



教育部人事服務簡訊

人事法令宣導

綜合業務

- 一、行政院人事行政總處修正「行政院所屬各級人事機構人員設置管理要點」部分規定，並自 109 年 9 月 21 日生效。(本部人事處 109 年 9 月 24 日臺教人處字第 1090139093 號函)
- 二、行政院人事行政總處修正「行政院所屬各級人事機構簡任人事人員職務遷調規定」，並自 109 年 11 月 30 日生效。(本部人事處 109 年 12 月 14 日臺教人處字第 1090173636 號函)

考試、任免、敘薪、兼職

- 一、有關公務員運用自身技藝，利用公餘時間從事藝文活動或創作技藝作品等行為一案，請依銓敘部 109 年 9 月 30 日部法一字第 10949780641 號令辦理。(本部 109 年 10 月 8 日臺教人(二)字第 1090144305 號書函)
- 二、檢送「國立大專校院教師聘任爭議案例摘要分析表」1 份，請查照並確實依規定辦理教師聘任相關事宜。(本部 109 年 10 月 14 日臺教人(二)字第 1090120317 號書函)

服務、考核

- 一、請依「各機構辦理不適任教育人員資料庫之通報及查詢作業須知」落實通報與查詢作業。(本部 109 年 10 月 14 日臺教人(三)字第 1090144599 號書函)
- 二、公務人員保障暨培訓委員會(以下簡稱保訓會)依司法院釋字第 785 號解釋

- 意旨，調整公務人員保障法所定復審及申訴、再申訴救濟範圍。(本部 109 年 10 月 15 日臺教人(三)字第 1090145770 號書函)
- 三、所詢教師涉數起違反教師法第 14 條之案件，得否分別報主管機關核准後予以解聘疑義一案，應依教師就解聘處分提起救濟情形予以審認。(本部 109 年 10 月 21 日臺教人(三)字第 1090129679 號書函)
- 四、茲因各機關(構)就聘用人員所為之獎懲、成績考核、不續聘及解聘等聘約內容事項，性質上仍屬管理措施，渠等如有不服，應依公務人員保障法所定申訴、再申訴程序救濟之。(本部 109 年 11 月 24 日臺教人(三)字第 1090168016 號書函暨 109 年 12 月 9 日臺教人(三)字第 1090176575 書函)
- 五、檢送專科以上學校教師解聘、不續聘、停聘案之「作業流程圖」、「作業流程檢覈表」及「提案表(含範例)」各 1 份，請依規定辦理並確實遵守案件時程管制規範。(本部 109 年 11 月 26 日臺教人(三)字第 1090143687 號書函)
- 六、銓敘部修正各機關辦理公務人員考績(成)作業要點第 12 點、第 14 點、第 15 點，並自 109 年 11 月 30 日生效。(本部 109 年 12 月 3 日臺教人(三)字第 1090173325 號函暨同年 9 日臺教人(三)字第 1090174141 號函)
- 七、教師於 109 年 2 月 1 日起因褫奪公權而予以停聘，其於 109 年 6 月 30 日教師法修正施行後之停聘期間，依該法第 25 條第 1 項規定不發給待遇。(本部 109 年 12 月 9 日臺教人(三)字第 1090164797 號書函)
- 八、公務人員依公務人員留職停薪辦法第 4 條第 2 款、第 3 款及第 5 條第 1 項第 1 款至第 4 款規定申請留職停薪者，係保留本職職缺於原辦公時間轉從事各該留職停薪事由，其留職停薪期間基於維持生計，得另從事非屬留職停薪事由之其他工作；惟各該專業管理法律對於兼任公務(人)員另有禁止規定者，仍應依其限制為之。又留職停薪人員於留職停薪期間仍具公務人員身分，仍不得違反公務員服務法第 4 條至第 6 條、第 13 條等相關規定。(本部 109 年 12 月 9 日臺教人(三)字第 1090174278 號函)
- 九、教師經調查確認有性侵害行為屬實，並依教師法第 14 條第 1 項規定予以解聘，該解聘之性質依教師法第 19 條第 1 項規定係屬聘任教師之消極資格條件；依上開規定解聘者，尚無行使期間規範。(本部 109 年 12 月 10 日臺教人(三)字第 1090144887 號書函)
- 十、公務人員依法申請家庭照顧假時，依個案事實合理認定是否符合性別工作平等法及請假規則之規定並從寬給假；倘公務人員確有法規所定須親自照顧家庭成員之需求而依規定申請，各機關不得拒絕。(本部 109 年 12 月 16 日臺

