



教育部人事服務簡訊



人事法令宣導

綜 合 業 務

- 一、修正「教育部人事處及所屬人事機構人事人員陞遷甄審作業要點」第 7 點、第 7 點附表二、附表三、附件一、第 8 點，並自 114 年 5 月 9 日生效。(本部人事處 114 年 5 月 9 日臺教人處字第 1144200899 號函)
- 二、修正「教育部人事處及所屬人事機構職缺遴補分工作業流程」(含附件)，並自 114 年 5 月 9 日生效。(本部人事處 114 年 5 月 9 日臺教人處字第 1144200899A 號函)
- 三、行政院人事行政總處函以，修正「強化人事人員職務歷練作業規定」第 3 點、第 4 點、第 6 點，並自 114 年 5 月 26 日生效。(本部人事處 114 年 6 月 2 日臺教人處字第 1140056669 號書函)
- 四、為維護兼任教師待遇權益，請各校確實依規定按月發放兼任教師鐘點費。(本部人事處 114 年 6 月 24 日臺教人(一)字第 1144202260 號書函)

考試、任免、敘薪、兼職

- 一、行政院秘書長函以，禁止現職軍公教人員申領持用中國大陸居住證。(本部 114 年 5 月 26 日臺教人(二)字第 1140053939 號書函及同年月臺教人(二)字第 1140053939A 號書函)
- 二、大陸委員會函以，臺灣人民領有中共居民身分證或定居證，均屬違反臺灣地區與大陸地區人民關係條例第 9 條之 1 規定。(本部 114 年 3 月 27 日臺教人(二)字第 1140034231 號函及同年 4 月 1 日臺教人(二)字第 1140034866 號函)
- 三、核釋公立高級中等以下學校教師曾任公立幼兒(稚)園代理教師且服務成績優良之年資，為教師待遇條例第 9 條第 1 項第 4 款所定經本部認定等級相當之服務年資，每次期間 3 個月以上累積滿 1 年者，得提敘一級薪級。(本部 114 年 5 月 14 日臺教人(二)字第 1140041480A 號令)

- 四、銓敘部函以，各機關如有衛生行政或衛生技術職系之職缺，得依專門職業及技術人員轉任公務人員條例相關規定進用公共衛生師。（本部 114 年 6 月 16 日臺教人（二）字第 1140063870 號函）

服務、考核

- 一、行政院人事行政總處函以，為持續推動性別平等政策，鼓勵男性公務人員申請育嬰留職停薪，該總處製作「超級奶爸闖關去」短片，請查照參考運用並廣為宣導。（本部 114 年 4 月 15 日臺教人（三）字第 1140039825 號書函）
- 二、紀念日及節日實施條例業奉總統 114 年 5 月 28 日華總一義字第 11400053171 號令公布，並已刊載於總統府公報第 7790 號（詳見總統府網站 <https://www.president.gov.tw> 公報系統）。（本部 114 年 6 月 3 日臺教人（三）字第 1140058193 號書函）
- 三、「紀念日及節日實施辦法」，業經內政部於 114 年 6 月 6 日以台內宗字第 1140561349 號令廢止。（本部 114 年 6 月 11 日臺教人（三）字第 1140061155 號書函）
- 四、中央選舉委員會函以，114 年 7 月 13 日（星期日）為南投縣議會第 20 屆第 4 選舉區議員陳玉鈴罷免案之投票日，為便利選舉區內各級機關、學校、團體、事業機構員工前往投票，是日均以放假處理，請查照轉知。（本部 114 年 6 月 11 日臺教人（三）字第 1140062194 號書函）
- 五、有關農業部核定 1 月 6 日為「獸醫師節」一案，請查照周知。（本部 114 年 6 月 17 日臺教人（三）字第 1140064068 號書函）
- 六、行政院修正「政府機關調整上班日期處理要點」，名稱並修正為「政府機關配合紀念日與節日補假及調整放假處理要點」，及自 114 年 6 月 13 日生效，請查照。（本部 114 年 6 月 17 日臺教人（三）字第 1140064088 號書函）
- 七、檢送「中華民國 114 年（西元 2025 年）政府行政機關辦公日曆表」修正版 1 份，請查照轉知。（本部 114 年 6 月 17 日臺教人（三）字第 1140064089 號書函）
- 八、檢送「中華民國 115 年（西元 2026 年）政府行政機關辦公日曆表」1 份，請查照轉知。（本部 114 年 6 月 17 日臺教人（三）字第 1140064091 號書函）
- 九、有關內政部核定每年 7 月第 1 個星期六為「合作社節」一案，請查照周知。（本部 114 年 6 月 23 日臺教人（三）字第 1140065951 號書函）

