

教育部人事服務簡訊

人事法令宣導

考試、任免、敘薪、兼職

- 一、本部所屬國立大專校院依「國立大專校院校務基金」自籌收入報支加班費，免受院頒「各機關加班費支給要點」規定限制。(本部 108.08.12 臺教人(一)字第 1080101731 號書函)
- 二、有關國立大專校院兼任行政職務教師依銓敘部 108 年 6 月 10 日部法一字第 1084819278 號書函略以，依公務員服務法第 13 條第 2 項規定：「公務員非依法不得兼公營事業機關或公司代表官股之董事或監察人。」次查銓敘部 90 年 7 月 23 日 90 法一字第 2050069 號令略以，公務員得依法代表官股兼任公營事業機關或公司之董事或監察人，除法律另有特別規定者外，不得被選為董事長或副董事長。未兼行政職務教師部分，依教育人員任用條例第 34 條規定：「專任教育人員，除法令另有規定外，不得在外兼課或兼職。」復依公立各級學校專任教師兼職處理原則第 4 點第 2 項規定：「教師至……營利事業機構或團體兼任董事、監察人或獨立董事，除應符合前項規定外，並應符合下列各款規定之一：(一)依公司法規定，指派教師代表政府或學校股份兼任營利事業機構或團體之董事或監察人。……。」基此，國立大專校院未兼行政職務教師，得依公司法規定兼任代表政府或學校股份之營利事業機構或團體董事，惟尚不得兼任董事長或副董事長。(本部 108 年 7 月 12 日臺教人(二)字第 1080085984 號函)
- 三、公立學校未兼任行政職務專任教師擬兼任機關(構)、學校、法人、事業或團體職務，如有經提名選任之需要，仍應於選任前經學校核准。(本部 108 年 7 月 22 日臺教人(二)字第 1080103232 號函)
- 四、國立大專校院教師兼任教學、研究工作、非以營利為目的之事業或團體職務及因相關法令規定隨職務異動或當然兼職，如未經權責機關許可，自與公務員服務法第 14

條之 2 或第 14 條之 3 規定未合，但其如確有事實上之不能，難經權責機關事前許可，而於事後補行申請核准程序並經權責機關同意者，宜認定無違上開服務法規定。而就兼任當然兼職一節，當然兼職若謂於法令明定由某機關之特定職務人員兼任者，公務員本職經權責機關派任時，應認屬概括同意其因本職而生之兼任之職務；如係指非營利團體章程明定者，仍應依前開服務法及銓敘部相關函釋辦理。（本部 108 年 7 月 30 日臺教人(二)字第 1080099474A 號函）

五、公立大學編制內專任教師於學年度中（2 月 1 日）轉任私立大學編制內專任教師，並於次學年度中（2 月 1 日），再轉任公立大學編制內專任教師，其繳有教師職前年資採計提敘辦法第 3 條第 1 項第 5 款規定，原服務學校出具之年資（功）加薪（俸）證明、曾任年資已達最高年功薪，繳有服務成績優良證明或依原服務學校自訂之評鑑規定經核定通過或經認定表現績優免接受評鑑，繳有證明文件之學年度，得認定該學年度服務成績優良。至再轉任公立大學當學年度之上學期於私立大學任教年資，因未滿 1 學年，尚不得採計提敘薪級；惟該段任教年資得併現職服務年資，至學年終了於服務滿 1 學年，由學校按學年度評定其教學、研究、輔導、服務等成績，並得依評定結果晉本薪(年功薪)1 級，至所聘職務等級最高年功薪為限。（本部 108 年 8 月 14 日臺教人(二)字第 1080119757A 號函）

六、茲以公立高級中等學校並無設置輔導團，且學科群科中心之研究教師及種子教師任務與縣（市）輔導團類似，基於提升教科用書符合教學現場需求之相同考量，是類教師於不影響教學之前提下，經服務學校之許可，得參與廠商依本部所訂定之課程綱要編輯之教科用書及其教師用書或教師手冊之工作，並應遵守不得有商業行為、不得與職務或職權相牴觸、不得同時參與教科圖書審定及學校教科圖書選用作業等原則。（本部 108 年 8 月 15 日臺教人(二)字第 1080113122 號函）

七、有關國立大學專任教師申請借調至於大陸地區設有工廠之國外公司任職，茲因專科以上學校產學合作實施辦法，主要係原則性規範大專校院辦理產學合作應有之機制，並未對學校合作機構所在地域有所限制，亦無明文限制國立大學不得與國外營利事業建立產學合作關係。爰學校基於校務發展需要，尚非不得同意未兼任行政職務之教師借調至國外與學校建立產學合作關係之營利事業機構，借調期間並收取相當金額之學術回饋金，惟仍應審酌借調必要性。至教師留職停薪借調期間，因仍具教育人員身分，其身分所涉之行為仍應依學校及各該權責機關所定之規定辦理。（本部 108 年 7 月 31 日臺教人(二)字第 1080102903 號函）

待遇、福利、退休、撫卹

- 一、銓敘部函以，「早期支領一次退休金生活困難退休公教人員發給年節照護金作業要點」第3點、第6點經考試院108年5月17日令修正發布，並自同年7月1日施行。（本部108年7月17日臺教人(四)字第1080096764號書函）
- 二、教師依原學校教職員退休條例於104年8月1日辦理退休後，始受降級之懲戒處分(108年4月17日判決)，應否適用公立學校教職員退休資遣撫卹條例第81條規定變更其退休等級疑義一案。(108年7月31日臺教人(四)字第1080064046號書函)
- 三、有關公營事業機構早期退休人員及各機關（學校）早期退職工友（含技工、駕駛）生活困難者，得比照適用考試院108年5月17日考臺組貳二字第10800026701號令修正發布之「早期支領一次退休金生活困難退休公教人員發給年節照護金作業要點」發給年節照護金一案。（本部108年7月19日臺教人(四)字第1080102901號）
- 四、退休教師得否向貴局申請僅得追繳5年之溢付優惠存款利息之請求一案。(108年8月5日臺教人(四)字第1080109882號書函)
- 五、學校退休教師長年旅居國外因病無法回國辦理金融機構開戶相關事宜，致無法領取月退休金等疑義一案。(本部108年8月5日臺教人(四)字第1080105239號書函)
- 六、銓敘部函以，有關開立退撫給與專戶之領受人，如有冒領或溢領情事者，其退撫給與專戶開戶銀行得否就冒領或溢領之款項，逕自領受人專戶扣款收回疑義。(本部108年8月6日臺教人(四)字第1080112040號書函)
- 七、有關國立大專校院教師依規定兼職，其兼職費及學術回饋金之收取等事宜，請各校就月支兼職費有超過薪給總額之教師，於108學年度第一學期結束前，應於校內規章中明定更嚴謹明確之評估機制，如隸屬單位提出對於其本職工作影響之分析報告、評估該師兼職對產學合作之實益、學術回饋金收取額度之合理性、定期評估之結果應提經教評會或校內重要會議確認等事宜。(本部108年8月8日臺教人(四)字第1080103219號函)
- 八、學校教職員在職亡故，其同一順序遺族皆拋棄領授權時，可否由次一順序遺族申請撫卹金疑義一案。(108年8月8日臺教人(四)字第1080072494號書函)
- 九、學校教師謝○○因公撫卹案內曾服兵役留職停薪未於退伍當日返校復職之撫卹年資採計疑義一案。(108年8月22日臺教人(四)字第1080074663號書函)
- 十、為符108年8月23日公布之司法院釋字第783號解釋意旨，有關退休教職員再任停發月退休金或優惠存款利息事宜，請查照轉知並依說明事項辦理。(本部108年8月28日臺

