宜蘭人事服務電子報
http://personnel.e-land.gov.tw/

第213期
112年12月發行
發行單位：宜蘭縣政府人事處
發行人：張書豪
監　製：温婉慧
執　編：黃靖琪

人事動態

本府主管異動情形一覽表（112.11.01-112.11.30）

府內異動

姓名	原任職務	新任職務	到（離）職日期
黃竣瑋	本府水利資源處 水利工程科科長	本府水利資源處副處長	112.11.06
郭昭儀	本府水利資源處專員	本府民政處 自治事業科科長	112.11.17

其他情形

姓名	原任職務	新任職務	到（離）職日期
陳文堅	本府人事處福利科科員	黎明國小人事室主任	112.11.14
吳政旻	本府主計處決算科科員	本縣動植物防疫所 會計員	112.11.24

法規釋例

退休福利相關函釋

一、轉知臺灣銀行公教保險部配合宣導國民年金法第7條第3款，有關領取相關社會保險老年給付者參加國民年金保險之納保規定，請查照。

【檢附臺灣銀行公教保險部112年10月23日公保規字第11200068251號函影本及附件各1份
https://drive.google.com/file/d/1rrzCfiaXsonyMnTN5TxuwRbScPhMNYZh/view?usp=sharing】

二、「學校法人及其所屬私立學校教職員退休撫卹離職資遣條例施行細則」部分條文，業經教育部於中華民國112年11月10日以臺教人（五）字第1124203364A號令修正發布，轉請查照。

【檢附教育部112年11月10日臺教人(五)字第1124203364D號函影本及附件各1份
https://drive.google.com/file/d/1ZSW3ciPBgtMSUSJfalleLvKMQlpXfab5/view?usp=sharing】

兼職宣導

行政院訂定「行政院與所屬中央及地方各機關（構）學校防範公務員以專業證照違法兼職或租借他人處理原則」，並自即日生效；同日停止適用「防範公務員以專業證照違法兼職或租借他人實施計畫」，請查照。

【行政院112年11月29日院授人培字第1123030864號函、本府112年11月30日府人考字第1120210711號函諒達、行政院與所屬中央及地方各機關（構）學校防範公務員以專業證照違法兼職或租借他人處理原則及防範公務員以專業證照違法兼職相關規定告知書】

差勤宣導

內政部修正「簡任第十職等及警監四階以下未涉及國家安全利益或機密之公務員及警察人員赴大陸地區作業要點」第三點，並自112年11月7日生效，請查照。

【依據內政部112年11月7日台內移字第1120912884號函、本府112年11月9日府人考字第1120196770號函諒達】

公務人員行政中立宣導

Q1：公務人員行政中立法第 5 條第 3 項所稱「競選辦事處」及「競選辦事處之職務」應如何認定？

釋例內容

公務人員行政中立法第 5 條第 3 項規定：「公務人員不得兼任公職候選人競選辦事處之職務。」上開「競選辦事處」係指依公職人員選舉罷免法第 44 條及總統副總統選舉罷免法第 42 條規定設立者而言；至「競選辦事處之職務」，除採形式認定（如擔任競選辦事處之主任、幹事、督導、組長等）外，亦兼採實質認定（即實際從事競選辦事處職務之事務或工作）。

《銓敘部 109 年 4 月 7 日部法二字第 1094911196 號函》

Q2：行政中立法所稱「政黨職務」應如何認定？

釋例內容

公務人員行政中立法所稱政黨職務範疇之認定，經函准內政部 108 年 8 月 29 日、9 月 10 日台內民字第 1080134979 號及第 1080136319 號書函略以，各政黨之選任人員，如執行委員、中央委員、中央常務委員、黨員代表、評議委員或監察委員等，或非選任人員，如總裁、榮譽主席、紀律委員或申訴委員等，均列有職稱，且對政黨運作均可能具有實質影響力，並不因其是否經由黨內選舉產生而有差異，是有關政黨職務範疇，仍應回歸各政黨章程之規定，依具體個案認定。

《銓敘部 108 年 9 月 25 日部法二字第 1084852037 號書函》

公務人員行政中立，國家進步的動力。
公務人員應恪遵憲法及法律，效忠國家及人民，增進國家利益及人民福祉。
公務人員應力行團隊合作，提升工作效能，積極回應人民需求。
～考試院公務人員保障暨培訓委員會提醒您

