



第218期
 113年5月發行
 發行單位：宜蘭縣政府人事處
 發行人：張書豪
 監製：溫婉慧
 執編：邱玥晴

人事動態

本府主管異動情形一覽表 (113.04.01-113.04.30)

府內異動

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
黃志良	府本部參議	本府交通處處長	113.04.01
王明輝	本府交通處處長	府本部參議	113.04.01
楊沛勳	本府教育處學務管理科 科長	本府教育處督學	113.04.29

法規釋例



退休福利相關函釋

- 一、檢送考試院、行政院民國113年3月30日會同修正發布之公務人員加給給與辦法部分條文修正條文、總說明及條文對照表各1份，請查照。
 【檢附銓敘部113年4月3日部銓二字第1135687393號函影本及附件各1份
<https://drive.google.com/file/d/1n0MFEEKH558ttoluJSSNKMFsjSNDurS3/view?usp=sharing>】
- 二、有關113年退休(伍)軍公教人員年終慰問金發給對象，按月支(兼)領退休金(俸)之基準數額，業經行政院113年4月23日院授人給字第11340006401號公告為新臺幣2萬8,000元以下。
 【檢附行政院113年4月23日院授人給字第11340006402號函影本及附件各1份
<https://drive.google.com/file/d/1iHgEomSe10i10sOM040Eiv18ZSc16TIR/view?usp=sharing>】



三、有關退休（伍）軍公教人員按月支（兼）領之退休金（俸）因113年1月1日定期退撫（除）給與調整，致超過新臺幣2萬8,000元者，請依行政院函說明，專案列冊繼續發給年終慰問金、三節慰問金及子女教育補助，以符政府「照顧弱勢」之意旨。

【檢附行政院113年4月23日院授人給字第11340006403號函影本1份

<https://drive.google.com/file/d/1XkrujiRXj9qEBMioPa8dSrAgSc7mEZjS/view?usp=sharing>】

兼職宣導

112年7月7日部法一字第11255919391令釋之「同意」、「備查」或「免經備查」

【資料來源：銓敘部官方粉絲團

https://www.facebook.com/retire.mocs.gov.tw/?locale=zh_TW】

案例：

在縣政府擔任專員的小偉，經常在全縣運動會桌球比賽中勇奪冠軍，因此有人慕名而來，希望小偉能傳授打桌球的經驗和技巧。小偉在下列的情境下，可以擔任指導教練或指導教師嗎？要經服務機關同意嗎？

- Q1：A社區住戶的桌球同好，剛成立桌球社社團，想請小偉來當指導教練。
- A1：小偉如果去A社區擔任桌球社的指導教練，是服務法第15條第4項所說的教學工作，經服務機關同意後，就可以從事唷！
- Q2：B國中聘請小偉擔任該校桌球社社團的指導教師，但經費有限，無法支付鐘點費。
- A2：小偉如果去B國中擔任社團指導教師，是屬教學工作，但因為學校無支付報酬，小偉向服務機關提出備查後，就可以從事唷！
- Q3：C健身中心因課程需要，僅一次性地邀請小偉來該中心擔任一日桌球活動的指導教練。
- A3：小偉如果去C健身中心擔任一日桌球活動指導教練，因為只是「一次性」的教學工作，依前述銓敘部112年7月7日令釋規定，可以免向服務機關提出備查喔！



公務員服務法修正重點—兼職程序

須經同意的兼職

- ▶ 依法令兼任的公職、領證職業或其他反覆從事同種類行為之業務
- ▶ 兼任教學或研究工作
- ▶ 兼任非以營利為目的之事業或團體職務

注意

須提出備查的兼職

- ▶ 於法定工作時間以外，從事具社會公益性質之活動而兼任領證職業或其他反覆從事同種類行為之業務
- ▶ 於法定工作時間以外，從事非經常性、持續性之工作
- ▶ 兼任無報酬之教學或研究工作或非以營利為目的之事業或團體職務

資料來源：かわいいアフィリエイト株式会社 (http://www.aseo018.com/)



免經備查情形

- ▶ 於法定工作時間以外
 - 從事「具社會公益性質之活動」而兼任其他反覆從事同種類行為之業務且「無報酬」
 - 從事「具社會公益性質之活動」而「非經常性、持續性」
 - 從事「非經常性、持續性」的工作且「無報酬」
 - 從事屬「一次性」的工作
- ▶ 兼任屬「一次性」的教學、研究工作或非以營利為目的之事業或團體職務
- ▶ 兼任「無報酬」的教學、研究工作或非以營利為目的之事業或團體職務
 - 且「具社會公益性質」
 - 且「非經常性、持續性」



