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

第208期
112年7月發行
發行單位：宜蘭縣政府人事處
發行人：黃水桐
監　製：溫婉慧
執　編：黃靖琪

人事動態

本府主管異動情形一覽表（112.06.01-112.06.30）

府內異動

姓名	原任職務	新任職務	到（離）職日期
吳安榆	社會處社會救助科科員	社會處社會工作科科長	112.06.01

法規釋例

退休福利相關函釋

一、轉知行政院修正「警察人員警勤加給表」，並自中華民國一百十二年七月一日生效，請查照。

【檢附行政院112年5月26日院授人給字第1124000894號函副本及附件各1份
https://drive.google.com/file/d/1XqslNxRofKF7VlIeu_ewa4tq4ggqM2D9/view?usp=sharing】

二、函轉銓敘部有關公務人員退休撫卹基金管理局組織法制定、公務人員退休撫卹基金管理委員會組織條例廢止及公務人員退休撫卹基金管理條例部分條文修正，業奉總統令公布等案，請查照。

【檢附銓敘部112年5月26日部退三字第1125576927號函影本1份
https://drive.google.com/file/d/190QYPfPBRZid8V7-RiN7mizdJlP0w6wm/view?usp=sharing】

三、行政院修正：有關退休公教人員三節慰問金及子女教育補助發給對象之一為支（兼）領月退休金在新臺幣（以下同）2萬5,000元以下者（兼領月退休金者

係以原全額月退休金為計算基準），該月退休金基準數額自 113 年 1 月 1 日起調整為 2 萬 8,000 元以下。

【檢附行政院112年6月7日院授人給字第11240008153號影本1份
https://drive.google.com/file/d/10IMS4v8WEP3pDSudGwL39iiOrkeuWpUN/view?usp=sharing】

四、**112 年退休（伍）軍公教人員年終慰問金發給對象，按月支（兼）領月退休金（俸）之基準數額，業經行政院 112 年 6 月 7 日院授人給字第 11240008151 號公告為新臺幣 2 萬 8,000 元以下，檢附公告影本 1 份，請查照。**

【檢附行政院112年6月7日院授人給字第11240008152號影本1份
https://drive.google.com/file/d/1qQ-RdQBb81PQ0DcKvbiAEA0zoyD5OGu6/view?usp=sharing】

五、**銓敘部函以，公教人員保險之保險費率，業經考試院會同行政院釐定並自民國 112 年 7 月 1 日起生效，請查照並依銓敘部函說明辦理。各類被保險人適用費率表及保險費率 Q&A 詳參附表。**

【檢附銓敘部112年6月7日部退一字第1125580788號函影本1份
https://drive.google.com/file/d/1dwo3klzL7XYx73xDcKRqkO3NDjJ2Y9L7/view?usp=sharing
https://drive.google.com/file/d/10pStCP4wngLYUMXPrH3o-9ZKp96n1yap/view?usp=sharing】

六、**有關 112 年 7 月 1 日以後初任公教人員所適用之個人專戶制退撫儲金收支作業相關事宜，請配合依公務人員退休撫卹基金管理局函說明辦理，請查照。**

【檢附公務人員退休撫卹基金管理局112年6月13日台管稽字第1121727220號函影本及附件各1份
https://drive.google.com/file/d/1FO_cpJoNXeCbCvYv_qT6ZhzKj6CWhjg2/view?usp=sharing】

七、**「公立學校教職員退撫儲金監理會設置辦法」業經教育部於中華民國 112 年 6 月 17 日以臺教人(四)字第 1124201755A 號令訂定發布，轉請查照。**

【檢附教育部112年6月17日臺教人(四)字第1124201755D號函影本及附件各1份
https://drive.google.com/file/d/1VEv8h06gWkEjW_wPaeJK2sPLRoPmka3B/view?usp=sharing】

約聘（僱）人員及臨時人員相關規範

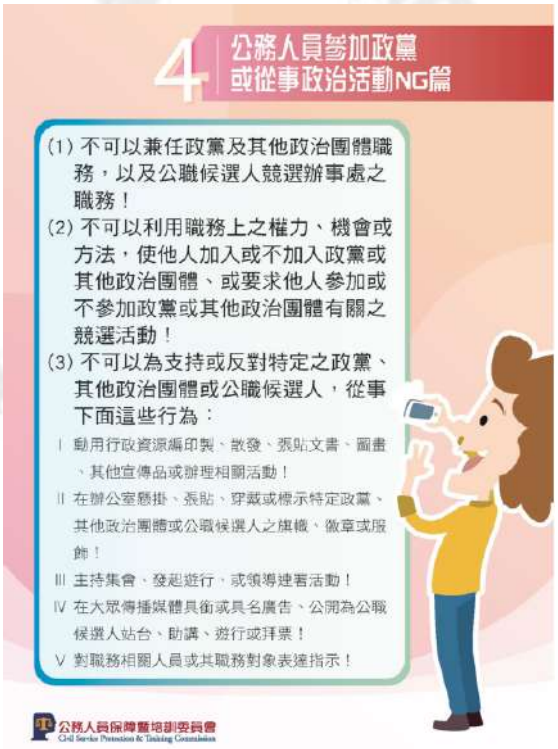
一、**本府 112 年 6 月 29 日府人力字第 1120103961 號函修正「宜蘭縣政府及所屬各機關學校約聘（僱）人員進用要點」，請查照。**