待遇、福利、退休、撫卹

- 一、廢止「學校教職員從優議卹增加功績撫卹金作業要點」，並溯自中華民國 107 年 7 月 1 日生效。(本部 114 年 4 月 18 日臺教人(四)字第 1144200878A 號令)
- 二、檢送「114 年度公(政)務人員退休(職)金其他現金給與補償金每一基數發給數額對照表」。(本部 114 年 4 月 28 日臺教人(四)字第 1140044949 號書函)
- 三、公務人員退休撫卹基金管理局配合民國 114 年 1 月 1 日起全國軍公教人員待遇調整，修正公務人員退休撫卹基金繳納金額對照表(公教人員)及公教人員個人專戶制退撫儲金繳納金額對照表，請配合依修正後之繳費標準繳納基(儲)金費用。(本部 114 年 5 月 7 日臺教人(四)字第 1140048018 號書函)
- 四、有關臺灣地區與大陸地區人民關係條例第 26 條所稱之「設有戶籍」包含領有中共「定居證」或「居民身分證」。(本部 114 年 5 月 13 日臺教人(四)字第 1140048256 號函)
- 五、銓敘部函以，有關臺灣地區與大陸地區人民關係條例第 26 條所稱之「設有戶籍」包含領有中共「定居證」或「居民身分證」。(本部 114 年 5 月 13 日臺教人(四)字第 1140048256A 號函)
- 六、檢送「公立專科以上學校教師因公傷病命令退休及因公撫卹案件之『職責繁重因子』補充審查指標」。(本部人事處 114 年 5 月 22 日臺教人處字第 1144201879 號書函)
- 七、核釋公立學校教職員退休資遣撫卹條例第 13 條第 1 項第 6 款規定如下：退撫新制實施後，師範校院學生依師範校院學生實習及服務辦法規定，經權責機關核准改分發至私立學校實習，實習期間占實習學校編制缺並比照正式教師核支薪給，實習期滿後經補實者，實習期間服務年資得於轉任公立學校教職員到職支薪之日起 10 年內，由服務學校向退撫基金管理機關申請補繳退撫基金費用本息。其應繳之退撫基金費用本息，由退撫基金管理機關依其任職年資及等級，對照同期間相同薪級教職員之繳費標準，換算複利終值總和，由申請補繳人一次全額補繳後，始得併計年資。已轉任公立學校教職員者，得於本令發布之日起 10 年內申請補繳退撫基金費用；逾 3 個月後始申請者，應另加計利息。(本部 114 年 6 月 5 日臺教人(四)字第 1134203520A 號令及同日臺教人(四)字第 1134203520B 號函)

