

教育部人事服務簡訊

人事法令宣導

考試、任免、敘薪、兼職

- 一、行政院修正「公務人員兼任政府投資或轉投資民營事業機構、財團法人及社團法人董、監事職務規定」第 1 點及第 6 點規定，自 110 年 1 月 22 日生效；並補充說明機要人員免兼董、監事及其他執行業務之重要職務，應於規定修正後 6 個月內覓妥接替人員，辦理改派。（本部 110 年 1 月 26 日臺教人(二)字第 1100012366 號書函暨 110 年 2 月 24 日臺教人(二)字第 1100024696 號書函）
- 二、銓敘部就公務員服務法第 14 條第 1 項所稱「法令」規範內容之補充解釋，請依該部 110 年 3 月 9 日部法一字第 11053313211 號令辦理。（本部 110 年 3 月 17 日臺教人(二)字第 1100034168 號書函）

服務、考核

- 一、教師於教師法 109 年 6 月 30 日修正施行前涉校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件，於教師法修正施行後調查完成，其解聘自應依 109 年 6 月 30 日修正施行之教師法及相關規定辦理。（本部 110 年 2 月 26 日臺教人(三)字第 1100010824 號書函）
- 二、修正「專科以上學校教師解聘、不續聘、停聘案作業流程檢覈表」及「提案表（含範例）」，請確依應注意事項辦理。（本部 110 年 3 月 10 日臺教人(三)字第 1100028095 號書函）
- 三、考試院 110 年 3 月 15 日考臺組貳一字第 11000016751 號、行政院同日院授人培字第 11000003472 號令會同修正發布「公務人員留職停薪辦法」部分條文，明定育嬰留職停薪者，於復職時須回復原(主管)職務；訂定薦任以下主管人員育嬰留職停薪期間，由現職薦任以下非主管人員代理時，該代理人之業務，得約聘或約僱人員辦理；刪除公務人員申請育嬰留職停薪僅得以本人

或配偶之一方申請為限之規定；以及適度開放公務人員得以照顧 3 足歲以下孫子女為由申請留職停薪。(本部 110 年 3 月 25 日臺教人(三)字第 1100039986 號書函)。(本部 110 年 3 月 25 日臺教人(三)字第 1100039986 號書函)

待遇、福利、退休、撫卹

- 一、檢送「國立大專校院辦理教授、副教授延長服務案件實務作業常見錯誤一覽表」，請確實檢視目前學校作業規範，加強內部相關單位宣導並依規定辦理教師延長服務相關事宜。(本部 110 年 1 月 6 日臺教人(四)字第 1090166562 號書函)
- 二、檢送國立專科以上學校教師資遣作業相關表件，請確依相關案件作業時程規範辦理。(本部 110 年 1 月 18 日臺教人(四)字第 1100007702 號書函)
- 三、衛生福利部中央健康保險署公告全民健康保險法第 23 條規定之第 6 類保險對象適用之保險費為 1,377 元，並自 110 年 1 月 1 日起實施。(本部 110 年 1 月 18 日臺教人(四)字第 1100005635 號書函)
- 四、有關 109 年公立專科以上學校教師年終工作獎金發給補充規定。(本部 110 年 1 月 20 日臺教人(四)字第 1100006361 號書函)
- 五、核釋公立學校教職員退休資遣撫卹條例第四十五條第四項所定「依本條例或其他法令規定核給之退休金、撫卹金、優存利息或其他由政府預算、公營事業機構支給相當於退離給與之定期性給付者，不得擇領遺屬年金」之規定，於依勞工退休金條例請領月退休金者，不適用之。(本部 110 年 1 月 20 日臺教人(四)字第 1090183459B 號令)
- 六、支領或兼領月退休金人員於公務人員退休資遣撫卹法公布施行之日起 1 年後死亡，其符合擇領遺屬年金條件之遺族，如係依勞工退休金條例請領月退休金者，不適用該法第 45 條第 4 項規定。(本部 110 年 1 月 20 日臺教人(四)字第 1090183459D 號函)
- 七、有關 109 年請延長病假未超過 6 個月而全年無工作事實者，其年終工作獎金應扣除延長病假日數後按實際在職月數比例發給。(本部 110 年 2 月 1 日臺教人(四)字第 1100015484 號書函)
- 八、衛生福利部修正「執行嚴重特殊傳染性肺炎醫療機構獎勵金申請作業須知」。(本部 110 年 2 月 17 日臺教人(四)字第 1100021253 號書函)

