



教育部人事服務簡訊

人事法令宣導

考試、任免、敘薪、兼職

- 一、部屬機關(構)學校首(校)長兼任非以營利為目的之事業或團體職務，該職務如非屬該團體設立章程（或規程）等直接或間接所定職稱，且未涉須受主管機關監督之領證執業範圍者，不受公務員服務法第 14 條、第 14 條之 2 及第 14 條之 3 規定之限制，爰請比照本部 106 年 5 月 23 日臺教人(二)字第 1060070319 號函規定，納入兼職情形表列管，免報本部辦理許可程序。另部屬機關（構）學校首(校)長兼任各項職務，應注意審酌不得有公務員兼任非營利事業或團體受有報酬職務許可辦法第 5 條第 1 項所列各款情事。（本部 108.04.30 臺教人(二)字第 1080045309 號函）
- 二、國立大學兼任行政職務教師得兼任臺灣港務股份有限公司「研究發展及人才培育委員會」委員。查公務員服務法(以下簡稱服務法)第 14 條第 1 項規定：「公務員除法令所規定外，不得兼任他項公職或業務。……」次查銓敘部 86 年 1 月 7 日 86 台法二字第 1402290 號書函意旨，公務員兼任政府機關臨時任務編組之職務，因非屬服務法第 14 條第 1 項規定所稱之「公職或業務」，尚不受該條文之限制。依國營港務股份有限公司設置條例，臺灣港務股份有限公司為國營事業機構，且「研究發展及人才培育委員會」委員屬臨時任務編組。是國立大學兼任行政職務教師兼任該等職務，自不受服務法第 14 條規定之限制。（本部 108.05.08 臺教人(二)字第 1080067277 號函）
- 三、行政院修正「行政院限制所屬公務人員借調及兼職要點」第 2 點、第 4 點及第 5 點，並自 108 年 5 月 2 日生效。（本部 108.05.07 臺教人(二)字第 1080065950 號函）

待遇、福利、退休、撫卹

- 一、有關私立學校未依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繳納之「私校退撫儲金」，非屬私立學校法第80條規範之「私校退撫基金」情形，爰學校主管機關尚無從依私立學校法第80條處以學校罰鍰一案。(本部108.4.30臺教人(四)字第1080036767號函)
- 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部分條文，業經總統108年5月1日華總一義字第10800041971號令修正公布一案。(本部108.5.15臺教人(四)字第1080064617號函)
- 三、有關107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委員會網站。(本部108年6月4日臺教人(四)字第1080080456號書函)
- 四、銓敘部函以，100年2月1日施行之「退休公務人員一次退休金與養老給付優惠存款辦法」、「公務人員勳績撫卹金給與標準」、「公務人員死亡殮葬補助費給與標準」、「政務人員退職撫卹勳績給與標準」及「政務人員在職死亡殮葬補助費給與標準」業經考試院及行政院於108年4月25日會同發布廢止。(本部108年5月15日臺教人(四)字第1080070024號書函)
- 五、為利各支給或發放機關辦理退休教職員月退休金及優惠存款利息之停發事宜，爰整理「退休教職員再任停發與恢復發放月退休金及優惠存款處理參考流程」及相關函文範例各1份供參。(本部108年3月29日臺教人(四)字第1080026334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/News.aspx?n=00DC971B0DE5D06A&sms=A725A1E1649858BF>

■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=0DA58D79B53DAFA0&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<u>臺灣銀行股份有限公司</u>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）。
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 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）。

序號	項目	說明
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 <u>中國人壽</u> 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	108 年至 111 年全國公教員工旅遊平安卡優惠方案，由 <u>富邦產業保險</u> 承作。方案說明如下： 一、 辦理期間 ：自 108 年 7 月 1 日起至 111 年 6 月 30 日止，為期 3 年。 二、 適用對象 ：中央及地方各機關、公私立學校、公營事業機構員工(含退休人員)及其配偶、父母(含配偶之父母)、子女、兄弟姊妹。 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：葉永鋕逝世今滿 19 年 教長：要讓孩子為自己的樣子驕傲（教育、文化與媒體篇） <https://udn.com/news/story/6885/3766962>

