

教育部人事服務簡訊

人事法令宣導

考試、任免、敘薪、兼職

- 一、茲以教師加入教師工會及各級教師會並以會員身分參與選任理、監事並獲當選，係工會法及教師法賦予教師參與教師相關組織並擔任相關職務之結社權利，考量教師工會及各級教師會與公務人員協會之組織性質相似，爰未兼行政職務教師參與教師工會與各級教師會以及被選任為理、監事，免依公立各級學校專任教師兼職處理原則（以下簡稱教師兼職處理原則）第 10 點規定經服務學校書面同意。至兼任行政職務教師兼任教師工會及各級教師會理、監事職務是否須報經服務學校許可一節，經轉准銓敘部 110 年 1 月 26 日部法一字第 1105317884 號書函及同年 2 月 2 日部法一字第 1105321271 號書函略以，考量公務人員協會與教師組織之產（職）業工會性質相似，渠等兼任教師工會及各級教師會理、監事免經服務學校許可。（本部 110 年 4 月 1 日臺教人(二)字第 1100013933 號函）
- 二、教師兼職處理原則第 4 點第 1 項第 4 款第 2 目所稱「政府機關（構）或學校持有其股份者」包含政府機關（構）、學校、公法人或公營事業等出資、信託或捐助之法人，就其投資之營利事業持有之股份以及該營利事業再投資營利事業所持有之股份等情形。至於政府機關（構）或學校指派或遴薦教師兼任代表其持有股份之董事、監察人之程序等相關事項，仍應依教師兼職處理原則規定辦理。（本部 110 年 4 月 30 日臺教人(二)字第 1100055637 號函）
- 三、有關駐衛警察領有職業汽車駕駛執照、計程車駕駛人執業登記證，是否違反公務員服務法第 14 條規定疑義一案，請依銓敘部 110 年 5 月 10 日部法一字第 1105351736 號函辦理。（本部 110 年 5 月 14 日臺教人(二)字第 1100066763 號書函）
- 四、「公務人員考試錄取人員訓練成績考核要點」第 11 點及「公務人員晉升官等（資位）訓練成績評量要點」第 12 點，業經公務人員保障暨培訓委員會

以中華民國 110 年 6 月 9 日公評字第 1102260101 號令修正發布。(本部 110 年 6 月 11 日臺教人(二)字第 1100080060 號書函)

服務、考核

- 一、性別工作平等法第 15 條第 5 項規定，受僱者於其配偶分娩時，雇主應給予陪產假 5 日。受僱者之配偶於境外生產，既有分娩事實，而陪伴方式多元，縱受僱者未離境，仍可請陪產假。茲以教育人員為性別工作平等法適用對象，是如有上開情事，亦得申請陪產假。(本部 110 年 4 月 27 日臺教人(三)字第 1100053414 號函)
- 二、實施輪班、輪休制之公務人員依公務人員請假規則規定請生理假者，其請生理假 1 日，應依該次輪班起始時間計算，最長不超過 24 小時。(本部 110 年 5 月 14 日臺教人(三)字第 1100067034 號書函)
- 三、自 110 年 5 月 5 日起，公立學校教職員前往接種疫苗及接種後若發生不良反應者，自接種之日起至接種次日 24 時止，得持憑疫苗接種紀錄卡請疫苗接種假，學校不得拒絕，且不得影響考績(核)或為其他不利之處分。如因接種後不適而無法工作之天數，超過核給疫苗接種假天數，回歸各類人員所適用之請假規定，其所請之病假，不列入年度病假日數及考績(核)計算。(本部 110 年 5 月 7 日臺教人(三)字第 1100064388 號函)
- 四、因應新型冠狀病毒肺炎疫情嚴峻及國內防疫需求，經中央或地方主管機關發布社區式長照機構(不含團體家屋)及身心障礙者日間照顧服務(含社區式及機構式日間照顧、社區日間作業設施、家庭托顧)暫停服務期間，以及托嬰中心與居家托育服務停止收托期間，接受服務之身心障礙者與失能者之家屬及兒童之家長其中 1 人得請防疫照顧假。(本部 110 年 5 月 31 日臺教人(三)字第 1100070573 號書函及同日臺教人(三)字第 1100072135 號書函)
- 五、公務人員考試錄取人員於訓練期間，如因前往接種疫苗及接種疫苗後發生不良反應者，得給予不支訓練津貼之「疫苗接種假」，各訓練機關(構)學校不得拒絕，且不得影響考績或為其他不利處分等事宜。受訓人員倘於實務訓練期間(含基礎訓練期間)申請「疫苗接種假」，尚無須相對延長其訓練期間。惟受訓人員於基礎訓練期間申請「疫苗接種假」，其請假缺課時數仍應依公務人員考試錄取人員訓練辦法第 30 條第 3 項規定併入實務訓練請假紀錄。(本部 110 年 5 月 19 日臺教人(三)字第 1100069766 號書函)
- 六、為配合防疫需要，考試錄取受訓人員如有防疫照顧需求，得依規定申請防疫照顧假，各訓練機關(構)學校不得拒絕，且不得影響訓練成績考核或為其他不利處分，防疫照顧假期間不支給訓練津貼；請假日數在 14 日以內者，無須延長訓練期間，請假日數超過 14 日者，應相對延長其實務訓練期間，

