



教育部人事服務簡訊

知識 PLUS

重大政策議題：經濟發展 <https://elearn.hrd.gov.tw/info/10008214>

在全球資源有限情況下，央行審視通膨衝擊來源，採取適當的政策來維持物價穩定，而循環經濟策略目標減少原物料價格的波動衝擊，並搭配亞洲·矽谷政策，來創造全新的商機。從臺灣出發，了解臺灣物價通膨現狀、亞洲·矽谷產業創新計畫、循環經濟到全球的資源使用情形，使大家得以了解我國物價政策及經濟發展的目標。

教育部 108 年公務員 10 小時課程專區 <https://elearn.hrd.gov.tw/info/10010771>

依據行政院規定公務人員每人每年必須完成 10 小時學習時數，聚焦於當前政府重大政策、環境教育及民主治理價值，營造終身學習風氣，進而提升行政效能與促進創新思維。



人事法令宣導

綜合企劃

核釋專科以上學校對於曾服公務，因貪污瀆職經有罪判決確定者，依專科以上學校兼任教師聘任辦法第五條第一項第二款及第三項規定，不得聘任為兼任教師，已聘任者，應終止聘約。惟如同時諭知緩刑，俟緩刑期滿，而緩刑之宣告未經撤銷者，專科以上學校始得聘任其為兼任教師。（本部 108.3.7 臺教人(一)字第 1080013217B 號令）

考試、任免、敘薪、兼職

公務員服務法第 13 條函釋宣導：公務人員或公營事業人員，凡受有俸給者均為公務員服務法上之公務人員，如其兼任中國不動產鑑定中心股份有限公司顧問，此項工作，如支領薪俸，應認為係公務員服務法第 13 條所稱「商業」之一種，仍受本條公務員不得經營商業或投機事業之限制。(銓敘部 66 年 11 月 3 日 66 台楷甄二字第 33858 號函)

培訓獎懲

- 一、行政院修正「行政院表揚模範公務人員要點」第 8 點，並自即日生效。(本部 108.2.19 臺教人(三)字第 1080017955 號書函)
- 二、教師請假規則第 3 條第 1 項所定生理假之日數核計方式：
 - (一) 女性教師因生理日致工作有困難者，每月得請生理假 1 日，全年至多得請生理假 12 日，且全年請生理假日數未逾 3 日，不併入病假計算；病假及併入病假計算之生理假合計超過病假准給日數(28 日)部分，以事假抵銷，已無事假抵銷者，應按日扣除俸(薪)給。
 - (二) 本部 106 年 5 月 12 日臺教人(三)字第 1060033891 號函、107 年 12 月 19 日臺教人(三)字第 1070202841 號書函及歷次函釋與本解釋未合部分，自即日起停止適用。(本部 108.3.26 臺教人(三)字第 1080009667 號函)



待遇、福利、退休、撫卹

- 一、有關各機關學校聘僱人員離職給與辦法107年7月1日仍在職之聘僱人員，選擇改依勞工退休金條例提繳退休金者，渠等於是日起原提存公提離職儲金利息之歸屬一案，經銓敘部函釋以，渠等原提撥及扣繳之公、自提離職儲金本息(含聘僱人員自提儲金之本息及公提儲金之利息)，均得發給聘僱人員。(本部108年1月22日臺教人(四)字第 1080005686 號函)
- 二、有關公務人員退休資遣撫卹法第77條及第78條所定「私立學校」及「醫療促進方案或計畫之山地、離島或其他偏遠地區」之範圍，業公告於銓敘部全球資訊網。(本部108年3月11日臺教人(四)字第1080019691號函)

- 三、有關公立學校教職員退休資遣撫卹條例第77條及第78條所定「政府捐助(贈)之財團法人或政府及所屬營業、非營業基金轉投資事業，及政府直接或間接控制其人事、財務或業務之團體或機構」、「私立學校」及「山地、離島或其他偏遠地區」之範圍一案，為便利支給或發放機關辦理所屬退休教職員月退休金及優惠存款利息之停發事宜，並提供退休後擬再任人員參考，上開機構學校、法人範圍，業經銓敘部彙整本部及衛生福利部等主管機關提供之資料，公告於該部網站(網址：銓敘部全球資訊網 <http://www.mocs.gov.tw/> 退休資訊專區/退休再任相關/政府捐助(贈)之財團法人或政府暨所屬營業、非營業基金轉投資事業、私立學校彙整表及山地、離島或偏遠地區公立醫療機關(構)彙整表)，以供各界查詢。旨揭機構學校、法人名單，均自107年7月1日起生效。未來如有異動，仍請依銓敘部網站公告及相關規範審認妥處。(本部108年3月11日臺教人(四)字第1080019691A號函)
- 四、有關聘僱人員選擇將107年7月1日以後，年資改依勞工退休金條例(以下簡稱勞退條例)提繳退休金者，渠等於同年6月30日以前已提繳之公、自提離職儲金本息申請發還之請求權時效起算時間及暫不請領之計息方式一案，考量聘僱人員選擇是日之後年資改依勞退條例辦理者，因其所適用之離職給與制度已改變，俟其與服務機關(學校)變更原契約內容後，原契約等同於107年6月30日期限屆滿，爰得同意從寬認定符合各機關學校聘僱人員離職給與辦法第5條所定「因契約期限屆滿離職」之情形，得於同辦法第7條規定之請求權時效(10年)內，申請發給其公、自提離職儲金本息。又是類人員107年6月30日前已提繳之公、自提離職儲金本息申請發還之請求權時效起算時間一節，聘僱人員如選擇將107年7月1日以後年資改依勞退條例提繳勞退金者，得於107年11月12日起10年內，向原服務機關申請發給其公、自提離職儲金本息。(本部108年1月31日臺教人(四)字第1080010037號函)
- 五、行政院函以，「政府捐助之財團法人從業人員薪資處理原則」自108年2月1日停止適用。(本部108.3.14臺教人(四)字第1080036749號書函)