- 九、「公教人員退休金其他現金給與補償金發放作業注意事項」業經銓敘部以 110 年 2 月 25 日部退二字第 11053280431 號令廢止，並自即日生效。(本部 110 年 3 月 4 日臺教人(四)字第 1100027850 號書函)
- 十、有關現職政(公)務人員代理政務人員及民選地方行政首長期間之待遇支給。(本部 110 年 3 月 10 日臺教人(四)字第 1100033380 號書函)

勞動權益

- 一、行政院函以，「行政院運用勞動派遣應行注意事項」，自 110 年 2 月 1 日停止適用。(本部 110 年 2 月 4 日臺教人(五)字第 1100017302 號書函)
- 二、勞動部 110 年 2 月 20 日勞職授字第 1090203794 號公告修正「工作場所母性健康保護技術指引」，並自 110 年 3 月 1 日施行。(本部 110 年 2 月 23 日臺教人(五)字第 1100024426 號書函)
- 三、勞動部 110 年 2 月 2 日勞動條 3 字第 1100130044 號函以，為因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，有關勞工婚假請休期間，如無法於勞動部 104 年 10 月 7 日勞動條 3 字第 1040130270 號令規定期間內請畢者，得經雇主同意，於疫情結束後 1 年內請畢。(本部 110 年 2 月 5 日臺人(五)字第 1100018057 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 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：按中華郵政 2 年期定儲機動利率（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：0800-025-168、02-21910025、02-21821901（臺灣銀行）。
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 (全國公教員工團體保險)	110 年至 112 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 110 年 4 月 1 日起至 112 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>富邦產物保險</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：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)、退休人員及其眷屬。 三、洽詢電話：0809-019-888（富邦產業保險）。
7	呵護公教團體 長期照顧健康 保險、呵護公 教長期照顧終 身健康保險	108 年至 111 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</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：0800-036-599（國泰人壽）。

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
Health Promotion Administration
Ministry of Health and Welfare



我的餐盤

經費由國民健康署運用社會服務補助款項支應 廣告

性別影響評估概念

什麼是性別影響評估？(1/3)

性別影響評估 (Gender Impact Assessment, 簡稱GIA)，是落實性別主流化的工具之一，**目的在促使政策制定者更能清楚掌握男女不同處境，並設定預期的結果，使性別落差獲得改善**，確保政策、計畫與法案，從研擬規劃、決策、執行、監督評估與事後檢討建議等各階段過程，都能納入性別觀點(Crawley & O' Meara, 2004)。