惟不列入廢止受訓資格之請假日數計算。(本部 110 年 6 月 22 日臺教人(三)字第 1100083657 號書函)

待遇、福利、退休、撫卹

- 一、公立學校教師經學校同意留職停薪借調至財團法人之年資，於回任教職到職支薪後，得選擇分段申請補繳退撫基金費用本息。(本部 110 年 4 月 21 日臺教人(四)字第 1100055239 號書函)
- 二、公立大專校院兼任行政單位主管職務教師於留職停薪期間之代理，比照請假期間代理規定，如由同單位教研人員或職員代理時，毋須具被代理職務之兼任資格；如由他單位人員代理時，則須具備被代理職務之兼任資格，至代理期間之主管職務加給，請參照公務人員加給給與辦法第 12 條及「公立各級學校校長及教師兼任主管人員主管職務加給表」規定，本權責覈實審認支給。(本部 110 年 4 月 26 日臺教人(四)字第 1100047450 號書函)
- 三、「公務人員退休資遣撫卹法施行細則」第 7 條、第 131 條，業經考試院民國 110 年 3 月 30 日令修正發布。(本部 110 年 4 月 26 日臺教人(四)字第 1100056437 號書函)
- 四、為配合國家鼓勵生育及營造友善生養職場環境之政策，爰針對「公立學校教職員退休資遣撫卹條例（以下簡稱退撫條例）施行細則」第 7 條所定教職員選擇育嬰留職停薪期間繼續繳付全額退撫基金費用之規定，增訂得選擇遞延 3 年繳付機制並自 110 年 4 月 1 日施行。又退撫條例施行細則第 7 條、第 129 條業經本部中華民國 110 年 5 月 7 日臺教人(四)字第 1100057665B 號令修正發布。(本部 110 年 5 月 7 日臺教人(四)字第 1100057665F 號函)
- 五、配合行政院 110 年 3 月 8 日院授人給字第 1104000067 號函修正現職政(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規定，原行政院人事行政局 85 年 9 月 30 日八十五局給字第 34355 號書函等 10 函，自 110 年 3 月 8 日起停止適用。(本部 110 年 5 月 10 日臺教人(四)字第 1100063479 號書函)
- 六、公立學校教職員退休資遣撫卹條例自 107 年 7 月 1 日施行後，各機關辦理暫停、停止、補發、追繳溢領退撫給與及優惠存款利息等相關執行事項。(本部 110 年 5 月 17 日臺教人(四)字第 1100056558 號書函)
- 七、各機關、學校及事業機構人員於 109 年 3 月 19 日(含)以後非因公出國者，防疫隔離假期間之例假日不予扣薪。(本部 110 年 5 月 18 日臺教人(四)字

第 1100069039 號書函)

- 八、「公私立學校校長、教師相互轉任併計年資辦理退休、撫卹、資遣作業注意事項」，自即日停止適用。(本部 110 年 5 月 19 日臺教人(四)字第 1100014594 號函)
- 九、公立學校教師辦理退休且有併計私立學校任職年資者，如併計後逾年資採計上限，其公立學校、私立學校年資採計，由當事人自行取捨；未取捨者，由審定退休案之主管機關逕以優先採計公校年資審定之，本項規定配合公立學校教職員退休資遣撫卹條例施行日期，溯自 107 年 7 月 1 日生效。(本部 110 年 5 月 19 日臺教人(四)字第 1100014594A 號函)
- 十、檢送「公立專科以上學校辦理職業重建服務處理原則」、「公立專科以上學校辦理職業重建服務及命令退休流程圖」及「公立專科以上學校辦理應提供職業重建服務之命令退休作業檢覈表」各 1 份。(本部 110 年 5 月 27 日臺教人(四)字第 1100060326 號書函)