教育訓練

即將開課
Coming Soon

員工協助方案第16場次

課程名稱：職場健康諮詢服務（健康促進、身心健康保護、健康指導及健檢報告諮詢等）

時間：112年12月13日（星期三）下午1時30分至3時30分
地點：本府人事處研討室
講師：陽明交通大學附設醫院家庭醫學科醫師

※歡迎本府編制內職員、技工、工友、約聘僱及臨時人員於12月11日（星期一）前填寫健康諮詢預約單寄至pny92@mail.e-land.gov.tw，諮詢後將致贈小禮物1份！

實況報導
Live Show

員工協助方案第14場次

本府於112年11月8日（星期三）下午1時30分在多媒體簡報室辦理員工協助方案第14場次之「健康求助~心理諮商不等於精神病」課程，邀請法務部保護司臨床心理師黃信毓擔任講座，計有28人參加。

法務部保護司臨床心理師黃信毓藉由分享實務經驗鼓勵同仁排除顧慮、主動投入心理諮商

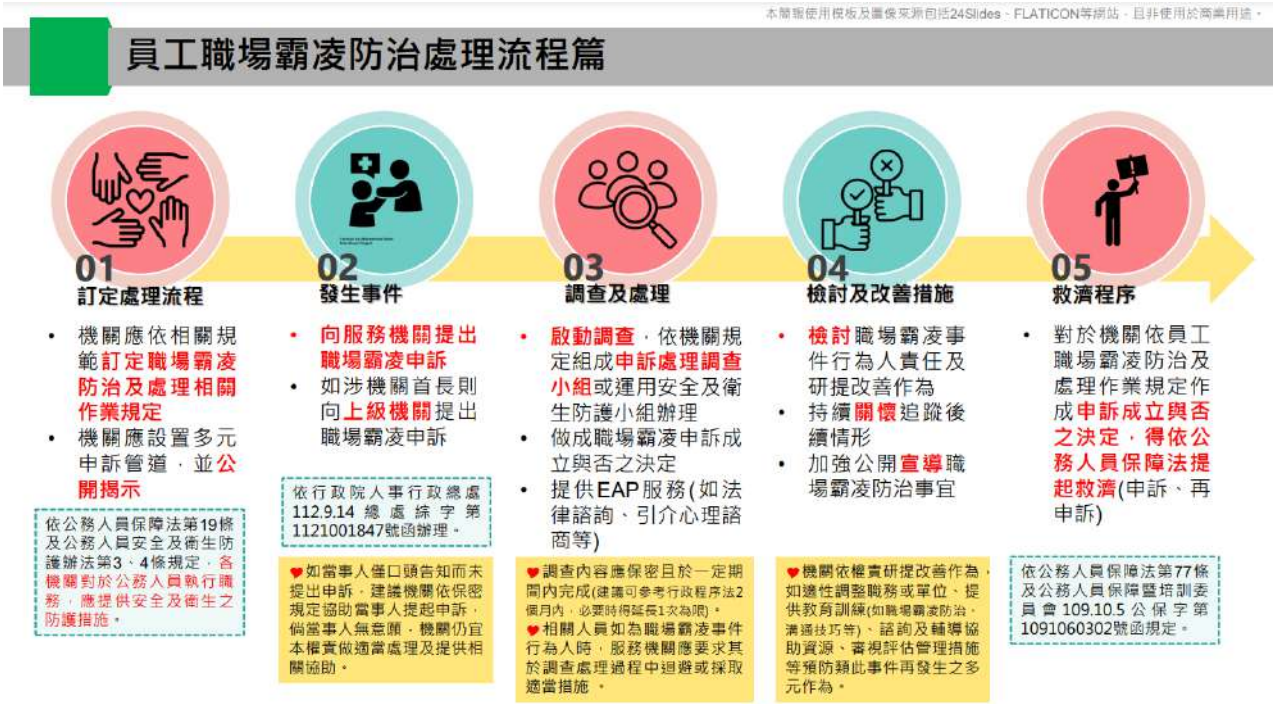
112年宜蘭縣政府政策宣導研習班

為增進本府及所屬機關學校同仁了解性平三法修正重點，期能落實性騷擾防治制度及全民國防認知、提振防衛國家意識。本府於112年11月29日（星期三）辦理「112年政策宣導研習班」，」上午場邀請義理法律事務所所長黃碧芬律師主講「性平三法修法-打造有效、友善、可信賴的性騷防治制度」；下午場邀請宜蘭縣後備指揮部林岡緯士官長主講「全民國防教育與國際局勢」，共113人次參訓，課程中講師運用豐富的簡報、影片及實務案例，讓參訓學員多所獲益。