性騷擾宣導

【資料來源：衛生福利部保護服務司 <https://dep.mohw.gov.tw/DOPS/lp-1216-105.html>】

場所主人的責任

發生前：
性騷擾防治義務



為使民眾能在一個安全、安心的環境洽公、消費、聚會或娛樂等，場所主人有防治性騷擾發生的義務。

發生後：
糾正及補救措施



當民眾在洽公、消費或聚會娛樂場所發生性騷擾事件，場所主人應採取立即有效的糾正及補救措施。

場所主人要做的事 平日篇

1

教



每年員工都接受性騷擾防治教育訓練。

2

申



設立受理申訴專線電話、傳真、信箱或電子信箱，並設立處理程序、專責人員或單位。

3

貼



於場所張貼「禁止性騷擾」的標誌或海報，並標明申訴專線電話。

4

訂



組織成員、受雇人或受服務人數達30人以上，應訂定「性騷擾防治措施」。

5

揭



公開揭示性騷擾防治措施。





場所主人要做的事 案發篇

1	2	3	4	5
安	申	證	警	檢
				
注意被害人 安全 及隱私之維護。	協助被害人 申訴 。	協助被害人 保全 相關證據，如保留錄影資料，留下加害人姓名、電話、工作處所等。	必要時協助 通知 警察機關到場處理。	檢視所屬場域的 安全 ，避免再度發生性騷擾。

數位課程宣導

本府自製微學習教材「如何線上申辦子女教育補助費」及「宜蘭縣縣內介聘簡介」等2門課程已於「e等公務園+學習平臺—蘭陽e學網」上架，歡迎選讀。

	
如何線上申辦子女教育補助費	宜蘭縣縣內介聘簡介

心理衛生宣導

- 一、為促進年輕族群心理健康，協助調適心理壓力與負面情緒，並鼓勵自我探索與覺察，勇於尋求專業的心理支持，轉知衛生福利部「112-113 年度 15-30 歲年輕族群心理健康支持方案」，更多相關資訊請參考本縣衛生局相關連結。

【<https://www.ilshb.gov.tw/index.php?catid=23&cid=1&id=5062&action=view>】



二、為提升公部門及社會大眾對心智障礙者的認知及理解，以減少對身心障礙者偏見、負面刻板印象及不友善行為，衛生福利部製作「國際身心障礙者日—自閉症及智能障礙主題」宣導海報電子檔，用以宣導自閉症及智能障礙者的特質與需求。

【檢附宜蘭縣政府 113 年 4 月 25 日府社老障字第 1130067304 號函影本及附件

https://drive.google.com/file/d/1MI9SgGVRCS0ICbjOQED4G0eTozRxKH4_/view?usp=sharing

<https://drive.google.com/file/d/19AK9qmJACcxqs97P26fFTFZHXRBEqKvj/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/1fQjrLcYttRNSTZgiki91inXbpqVzeWT/view?usp=sharing>】



教育訓練

即將開課
Coming Soon

員工協助方案第3場次

課程名稱：自我挑戰再升級－行政學研習專班

時間：113年5月9日（星期四）上午9時

地點：本府多媒體簡報室

講師：高浩凱（高維奇）老師

※歡迎本府及所屬機關約聘（僱、用）人員及有意報考國家考試之同仁踴躍參加！

員工協助方案第4場次

名稱：健康諮詢

時間：113年5月15日（星期三）下午1時30分

地點：本府人事處研討室

醫師：陽明交通大學附設醫院家庭醫學科

服務內容：健康促進、身心健康保護、健康指導及健康檢查結果等一對一諮詢（可攜帶近期健康檢查結果到場）

※歡迎本府同仁踴躍參加！

實況報導
Live Show

員工協助方案第2場次

本府於113年4月12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2場次之「遇重大壓力事件如何領導團隊（進階班）」，邀請張老師訓練中心講師楊惠玲小姐擔任講師，計有49名參加。



楊惠玲講師利用幾個電視劇片段讓同仁進行分組討論並分享



113年宜蘭縣模範公務人員及績優人員頒獎典禮

本府於113年4月24日（星期三）在縣民大廳頒獎表揚113年本縣5位模範公務人員及20位績優人員。獲選為模範公務人員者，每人獲頒新臺幣3萬元獎金及獎座1座，給予公假5日；獲選為績優人員者，獲頒新臺幣5千元等值禮券及獎狀1幀，以肯定並獎勵其對縣政工作的貢獻。