勞動權益

- 一、「勞工職業災害保險及保護法」，業經總統 110 年 4 月 30 日華總一義字第 11000040931 號令制定公布，施行日期，由行政院定之。(本部 110 年 5 月 7 日臺教人(五)字第 1100064274 號函)
- 二、「公務人員執行職務意外傷亡慰問金發給辦法」部分條文，業經考試院、行政院 110 年 4 月 16 日令會同修正發布。(本部 110 年 5 月 3 日臺教人(五)字第 1100060149 號函)
- 三、110 年至 113 年「貼心相貸」-全國公教員工消費性貸款，經公開徵選由臺灣土地銀行股份有限公司賡續承作。(本部 110 年 6 月 18 日臺教人(五)字第 1100079554 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 110 年 7 月 1 日起至 113 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（含育嬰留職停薪人員、連續服務滿 1 年之聘僱人員及連續服務滿 2 學年之公立高中(職)以下代理老師）。 三、 貸款利率 ：按中華郵政 2 年期定期儲金機動利率加 0.485% 計算（目前年息 1.33%），機動調整。 四、 貸款期限 ：最長為 7 年。 五、 洽詢電話 ：02-2314-6633 或 0800-231-590。
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支應 廣告

聯合國人權公約概念

○ 我國施行的聯合國人權公約

公民與政治權利公約 (2009)

經濟、社會與文化權利公約 (2009)

消除對婦女一切形式歧視公約 (2012)

兒童權利公約 (2014)

身心障礙者權利公約 (2014)



○ 聯合國國際人權公約之基本概念

條約

- 各締約國簽署、批准、加入
- 締約國具有尊重、保護、實現條約規範之義務
- 締約國應定期提出**國家報告**
- 若締約國另加入任擇意定書，則人民（或公民團體）得向條約委員會進行申訴

條約委員會

- 由獨立專家組成
- 執掌：
 1. 審查國家報告+作成「**結論性意見**」(Concluding Observation)
 2. 作成對條約之解釋：**一般性意見或一般性建議**
 3. 接受**申訴**+作成**決定**



○ 我國各人權公約施行法課予政府之義務

條約

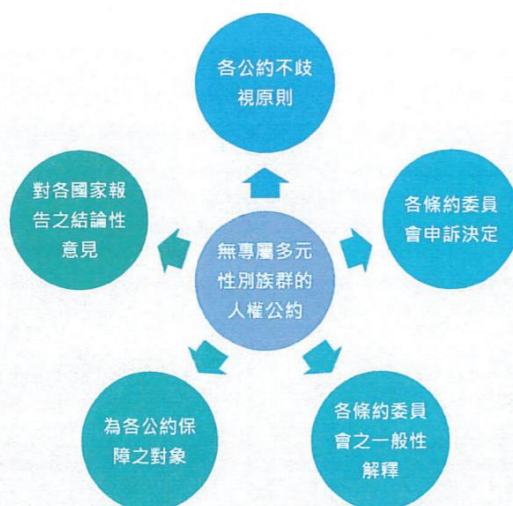
- 尊重、保護及實現義務
- 將公約**視為法律**、非注意規定
- **法規**、措施與公約規範**相符**（法規檢視）
- **國家報告**之定期撰寫
- 依結論性意見檢討及研擬後續施政方針，並定期追蹤管考實施成效。

條約委員會之意見

- 適用公約規定，應參照公約意旨及條約委員會之**解釋**
- 包含：
 1. 一般性意見或一般性建議
 2. 結論性意見
 3. 申訴決定



○ 聯合國人權架構下之多元性別族群人權保障



資料來源：行政院性別平等處網站之多元性別權益保障相關人權公約及一般性建議簡介簡報 (<https://gec.ey.gov.tw/Page/8B53584DC50F0FBA/54ea414c-a60e-4916-8af3-24d276dae0d6>)

員工協助方案電子報



電子文宣-心靈小品

健康心身活，打造亮彩人生

認識文明病：

發生在你我之間的「憂鬱症」



© Copyright Newmind



前言

憂鬱症在2020年時，已被世界衛生組織列為前三大疾病之一，登上造成失能、早死等疾病負擔的第2大原因，僅次於心血管疾病。更預估到2030年時，將超越心血管疾病，變成第一大項現代文明病；而台灣截至2017年，已有127萬多人使用抗憂鬱藥物進行治療，在10年間進行藥物治療已翻高5成之數。顯見憂鬱症已是您我生活之間不容忽視的重要議題。本期文章，邀請您試著用開放的態度去認識憂鬱症，當實際發生在您、我及周遭家人朋友身上時，更能用正向且正確的態度去協助彼此與面對憂鬱症。

© Copyright Newmind



生活小故事

小美一人北上工作，在公司五年，前三年表現不俗，人緣也不錯，但兩年前與男友分手後，就一直情緒低落，任何人也勸不了，這一年來情況愈來愈糟，不但少與人互動，並且時常掉淚。主管和同事都在猜，她是不是患有憂鬱症？但誰也不敢提「憂鬱症」三個字。