黃碧芬律師介紹性別平等工作法修正重點	學員認真聽講
透過學習提升全民防災意識及應變能力，如災害防救法則「7:2:1」自助-互助-公助比例	林岡緯士官長介紹全民防衛動員機制~平時準備與戰時實施

說（個案）故事人事案例

員工職場霸凌防治處理流程篇



備註：各主題案例僅為原則性規定，相關個案如涉及事實及管理認定，仍請洽各相關權責機關（構）意見辦理。

※ 資料來源：行政院人事行政總處—人事個案智慧共享整合平臺
https://www.dgpa.gov.tw/acase/index

特別企劃

113年第16任總統、副總統及第11屆立法委員選舉

113 年選舉

我國預計於 113 年 1 月 13 日（星期六），舉行「第 16 任總統、副總統選舉」及「第 11 屆立法委員選舉」。第 16 任總統、副總統選舉為中華民國第 8 次正、副總統公民直選，將採用普通、直接、平等、無記名、單記、相對多數投票制度；第 11 屆立法委員選舉為中華民國立法院採用單一選區兩票制之後的第 5 次選舉，分為區域立委、原住民立委及全國不分區立委 3 種。第 11 屆立法院總席次共計 113 席，其中 73 席區域立法委員採單一選區制選出，3 席平地原住民立法委員、3 席山地原住民立法委員採複數選區制選出，34 席全國不分區及僑居國外國民立法委員採比例代表制選出。

投票資格

年齡需滿 20 歲（民國 93 年 1 月 13 日前出生）且在我國居住滿 6 個月可選總統、滿 4 個月可選不分區立委；在選區住滿 4 個月可選區域立委或原住民立委。

投票須知

相關宣傳影片

1.我們都 IN! 得分篇，影片連結：https://reurl.cc/3e2Q7O
2.錯誤都 OUT 篇，影片連結：https://reurl.cc/Wv2ox7
3.投票，我準備好了！ 手語版本，影片連結：https://reurl.cc/9RK9qO
4.打擊選務錯假訊息，影片連結：https://reurl.cc/RyZooe
5.選務便民最貼心，影片連結：https://reurl.cc/OjyoWy

※資料來源：中央選舉委員會 https://2024.cec.gov.tw/

心理健康專欄

★微笑下的內心掙扎與迷思

在社會中，名人時常成為人們羨慕的對象，他們的生活看似光彩奪目，笑容綻放。然而，仍不時傳出名人罹患憂鬱症、甚至因此選擇結束自己的生命，這些令人遺憾的事件提醒著我們，憂鬱症患者面帶微笑的背後所隱藏的情感是如此複雜而深刻，憂鬱症帶給他們的痛苦絕非輕易能夠被他人所理解。

憂鬱症的症狀與影響

憂鬱症作為一種常見的情緒障礙，它會使人們在應對生活中的挑戰和壓力時無法正常調節，有時也會使人們表現出強烈的情緒反應，進而導致無法與他人相處，並在日常生活中造成阻礙。

然而，憂鬱症不僅僅是一時的情緒反應。它可能會使人們感到持續性的情緒低落、無望感、自尊心下降，失去對日常活動的興趣，甚至可能出現體重變化、睡眠困難等生理症狀。這種病痛不僅影響個人的心理健康，同時也對其工作、家庭和社交生活造成嚴重的影響。

常見的憂鬱症迷思與誤解

由於受憂鬱症所苦的人們時常受限於內在情感困境，外界往往難以感知其所帶來的真實痛苦。這也導致周遭的人難以深刻體會並同理，提供適切的支持和照顧，甚至可能不自覺地做出傷害他們的言論或行為。

