

## 教育部人事服務簡訊

### 人事法令宣導

#### 綜合業務

- 一、修正「教育部人事處及所屬人事機構人事人員陞遷序列表」(本處 111 年 1 月 25 日臺教人處字第 1114200305 號函)
- 二、修正「專科以上學校兼任教師聘任辦法」第 14 條。(本部 111 年 1 月 26 日臺教人(一)字第 1114200083A 號令)
- 三、修正「教育部職員進修費用補助申請表」(本部 111 年 3 月 28 日臺教人(一)字第 1114201292 號書函)

#### 考試、任免、敘薪、兼職

- 一、本部訂定「教育部所屬國立各級學校及大學(醫學院)附設醫療機構預算員額管理應行注意事項」，作為預算員額管理流程及作法之依據，請確實依規定辦理。(本部 111 年 2 月 7 日臺教人(二)字第 1114200361 號函)
- 二、「公務人員考試及格人員分發辦法」部分條文，業經 111 年 2 月 16 日考試院考臺組貳二字第 11100009411 號、行政院院授人培字第 11100001762 號令會同修正發布。(本部 111 年 2 月 21 日臺教人(二)字第 1110018291 號書函)
- 三、「公務人員高普初等考試增額錄取人員分配作業規定」第 6 點，業經行政院人事行政總處 111 年 2 月 18 日總處培字第 1113024341 號函修正，修正重點為配合公務人員考試及格人員分發辦法部分條文修正發布，刪除申請延後分配訓練之次數限制，並放寬考試錄取人員報到期限為 15 日。(本部 111 年 2 月 21 日臺教人(二)字第 1110017814 號書函)
- 四、行政院人事行政總處 111 年 2 月 18 日總處培字第 1113024314 號函重申各機

關進用各類型職缺(含聘僱人員、臨時人員、清潔隊員等)時，除應確實落實公開甄選等規定外，請積極運用該總處「事求人機關徵才系統」辦理甄選作業。(本部 111 年 2 月 23 日臺教人(二)字第 1110018185 號書函)

- 五、有關各機關(構)學校經列入公務人員相關考試任用計畫之現缺職務，該職務原約聘僱人員解聘僱時點一案，請依銓敘部 111 年 3 月 3 日部銓三字第 1115430958 號函辦理。(本部 111 年 3 月 7 日臺教人(二)字第 1110023502 號書函)
- 六、本部訂定「教育部所屬社會教育機構與學術研究機構辦理專業人員及研究人員資格審查注意事項」，並自 111 年 3 月 7 日生效，請各機構依上開注意事項規定辦理專業人員及研究人員資格審查相關作業。(本部 111 年 3 月 7 日臺教人(二)字第 1114200493 號函)

### 服務、考核

- 一、有關性別工作平等法(以下簡稱性工法)第 15 條於 111 年 1 月 12 日修正公布並定自同年 1 月 18 日施行後，相關教師法規如有與性工法及其施行細則修正條文及勞動部補充函釋規定等未盡相符者，於教師請假規則修正前，各學校得逕依性工法相關規定辦理，即教師如有陪伴其配偶妊娠產檢、分娩之事實及需求，得依性工法第 15 條之規定請陪產檢及陪產假 7 日，並得以時計；至教師之產前假日數，則仍依現行教師請假規則第 3 條第 1 項第 4 款所定之 8 日行之。(本部 111 年 1 月 22 日臺教人(三)字第 1110008889A 號函)
- 二、有關教育人員留職停薪辦法第 4 條第 1 項第 4 款規定「先行共同生活」證明文件補充規範如下：(一)無血緣關係收養者：得檢附合法收出養媒合服務單位出具之證明文件，作為申請留職停薪之證明。上開合法收出養媒合服務單位，請至衛生福利部社會及家庭署官網收出養媒合服務專區之「合法收出養媒合服務名單」查詢。(二)近親收養或繼親收養者：仍依本部 106 年 12 月 11 日函規定辦理，即以法院之公函文書(如家事法庭通知)或村、里長之證明，依個案事實認定教育人員與被收養人已共同生活。(本部 111 年 2 月 7 日臺教人(三)字第 1110009901 號書函)
- 三、教師法於 109 年 6 月 30 日修正施行後，業將原第 14 條第 1 項各款所列情形，分別移列修正第 14 條至第 16 條及第 18 條等條次，為期國立及私立大專校院所報教師解聘、不續聘及停聘案件之處理合於法令規定，並避免產生法規適用疑義，爰請各校檢視校內相關章則是否有與現行教師法規定未合之處，並儘速檢討修正。(本部 111 年 3 月 9 日臺教人(三)字第 1114200308 號書函)