上周因績效考核實在不佳，主管不想給小美太多壓力，只是好言提醒她要留心工作，但之後小美就變得更加沉默，並且請病假在租屋處休息，讓主管及同事都相當擔心……



© Copyright Newmind



您有憂鬱傾向嗎？



您是否覺得身邊鬱卒的朋友愈來愈多？常常可以聽到他們說：「我覺得我好像得了憂鬱症！」一份由成大附設醫院精神科和美國惠氏藥廠共同執行的研究調查顯示，國內近7%的民眾有憂鬱傾向，這項盛行率比國際醫界評估一般人口憂鬱症盛行率3%還高。而其中更高達七成是沒有經過確實診斷，僅依自己情緒起伏的感覺來斷定自己罹患了憂鬱症。在臺灣，多數的民眾習慣自己當醫生，自己下診斷、自己用藥，這樣的情況可能導致疾病的惡化及錯失復原的機會。

© Copyright Newmind



憂鬱症是一種複雜的疾病，它會影響生理、精神及心靈，幾乎牽涉到身體裡的每一種器官及能量系統。對大部分的人來說，情緒低潮是經常有的現象，通常當我們出現憂鬱情緒揮之不去的情況時，往往會以為並宣稱自己得了憂鬱症，致使在生活上遭受到不必要的痛苦、經濟的損失及家庭的衝突，而工作也受到影響，職場上的主管、同事更不知該如何與之對應。因此，如何避免情緒起伏帶來的心理戰爭，便成為家庭、職場上，一項重要的課題。



© Copyright Newmind



別被憂鬱情緒給嚇到了~

要判斷是否得了憂鬱症，可由情感、思考、行為及身體狀況等四個方向評估：

- 一. **情感方面**：情緒低落，容易哭泣、憂傷，常覺得自己是別人的負擔；滿足感減少、挫折、無助，覺得人生無望，甚至有自殺意念或行為
- 二. **思考方面**：對自己不满意、悲觀、自我譴責（常感罪惡或無價值感）、低自尊、難以做決定、記憶力減退、注意力不集中。
- 三. **行為方面**：對周遭事物失去興趣、作業效率或生產力皆減少、說話與動作明顯遲緩。
- 四. **身體方面**：食慾減退或增加、體重明顯減輕或增加、失眠或嗜睡，幾乎整天都呈現極度疲勞與缺乏能量，性慾降低、身體酸痛。

不過，**如果只是暫時出現以上這些症狀，並不代表就是得了憂鬱症。**要確定是否得了憂鬱症，仍需從很多方面作評估，最好進一步尋求精神科（或現在多數醫院稱為「身心科」）醫師的專業分析及評估後，方可確診。

© Copyright Newmind



輕鬆推開憂鬱的烏雲

情緒是持續不斷且波動變化的，低落情緒的出現可能是因為偶發的壓力事件所產生的，也可能是因為長期累積所形成的。當自己身陷憂鬱情緒的困擾時，以下方法可協助自己獲得適當的協助：

醫療方面	找到具有專業且耐心的醫生，與其從生理、藥物、環境等方向做全面性地評估。充分與醫師合作，瞭解及討論自己的用藥，並遵從醫囑。
壓力方面	評估自己的壓力源及嘗試發展出屬於自己的壓力管理方案，有助於情緒的穩定。接受自己負面的情緒並發展情緒轉移的方法。
營養方面	健康的飲食習慣能有效對抗壓力，減除對身體有害的食物並增加對身體有益的食物，可維持身心的平衡。不要因為情緒低落而拒食或暴食，適量攝取多種元素的食物，讓身體保持最佳狀態。
心情方面	分析自己所面臨的情況，盡可能瞭解所懷疑或困擾的事情。學習以正向思考去面對一切的人、事、物，將可輕鬆面對挑戰。如果無法自行做到，可尋求專業人員的協助，與之討論個人情緒調整的方式，並練習正向思考的方法。

© Copyright Newmind



幫助別人同時也要照顧自己

當身邊的親朋好友或同事有憂鬱情緒時，我們的情緒難免也可能受到影響，彼此的關係便會開始充滿壓力與衝突。所以，當我們心疼憂鬱者在沮喪的海浪中載浮載沉的同時，也須努力學習協助對方走過憂鬱的方法，強化與憂鬱者之間的互動和關係；最重要的是，與憂鬱者站在同一陣線，一起對抗憂鬱症，才能幫助對方走出憂鬱，邁向康復。