【檢附該修正要點全文、總說明及對照表各1份
https://drive.google.com/file/d/1ikUeeJG0cF8Pv40JOcIBsi6fry_REeJ0/view?usp=sharing
https://drive.google.com/file/d/1rHBaA22-D3CI1_ZqLUi97adz3pJBTikX/view?usp=sharing
https://drive.google.com/file/d/1zuvY5ERJdF1sEFXcZHUIO2OrMcJzpTxl/view?usp=sharing】

二、**本府 112 年 6 月 29 日府人力字第 1120103948 號函修正「宜蘭縣政府及所屬各機關學校臨時人員進用要點」，請查照。**

【檢附該修正要點全文、總說明及對照表各1份
https://drive.google.com/file/d/1M4W7qdxx0FfPGG-jHGTORerN68GnKk6Q/view?usp=sharing
https://drive.google.com/file/d/13Ce1XmMT39hRTSUAJU_BXnAJ0YodcvYp/view?usp=sharing
https://drive.google.com/file/d/1YWdZ5OvBztDb9NLH2nqA514qXzASY_mp/view?usp=sharing】

公務人員行政中立宣導



※資料來源：公務人員保障暨培訓委員會／首頁／培訓發展業務／行政中立與公務倫理訓練及宣導／行政中立電子書

性騷擾宣導

◎性騷擾定義

係指性侵害犯罪以外，
對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為，
且有下列情形之一者：

以該他人順服或拒絕該行為，作為其獲得、喪失或減損與工作、教育、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。

以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。

◎性騷擾行為

◎自我保護

避免受害
明白向對方
表達抗議
或拒絕
以避免對方
得寸進尺
NO
引起旁人
注意並求助
或喝止對方
停止
向警察報案
或打113
尋求協助
113 110
113
保全人事物
相關證據

◎自我約制

避免成為加害人
不隨意講
黃色笑話
或
調戲他人
黃色
笑話
未經同意
不隨意
碰觸他人
勿以網路
手機傳播
情色資訊
在上位者
應注意
與下屬的
權力
差異關係
權力
不確定
對方意願
寧可不說
或先不做
醫療照護或
健身指導等
所需的身體
碰觸，請先
說明清楚並
徵求同意

◎場所主人責任

- 應防治性騷擾行為的發生
- 定期舉辦或派員參加性騷擾防治教育訓練
- 知悉有性騷擾情形時應採取立即有效的糾正及補救措施
- 發生性騷擾情事時不得為不當之差別待遇
- 建立受理性騷擾事件的申訴窗口並協調處理
- 雇主、機構應依法提供當事人適當之協助
- 服務人數達十人以上者，應設立受理性騷擾申訴的專線電話、傳真、專用信箱或電子信箱，並規定處理程序及專責處理人員或單位。
- 服務人數達三十人以上者，應訂定性騷擾防治措施並公開揭示。

◎性騷擾防治法相關罰則

對他人為性騷擾者，處新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰(第20條)
利用權勢或機會為性騷擾者，得加重科處罰鍰至二分之一(第21條)

違反場所主人責任，由直轄市、縣（市）主管機關處新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰。經通知限期改正仍不改正者，得按次連續處罰(第22條)

意圖性騷擾，乘人不及抗拒而為親吻、擁抱或觸摸其臀部、胸部或其他身體隱私處之行為者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金(第25條)

※ 資料來源：衛生福利部保護服務司https://dep.mohw.gov.tw/DOPS/cp-1216-57738-105.html

數位課程宣導

本府自製微學習教材「公務人員何時能請公假呢？」、「健康檢查查了沒」、「光復榮耀校園宣傳短片」、「道路清掃作業安全宣導」、「火金姑ㄟ小故鄉—小礁溪」及「94i閱讀—認識圖書館」等6門課程，以及SPOC教材「教師敘薪規定與實務探討」等1門課程已於「e等公務園+學習平臺—蘭陽e學網」上架，歡迎同仁選讀。

公務人員何時能請公假呢？	健康檢查查了沒	光復榮耀校園宣傳短片
道路清掃作業安全宣導	火金姑ㄟ小故鄉—小礁溪	94i閱讀—認識圖書館
教師敘薪規定與實務探討		

識詐宣導

依據本府112年3月6日府授警刑字第1120011280號函辦理。

★色情應召詐財層出不窮，切勿一時衝動悔不當初。

★高薪打工送機票，小心轉頭被賣掉。

教育訓練

即將開課
Coming Soon

員工協助方案第6場次

課程名稱：公務上面臨的法律問題-不可不知的勞動法律
時間：112年8月9日（星期三）下午1時30分至4時30分
地點：本府多媒體簡報室
講師：立勤國際法律事務所主持律師黃金昌