- 八、113 年度公務人員退休撫卹基金決算業已公告於公務人員退休撫卹基金管理局網站。(本部 114 年 6 月 9 日臺教人(四)字第 1140060560 號書函)
- 九、檢送「工程人員留任獎金支給表疑義及說明表」1 份。(本部 114 年 4 月 1 日臺教人(四)字第 1140035146 號書函)
- 十、行政院修正「工程獎金支給表」，並溯自 114 年 1 月 1 日生效，請查照。(本部 114 年 4 月 30 日臺教人(四)字第 1140045580 號函)
- 十一、行政院核定調增 114 年度軍公教員工待遇，並溯自 114 年 1 月 1 日生效。(本部 114 年 4 月 30 日臺教人(四)字第 1140043879 號函)
- 十二、配合行政院核定調增 114 年度軍公教員工待遇，114 年度各機關聘用、約僱人員酬金薪點折合率，在每點新臺幣(以下同)139.1 元範圍內，得自行核定支給；原薪點折合率每點高於 135 元以上且擬於 114 年度增加 4.1 元之範圍內者，請儘速將調整後之薪點折合率函報本部核定。(本部 114 年 4 月 30 日臺教人(四)字第 1144201235A 號函)
- 十三、檢送「工程機關(單位)人員待遇規範問答集」1 份。(本部 114 年 5 月 1 日臺教人(四)字第 1140046854 號書函)
- 十四、行政院人事行政總處函以，有關依醫事人員人事條例辦理改任換敘並支領待遇差額有案之醫事人員，114 年起專業加給差額核算基準。(本部 114 年 5 月 1 日臺教人(四)字第 1140043935 號書函)
- 十五、檢送行政院核定「公職獸醫師(佐)不開業獎金支給表」，並自 114 年 6 月 1 日生效，「防(檢)疫機關公職獸醫師(佐)工作費支給表」同時停止適用。(本部 114 年 6 月 18 日臺教人(四)字第 1140062874 號書函)

勞 動 權 益

為持續推動轉型正義教育，行政院人權及轉型正義處於「e 等公務園+學習平臺」上架「轉型正義教育工作坊」課程 4 門，請踴躍運用。(本部 114 年 4 月 22 日臺教人(五)字第 1140042123 號書函)

福利 PLUS 一覽表

序號	項目	說明
1	築巢優利貸 (全國公教員工房屋貸款)	114 年至 116 年「築巢優利貸」，由 <u>臺灣銀行股份有限公司</u> 獲選承作。方案說明如下： 一、 辦理期間 ：自 114 年 1 月 1 日起至 116 年 12 月 31 日止，為期 3 年。 二、 適用對象 ：全國各機關、公立學校及公營事業機構所屬編制內員工(不含試用人員及約聘僱人員)。 三、 貸款利率 ：依中華郵政 2 年期定儲機動利率固定加碼 0.465% 機動計息。 四、 貸款期限 ：最長為 30 年。 五、 洽詢電話 ： 臺灣銀行：0800-025-168、02-21910025、02-21821901。
2	貼心相貸 (全國公教員工消費貸款)	「貼心相貸」，由 <u>臺灣土地銀行</u> 承作。方案說明如下： 一、 辦理期間 ：自 113 年 7 月 1 日起至 116 年 6 月 30 日止，為期 3 年。 二、 適用對象 ：中央及地方各機關、公立學校及公營事業員工(含育嬰留職停薪人員、連續服務滿 1 年之聘僱人員及約用人員、連續服務滿 1 學年之公立高中(職)以下代理老師)。 三、 貸款利率 ：依中華郵政 2 年期定期儲金機動利率加 0.425%。 四、 貸款期限 ：最長為 7 年。 五、 洽詢電話 ：02-2314-6633 或 0800-231-590。
3	闔家安康 (全國公教員工團體保險)	114 年至 117 年「闔家安康」，由 <u>凱基人壽保險股份有限公司</u> 賡續承作。方案說明如下： 一、 辦理期間 ：自 114 年 4 月 1 日起至 117 年 3 月 31 日止，為期 3 年。 二、 適用對象 ：中央及地方各機關、公私立學校及公營事業機構現職員工(含聘僱人員，不含留職停薪人員)及其配偶、子女、父母(含配偶之父母)。