人事動態

■本部同仁部分

請參閱本處人事動態專區網址：

https://depart.moe.edu.tw/ED4200/Content_List.aspx?n=0DB4BCE39812B7E4

■人事人員部分：

請參閱本處人事動態專區網址：

<https://depart.moe.edu.tw/ED4200/News.aspx?n=C4EE716AB830A729&sms=D2ABB3207E9CB94A>

福利 PLUS

8 大福利措施一覽表

序號	項目	說明
1	築巢優利貸 (全國公教員工 房屋貸款)	108 年至 110 年「築巢優利貸」，由臺灣銀行股份有限公司承作。 。方案說明如下： 一、辦理期間：自 108 年 1 月 1 日起至 110 年 12 月 31 日止，為 期 2 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：按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率（1.560 %）固定加碼 0.465% 計算，機動調整。 四、貸款期限：最長為 30 年。 五、洽詢電話：0809-066-666 按 3（中信銀各分行）。

序號	項目	說明
2	貼心相貸 (全國公教員工 消費貸款)	「貼心相貸」，由臺灣土地銀行承作。方案說明如下： 一、辦理期間：自 107 年 7 月 1 日起至 110 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。 三、貸款利率：按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率 (1.6%) 固定加碼 0.505% 計算，機動調整。 四、貸款期限：最長為 7 年。 五、洽詢電話：02-2314-6633 (土銀各分行)。
3	闔家安康 (公教員工團體 意外保險)	108 年至 110 年「闔家安康」，由中國人壽承作。方案說明如下： 一、辦理期間：自 108 年 4 月 1 日起至 110 年 3 月 31 日止，為期 2 年。 二、適用對象：中央及地方各機關編制內現職員工 (含各機關派駐海外人員、約聘僱人員) 及其配偶、父母、子女。 三、洽詢電話：0800-098-889 (中國人壽)。
4	全國公務員工 網路購書 優惠方案	TAAZE 讀冊生活-提供全國公教員工網路購書優惠方案 http://www.taaze.tw/gov_index.html ，不定期提供優惠措施。
5	全國公教 健檢方案	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 4,000 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，2 年補助 1 次，補助金額以 3,500 元為限。 其他 ：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 年一次給公假一天前往受檢。
6	全國公教員工 旅遊平安卡	105 年至 108 年全國公教員工旅遊平安卡優惠方案，由富邦產業保險承作。方案說明如下： 一、辦理期間：自 105 年 7 月 1 日起至 108 年 6 月 30 日止，為期 3 年。 二、適用對象：全國各級機關、公私立學校及公營事業機構員工 (含約聘僱人員及駐衛警)、退休人員及上述人員眷屬。 三、洽詢電話：0809-019-888 (富邦產業保險)。

序號	項目	說明
7	守護公教團體長期照顧健康保險、守護公教長期照顧健康保險	108 年至 111 年「公教長期照顧健康保險」，由 <u>國泰人壽</u> 承作。 方案說明如下： 一、 辦理期間 ：自 108 年 2 月 22 日起至 111 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員工及其配偶、父母(含配偶之父母)。 三、 洽詢電話 ：0800-036599 (國泰人壽)。
8	未婚聯誼	一、右上開各梯次活動相關訊息可至下列網站查詢：人事總處「最新訊息公告」(網址)、公務福利 e 化平台「未婚聯誼專區」(網址 https://eserver.dgpa.gov.tw)。 二、另接獲其餘各機關辦理未婚聯誼訊息，均即時以 moeall 方式公告本部同仁。

性別平等政策綱領 PLUS

性平知多少

為擘劃我國未來性別平等政策的方向，行政院於100年12月19日函頒「性別平等政策綱領」，作為性別平等政策指導方針。綱領整體架構為總論及7篇專論（核心議題），內容以三大基本理念、七大核心議題、四項論述架構呈現。三大基本理念分別為：「性別平等是保障社會公平正義的核心價值」、「婦女權益的提升是促進性別平等的首要任務」、「性別主流化是實現施政以人為本的有效途徑」。七大核心議題，包括「權力、決策與影響力」、「就業、經濟與福利」、「教育、文化與媒體」、「人身安全與司法」、「健康、醫療與照顧」、「人口、婚姻與家庭」及「環境、能源與科技」。各篇之論述架構均包含四個部分：「現況與背景分析」、「基本理念與觀點」、「政策願景與內涵」及「具體行動措施」，以闡示婦女權益與性別平等理念，作為各部會推動性別平等依循方向與目標。

一、新聞回顧：挺同反同仍分歧 蔡清祥：同婚專法草案3/1前出爐。（人口、婚姻與家庭）

<https://news.ltn.com.tw/news/politics/breakingnews/2673822>

大法官釋字748號肯認同性享有婚姻權力，去年公投確認同婚應立專法，惟挺同、反同

雙方仍在法律名稱與內容上堅持不同立場，未達交集，主掌同婚法案的法務部16日指出，將持續促請雙方對話，預定草案會在3月1日前出爐。法務部長蔡清祥指出，3月1日的截止日是源於「公民投票法」第30條第1項第2款規定，對於公投通過的創制案，行政院應於中選會公告投票結果翌日起算3個月內研擬相關法律，並送立法院審議，而同婚專法公投案是在去年11月30日公告，往後加3個月就是3月1日。蔡清祥表示，公投案後，政府竭盡所能與各界對話藉以凝聚共識，但目前挺同與反同雙方各有堅持，光是要稱為「伴侶」或是「婚姻」就有不同看法，條文內容也各有意見，法務部多次以不同方式徵詢不同團體的看法，盼雙方都能互相體諒，各退一步，讓法案在期限前提出。根據大法官解釋，同婚法制化需在5月24日前通過，若屆時未完成修法，同志得依民法婚姻章規定，持2人以上證人簽名，向戶政機關辦理結婚登記，並於登記2人間發生法律上配偶關係之效力，行使配偶之權利及負擔配偶之義務。

二、電影分析：河北 臺北。(教育、文化與媒體)

https://www.gender.gov.tw/Multimedia/System/IssueReview/Multimedia_Issue_Review0Detail.aspx?psn=hQMx01NuTtWl@@@l30nGeeog==