**待遇、福利、退休、撫卹**

- 一、配合公立學校教職員在職繳付退撫基金費用，溯自 110 年 1 月 1 日起，不計入繳付年度薪資收入課稅，應先行辦理事項。(本部 111 年 1 月 18 日臺教人(四)字第 1110000627 號書函)
- 二、配合公(政)務人員在職繳付退撫基金費用或自提儲金，溯自民國 110 年 1 月 1 日起，不計入繳付年度薪資收入課稅，應先行辦理事項。(本部 111 年 1 月 19 日臺教人(四)字第 1110004388 號書函)
- 三、公務人員退休撫卹基金管理委員會配合民國 111 年 1 月 1 日起全國軍公教人員待遇調整，業修正公務人員退休撫卹基金費用繳納金額對照表(公教人員)，請依修正後之繳費標準繳納基金費用。(本部 111 年 2 月 15 日臺教人(四)字第 1110014219 號書函)
- 四、公立學校教職員退休資遣撫卹條例部分條文修正案，業奉總統 111 年 1 月 19 日華總一義字第 11100002571 號令公布。(本部 111 年 2 月 8 日臺教人(四)字第 1110008188 號函)
- 五、公務人員退休資遣撫卹法部分條文及公務人員退休撫卹基金管理條例部分條文，業經總統於民國 111 年 1 月 19 日修正公布，並刊載於總統府公報第 7584 期。(本部 111 年 2 月 18 日臺教人(四)字第 1110014291 號書函)
- 六、111 年 1 月 19 日修正公布之公立學校教職員退休資遣撫卹條例及公務人員退休撫卹基金管理條例部分條文修正案相關配套作業事項。(本部 111 年 2 月 21 日臺教人(四)字第 1114200536 號函)
- 七、政務人員退職撫卹條例第 5 條、第 15 條及第 40 條條文業經總統於民國 111 年 1 月 19 日修正公布，並刊載於總統府公報第 7584 號，其相關應配合辦理事項。(本部 111 年 2 月 22 日臺教人(四)字第 1110015354 號書函)
- 八、配合軍公教員工待遇自 111 年 1 月 1 日起調整，銓敘部檢送「111 年度公(政)務人員退休(職)金其他現金給與補償金每一基數發給數額對照表」。(本部 111 年 3 月 1 日臺教人(四)字第 1110019454 號書函)
- 九、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，並自中華民國 110 年 8 月 10 日生效(本部 111 年 1 月 24 日臺教人(四)字第 1110007135 號書函)。
- 十、行政院核定調增 111 年度軍公教員工待遇，並俟 111 年度中央政府總預算案

奉總統公布後，溯自 111 年 1 月 1 日生效(本部 111 年 2 月 9 日臺教人(四)字第 1110012826 號函)。

十一、行政院核定修正「公立醫療機構護理(助產)人員夜班費支給表」，並自 111 年 2 月 1 日生效(本部 111 年 2 月 10 日臺教人(四)字第 1110013365 號書函)。

十二、各機關(構)組織法規所定簡任非主管職務，必要時得由醫事人員或教育人員擔任者(雙軌任用)，自 111 年 1 月 28 日起得比照公務人員簡任非主管職務加給支給規定辦理(本部 111 年 2 月 16 日臺教人(四)字第 1110012783 號書函)。

十三、公教人員保險法第 35 條及第 51 條修正條文，業經總統於民國 111 年 1 月 19 日修正公布，並經考試院會同行政院令定自同年 2 月 10 日施行(本部 111 年 3 月 9 日臺教人(四)字第 1110023886 號書函)

### 勞動權益

一、111 年至 114 年全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案，經公開徵選由國泰人壽保險股份有限公司獲選賡續承作。(本部 111 年 2 月 10 日臺教人(五)字第 1110013955 號書函)