「玫瑰少年」葉永鋕今逝世滿 19 年。教育部近日修正性別平等教育法施行細則，但台灣的性別平等教育仍有進步空間。

葉永鋕因性別氣質與多數同學不同而遭霸凌，不敢在下課時間上廁所。19 年前的今天，他在下課鈴響前提前上廁所，結果因後腦撞擊地面致顱內出血，逝世於屏東高樹國中的廁所裡。該事件開啟台灣對性別平等教育的討論。

教育部長潘文忠今天在臉書上貼文表示：「我以一個教育工作者的身份向你（葉永鋕）承諾，我們一定會努力，努力不再讓任何一位孩子因為霸凌、歧視而受傷，努力讓每一位孩子為自己的樣子驕傲、自信。」

循去年 11 月 24 日公投第十一案結果，教育部已預告性別平等教育法施行細則第 13 條修正草案，並製作懶人包解說。現行條文「性別平等教育相關課程，應涵蓋情感教育、性教育、同志教育等課程，以提昇學生之性別平等意識。」

將修正為「性別平等教育相關課程，應涵蓋情感教育、性教育、認識及尊重不同性別、性別特徵、性別特質、性別認同、性傾向教育及性侵害、性騷擾、性霸凌防治教育等課程，以提升學生之性別平等意識。」

下一代幸福聯盟理事長曾獻瑩表示完全不能接受該案。曾獻瑩直指教育部在玩文字遊戲，把「同志教育」一詞拆分成性傾向、性別特徵等詞彙，只是換湯不換藥，欺騙社會大眾。

人本教育基金會執行長馮喬蘭贊同公投結果和法案修正內容，並期許促成民眾彼此尊重、接納與理解。她表示，台灣實施性平法，在亞洲國家中相當前衛，值得肯定。

但針對學校裡的性別平等教育，馮喬蘭認為仍有進步空間。馮喬蘭說，因目前規定國小每學期應辦理 4 小時的性別平等教育，但範疇囊括情感教育、身體自主等面向，不一定聚焦性別平等教學。她表示，政府與學校應持續了解教師落實性別平等教育的情形，唯有教師具備充分的性別平等意識，加上各校教務上的支持，更能落實性別平等教育。

二、電影分析：海的彼岸（人口、婚姻與家庭篇）

https://www.gender ey.gov.tw/Multimedia/System/IssueReview/Multimedia_IssueReview0Detail.aspx?psn=A2BXW0XPQvsfoWv5hAA@@@5g==

移民的現象，往往是人類為追求更好的生活而進行的生命冒險，一般都往想像比此地更好的彼岸前進，但是「海的彼端」紀錄片，則呈現一個不一樣的賭注，一群台灣人在日治時期，迫於生計，也沒有財力走更遠，只好到鄰近台灣卻比台灣更落後的石垣島開墾，最後因緣際會，他鄉變家鄉，台灣人變成日本人，故鄉變異鄉。日治殖民時代，台灣人作為次等國民，原本賴以為生的農作物，殖民政權說收歸國有，農人就被迫無以維生，得另謀出路，甚至遠走他鄉，投入蠻荒開墾，這是日本石垣島上台灣移工故事的源起。隨著二戰爆發，這些台灣的移工又被日本政府以安全為由，撤退回台灣。戰後，許多人因此留在自己的國家台灣，但是，二二八事件卻迫使已經回到故鄉的王木永，為了避開不可預期的政治風險，帶著妻子和未滿周歲的兒子偷渡回到石垣島務農，又生了六個孩子，形同常住的移工。1971 年台灣被迫退出聯合國、1972 年美軍將沖繩的接管權正式交還日本，一些落腳石垣島的台灣移工家庭，為了安全理由，申請入籍日本，從此他鄉變家鄉，王家也更改成日本姓氏，變成玉木家。隨著玉木先生積勞成疾壯年離世，入籍日本的台灣寡母玉木玉代，只能靠經營麵店，單親帶大七個小孩，第二代和第三代的兒孫不會說台語，對於台灣文化的認識相當有限，隨著第一代的凋零，玉木家族未來與台灣的關聯，面臨未知數，祖先的家鄉已經成為後代的異鄉。這個紀錄片藉由玉木家族過往的照片、錄影，和大時代的新聞片段，呈現早期台灣男性原本只是到台灣近鄰的小島討生活，隨著政治局勢的時代演變，從殖民地台灣人、台灣人、最後變成日本人的家族故事，從三代成員的敘說中，觀眾可以清楚的看見種族、社會經濟階級、性別、跟國族認同等權力向度互相交織，真實的型塑一個家庭及其成員的生命發展。