在多項國際影展中大放光芒，並獲2016年臺北電影節最佳紀錄片、2015年臺灣國際女性影展競賽首獎的《河北 臺北》，已可說是臺灣當代紀錄片領域中，兼具國族與性別議題討論的重要作品。觀眾隨著導演的視角，一起見證了中國與臺灣近百年來的歷史景觀與痕跡。在這個紀錄片拍攝計畫中，現實生活中差了五十歲的父女，從原本疏離陌異的關係逐漸拉近，在父親最後的歲月中，女兒終於了解縈繞了父親一輩子的壓抑、落寞與鄉愁。

三、圖書介紹：為了活下去：脫北女孩朴研美。(人生安全與司法)

https://www.gender.gov.tw/Multimedia/System/IssueReview/Multimedia_Issue_Review1Detail.aspx?psn=xNa5QkAq1gYceFhiI/xfGQ==

本書藉由朴研美的經歷，除了揭開北韓思想控制的面紗，人民活在雙重思想中，也讓人看到政權如何利用階層與罪刑迫害人民，更從其間了解中國和北韓間人口販運問題的嚴重性。最後，書中也提及成功到南韓找尋自由，也找到生命第二次成長機會，最後也找回失散的姐姐。

員工協助方案



舒壓生活美學-舒壓面面觀 讓你／妳 Fun 輕鬆！



教育部EAP電子報 108年3月份 宇聯管理顧問有限公司 編輯室



每次假期結束後回到了工作崗位，是否突然開始時不時感到頭痛、肌肉緊繃、睡不好呢？或動不動就情緒焦慮、暴怒、恍神、注意力無法集中？這些情況很可能是身體在告訴我們，壓力已經開始累積！若壓力沒有適時排解，長期累積之後可能會衍伸成像是高血壓、心臟病、自律神經失調、肥胖等等跟壓力息息相關的疾病。唯有正視、了解壓力來源，方可對症下藥、循序漸進地解決問題。以下壓力源檢視，有你似曾相似的吗？



一、壓力源大檢視

美國多所大學針對人類心情轉換與壓力因果關係深入研究，發現以下幾點對人的心情變化會產生急遽的影響：



1. 健康狀況欠佳
2. 工作壓力繁重
3. 家庭關係不和諧，親友、心愛寵物離異
4. 同事排擠或上司的施壓
5. 自我期許度過高，事事要求完美演出
6. 四季、氣候變化，尤其是冬天或陰雨天
7. 吃了不對的食物，缺乏營養或肉類攝取過多
8. 先天性格、個性如此，缺乏樂觀天性
9. 成就過高或過低
10. 財務狀況惡化
11. 菸酒過量
12. 訴訟纏身



另外，一些易被忽略因子，也是造成壓力的隱形來源，例如：

空間色彩 與擺飾

研究證實，色彩、擺飾會影響心情，例：紅色易產生敵意，黃色則帶來歡樂，藍色可放鬆心情，牆上的風景畫，對心情好轉亦有幫助。

晚睡、 開床前燈

研究顯示，習慣晚睡者較一般人容易情緒低落或發脾氣。而亮著床前燈，會壓制褪黑激素產生，而影響好心情賀爾蒙的分泌。

長期習慣 情緒壓抑

忍耐，雖然是時常需要做的事情，但若長期性地壓抑自我，很容易一再傷害自己，或因此付出許多代價。平日若能多熟悉各種轉換心境方法，當壓力到來時，將可從容應對，讓情緒收放自如。

二、壓力因應與紓壓之道

以下介紹幾種簡單紓壓方式，可依時間、場合情境及壓力的種類，選擇適合自己的方式進行。

情緒宣洩、尋找支持



找尋支持你的至親好友，針對生氣的事，訴說或大罵出內心的不平、不滿，對於難過、沮喪的事情，也能好好地哭一場，情緒較舒緩之後，不妨再參考看看朋友給予的建議，也許能幫助自己整理思緒。

放空自我



看些不動腦的電視節目、做做菜、整理家務等等，透過轉移注意力，或改專注於肢體運作上，有助情緒沉澱，讓惱人的感受逐漸淡去。

禪坐、深呼吸 或瑜珈練習



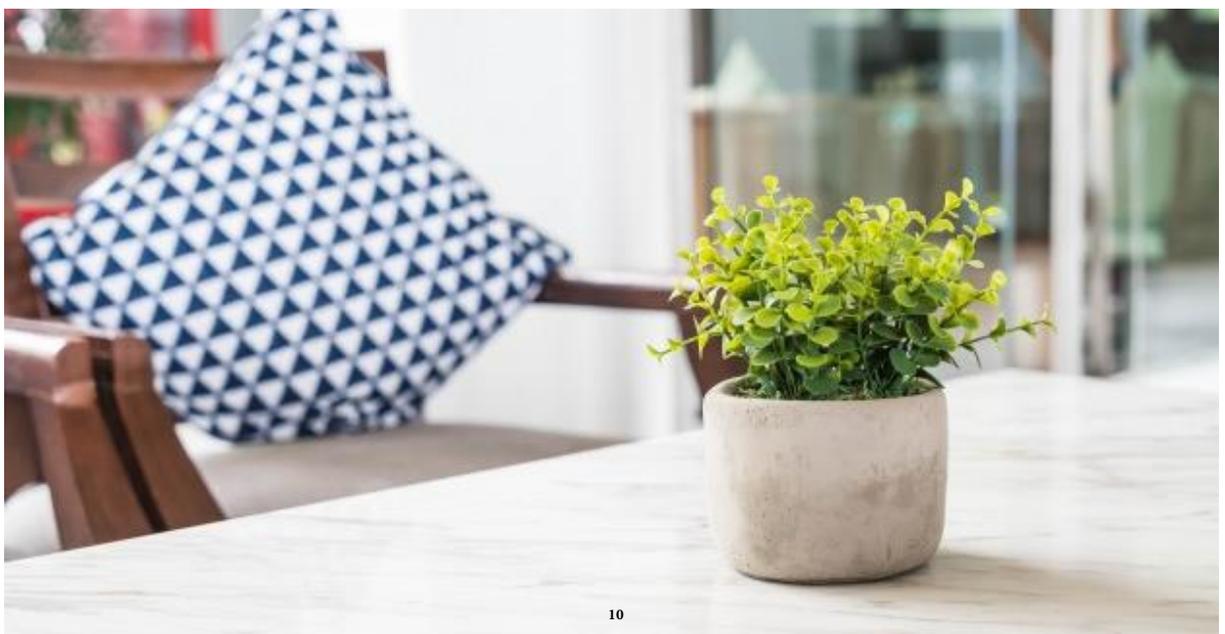
透過穩定的呼吸與屏除雜念，幫助大腦補充氧氣，激活副交感神經系統，能減緩心率並放鬆壓力帶來的窒息感。