教人(四)字第1080125172號函)

- 十一、 支(兼)領月退休金而於公立學校教職員退休資遣撫卹條例施行之日起1年內亡故者，其遺族擇領遺屬年金時，得否由遺族按領取比率分別請領遺屬金疑義一案。(108年8月28日臺教人(四)字第1080080052號書函)
- 十二、 衛生福利部中央健康保險署公告全民健康保險法第29條規定之眷屬人數，全民健康保險第1類第1日至第3目被保險人所屬之投保單位或政府應負擔之眷屬人數為0.58人，並自109年1月1日起實施(本部108年9月6日臺教人(四)字第1080128687號)
- 十三、 有關專任專業輔導人員是否符合行政院函核定公部門社會工作人員薪資調整案適用對象疑義一案。(本部108年9月16日臺教人(四)字第1080121064號書函)
- 十四、 有關依公務人員加給給與辦法第5條之1規定補足差額期間，經權責機關依法令規定核派兼任機關組織法規規定之主管職務者，或比照主管職務核給職務加給之簡任非主管人員，其支領之(主管)職務加給毋須列為差額併銷內涵。(本部108.9.18臺教人(四)字第1080129516號書函)
- 十五、 「國立學校社會教育及學術研究機構教育人員退撫給與發放作業要點」，業經本部於中華民國108年9月17日以臺教人(四)字第1080128387B號令廢止。(108年9月17日臺教人(四)字第1080128387C號)
- 十六、 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施行細則第15條、第17條、第27條，業經本部108年9月20日臺教人(四)字第1080126145B號令修正發布一案。(本部108年9月20日臺教人(四)字第1080126145B號令)
- 十七、 「公立專科以上學校辦理教授副教授延長服務案件處理要點」，業經本部於中華民國108年9月25日以臺教人(四)字第1080131311B號令廢止發布。(本部108年9月25日臺教人(四)字第1080131311C號函)

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 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）。
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）。

序號	項目	說明
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：108 年 7 月 1 日至 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）。
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。

健康 PLUS

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶
乳品類

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大
水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點
蔬菜類

當季且1/3選深色



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料

堅果種子一茶匙



堅果種子類

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒

豆魚蛋肉一掌心



豆魚蛋肉類

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

飯跟蔬菜一樣多



全穀雜糧類

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



衛生福利部
國民健康署
Ministry of Health and Welfare



消除對婦女一切形式歧視公約手冊 VS 員工協助方案

請參閱附件資料

CEDAW

消除對婦女一切形式歧視公約
促進性別平等

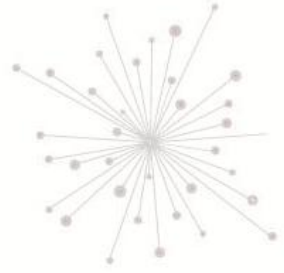
手冊

讓世界更美好



行政院
Executive Yuan





希望有一天，
不管在學校、職場、
社會，或是家庭中，
決定一個人能做什麼、
不能做什麼，
是因為其能力、
態度與人格特質，
而不是因為「性別」。



CEDAW

Convention on the Elimination of All Forms
of Discrimination Against Women

目錄

Index

1.前言.....	1
2.CEDAW是什麼?.....	3
3.我國推動CEDAW的過程.....	3
4.CEDAW的內涵.....	4





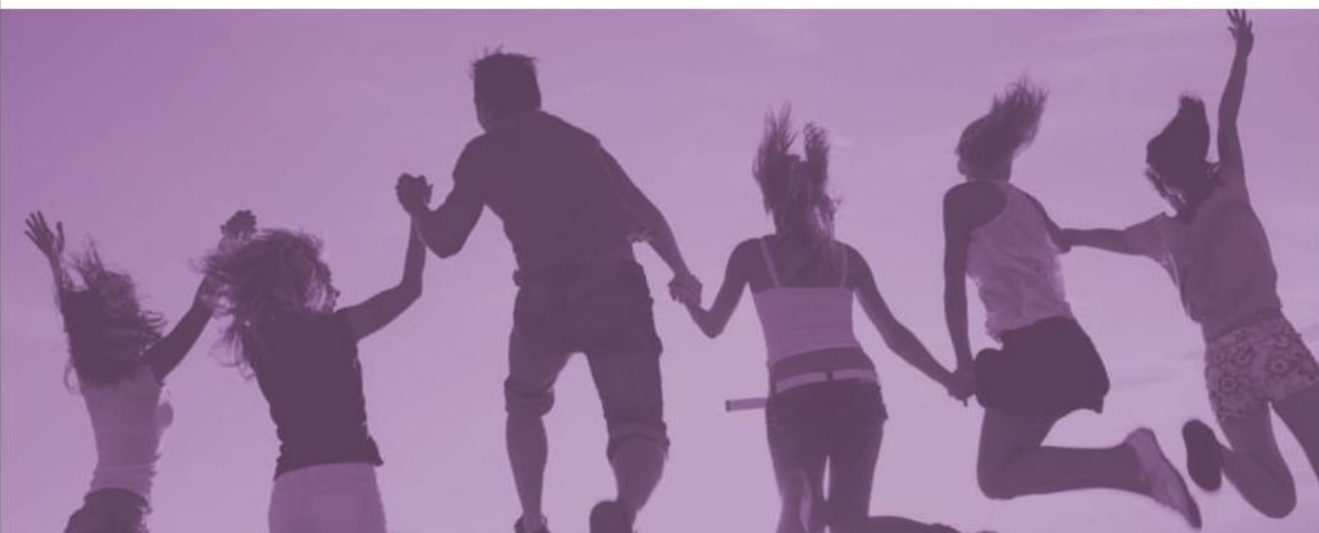
5.CEDAW三項核心概念.....13

6.暫行特別措施介紹.....14

7.結語.....16

附錄

CEDAW施行法.....17



一、前言

政府與民間婦運團體經歷了30多年的努力、推動修法，臺灣保障女性權益的法規制度已算完備，現在無論是在家庭、職場、教育、人身安全等領域都有性別平等的相關規範。

但是，這些法規卻因為部分人仍然存在舊觀念而無法完全落實，特別是內化在許多傳統習俗中重男輕女的觀念也還是存在。從以下幾個真實案例就能感受到…

案例：

阿如（服務業）：

我從事的是服務業，希望孩子出生後，自己能親自在家照顧，所以向公司申請一年的留職停薪育嬰假，沒想到我的主管卻以「請假時間太長，造成其他同事困擾」為理由，暗示我知難而退。