三、圖書介紹：不良女性主義的告白：我不完美、我混亂、我不怕被討厭，我擁抱女性主義標籤（權力、決策與影響力篇）

https://www.gender ey.gov.tw/Multimedia/System/IssueReview/Multimedia_IssueReview1Detail.aspx?psn=9yEGi3UCHiINZd3RDLVysw==

本書包括導論共有38篇長短不一的文章，包括作者個人的故事和對美國當代流行文化的評論。分為我、性別與性愛、種族與影視、政治性別與種族等篇章。作者從黑人、女性、肥胖者的角度交叉討論性別、性暴力、性愛、身體、避孕、墮胎、特權等女性主義議題以及種族歧視和肥胖者人權。

健康 PLUS

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



員工協助方案

黃梅時節家家雨—如何面對情緒梅雨季？

宇聯管理顧問有限公司 編輯室 2019-04



如果用天氣來形容你今天的心情，今天的你是什麼樣的天氣呢？

隨著季節轉變，冬去春來，冷冽的空氣逐漸暖和起來，隨之而到的即是梅雨季。

水珠滴滴答答地拍打著路面，連日的降雨，不僅造成生活上的不便，身體還可能出現一些季節性的症狀，你的心情是不是也跟著陰雨連綿的呢？

趁著梅雨季來臨前，讓我們看看有沒有什麼方法，可以讓心裡的太陽探出頭！



天氣為什麼會影響心情？

根據心理學家與科學家們的研究發現，日照時間長短、溫度、溼度等因素都對專注力、情緒、自信等有顯著的影響，而陽光會刺激人體皮膚和大腦分泌一些讓人快樂、放鬆的激素。因為陰天時缺乏日照，梅雨季節即使不下雨，溫度與濕度也不會下降，便導致人們生理和心理上的不適感。

如何面對情緒梅雨季？

雖然天氣對情緒的影響因人而異，台灣氣候每年的寒冬、梅雨季、颱風季等一波接著一波來臨，仍不可忽略長期下來對心情引發的影響。研究也指出，有三種人特別容易受到外在環境變化影響：

1. 工作與生活壓力大的人，如果平時沒適當地休息紓壓，很容易受溫度誘發平時積累的負面情緒。
2. 情緒起伏大的人，本身特質多愁善感，情緒控制能力較差，因此相對容易受天氣變化影響心情。
3. 不擅長社交的人較會壓抑情緒，無法將負面情緒以傾訴的方式釋放，更容易在陰天時顯得更憂鬱。

既然瞭解了情緒是受到環境中的那些因素影響，就可以對症下藥，著手改善生活環境，讓心情不會隨天而定囉！

調整室內溫度與濕度

一般來說，人體覺得舒適的溫度大約是24～26度，濕度大約是40%～60%，當溫度或濕度過高時，都容易滋生細菌和病毒，這時候免疫力較差的人就容易生病。讓室內保持在身體舒適的溫度與濕度，是從生理感受間接影響情緒的一種作法。晴朗時建議開窗讓屋內通風，讓陽光照射進屋內；雨天則可以使用除濕設備，例如除濕機、備長炭、小蘇打粉等，也可以點暖色調的燈光，讓屋內保持在舒適的狀態。