教人(三)字第 1090180803 號書函)

- 十一、各機關(構)於作成「曠職核定/登記」並製發曠職核定函時，應確實依行政程序法辦理，並請參酌行政院人事行政總處擬具「曠職核定函參考範例」。(本部 109 年 12 月 21 日臺教人(三)字第 1090181574 號書函)
- 十二、教師於聘任前發生得依教師請假規則規定給假之事實(結婚、分娩或流產、配偶分娩或流產或親屬或配偶死亡)，經參酌公務人員給假情形，於聘任後給假之規定。(本部 109 年 12 月 23 日臺教人(三)字第 1090150021 號函)
- 十三、銓敘部修正考績(成)通知書格式，考績(成)事件之救濟程序，無論當事人考績分數、等次為何，均視為行政處分，並應循復審程序處理。(本部 109 年 11 月 3 日臺教人(三)字第 1090157818 號書函)
- 十四、行政院修正「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」第 3 點、第 5 點，增訂公務人員於年度中亡故發給休假補助費之規定。(本部 109 年 12 月 24 日臺教人(三)字第 1090185932 號書函)

待遇、福利、退休、撫卹

- 一、國立大學合併，倘衡酌經費、校務及人力等整體情況，新設學校確有精簡用人之需求，如於合併計畫中擬訂教職員員額精簡規劃，該合併計畫並經循程序核定。學校自得據以依公立學校教職員退休資遣撫卹條例第 19 條及其施行細則相關規定，辦理教職員彈性退休及優惠退離事宜。(本部 109 年 10 月 30 日臺教人(四)字第 1090151096 號書函)
- 二、有關教師兼職費之支給方式，各校應確實依「軍公教人員兼職費支給表」規定辦理，並詳實掌握校內教師實際支領情形。(本部 109 年 11 月 2 日臺教人(四)字第 1090149689 號書函)
- 三、「國立大學校務基金進用教學人員研究人員及工作人員實施原則」進用之人員，其轉任編制內專任教職員後，已領取公提離職儲金本息及勞工退休金之年資，須連同併計受教職員退休年資最高採計上限限制。(本部 109 年 11 月 12 日臺教人(四)字第 1090164018 號函)
- 四、銓敘部檢送修正「公務人員因公猝發疾病或因戮力職務積勞過度以致死亡審查參考指引」第 2 點規定，並自 109 年 11 月 24 日生效。(本部 109 年 12 月 2 日臺教人(四)字第 1090170604 號書函)
- 五、衛生福利部修正「執行嚴重特殊傳染性肺炎醫療照護及防治發給補助津貼及獎勵要點」第 4 點規定，並自 109 年 12 月 3 日生效。(本部 109 年 12 月 8

日臺教人(四)字第 1090176075 號書函)

- 六、銓敘部 109 年 12 月 11 日部退一字第 10953031001 號令修正發布之「公教人員保險準備金管理及運用辦法」第 7 條修正條文。(本部 109 年 12 月 15 日臺教人(四)字第 1090180429 號書函)
- 七、有關「支(兼)領月退休金公立學校退休教職員『赴大陸地區長期居住』之認定及請領退休給與之權利問答一覽表」。(本部 109 年 12 月 16 日臺教人(四)字第 1090139821 號書函)
- 八、有關公務人員退休撫卹基金管理委員會與第一商業銀行、合作金庫商業銀行合作辦理之「參加退撫基金人員指定用途貸款」，延長申請期限至民國 111 年 12 月 31 日止。(本部 109 年 12 月 16 日臺教人(四)字第 1090178219 號書函)
- 九、為因應支領月退休金之公立學校教職員所領取之公保一次養老給付自 110 年起因優惠存款(以下簡稱優存)利率年息為零而不得辦理優存，各機關辦理 110 年 1 月 1 日以後退休生效案件事宜。(本部 109 年 12 月 18 日臺教人(四)字第 1090178837 號書函)
- 十、銓敘部為因應支領月退休(職)金之人員所領取之公保一次養老給付自 110 年起因優惠存款(以下簡稱優存)利率年息為零而不得辦理優存，規範各機關(構)學校報送 110 年 1 月 1 日以後退休生效案件相關事宜。(本部 109 年 12 月 18 日臺教人(四)字第 1090178837A 號書函)
- 十一、本部所屬國立大學附設醫療機構公務人員危勞職務年齡標準表，業經銓敘部核備，並自民國 110 年 1 月 1 日生效。(本部 109 年 12 月 22 日臺教人(四)字第 1090185002 號函)