※歡迎本府及所屬機關學校同仁踴躍參加！

實況報導
Live Show

員工協助方案第4場次

本府於112年6月7日（星期三）下午1時30分在宜蘭縣史館會議室辦理員工協助方案課程，「身心健康研習-情緒調解與因應策略~圖像牌卡投射挑選與壓力緩解」，邀請迦勒文創管理顧問公司執行長伍文海擔任講師；以及「活力一夏~增肌減脂抗老化」，邀請羅東博愛醫院運動健康中心活動學苑運動教練許蓓瑾擔任講師，計有37人參加。

分組活動~同仁透過圖像牌卡解析自我

同仁起身跟著運動教練一起伸展筋骨

員工協助方案第5場次

本府於112年6月14日（星期三）下午1時30分在人事處研討室辦理員工協助方案之「健康諮詢服務」，特別邀請陽明交通大學附設醫院家庭醫學科醫師提供本府同仁健康諮詢，內容含健康促進、身心健康保護、健康指導、母性健康關懷及健檢結果之分析與評估等服務，計有3人參加；另為提供同仁友善的職場環境，本次特別至地政處、水資處、建設處、農業處及人事處等5個單位進行職場環境影響評估與諮詢（含母性關懷）。

人事成長營第4場次

本府於112年6月14日（星期三）下午2時在多媒體簡報室辦理「公務人員任免遷調實務探討」課程，邀請本府人事處科長王虎存擔任講師，計有41人參加，講師在公務人員任免遷調法規及實務方面均具備豐富經驗，藉由分享實務案例，讓參訓學員多所獲益。