一、憂鬱症是病嗎？只是處在人生低潮吧？

憂鬱症是由環境和社會等多種因素共同引起的一種影響大腦神經反應和結構的疾病。由於其本質是病理性的，它對個體的日常功能造成高度的痛苦和功能損害。若無適當治療，不僅無法自行修復，甚至可能隨著時間延長而變得更加棘手。因此，憂鬱症絕非僅限於一時的悲傷或情緒敏感，而實屬一種需要醫治的病症。

二、憂鬱症說想死是真的嗎？還是說說的？

憂鬱症患者所說的想死或有死的念頭是真實存在的。他們絕不是在無病呻吟，而是反映了他們內心深處受憂鬱症影響帶來的痛苦與絕望。憂鬱症不僅影響情緒，還可能改變他們的想法認知，使他們無法看到未來的希望，進而感到無助、孤獨，甚至覺得死亡是唯一的出路。因此，當他們說想死時，我們需要認真看待，因為這可能是求救的訊號。

三、他每天在那邊開開心心的，怎麼可能有憂鬱症？

這些內心狀態並不總是顯露於表情之上。罹患憂鬱症的人們可能學會隱藏情緒，以免招致多餘的同情或無意的傷害，亦可能出於不願將痛苦傳染給他人的考量，而在公眾場合維持笑容；然而，這並不意味著他們內心沒有痛苦，更多時候是獨自一人面臨著巨大的情感低落、無助感、日常活動興趣喪失等煎熬。

四、憂鬱症不會好？要終生吃藥？

憂鬱症急性期，需要倚靠藥物的幫忙讓病情穩定下來，等到藥物治療一段時間後，醫師會根據憂鬱的狀況慢慢減藥，並且會根據病情需要，加入個別諮商心理治療、團體治療、家庭治療及壓力管理方式等課程，慢慢協助患者回歸正常生活；因此，憂鬱症確實需要長期搭配藥物以及心理治療方能好轉或避免復發，但這並不代表需要終生服藥。

五、他是裝的吧？有病就會去看醫生啊？

儘管社會對心理健康認知有所提升，但對於罹患心理疾病的接受度仍有待提升；這樣的言論正是因為一般人難以理解、正確同理，而這些無心言論也使得憂鬱症的患者更難正視自己生病的事實，因羞恥、恐懼、情感困惑或認為自己不值得，而延誤了尋求專業治療的時機。

與憂鬱症親友相處時的「四不三要」

在憂鬱症的治療中，親友扮演極為重要的角色，我們可以做很多事情來支持他們，同時也可以避免一些行為。

一、四不：

1. 不責怪批評：不要指責他們的情感，憂鬱症並不是他們的錯誤。
2. 不輕視忽略：不要否認他們的感受，他們的痛苦是真實的。
3. 不強迫要求：不要要求他們馬上快樂，這是一個長期的過程。
4. 不指導建議：不要太快給一些看似鼓勵但其實缺乏同理的建議回應。

二、三要：

1. 要接納聆聽：給予他們一個傾聽的空間，讓他們能夠表達情感。
2. 要鼓勵就醫：鼓勵他們尋求專業醫療，並在需要時提供協助。
3. 要持續關心：保持社交聯繫，讓他們知道你會在身邊支持著。

★想念從前健康的自己：面對憂鬱症的解方

過去因為新冠肺炎疫情的影響，許多人長期處於失落哀傷的情緒事件與環境中，使得憂鬱情緒隨之而起，試想：當生活因為疫情受影響長時間感到憂心忡忡，或者，

當面對親友因疫情不幸過世而感到悲傷時，這些算是憂鬱嗎？人們因為疫情而陷入沒有期待的狀況好長一段時間，有些人生活缺乏改變的動力，當牽掛過往的情緒，一直沒有新的生活經驗帶著人們往前走，就變成揮之不去的憂鬱了。

憂鬱症對現代人來說已經不陌生，對於憂鬱症造成的生活影響，以及罹患憂鬱的人能不能好起來，常常是實務經驗中最常求助的問題。例如：憂鬱症對生活的影響不外乎無法正常上學、出門與人互動，有些人會開始不想與家人朋友互動，在低落的情緒裡不斷循環、甚至求生意志薄弱；在意憂鬱症能不能好起來的人，常常不斷尋求解方與刺激，急著想快點好，周遭的親友也因此受影響、感到痛苦與壓力。