勞動權益

- 一、本部重申各私立大專校院變更專任教師加給支給數額，應確實依教師待遇條例第 17 條規定「與教師協議」並「納入聘約規範」。(本部 109 年 11 月 20 日臺教人(五)字第 1090160647 號函)
- 二、各私立大專校院於教職員年滿 65 歲時，應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第 16 條規定，主動辦理其屆齡退休，以維護同仁權益。(本部 109 年 12 月 7 日臺教人(五)字第 1090163950A 號書函)
- 三、勞動部 109 年 9 月 16 日勞職授字第 10902034962 號令修正發布「女性勞工母性健康保護實施辦法」部分條文。(本部 109 年 10 月 19 日臺教人(五)

字第 1090137084 號書函)

四、行政院人事行政總處自 109 年 11 月 16 日起提供「不須具公務人員任用資格」職缺應徵之平臺。(本部人事處 109 年 11 月 13 日臺教人處字第 1090161118 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 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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
6	全國公教員工 旅遊平安卡	<p>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：</p> <p>一、辦理期間：108 年 7 月 1 日至 111 年 6 月 30 日止，為期 3 年。</p> <p>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。</p> <p>三、洽詢電話：0809-019-888（富邦產業保險）。</p>
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	<p>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：</p> <p>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。</p> <p>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)。</p> <p>三、洽詢電話：0800-036599（國泰人壽）。</p>

健 康

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



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



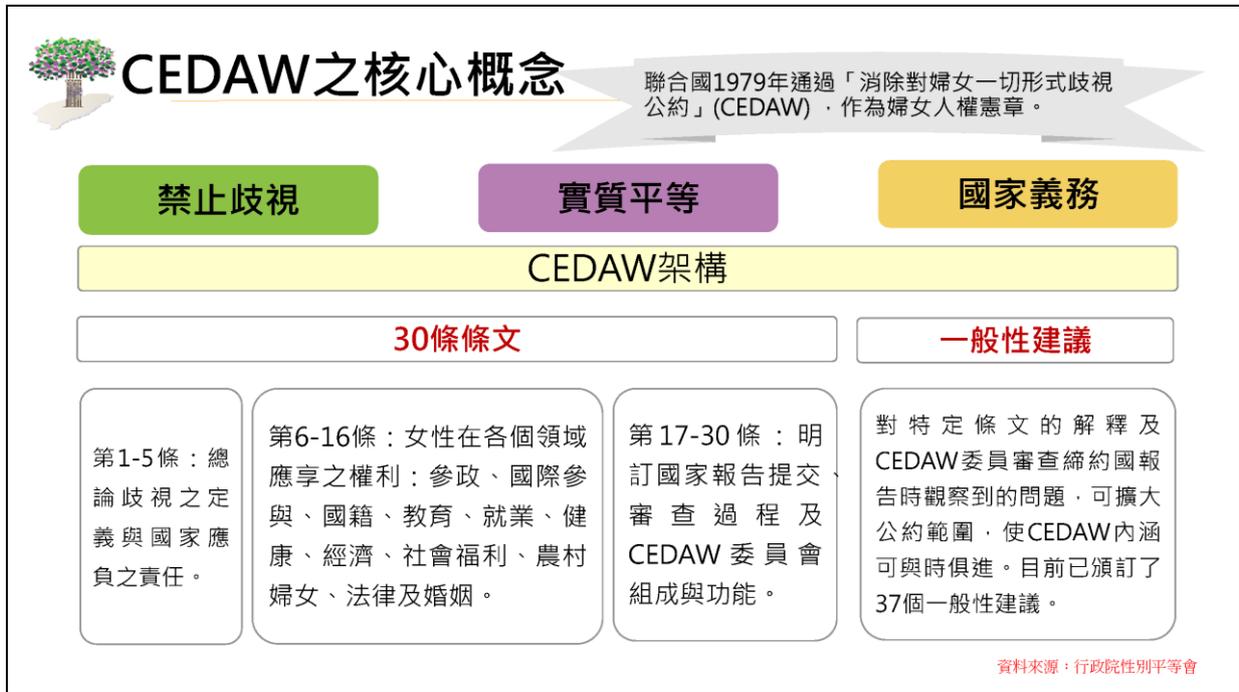
每週運動至少 150 分鐘



多喝水取代含糖飲料



CEDAW 核心概念介紹



CEDAW 條文與一般性建議

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。



員工協助方案電子報



電子文宣—心靈小品

壓力不炸鍋~品嚐美麗人生

覺察自我壓力與調適



©Copyright Newmind



前言

又過了一個雙十，進入了十月，一年的時間要進入第四季了，即使接連著放了中秋節和雙十國慶的連續假期，還是覺得累？還是覺得胸悶和氣悶嗎？忙碌工作與生活之下，這種疲憊的感覺累積到現在，您的壓力指數快炸鍋了嗎？