規律運動



知名雜誌《Lifestyle9》指出，運動不僅可消除帶來壓力感受的元兇（皮質醇和腎上腺素），有效舒緩壓力，還可活化腦下垂體和下丘腦，有助分泌「讓人感覺良好」的賀爾蒙，例如：腦內啡。



泡澡並配合香薰精油



泡澡能讓血管擴充，增加血液含氧量，減少肌肉緊繃與疼痛。同時，配合香薰精油，能幫助身、心靈放鬆，尤其香草和肉桂精油更能使人放鬆，睡好覺。



聽音樂或塗鴉、繪畫



人在緊張情況下，聽音樂可舒緩神經。繪畫則有助表達與緩和情緒，集中注意力。

寵物相處



寵物本身各種可愛模樣，讓人看了開心，也能舒緩緊張情緒。多項研究證明，撫摸貓狗等動物有助於降低血壓和平穩心率，進而降低心臟病等的發病機率。

穿「舒壓色」衣物



色彩心理學顯示，藍色能緩和緊張焦慮，保持靜，綠色幫助舒緩情緒，粉紅色可平息怒氣。因此當心情低落時，不妨穿上這些色系衣物，有助穩定情緒。此外，建議可避開一些強烈色彩，例如黑色易激起怒氣或令人感到陰沉，紅色易刺激情緒，令人感到不安。



閉眼想像愉快景物
或旅遊地點



這不僅能幫助提升注意力，也能暫時忘掉工作的煩惱。

去旅行



陶醉在異鄉異國的人情文化魅力中，會是最能幫助充電的方式。

認知重評



透過改變認知、想法來轉化情境的意義，雖未能改變客觀事情，仍足以降低情緒上的不愉快。例如：正向思考、視壓力為挑戰，從困境中找到正向的價值等策略。藉由重新評估，改變情境的意義來降低壓力威脅。

直接面對問題壓力源



壓力其實是一種心理狀態、一種情緒。靜下心來寫下所有擔心與感到壓力之事、藉此清空大腦。接著，劃掉「無法控制」的事，僅專注可控部分。接著，回歸現實，專注問題本質，將問題解構成一個個步驟，按部就班地解決或完成它。

生活需要不斷的調整與適應，以上從情緒的宣洩、放空到放鬆自己，以達到紓壓、減壓、療癒自己的目的，安頓身心之後，再重新出發，直接面對、處理問題。如此，經過學習及反覆練習，將可讓自己對自己及生活產生新的感觸與生機，化阻力為助力，提升復原能力，豐厚生命色彩！

然而，若嘗試了上述方法仍無法舒緩壓力的話，別忘了還有員工協助方案專線可以撥打，讓專業的諮詢師協助您一同面對壓力、舒緩壓力。

教育部 員工協助方案EAP 暖心卡

24小時免付費諮詢專線：0800-098-985 (早上九點~晚上九點)
02-2382-7335 (晚上九點~早上九點)

繁忙的工作之中，您有好好觀照自己嗎？
承擔責任的同時，也別忘記喘口氣，
照顧好自己，讓工作與生活更加圓滿，
讓我們陪您，對自己好一點！

教育部 人事處 關心您

服務使用過程一定遵守保密原則



諮詢服務

- 心理諮詢
- 法律諮詢
- 財務諮詢
- 醫療諮詢
- 管理諮詢

諮詢議題

- 生涯工作、情緒調適、職業平衡等
- 車禍案件、買賣糾紛、婚姻權益等
- 稅務諮詢、保險議題、財務規劃等
- 活力健康、營養保健、疾病諮詢等
- 組織管理、轉介諮詢、主管教練等

服務預約電子郵件：educationeap@world-wide-union.com



教育部EAP電子報 108-2月份

你「情緒過勞」了嗎？ - 談職場中的心理暴力

宇聯管理顧問有限組織 編輯室

有一種暴力，既不會見血，也不會骨折，但卻會讓我們的內在支離破碎、對去上班感到心驚受怕，這就是職場的**心理暴力**。既然被稱之為心理暴力，表示它相較於肢體暴力、言語暴力及性騷擾，更能隱身於無形，像是組織裡的八卦、影射、指桑罵槐、流言蜚語、人際排擠、主管偏袒特定員工、上司對下屬的冷處理等等，都屬於**職場心理暴力**。

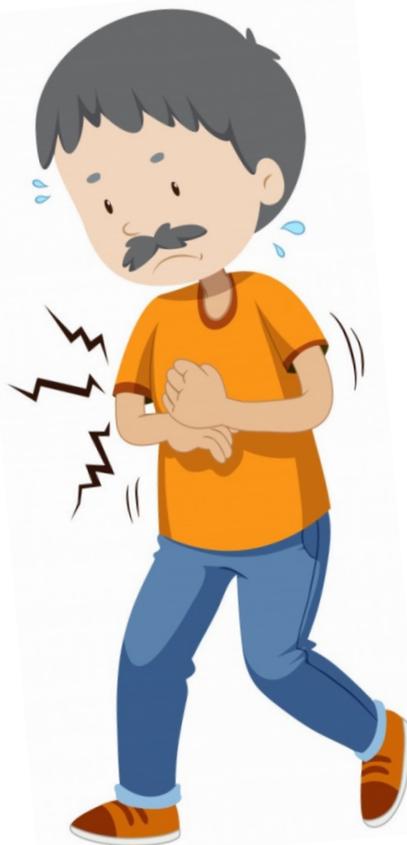


有些施暴者有自戀傾向，擅長挑起人際衝突、嫉妒和誤會。例如，有施暴的主管私底下跟A說B同事的缺點，讓A以為主管在誇獎自己，進而為了和主管同一陣營而開始疏遠B同事，但其實主管的私心是防止下屬集結起來對抗自己，所以使了「離間計」，好讓下屬魚蚌相爭，自己取得漁翁得利的相對優勢地位。