序號	項目	說明
4	全國公教健檢方案	行政院以 110 年 8 月 18 日院授人給字第 11040005821 號函修正「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」並自 111 年 1 月 1 日起生效，修正重點如下： 第一類人員：中央機關政務人員(部長及 2 位政務次長)；中央二級機關以上簡任第 12 職等以上主管人員(常務次長、主任秘書及各司處主管人員)，每年補助 1 次，補助金額以新臺幣(以下同)1 萬 6,000 元為限。 第二類人員：本部編制內依法任用(派用)之 40 歲以上人員；40 歲以上之工友(含技工、駕駛)；依聘用人員聘用條例、行政院與所屬中央及地方各機關約僱人員僱用辦法進用之 40 歲以上聘僱人員(以下同)，且於本部連續服務滿 1 年者，2 年補助 1 次，補助金額以 4,500 元為限。 備註： 一、非屬從事危害安全及衛生顧慮工作之未滿 40 歲公教人員、工友(含技工、駕駛)及約聘僱人員，自費參加健康檢查者，得每 2 年 1 次給公假 1 天前往受檢。 二、至約用人員健康檢查補助部分，依本部第 1 屆第 9 次勞資會議決議，比照前開「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」第二類人員並以公假辦理。 三、為提供健康檢查補助彈性，行政院人事行政總處推動試辦「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」第一類人員得累計 2 年補助 1 次健康檢查費用，最高新臺幣 3 萬 2 千元，並自 113 年 1 月 1 日起實施。(本部 112 年 7 月 28 日臺教人(五)字第 1120073447 號書函)
5	全國公教員工旅遊平安卡	112 年至 115 年「全國公教員工旅遊平安卡優惠方案」，由<u>富邦產物保險股份有限公司</u>承作。方案說明如下： 一、辦理期間：112 年 7 月 1 日至 115 年 6 月 30 日止。 二、適用對象：全國各級政府機關、公立學校暨公營事業機構現職員工(含聘僱人員、約用人員及技工、工友、駐衛警)、退休人員及其眷屬(包含配偶、父母及子女)。 三、投保項目：旅行保障保險、旅行綜合保險、國內旅行駕駛人責任保險、海外旅行不便保險及海外急難救助服務等項目，最低保險金額為新臺幣(以下同)200 萬元(未滿 15 足歲者最高為 61.5 萬元)，最高投保年齡為 85 歲。

序號	項目	說明
		四、洽詢電話：0809-019-888（富邦產物保險，自 113 年 1 月 1 日起電話專人投保服務時段調整為上午 8 時至晚上 9 時，晚上 9 時至翌日上午 8 時將改以語音機器人引導至該公司旅平險網路投保平台「旅遊小管家」進行線上自助投保。） 五、網站：https://www.fubon.com/hwc。
6	全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案	114 年至 117 年「全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案」，由<u>國泰人壽保險股份有限公司</u>賡續承作。方案說明如下： 一、辦理期間：自 114 年 2 月 22 日起至 117 年 2 月 21 日止，為期 3 年。 二、適用對象：中央及地方各機關、公私立學校及公營事業機構現職員工及其配偶、子女、父母(含配偶之父母)。 三、洽詢電話：0800-036-599(國泰人壽)。

員工協助方案電子報

員工協助方案特別企劃 04. 2025

覺察情感忽視經驗， 開啟自信與人際平衡之路



蛹之生心理諮商所
顏佑真諮商心理師

「在筆者與當事人的諮商經驗中，確實不少人在親密關係與職場人際中，都受到童年經驗的深刻影響。

人們在成長過程中累積的經驗，往往會在成年後無聲地影響人際互動、自我價值感，甚至在面對工作壓力與職場合作時，產生不易察覺的反應與內在衝突。因此，在實務工作中，常有當事人希望探索童年經驗與現在的困擾之間的連結，來重新理解自己。

被忽略的童年經驗：佳妮的故事

第一次見到佳妮時，她穿戴著名牌精品、妝容精緻，看起來相當亮眼。她說，從小父母總是滿足她的物質需求，卻從未真正關心過她的感受。真正讓她覺得安全的，是男友的擁抱與陪伴。但因為過度需要親密連結，她一次次經歷分手與空虛，進而陷入不斷尋找新戀情的循環。這一次，她決定暫停這個循環，來談談自己內心的困境。