♥ **支持與陪伴：**當對方有需要時，盡量在其左右傾聽和陪伴，不做評斷與指責；給予他們情緒上的安慰，包括同理、包容、鼓勵等。



© Copyright Newmind



幫助別人同時也要照顧自己

- ♥ **給予希望感：**如果發現某些活動可以讓他們產生興趣或帶來樂趣，例如宗教活動、運動、文化活動、唱卡拉OK等，就多鼓勵參與；不過，活動不要太多或催促得太快，就算邀請被拒絕，也請務必記得溫柔地堅持，不因疾病而排斥他們，不因拒絕而放棄他們。
- ♥ **協助正確醫療：**協助他們規律性地看診與藥物治療是很重要的。幫助他們建立服藥的規律性，協助他們減少對藥物的恐懼，陪伴他們直到症狀改善，或幫助他們尋求不同的治療模式。若發現他們有自殺的意念，務必告知醫療人員。
- ♥ **照顧自己：**憂鬱情緒是會傳染的，有時也要讓自己輕鬆一下，例如此外訪友，去度假、去喘息一下。當焦慮、擔心、惱怒或挫折時，要懂得找朋友傾吐或專業人員輔導，重點是要將挫折傾倒掉，而不是堆積在心上。

© Copyright Newmind



正確的就醫及用藥

坊間關於憂鬱症的書籍眾多，報章雜誌也常有討論；**請切記，不要自己當醫生，更不要當別人的醫生**，若有情緒困擾或憂鬱症的擔心時，最好還是尋求專業人員的建議與評估，**一旦確診且開始服藥，不可自行停藥或減少用量**。若有身體不適或對藥物產生反應不良，應再次與醫生討論藥量及不適症狀，待醫生重新配藥後穩定服藥。並且維持正常的生活節奏、正向思考及陪伴關係，才是幫助您或身邊為情緒及憂鬱症所苦的朋友、同事，一同走過低潮及面對憂鬱症最正確的方式。



© Copyright Newmind



如果您擔心自己或家人朋友、同事的狀況，請與公司提供的【員工協助方案】專業顧問討論，了解正確的協助方式及互動技巧，甚至在討論的過程中，讓陪伴憂鬱症親友的壓力，能透過專業顧問的說明協助下降。在心情適當的調適之後，能用正確的方法幫助家人朋友或同事，讓彼此都能有更開闊的人生。



本文作者 興智國際管理顧問執行長—黃智儀
改寫自作者 2011年張老師月刊4月號—《職場SNG》“憂鬱是會傳染的”一文

© Copyright Newmind



電子文宣—心靈小品

健康心身活，打造亮彩人生

防疫重要，穩定心情更重要 —談對疫情的壓力處理—



© Copyright Newmind



自從新冠肺炎引爆全球疫情至今，台灣依著政府和民眾的努力，我們仍然幸福地過著與全世界都不同的正常生活；看著新聞裡全球疫情蔓延，每天數以千人、萬人、數十萬的生命因病而消逝，台灣，好像是不同次元的平行世界。但隨著近日台灣本土案例驟增，疫情在台灣似有逐步蔓延之感，防堵或關心疫情，似乎已經成為民眾生活中最重要的一部份。口罩如同之前SARS時期一般，已成為身上最主要的配件。「XX地區聽說又有染疫者」也取代了「Hi」成為最常用的招呼語，隨著疫情升溫，通訊群組裡每日隨時都會湧進親朋好友相互提醒的大量疫情最新消息和防護資訊，其中還有許多的不實消息。此時，若過度關注疫情，則可能影響心情而引發焦慮和壓力感，進而影響日常生活的穩定度而不自知。

© Copyright Newmind



因疫情形成的壓力

民眾對於疫情的恐懼，形成了一股不明確、強大而直接的壓力，可能遠超過過去所經歷的，並陸續對人產生一些影響。即便我們可能共同經歷過SARS，但因為此次新冠肺炎異常地凶猛，病毒變種太快，以致於至今沒有最佳解法。因此比起以往更加地令人恐懼。



© Copyright Newmind



所以無論是染病、接受居家隔離、或是在周邊的人，
在心理層面上會陸續面臨三個階段：

1. **警覺與動員：**目前大部分民眾都是在此一階段。此階段個人會著手各種因應方式試著符合緊急需求，像是戴口罩、服用保健食品、避免去人多的地方...等，過度焦慮者甚至會以為自己可能染病，而造成持續的焦慮、緊張，頭痛及腸胃不適等壓力症狀。



2. **抗拒：**若不幸進行居家隔離或疫情就在身邊，所有的擔憂爆發，而形成心理上的不安，造成民眾的防衛升高，甚至開始對人不信任，排斥與人互動以保護自己。同時，對外或對自己不願去承認疫情的事實，甚至發病也不願前去醫院；若經過長時間的忽視、抗拒，對疫情的抗拒會轉成對個人的恐懼與不滿，染疫者及家人可能被敵意對待，網路肉搜就是常見的狀況，也因此造成人與人間的不信任、敵意與疏離或更大的恐慌。





3. **衰竭**：在經過長時間的壓力折磨，以及周邊人群的抵制，會開始出現無望、妄想、孤立、擔心會害怕拖累他人的想法，若社會支持並無適時的出現，便會出現對未來感到絕望的情形，甚至出現自裁的行為，過去在SARS期間，便有隔離個案自殺的不幸情形發生。