聚會放鬆好時機

雨天外出不方便，因此選擇窩在家裡，這種方式正同時讓你的心情跟著「悶」起來。建議大家有機會就多出門走走，也可以約三五好友或和家人聚聚聊天，一起從事一些休閒活動或喝杯下午茶，不僅有放鬆減壓的效果，把平時壓抑的情緒和壓力釋放出來，更能讓你在雨天不孤單，心情不會跟著滴滴答答。



運動健身

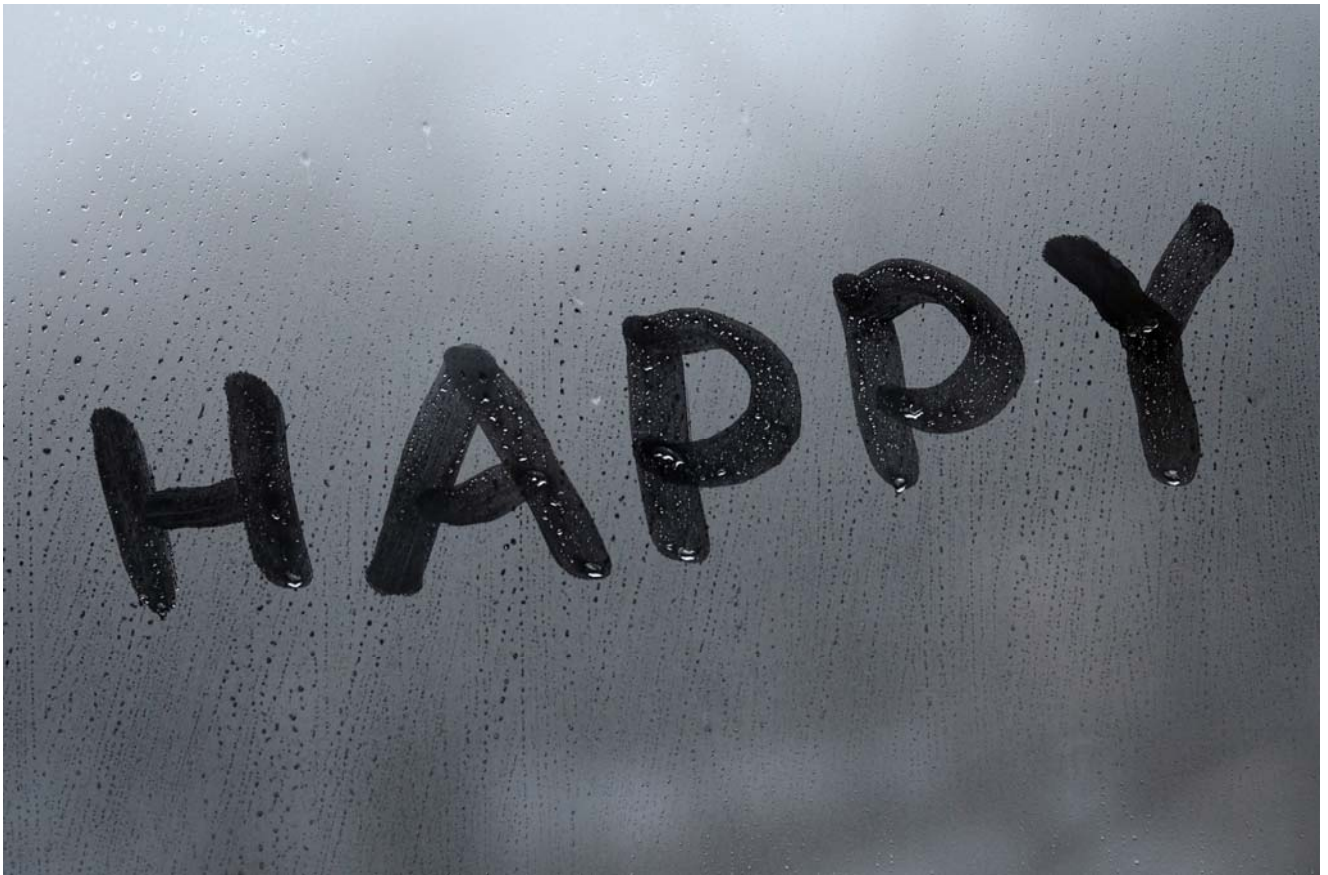
環境要除濕，體內的除濕環保更重要！梅雨季節較難進行戶外運動，連日的降雨更是讓人發懶，然而運動是身體健康不可或缺的要素之一。不妨選擇以室內場地為主的桌球、網球、羽球或游泳等，這些運動不僅能刺激大腦多巴胺的分泌與強健體魄，同時也能在運動時增加和他人交流互動的機會，更能有效地保持心情愉悅唷！