郁琴（某公司人資部女性主管）：

我曾經擔任某家科技公司的人資部門主管，曾收到公司指示，我們在面試女性求職者時，須詢問對方「近期是否有結婚或懷孕的打算」、「家中是否有五歲以下幼兒或老人需要照顧？」，如果答案都是肯定的，就要「考慮不錄取」，這很明顯是歧視女性！雖然明知道面試時問這些話是不合法的，但公司要求我還是得問。

愛梅：

我爸過世時，我們幾個姊妹都主動或被動簽自願放棄財產繼承，雖然我明明知道法律已經規定，女生跟男生有同等的繼承權，但為了成全家族的希望與家庭和諧，我還是簽了…

美怡：

我哥哥讀大學由家裡支付全額費用，但我讀大學卻要求我辦助學貸款，或是半工半讀，爸媽說哥哥是男生，希望把錢都留給他…



性別平等需要做到「實質」平等

/ 郭玲惠教授

自從我們有了性別工作平等法跟勞動基準法之後，一般的雇主在面試勞工的時候，應該不會很直接的限性別，或有其它明顯的性別歧視的現象，可是實際上，卻有許多雇主在面試時會問勞工：有沒有小孩子需要照顧？可以夜間工作嗎？家裡有沒有老人？是否要結婚？結婚之後，家務該怎麼處理？當你回答「我確實會面臨這些狀況」的時候，可能就很難獲得這份工作。

無論是依民法或是憲法，其實在家庭的資源分配上，無論是兒子、女兒，應該是平等的，但從實際的社會現象來看，有關於資源分配，無論是在受教權或是在其他資源的給予，往往會出現男輕女的觀念，並沒有因為少子化而有改變。可是換一個角度來看，雖然女兒的資源比較少，但在家務，或各種家庭的照顧上，又往往賦予女性較多的期待；像這樣法律上是平等，在實際上卻不平等的現象仍存在我們的社會中。

隨著教育的普及，大家漸漸有了關於性別平等的觀念，可是從各種案例中我們看到，不管是有意識的、無意識的、直接的或間接的歧視，仍存在我們這個社會，因為法律上的形式平等不等於社會上的實質平等。

CEDAW 的實施，就是針對這種直接、間接、有意識、無意識的歧視，有非常深入的規定跟建議，相信藉由**CEDAW** 的執行，能夠使我們性別平等的概念能夠逐步的落實與提升。

法律上的形式平等
不等於社會上的實質平等

二、CEDAW 是甚麼？

/ 葉德蘭教授

CEDAW 就是「消除對婦女一切形式歧視公約」（Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women，簡稱 **CEDAW**）

此公約，於1979年（民國68年）在聯合國大會上通過，並在1981年（民國70年）正式生效。**CEDAW** 主要內容是闡明男女平等，公平享有一切經濟、社會、文化、公民和政治權利，所有締約國應該採取立法及一切適當措施，消除對婦女的歧視，確保男女在教育、就業、保健、家庭婚姻、政治、法律、社會、經濟等各方面均享有平等權利。**CEDAW** 可稱為「婦女人權法典」，開放給所有國家簽署加入，不限於聯合國會員國，全世界目前已經有187個國家加入。

三、我國推動CEDAW的過程

為提升我國性別人權，落實性別平等，總統於民國96年2月9日批准及簽署**CEDAW** 加入書。並於民國100年6月8日公布「消除對婦女一切形式歧視公約施行法」，使**CEDAW** 內國法化。**CEDAW** 施行法並自101年1月1日起施行。

CEDAW 的生效是我國推動性別平等的重要里程碑，也使得我國性別人權狀況與國際接軌，性別平等獲得保障，性別歧視逐步消除。



四、CEDAW 的內涵

CEDAW 的條文共計 30 條，內容詳列各項性別平等權利。
CEDAW 的第 1-16 條是屬於實質條款，包括以下四個部份。

第一部分：1-6 條

主要定義「何謂婦女歧視及規定國家義務」

第一條 對婦女歧視之定義

在本公約中，「對婦女的歧視」一詞指基於性別而作的任何區別、排斥或限制，其影響或其目的均足以妨礙或否認婦女不論已婚未婚在男女平等的基礎上認識、享有或行使在政治、經濟、社會、文化、公民或任何其他方面的人權和基本自由。

第二條 消除歧視之義務

締約各國譴責對婦女一切形式的歧視，協議立即用一切適當辦法，推行消除對婦女歧視的政策。為此目的，承擔：

- (a) 男女平等的原則如尚未列入本國憲法或其他有關法律者，應將其列入，並以法律或其他適當方法，保證實現這項原則；
- (b) 採取適當立法和其他措施，包括在適當情況下實行制裁，以禁止對婦女的一切歧視；
- (c) 為婦女確立與男子平等權利的法律保護，通過各國的主管法庭及其他公共機構，保證切實保護婦女不受任何歧視；
- (d) 不採取任何歧視婦女的行為或做法，並保證政府當局和公共機構的行動都不違背這項義務；
- (e) 採取一切適當措施，消除任何個人、組織或企業對婦女的歧視；
- (f) 採取一切適當措施，包括制定法律，以修改或廢除構成對婦女歧視的現行法律、規章、習俗和慣例；
- (g) 廢止本國刑法內構成對婦女歧視的一切規定。

第三條 推動婦女享有基本人權與基本自由

締約各國應承擔在所有領域，特別是在政治、社會、經濟、文化領域，取一切適當措施，包括制定法律，保證婦女得到充分發展和進步，以確保婦女在與男子平等的基礎上，行使和享有人權和基本自由。

第四條 暫行特別措施

1. 締約各國為加速實現男女事實上的平等而採取的暫行特別措施，不得視為本公約所指的歧視，亦不得因此導致維持不平等的標準或另立標準；這些措施應在男女機會和待遇平等的目的達到之後，停止採用。

2. 締約各國為保護母性而採取的特別措施，包括本公約所列各項措施，不得視為歧視。

第五條 社會文化行為模式(性別刻板印象與偏見)

締約各國應採取一切適當措施：

- (a) 改變男女的社會和文化行為模式，以消除基於性別而分尊卑觀念或基於男女任務定型所產生的偏見、習俗和一切其他做法；
- (b) 保證家庭教育應包括正確了解母性的社會功能和確認教養子女是父母的共同責任，當然在任何情況下都應首先考慮子女的利益。