本府人事處科長王虎存講授「公務人員任免遷調實務探討」課程

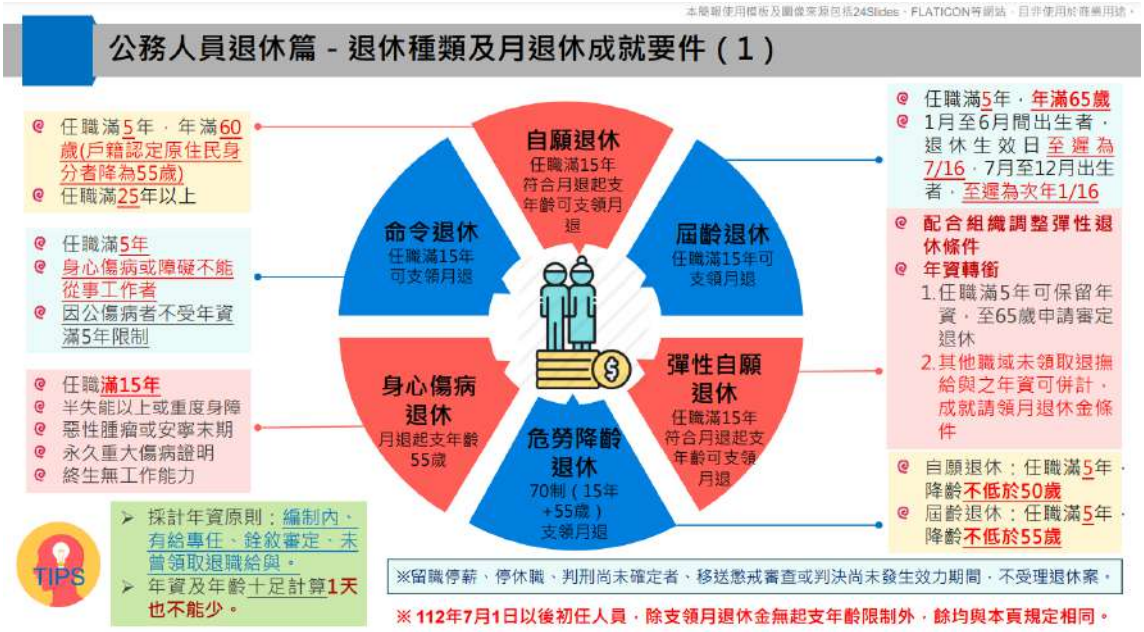
宜蘭縣政府112年中高階主管研習班—性別意識培力（含CEDAW）專題

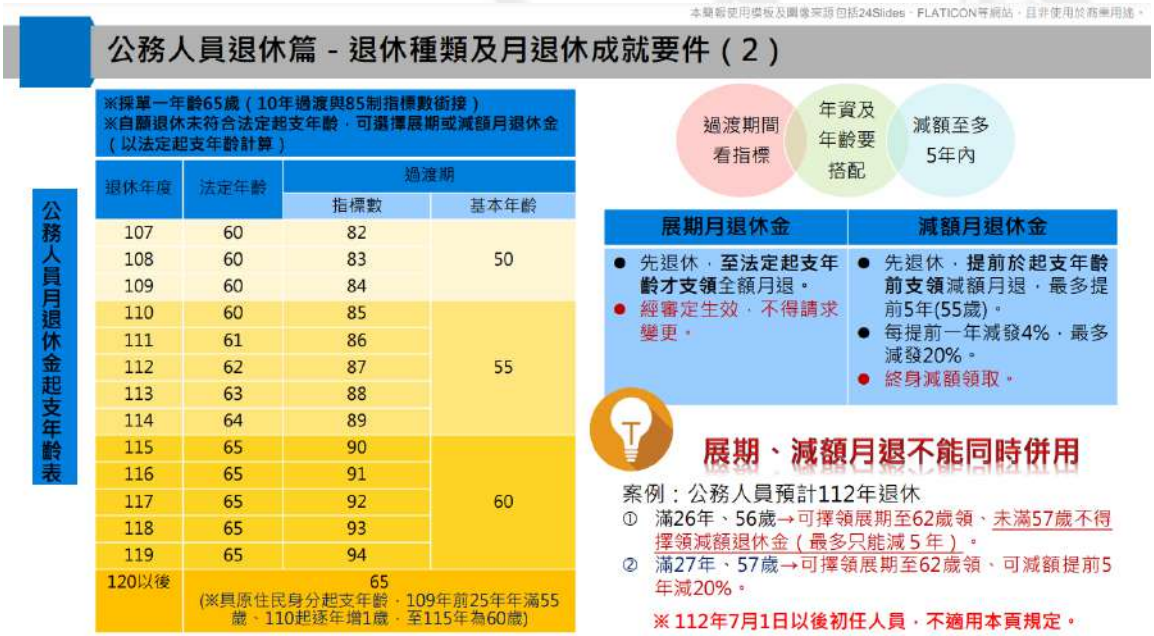
為使本府及所屬機關中高階主管人員瞭解從中央至地方之性別平等重要政策，本府於112年6月26日（星期一）辦理2場次「中高階主管研習班—性別意識培力（含CEDAW公約）專題」課程，邀請中央研究院歐美研究所兼任研究員焦興鎧講授「從性別主流化（含CEDAW公約）談性騷擾調查案件處理程序與技巧」課題，共121人次參訓。講師於課堂中就法規面、實務面仔細解說，並以豐富案例介紹性騷擾調查案件處理中的細節眉角，讓參訓學員多所獲益。

副縣長蒞臨開場致詞	講師耐心答復學員提問
講師分享實務案例	學員專注聆聽講座分享

說（個案）故事人事案例

公務人員退休篇





如何選擇退休日案例分析

注意：
※每月2日退休，權益多算1個月

※12月1日退休沒有年終考績

退休日期	年終獎金（以1.5個月為例）	考績獎金	休假補助（以最高30天為例）	考績晉級
3月2日	3/12*1.5個月	任職未滿6個月無另予考績，亦無考績獎金	※國旅卡16000元 ※強制休假以外未休假加班費20天	沒有晉級問題
6月2日	6/12*1.5個月	任職滿6個月未滿1年另予考績，有考績獎金	同上	沒有晉級問題
12月2日	全年1.5個月	任職滿1年有年終考績及考績獎金	同上	因退休後其年終考績晉級無法於次年1月執行，得比照無級可晉，改發一個月獎金
隔年1月16日(屆齡退休)	1/12*1.5個月	任職未滿6個月無另予考績，亦無考績獎金	※以108年行事曆為例，應上班日10天，如因公未休可支領10天未休假加班費 ※如休假可支領1600*10天休假補助費	以考績晉級後俸點辦理退休，如已敘年功俸最高級者無影響

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。

公務人員退休篇-退休公務人員遺屬一次(年)金

• 申請時效:退休公務人員死亡之日起10年內

支（兼）領月退休金人員亡故

向最後服務機關申請

• 俟銓敘部審定後，舊制遺屬一次(年)金由各級政府編列預算核發
• 新制遺屬一次(年)金則由退撫基金委員會支給

核發金額

*退休公務人員遺屬一次金與遺屬年金

領受對象

遺屬一次金

一次退休金餘額：一次退休金扣除已領月退休金之餘額

＋

遺屬一次金：最後在職同等級人員本（年功）俸薪(額)x2x6

♥貼心提醒：無退休金餘額者，亦發給。

1/2 未再婚配偶

♥貼心提醒：配偶已再婚、子女已成年、不符合遺屬年金給付的請領條件。

• 無配偶時，由下列遺屬依序平均領受。

1/2 子女 » 父母 » 兄弟姐妹 » 祖父母

遺屬年金

核發金額：按退休人員亡故時所支(兼)領退休金X1/2

領受對象	領受條件	支給期限
未再婚配偶	前提要件：婚姻關係於退休人員亡故時，已累積存續10年以上 • 年滿55歲 (未滿55歲得自年滿55歲之日起支領) • 身心障礙且無工作能力	終身
子女	• 未成年子女	成年
	• 身心障礙且無工作能力之已成年子女	終身
父母	--	終身

※112年7月1日以後初任人員支領月退休金者，於個人專戶累積總金額未領罄前死亡，依下列方式辦理，不適用本頁規定：
- 由其遺族一次領回該專戶內賸餘金額；其領受對象同上。
- 按亡故退休人員支領月退休金方式，按月支領該專戶內賸餘金額。