©Copyright Newmind



由於現代人投注在工作上的時間日漸增加，慢慢的已經佔據了生命中的大部分時間與空間，如果再加上家庭狀況或私人事件影響，就會如同可口可樂總裁所說的：生活如同是一項擲球活動，您的雙手必須輪流拋擲“工作”、“家庭”、“人際”、“健康”、及“精神生活”五顆球，而且不可以讓任何一顆球落地，您很快的就會發現越來越難以兼顧到各項事務。



©Copyright Newmind



未達期待的情緒轉移

若再仔細一算，大約有二分之一的生命會花費在工作或與其有關的事務上，也因此導致員工常常會對公司或主管有過多的期待與情緒，舉例而言，常見員工抱怨中提到：我每天為公司做牛做馬付出了這麼多，我得到了什麼？這情況就好像男女朋友在分手時所述：我為您付出了那麼多，我得到了什麼？家庭和私人生活呢？是否也有一樣的感慨和感觸？

而我們為什麼會有這種對工作和家庭的感觸呢？因為我們付出大量的時間和心力，所以期待從公司和對方身上得到相同的對待，而主管及同事（父母、伴侶和家人亦是）就首當其衝成為被要求的對象，也因此對主管及同仁、家人出現了不合理的期待或過多的情緒轉移。

©Copyright Newmind



期望與失望的蹺蹺板

我們期待主管、家人時時給予肯定與讚賞，以獲得自我的成就；
我們期待主管、同事、家人能有好的情緒管理，以接受我們的情緒；
我們期待公司有完整的規劃，以滿足我們的成長及精神需求；
我們期待家人能有好的支持，以讓我們能無後顧之憂。

簡而言之，我們可能認為或希望，主管、家人應該回應我們的需求，甚至對我們的部分人生負責。

©Copyright Newmind



這種過度及不合理的期待，導致我們對公司（主管或同事）、家庭（父母、伴侶、配偶）的失望與抱怨，甚至因此而離職／離家／離婚。這樣的案例在職場和人生中比比皆是。

那要如何讓自己避免發生這樣的問題，讓自己找到平衡，不至於壓力和情緒都撐不住的如壓力鍋一樣的悶著燒或再也壓抑不住的爆炸呢？



©Copyright Newmind



穩定自己，從人際互動及自我調適兩方面開始—I

我們建議應從人際互動及自我調適兩方面開始著手。首先，由於公司同事及主管是您在職場上大部分的人際支持來源，家人是我們有勇氣繼續前進的支持者，所以擁有良好的溝通技巧就尤為重要，**如何正確的了解對方的期待與表達自己的意思，就成為關鍵點**。雖然，溝通是一篇很深的藝術，但最重要的就是運用各種技術來了解對方在想什麼，因為，所有講話的人講出一句話時，都有他背後的期待。

舉例來說：當您下班回到家，對家人說「今天上班好累喔！」您可能是期待得到對方的關心與體貼的回應（如：我幫您按摩，或是真是辛苦您了），但若對方的回應不如預期（如：我也很累您有什麼好抱怨的，或是您怎麼那麼晚回來），這時就會引起雙方的衝突或心理不愉快，所以「聽到」對方的期待是很重要的。

©Copyright Newmind



穩定自己，從人際互動及自我調適兩方面開始—II

其次是**訓練自我抗壓及肯定的技術**。如同之前所提，因為長時間的投入工作，工作已變成唯一的情緒及人際支持來源，因此辦公室的壓力或情緒常常會伴隨著您出現在各場合，除了職場，也一樣會影響我們回家後的情緒和壓力反應。因為過多的壓力及情緒的壓抑，容易影響您的判斷及態度，甚至遷怒到其他無辜的人。



©Copyright Newmind



辨識情緒與處理

好的情緒管理首重於對於自己情緒的了解，「我現在的心情如何？」、「我為什麼會有這種情緒？」、「是眼前的這件事讓我有這種情緒的嗎？」這是我們常常要問自己的。讓我們假設一個狀況，昨晚您和您的另一半因為工作而回家太晚的事情大吵了一架，早上出門時，另一半還是沒給您好臉色，現在您的主管要求您今晚加班趕進度，您的心情會是如何？