第六條 禁止販賣婦女與婦女賣淫

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強迫婦女賣淫，對她們進行剝削的行為。

第二部分：7-9條

主要說明「婦女政治及公共參與平等之權利」

第七條 消除政治和公共生活中對婦女的歧視

締約各國應採取一切適當措施，消除在本國政治和公共生活中對婦女的歧視，特別應保證婦女在與男子平等的條件下：

- (a) 在一切選舉和公民投票中有選舉權，並在一切民選機構有被選舉權；
- (b) 參加政府政策的制訂及其執行，並擔任各級政府公職，執行一切公務；
- (c) 參加有關本國公共和政治生活的非政府組織和協會。

第八條 國際參與代表權

締約各國應採取一切適當措施，保證婦女在與男子平等不受任何歧視的條件下，有機會在國際上代表本國政府和參加各國際組織的工作。

第九條 國籍權

1. 締約各國應給予婦女與男子有取得、改變或保留國籍的同等權利。
締約各國應特別保證，與外國人結婚或於婚姻存續期間先生改變國籍均不當然改變妻子的國籍，使她成為無國籍人，或把先生的國籍強加於她。
2. 締約各國在關於子女的國籍方面，應給予婦女與男子平等的權利。

第三部分：10-14條

主要說明「保障婦女在經濟社會文化醫療保健之平等」。

第十條 教育權

締約各國應採取一切適當措施以消除對婦女的歧視，以保證婦女在教育方面享有與男子平等的權利，特別是在男女平等的基礎上保證：

- (a) 在各類教育機構，不論其在城市或農村，在專業和職業輔導、取得學習機會和文憑等方面都有相同的條件。在學前教育、普通教育、技術、專業和高等技術教育以及各種職業培訓方面，都應保證這種平等；
- (b) 課程、考試、師資的標準、校舍和設備的質量一律相同；
- (c) 為消除在各級和各種方式的教育中對男女任務的任何定型觀念，應鼓勵實行男女同校和其他有助於實現這個目的的教育形式，並特別應修訂教科書和課程以及相應地修改教學方法；
- (d) 領受獎學金和其他研究補助金的機會相同；

- (e) 接受成人教育、包括成人識字和實用讀寫能力的教育的機會相同，特別是為了盡早縮短男女之間存在的教育水平上的一切差距；
- (f) 減少女生退學率，並為過早離校的少女和婦女安排各種方案；
- (g) 積極參加運動和體育的機會相同；
- (h) 有接受特殊知識輔導的機會，以有助於保障家庭健康和幸福，包括關於計畫生育的知識和輔導在內。

第十一條 就業權

1. 締約各國應採取一切適當措施，消除在就業方面對婦女的歧視，以保證她們在男女平等的基礎上享有相同權利，特別是：
 - (a) 人人有不可剝奪的工作權利；
 - (b) 享有相同就業機會的權利，包括在就業方面相同的甄選標準；
 - (c) 享有自由選擇專業和職業，提升和工作保障，一切服務的福利和條件，接受職業培訓和進修，包括實習培訓、高等職業培訓和經常性培訓的權利；
 - (d) 同等價值的工作享有同等報酬包括福利和享有平等待遇的權利，在評定工作的表現方面，也享有平等待遇的權利；
 - (e) 享有社會保障的權利，特別是在退休、失業、疾病、殘廢和老年或在其他喪失工作能力的情況下，以及享有帶薪度假的權利；
 - (f) 在工作條件方面享有健康和安全保障，包括保障生育機能的權利。
2. 締約各國為使婦女不致因結婚或生育而受歧視，又為保障其有效的工作權利起見，應採取適當措施：
 - (a) 禁止以懷孕或產假為理由予以解僱，以及以婚姻狀況為理由予以解僱的歧視，違反規定者予以制裁；

- (b) 實施帶薪產假或具有同等社會福利的產假，而不喪失原有工作、年資或社會津貼；
 - (c) 鼓勵提供必要的輔助性社會服務，特別是通過促進建立和發展托兒設施系統，使父母得以兼顧家庭義務和工作責任並參與公共事務；
 - (d) 對於懷孕期間從事確實有害於健康的工種的婦女，給予特別保護。
3. 應根據科技知識，定期審查與本條所包涵的內容有關的保護性法律，必要時應加以修訂、廢止或推廣。

第十二條 健康權

1. 締約各國應採取一切適當措施以消除在保健方面對婦女的歧視，保證她們在男女平等的基礎上取得各種包括有關計畫生育的保健服務。
2. 儘管有本條第1款的規定，締約各國應保證為婦女提供有關懷孕、分娩和產後期間的適當服務，必要時予以免費，並保證在懷孕和哺乳期間得到充分營養。

第十三條 經濟與社會福利權

締約各國應採取一切適當措施以消除在經濟和社會生活的其他方面對婦女的歧視，保證她們在男女平等的基礎上有相同權利，特別是：

- (a) 領取家屬津貼的權利；
- (b) 銀行貸款、抵押和其他形式的金融信貸的權利；
- (c) 參與娛樂生活、運動和文化生活各個方面的權利。

第十四條 農村婦女權益

1. 締約各國應考慮到農村婦女面臨的特殊問題和她們對家庭生計包括她們在經濟體系中非商品化部門的工作方面所發揮的重要作用，並應採取一切適當措施，保證對農村婦女適用本公約的各項規定。

2. 締約各國應採取一切適當措施以消除對農村婦女的歧視，保證她們在男女平等的基礎上參與農村發展並受其益惠，尤其是保證她們有權：
 - (a) 參與各級發展規劃的擬訂和執行工作；
 - (b) 利用充分的保健設施，包括計劃生育方面的知識、輔導和服務；
 - (c) 從社會保障方案直接受益；
 - (d) 接受各種正式和非正式的培訓和教育，包括有關實用讀寫能力的培訓和教育在內，以及除了別的以外，享受一切社區服務和推廣服務的益惠，以提高她們的技術熟練程度；
 - (e) 組織自助團體和合作社，以通過受僱和自營職業的途徑取得平等的經濟機會；
 - (f) 參加一切社區活動；
 - (g) 有機會取得農業信貸，利用銷售設施，獲得適當技術，並在土地改革和土地墾殖計畫方面享有平等待遇；
 - (h) 享受適當的生活條件，特別是住房、衛生、水電供應、交通和通訊等方面。

第四部分：15-16條

主要說明「婦女在法律平等的內涵」。

第十五條 法律之前婦女享有平等權利

1. 締約各國應給予男女在法律面前平等的地位。
2. 締約各國應在公民事務上，給予婦女與男子同等的法律行為能力，以及行使這種行為能力的相同機會。特別應給予婦女簽訂合同和管理財產的平等權利，並在法院和法庭訴訟的各個階段給予平等待遇。
3. 締約各國同意，旨在限制婦女法律行為能力的所有合同和其他任何具有法律效力的私人文件，應一律視為無效。
4. 締約各國在有關人身移動和自由擇居的法律方面，應給予男女相同的權利。