一視同仁的做法看似公平，卻會因為潛在的「性別盲點」，可能阻礙弱勢性別者發展的機會。

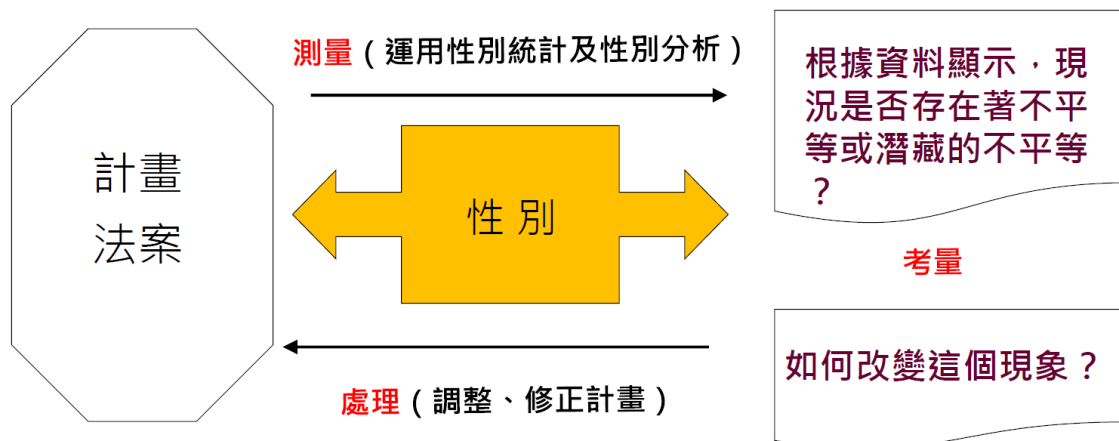


什麼是性別影響評估？(2/3)—核心價值

1. **假設男女的生活有差異性存在**，其所遭遇經驗及對事物需求、思考方式的優先順序也有所不同，**因此在政策規劃、執行時應予考量。**
2. **實行性別影響評估不是為了譴責已存在的**不平等，而是為了瞭解造成不平等的原因，並**主動採取行動以確保未來不會再發生。**
3. **重視間接、非故意或隱諱的差別待遇**，這些差別待遇可能非常難以察覺，並且基於大部分未受質疑的既定信仰、假設和措施上，因此會被視為「正常」。

參考文獻：Crawley, M. & O'Meara, L.(2004), Gender Impact Assessment Handbook, Office of the First Minister and Deputy First Minister, N Ireland (轉引自財團法人婦女權益促進發展基金會(2013)，性別影響評估學習手冊。台北市：財團法人婦女權益促進發展基金會。)

什麼是性別影響評估？(3/3)



6

為什麼要學GIA？(現行需進行GIA之相關依據)

中央部會：

中長程個案計畫

- 依據「行政院所屬各機關中長程個案計畫編審要點」，中長程個案計畫陳報行政院審議前，應進行性別影響評估。

法律案

- 依據「行政院所屬各機關主管法案報院審查應注意事項」，行政院所屬各機關主管法案報院審查時，應進行性別影響評估。

地方政府：依各地方政府規定辦理。

(例如：A市政府訂有「新興中長程個案計畫五千萬以上者」應辦GIA；B市政府將GIA分為「法律案」、「公共工程類」及「計畫類」3類，並分別訂有「自製表件」。)

7

資料來源：行政院性別平等處網站之性別影響評估新制說明簡報
(<https://gec.ey.gov.tw/Page/8E0EAFF01B8F400B>)

員工協助方案電子報



電子文宣—心靈小品

用心守護・溫暖家

看見父母的老去：孩子的接納與同理



© Copyright Newmind



前言

隨著我們與父母長輩彼此的年齡增長，當我們愈來愈忙碌於工作，或忙著經營自己的小家庭時，是否留意到父母及祖輩逐漸的老去？當在疲於奔命的工作生活中，只渴望休息的假日與已退休、或失去其他重心的父母相處時，是否只覺得他們怎麼愈來愈難相處、嘮叨甚至是任性呢？

© Copyright Newmind



其實老化可能造成認知遲緩、身體功能退化(各種疾病)、情緒低落沮喪、嘮叨、焦慮不安、孤僻等現象，如：各種病痛都要我們陪伴就醫、明明可以自理卻過度依賴我們、不斷憶當年、我們想幫忙父母卻嘴硬拒絕、執著小事情。

本月的文章，希望帶您一起發現與了解老化的心/生理影響，能夠對於老後的父母有多一份認識及體貼，讓中年與老年的親子關係更融洽，也讓父母有被重視及尊重的感覺；或反之，也讓父母尊重我們已成年。



案例

老陳年近五十，是家中的老么，在工作上表現傑出位居高位，家中父親雖然已經逝世多年，不過母親一向有自己的生活，也有兄嫂家人照顧的非常好。但不知為何，過去幾個月老陳常常接到媽媽的電話，說自己年老就要死了，或哪裡不舒服，希望老陳陪她去就醫、拜拜、談後事...

老陳覺得一頭霧水，明明年年健檢平安健康，詢問兄嫂也沒說媽媽怎麼了，但老陳隔個幾天就會接到媽媽的電話也愈來愈疑惑，最後與公司EAP單位的專業心理師討論後，學會如何與媽媽討論和探問的方式，才終於讓媽媽說出心裡的擔心：其實是因為媽媽的好友突然走了，讓媽媽開始擔心自己比突然離開的朋友年紀更大、近期也留意到自己的身體開始老化。又因為沒與老陳一起住，因此希望多與老陳相處。知道老陳孝順，只要說身體不舒服或要看醫生，老陳就會趕回去。最後，由於老陳比較有成就，在家一向也是主導者，因此媽媽覺得跟老陳交待後事最放心...