是生氣、不安、還是無奈？如果是生氣，是因為主管要求您加班生氣？還是想到又要跟另一半吵架而生氣？還是因為自己的無力改變而生氣？在了解自己的情緒及原因後，您就不太容易把情緒發在無辜的人身上。

©Copyright Newmind



但這個情緒還是要處理的，如果沒有處理好，會很容易影響到您的工作及家庭；這時，您可以先*試著深呼吸，讓情緒緩和，接著平緩而穩定告訴讓您有情緒的人，是因為什麼事情讓您的情緒不好，同時讓對方知道你們可以一起做些什麼讓事情可以解決*，這樣會比您大聲怒吼來的有效。

當然我們不是聖人，常常都容易因一時情緒或壓力而犯錯，這時事後的道歉就顯得尤為重要。選一個好時間、好地點及好的方式，做*關係修補*的動作。讓對方知道您有多抱歉，勇於承認自己的錯誤，反而更能顯得出您的親和力及真誠。



©Copyright Newmind



自我調適之EAP與您同在

無論是人際溝通或壓力及情緒管理都不容易在短時間內改變，如果您正面臨類似的問題，感覺真的很想爆炸一下；或怕自己快要撐不下去不知道什麼時候會炸鍋，您可找您認為人際關係或情緒管理很好的朋友聊聊，看看他是如何做到的，或是打電話使用公司所提供的【員工協助方案】，讓專業的顧問陪您檢視和重整現況，學習新的應對技巧和溝通方式，也許會讓您的生活就此改觀，從此**壓力不炸鍋～品嚐美麗人生。**

本文重新編撰興智國際 何宇欣 專任資深顧問
發佈於新竹市心理衛生資源網之文章

©Copyright Newmind



電子文宣-心靈影展

超危險駕駛 Unhinged

類 型：懸疑、驚悚、道路暴怒
產 地：美國
製 片：Solstice Studios
導 演：德瑞克波堤
編 劇：卡爾·埃爾斯沃斯
主 演：羅素克洛、凱倫·皮斯托里斯
代理發行：車庫娛樂
片 長：90分鐘
級 別：輔導級



©Copyright Newmind



前言



本月推薦的影片，是列為輔導級的《超危險駕駛》，由羅素克洛(Russell Crowe)、蓋布瑞貝特曼(Gabriel Bateman)、凱倫皮斯托里斯(Caren Pistorius)主演的懸疑驚悚片。片中除了懸疑和驚悚的情節，更多的是導演透過一個等待紅綠燈的情境，當綠燈而前車一動也不動、不立刻前進時，後車不耐煩地按下喇叭而引發的一連串瘋狂報復事件。觀眾從一路發展的劇情，從許多小地方看到本片所傳達在現今社會／世界中，人們因為所面臨的「生活、情緒、壓力、精神、壓抑、失控、不耐煩、焦慮不安...」等情況下所引發的諸多社會現象，您會發現，片中的男女主角所面臨的生活，與您、我所面臨的人生也許有相似之處。片中因行車糾紛所引發的報復行為，與我們近年來常在社會新聞事件中看到的路況／暴力／他傷／他殺事件等案件，是如此之相像。

©Copyright Newmind



原因無他，正如導演在《超危險駕駛》一開始的畫面，花了幾分鐘的時間，就精準地描繪出我們這個世紀的人們，在精神緊繃、情緒不穩及壓力承受之下，所反應在生活及人際互動上的狀況，以及「路怒症road rage」的由來。

現代生活步調緊湊、世界及生活瞬息萬變，我們隨時都面臨著來自家庭、職場、社會等四面八方交錯而來的種種壓力。壓力反應無法好好處理，帶著極大或壓抑的怒氣在過日子，累積起來的負能量無處紓解，於是隨時隨地爆發、引燃各種糾紛。當壓力到達臨界點甚至爆表時，較容易出現暴怒的外顯行為，如在家吼家人、在公司與同事起衝突，而如本劇在塞車時發飆罵人、狂按喇叭或超車暴衝等反應，便是典型的路怒症了。



©Copyright Newmind



劇情摘要

由（羅素·克洛Russell Crowe）所扮演的男子湯姆Tom，是一個正面臨失業、離婚、長期受盡家人及職場上司體制等背叛欺凌及侮辱的角色，心中壓力和怨恨積累已深，開場就拿汽油桶斧頭砍殺前妻和其新歡後放火燒了房子揚長而去，十分殘暴。