第十六條 婚姻與家庭生活

1. 締約各國應採取一切適當措施，消除在有關婚姻和家庭關係的一切事務上對婦女的歧視，並特別應保證婦女在男女平等的基礎上：
 - (a) 有相同的締結婚姻約的權利；
 - (b) 有相同的自由選擇配偶和非經本人自由表示、完全同意不締結婚姻約的權利；
 - (c) 在婚姻存續期間以及解除婚姻關係時，有相同的權利和義務；
 - (d) 不論婚姻狀況如何，在有關子女的事務上，作為父母親有相同的權利和義務。但在任何情形下，均應以子女的利益為重；
 - (e) 有相同的權利自由負責地決定子女人數和生育間隔，並有機會使婦女獲得行使這種權利的知識、教育和方法；
 - (f) 在監護、看管、受托和收養子女或類似的制度方面，如果國家法規有這些觀念的話，有相同的權利和義務。但在任何情形下，均應以子女利益為重；
 - (g) 夫妻有相同的個人權利，包括選擇姓氏、專業和職業的權利；
 - (h) 配偶雙方在財產的所有、取得、經營、管理、享有、處置方面，不論是無償的或是收取價值酬報的，都具有相同的權利。
2. 童年訂婚和結婚應不具法律效力，並應採取一切必要行動，包括制訂法律，規定結婚最低年齡，並規定婚姻必須向正式機構登記。

CEDAW的第五部分：第17條至第22條

主要內容為監督機制，在規範公約委員會組織和執行運作。

CEDAW的第六部分：第23條至第30條

為一般條款，主要在規定公約的效力範圍、開放對象及生效規定。

一般性建議

委員會對當下重要議題作出的解釋，並可擴大公約的範圍。

CEDAW 的運作方式好像一棵樹，公約條文有如樹幹，而一般性建議有如分枝，針對新出現的議題解釋並擴大公約的意義。



國家報告介紹

CEDAW 要落實，必須定期的檢視及監督。我國施行法於第6條明文規定，每4年，政府要提出一次國家報告，並邀請專家學者以及民間團體加以審議。

我國於民國98年公布第一次國家報告，第二次國家報告於民國102年12月完成，這是我國第一次按照聯合國人權理事會的規格，所撰寫的報告，於民國103年邀請國外專家學者前來審議。

五、CEDAW三項核心概念

CEDAW有三項核心概念，分別是：

- (一) 禁止歧視
- (二) 實質平等
- (三) 國家義務

(一) 禁止歧視

禁止歧視包括禁止：

- 1. 直接歧視
- 2. 間接歧視
- 3. 多重歧視。

「**直接歧視**」是指明顯以性或性別差異為理由所產生的差別待遇。例如在傳統殯葬喪禮都受到父系制度影響以男性子孫為主祭者，但隨著社會文化及男尊女卑觀念的改變，女性也可以成為主奠者。

「**間接歧視**」是指在表面上對男性女性沒有歧視，可是實際執行時，其效果會影響女性無法平等的與男性享有一樣的權利。

例如民法第1138遺產繼承人除配偶外，依序為：

- 1. 直系血親卑親屬
- 2. 父母
- 3. 兄弟姐妹
- 4. 祖父母

民法第1174條則規定，繼承人得拋棄其繼承權，法律已明定男女均可取得繼承權與拋棄繼承權。

根據財政部統計資料顯示，民國101年國人遺產登記拋棄繼承人數，男性為36.2%，女性為63.8%，顯示拋棄繼承者以女性居多數。在這裡，可看出大部分的父母仍然有把土地、房子留給兒子這樣的傳統觀念，使得同樣具有繼承權的女兒受到了不公平的對待。

「**多重歧視**」是指以性及性別為理由對婦女的歧視，這通常關係到許多因素，包括種族、族裔、宗教或信仰、健康狀況、年齡，以及性傾向或是性別認同等。

（二）實質平等

CEDAW 要落實的是實質平等，而不僅止於法律上的形式平等。實質平等包含：提供與取得機會的平等以及結果的平等。

所謂機會的平等是指女性與男性有相同的機會，但如果女性沒有取得的管道，僅提供機會是不夠的。因此，女性與男性必須有平等獲得國家資源的機會，通常可以透過保障婦女權利資源的法律架構、機制和政策來實現。結果也應該平等，國家必須確保權利能實際執行，展現平等結果。

（三）國家義務

消除歧視與保障婦女人權是國家的義務。在方法上，不僅在法律上要要求實質平等，在資源的分配上，也必須要以性別平等為目標。具體措施涵蓋公私部門、組織、個人的所有領域，也包括政治、經濟、文化、社會、公民與其他作為。

六、暫行特別措施介紹

在還沒有完全落實**CEDAW**公約之前，為了加速實現男女實質上的平等，會採取一些暫行的特別措施，這些措施應在男女機會和待遇平等的目的達到之後停止採用。採取暫行特別措施有四個前提：

第一是講求實質平等；

第二要看到男女在各社會文化和經濟領域中結構性的不平等、以及歷史性的歧視；

第三只有立足點的平等或是相同待遇是不夠的；

第四追求數量和品質的結果都能平等。

簡單的說，暫行特別措施是實現實質平等的工具，可以以下的例子來作說明：

有三個小朋友，分別是120公分、130公分和140公分，他們想要看一個表演，但是前面有一堵牆，於是我們挖了三個洞，都是在135公分的地方給他們看，



但事實上只有140公分的小朋友可以看得得到表演，130公分跟120公分，因為高度不夠，所以是看不到表演的。我們如果都發給他們10公分的凳子，對於140公分小



朋友其實太高了，他必須彎下腰來看，也很不舒服，但是對120公分的小朋友來講，10公分的凳子他仍然看不到表演。

所以所謂的暫行特別措施，就是給予120公分的小朋友20公分的凳子，130公分的小朋友10公分的凳子，140公分的小朋友，是不需要凳子的。國家給予不同的



人不同高度的凳子，就是所謂的暫行特別措施。

暫行特別措施案例說明：

（一）優惠措施

行政院勞委會為了協助婦女及中高齡國民發展微型企業、增加創業成功機會、提昇勞動參與率，特別規劃了「微型創業鳳凰貸款」，凡年滿二十歲至六十五歲婦女都有機會提出申請。實施至今，已獲得良好成效，成功協助許多婦女開創事業與精彩人生。

（二）目標招募雇用及升遷

於招募雇用及升遷時，若條件相當可優先錄取或雇用少數性別。例如臺北市政府於2011年9月8日修訂之：「臺北市政府暨所屬機關平衡主管性別比例實施計畫」其內容規定，就各機關單一性別之主管比例，應以機關內現有職員單一性別占機關人數比例為平衡目標，各機關若有主管職務出缺，於辦理升遷時，應將主管性別比例提供首長甄選人員之參考，以落實主管性別比例平衡。