此刻，我們應有的態度

誠如政府不斷在宣導，面對疫情我們應有適度的警覺與防衛，但不應過度反應。為了降低心理所承受的壓力，避免生活陷入焦慮，或對人產生恐懼與不信任，我們可以以下列態度來面對疫情：

1. 多數的恐懼來自於對事情的不明瞭，所以應先對疫情有充分的了解與認識，但避免吸收太多未經證實的消息、偏方、秘方或流言。

※可參考衛福部疾管署防疫專區資訊





此刻，我們應有的態度

2. 若身邊有疑似病例或是居家隔离者，請不要以敵對的眼光看待他們，我們恐懼的是疾病而非人，應以多關心及支持的態度，讓他們感受到社會的光明面；透過電話或郵件，讓他們覺得居家隔离是對大家的保護，讓他們感受到我們的精神與他同在。此外，即使我們戴了口罩，也別忘了平常對人的關懷。例如我們可透過打電話的方式，問候朋友的近況，與朋友一起分享心情。在街上，看到需要幫助的人，也別忘了伸出援手，扶他一把，畢竟我們都不希望疫情是一種腐蝕人心的病毒。



© Copyright Newmind



此刻，我們應有的態度

3. 若成為疑似病例或是居家隔离者，也請注意避免傳染給他人。在心態上應該注意的是，人們敵對或恐懼的是疫情而非您，並不會否定您這一個人。待在家中者，可以利用這難得的假期，把自己的生活好好規劃一下，來個大掃除、看看電影、讀讀好書、好好睡個好覺、上上網，或是與許久未曾聯繫的朋友，用電話聊上2-3小時。試著好好規劃這段在家的時間，日子才不會苦悶，心情才會開朗。



© Copyright Newmind



此刻，我們應有的態度

4. 若周邊環境無法給予您有效的支持，您可以先收集有關疫情的資訊，讓自己對它有充分的了解。然後可以練習自我肯定，像是不斷地跟自己說「別擔心，這種擔心只是短暫的，馬上就過去了」。最後，在自己情緒極度焦慮或不安時，透過安全的方式，與親友聊聊，讓自己可以把心情與他人分享，您也可以做一些讓自己可以紓解而不會去想疫情的事，例如：做短暫的室內運動或是來個大掃除。



© Copyright Newmind



面對疫情，心情穩定更重要

面對疫情的來襲，如何讓我們一同面對，而不是一一被它給分化了。首先，若身邊朋友對於疫情有著恐懼、無奈、不安、焦慮...等情緒，我們可以透過安全的方式，給予情緒的支持，並讓他們知道我們是了解他們的感受的。例如我們可以說：「感覺上，疫情似乎讓您覺得十分的恐懼」。其次，我們可以聽聽是哪一個部分導致他非常擔心，並讓他知道我們了解他的擔心。



© Copyright Newmind



若遇到身邊有人仍然不願意戴口罩，也應給予提醒，而非排擠對方。向對方說明戴口罩不僅是保護他自己，也是保護這個社會和他的家人。此外，若是遇到居家隔離者，更是需要去肯定他的配合與對社會奉獻的行為。同時，我們可以用安全的方式，與他一起規劃隔離期間的安排，來避免生活的單調。在接近隔離完成的最後幾天，或是剛痊癒的時候，是最難渡過的階段，這時可以與他一同討論隔離完後要做的事，給予未來的希望。

最後，別忘了我們的恐懼應是針對疫情而非個人本身，別讓疫情破壞了這個溫馨的社會與我們對人的關懷，希望疫情離去時，這個社會會更加溫馨與和諧。



© Copyright Newmind



EAP陪伴您

避免恐慌，請以疫情指揮中心公佈的資訊為準，並做好個人防護。疫情未穩定前，暫時避免參加不必要的聚會、戴口罩勤洗手／消毒等，**關心疫情但不過度關注**，很多人每天盯著新聞或手機，試圖掌握或追蹤疫情的發展，不自覺地陷入恐慌憂慮的心情而不自知。如果您或家人因為擔心疫情而情緒低落或受到了影響，請適時與【員工協助方案-EAP】的顧問討論，幫助自己及家人安心、安全的渡過這段因疫情擴大而過度焦慮的階段。穩住自己、安心做好防疫才是重點，讓大家更能平靜、穩定地面對疫情的發展。