某些人會在公眾場合用隱晦的方式，取笑或嘲弄某一位同仁，讓被罵的人不敢吭聲，生怕對號入座、自取其辱；再者，還有人擅長「捕風捉影」，任何一個舉動都能被他放大解讀：「你們看看阿美那張臭臉，她昨晚肯定跟男友吵架，竟然把情緒帶來組織，哎呦，她EQ還真差！」這些都是自戀型施暴者的特質，慣於在人際中剝削、貶低、操縱他人，以達到「自我感覺良好」的目的。



自戀型施暴者也會企圖在言談中讓旁人感受到「只有我最懂」、「我就是真理」的自負態度，如果自信不足、常常自我懷疑的同仁，很容易被自戀型施暴者無堅不摧的權威感壓垮，覺得自己真是糟透了。自戀型施暴者甚至能吸引心理上較脆弱的夥伴，提供「有人可以依靠」的安全感，他們常集結其他同夥，共同排擠自己不喜歡或不順服他的人。比如：有的主管會用這樣的話術「激勵」員工：「我看以你這種資質，去外面也找不到這麼好的工作了，你還是認份一點，該加班就加班，不然你不做，一堆人排隊等著做呢！」



這樣的職場氛圍很容易憾動與摧毀個人的自尊價值，讓人產生身心症狀，例：上班前開始胃痛、胸悶、起疹子等壓力反應，嚴重一點甚至出現恐慌、焦慮或憂鬱的情形。因為職場心理暴力容易誘發精神疾病，因此我們必須要正視心理暴力所帶來的破壞力。以下提供三個步驟，可以幫助我們突破目前所遭受到的心理暴力：

一、確認自己是否正在被暴力對待

自戀型的施暴者通常會讓你有以下五種感覺：

(1)威脅到你的專業能力

即使你已經盡了全力，他還是有辦法讓你感覺到自己很無能、很差勁。

(2)羞辱到個人的地位與人格

某些得到好處的人會收到一些謠言，例如：「他一定跟老闆有一腿」、「他是空降部隊，靠關係來的」等。

(3)不正常的工作時數

讓你不敢違抗的加班、半夜必須要回訊息等。

(4)孤立

聚餐不找你、開會漏掉你，就是把你當空氣。

(5)不提供資源與協助

不回你的email、不告訴你方法，刻意讓你受到阻撓，最後你還得為失敗負責。



二、接著，關注自己的情緒及身心狀態

研究顯示，職場中遭遇到心理暴力會持續帶給個人負面情緒狀態，並且損傷其認知功能。當你感到憤怒、怨恨、害怕、擔憂、緊張、恐懼、憂鬱、焦慮等情緒，對於工作內容注意力下降，且身體產生各種不適的反應，這就表示，職場心理暴力已經對你產生影響了。

更可怕的是，受虐者很有可能會不加思索地接受了施暴者的批評，在心中不斷懷疑，是否自己真的不夠好？不夠努力？是否他說的是對的？這就是施暴者最可怕與深遠之處。為了個人的心理健康，受虐者一定要想辦法將有毒的信念連根拔除，以免讓負向情緒變成腦海中的長期陰影，伴隨我們走入下一個工作裡。



三、最後，我們可以如何照顧及拯救自己？

(1) 接納自己目前所有的狀態

受虐者，你的脆弱、害怕、敏感與痛苦都是正常的現象，因為你正在接受一份異常的對待，所以請先停止責怪自己，先試著以旁觀者的客觀角度看看自己發生什麼，再好好安撫自己受傷的心。