（三）配額制度

為能促進女性的政治與公共生活參與，我國於憲法增修條文第4條規定全國不分區及僑居國外，婦女當選不得低於1/2之配額制度。到民國102年女性立法委員比率為33.6%。

以上這些措施，都是為了加速實現男女實際上平等，而採取的暫行特別措施，而這些措施在男女機會和待遇平等的目的達到之後，就停止採用。

七、結語

提升婦女權益、促進性別平等已經是普世價值，未來行政院性別平等會及性別平等處將統合及協同各部會與地方政府積極推動相關政策措施，促使婦女在政治、社會、經濟、就業、文化、教育、健康、法律、家庭、人身安全等各個領域獲得充分的發展與保障，使不同性別的人都能夠適性發展，建立性別平等的幸福社會。

若需更多資訊 歡迎參閱

行政院性別平等會網站 CEDAW專區
<http://www.gec.ey.gov.tw>

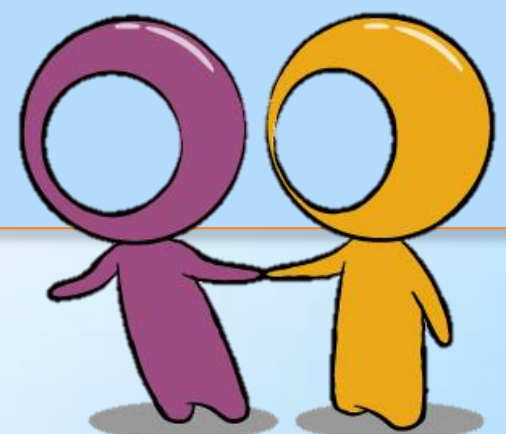
行政院
Executive Yuan

溝通零距離：一種暖心又攻心的說話術

宇聯管理顧問有限公司 編輯室 2019-07



在職場中，你可以避開你不擅長的工作領域
避開你不喜歡的工作職務
但唯一避不開的就是
人際互動中的溝通



請閱讀下列故事

小明在山間小路騎著機車，正當他悠哉地欣賞美麗風景。迎面開來的貨車司機搖下窗戶大喊了一聲：「豬！」。

小明越想越氣回頭大聲罵：「你才是豬！」。剛罵完，他便迎頭撞上一群正過馬路的豬了。

看完了故事，你有什麼想法呢？



「協調合作」成了人類的新選擇

下意識中，我們其實很容易看到他人「不好」的一面，這特性在原始生態中其實非常有用，想想看，在深山叢林裡，若遇到一個陌生人，當他出現一絲絲「不好」的行為徵兆時，你當下最好的選擇就是「戰」對他直接進行攻擊，或「逃」盡可能地避開他，因為這才能保證自己的安全。

但隨著人類的演化和進步，「協調合作」，組織一個村莊，共同對抗外族，成為更好的選擇。而「語言」就成了人類互通想法的最好媒介，能夠快速傳達資訊，就能保證自己的生存，但語言也有其侷限性，在自己說出，他人接受，中間有許多影響因素，常常無法讓他人精準地理解，造成溝通的障礙。



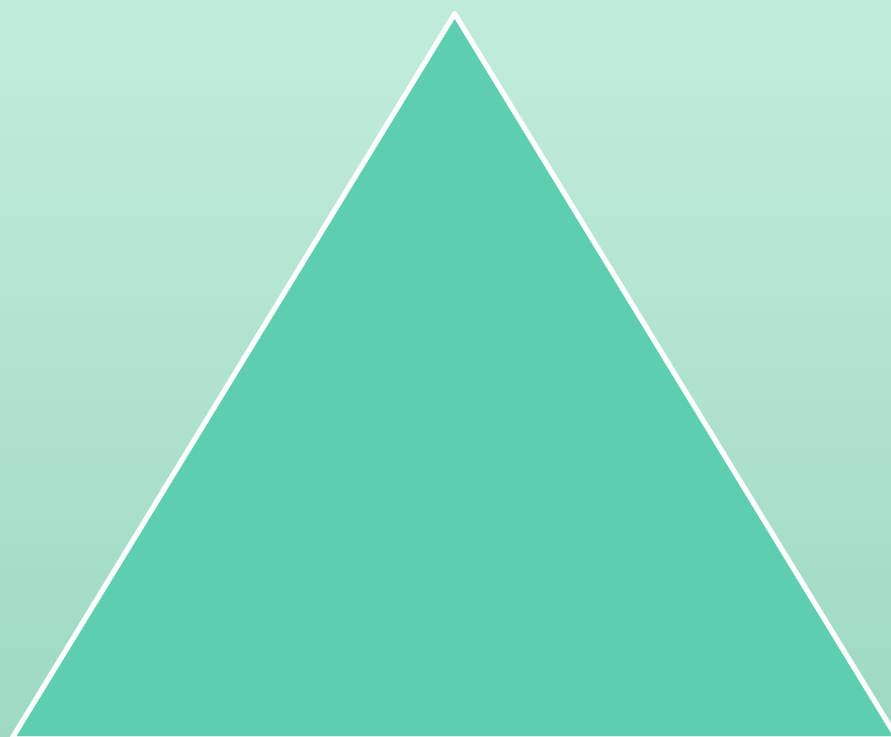
「協調合作」成了人類的新選擇



解決問題
(責任者)

委屈的我
(受害者)

可惡的你
(迫害者)



是的，在人際溝通中，我們很容易呈現兩種姿態，即

委屈的我
(受害者)



可惡的你
(迫害者)