王大明90年4月1日退休(支領月退休金)，於108年3月18日亡故，留有遺族配偶張美麗(非身障)及1名成年兒子王小福(非身障)，如何分別請領遺屬金？

張美麗 1/2遺屬金	王大明亡故時婚姻關係未滿10年	僅能支領遺屬一次金
	王大明亡故時婚姻關係滿10年以上	可選擇支領：遺屬一次金/遺屬年金 • 亡故時配偶未滿55歲：自年滿55歲之日起支領終身遺屬年金 • 亡故時配偶已滿55歲以上：自108年4月1日起支領終身遺屬年金
王小福 1/2遺屬金	僅能支領遺屬一次金	♥貼心提醒：王小福亦可同意由張美麗改領全額遺屬年金

TIPS

婚姻關係於退休人員退休生效時雖存續未滿2年之未再婚配偶，依銓敘部109年7月14日部退三字第10949490911號令規定，退休人員係於公務人員退休資遣撫卹法公布施行之日起 1年內死亡(107.7.1至108.6.30)，且與其(未再婚配偶)之婚姻關係於退休人員亡故時已累積存續10年以上，未再婚配偶亦得選擇支領遺屬年金(惟應先返還原核給遺屬一次金，始得改支領遺屬年金)。

※112年7月1日以後初任人員，不適用本頁規定。

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

2023宜蘭國際童玩藝術節

2023 宜蘭國際童玩藝術節-童玩原宇宙

2023 宜蘭國際童玩藝術節（下稱童玩節）以「童玩原宇宙」為主題，將冒險、科技、元宇宙等元素，融入「遊戲」、「展覽」、「演出」、「交流」童玩節四大主軸。「童玩原宇宙」帶領遊客找回童玩初心，傳達童玩「原創力」換個玩法可以有無限可能，讓童玩產生新定義，從傳統童玩到科技童玩一次玩遍，一探浩瀚無垠的童玩宇宙，開啟童玩新想像。

【遊戲】今年加入更刺激的高空遊具設施；水域則有跨水池的大量體戲水設施。

【展覽】主題展館規畫互動沉浸式場景、實境冒險體驗，讓遊客感受科技支援的創新童玩。

【演出】世界各國的民俗團隊，帶來不同國家的民俗音樂、舞蹈及歌謠。加上遊藝踩街、夜間燈光秀等展演，從早到晚都精彩。

【交流】「國家日」讓演出團隊和觀眾近距離接觸，並安排地方文化館擔任親善大使，讓團員認識宜蘭、愛上台灣。

今年童玩節以火箭造型的「星際太空總部」為中心，打造全新水世界，揮別疫情陰霾，邀請 13 個國家及 18 個國外民俗團隊入園表演。開幕第一天已有超過 1.7 萬人造訪園區，開幕典禮會場「宇宙劇場」首先由「瑪嘎巴嗨文化藝術團」帶來原住民迎賓歌舞，國內的「福爾摩沙馬戲團」與柬埔寨「法爾劇團」帶來結合馬戲、雜耍及舞蹈的《宇宙大冒險》。各國團隊代表一一上台，以不同的語言熱情問候，最後以地球道具完成啟動儀式，象徵迎接童玩新紀元，也宣告為期 44 天（7 月 1 日至 8 月 13 日）的「童玩原宇宙」正式展開。

遊戲部分融入科技冒險元素，分成 3 大遊戲區：水域、河域與星空塔，前 2 者充分利用冬山親水公園的特性，介紹如下：

一、水域：大型水上遊樂場，高 12 公尺，分成魔幻雨林、星空水戰場、重力造浪池、星際太空總部、海神雷達站及戲沙區-童玩大富翁，是親子們戲水的聖地。

二、河域：體驗時下最夯的水上活動-帆船、獨木舟及龍舟。

三、星空塔：高 14 公尺的建築，有 3 個遊戲項目，穿戴安全帽與保護帶，爬上離地 4 層的天空塔頂，坐上盪鞦韆觀賞園區風景的星際擺盪；從高 14 公尺的天空塔頂端，沿纜繩垂降至地面，體會離開地球表面刺激的地心探險；還可以搭上 270 公尺長的吊掛纜繩，從高空滑降橫跨冬山河河面，俯視園區風景的天際滑行。

展覽部分，有各式創新科技虛擬實境的多元宇宙館，透過虛擬實境（VR）、混合實境（MR）科技，推出賽車及機車等遊樂設備；半室外的夢幻神箭手和光速神槍俠及室外的探險闖關區，讓孩子邊運動、邊玩樂、邊學習的探險總動員；將積木、九宮格及跳格子等傳統童玩的光影太空站，轉化融入現代互動科技。

演出方面，去年受全球 COVID-19 疫情籠罩影響，外國團隊僅斯里蘭卡入園演出，今年揮別疫情陰霾，邀請到 13 個國家及 18 個國外民俗團隊入園表演，遊客不用出國就可在園區欣賞到匈牙利、日本、墨西哥、韓國與印尼等異國音樂、舞蹈及歌謠風情；**交流**方面，園區活動期間每周末假日，安排不同外國團隊走下舞台，在廣場展現各國服飾、飲食、遊戲，並邀請遊客共舞，近距離體驗異國多元文化；園區「寰宇市集」匯聚異國風情、文創設計及童趣的創意攤商，打造特別市集場域。從早到晚整個園區都有精彩的活動，邀請各地遊客來宜蘭探索奇幻的「童玩原宇宙」。