宜蘭縣113年模範公務人員及績優人員獲選名單

編號	機關(單位)	職稱	姓名	備註
1	計畫處	處長	王建源	模範公務人員
2	交通處	技正	盧志晃	模範公務人員
3	水利資源處	科長	廖政彥	模範公務人員
4	警察局 (刑事警察大隊)	組長	曾偉豪	模範公務人員
5	衛生局 (長期照護服務管理所)	所長	游淑靜	模範公務人員
6	民政處	科長	賴珮芸	績優人員
7	建設處	技士	林盈華	績優人員
8	教育處	科長	黃湘媛	績優人員
9	農業處	科長	卓盟翔	績優人員
10	社會處	約聘社會工作督導員	郭憶慧	績優人員
11	勞工處	科員	吳錦雲	績優人員
12	地政處	科員	陳秉宏	績優人員 (原羅東地政事務所課員)
13	秘書處	科員	徐筱婷	績優人員
14	警察局 (羅東分局)	警員	溫鈞皓	績優人員
15	消防局	隊員	游銘溢	績優人員
16	環境保護局	科長	林智中	績優人員
17	財政稅務局	科員	余姿賢	績優人員
18	文化局	約聘企劃	黃榮澤	績優人員
19	蘭陽博物館	助理研究員	游貞華	績優人員
20	羅東鎮公所 (羅東鎮立托兒所)	所長	林淑玲	績優人員
21	壯圍鄉公所	秘書	張家豪	績優人員
22	冬山鄉公所 (觀光產業發展所)	所長	俞妙臻	績優人員
23	國華國民中學	組長	連麗玲	績優人員
24	黎明國民小學	人事室主任	陳文堅	績優人員 (原人事處科員)
25	順安國民小學	護理師	王曉梅	績優人員

※績優人員遴選部分，依單位(機關)別排序。



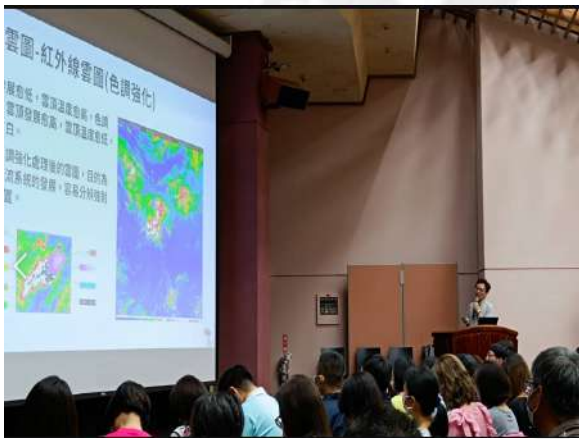
113年宜蘭縣模範公務人員及績優人員頒獎典禮活動照片

[更多精彩活動照片可至宜蘭縣政府員工入口網／共用系統／共用文件／01_縣府文件／09_重大活動／14_人事處／02_活動照片](#)



宜蘭縣政府113年天然災害預防行政作業講習

為使本府及所屬機關學校同仁瞭解各種天然災害內涵及即時應變措施、強化氣象資料判讀能力，本府於113年4月25日（星期四）在宜蘭縣史館會議室辦理「113年宜蘭縣政府天然災害預防行政作業講習」，分別邀請交通部中央氣象署吳炫慶技正講授「氣象資訊取得與判讀」及「氣象與防災」，及本府人事處考訓科黃能鋒科長講授「天然災害停止上班及上課通報作業法規及實務」，以提升同仁天然災害停止上班及上課實務作業技巧，共計125人參訓。另於課程中宣導公務員服勤實施辦法，每日工時不得超過12小時，每月加班時數不得超過60小時等相關規定；性平三法修法重點及相關規範。