面對憂鬱症的解方

受憂鬱所苦的人來諮商時，最常出現的問題是：「如何快點好起來」、「我還要吃藥持續多久時間？」或是「我是不是好不起來了？」，這些問題都透露著：「因為憂鬱被治療是一件很糟糕的事」，憂鬱讓人害怕面對情緒，也擔心無法回到以前的生活，對於只能依賴藥物或被憂鬱影響的自己感到無力；然而，情緒無法急就章，往往只能靠時間舒緩，藉由心理諮商及運用技巧減緩心中「急著想好起來」的壓力，在生理上能夠降低誘發壓力的皮質醇，也能控制憂鬱表現。

運用技巧增加自己面對情緒的能力，尤其在面對憂鬱時更顯得重要，我們可以：

一、觀察自己的情緒：憂鬱讓生活產生了什麼變化，甚麼時候最糟糕，或是糟糕的時候自己表現狀況如何？

二、找到控制憂鬱的按鈕：當情緒發生時，自己如何面對？是甚麼因素影響，而未讓情緒往下沉淪？

學習把這些痛苦難堪的感受，攤在生活中好好面對，是面對憂鬱症最難與最重要的步驟。

如何幫助憂鬱的自己在混亂中站穩腳步呢？

一、提供溫暖與支持：不論是罹患憂鬱症或周遭有憂鬱症的親友，都需要溫暖與安全感。情緒代表一個人對自我的概念，當憂鬱情緒讓自己感覺糟糕，生活就像遇到亂流時，一定會產生焦慮，這是很正常的心理機制。陪伴憂鬱症親友其實就像面對哭鬧的幼娃－給予讓他們安心的陪伴感，轉化成語言，可以是：「我會在你身邊」、「雖然我不一定幫得上忙，告訴我怎麼了」，讓憂鬱症親友感受到支持，也有機會讓憂鬱情緒可以好好被理解。

二、找到能依循的次序感：失序時人會不斷在腦袋產生「做不好」、「很糟糕」等貶低自己的負向念頭，久了便會形成一種創傷，讓自己更焦躁不安。在很混亂的環境中找到一個支撐的結構，可以停止負面的刺激；例如：固定的起居作息。

憂鬱症產生的情緒常常讓人感到無希望，也容易將世界變成只有「好」與「壞」的二分法，如同顏色只剩下「黑」與「白」兩個對比色；當代的憂鬱症隨著外在環境刺激多元而複雜，憂鬱情緒也可以視為光譜色一般，如果心情停留在黑色時，不用要求自己一下子就要跳到白色，中間的色階都可以視為是觀察自己變化進展的線索，當陷在黑色憂鬱時，相信未來不會比現在差，就有機會離開情緒漩渦。

※資料來源：衛生福利部 https://mental-health.gov.taipei/Default.aspx

英語教室

◎公務英語-Talking with HR 人事行政

1. My baby is due in June. How do I schedule my maternity leave?
   我六月就要生產了，我該怎麼請產假呢？
   Go to HR and they'll help you out with all the paperwork.
   去找人事室，他們會幫妳處理所有的書面作業。
   ☆due 指「預期的、到期的」，因此 my baby is due in June 指的是寶寶六月會出生。

2. I have an emergency at home. I need to go right away!
   我家裡有急事，我得馬上離開！
   ➢similar statement 類似說法
   I have some family business to take care of today and I won't be able to make it to the office.
   今天家裡有點事要處理，我想我沒辦法去公司了。
   ☆emergency (n.) 緊急情況
   ☆「有急事」也可以說 an emergency came up

3. If you work overtime, you get comp time.加班會有補休。
   ☆comp time 指的是「補休」，另外還有 time and a half（付一倍半的工資）、double time（付雙倍的工資）等不同的方式。
   ☆comp (n.) 補償(=compensation)

4. Working hours are from eight-thirty to five.
   工作時間從早上八點半到下午五點。
   ➢Extended Statement 延伸說法
   Your pay may be docked if you're late for work.
   上班遲到會扣薪。
   ☆dock (v.) 扣除（薪資或津貼）