2023 宜蘭童玩節-童玩原宇宙購票抽汽車

宜蘭童玩節邁入第 28 年、第 22 屆童玩節-童玩原宇宙，7 月 1 日至 8 月 13 日上午 9 點至晚上 9 點在冬山河親水公園舉行，童玩節活動期間票價平日券 250 元、假日券 350 元，預售票平日 200 元、假日 300 元；此外，即日起至 8 月 13 日購買童玩傳藝雙園區套票，含傳藝精選手作課程平日券 450 元、假日券 550 元。上述票券可在全家、OK 超商或 KLOOK 及 ibon 線上售票系統購買。

民眾凡購買童玩節票券或是申辦童玩護照，活動期間到園區服務台領取抽獎券，便可參加「好康抽汽車」活動，抽獎將在 8 月 13 日閉幕典禮舉行，除了有機會把市價 66.5 萬元的 KIA 汽車開回家外，還有 Gogoro 機車、飯店住宿券、iPhone、iPad 及電視等家電獎項，等您來抽。2023 宜蘭童玩節相關資訊，請上官網 https://www.yicfff.tw/ 及臉書 https://www.facebook.com/YICFFF 查詢。

資料來源：2023 宜蘭國際童玩藝術節網站、本府員工入口網–新聞輿情及童玩節臉書

認識注意力不足過動症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder，ADHD）

ADHD是常見的兒童精神疾患，患者普遍有容易分心、衝動控制困難與過動等表現，正因如此，這類個案又被稱為「過動兒」。詳細肇因至今仍不明，可能是基因遺傳與環境交互作用或大腦的細微損傷所致。許多人誤以為ADHD只會發生在孩童時期，但實際半數以上患者在成年後依然會帶有殘餘症狀，對生活造成的影響層面廣泛，衍生的問題簡介如下：

一、人際衝突：言語互動時，顯得心不在焉，需要一再提醒，讓人覺得不被尊重。行事缺乏耐性，挫折忍受度低，一點小事就會抓狂，動不動就和人起摩擦。

二、關係緊張：由於家務常做不好，還會忘東忘西，易被配偶認為是懶惰、散漫、沒有責任感，加上脾氣暴躁難溝通，這些都會導致夫妻失和，甚至婚姻破裂。

三、情緒失調：常感到不安、擔憂及無法控制地心煩，甚至討厭自己，覺得未來沒有希望。調查發現，成人過動症患者比一般人更有機會罹患憂鬱症、焦慮症等心理疾病。

四、就業困難：組織能力不足，做事雜亂無章，持續度有限，往往要人幫忙善後。記性欠佳，交辦的業務常丟三落四，無法確實完成，造成不受雇主歡迎。

五、慢性壓力：受到症狀的干擾，當事人往往承受極大壓力，長期下來易導致肌肉骨骼、呼吸、心臟和消化等方面的不適，或是代謝（如血糖）上的異常。

六、物質濫用：國外研究顯示，成人過動症患者中，高達五成有抽菸、酗酒與吸毒等物質濫用的問題，而物質濫用者中也約有15%至25%罹患成人過動症。

七、螢幕依賴：沉迷3C產品，使用智慧型手機、平板電腦玩網路遊戲或在社群網站中聊天的時間越來越久。文獻證實，過動症和網路成癮有極高的共病率。

八、睡眠障礙：常見有不好入睡、晚上易醒和睡眠持續時間短等情形，睡眠品質普遍不佳，臨床上部分成人過動症患者合併有睡眠呼吸中止症或不安腿綜合症。

九、過度消費：購物前並未深思熟慮，了解是否真的需要，只是一時衝動，看到就想買到手，結果回去快感消失，反加深沮喪和失落感，財務容易出現危機。

十、強迫進食：吃東西不知節制，即使知道應適可而止，卻還是容易暴飲暴食。有的在大量進食獲得滿足後，因出現罪惡感而慣用催吐的方式把食物排出。

若察覺自己有上述的情形，而過去曾經有注意力、衝動或過動的行為問題，最好儘快尋求心理衛生專業（如精神科醫師、臨床心理師等）協助，透過服用藥物、心理治療與行為管理等，可以有效改善症狀，提高工作效率，促進和他人之間社交互動的和諧。

另外，若是配偶、伴侶有這方面的困擾，您也為此感到頭痛，不妨一起結伴接受婚姻諮商。在治療師的說明和引導下，除能增進對該疾患特性的瞭解，澄清彼此的誤會外，也能學習如何與另一半相處與協助對方克服相關障礙，只要願意付出與努力，相信彼此的關係會有如倒吃甘蔗般，漸入佳境。

技巧改變成真，好行為持續發生

「不要再亂跑，都講不聽！」媽媽生氣地大喊，但小明依然在餐廳裡跑來跑去，差點撞到服務生，爸爸只好過去抓住他，小明不斷掙扎，並開始哭鬧，爸媽無奈得不知如何是好…

由於ADHD孩子的大腦執行功能與一般孩子有所不同，使得孩子很難把聽到的指令或該做的事放在心上、依照輕重緩急擬定計畫、思考行為的後果，還要控制想去做更有趣的事或遇到困難想放棄的衝動。