二、110 年至 112 年「闔家安康」-全國公教員工團體保險第 1 年度保險期間，將於 111 年 3 月 31 日屆期。(本部 111 年 2 月 21 日臺教人(五)字第 1110017243 號書函)

三、修正「教育部臨時人員報酬標準表」，並溯自 111 年 1 月 1 日生效(本部 111 年 2 月 25 日臺教人(五)字第 1114200629 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)	<p>111 年至 113 年「築巢優利貸」，由<u>臺灣銀行股份有限公司</u>及<u>中國信託商業銀行股份有限公司</u>獲選承作。方案說明如下：</p> <p>一、<b>辦理期間</b>：自 111 年 1 月 1 日起至 113 年 12 月 31 日止，為期 3 年。</p> <p>二、<b>適用對象</b>：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)。</p> <p>三、<b>貸款利率</b>：按中華郵政 2 年期定儲機動利率(1.310%)固定加碼 0.465%計算，機動調整。</p> <p>四、<b>貸款期限</b>：最長為 30 年。</p> <p>五、<b>洽詢電話</b>： 臺灣銀行：0800-025-168、02-21910025、02-21821901。 中國信託：0809-066-666，02-2769-5000。</p>
2	貼心相貸 (全國公教員 工消費貸款)	<p>「貼心相貸」，由<u>臺灣土地銀行</u>承作。方案說明如下：</p> <p>一、<b>辦理期間</b>：自 110 年 7 月 1 日起至 113 年 6 月 30 日止，為期 3 年。</p> <p>二、<b>適用對象</b>：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)。</p> <p>三、<b>貸款利率</b>：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。</p> <p>四、<b>貸款期限</b>：最長為 7 年。</p> <p>五、<b>洽詢電話</b>：02-2314-6633 或 0800-231-590。</p>
3	闔家安康 (全國公教員 工團體保險)	<p>110 年至 112 年「闔家安康」，由<u>中國人壽</u>承作。方案說明如下：</p> <p>一、<b>辦理期間</b>：自 110 年 4 月 1 日起至 112 年 3 月 31 日止，為期 2 年。</p> <p>二、<b>適用對象</b>：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。</p> <p>三、<b>洽詢電話</b>：0800-098-889(中國人壽)。</p>

序號	項目	說明
4	全國公教健檢方案	<p>行政院以 110 年 8 月 18 日院授人給字第 11040005821 號函修正「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」並自 111 年 1 月 1 日起生效，修正重點如下：</p> <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 6,000 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；40 歲以上之工友(含技工、駕駛)；依聘用人員聘用條例、行政院與所屬中央及地方各機關約僱人員僱用辦法進用之 40 歲以上聘僱人員(以下同)，且於本部連續服務滿一年者，2 年補助 1 次，補助金額以 4,500 元為限。</p> <p>備註：</p> <p>一、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 1 次給公假 1 天前往受檢。</p> <p>二、至臨時人員健康檢查補助部分，依本部第 1 屆第 9 次勞資會議決議，比照前開「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」第二類人員並以公假辦理。</p>
5	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>富邦產物保險</u>承作。方案說明如下：</p> <p>一、<b>辦理期間</b>：108 年 7 月 1 日至 111 年 6 月 30 日止，為期 3 年。</p> <p>二、<b>適用對象</b>：全國各級機關、公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。</p> <p>三、<b>洽詢電話</b>：0809-019-888(富邦產業保險)。</p>
6	全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案	<p>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：</p> <p>一、<b>辦理期間</b>：自 111 年 2 月 22 日起至 114 年 2 月 21 日止，為期 3 年。</p> <p>二、<b>適用對象</b>：中央及地方各機關、公立學校及公營事業機構現職員工及其配偶、子女、父母(含配偶之父母)。</p> <p>三、<b>洽詢電話</b>：0800-036-599(國泰人壽)。</p>