© Copyright Newmind



長輩的心/生理老化

以法律或人口統計來看，一般是指65歲以上(本國公務人員退休及聯合國統計標準)即稱之為高齡化人口。當身邊的長輩隨著年齡漸長，就會開始受到下列七項的改變（或壓力）：

- 1.生理功能的退化
- 2.學習能力的退化
- 3.生活控制能力的下降
- 4.生活意義的探尋
- 5.與家庭及照顧者的互動模式
- 6.自我意像的形成與解釋
- 7.面對死亡的態度



© Copyright Newmind



這七個部份在老化的過程中，人一般會出現的主要變化是：

- 需要花費更多的時間與體力才能恢復原來的體能與情緒狀態
- 心臟血壓及呼吸系統功能下降
- 性功能受文化與社會因素影響
- 感官(知覺)系統衰退
- 記憶力衰退(非失憶症狀態)
- 在自我統整與失望間徘徊(Erikson)
- 慢性病的發生(藥物成為生活的必需)



這些衰退對長輩的生活功能會造成極大的影響，也會影響到長輩對自我意象的形成，使得長輩開始要面對各項不同的挑戰與調適。(Kleinke,1998)

© Copyright Newmind



長輩要面對的挑戰與調適

1.生理上的挑戰：隨著時間的累積，生理上的衰退甚至是疾病，已經是不可避免的現象，而身體健康損失讓長輩需要重新學習及接受自己必須越來越依賴他人或家人照顧的事實。

2.心理上的挑戰：要開始面對因為想維持自尊、擺脫因老年所帶來的羞辱感，以及對各種事物掌控的需求，所產生的一些虛構的假想。

3.社會環境的挑戰：因老年而導致人際關係的失去與轉變、工作的消失與生涯的轉換、經濟財力的轉變與不穩定、配偶的死亡、社會給予的孤寂感與對待的方式等，都會使得老年人需要花許多的時間與精神來做最後的統整與適應。

© Copyright Newmind



上述的轉變與挑戰會降低老年的社交能力、行為模式、以及生活型態上的表現，並為老年的生活帶來傷害性；其中**長輩的人際關係與連結更顯得重要。**

長輩與家庭間互動的關係也是影響長輩生活與是否能成功老化的重要因素。對於長輩而言，過去扮演家庭扶養、教育子女與負擔經濟的任務，年老後因上述的挑戰與改變，必須接受被他人照顧的事實，以及祖父母角色的扮演，甚至有可能出現重新扮演父母角色(隔代教養)的情況。這些變化會開始重新定位自己於家庭中的功能及角色，甚至彌補過去不足的親子關係。



© Copyright Newmind



然而受限於社會及家庭對長輩的期待(要求能自我照顧不要影響他人)、家庭關係的疏離(工作忙碌與下一代子女的照顧)、生理上的限制(反應遲緩及學習力下降)、以及角色轉換的不適應(由照顧者轉換成為被照顧者)等因素，再加上家庭成員未能有效的了解年長者的身心狀態，仍以過去未老化前的方式應對，或是受過去被照顧時的歷史事件影響，讓老年人常與家庭成員間的互動出現緊張與對立的狀態，也造成長輩對自我需求的表達更加退縮。

過去多期待家庭對於長輩的照顧是著重於經濟與生活功能的照顧，但以現代社會的狀況是，當長輩經濟不虞匱乏，或有其他系統支持(如社會福利政策)時，家庭的支持系統在支持長輩的心理變化上就顯得更為重要了。

© Copyright Newmind



了解長輩並不難

上述的分析可以讓我們知道，長輩因為生理狀況帶來一些心理的變化，如果我們未曾了解而“覺得”他們怎麼不講理或不體恤我們工作忙碌，那麼長輩的情緒或行為也可能相對地不穩定。就如同案例中的老陳媽媽，因為身邊熟悉朋友的驟然離世出現的焦慮，以及意識到自己的老化，而產生了一連串的行為。