交通部中央氣象署吳炫慶技正
講授「氣象資訊取得與判讀」及「氣象與防災」課程



宣導公務員服勤實施辦法（新制）



性平三法修法宣導

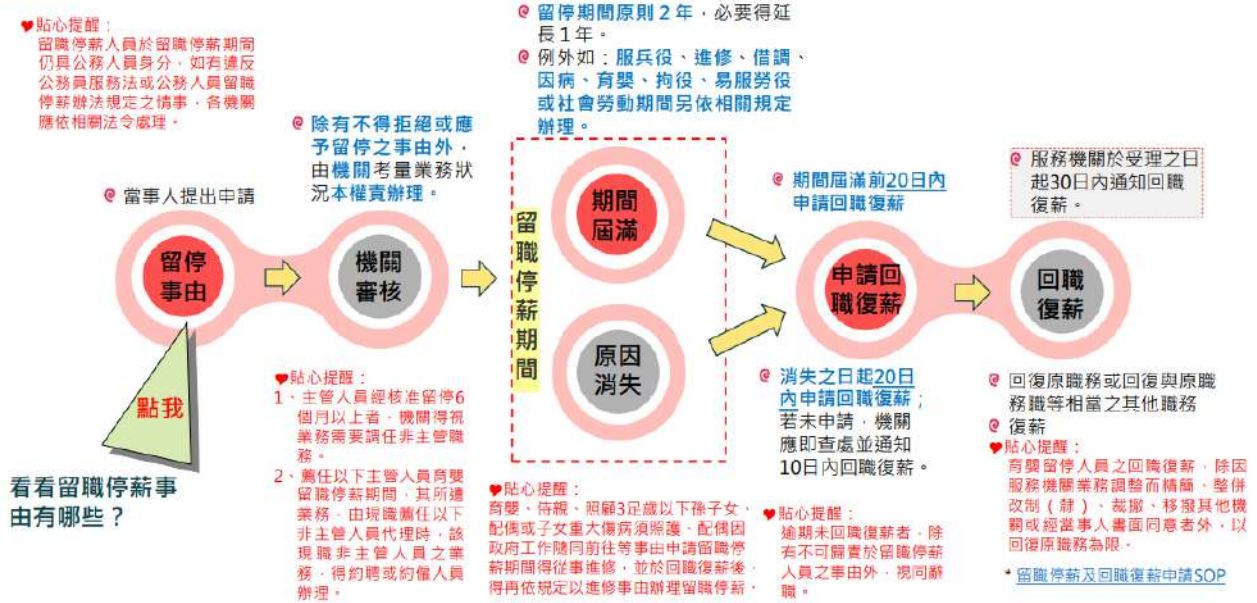


說（個案）故事人事案例

留職停薪與回職復薪篇

本簡報使用模板及圖像來源包括24Slides、FLATICON等網站，且非使用於商業用途。

留職停薪與回職復薪篇 - 程序



本簡報使用模板及圖像來源包括24Slides、FLATICON等網站，且非使用於商業用途。

留職停薪與回職復薪篇 - 事由

進修	服兵役	其他情事
<p>應予留職停薪</p> <ul style="list-style-type: none"> 選送國內外進修，期滿後奉准延長。 經核准自行申請國內外全時進修，經服務機關學校認定與業務有關。 	<p>應予留職停薪</p> <ul style="list-style-type: none"> 依法應徵服兵役。 	<p>應予留職停薪</p> <ul style="list-style-type: none"> 受拘役或罰金之確定判決而易服勞役。 請病假已滿延長之期限或請公假已滿規定之期限，仍不能銷假。
<p>育嬰</p> <p>得申請留職停薪</p> <ul style="list-style-type: none"> 養育3足歲以下子女。 依家事法、兒少法相關規定與收養兒童先行共同生活，其共同生活期間依規定申請留職停薪。 <p>貼心提醒： 1. 機關不得拒絕。 2. 父母雙方可同時申請。</p>	<p>借調</p> <p>應予留職停薪</p> <ul style="list-style-type: none"> 奉派國外協助友邦。 奉准公務借調至其他公務機關且占該機關常務職務之職缺並支薪。 奉准配合國家重點科技、推展重要政策或重大建設借調至公民營事業、法人服務。 	<p>得申請留職停薪</p> <p>(各機關得考量業務運作及個案實際情況准否)</p> <ul style="list-style-type: none"> 照顧3足歲以下孫子女。但以該孫子女無法受雙親適當養育或有特殊事由者為限。 配偶或子女重大傷病須照護。 配偶經服務之公私部門派赴國外執行政府工作、因政府公務需要指派或獲取政府公費補助出國進修研究，期間1年以上，須隨同前往。 受刑事確定判決並獲准許易服社會勞動。 其他經考試院會同行政院認定之情事。



留職停薪與回職復薪篇 - 權益 (一)

年終考績?

另予考績?



* 年終考績 (成) 處理作業SOP

1至12月在職者辦理年終考績，不滿1年而連續在職達6個月者辦理另予考績。

休假保留? 國旅卡?

回職復薪後休假天數?



育嬰及侍親 回職復薪當年度及次年度，均按前一在職年度實際任職月數比例核給休假及休假補助費。留職停薪及回職復薪當年度之辦公日曆表所定上班日少於「應給休假日數」者，得從寬核發休假補助費及未休假加班費。

依法應徵服兵役 年資銜接者，以回職復薪前一年年終之休假年資，依請假規則第7條所定日數，乘以回職復薪當月至年終之在職月數比例，於回職復薪時核給休假及休假補助費。

其他種類留停 次年1月起按回職復薪當月至年終之在職月數比例核給休假及休假補助費。

◎ 休假保留：10日以外之休假，當年未休假且未予獎勵，得保留至第3年實施。惟奉准保留之休假，不得抵次年應休日數，且不得請領休假補助費及未休假加班費。

♥ 貼心提醒：留停期間均不列入休假年資計算！

可否領年終獎金?



按實際在職月數比例，依在職最後1個月所支持週基準發給。

繳付退撫基金?

併計退撫年資?



育嬰	選擇全額負擔並按月繼續繳付(得遞延3年繳付)，可併計退撫年資。
進修或侍親	不得併計退撫年資。
借調(占其他機關常務職缺並支薪)	可併計退撫年資，由借調機關辦理撥繳事宜。
借調(奉派友邦、公民營事業、法人)	未領退離給與，回職復薪時全額一次補繳，得併計退撫年資。
服兵役	得併計退撫年資，並於回職復薪時與機關共同負擔一次補繳。

♥ 貼心提醒：經選定後，不得變更哦！

留職停薪與回職復薪篇 - 權益 (二)

退保??繼續加保?