# 健康 PLUS

## 我的餐盤：堅果種子一茶匙

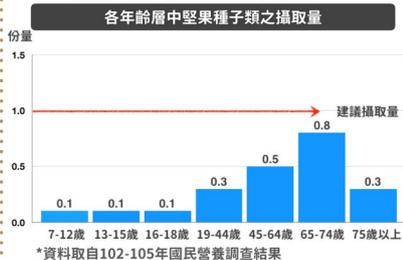


### 堅果種子類的營養

堅果可提供脂肪酸，也含有豐富的維生素B群、維生素E和礦物質（如：鋅、鎂...等），能幫助我們補充營養，預防心血管等慢性疾病！**每餐吃一茶匙**的堅果或是**每天吃一湯匙**，能滿足「我的餐盤」的建議！

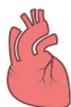
### 你有吃夠堅果種子嗎？

根據102-105年國民營養調查，絕大部分民眾都攝取不夠1份的堅果種子類！



### 吃夠堅果的好處

堅果不只提供營養素，研究也發現攝取足夠的堅果能有助於預防慢性疾病，如：



降低心血管  
疾病風險



降低腦血管  
疾病風險



降低高血脂  
疾病風險

### 我的餐盤不特別強調油脂量

「我的餐盤」將食用油融入到菜色中，並且建議減少攝取高油脂的肉類和油炸食物，所以不像每日飲食指南是「油脂與堅果種子類」，而是只呈現「堅果與種子」食物而已。



食用油已經加到菜色中

堅果每餐要一茶匙

### 堅果該怎麼吃怎麼挑

每餐

堅果種子一茶匙

約等於大拇指第1指節大小的量

每天

堅果種子一湯匙

約等於整隻大拇指大小的量



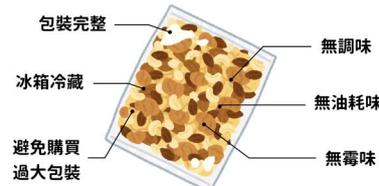
堅果是餐食的一部分，不要當作零食吃就不會有過量問題。

### 常見的堅果有哪些



腰果 核桃 胡桃 花生 芝麻  
開心果 杏仁 夏威夷豆 栗子不是堅果

### 堅果保存/挑選原則



包裝完整 無調味  
冰箱冷藏 無油耗味  
避免購買過大包裝 無霉味

數位/網路性別暴力防治宣導

中華民國  
法務部  
Ministry Of Justice

# 數位/網路性暴力 犯罪防護網

1

**跨部會**同步修法  
性暴力**四法**聯防

刑法

性侵害犯罪防治法

兒童及少年  
性剝削防制條例

犯罪被害人  
權益保障法

2



資料來源：行政院全球資訊網/新聞與公告/本院新聞/「政院提出性暴力犯罪防制四法  
蘇揆：完善性別暴力防護網絡 全力保障性別弱勢群體身心安全」  
(<https://reurl.cc/0pxAj3>)

## 跟蹤騷擾防治法介紹



### 跟蹤騷擾行為定義

以人員、車輛、工具、設備、電子通訊、網際網路或其他方法，對特定人「反覆或持續為違反其意願且與性或性別有關」

### 法律架構

#### 視為犯罪，科以刑責

##### 跟蹤騷擾

1 年以下有期徒刑、併科 10 萬元以下罰金。

##### 攜帶凶器

5 年以下有期徒刑、併科 50 萬元以下罰金。

可立即展開刑案偵查，發動拘捕、搜索、建請 聲押、羈押替代處分等。

監視觀察 	<b>行為態樣</b>	不當追求 
尾隨接近 		寄送物品 
歧視貶抑 		妨害名譽 
通訊騷擾 		盜用個資 
使心生畏怖，足以影響日常生活或社會活動。		使心生畏怖，足以影響日常生活或社會活動。

<b>對被害人</b> 採取必要保護措施	<b>即時約制 保護令狀</b>	<b>法院核發保護令</b>
<b>對行為人</b> 2年內再有跟蹤騷擾 書面告誡 ↓ 保護令禁止		<ul style="list-style-type: none"><li>● 時效為2年，得聲請延長。</li><li>● 禁止各種跟蹤騷擾行為。</li><li>● 違反保護令罪，3年以下有期徒刑、併科30萬元以下罰金。</li></ul> 