女主角Rachel（凱倫·皮斯托里斯Caren Pistorius），則因為當日晚起，來不及準時送兒子Kyle去上學而正感焦慮，同時還煩心著前夫來爭產及母親安養安置等問題，加上因無法趕上開會被客戶拒絕的不順，此時的Rachel，已然是即將爆炸的壓力鍋狀態了。



©Copyright Newmind



而此時，雙方一前一後的在同一個街口等待紅燈的結束，當綠燈號誌終於出現，但前方的Tom沒有動靜，後方的Rachel等的不耐煩的情況下，長按喇叭，急速地從右方超過Tom，同時伸出手做了中指手勢後，便揚長而去。



Tom回過神，追了上去先說了聲道歉後，冷靜地要求Rachel也應該道歉，但Rachel在已經快要壓抑不下的情緒中無法再有善意回應（也無意回應善意），Tom便說自己今天也過的很糟，只要Rachel也為自己的舉動道歉，今日之事便可了結。

©Copyright Newmind



而Rachel無意理會也未有良好的回應，因此讓Tom決定，也要讓Rachel嚐一嚐“糟糕的一天”的滋味。接著，Tom發現Rachel像極了自己前妻，也要向前夫爭奪家產，Tom像是要將人生所有的不順和盛怒，全都還給Rachel一般，便開啟了他的報復行為；為了要讓Rachel誠心地說一聲道歉，將Rachel的親朋好友，逐一殺害。

故事中安排了許多現今社會的現象和事件，反映著現代人壓抑的人生和無法喘息的生活。當事件一件件的堆積起來，而最後一根稻草出現時，就發生不可挽回的事件或悲劇了。



©Copyright Newmind



自我照顧及情緒調整的重要性

在現今社會，許多人都是一觸即發的情況之下，我們該如何照顧自己，替自己在感到沈重或忙碌到無法喘息時，幫助自己或身邊的人喘一口氣，平順安和地渡過正在面臨的事件和波折，就更為重要了。

如果能夠穩定自我，好好面對壓力和怒氣，就不會將自身的不滿累積到無法控制的情況，進而再將所謂的惡氣，倒給了身邊最親近的家人、朋友或無辜的路人甲乙丙，造成攻擊行為和傷害。



©Copyright Newmind



心情低落不是情緒失控的藉口，**壓力事件發生時，重點也不是對錯，而是怎麼處理好**，以下提供幾個提醒供您參考，也許可以思考看看，如何能幫助自己或身旁的家人朋友更了解自己，並且找到安定自我的方法。

1. **每日或每週整理自己的現況**，練習了解個人在工作、家庭、人際關係、健康和精神生活上的狀況，盤點出真正的壓力來源，不要因為焦慮或壓力，而以為所有事情都是不順或煩躁的。想想自己的底線／限，試著看到並體會一下到底在忍耐的是什麼？每當情緒即將失控前的徵兆是什麼？平時有無轉嫁情緒給別人，或將情緒發洩在別人身上的情況？



©Copyright Newmind



2. **平常就要學會喘一口氣的小方法**，而不是等到壓力鍋快爆炸或水快滿出來了，才開始尋找資源，平日就要找尋可以協助自己的資源和準備支持系統，當如上述感覺到自己開始不穩定或是情緒受影響時，就可以找人談談，或做點自己已經確認可以幫助自我平緩下來的事情。去選擇一個正確不傷害自己和他人的方法，幫自己轉換心情，替自己爭取心情上的緩衝空間和時間，每日每週的練習，讓自身對情緒的敏感度能提高，也就更能因為每一次的喘一口氣，而不再過度累積壓力和情緒，就不會這麼容易一觸即發的情緒爆炸了。



©Copyright Newmind



EAP 陪伴您

簡單的小方法，可以決定我們的心情和生活品質，現代人因為不同以往農業社會的工作和生活的壓力，經常會身體與心理狀況都亮起了紅燈，引發身心症的情況，如頭痛、失眠、心悸，嚴重的話，則還可能是伴隨了焦慮症、憂鬱症、自律神經失調等疾病。若您或身旁的同事，遭遇到了很多的情緒，或不知如何安頓自己心情的狀況，可運用公司所提供的【員工協助方案】由專業的顧問陪您一同整理現況，討論可行方法對症下藥的處理事件和情緒，也許能緩解心裡的不安和不適感，讓自己找回更適切的生活步調，避免如同影片中的男女主角一樣，因焦慮和憤怒無限擴張，最後影響了人生。