發生事故有無保險給付?



續保視為保險有效年資，留停期間發生保險事故時，得請領保險給付。

* 公保加保、退保與變更登記SOP
* 公保現金給付請領SOP

轉出?

繼續加保?



* 全民健康保險要保與退保作業SOP
* 全民健康保險變更登記SOP

結婚、生育、喪葬補助?

子女教育補助費?



* 子女教育補助預借與請領SOP
* 結婚、生育、喪葬補助請領SOP

育嬰	繼續加保者，加保年資滿1年以上，養育3足歲以下子女者，得請領育嬰留職停薪津貼及加發補助。(分別按被保險人育嬰留停當月起，往前推算6個月保險俸【薪】額之平均數60%及加發補助20%計算，最長發給6個月)
服兵役	服役期間其應自付部分保險費，應由政府負擔，但私立學校教職員由學校負擔。

♥ 貼心提醒：得選擇退保或自付全額繼續加保(育嬰留停者僅須繳納自付部分保險費)，經選定後，不得變更哦！

育嬰、進修、侍親或借調(奉派友邦、公民營事業、法人)	續保或轉出。
借調(占其他機關常務職缺並支薪)	轉出至借調機關加保。
服兵役	轉出至軍中加保。

育嬰	得申請結婚、生育、喪葬、子女教育補助。
侍親、配偶或子女重大傷病、隨同配偶因公派赴國外	得申請喪葬補助。
服兵役	得申請結婚、生育、喪葬、子女教育補助。
其他種類留停	不發給補助。

♥ 貼心提醒：留職停薪期間均不得申請健康檢查補助費！

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

網路成癮

當我們身邊的科技以日新月異的姿態出現時，生活周遭的事物有些默默地慢慢地、而有些快速地大幅度地改變，我們的心情也常跟著起起伏伏。像是，醫療不只是發生在醫院內，而是遠距醫療、隨身醫療都開始了。像是教育，不只發生在學校內，雲端課程、網際教室都改變了知識獲取的途徑。

生活當中受到網路和人工智慧的影響，感覺許多物品和事情漸漸變得快速，過去許多習慣的生活方式也都改變了。網路科技同時帶來許多好處，但是也避免不了一些隨之出現的缺點和陷阱。如果享受網路等科技進步的影響，又同時能注意心理上掌控好自己的狀態，那當然是最理想的了！！譬如利用遠距通訊時享受到不受到距離限制的人際關係，同時也多注意保持相互關懷，並找機會來安排實體的互動。

在這樣的科技時代下，也有越來越多人的心理健康受到科技的影響。由於少量使用這些科技時，很容易帶來即時快樂，卻未必保證深遠的快樂。理智上知道，但有些時候因為方便而會過度使用，明知道卻沒辦法「停下來」，耽誤正常的時機或錯失維護人際互動管道。

誰掌管了我的腦？為何我無法停止上網及看手機？

我們的腦中有一套獎賞強化系統—多巴胺迴路，讓我們感受到滿足、快樂，多巴胺迴路可以讓我們在吃美食、運動或是努力達到目標時，獲得正向感受。同樣地，手機裡的合作、競技目標，也可以獲得快樂；除此之外，遊戲還會設計明確、詳細的目標鼓勵玩家，例如每日簽到送金幣、累積簽到送大獎，當人生苦悶、充滿挫折時，從遊戲獲得的快樂更具吸引力。久而久之，其他事情就變得不那麼重要了，

何謂「網路成癮」？

網路成癮，泛指過度使用網路／電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動及工作表現上的負面影響，包括：

- 一、強迫性：理智上知道要控制網路的使用時間，但仍不能克制上網的衝動。
- 二、戒斷性：不能上網時出現身體或心理層面不適的現象。
- 三、耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長。
- 四、在相關生活層面出現狀況：比如在人際層面、健康層面及時間管理層面上，都因為網路的過度使用而受到負面影響。

網路成癮常見型態分為網路遊戲、色情網站及社群網站成癮等，其中最常見的是網路遊戲成癮。

2018年國家衛生研究院調查發現，國內青少年玩家遊戲成癮的盛行率約為3.1%，略高於歐美國家的1%，不過，也不是愛打game就是成癮，目前網路遊戲成癮在2018年6月底被世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11)正式列為精神疾病：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，定義為一種遊戲行為模式("網路或電視遊戲")，要診斷出遊戲障礙，其行為必須有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、



職業或其他重要功能領域重大損害，通常至少會持續 12 個月；遊戲障礙症之特徵為：

- 一、無節制的持續玩遊戲（亦即玩遊戲的控制力受損）。
- 二、遊戲變成生活最優先事項，凌駕於其他興趣與日常活動。
- 三、即使出現被開除或退學等負面後果，仍然持續投入更多時間玩遊戲。