資料來源：內政部全球資訊網/訊息快遞/多媒體專區/內政文宣/「跟蹤騷擾防治法—懶人包」(<https://reurl.cc/Qj8LY0>)

# 員工協助方案電子報

 創予國際管理顧問股份有限公司

## 打開天窗說亮話-非暴力溝通

小靜是部門最年輕的員工，經過幾次努力好不容易考進公司。公司的薪資與待遇不錯，父母期望她能在好好待著，還完學貸並分担家計。小靜瞭解父母的期待，工作表現受到主管肯定，很快就升為領班。但是她愈來愈不快樂，假日趕工時固定幾位資深同事始終會挑工作或婉拒配合加班，害她無法如期交件。幾次經驗下來，小靜害怕被罵失去工作，更害怕反抗會得罪這群資深同事而不敢說，她只能一人扛起所有工作。週末加班到半夜時悲從中來，她不理解為何職場人際關係這麼複雜!為何大家要排擠她?一人在辦公室大哭起來。

諮詢時小靜娓娓道出心中的苦，小靜認為資深同仁們嫉妒她能力好，造謠說她仗著年輕、姿色和靠關係，搞小團體排擠，搞小動作刁難、霸凌她。根據調查 60% 以上的上班族，每週至少被霸凌一次「職場霸凌」，35% 為受到同事霸凌，最常發生狀況為：背後攻訐、遭受小團體排擠、冷嘲熱諷。但小靜是否遭到職場霸凌，實不宜立即論斷。在諮詢時發現小靜在同事無法配合或按規畫執行，礙於情面或擔心追問會給對方難堪，小靜未能進一步溝通與協調，心中假設資深同仁眼紅刻意刁難她，猜忌與對立評開啟了暴力溝通，勢單力薄的她很自然會更孤立無援與委曲。



馬歇爾·盧森堡 ( Marshall B. Rosenberg ) 博士在《非暴力溝通》這本書中提出我們 99% 在溝通時容易犯以下四種暴力溝通行為，一旦嗅到敵意，雙方很自然展開更強烈的暴力或防衛性溝通。

道德評判	如果他人行為不符合我們的預期時，我們很容易用自己的價值觀來評價或批評對方，認為對方是蓄意、不道德的。例如：「他們自私自利、妒嫉我、老鳥欺負新人。」
進行比較	人比人，氣死人。很多負面情緒都是起源比較。「之前他需要幫忙，我都有，現在請他幫忙一下，他卻有這麼多藉口，分明就是欺負我!」
迴避責任	在日常生活中經常說「我不得不.....」、「不管你是否願意，有些事你不得不做。」這種表達方式是迴避個人責任。但事實上小靜是有選擇權的，她有釐清別人無法支援的真正原因，而不是只是用她是被「排擠、霸凌」的假設，然後委曲被迫「不得不一個人獨自承受!」
強人所難	我們很難強迫別人按我們的意願生活，但是我們卻經常期望甚至強迫別人要按照自己的方式。一旦別人無法配合時溝通就會暗藏著威脅，他們將會受到懲罰。例如，父母威脅孩子「你若敢踏出大門，就不要再給我回來」。小靜認為「你不配合假日加班，就是不把我當朋友!」。每個人都可能有無法加班的合理事由，無法幫忙不代表就不是好朋友。

以上四種暴力溝通方式，屏蔽了我們與生俱來的愛，帶給彼此情感和精神上的壓迫感。



創予國際管理顧問股份有限公司

讓人產生隔閡，甚至會升高對立與衝突，很容易演變為恃強凌弱的局面。

如何終止或改善溝通並避免霸凌的預言成真？盧森堡博士指出非暴力溝通模式。非暴力溝通是一套基於同理心的溝通法則。用同理心去理解他人，也協助對方從你的立場去思考，進而使溝通更順暢。遇到事情，或者有情緒沖上腦門時，別急著對號入座，認為別人是故意找碴。深呼吸緩幾秒鐘，克制情緒不要直接評論，先冷靜觀察。當我們冷靜觀察時，我們才能弄清楚心中假設真偽，不至於和對方針鋒相對。

### 1. 觀察：我觀察到了甚麼？

當你要與對方溝通時，你需要清楚且客觀的「**陳述事實**」，而非「**評論**」。評論會讓人們傾向於聽到批評，甚至產生聽者的對立心理。你需要仔細觀察正在發生的事情，並清楚地說出觀察結果。