本文作者 興智國際管理顧問—何宇欣、黃智儀

© Copyright Newmind



電子文宣—健康寶典

健康心身活，打造亮彩人生

防疫百寶箱-舒展身體篇



© Copyright Newmind



近期台灣受新冠肺炎的影響愈來愈大，被要求居家自主管理和隔離者愈來愈多，但就是在這種危急時刻，我們更要做好個人和家人的防護，勤洗手、戴口罩、避免不必要的外出，減少感染的風險，保護自己也保護他人。但不論是居家自主管理、隔離或居家工作者，隨著在家的時間愈來愈多，無法外出或進行平日的運動習慣（跑步或公園散步），我們更要留意自己居家時的身體舒展，避免身體僵化，適度的伸展運動可以強化我們的肌肉之外，更重要的是，透過定時的伸展，也可以幫助自己利用伸展的同時，爭取片刻的專注時間，讓自己轉換腦袋和多一點思考空間，達到舒壓的效果，進而穩定波動或焦慮的心情。

本月文宣，特別邀請物理治療師(辛依玲老師)撰文並教授二個簡單易懂的伸展動作，讓我們不論於辦公室工作或居家時，都可以透過二個簡單的動作，保護自己的脊椎，不費力的做到身心舒展。

© Copyright Newmind



您有仔細計算過您一天花了多少時間坐著嗎？

根據世界衛生組織的研究顯示，靜態生活的人得到心血管疾病、糖尿病及肥胖的風險的機率都偏高，甚至也會提高罹患某些種類癌症的風險，而固定不動的坐姿更可能會壓迫脊椎及身體，使得全身緊繃、肩頸痠痛及腰部疼痛，使人提早步入與筋骨痠痛為伍的生活。



什麼樣的生活型態會被稱為靜態生活呢？

靜態生活幾乎是生活於文明社會的人的通病，工作時多數時間是坐著，休息時間多數是躺著或坐著，甚至連社交時，都只是採取吃飯聚餐，依然是維持於坐姿的狀態，平均來說，大約有50%的成年人一天花了4.7個小時維持在坐姿，而這樣的生活型態，目前被證實是對身體健康有害。





為了維持您的身體健康，您願意做出什麼努力呢？

在2020年，世界衛生組織發出了一篇聲明，幫助所有人（尤其是靜態生活的人）訂出最低活動量規範，每周您**最少需要的活動量為150-300分鐘的中等強度運動或是75—150分鐘的高等強度運動**，也就是您**平均每天至少需要花22分鐘來做運動**，而這個運動的強度必須是讓您感覺到有點喘的強度，也就是能說話但無法唱歌的喘度。

22分鐘的時間，是每天忙碌生活的您擠得出來的時間嗎？也許是回家後幫忙做家务，或是提前一站下車，在每天工作的時間以外，擠出一些時間來幫助自己增加活動量。**光是這樣增加活動量可以有什麼樣的效果呢？可以降低心血管疾病、糖尿病及肥胖的風險，且也同時可以降低得到某些癌症的風險。**

© Copyright Newmind



針對剛步入職場的您-1

工作壓力是不是常壓得您喘不過氣？**長時間坐在辦公桌前不是讓您開始出現了肩頸痠痛甚至頭痛呢？**這時候除了下班後癱坐在家裡，或是找別人幫自己按摩，您還有什麼更好的選擇呢？在職齡尚年輕時，趁著筋骨還沒全部僵硬的時候，開始投入運動便是對自己最好的保養！也許是在閒暇時間幫自己報名一個運動課，或是幫自己特別規定一個每天要運動的時間，除了可以幫助自己多消耗一些熱量，避免開始投入職場後體重就也隨之增加，在運動時刻更能把注意力放在自己的身上，對於維持自己的身心健康更是有百利而無一害，讓您更能從容的面對工作中的挑戰。