※本文作者 興智國際管理顧問執行長—黃智儀



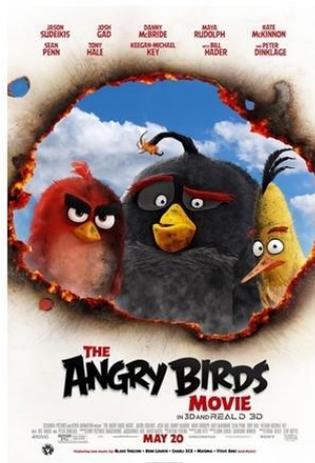
©Copyright Newmind



電子文宣-心靈影展

憤怒鳥玩電影 The Angry Birds Movie

發行公司：索尼
 導演：佛歌萊利、克萊凱帝斯
 演員：傑克布萊克(Jack Black)
 彼得汀克萊傑(Peter Dinklage)
 喬許蓋德(Josh Gad)



©Copyright Newmind



前言



芬蘭的Rovio娛樂於2009年時曾經推出了一款益智射擊遊戲《憤怒鳥》(Angry Birds)，這款簡單不需動太多腦筋的遊戲曾經一度風靡全球，只需由玩家控制彈弓發射小鳥打擊建築物和綠豬，讓大人小孩都愛玩的不亦樂乎。但就在透過簡單又不失趣味的遊戲中，將憤怒的小紅鳥發射出去的一個小小的動作，讓許多人得以在短暫的遊戲時光裡，因為可愛又好笑的聲光效果及圖像而能脫離當下的心情甚或發洩情緒，好似所有不滿在那個射擊得分的動作裡得到了一個奇妙的回饋和發洩，然後在**專注於當下**遊戲的情境裡，得到了一些緩衝的小時光，情緒或心情好像也就好了起來。

本月的心靈影展，希望透過這部不失童趣、看似沒有人生大道理但好玩的電影中幾個小小鳥兒的性格，與大家一同了解憤怒來自何方？憤怒如何產生？憤怒一定是不好的情緒嗎？我們又該如何對應自己的憤怒呢？

©Copyright Newmind



劇情摘要

電影雖然是依據遊戲而產生的，但電影公司還是讓遊戲中的幾個主角發展了各自不同的個性，也因為各自的怪異性格如主角Red憤怒易怒(傑森蘇戴希斯 飾)、Chuck易亢奮(喬許蓋德 飾)和容易爆炸的Bomb(丹尼麥克布萊德 飾)，讓住在與世隔絕的美麗小島上無憂無慮個性平和的鳥兒們，難以與之共處，也無法接納他們的與眾不同，進而讓觀眾們知道憤怒鳥們個性的由來，以及後來搗蛋豬來到島上要偷取鳥蛋的故事和劇情。



主角Red因為粗眉而從小被嘲弄，沒有家人朋友(支持系統)，在排擠中長大，也有鮮明的個性和主見，脾氣孤僻火爆；故事隨著Red外送時因遲到被客戶責備而情緒大爆炸而發生的一連串事件，被投訴到鳥法官那兒去，而被法官要求情緒管理，因此加入了有易亢奮、動作飛快且性格愛現的Chuck以及雖然個性憨厚但卻壓抑隨時會爆作的Bomb在的情緒管理課程班。

©Copyright Newmind



而後由於搗蛋豬的登島，Red覺察事有蹊蹺而與Chuck及Bomb前往搗蛋豬的船上窺探，發現更多的豬躲在船上而向法官及鳥兒們示警，但因為過去三鳥素行不良，因此無人採信，直到搗蛋豬真的偷走了全島的鳥蛋之後，眾鳥後悔為時已晚，因此向Red求救並展開一連串的救援行動，所展開的故事。

雖然是部卡通劇情，但就此部卡通主角的個性及後來全島的蛋被偷之後所引發憤怒的力量，眾鳥因為依靠憤怒找到反擊的力量進一步救回了心愛的蛋，如前言所說，我們其實可以藉此稍微了解一下自己，若常有憤怒的情緒的話，憤怒從何而來，我們又該如何面對及因應呢？