我都是可憐，委屈和無辜的，而從對方的一個不好的行為，就類推到對方整個人格，把他想得都很壞，很可怕，把雙方置於窘境。

所以，我們還需要問的是：接下來該怎麼做？這個怎麼做，就是解決問題的思維，加上它就構成了**溝通的金三角**。



想一想，你是否也會這樣說呢？

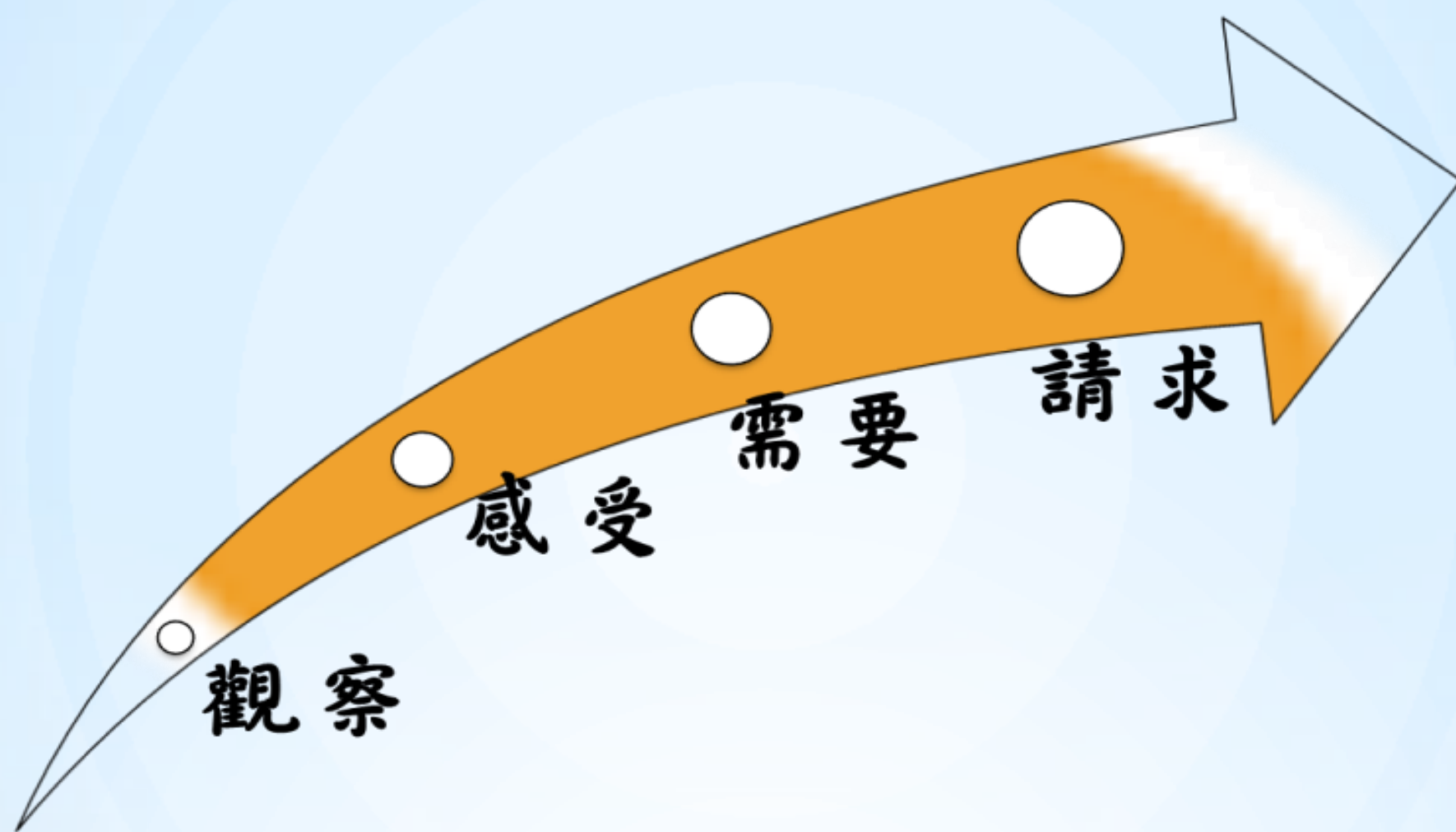
責任者在溝通的時候著重在解決問題，而非互相埋怨。

很多人直觀覺得透過批評、責備、抱怨就能操控對方做出自己想要的行為，但結果往往適得其反，短時間可能有效，但長期下來，不僅引來對方的仇視，也會有損你的形象，且沒有負起責任，你看你會說我想如果可以，你以為我想啊，若不是萬不得已，哪有人希望在他人面前，呈現尖酸，刻薄又冷血的樣子。

而這句「如果可以」就是非暴力溝通。



非暴力溝通是美國心理學博士盧森堡（Marshall B. Rosenberg）所創的溝通模式，即能幫助你溫和表達你的想法，也能達到溝通的目的，該模式有4大要素：



Step 1 觀察：

我的觀察是什麼？（清楚且客觀的事實，而非評論）

Step 2 感受：

我的感受如何？（區分感受和想法）

Step 3 需要：

感受背後源自什麼需要？/哪些需要導致這樣的感受？

Step 4 請求：

提出具體而明確的請求

✚ 第一步：觀察

只說「觀察」，在溝通時，敘說你看到，聽到的客觀事實，而不是你覺得和認為的事實，不應亂貼標籤和分析（評論），兩者的差異如下：

「評論」和「觀察」的不同

他總是拖累團隊 vs 出外展時，他有幾次都忘了帶需要的道具。

你都不配合我 vs 我最近辦五次活動，你都說不想參加。

說出觀察，也就讓雙方有了可以討論的客觀事實。



✚ 第二步：感受

誠實表達內在的感受，在這件事，我的感受是…，也並不是「我覺得」就是感受，很多時候我們只在講想法，舉例如下

「想法」和「感受」的不同

我覺得我不被諒解 VS 聽到他對我的解讀，我感到很難過。

我覺得你這個行為很不應該 VS 看到你把我的檔案刪除了，我感覺很生氣！

感受是人最柔軟之處，也是連結人的好方法。



第三步：需要

說出你的需要，普遍的需要有生理、心理、愛、尊重、了解和安全感等需要，但同時也要考慮到對方的需要。

如：「這次開會，你們沒有邀請我出席，讓我覺得有些受傷和不被重視，我需要被尊重。」

有了前面鋪陳，大家應該有了基本概念。這時你可能會說：「這些說完了，就能讓對方諒解我，照我的需求去做嗎？」

答案是：當然不能。

我不能說：「我很欣賞你」。這樣對方應該不知要怎麼回應吧！你還需要加上你的請求，如：

「我很欣賞你的能力，你可以考慮和我一起合作」。



✚ 第四步：請求

✚ 在這裡提出你溝通的具體要求，想讓對方怎麼做，或想討論什麼，找出能讓雙方都能達到平衡且滿足的方式。

舉例：

我知道你報告晚了兩天交給我，又沒主動告訴我（觀察），讓我覺得有點生氣，覺得不被尊重（感受）。

對我來說被尊重是重要的（需要），

所以我想，如果你以後有難處，可以提前和我說，而不是完全不告知我，你覺得可以嗎？（請求）」

當你能夠以非暴力溝通四步驟去敘說你的請求

就能成為一個具問題解決思維

又溫柔的職場溝通高手。



如果你有關於職場人際相關問題，讓自己感到困擾又不知如何減緩時；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。



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)



員工協助方案電子報

家家有本難念的親子經，愛的溝通化解緊箍咒



宇聯管理顧問有限公司 | 編輯室



家庭是出生及成長的必要條件，提供了基本需求及照顧的滋養，與家人的相處則是最初的人際接觸；然而家庭也是無法輕易劃分及脫離的，沒有人能夠獨立於家庭的牽絆，與家人的溝通更是最難解的煩惱。