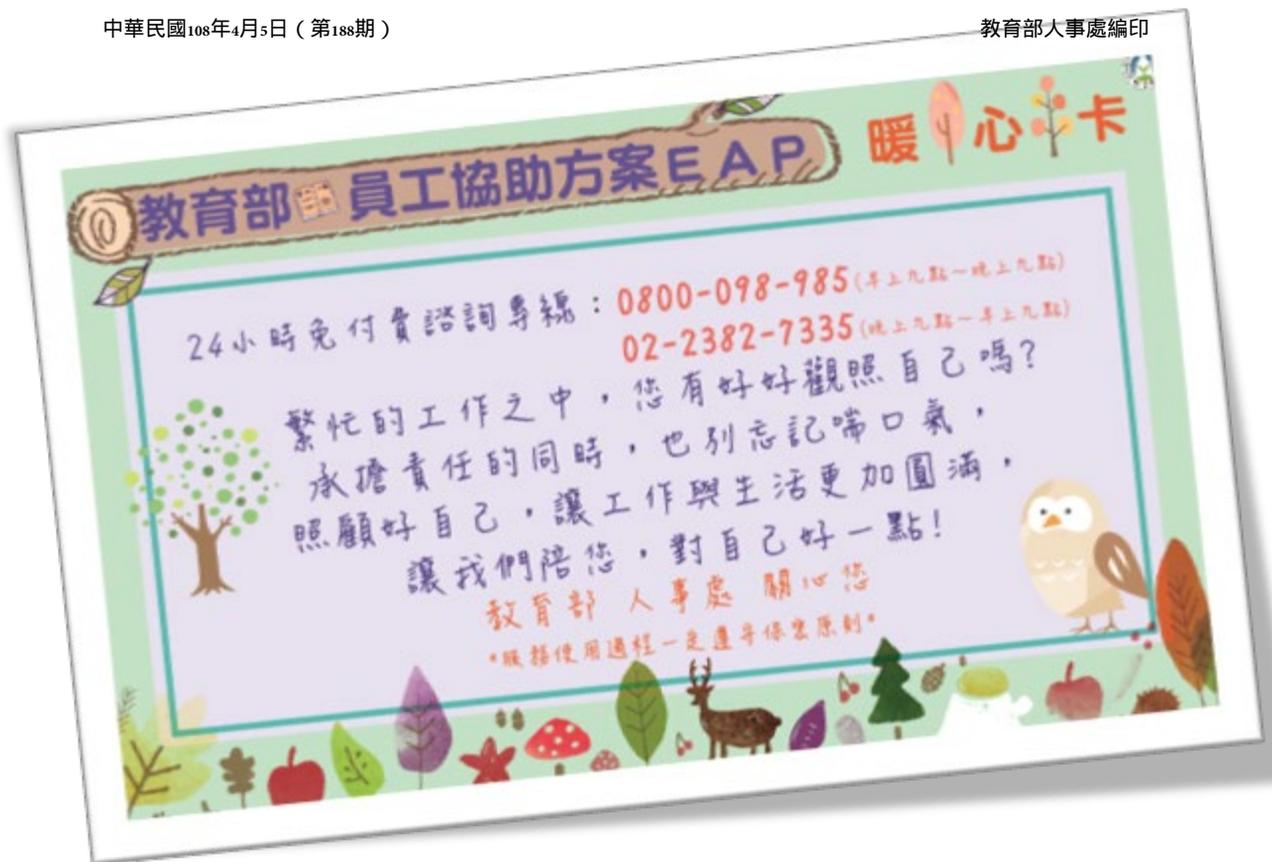
(2) 蒐集證據：

你可以用筆記、日記、錄音或剪貼簿的形式，將平日接受到的對話信息以存檔、截圖所有的信件或line等方式記錄下來，以備不時之需。

(3) 找到信任的人傾訴：

請在職場之外找到一個家人、伴侶或朋友，跟他們分享你的狀態與感受，他們不一定要能幫你解決問題，但他們的陪伴與支持，是幫助你提升復原力和自尊感的關鍵力量。

職場是人類滿足生活需求及獲得個人成就的最佳場域，每一個人都期望能在職場中獲得工作的成就以及自我價值，為建立友善的職場環境，我們都必須學習如何保護自己，也要時刻留意自己的言行舉止是否成為壓迫他人心靈健康的劊子手。如果您正經歷職場心理暴力，且一時不知道可以找誰傾訴，歡迎您使用EAP員工協助方案，讓專業的心理諮詢師以保密的方式陪伴您探索曾經歷的傷害，並進行心靈的修復，好讓自己職場路上自在向前行！



教育部 員工協助方案EAP 暖 心 卡

24小時免付費諮詢專線：0800-098-985 (早上九點-晚上九點)
02-2382-7335 (晚上九點-早上九點)

繁忙的工作之中，您有好好觀照自己嗎？
承擔責任的同時，也別忘記喘口氣，
照顧好自己，讓工作與生活更加圓滿，
讓我們陪您，對自己好一點！

教育部 人事處 關心您
服務使用過程一定遵守保密原則



諮詢服務

- 心理諮詢
- 法律諮詢
- 財務諮詢
- 醫療諮詢
- 管理諮詢

諮詢議題

- 生涯工作、情緒調適、職業平衡等
- 車禍案件、買賣糾紛、婚姻權益等
- 稅務諮詢、保險議題、財務規劃等
- 活力健康、營養保健、疾病諮詢等
- 組織管理、轉介諮詢、主管教練等

服務預約電子郵件：educationeap@world-wide-union.com

教育部 EAP 電子報 108年1月份



辦公室就能做的十分鐘瑜珈伸展



宇聯管理顧問有限公司 編輯室



常因為久坐而感到脖子緊緊的？肩膀痠痠的？不論是物理治療師或是健康專家都會不斷地提醒我們，坐在辦公室1小時就得起來動一動。因為久坐對我們的頸椎及腰椎都有極大的傷害，10分鐘瑜珈讓你不論是肩頸或是下背部都能立即得到舒緩，10分鐘也可當作修復及恢復身心的時光。

辦公室裡的轉椅是進行肩膀以及腰椎放鬆很好的道具。也可以利用椅子讓身體更輕鬆地扭轉，再使用左手與右手不同的拉推就更容易獲得所需要的反向力道，進而伸展肩膀還可以強化手臂喔～