1. 越了解孩子才越能解決問題：花時間與孩子相處，了解孩子能力的限制，視狀況調整對孩子的要求，比如孩子的注意力只能在15分鐘內寫完6題數學，要求孩子一氣呵成地在半小時內寫完15題數學，結果可能是孩子哀哀叫、家長氣噗噗，建議可分段進行，讓孩子達到設定的合理目標，提高成就感及學習動機。
2. 設定正向、具體且可行的行為目標：當人們刻意要壓抑某些行為時，因為大腦受到了關鍵字的提示，反而更想去做，但若給大腦一個具體、明確的行為指引，就能透過好行為取代壞行為，亦即把希望孩子「不要」出現的某些行為，轉換成希望孩子「要」怎麼做比較好，例如：「不要亂跑」變成「坐在椅子上」。
3. 建立結構化的生活環境、減少外在干擾並給予有效的指令：根據家庭的生活習慣及環境事先安排簡化、步驟化且流暢的流程，並根據當下的任務移除不必要的外在刺激．同樣的，給予正向行為指令時，必須先減少會使孩子分心的人事物，透過眼神接觸及邀請孩子重述，以確認孩子真正接收並理解指令，且務必確認孩子完成要求，反之，若沒有把握能監督他完成，寧可不要給指令，避免過多的無效指令，讓孩子學會「家長的話不用聽也沒關係」。
4. 適當地運用獎勵和處罰：透過設定明確的行為後果（獎懲制度）來提升孩子配合的動機，同時必須考量孩子的特質並調整操作細節，才能達到最佳效果，包括立即回饋、確實執行、堅持一致及具體描述，讓孩子確實了解行為及後果間的連結，更願意也更知道要怎麼做才能再次獲得肯定或是避免處罰，尤其可以善用社會性增強物，例如擁抱、微笑等。隨時注意孩子的好行為並立即給予具體的讚美，或忽略孩子的壞行為，剝奪孩子想要的注意力，以削弱其不適宜行為出現的頻率。
5. 管教一致性：管教不一致都可能導致孩子對規則感到混亂，且可能會鑽漏洞，難以建立好行為，若能一致，方可事半功倍，孩子也會呈現較少的情緒困擾與外化性行為問題。管教一致性是照顧者在不同情況下，有一致的管教原則，不會因為今天心情好就對原本說不行的行為開綠燈。此外，是主要照顧者間對於教養規則可否達成一致，例如爸爸說吃飯前不可以吃零食，所以媽媽也要堅持這個原則。
6. 溫和堅定的態度：溫和堅定的態度可顯現對孩子、自己與情境的尊重，以身作則教導相互尊重，引導孩子建立好行為、發展問題解決技巧與提升適應力。例如當孩子出現不適切行為時，可以採溫和堅定的語氣說：「我知道你現在很生氣，請你坐在這張椅子上，等大家吃完飯就可以離開。」

家長的管教態度和技巧，對孩子的行為和性格養成有深遠的影響，針對孩子內在困難提供外在資源，讓孩子學會正確的做法，透過持之以恆的練習，不斷創造成功經驗，訓練執行功能，就能提升孩子自信、努力的動機及做得更好的能力。

※資料來源：行政院性別平等會 https://gec.ey.gov.tw/Index.aspx

性平教育

禁止販賣婦女與使婦女賣淫

案例

案例一：（人口販運）泰國籍A女透過朋友介紹持觀光簽證來臺找工作，沒想到遭人蛇集團監禁並被迫賣淫。

案例二：（性剝削）就讀高一的小美透過網路結識酒店經紀人男友，一開始小美偶爾為臨時請假的公關小姐代班，後來卻被男友利用其與客人發生有對價之猥褻行為，且遭受集團與毒品控制，無法脫身。

法規指引

一、CEDAW第6條：締約各國應採取一切適當措施，包括制定法律，以禁止一切形式販賣婦女和意圖營利使婦女賣淫的行為。

二、相關一般性建議摘要：第19號第24段：締約各國（g）必須採取具體的預防和懲罰性措施，以消除販運婦女和性剝削的行為；（i）應提供有效的申訴程序和救濟辦法，包括賠償損失。

※資料來源：行政院性別平等會 https://gec.ey.gov.tw/Index.aspx

英語教室

◎公務英語-本月主題：Dealing with Office Matters 辦公事務

1. Let's go for a tour of the office./讓我們走一圈認識辦公室。
   讓我們走一圈認識辦公室。
   ☆tour (n.) 參觀

2. Where can I get office supplies?
   辦公文具可以在哪裡取得？
   The supply cabinet is next to the copy machine.
   儲藏櫃在影印機旁邊。
   ☆常見的文具有 ballpoint pen (原子筆)、highlighter (螢光筆)、tape dispenser (膠台)、post-it notes/sticky note(便利貼)、stapler(釘書機)。

3. My computer is frozen.
   我的電腦當機了。
   ➢Extended Statement 延伸說法
   Why can't I connect to the Internet?
   為什麼我連不上網路？

4. How do I un-jam the paper in the photocopier?/The photocopier is jammed; what do I do?
   我要怎麼把影印機裡的卡紙拿出來？
   ☆jam (v.) 卡住(un-jam 是口語說法)
   ☆photocopier (n.) 影印機

※資料來源：國家文官學院 app-公務英語每日一句

◎生活英語-Night market (2)夜市(2)

Conversation 主題會話

Nancy: So here's the night market. There are so many people.