評論	具體陳述事實
▣他老是不配合！	▣我這個月請他加班三次，他實際上加班一次。
▣他們排擠我！	▣最近這二次聚餐唱歌，你們沒有來詢問我。

### 2. 感受：我的感受是如何？

溝通時表達**感受**而非**想法**，適當表達與回饋感受讓對方知道，有助於對方了解自己，也可讓對方有機會回饋與澄清，有助於順暢溝通、解決衝突。

想法(認定)	感受
▣我覺得我被孤立了！	▣你們不和我一起討論工作分工，我很失落！
▣我覺得我被欺負了！	▣聽到你們對我的評論，被誤解讓我很難過！
▣我認為你應該來幫我！	▣你無法加班，我不知找誰幫，我害怕無法交差。

### 3. 需要：在表達完成感受後，我們可以說出自己的真實需要，不做事後指責。

每種情緒背後都有一個需要，情緒的引發是自己對事件的解釋。但我們通常把自己不愉快的感受歸咎於對方，讓對方為自己的情緒負責。比如：「你的拒絕讓我很傷心。」，而不是針對自己的需求進行說明與協調。客觀陳述事實，又清晰表明了自己的感受，就能讓對方知道自己需要努力的方向。

不明確需求表達	明確需求表達
▣我很害怕，因為你們都排擠我。	▣我感到很失落，因為我期待能夠和你們成為好朋友，大家一起把工作做好！
▣這麼晚回來，你害我多擔心！	▣你 7 點鐘出門，到深夜才回來，我一個人在家裡感到很孤單，我生著病，需要你的陪伴。

### 4. 請求：為了達成溝通，你需要具體描述你希望對方為你做什麼，但要少做命令。



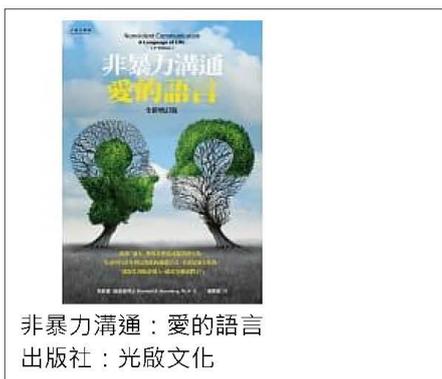
模糊	具體
「我希望能不要搞小團體排擠我。」	「這個活動期待大家共同合作，我希望能可以告訴我你對我分派工作的看法，你接這個任務會遇到什麼瓶頸，這樣我們才可以一起想辦法解決。」

以下針對小靜感覺遭到資深同事排擠搞小動作的情況，小靜可以如何運用非暴力溝通來回應及處理？

「小雅，聽到你在群組和阿文表示不想支援這次活動，認為我假藉經理的指示強迫大家週六來加班的這件事，讓我覺得很難過。等一下能否給我十分鐘，我們談談，我希望你可以給我說明的機會，也讓我不知道你對這件事真實的看法。」

觀察	看到你在群組的對話，並直接認定我假藉經理的指示。
感受	難過
需要	被了解 被傾聽
請求	希望小雅等一下可以給我說明和她溝通的機會

在職場上，我們不免不經意地陷入競爭心理，因而屏蔽了同理心。非暴力溝通是一種和諧、有愛的溝通方式，學習並重視每個人的需要，透過彼此在誠實和傾聽的基礎上溝通。用相互尊重與理解，取代猜測、評判與對立。遇到了被暴力溝通的情況，不衝動爭執或委曲閃躲，冷靜並傾聽對方表達的意思，體會自己的感覺，引導對方說出他的感受和需要，並向對方清楚地提出自己的請求。當溝通去除了暴力元素，刪去不必要的猜疑與對立，簡潔單純的心意會自然浮現，你會發現，溝通裡就只剩下了高質量、令人愉悅的感受。如果你想進一步學習非暴力溝通來改善職場人際、伴侶與親子教養的溝通對話品質，推薦以下二本書，一起用有愛的語言，讓關係更融洽。



創予 EAP/陳基榮心理師