「家家有本難念的經」，每當聊起家人這是最常聽到的結論。

從生活習慣、課業學習、情感關係、家務分工、工作職業、金錢觀、交朋友等等，親子間橫跨了兩個世代的相處、不同的生活背景和價值觀、權力角色的不對等，讓這應該是最親密、連結最深的組合成為最衝突、矛盾最多的彼此，雞毛蒜皮的生活瑣事到至關重要的人生安排，親子之間似乎永遠有解不完的習題。回顧童年成長難以釋懷的是與父母的大小爭吵，到現在或未來成了為人父母，放心不下的是與子女每時每刻的對話，而這個世代承襲的困擾真的一點法子都沒有嗎？但每個家庭總是有著相似卻大不同的困難，究竟怎麼做可以讓關係更輕鬆呢？本篇短文從親子議題心理諮商的案例討論，分享四項重要的互動歷程，不論是何種年齡層的親子關係都很受用喔！

員工協助方案電子報

平衡的相處，聽聽彼此的聲音

很多前來諮商的親子議題個案共有的疑惑是，為什麼已經盡力的每天與父母或孩子溝通，親子關係卻仍然不好？而在會談後發現，多數人在家庭溝通的經驗常是某一方用力的表達說了很多，另一方則是默默不語或根本沒有說話的份，尤其在親子之間。因此決定要進行溝通之前，更好的前提是放下輩分、角色和期待，給彼此平衡的位置，讓雙方都能清楚表達自己想說的話。



良好的溝通條件

1. 用關心的眼神，注視對方。
2. 放鬆情緒，專注傾聽。
3. 點頭示意，表示理解。
4. 問些問題，增進了解。



溝通的技巧

1. 表達意見時，對事不對人。
2. 描述具體可見的行為。
3. 說出自己的感受，而非指責。
4. 共同討論合適解決之道。



員工協助方案電子報

「親子要溝通，問題勇敢說」！『我訊息』表達感受與想法

「你不要都認為自己是對的，如果早聽我的你才不會搞成這樣」

「你可不可以不要一天到晚嘮叨，很煩你知道嗎？」

親子間看彼此不順眼時總會用最直接的反應來提出和反抗，而這樣的『你訊息』充滿了對對方的貶低、批評、責怪，使這段對話建築了一層高牆，也讓彼此都陷入負向情緒的迴圈。親子間發生讓自己不舒服的事件，確實需要適時的表達讓對方理解，這時試著用『我訊息』的方式，將內心的感受和想法表達出來，請對方尊重我們的感受。

形成我訊息的步驟



1. 描述困擾的行為，避免直接責怪
2. 說出對行為的感受
3. 再說出事件之下的想法

我訊息的格式



「當我看到你這麼晚還沒回家...」

「...我覺得很擔心、很緊張...」

「...因為害怕是不是發生意外。」

「當...的時候，我覺得...，因為...。」

覺察對話中的情緒勒索，使關係回歸愛的本質

來接受諮商的親或子，雖然帶著不滿和憤怒說著自己的故事，但眼神和語氣藏著錐心的失落，那是有多難受就有多愛的正比。也因為愛的強烈，對緊密連結的彼此，也就不時在互動中強加了需求和期待。



員工協助方案電子報

在妻子與母親之間困擾的男性個案說到：「我結了婚學習著改變自己共同做家務，也盡力協調她們的婆媳問題，媽媽卻總對我嘆氣說：『現在生兒子都沒用啦教育失敗，不當這裡是家不想回來就不用回來。』我覺得很無奈，回家真的是很大的壓力」



為自己建立情緒界線拒絕勒索式的控制，也覺察自我的表達是否用迂迴的話語代替了情感表達，在親子互動的當下試著回歸愛的本質：緩和呼吸整理情緒、將對方的情緒責任歸還、離開現場暫時冷處理，重要的是聽見/說出互動訊息中隱藏的是愛與關懷。

衝突/處罰過後，別忘了抱一抱提醒彼此愛的存在

每一段用心的溝通難免都會經歷衝突，面對年幼的孩子勢必需要加入處罰，過程中或許有生氣、有失望、有不安、有傷心、有害怕...，但我們通常在衝突/懲罰後各自轉身結束這場溝通，然而心情也跟著暫停在最五味雜陳的那一刻了，記得的也是那些失望、不安、傷心和害怕。所以，溝通後別忘了有個最重要的圓滿儀式，可以用說的或直接一個擁抱，提醒彼此家人間深刻的愛永遠存在！

如果你有關於親子相關問題，讓自己感到困擾又不知如何減緩時；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。



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（早上九點到晚上九點）

02-2382-7335（晚上九點到早上九點）

辦公室休息10分鐘---身體紓壓伸展操



宇聯管理顧問有限公司 編輯室 | 108-09

不論是物理治療師或是健康專家都會不斷地提醒坐辦公室1小時就得起來動一動，久坐對我們的頸椎腰椎都有極大的傷害，辦公室裡的轉椅是進行肩膀以及腰椎放鬆很好的道具。利用椅子讓身體更輕鬆地扭轉，利用左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～



員工協助方案電子報

辦公室三招：單純地站著伸展肩膀，手放牆或是桌上，坐在椅子上，所要伸展的是位於側腹的腹斜肌，可以預防坐辦公桌過久容易產生的腰痛問題。



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，預防五十肩
3. 放鬆肩膀肌肉，讓久用電腦的你更加放鬆



肌肉的部位腹斜肌（側腹），有這些效果：

1. 讓腹部周圍緊實
2. 鍛鍊軀幹
3. 預防腰痛、緩和疼痛
4. 放鬆腰部周圍，讓人坐在辦公室時更輕鬆



員工協助方案電子報



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，肩膀往後，肚子收起來，先呼吸幾次。



將雙手舉到平行地板，掌心朝上，二頭肌朝上，再慢慢舉向頭頂的方向，手臂伸直，手指朝天花板，5個呼吸後，呼氣手放下來。



員 工 協 助 方 案 電 子 報



員工協助方案電子報



接著將十指交扣往身體的前方伸展，再往上伸展，掌心朝上尤其是食指根部往上伸展，5個呼吸後，呼氣手放下來。



員工協助方案電子報



手放桌子伸展式（如圖）



可以將雙手放在桌子或是一面牆上，手放在牆上的位置刚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，胸部往地板的方向向下延伸，手臂，雙腳都盡量伸直，胸椎、腰椎一起伸展，10個呼吸後放鬆。

員工協助方案電子報



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，吸氣脊椎伸直，呼氣扭轉，每邊都至少呼吸5遍。

員工協助方案電子報



這些動作都可在辦公室裡簡單進行，訂個鬧鐘，起來動一下肩頸和下背，透過扭轉也可以讓腹斜肌(側腹部)更加緊實喔。同時提醒大家，眼睛也需要休息，利用伸展時把視線望向遠處，也讓眼部肌肉放鬆一下吧！

員 工 協 助 方 案 電 子 報

若您有關此議題的困擾、或心理不適
不妨透過專線讓我們從旁協助您
陪伴您一起面對當前困境，幫助您



您可以透過電話或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** 早上九點到晚上九點
(0800你就幫，就幫我)

02-2382-7335 (晚上九點到早上九點)