作息規律穩定

有研究發現，下雨天讓人更容易昏昏欲睡，原因是由於雨聲的頻率較低緩、有規律，有利於大腦放鬆下來接近睡眠狀態。即便如此，也千萬別因此就一直睡覺，保持規律的作息，只在固定的時間上床睡覺，該起床活動時就起床，讓身體保持健康舒適，就是維持好心情的祕方喔！





天氣變化對每個人的情緒影響可大可小，但也千萬別忽略這一點細微的作用。本篇簡單分享了許多從物理環境、個人行動和飲食調整等方法，保持良好的作息與均衡飲食，就能幫助你度過接下來的梅雨季。儘管天空不作美，只要注意平時的保養與規律的作息，運用幾個簡單的方法，就能讓暖陽住進你的心裡，生活變得更快樂美麗喔！





衝動購買不是錯？專家教你如何理財



個案背景

王小姐35歲，已婚，夫妻都是上班族，育有一子2歲，每個月總收入將近10萬元。孩子漸漸長大了，正在為教育問題煩惱，到底該上甚麼樣的幼兒園？如果要上私立幼兒園平均每個月2-3萬元不等，想想自己平常衝動購買習性，家裡東西越買越多，銀行帳戶裡的錢卻一直存不下來，到底該如何打理家庭的財務，才能讓存款不斷增加，並確保一輩子都有錢用，希望理財顧問能提供建議。

確保一輩子都有錢用，需要正確的理財規劃觀念

自小到大，學校裡所學的科目中，唯獨缺少理財課，所以，王小姐所面臨的問題也是普羅大眾共同的問題，尤其是在市場上商品琳琅滿目的誘惑及行銷手挽衝刺著，如果沒有一套正確的理財規劃觀念，很容易陷入衝動購買行為，造成鞋子、衣服買太多了，或是有些東西放到過期了，每年百貨公司的節慶促銷檔期，一個接著一個，錢就在不知不覺中花掉了，衝動購買的東西堆放在家裡，不但無法產生複利增值效果

，還需要更大空間擺放，在房價高漲的時代，這真是太不划算了，因此，今天就來談談如何正確理財。



認識理財規劃

什麼是理財規劃 Financial Planning

現有資源
(存量)

+

未來資源
(流量)

全方位理財規劃

現金流量管理、
風險管理、
子女教育、
退休規劃、
投資規劃、
稅務規劃、
⋮

滿足人生各階段
的需求

理財是就是理一生的財，就是一生的現金流量管理與風險管理。理財規劃是以現有的資源(資產減負債的淨值)及未來的資源(收支結餘的儲蓄)，來滿足人生各階段的需求的過程。一個人的理財成功與否，現金流管理得當是很重要的關鍵，因此，提供以下三點理財基本功：



收支預算分配，戒掉你的衝動購買行為

1. 現金流量管理

建議做收支預算分配及控制管理，只要有工作收入就需要作收支預算分配，因為人的資源有限，包含勞動力、體力、腦力、財力、時間…等等，要如何將有限的資源，分配到一輩子都有錢用，勢必要將工作所得，保留一部分作為未來沒有工作能力的時候，仍然有穩定的財源。以王小姐一家每月總收入10萬為例，將收入比例分配為50%-30%-10%-10%（如下表）：