不只遊戲會成癮，每天刷社群軟體也是一種網路成癮，根據馬斯洛的需求理論，人們的需求分為 5 個層次，社交軟體上與他人的互動，除了能帶來基本的愛與歸屬感，還能滿足高層次的自我實現與尊重需求，我們在網路上成為自己理想的模樣，但也漸漸沉溺在網路帶來的成就感與虛榮之中，讓投入的時間越來越多。

網路（遊戲）成癮的原因

網路（遊戲）成癮的原因多為網路使用者將因現實生活的推力，加上接觸網路的行為及網路經驗的吸力，導致網路成癮現象的產生：

遭遇生活問題、情緒壓力 → 方便取得網路、接觸網路活動 → 暫時得到情緒紓解與愉快經驗 → 增強上網行為 → 問題存在/惡化、引發逃避問題的罪惡感及情緒壓力 → 產生接觸網路欲望 → 方便取得網路、接觸網路活動 → 持續重覆上網行為 → 遭遇生活問題、情緒壓力（如此繼續循環下去）

「網路成癮」是一種病嗎？



目前僅有網路遊戲成癮被世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11) 正式列為精神疾病：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，定義為一種遊戲行為模式（「網路或電視遊戲」）。要診斷出遊戲障礙，其行為必須具有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域重大損害，通常至少會持續 12 個月。

遊戲障礙症之特徵為：

1. 玩遊戲的控制力受損。
2. 生活以電玩為優先，忽略其他興趣和日常活動。
3. 即使造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。

衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

為什麼玩網路遊戲會成癮？



參考資料：
劉貴雄老師學校網路遊戲學生節制轉作業課程及輔導資源手冊

衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

網路使用習慣自我篩檢量表

如果不清楚自己的網路使用習慣是否需要調整的話，可以藉由填答「網路使用習慣自我篩檢量表」判斷是否為潛在的網路沉迷族群：

- 一、簡介：自我篩檢量表主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沉迷傾向。
- 二、填答說明：以下是一些有關個人使用網路情形的描述，請評估您最近 6 個月的實際情形是否與句中所描述一致。請依照自己的看法來勾選，由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前您實際的情形越相像。



實	際	情	況
極	不	符	非
不	符	合	常
符	合	(3)	符
合	(2)	(3)	合
(1)	(2)	(3)	(4)

1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、計分方式：

- 1、本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學學生（10歲至25歲）；篩檢切分點：11分或以上（高使用沉迷傾向）
- 2、本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。

四、結果說明：

適用對象總分超過11分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。一般大眾不適用篩檢切分點，若對於量表結果有疑慮，或是已經影響到工作等日常生活，亦可尋求相關專業協助。

(<https://drive.google.com/file/d/1a1HNQu4ubexe8G3oAwdG0xeL3vntkIka/view?usp=sharing>)

面對網路成癮者可提供之協助

面對網路成癮者，可以提供的協助：**不要急著給「建議」，從「瞭解」開始**

一、表達「關心」忍住「擔心」：

以誠相待，主動了解當事者的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。

二、同理當事者的想法，肯定好的部分：

正向的互動，能夠建立合作同盟，讓當事者看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。

三、避免當面指責、質問：

別一味怪當事者，陪伴他／她一起面對挫折，讓他／她有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。

網路成癮的治療

對於適用自我篩檢量表之族群，若評量結果可能具有高度網路沉迷傾向者，或非適用族群，但對於網路使用情形已影響生活或身心健康者，皆可以考慮洽詢本縣社區心理衛生中心，或前往提供網路成癮治療服務的醫療機構直接『讓專業的來』，藉由專業心理治療幫助當事者認識自我、探索認同、做出改變，進而改善網路成癮，讓我們奪回網路的主導權！



宜蘭縣網路成癮治療資源

機構名稱	開診別	門診/服務時間*	電話
國立陽明大學附設醫院	兒童心醫科	週二下午：14:00-17:00 週三下午：13:30-16:30	(03)9325192 轉73528
醫療財團法人羅許基金會羅東博愛醫院	身心醫精神科	週三下午13:30-16:30	(03)9543131 轉3172
天主教聖醫會醫療財團法人羅東聖母醫院	精神科	週一到週五上午9:00-12:00 週二到五下午14:00-17:00	(03)9544106 分機6203
臺北榮民總醫院蘇澳分院院本部	身心科	週一下午14:00至17:00	(03)9905106
臺北榮民總醫院蘇澳分院市區門診部	身心科	週四上午8:00至12:00	(03)9952443
臺北榮民總醫院員山分院院本部	身心科	週二下午14:00-17:00	(03)9222141
宜蘭仁愛醫療財團法人宜蘭仁愛醫院	身心科	每週四上午	(03)9321888
宜蘭員山醫療財團法人宜蘭員山醫院	精神科	每週一上午	(03)9220292
海天醫療社團法人海天醫院	精神科	週一、週三、週四上午10:00-12:00 週二上午10:00-12:00 下午14:00-17:00 週五下午14:00-17:00	(03)9308010
雅信診所	身心科	週一、週二、週三、週五上午9:00-12:00 週一、週二、週四、週五晚間17:00-21:00 週六上午10:00-12:00 週日休息	(03)9326498
光中心診所	身心科	週二、週三、週五：上午9:00-12:00	(03)9312300
平和身心診所	身心科	週一、週三、週五、週六上午8:40-12:00 週一、週二、週三、週五下午15:00-17:30 週二、週五晚間18:15-20:30	(03)9569960
五餅二魚身心科診所	身心科	以心理治療為主，採預約方式進行	(03)9550705
王意中心治療所	心理治療	採預約方式 (以兒童青少年為主)	(03)9328985