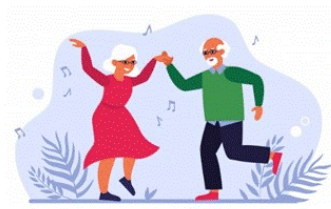
多注意長輩身邊的變化、多陪伴及傾聽（嘮叨是否是因為我們沒有認真聽或當一回事？）、理解老人家有被需要的需要，這與現代人常說的一句話“刷存在感”是一樣的道理，長輩需要被看到、也需要“被需要”，特別是被自己重視的孩子“需要”。

© Copyright Newmind



接納陪伴之EAP與您同在

如果您家裡的長輩也有讓您摸不著頭緒的情緒或行為，或您有不知如何與長輩溝通的困難，不妨打電話使用公司所提供的【員工協助方案】，與EAP的專業心理師討論看看，重新找出與長輩相處的模式與方法，讓長輩安心生活、讓您輕鬆陪伴。



本文作者 興智國際管理顧問執行長—黃智儀

© Copyright Newmind



電子文宣—心靈小品

用心守護·溫暖家

生命的歷程：長照家庭 —照顧者的自我照護



© Copyright Newmind



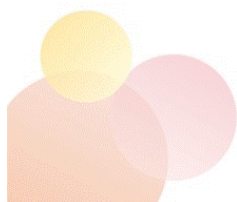
案例

小珍在一家公司當個小助理，平時的薪水有一半要上繳幫助家庭開支，每個週末也得回家幫忙照顧因為三年前工作意外，腦部受傷無法自理的爸爸。這三年來整個家庭經濟雖不至於太糟，但也請不起看護的結果，就是小珍和姐姐輪流照顧爸爸，讓平日照顧爸爸的媽媽可以休息一下，但小珍和姐姐都覺得身體和心裡都快要撐不下去了，好羨慕同齡的女性朋友可以自由自在、享受人生，但又覺得自己不可以這麼不孝，爸爸也是為了這個家努力工作，才會受傷的...



前言

歲末新春，在這個大團圓的節日裡，本應闔家歡樂、幸福滿溢，多數人都期盼著新春假期好好放鬆、享受難得的年假可以到處玩耍、走訪親友；但有多少家庭可能正面臨著長輩照顧，或需要照顧失能家人而不得喘息呢？在這段人人都渴望好好休息的年假裡，會不會反而因為假期而暫停的政府協助方案而更加疲憊呢？





近十年來，隨著生育率下降及高齡化社會的變化，根據衛生福利部的數據，我國已於107年進入了高齡社會(老年人口14.6%)；114年將進入超高齡社會(老年人口20.0%)。報告指出在104年全人口失能人數共75.5萬人(老年失能人數48.3萬人)，但至120年將快速增加至120萬人！就數據來看，因失能而需要被長期照顧的老年人口占失能人數的一半以上，5至65歲的失能者亦占了近一半的比例，需要負擔因為家人（或長或幼）失能的家人，或身為這些照護者的人生，皆因此而大有不同。這之中的辛苦，非一般人所能了解的。也許，你我的同事，亦可能有著身為家庭主要經濟提供者以及長照照護者的雙重身份。



© Copyright Newmind



此月文章，希望能提醒身為長照照護者的你／妳，以及假如知道身邊同事也是家有長照需求的照護者，不論家人是因生命老去或疾病纏身，當事人及家庭都可能面臨使整個家庭受影響的長照需求，最常見的就是經濟負擔、家庭照顧、家庭氛圍等議題，而照顧者的自我照顧及資源運用都會是點亮長照這條路上的一盞暖燈。邀請您一同了解，我們該如何先讓自己有機會喘一口氣、在責無旁貸的壓力中幫助自己爭取喘息的片刻、讓自己的「心」自由一下，才會是對被照顧者以及自己最大的幫助。



© Copyright Newmind



長照家庭的壓力



長期照顧，是指家庭需要照顧因老化或疾病而失能長輩及身心功能障礙（不全、失能或殘障）者，首當其衝受影響的會是經濟問題、照顧者是誰以及面對失能者（身體／失智／失能／情緒化等）的心裡壓力。