夜市到了。好多人喔！

Tylor: Yes. It's Saturday evening. So there are a lot of tourists.

是啊！今天是周六晚上。所以觀光客很多。

Nancy: For sure. I'm hungry. Maybe we should grab something to eat first.

真的！我餓了。不然先去吃點東西吧。

Tylor: What would you like to eat? Noodles? Drinks? Snacks?

你想吃甚麼？麵？飲料？小點心？

Nancy: I have no idea. What's your favorite?

不曉得！你最愛吃甚麼？

Tylor: I'd like to start with a beef steak. You can even order some noodles with it.

我想先來一份牛排。還可以加點一份麵喔！

Nancy: Really? Cool! What else can we have?

真的嗎？太棒了！還有甚麼好吃的？

Tylor: Maybe we can have some stinky Tofu after that. It's my favorite.

也許可以再來份臭豆腐。那是我的最愛。

Nancy: Sorry, I can't stand the smell. I'll have some BBQ instead.

抱歉…我受不了那個味道。我還是點份烤肉吧。

Tylor: Sure. And two cups of pearl milk tea.

沒問題！還要兩杯珍珠奶茶。

Nancy: Of course. That's my favorite. Let's go!

當然好！我也很愛喝。走吧！

Vocabulary主題字彙

tourist 觀光客
hungry 肚子餓
stand 攤位
grab 抓
noodles 麵
drink 飲料
snack 小吃
have no idea 不知道
favorite 最愛的東西
steak 排餐
else 其他東西
stand 忍受
smell 味道
instead 代替

※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

歡慶端午佳節 縣長慰勞同仁親贈香粽

粽飄香慶端午！縣長為感謝同仁工作辛勞，於6月20日下午親自廣播祝賀同仁端午佳節愉快，並親至各處致贈粽子，與同仁寒暄致意，感謝同仁平日裡不辭辛勞的工作，兢兢業業為縣民的好生活努力打拚。

縣長親至各單位勉勵同仁並致贈粽子

知識閱覽

全民國防教育宣導

好漢話當年—陳為民

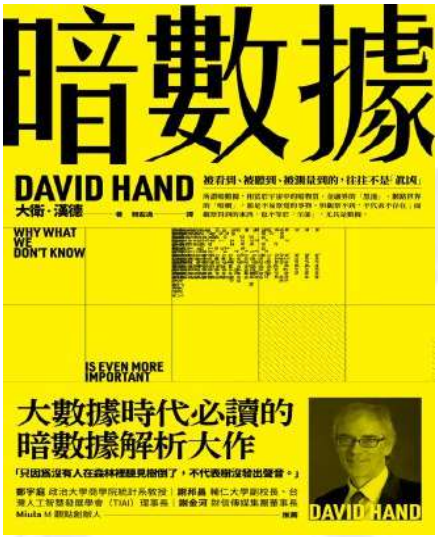
相信每一個當過兵的人，聚在一起，聊天話題永遠都脫離不了—你是幾梯？我之前在下基地累到秒睡時的種種當年勇。軍旅回憶刻在骨子裡，忘不掉，抹不煞，人生中最青春、最熱血、最充滿愛國情懷的歲月，奉獻在保衛國家上，是一生中最光榮的印記。

每個人的從軍經驗無法複製，當兵期間親身感受袍澤間患難與共的情感，以及為達任務不間斷地勤訓精練，這些都是難能可貴的人生寶藏。而更大的意義在於，只要你是軍人，都要明白國家的安全，扛在自己肩上的責任與使命，這是一份至高無上的榮耀，值得付出一切去守護。

照片來源：擷自國防部政治作戰局影片「好漢話當年—陳為民」

影片連結網址：
https://reurl.cc/b9YOvd

國家文官學院每月一書



書名：暗數據
作者：David Hand
譯者：賴盈滿
出版社：大塊文化
出版日：2021/05/27
ISBN：9789865549961

身處大數據時代，不難以為我們擁有做出好決定的一切數據，但我們擁有的數據其實從未完整，甚至只取得冰山一角。就如同宇宙大部分由暗物質組成，雖然存在卻不被看見，資訊世界也充滿了暗數據，為我們所無視，非常危險。數據專家David Hand帶領我們檢視現實生活中的例子，從挑戰者號太空梭爆炸到複雜的金融詐騙，並分享一套務實的暗數據分類法，說明這些暗數據是如何產生，以便我們學會辨別與掌控暗數據。

利用眾多數據中找出有用的資料，有助於有效分析，提升決策品質，但若遺漏資訊，便會錯誤研判局勢，此外，資訊的不對稱，也常是各種現象所應重視的問題。本書有助公務人員有效及正確地運用數據，除了運用數據進行決策輔助外，對於數據品質、來源及限制，也應有深入的瞭解與思考，以避免為數據而數據。