5. Your official title is Accounting Clerk.
   你的正式職稱是會計辦事員。
   ➢Extended Statement 延伸說法
   You report to the Director Of Accounting.
   你隸屬於會計室主任。
   ☆official (adj.) 正式的
   ☆accounting (n.) 會計
   ☆report to the sb 指「隸屬於某人、對某人負責」的意思。

※資料來源：國家文官學院 app-公務英語每日一句

◎生活英語-Taking a taxi 搭乘計程車

Conversation 主題會話

Nancy: Taxi!
計程車！
Taxi Driver: Good afternoon. Where do you want to go?
午安。請問要去哪裡？
Tylor: We want to go to An-ping Fort. How long will it take?
我們想要去安平古堡，到那裏要多久？
Taxi Driver: It depends on the traffic. It usually takes about 15 minutes.
要視交通狀況而定，通常大約要花 15 分鐘。
Tylor: Okay. We're not in a hurry.
好的，我們不趕時間。
Taxi Driver : Are you here on vacation?
你們是來這裡渡假的嗎？
Nancy: Yes, this is our first time in Tainan.
是的，這是我們第一次來臺南。
Taxi Driver: Tainan is a good place. People here are very friendly. Where are you from?
臺南是個好地方，這裡的人都很友善，你們是從哪裡來的呢？
Tylor: We're from England.
我們來自英國。
Taxi Driver: Great country. I love England. How long are you staying here?
很棒的國家，我很喜愛英國。你們預計要待多久？
Tylor : We're staying for 3 days.
我們要待 3 天。
Taxi Driver: I see. Do you like Taiwanese food?
了解，你們喜歡臺式料理嗎?
Nancy: Yes we do! Do you have any suggestions?
我們很喜歡。你有任何推薦的嗎？
Taxi Driver: I recommend the oyster omelet, stinky tofu and bubble tea. They're popular in Tainan.
我推薦蚵仔煎、臭豆腐、泡沫紅茶，這些在臺南很受歡迎。
Nancy: Cool. I can't wait to try all of them.
酷喔！我等不及全部都試試看。

※資料來源：國家發展委員會雙語資料庫學習資訊網站（NDC Bilinggual Learning Resource Website）https://bilingual.ndc.gov.tw/

文康福利

宜蘭縣政府112年員工家庭日活動，溫馨熱鬧過假日！

「112年員工家庭日活動」於11月25日辦理完竣，參加的員工及眷屬非常踴躍，透過各項體驗活動增進員工的親子感情，促進家庭和諧，場面溫馨熱鬧。

藉由辦理員工家庭日活動，一方面感謝同仁平日的努力付出，以及所有員工眷屬在背後的支持，另一方面也鼓勵適婚同仁及頂客族同仁，樂於結婚成家，敢於生兒育女，延續家庭社會價值。

當日活動安排豐富，有兒童韻律體操表演、親子趣味闖關遊戲、童玩體驗區及親子體操體驗區、行動書車及整復推拿體驗，大家關心自己的健康就是愛護自己的家人，警察局也在場宣導防詐資訊和提供小朋友體驗小警車、小警服活動。

此次活動希望大家放下手邊的3C產品，用愛陪伴家人，讓家人情感更加緊密，並邀請宜蘭東門行動夜市和家樂福行動超市到縣府紅磚廣場提供美食佳餚，讓同仁可以和家人來場溫馨的午餐約會，在歡笑聲中度過愉快的假日。

縣長、議長及議員在活動現場與小朋友們一同歡樂；七賢國小熱鬧的舞獅表演

員工帶著家人們玩得不亦樂乎，在歡笑聲中度過愉快的周末

現場有提供美食佳餚，讓同仁和家人來場溫馨的午餐約會

警察局宣導反詐騙資訊及提供小朋友體驗小警車、小警服活動

知識閱覽

全民國防教育宣導

一年期義務役，我們準備好了

面對嚴峻區域衝突與挑戰的變局，國防部與各部會共同主導，歷時2年多，審酌國際秩序變動、分析共軍戰力增長及可能犯臺行動，針對臺澎防衛作戰所需兵力規模及4個月軍事訓練強度不足等議題深入研討，並在國防安全及符合《兵役法》規範的情況下，恢復一年期義務役，以建立強韌的全民國防體系。