其實，台灣推動長照已經超過20年了！為了幫助失能者以及照顧者，政府於1998年開始推動各項計劃，希望能提供包含長期性醫療、保健、護理、生活、個人與社會支持之照護，以改善、維持或恢復受照顧者的正常生活。至今，已經推展至「長照十年計畫2.0」政策。但近年於新聞事件中仍看到不少的長照悲歌，照護者因為撐不下去而傷害甚至殺死被長照者的悲劇。細究之下會發現，此類的家庭並未真正使用政府社會提供的協助。而我們長期於EAP（員工協助服務方案）的協助中也不難發現，現代工作者往往是家裡的主要支持者，不論是經濟上或身體力行的照顧都如同案例中的小珍，正承受著巨大的身心壓力。

© Copyright Newmind



照護病人固然重要，但別讓自己的心靈及人生都失衡

看照病人需要強大的同理心及體力，因此，照顧者更需要學會找尋喘息的空間和時間。知名作家張曼娟，因為照顧高齡90歲罹患思覺失調的父親，以及幾乎同時開始失智的83歲母親而特別有感觸。直到她心力交瘁、徹夜難眠，才覺得自己開始理解什麼是人生。她提醒所有的長照者，當我們越有責任感，其實越不容易看到自己，但越是這樣，就越容易內在耗損的更厲害。張曼娟說：照顧他人之前，永遠都要先照顧自己，否則「你可以持續照顧的時間就會變短，因為你沒有那麼強大的耐力可以撐那麼久，所以我覺得學會喘息是很重要的。」



© Copyright Newmind



在理解上述的狀況後，她開始學著積極面對。首先，她不把當「照顧者」的身份作為生命全部。因為她發現，一旦只看到自己身為照顧者的身份時，會有很多負面情緒，還有無止盡的疲憊接踵而來，那不是她能承擔的，因此她努力替自己保持一點點享受生活的快樂，偶爾離開照顧的現場，讓自己一直非常緊繃的狀態有機會放鬆。她說：**照護時，也要經常評量自己的狀況。留時間讓自己喘息，也給病人保留空間——不把自己過度的擔心加諸在病人身上，會讓彼此都好過一些。**



© Copyright Newmind



自我照顧三部曲



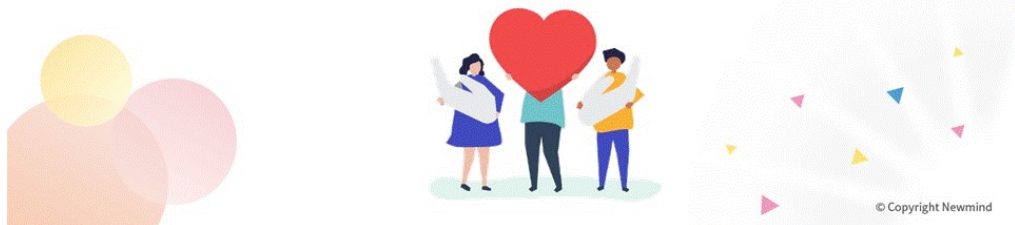
長期照顧通常可能需要數月、數年，我們如何照顧好自己就更為重要。以下提醒三個方向，或許您可以稍微思考一下可能性，讓我們在長照的路上輕鬆一點點。

一、每天自我喘息時間：工作之餘、回家之前，**要有意識的替自己安排一個小空檔**（3-5分鐘甚至10-15分鐘），提醒自己好好呼吸、買杯自己愛喝的飲料慢慢享用、到附近公園／草地坐一會兒、做一件自己喜歡的事、時間允許的話甚至去髮廊好好享受洗頭和按摩。**舒壓並不難，是要專注的、有意識的替自己爭取30秒、三分鐘或更久一點的時間，專心地做另一件事，讓自己能夠時間“不煩惱原本的煩惱”，替自己爭取短暫的空檔，喘一口氣。**