我陪著佳妮慢慢冷靜下來，並問她：「除了男友，還有誰讓你感覺被愛？」她沮喪地搖頭：「沒有。從小就沒人關注我的感受，只有當我生氣時，爸媽才會停下來問發生了什麼事，但通常是責怪我太敏感。」

青春期後，佳妮發現戀愛能讓她短暫地擁有被重視的感覺，也逐漸陷入依賴。她說：「我知道這樣不好，但我控制不了自己。」這樣的渴望，也延伸到她與朋友、同儕、甚至未來同事的關係中——她很難放心交付信任，也常懷疑自己是否值得被肯定。



蛹之生心理諮商所
Metamorphosis Counseling Center

了解創傷模式，才能看見轉變的可能

在開始療癒之前，我和佳妮談到「情感忽視」的影響——那些被壓抑、不被允許表達的情緒與需求，其實會留存在我們的大腦與身體中，成為成年後反覆重演的情緒與關係模式。這些模式也常延伸到職場中，例如過度自責、無法承受批評、害怕與人發生衝突，或總是壓抑情緒、迎合他人。

創傷重演不是弱點，而是一種療癒的呼喚。創傷療癒專家彼得·列文博士曾指出，重演的創傷也許是身體與心理想要被看見、理解與修復的訊號。當時機成熟、支持資源到位，加上當事人願意面對與照顧自己，創傷便能轉化為蛻變與成長的起點。

認識童年情感忽視：一種被隱形的創傷

童年發展性創傷與情感忽視（Childhood Emotional Neglect, CEN），指的是孩子在成長過程中，長期缺乏情感回應與安全依附。臨床心理學家鍾妮斯·韋伯（Dr. Jonice Webb）指出，即使父母提供完善生活照顧，若忽略孩子的情緒需求，仍可能對其情感調節、自尊與人際信任造成深遠影響。

在職場中，這些影響可能表現為：

- 難以設定健康的人際界線
- 對批評過度敏感或逃避回饋
- 總覺得自己不夠好、必須靠表現贏得價值
- 缺乏團隊信任感，難以合作或求助

療癒情感忽視的過程，能幫助人們重建內在安全感，提升自我認識與信任他人，也更有力量面對工作上的挑戰與人際互動的張力。



對話內在小孩，重拾內在安全

在諮商中，佳妮逐漸開始與她的「內在小孩」對話，練習用成年的自己去理解與照顧童年受傷的部分。有一次，她含著淚對小時候的自己說：「我知道妳只是很想被看見，我會陪妳，不讓妳再孤單。」

這樣的過程不只修復了她與自己的關係，也幫助她在現實生活中建立起不再過度依賴他人、能夠溫柔照顧自己的力量。她開始能在職場裡更穩定地面對人際壓力，不再急著從外界尋求肯定，也學會在不完美中相信自己。

自我照顧的起點：日常中的復原練習

療癒童年情感忽視，不一定要一步到位，但可從日常生活中慢慢開始：

- 每天留意自己的情緒與身體感受
- 練習放慢步調與呼吸，增加身心的穩定度
- 書寫感恩日記或支持清單，提醒自己不孤單
- 保持規律運動與睡眠，提升壓力耐受力
- 適時尋求專業協助，建立安全的支持關係

這些行動看似簡單，卻能為我們累積「被自己照顧」的感受，也讓我們更能自在地與人連結、與世界互動。

給正在努力建立自信與關係的你

如果你也曾懷疑自己的價值、在人際中感到焦慮或不安，請記得：你不孤單。這不是你的錯，而是生命的一部分。童年的經歷也許難以改變，但你可以選擇如何看待自己，如何照顧自己。如果你需要一位懂得傾聽、理解這些歷程的陪伴者，歡迎透過員工協助方案尋求專業心理師的協助，支持你重新認識自己、理解過往、並走向更有力量的生活。