© Copyright Newmind



針對剛步入職場的您-2

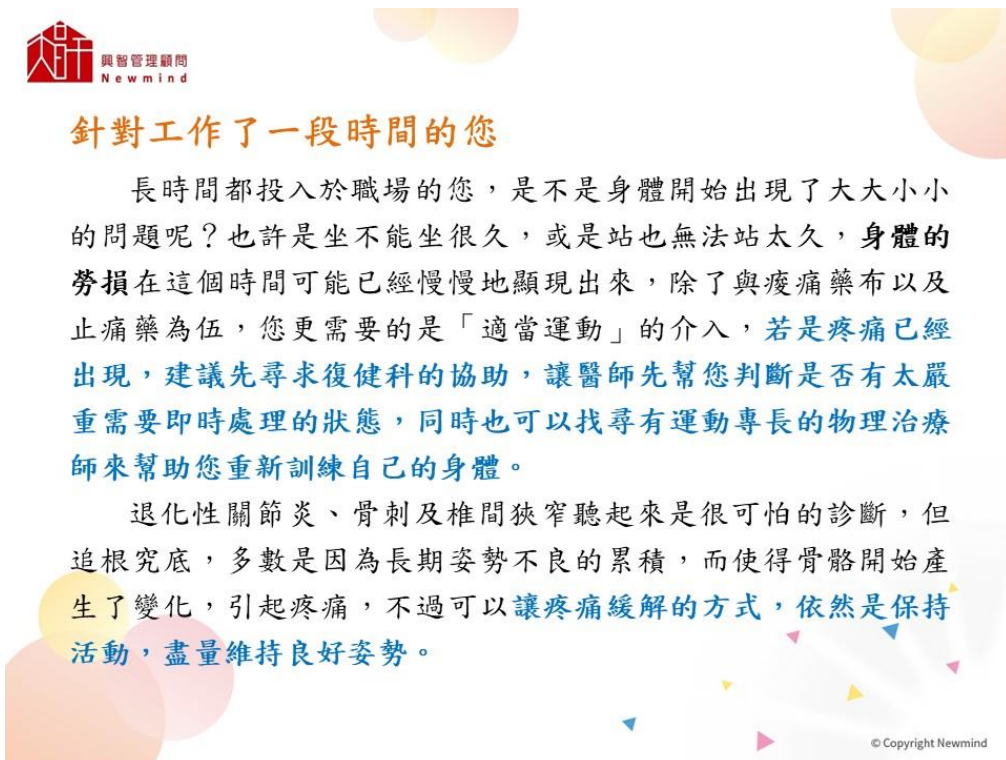
而在運動時，也可以把伸展脊椎類型的運動加在自己的運動選項裡面，長時間不變的姿勢，會讓我們的身體處於緊繃的狀態，而脊椎更是默默幫助我們承受了很多的壓力，利用一些動作來幫助脊椎減壓，才可以避免未來骨刺或是椎間盤突出這類疾病找上您。



針對工作了一段時間的您

長時間都投入於職場的您，是不是身體開始出現了大大小小的問題呢？也許是坐不能坐很久，或是站也無法站太久，身體的勞損在這個時間可能已經慢慢地顯現出來，除了與痠痛藥布以及止痛藥為伍，您更需要的是「適當運動」的介入，若是疼痛已經出現，建議先尋求復健科的協助，讓醫師先幫您判斷是否有太嚴重需要即時處理的狀態，同時也可以找尋有運動專長的物理治療師來幫助您重新訓練自己的身體。

退化性關節炎、骨刺及椎間狹窄聽起來是很可怕的診斷，但追根究底，多數是因為長期姿勢不良的累積，而使得骨骼開始產生了變化，引起疼痛，不過可以讓疼痛緩解的方式，依然是保持活動，盡量維持良好姿勢。





居家工作、隔離或自主管理者

不論在職場多久，此刻是在辦公室工作或目前以任何形式的居家，身體的反應只有我們自己最清楚，但有時會因為過度專注工作或忙碌，而忽略了身體的訊號，比方肩頸僵硬、腰酸背痛、甚至引發了偏頭痛而仍然不自知。特別是假如我們正因為疫情而必須在家工作或隔離時，除了要留意心情上的變化，更要提醒自己維持身體的健康與彈性，以便能因應不確定的狀況和未知的情境。



© Copyright Newmind



日常伸展，很EASY！

其實防止痠痛做好保健也可以很簡單，提供您以下三個小秘訣，可以提醒自己維持健康喔！

1. 定時起身，喝水上廁所
2. 想到就隨時活動一下身體
3. 平常保持運動習慣

簡單的伸展不會太困難，但也要有正確的方式進行才不會受傷，以下提供大家坐著和站立皆可執行的簡易拉伸動作，希望大家可以透過這二個簡單的動作，得到身體上的舒緩。

© Copyright Newmind



坐姿伸展

1. 保持雙腳踩穩地面，從眼睛開始，帶動頸部往前彎曲，讓脊椎往前彎。
2. 回來時，保持屁股坐穩在椅子上，慢慢的把前彎的脊椎推回到骨盆正上方。



© Copyright Newmind



站姿伸展

1. 利用辦公室椅子作為道具，手輕輕地扶在椅背上。
2. 雙手帶動椅子往正前方滑動，屁股往後退，膝蓋保持微彎，伸展腿部及背部。



© Copyright Newmind



EAP一直在

三級警戒以來，全台灣的人都受到了非常大的影響，染疫者也愈來愈多，工作與生活受影響的範圍也愈來愈大；此時唯有穩定自我做好防護，才是對自己、對家人最好的保護。如果您或家人因為面對疫情而受影響，或因此產生焦慮感，請與公司提供的【**員工協助方案—EAP**】聯絡，讓專業顧問與您一起討論面對的方法或調整心情的技巧，希望大家的努力之下，疫情儘快受到控制，回歸平靜的日常。

本文作者 興智國際講師顧問-辛依玲物理治療師
興智國際管理顧問-黃智儀執行長

© 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