© Copyright Newmind



二、尋找心裡的支持者：很多時候，我們都覺得說了有什麼用？事情也不會改變，卻忘了“說”其實是一種自我整理的過程、尋求支持的感覺、降低自己孤獨及孤立無援的感受，在說出壓力、煩惱的同時，也讓自己得到壓力的釋放，所以常常對方沒有給我們任何有效的建議，但說完了之後，心情總是能稍微好一點，事情不一定能解決，但我們要的就是這個“稍微好一點”，藉由願意聽我們傾訴的朋友的幫助，能在壓力很大、身心俱疲時，透過訴說，讓自己“稍微好一點”，才會更有空間和心力，去面對自己和需要照顧的家人。



三、資源整合與運用：適時對外求援之外，我們更應該要好好的盤點及運用資源，除了週遭親朋好友，更不能忘的是政府和社會資源！目前長照服務項目，除了原有的醫療及補助之外（照顧服務、居家護理、復健服務、喘息服務、交通接送、輔具服務、營養餐飲、機構服務），還擴大增加九項包括失智照顧、原民社區整合、小規模多機能、照顧者服務據點、社區預防照顧、預防／延緩失能、延伸出院準備及居家醫療。借力使力是重要的，一個人的力量有限，不妨多了解政府的資源，讓自己和家裡都能因為有資源的進入，而有更多的喘息，也讓受照顧者得到更多專業的照護。





讓EAP陪您一起面對

如上所述，長照並非短期之事，我們都需要提醒自己，透過小小的改變，讓自己在這條長照的路上，可以稍微喘一口氣。如果您或您身旁的同事，正努力兼顧／肩負工作與家裡長照的角色，請記得公司所提供的【員工協助服務方案】，與EAP的專業心理師討論與整理目前的照護狀況，以及尋找更多資源和方法幫助自己與家人，讓自己安定，受照顧者亦能因為我們的安定而有更好的陪伴。



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

用心守護·溫暖家

世界上最美麗的離別

製作公司：Studio Dragon Corporation
 導演：閔奎東
 編劇：盧熙京
 劇本：閔奎東
 演員：裴宗玉、金甲洙、金志暎、徐令姬



© Copyright Newmind



前言

吳念真先生有部廣告的台詞大意是說「一家人的平安，是女人的膝蓋跪出來的」，說的是女人，為了家庭的所願所求，祈求上天和神明，保佑家人的平安健康，於是「跪求」。

一個母親、女兒、媳婦、姐妹，這諸多的角色，該如何扮演？如何承擔？當生命中有許多無法自己控制，又無法求助求援的時候；當所付出的一切，皆被視為理所當然的時候，要如何面對？當發現自己得到癌症，未來再也無法繼續照顧家人時又是如何的心情？本期心靈影展，要談的便是一部關於母親、家庭、長照與生命的逝去／死亡有關的韓國電影《世上最美麗的離別》。

© Copyright Newmind



本月推薦電影《世上最美麗的離別》，點出了最常見的家庭情境，身為家庭主婦、母親角色的女性，獨自承擔整個家的主要照顧責任，包含家事的操持、對先生和子女的擔心，以及婆婆的失智長照...等，不論是身體和心理都承受著相當辛苦的巨大壓力。而當癌症降臨，才發現原來無所不能的媽媽／太太，也有倒下和失去的一天。家人們終究在得知女主角罹癌，以及真的因為癌症過世後，感到萬分的後悔。

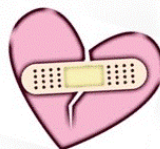
© Copyright Newmind





離別總是來的突然且讓人措手不及，特別是面對至親家人，太多的理所當然跟習以為常，總以為還有許多時間以及下一次。但生命無常是我們無法預測的，透過電影故事，也許有機會讓我們看見自己與父母家人的每一次相處，是否應該要更把握及珍惜每一刻，避免遺憾和未來的懊悔。

這部影片可以討論和關注的面向甚廣，但終究，我們希望提醒所有的夥伴，愛要及時，彼此關心也很重要，別把家人的付出視為理所當然，更不要忽視了一直擁有的幸福。



© Copyright Newmind



劇情摘要

本片是根據編劇盧熙京的同名小說改編，盧熙京在21年前因為思念自己癌症去世的媽媽，而寫下關於一位母親無限付出又無怨無悔的感人小說，書裡描寫的是一個平凡的家庭，卻刻畫了與許多母親一樣，平凡但又偉大的一生。