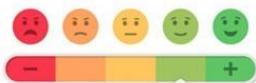


©Copyright Newmind



憤怒由何而來

憤怒雖然看起來是一種負面情緒，但如果應用得當，除了可以更了解自己、控制當下的憤怒、因應自己的情緒之外，甚至可以將負面情緒轉化為正面積極的面對困境的一種可能。



憤怒，常源自於我們遇到了一些人或事，而這些人或事的發生或改變，影響了我們的心情，造成了我們得花時間、精力或金錢去應變，如果我們尚有時間、能力、體力、金錢或有經驗能力因應的話，其實不至於會到憤怒的情緒，頂多覺得煩躁或討厭而已。但若是我們在各種壓力、情緒或生活狀況之下，已無更多應變的資源去接應困難或困境時，則很有可能會產生大於煩躁及討厭的情緒，就是憤怒。

另一種憤怒則可能來自於覺得自己被傷害了、受到了不公平的對待、甚至是被欺騙的感覺或發現了不一樣的事實，這些狀況，也會引發情緒反應，而受到的刺激或打擊越大，則情緒的反應就越大，相對而言，憤怒就會越發的強烈了。

©Copyright Newmind



如何穩定自己、因應憤怒



如上所述，憤怒起源於周遭人事物的改變而引發，但如此部卡通裡所面對蛋被偷之事，也應該要怒所該怒，脾氣不好不代表心地不好，發怒也不盡然全是壞事。如果該爭取時也該適時的爭取，在被欺壓或打壓時也是可以展現憤怒的，只是在展現出來的時間點或做法，不是在盛怒的情況下、無法自控而產生的自傷或傷人行為即可。

因此，我們可以在平時就練習了解自己，以及認識自己若有憤怒情緒的樣態，才不會在盛怒之下，說錯了話做錯了事，傷人傷己或傷害了自己所愛的人。

1. 練習對發生的事／人的感受為何

我們常受情緒左右，卻不知道自己其實可以掌控情緒。其實只要注意自己的情緒狀況，在生氣、難過、悲傷、痛苦、快樂、開心的心情時，留意一下自己當下的情緒，思考一下是對自己、還是對他人、還是事件本身而生氣或開心？

©Copyright Newmind



2. 是否有受其他人事物的影響

思考一下除了當下的事件，是否還有與該事件（如常發生）或對方過去的經驗所影響？因此生氣或憤怒加乘？其實此次的事情沒這麼生氣，但憤怒是因為累加而發生的？

3. 協助自己平靜下來的的方法

很多時候在當下我們不一定找得到解決的方法或能面對事件，但如果能覺察到自己的狀態，就可以先讓自己抽離當下的環境或狀況，先用自己能夠安撫自己的方式冷靜或幫助自己抽離憤怒的情緒，替自己爭取“情緒緩衝”的空間和時間，讓自己有機會冷靜下來看待發生的事。



©Copyright Newmind



4. 有無可尋求支援／資源的人

接著才有機會想想解套的方法，比方盤點資源和可以協助我們因應變故的人，運用資源／支援來協助自己商討因應對策與面對事情。

5. 由經驗找尋未來可以面對事件或情緒的方法

當情緒或事件過去了，可以重新檢視一下過程，整理出最適合應對和安撫自己情緒的方法，盤點一下事件的經過及如何挺過變故的歷程，一次一次之後，我們就會更了解自己，也更能夠面對未知，即使有新的變化，也不容易引發強大的憤怒，而導致後悔的心情或傷害了。



©Copyright Newmind



EAP 陪伴您

我們都不是一座孤島，會因為周遭的人事更迭而受到影響，如果您的情緒波動易受他人影響，或常常有一股莫名的憤怒，何不趁歲末之際，運用公司所提供的【員工協助方案】由專業的顧問陪您一同盤點今年所發生的事情，探討一下受影響的心情與處理事情的歷程，也許可以透過更進一步對自我的認識，讓自己更能夠快速的平穩住心情，讓壓力不會隨時炸鍋，能更安心的工作與生活。

※本文作者 興智國際管理顧問執行長—黃智儀



©Copyright Newmind



員工協助服務方案 【免費諮詢服務】

- ✦ 服務對象：教育部全體同仁
- ✦ 服務內容：工作、家庭、人際、身心健康、精神疾病、財務、法律及管理諮詢等
- ✦ 服務單位：**興智國際企業管理整合諮詢有限公司**
- ✦ 服務地點：可於本部地下1樓心理諮商室或興智國際所提供之場地
- ✦ 服務時間：週一至週五 09：00-19：00
- ✦ 免付費專線：**0809-031688**
- ✦ Email信箱：**eap@newmind.com.tw**
- ✦ 興智Line@ID：**@newmind-eap**

LINE@



©Copyright Newmind