當你願意為自己停下腳步、尋求理解與支持，就是改變的開始。祝福你在未來的生活與職場中，漸漸體會屬於你的穩定與喜悅。

參考文獻

- 鍾妮斯·韋伯(2023)：童年情感忽視（二版）：為何我們總是渴望親密，卻又難以承受？台北：橡實文化。
- 歐普拉·溫弗蕾, 布魯斯·D·培理(2022)：你發生過什麼事關於創傷如何影響大腦與行為，以及我們能如何療癒自己。台北：悅知。
- 彼得·列文(2023)喚醒老虎：釋放動物本能，打破「凍僵反應」，讓創傷復原。台北：采實。



員工協助方案特別企劃 05. 2025

你今天懂事了嗎？ 懂事到底好不好？



蛹之生心理諮商所
羅雯儒諮商心理師

讓我們跳脫懂不懂事的框架，練習為自己找出路過生活

「我記得打從我有印象以來，父母、周遭的長輩、大人們都會不斷地叮嚀我，要當個懂事的孩子；當我成年了，便要我當個懂事的大人…心理師，妳覺得我哪裡還不夠懂事？」

上頭的對話，讓我不禁想起我們每一個人從小到大，應該多多少少都聽過類似的話，通常採取的方式都是照做，如果不照做，就是「不懂事」。

因此，我們不易發現裡頭隱藏了限制著我們一言一行的信念。那麼，當一個人太懂事，會在人際關係的互動中出現什麼狀態呢？

- **分不清責任歸屬：**

當我們時刻地去關注他人的需要、把他人需要放在第一位，而不是自己想要什麼的時候，很容易去承接他人的責任，時間一旦久了，便難以區分責任歸屬。

- **認為被要求、被期待是理所應當：**

當太懂事成為一個人賴以為生的生存方式，即使他人的要求看似不合理，也會合理化他人行為來說服自己接受，因為若是感受到不再被要求和被期待，心中的失落感遠比被不合理要求還要難受。

- **困難表露自己的感覺、感受：**

不能輕易的表達個人的情緒和感受，需要較謹慎和察言觀色的審慎評估才能判斷自己能不能做；以及即使再三評估，也不確定能否自我表達而進退二難。

- **覺得自己不夠好、低自我價值：**

太過懂事的人易於將焦點完全投注於他人身上，自己好不好、有沒有價值取決於他人心情的好壞，因而被他人的一舉一動所牽引。

當他人的回應不如個人的預期時，容易感到患得患失、挫折和無助，甚至覺得自己什麼都是錯的。



蛹之生心理諮商所
Metamorphosis Counseling Center

以上幾點，並不是要告訴大家，懂事就是錯的，所以要學習不懂事來過生活；若將此狀態以二分法為依據，就很容易將個人與他人之間的關係形塑成僵化和充滿對立面，導致個人的情緒、思維、感受不易流動，人際關係變得固著且沒有彈性。

有幾個方式可以提供個人促進自我覺察，讓我們從自己身上發現禮物來調整太懂事的自我設限。

- **養成記錄個人的感覺、感受：**

當我們習慣書寫和記下自己的感覺，同時也是允許個人可以表達感覺，並透過具體呈現的方式，練習與自己的情緒感受相處，當知道目前處在何種情緒狀態，才有機會讓自己安在。

- **不批判、不負面評價：**

練習只專注個人的感覺、感受，不為情緒找戰犯；以及有意識的覺察情緒帶給個人的好處。例如，只要生氣就可以讓父母不吵架。轉換成我可以意識到父母吵架不是我的錯，我就不需要透過生氣來為父母的爭吵負責。