這部電影所講的故事，其實可能每天都在你我身邊發生。講述一個平凡的家庭主婦，操持家務、照顧配偶和子女的需求、陪伴及看顧失智的婆婆15年，所有的付出都被視為理所當然，彷彿透明人一般的存在，沒有人看到她也需要關懷、沒有人看見她的疲累、更沒有人了解她的心情。

© Copyright Newmind



在開口要求先生、子女的陪伴時，各有各的人生困難和關注事件的家人，則以各種理由無視或搪塞告終。因為愛、因為無奈，女主角默默地一次又一次回到自己的照顧者角色。

直到身體不適去醫院檢查，已經癌症末期，最先知道的是身為醫生被同事先行告知的先生，再來是大齡未婚卻與人夫交往的女兒，接著是醉生夢死覺得全世界都對不起他的大學生兒子。最後知道的人，則是女主角。

得知自己不久人世的女主角，最擔心的，依然是沒有了她怎麼辦的先生、子女以及雖然早年欺負她，但失智後卻陪伴她最多的婆婆。

© Copyright Newmind



當眾人終於知道過去有多麼幸福，卻無視一切及女主角存在的同時，癌症卻也以驚人的速度快速消滅他們能再相處的時間。隨著女主角的離世，眾人終於有了莫大的轉變，影響甚巨。但即便是《世上最美麗的離別》，其實也是遺憾教出來的。



© Copyright Newmind



避免遺憾，從心整理

家庭，帶來愛，也許也曾／會帶來傷害。我們或多或少，與家庭都有不同程度的相依相怨。劇中不斷付出的是母親這個角色，但現實生活中一定也有為家庭無限付出的父親、甚至是長兄、長姐或小弟小妹；電影裡癌症帶走了家中照顧者才使得眾人追悔莫及，在悲傷中成長改變。如果您幸運的不用面對如此深沉的議題、如果您正在面對家人親屬的離別、如果您正在關係中糾纏或試圖找出與家人相處的方式，都建議您可以參考以下提醒，把握時光與家人互動，找出彼此在互動中的舒服狀態，更重要的，是及早調整，便及早避免未來的遺憾。



一、理出頭緒，面對關係

很多時候，因為親近、因為親密，所以我們與家人的互動非常微妙，偶爾相愛，有時相殺。情緒容易累積，影響彼此心情和關係。任何關係都需要整理和維持，重點在於理出頭緒去面對彼此的關係，您想要怎樣的關係，對方的反應與表現又代表了什麼，都值得好好整理思考，最重要的，是您想要的是什麼關係呢？想不想改變彼此的關係呢？



二、調整心情，看見期待

若是因長久互動下產生了不愉快或所謂的心結，則容易受情緒影響而產生抱怨、憤怒／恨、傷心或其他心情，而影響我們面對關係及改變的意願；但也許上述這些情緒，原自於對對方的期待和反應，若能好好整理／面對自己的心情，也許能了解自己因為期待所以失落的是什麼，也許也能了解對方並非沒有給予或付出，而是彼此雙方期待不同、反應不同下的落差，找到落差，關係的調整就有希望。



© Copyright Newmind



三、走過挫折，避免遺憾

不論是付出或願意先做調整的這一方，在與對方互動時，也許也會產生挫折或不被理解的心情，但衝突，是件很好的事，才能再次了解對方和自己的期待、思考不同之處，可能因此而更了解彼此、看到不同或雙方需求，近一步的接納自己或對方。因此，即便是有挫折也請不要放棄努力，因為，我們在努力之下或之後，為的是避免未曾彼此溝通增進關係或解開心結的後悔，更是為了避免失去時才痛苦的懊惱和遺憾。

© Copyright Newmind



EAP陪伴您

生命中的關係經營與告別從不輕鬆，如何陪伴自己與家人走過關係互動和告別的歷程都很重要。愛要即時，家人平安健康時更要珍惜。

如果，您也想整理家庭關係／與家人的互動／避免遺憾，或是正在試著走出失去的遺憾難過，請記得【員工協助方案EAP】一直都在，讓專業的諮詢顧問陪伴您整理家庭關係，或面對家人的告別，讓彼此心中能更沒有遺憾地過好未來的生活。

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