享受美光心理治療所	心理治療	採預約方式	0939-504-295
馨家心理治療所	心理治療	採預約方式	0963-621-858
雨後心理治療所	心理治療	採預約方式	(03)9657998
聯通心理諮商所	心理諮商	採預約方式	0930-121-253
宜然自得心理諮商所	心理諮商	採預約方式	(03)9330830
立心理諮商所	心理諮商	採預約方式	0908-166-003
伴心理諮商所	心理諮商	採預約方式	0975-087-710
永恩心理諮商所	心理諮商	採預約方式	0976-026-667
展愛心理諮商所	心理諮商	採預約方式	0908-199-365

備註1：各醫療機構門診/服務時間如有異動，請依各醫療院所公告為準。

聰明上網 拒絕沉迷



宜蘭縣政府衛生局 關心您
廣告

<https://www.ilshb.gov.tw/index.php?catid=14&fieldid=6&cid=109&id=1525&action=view>

在現在這個號稱「數位原住民 (digital native) 時代」，人人都有手機與上網經驗，甚至隨時能從網路上獲取資訊，進行交友、玩遊戲、娛樂，以及進行即時或虛擬的人際互動等社交行為；我們基本上很難脫離這種資訊及回饋都很「方便」的生活，但我們並非要懼怕科技，而是找出正確的使用心態，成為上網時間管理大師，這也是新世代的新心理素質的培養，好好規劃自己的科技使用之外，我們也要記得花時間反思自己對未來的期待和所追求的價值。

※資料來源：衛生福利部心理健康司 <https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/mp-107.html>
宜蘭縣政府衛生局 <https://www.ilshb.gov.tw/search.php>



本府員工協助方案 (Employee Assistance Programs, EAP) 提供同仁心理健康服務

 EAP 能協助 	
 1. 心理	1-心理健康諮詢(衛生局、生命線、立案之心理諮商所) 2-簡式健康量表 3-關懷聯絡員 4-員工傾訴信箱
 2. 工作	1-新進人員調適 2-擴大彈班時間 3-職務再設計
 3. 財務	1-財務諮詢(財稅局) 2-節稅建議、保險規劃(銀行)
 4. 法律	1-法律服務窗口(秘書處) 2-「訴訟程序視訊諮詢」數位服務(宜蘭地方法院)
 5. 健康	1-醫療健康諮詢(陽交大醫院) 2-過勞預警制度
轉換心情釋放壓力 別擔心EAP陪伴您	

※本府同仁如想了解更多相關服務可上本府人事處網站-員工協助方案專區 <https://personnel.e-land.gov.tw/cp.aspx?n=97F2BABA41BC044A> 查詢。



英語教室

◎公務英語-Introducing Taiwan 介紹臺灣

Taiwan is located in a sub-tropical region and enjoys relatively mild temperatures during the winter but can be quite hot in the summer.

臺灣位於亞熱帶地區，冬季時氣溫頗溫和，但夏季時可能會相當炎熱。

☆sub-tropical (adj.) 亞熱帶的

☆region (n.) 地區

☆relatively (adv.) 相當的

☆mild (adj.) 溫和的、溫暖的

Taiwan has both a well-developed rail network and a national highway system.

臺灣具有極發達的鐵路網與國道高速公路系統。

☆both A and B 既 A 又 B

☆well-developed (adj.) 發展甚好的、發育良好的

☆rail (n.) 鐵路

☆network (n.) 網狀系統

☆national highway (n.) 國道

One of the most well-known sightseeing spots in Taiwan is Taroko Gorge, in Hualien County.

花蓮縣太魯閣是臺灣知名的觀光景點之一。

☆well-known (adj.) 有名的、熟知的

☆sightseeing (n.) 觀光、遊覽；sightseeing spot 觀光景點

☆gorge (n.) 峽谷

☆county (n.) 縣

※資料來源：國家文官學院 app-公務英語每日一句

◎生活英語- Restaurant 在餐廳點餐

Conversation 主題會話

waiter: Good evening. May I take your order?

晚安，請問可以點餐了嗎？

Tylor: OK. What's today's special?

好的，今日的特餐是什麼？

waiter: Today's special is spicy chicken with rice and vegetables.