透過以下的伸展方式以及可解決以上不舒服的症狀哦！

辦公室四招：單純地站著且伸展肩膀，手則是放牆或桌上，或是坐在椅子上扭轉，所要伸展的是位於側腹的腹斜肌，也可以預防因為坐辦公桌過久而產生的腰痛問題。



在肩膀的部位，有這些效果：

1. 增加手臂肌肉，掰掰蝴蝶袖
2. 伸展手臂向上，預防五十肩
3. 放鬆肩膀肌肉，讓久用電腦的你能更加放鬆~

訓練肌肉的部位腹斜肌（側腹），有這些效果：

1. 可讓腹部周圍緊實
2. 能夠增強肌肉的機能，保護脊柱
3. 鍛鍊軀幹
4. 能預防腰痛、緩和疼痛
5. 放鬆腰部周圍，讓人坐在辦公室時更輕鬆



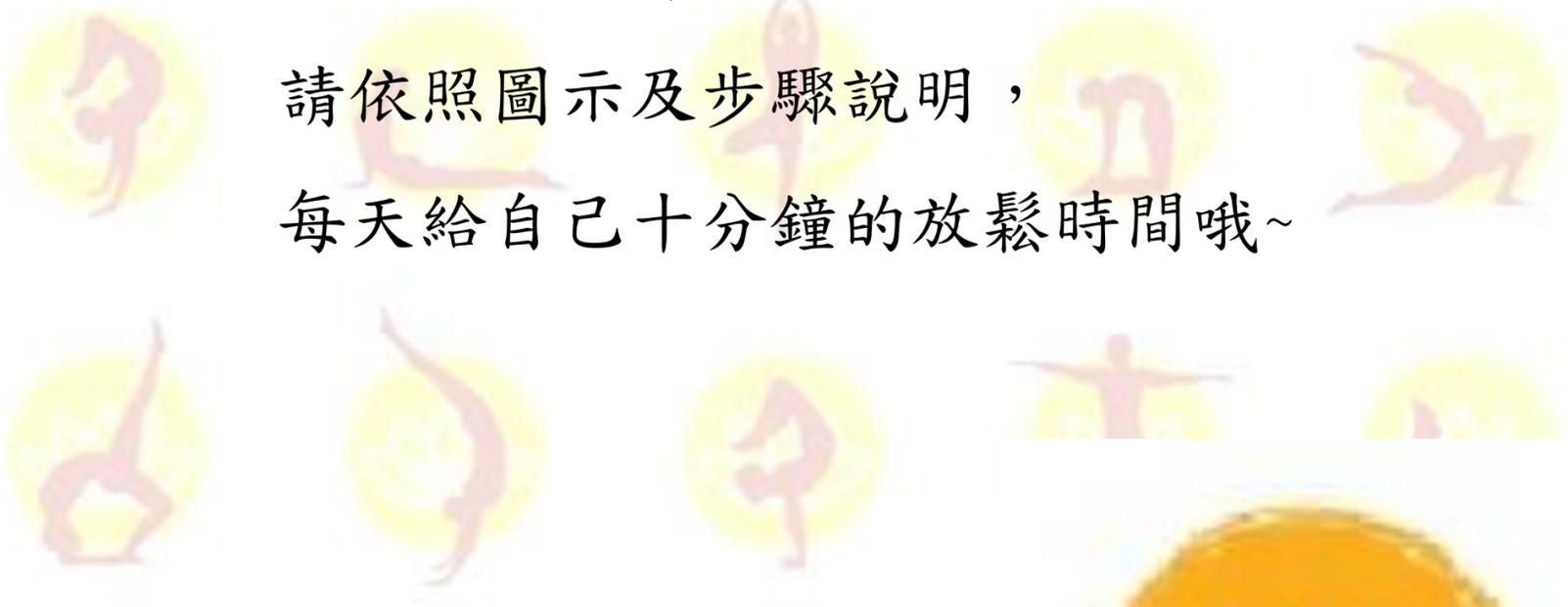
6. 鍛鍊意志力：讓自己有「只要想做，就能做到的意念」



以下為瑜珈伸展的示範：

請依照圖示及步驟說明，

每天給自己十分鐘的放鬆時間哦~





站立手往上 (如圖)



先輕鬆地站起來→雙手放鬆→肩膀往下放遠離耳朵及肩膀往後收緊上背部→肚子收起來往上，可以閉上眼睛，先呼吸幾次，再睜開眼睛。



將雙手舉到與地板平行→掌心向上→手臂伸直保持雙腳穩定站好往下延伸。





3

保持手掌心朝上後再將上手臂的二頭肌朝上，再慢慢將手舉向頭頂的方向，記住！動作越慢越好。



4

將手指朝天花板，腳往下紮根，上手臂慢慢的往耳朵靠近，手臂盡量伸直，手指跟頭頂往天花板伸展，5到10個呼吸後，下一個呼氣並將手慢慢的放下來。





接著將十指交扣往身體的前方伸展，掌心朝前方延伸，再往上伸展，掌心朝上。

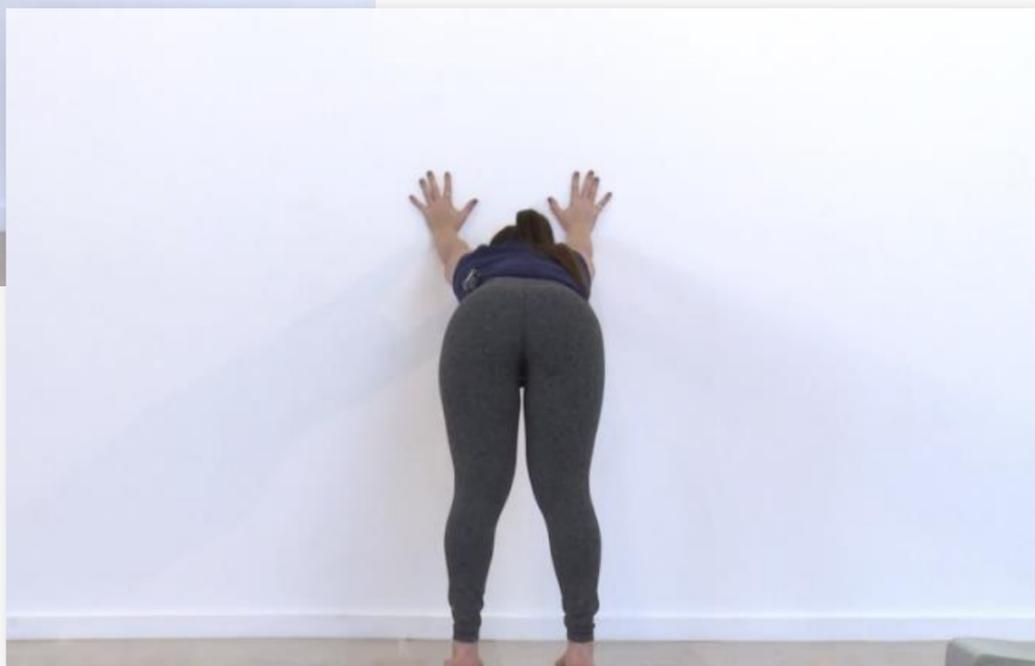
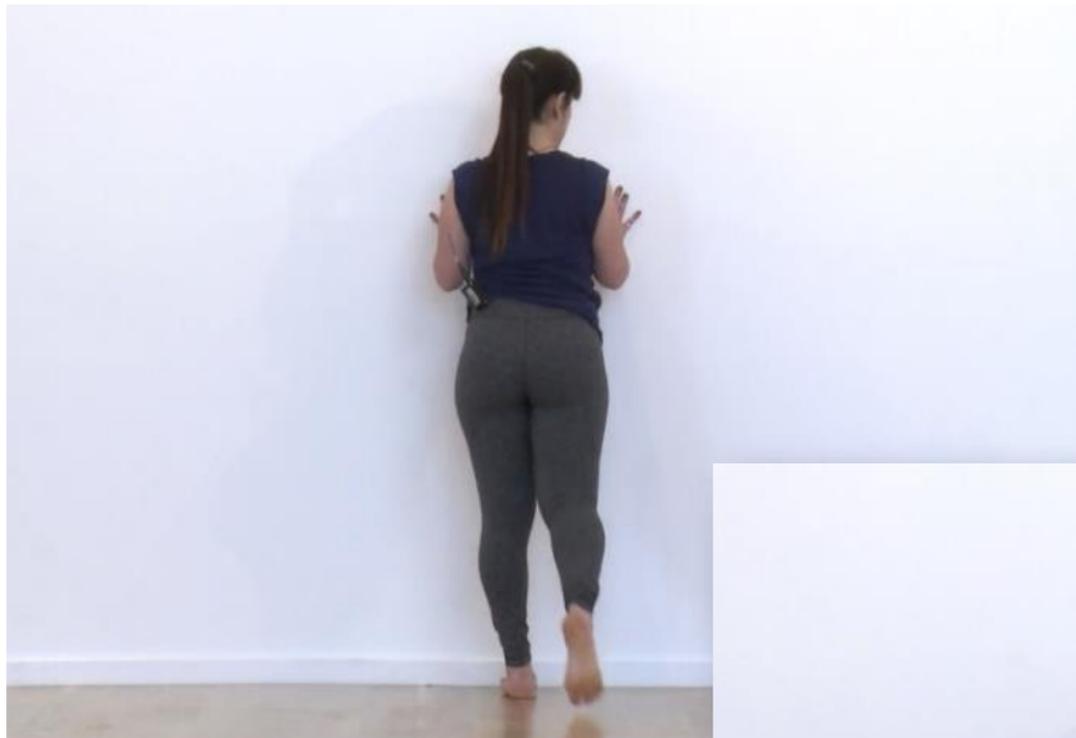