收支預算分配

項目	內容	收入分配比例
家庭日常支出	食、衣、住、行、育、樂等	<50%
儲蓄投資	短、中、長期理財目標(子女教育/退休)	>30%
風險管理之保費支出	壽險、意外傷害及健康醫療險等保障型保費	<10%
自由儲蓄運用	年度更新家電產品...等	<10%

註：

1. 以上比例非絕對一成不變，可隨家庭經濟狀況/收入高低調整。
2. 如果調高任一項目的比重，就會排擠掉其他項目的預算，因為薪資收入只有一份。
3. 月收入的30%作為儲蓄投資分配，確保一定存得到錢。
4. 今日所為將成就自己的未來。

資料來源：羅秀珠整理

以王小姐一家每月生活支出不超過5萬元，建議搭配簡易記帳，逐周檢視，以確保在預算範圍內執行，所以，當遇到衝動購買行為出現時，自然會考慮到要量入為出，在資源有限的情況下，再釐清到底是必要還是想要，心中自有一把尺，因為，買了非必要的用品衣物…等等，不但浪費錢，還會超出預算，如此，執行6個月後，很容易養成理性消費習慣。



2. 風險管理與保險規劃

人生無常，在人生過程中，經濟責任較重的期間，往往最需要保險來保障萬一發生事故時，能將風險降到最低，因此，根據人生階段責任需求，安排適當的保險規劃，讓主要經濟支柱者安心在外奮鬥打拼。很多人都不知道該如何規劃保險，保險是為了解決突發事故而來不及準備的錢，或者當不舒服住院時，有醫療險來補償住院時的醫療費用風險…等等。以王小姐一家的保障型保費支出，建議盡可能控制在每個月1萬元，年繳保費控制在12萬元以內，盡量把錢花在刀口上。