今日特餐是鮮蔬辣雞肉飯。

Tylor: That sounds great. I'd like to take that.





聽起來不賴，我要點這個。

Nancy: I don't like spicy food. Please give me the seafood with a green salad.

我不喜歡辣的食物，請給我海鮮和青蔬沙拉。

waiter: What about drinks ?

要點些什麼飲料呢？

Tylor: I'd like an orange juice. It's healthy and tasty. How about you, Nancy ?

我要柳橙汁，健康又好喝，南茜，妳要喝什麼呢？

Nancy: A cup of coffee. And a dessert, what would you recommend ?

咖啡，還有甜點。你推薦什麼甜點？

waiter : I'd recommend our cheese cake. It's rich and delicious.

我推薦香濃可口的起司蛋糕。

Tylor : Very good. I'd like to order that.

很好，那我就點這個。

Nancy: Give me some chocolate ice cream, please.

請給我巧克力冰淇淋。

waiter: Thank you for your order.

謝謝兩位點餐。

waiter: Your food will be coming right up.

你的餐點馬上就來。

Vocabulary 主題字彙

order 訂單, 點菜

special 特餐

spicy 辣的

chicken 雞肉

rice 米飯

vegetable 蔬菜

seafood 海鮮

salad 沙拉

juice 果汁

healthy 健康的

tasty 美味的

dessert 點心

recommend 推薦

rich 味濃的

delicious 美味的

ice cream 冰淇淋

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



文康福利

113年度公教人員「這一站，遇見愛情」未婚聯誼活動，熱烈報名中!

主辦單位:宜蘭縣政府

承辦廠商:上置國際旅行社有限公司

(一)活動時間：113年6月22日（星期六）8時至17時

(二)活動地點：宜蘭梅花湖、赫蒂法莊園

(三)活動人數：活動名額共計40人（男、女、其他）

(四)活動費用：每人新臺幣1,700元整

(女生參加者由縣府補助1,350元，全程參加於現場退還)

(五)報名日期：自即日起至113年6月14日（星期五）或額滿為止。

有關報名方式、繳費及活動細節等相關資訊，詳見活動實施計畫。

歡迎未婚同仁踴躍報名參加!!

<https://drive.google.com/file/d/10I7znMJYyXyzWgnGOKkNSAhmjv0MGOsW/view?usp=sharing>

https://drive.google.com/file/d/1i3sWB8gSXF5L4Z2eMiL6_4IN8IosEegn/view?usp=sharing

<https://drive.google.com/file/d/1q06rMWUDTwe4UYzWjgCx41dkxMKASv0U/view?usp=sharing>



知識閱覽

全民國防教育宣導

國防部「媒體識讀」教育影片

為強化國人反制認知作戰，強化媒體識讀能力，國防部陸續製播6輯「媒體識讀」教育影片，涵蓋「媒體識讀與民主韌性」、「臺灣媒體發展歷程與面臨的挑戰」、「新媒體在當代威權國家宣傳策略中的角色」、「假文宣、假訊息與認知戰與你我的關係」、「我國面對認知作戰現況及如何戳破假文宣及假訊息」等內容。

教育影片刊登在國防部「全民國防教育」全球資訊網「媒體識讀專區」

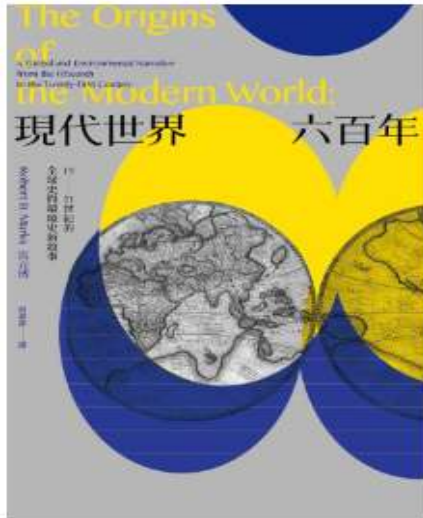


※影片連結網址：<https://aode.mnd.gov.tw/Unit/index/364>





國家文官學院每月一書



書名：現代世界六百年
作者：馬立博 Robert B. Marks
出版社：春山出版
出版日：2022/07/05
ISBN：9786269612901

在我們習以為常的認識裡，現代世界的起源，或者說全球化的起源，始於十五、十六世紀歐洲各國向外探險而開啟的大航海時代，西方從此走上崛起之路，成為推動及形塑現代世界的核心且唯一力量，於是有關現代世界的歷史著作幾乎都聚焦於歐洲，此即「歐洲中心論」。

作者的目標，就是要帶領讀者跳脫歐洲中心視角，改從更為寬廣、平等、利於展現區域互動與結構性因素的全球視野，重新理解我們現今的世界是如何形成的。全書不斷討論人類與環境的關係，希望幫助讀者認識與正視當代「人類世」危機。