照片來源：擷自國防部政治作戰局影片「一年期義務役，我們準備好了」

因應明年元月即將正式實施的「一年期義務役」，國防部已針對組織編裝、武器裝備籌獲、設施與訓場整備、部隊訓練作法及後備動員體系等配套措施，積極完成準備；另外，針對薪資調整、退休金提撥制度、彈性修業、專長分發運用、預備軍、士官考選、後勤整備工作等，也都完成相關規劃。

未來，一年期義務役人員將接受完整軍事專長訓練，完成駐地、專長、兵科基地訓練，藉由參與年度聯合作戰演訓，培養聯戰能力，並依任務特性接受災害防救等訓練。經過完整系統化訓練後，役男不僅足以承擔守衛國土及家園安全責任，且能大幅縮短動員後，戰力形成所需訓練準備時間，使後備部隊可快速編成投入作戰，有效強化防衛作戰整體持續力。

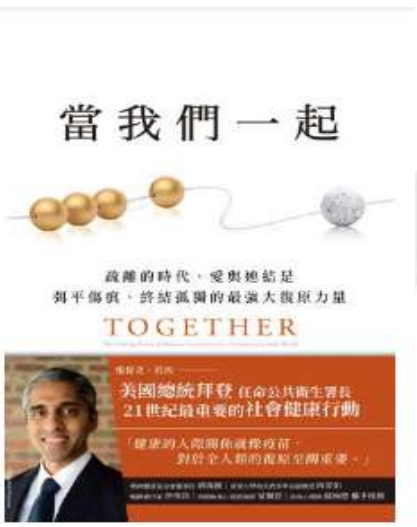
兵役制度轉型，必須透過全體國人共同支持；因應中共威脅，決心與實力才是嚇阻敵人的最大保障，「和平靠國防，國防靠全民」不僅僅是一句口號，更是全體國人展現堅定的自我防衛決心。

自己國家自己守護，兵役制度的轉型不單單只是強化防衛作戰能力，更深層的意涵是全體軍民強烈愛國心的展現，不論敵人如何威脅，只要我們軍民團結一致，共同打造堅實且強大的國防力量，必能嚇阻敵人侵犯野心，挫敗敵人的武力侵略。

我們現在所做的一切，都是為了未來的勝利做準備、打基礎，我們一起加油，一起承擔守護家園的職責，以正確的心態和觀念，投入每一天的訓練，讓國軍更有戰力，讓國家更加安全。

影片連結網址：https://www.youtube.com/watch?v=K0Q5KDchMrw

國家文官學院每月一書



書名：當我們一起
作者：Vivek H. Murthy
出版社：天下雜誌
出版日：2020/12/30
ISBN：9789863986317

孤獨已經成為新世紀快速蔓延的一種流行病，作者身為歷任美國總統倚重的公衛大臣，在此書中討論「孤獨」如何成為一種疾病，從孤獨的演化史、孤獨的危害，乃至如何走出孤獨，是呼籲社會重視孤獨問題的專書，也可以說是一部全面解讀孤獨與提出解方的先驅之作。

藉科技之賜，現代人即便獨自一個人都能隨時無遠弗屆和任何人連結，然而這個便利卻無能滿足對人際實體陪伴或支持的需求，因此如何建立或促進個人生活實質連結，以維繫社會安全網；作者在本書中，舉出許多打破人際藩籬的有效做法，並提出四個關鍵策略：每天花一點時間陪伴你愛的人；把焦點放在彼此身上；擁抱獨處時間；幫助他人，也接受別人的幫助。尤其強調要幫下一代建立更有連結的社會，因為新世代在網路中成長，比過去更容易陷入孤寂的痛苦。

本書透過許多實例和科學證據向我們說明，最有效的治療方法就是愛與連結，理解自己，建立人際關係、服務他人與朋友和社群建立更緊密的連結，唯有連結，能讓我們克服孤獨，解決當前個人和社會面臨的難題，打造彼此關係更緊密的未來，如此便能過著更健康的生活。