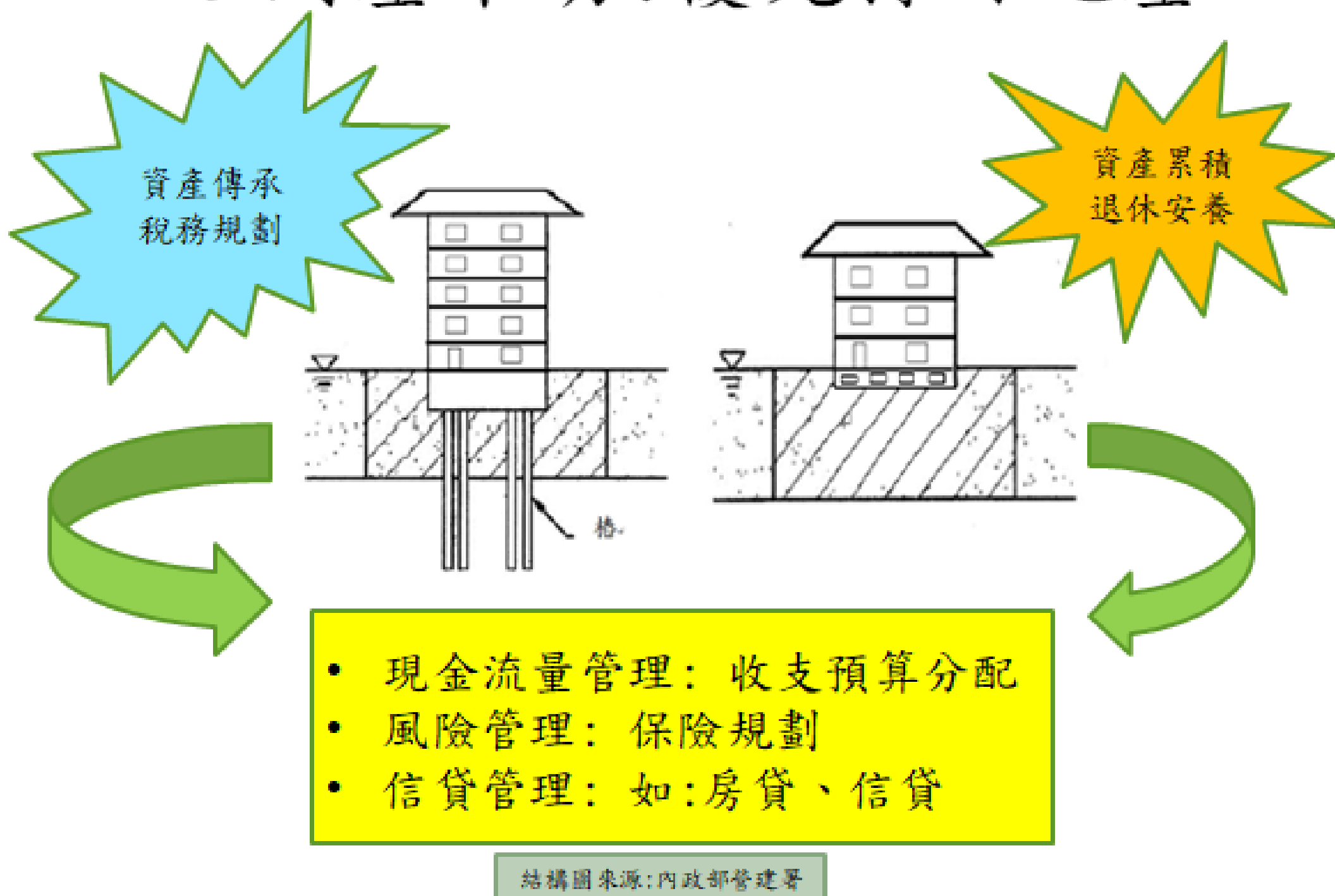


3. 信貸管理

諸如購屋貸款規劃，每月的本利攤還金額最好控制在月收入的3成以內，如果超過3成者，將會影響生活品質，甚至造成繳款壓力。另外，如有不當的卡債問題，建議應立刻勇敢面對，尋求專業顧問諮詢，盡快解決卡債問題，早日脫胎換骨。



理財基本功：優先打好地基



以上三點理財基本功(如上圖)，就如同蓋房子應優先打好地基，地基穩固後再往上起高樓，就不畏風吹雨打甚至地震來臨。欲往上起高樓，建造自己的夢想樓，諸如累積子女高等教育金、退休金、信託、財產移轉、遺囑…等等的規劃，依照自己的需求，量身打造自己完整且全方位的人生財富藍圖，這整個過程就是理財規劃的範疇，所以，理財規劃可以說是人生財富規劃的導航系統，人生有了明確的目標，方向明確，自然會堅持朝自己的理想目標向前邁進，達成夢想將是指日可待。

總結

理財規劃的核心領域包括現金流量管理、保險規劃、子女教育金規劃、退休金規劃、投資規劃、稅務規劃及遺產規劃，每個人生階段有不同的目標需求，只要有所規劃，在理財的過程中將獲得以下好處：

1. 更認識自己的金錢價值觀。
2. 清楚自己的財務地圖。
3. 有效管理現金收支。
4. 確保一輩子有穩定的現金流量。
5. 有明確理財目標較易累積財富，實現夢想。



向一直這麼辛苦的自己，說聲：「謝謝」！

宇聯管理顧問有限公司 編輯室 2019-06



長久以來在台灣的傳統思維裡，女性大多背負著做家務的期待，雖然隨著女性教育程度的提升，已婚婦女的勞動參與率增高而減少了家務的時間，但女性們卻沒有因此變得更輕鬆，反而面臨到了新的難題。

在家庭與職場兩頭燒的狀況下，妳還剩下多少的自己？





工作與家庭難以兼顧，變的好疲倦

現今社會雙薪家庭已成為主流，白天工作的時候選擇保母或是公／私立托嬰中心、公／私立幼兒園等方式分擔照顧小孩的重擔已相當常見，可是這些方法真的能一勞永逸嗎？身為職業婦女的妳，是否曾在上班時間接到學校老師的電話通知孩子在校發燒？孩子班上因為腸病毒停課一週，需要請假卻遇上部門最忙碌的季節而不好意思開口？或是下班時間一到，總是要匆匆忙忙地趕回家準備晚餐？這樣的日子已經維持了好久，妳是不是已經數不清曾經問過自己幾次什麼時候才能稍微喘口氣，但卻一直找不到答案？