- **正向語言的力量：**

每天說三句肯定和讚美自己的語句，並感恩身邊擁有的一切，我們就不容易只看見自己沒有的，而去羨慕他人。要知道羨慕也會讓我們內耗。

一旦我們開始從照顧自己的感覺、感受出發，就有機會不讓自己再次落入是否要懂事的思維框架裡、不受到懂事的網綁，內在就有空間可以騰出來，懂得為自己作主。



員工協助方案特別企劃 06. 2025

我的心破了一個洞… 談情緒耗竭Burn-out



蛹之生心理諮商所
黃璫箴諮商心理師

在學校生活中我們有明確的上下課時間表，寶貴的下課十分鐘創造轉換、休息的片刻，得以面對下一個挑戰與學習。當我們出社會後，生理成熟伴隨而來的責任負擔、人際網絡的擴展，心靈CPU需要面對處理的事項更趨複雜與多元，我們理當需要更大的休息與轉換空間，以應付如此龐大的操作，但現實生活中的困難，卻是轉換空間越來越被壓縮，我們就像一台已經快沒電卻無法關機的手機，處於過度消耗與瞬間斷訊的危險之中。

當我們的生理和心理感受到威脅，覺得自己無法應付環境的需求，會開始出現緊張、焦慮的負向壓力情緒；負向壓力情緒累積越來越多，造成身體、情緒以及心理上精疲力盡，彷彿洩了氣的皮球一樣，這就是**情緒耗竭Burn-out**。

世界衛生組織（WHO）於2019年時替「情緒耗竭」列出更詳細的定義：情緒耗竭為當一個人長期處於工作壓力，卻無法紓解或管理這些壓力，導致出現以下三種現象：

1. 覺得缺乏活力及精疲力竭。
2. 無法與工作產生心理連結、對工作產生負面想法或憤世嫉俗。
3. 工作效率降低。

情緒耗竭的狀態發生時，身體上的感受會近似於慢性疲勞症候群，常見的症狀有：總是疲倦、注意力無法集中、頭痛、肌肉痠痛、喉嚨痛、睡眠障礙等。

而在心理層面常出現的感受則為：疲憊、挫折、脫離、壓力、枯竭、無助、無望、情感流失、情感乾涸，與憤世嫉俗等，是一種深層的自我疲倦跟失血。

身體加上心理的疲憊，讓人彷彿處於破洞、空虛失落的狀態，不僅會造成個人與內在自我連結的困難，例如：失去自我、感到空虛；也會造成與外在他人連結的困難，例如：社交退縮、人際圈的萎縮，或僅以工作為生活重心等。



蛹之生心理諮商所
METAMORPHOSIS COUNSELING CENTER

真正的情緒耗竭無法單靠休息解決，休息後再面對工作還是感到厭惡、疲倦，是一種情緒上的惡性循環，最後變成做任何事都提不起勁。

允許自己有機會將壓抑的情緒釋放出來，給予自身安撫與照顧，與足夠的休息時間，才有辦法切斷耗竭的循環。

日常生活中，可以嘗試的四種切斷耗竭的方式

1. **體能活動**：藉由運動過程釋放腦源性神經營養因子的蛋白質（BDNF），對抗焦慮和抑鬱，並能提高心智能力，同時製造出腦內啡使壓力與疼痛感降低，增加愉悅與幸福感受。
2. **正向的社交互動與建立人際支持**：拓展工作情境外的人際交流、個人興趣的同好圈，創造心靈滋養的人際連結。
3. **允許情感釋放**：想哭時就為自己創造空間好好大哭一場，進行情緒紀錄抒發個人內在感受。
4. **保留每天的休息時間**：工作狀態中適時的提醒自己該切斷、休息片刻。每天保留百分之四十的時間給自己，其中包含睡眠時間、休息時間、吃飯與娛樂的時間。



負向情緒不是拖垮我們的生活的累贅，而是我們心靈健康的提醒號誌。

允許自己感受與釋放情緒感受、創造休息緩衝的空間與人際連結，穿越耗竭低谷，重回自在與彈性的人生。