將食指根部往上伸展，腳往下紮根，上半身慢慢的往耳朵靠近，手臂盡量伸直，眼睛看向前方遠處，5到10個呼吸後，呼氣並將手放下來。





手放桌子伸展式（如圖）



可以將雙手放在桌子或是放在一面牆上，手放在牆上的位置剛好在胸部平行往牆推，腳往後走到手臂伸直及上背部平行的位置，手用力地往牆推，臀部外側往後伸展，胸部往地板的方向向下延伸，手臂與雙腳都盡量伸直，胸椎、腰椎一起伸展，注意頭也要平行地板，10個呼吸後放鬆起身。



手推牆伸展式 (如圖)



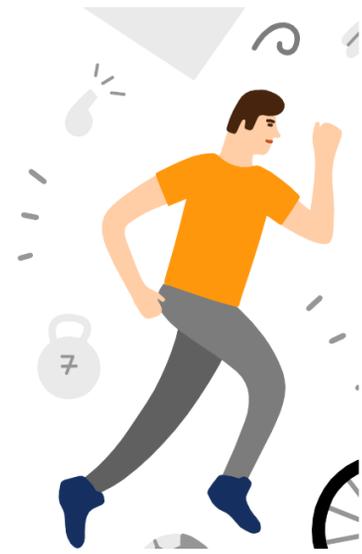
圖為側面肩膀示意圖



可以先將右手放在離牆一個手臂的距離，手放在牆上的位置剛好在胸部平行往牆推，雙腳平行站穩，手用力地往牆推，肩膀的方向要注意以下兩點，1. 雙肩都要注意放下來，推牆的上手臂二頭肌要往上(上手臂外旋)。



手推牆伸展式 (如圖)



圖為背面肩膀示意圖

2. 往牆推的手掌手指要往後，食指平行天花板，手臂伸直，手用力地往牆推，感覺肩胛骨往背上收緊，10個呼吸後慢慢的彎曲手肘放鬆，之後再換左手重複以上步驟。注意：肩膀上方要有放鬆的感覺，但是肩膀後方(上背部)要有收緊的作用，保持大腿骨頂端往後，肚子也得收緊往上提起來。



椅子扭轉式 (如圖)



先坐在椅子的右邊，扭轉到右邊，雙手抓在椅背上，吸氣要一直把背挺直，呼氣扭轉，如果可以扭右邊時可以用右手推椅背，左手則是用拉的。



坐在椅子左邊時，左手推，右手拉，同理，吸氣時脊椎伸直，呼氣時扭轉，每邊都至少呼吸5遍。注意事項:扭轉的時候保持骨盆(臀部)穩定不動，保持雙腳膝蓋平行不要扭轉。



提醒大家可以設定鬧鐘，每一小時起來動一動做點瑜珈伸展操，給自己十分鐘休息以恢復體力。以上這些動作都可以在辦公室裡簡單進行。工作一段時間後就起來讓關節、肩頸和下背脊椎伸展一下，這些動作透過扭轉也可以讓腹斜肌(側腹部)更加緊實喔！當然我們最在意的手臂也可以掰掰蝴蝶袖。同時也提醒大家，眼睛也需要休息，利用伸展時把視線望向遠處，結束後坐在位置上閉眼休息，讓眼部肌肉放鬆一下吧！



教育部 員工協助方案EAP 暖心卡

24小時免付費諮詢專線：0800-098-985 (早上九點~晚上九點)
02-2382-7335 (晚上九點~早上九點)

繁忙的工作之中，您有好好觀照自己嗎？
承擔責任的同時，也別忘記喘口氣，
照顧好自己，讓工作與生活更加圓滿，
讓我們陪您，對自己好一點！

教育部 人事處 關心您
服務使用過程一定遵守保密原則



諮詢服務

- 心理諮詢
- 法律諮詢
- 財務諮詢
- 醫療諮詢
- 管理諮詢

諮詢議題

- 生涯工作、情緒調適、職家平衡等
- 車禍案件、買賣糾紛、婚姻權益等
- 稅務諮詢、保險議題、財務規劃等
- 活力健康、營養保健、疾病諮詢等
- 組織管理、轉介諮詢、主管教練等

服務預約電子郵件：educationeap@world-wide-union.com