知識媒體《職場家》在文章裡提到：「我們原本懷抱身為人父／母的喜悅和在工作上的成就感，但可能在極大的壓力之下被消磨殆盡，只求能按部就班地完成每件事就好。」成為了妳真實生活的寫照。



是我們不夠好，還是我們不相信自己已經很好了？

yes123求職網曾針對職業婦女做過調查，超過80%的受訪者是為了分擔家計而投身工作，70%以上因為工作無法照顧子女而感到有「罪惡感」，80%以上曾經想過離家出走，90%以上覺得身心壓力非常大，全體受訪者的休息時間平均後，每人每年只有3天的休息時間，可是受訪者們卻只給了自己身為媽媽的分數58分。

當妳問著「職場與家庭該如何平衡」的時候，妳期待自己能將兩者兼顧，妳竭盡力氣地每天輪著兩個班，在員工與媽媽的角色中來回轉換，妳捨棄了喜歡的事物，妳奉獻了幾乎所有的時間，妳是如此地努力，卻仍因為無法好好照顧孩子而被罪惡感籠罩，卻仍認為自己做得不夠好，甚至不及格。



相信自己的付出與價值

然而，或許在忙碌中我們都忘了自己已經完成了多少事情。蘇絢慧諮商心理師曾說，時常有罪惡感是因為習慣內化他人對自己的責怪，將他人的情緒開心與否、憤怒與否、難過與否，都視為自己的責任。但每件事情的發生，都是環境與人互動產生的結果。大部分時間無法親自照顧子女是因為妳正在為了孩子的生活開銷努力，家庭經濟的穩定也是孩子健康長大的需求之一，妳依然在為孩子好，所以要肯定認真工作的自己！

和搭檔建立默契，互相扶持

步入家庭是兩個人共同的決定，為了在工作與家庭之間找到平衡，兩人都不斷地燃燒著自己，然而卻又都認為自己做得並不好，若能試著看見彼此的盡力，給予對方肯定也認可自己的付出，如此互相扶持，相較於孤軍奮戰，也許能多少撫慰辛苦的身心。

休假日來臨時也可試著與伴侶討論輪流放假的可能性，也許是一個月各安排一天自由日，讓雙方除了工作與家庭外，能留給自己一些些時間，與朋友聯繫感情或是出門看看風景、散散心都是很好的活動。

前述引用的知識媒體《職場家》在該篇文章也說道：「我們不應忘記的是，身為職場工作人，我們在工作當中帶給自己的成長與成就感；而走入家庭孕育下一代，則提供我們情感上的支持與喜悅。」

在工作及家庭上，妳對自己的期待是什麼？維持工作的穩定或是闖出一片天空？營造溫馨的家庭氣氛或是想在養育中學習愛？這些事情或許帶來了許多挑戰，但也依然伴隨著許多美好，歷經許多挑戰以後，妳也成為了一個更好的人！



所以給自己評分的時候千萬別吝嗇，這麼努力的妳絕對遠遠超過60分，妳真的是一個遠比妳想像中還要更棒的人，每一天都要記得向一直這麼辛苦的自己，說聲：「謝謝」哦！



如果你已長期有家庭與職場兩頭燒的情形且不知如何減緩時；或是身邊的同事也有類似狀況而你不知道怎麼協助處理時；或是在看完文章後，希望能夠更進一步地討論，都歡迎你使用EAP諮詢喔！讓我們一同找尋管道解決。



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

你可以透過電話或Email尋求預約服務，還等甚麼呢？快拿起電話或Email預約諮詢吧！

Email: educationeap@world.wide.union.com

免付費電話：0800-098-985 (0800你就幫，就幫我)，早上九點到晚上九點

02-2382-7335 (晚上九點到早上九點)

