

教育部人事服務簡訊

人事法令宣導

綜合業務

行政院核定修正「公立大專校院兼任教師鐘點費支給基準表」，並自 111 年 2 月 1 日起生效。(本部 111 年 4 月 14 日臺教人(一)字第 1110037303 號函)

考試、任免、敘薪、兼職

- 一、行政院人事行政總處 111 年 4 月 25 日總處組字第 1112000509 號書函重申「行政院與所屬中央及地方各機關約僱人員僱用辦法」第 4 條所定法律效果，又歷次函釋與上開規定未合部分，自即日起停止適用。(本部 111 年 4 月 27 日臺教人(二)字第 1110042090 號書函)
- 二、考試院修正發布「公務人員升官等考試薦任升官等考試類科及應試科目表」、「關務人員升官等考試規則」第十二條及第三條附表「關務人員升官等考試類別及應試科目表」、「警察人員升官等考試規則」第十一條及第三條附表「警察人員升官等考試類科及應試科目表」、「交通事業人員升資考試規則」第十一條及第三條附表一「交通事業人員升資考試郵政各級資位人員應試科目表」、附表二「交通事業人員升資考試鐵路各級資位人員應試科目表」、附表三「交通事業人員升資考試公路各級資位人員應試科目表」、附表四「交通事業人員升資考試港務各級資位人員應試科目表」等 4 種法規。(本部 111 年 5 月 25 日臺教人(二)字第 1110051663 號書函)
- 三、考試院會同行政院於 111 年 5 月 31 日修正發布「各機關適用醫事人員人事條例職務一覽表」。(本部 111 年 6 月 8 日臺教人(二)字第 1110054866 號書函)

- 四、銓敘部修正「擬任人員具結書」、「試用人員成績考核表」、「公務人員試用期滿成績送審書」、「擬任人員送審書」、「公務人員動態登記書」及「公務人員任用或俸給案申請更正或變更送核書」等 6 種書表。(本部 111 年 6 月 14 日臺教人(二)字第 1110056975 號書函)
- 五、銓敘部令，公務人員陞遷法施行細則第 3 條第 3 項規定所稱「性質相近」之職缺，指該出缺職務之職系，依職組暨職系名稱一覽表規定，係與原公開甄選職缺之職系列屬「同一職組」或「視為同一職組」(指原公開甄選職缺之職系得單向調任或互相調任該出缺職務之職系)者。(本部 111 年 6 月 20 日臺教人(二)字第 1110060489 號書函)
- 六、銓敘部修正公務人員履歷表(一般)與(簡式)格式。(本部 111 年 6 月 22 日臺教人(二)字第 1110061462 號書函、本部 111 年 6 月 29 日臺教人(二)字第 1114202321 號書函)

服務、考核

- 一、受終局停聘之教師於停聘期間不發給待遇，除不得在任何學校從事兼任、代理、代課及其他教學或輔導工作外，尚無不許於上開範圍外工作之限制。惟教師於是段期間，與學校聘約為停止執行之狀態，仍具教師身分，故倘有違反教師法相關行為規範之情事，仍得依規定處置。(本部 111 年 4 月 6 日臺教人(三)字第 1110028590 號書函)
- 二、私立學校教師經教師評審委員會決議依教師法第 18 條規定予以終局停聘，並報經主管機關核准，倘教師已退休生效，學校仍應於收受主管機關核准函後，以學校名義發文通知當事教師，詳載救濟方法、期間與受理機關，並依不適任人員之通報資訊蒐集及查詢處理利用辦法辦理通報登載事宜，以管制其不得於學校任教。(本部 111 年 4 月 19 日臺教人(三)字第 1114201288A 號書函)
- 三、公務人員考試錄取受訓人員於實務訓練期間，依嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例申請防疫隔離假及相關因應措施，比照行政院人事行政總處「防疫，假怎麼請」規定辦理，各訓練機關(構)學校不得影響訓練成績考核或為其他不利處分；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，且不列入公務人員考試錄取人員訓練辦法第 44 條第 1 項第 9 款所定廢止受訓資格之請假日數計算。(本部 111 年 5 月 16 日臺教人(三)字第 1110048546 號書函)

- 四、考試錄取受訓人員於實務訓練期間申請「疫苗接種假」、「防疫照顧假」及「防疫隔離假」之差勤管理因應措施，仍比照行政院人事行政總處公告（修正）「防疫，假怎麼請」等相關規定辦理。（本部 111 年 5 月 26 日臺教人(三)字第 1110052085 號書函）
- 五、為利機關報送考核期間全無工作事實不辦理考績（成）人員資料，銓敘部銓敘業務網路作業系統（以下簡稱銓敘業務系統）業增加相關作業功能，為使統計表所列是類人員考核期間全無工作事實事由代碼，與銓敘業務系統增加功能後之相關代碼一致，爰該部修正統計表。各機關（構）學校辦理所屬受考人本年度年終考績及於年終辦理之另予考績時，請採用修正後之表件。（本部 111 年 5 月 31 日臺教人(三)字第 1110054198 號書函）
- 六、「教師請假規則」第 3 條、第 13 條、第 18 條，業經本部於中華民國 111 年 6 月 15 日以臺教人(三)字第 1114200873A 號令修正發布。（本部 111 年 6 月 15 日臺教人(三)字第 1114200873D 號函）

待遇、福利、退休、撫卹

- 一、有關配合行政院調增 111 年度軍公教員工待遇，各機關(構)學校聘用社會工作人員之薪點折合率，保護性社會工作人員由新臺幣(以下同)133.6 元調整為 138.6 元，其餘實際提供社會工作專業服務人員由 130 元調整為 135 元，並溯自 111 年 1 月 1 日起生效。（本部 111 年 5 月 10 日臺教人(四)字第 1110044760 號書函）
- 二、行政院人事行政總處書函以，111 年退休(伍)軍公教人員年終慰問金發給對象，按月支（兼）領月退休金（俸）之基準數額，業經行政院 111 年 6 月 8 日院授人給字第 11140008601 號公告為新臺幣 2 萬 5,000 元以下。（本部 111 年 6 月 14 日臺教人(四)字第 1110057952 號書函）
- 三、行政院人事行政總處書函以，有關退休（伍）軍公教人員支（兼）領之月退休金（俸）因 111 年 7 月 1 日定期退撫（除）給與調整，致超過新臺幣 2 萬 5,000 元者，請專案列冊繼續發給年終慰問金、三節慰問金及子女教育補助。（本部 111 年 6 月 15 日臺教人(四)字第 1110057954 號書函）
- 四、已退休教職員或遺族所領月退休金、月撫卹金（年撫卹金）或遺屬年金（月撫慰金）給付金額，業經行政院、考試院於 111 年 4 月 7 日會同公告調高 2%，並自 111 年 7 月 1 日生效。（本部 111 年 4 月 21 日臺教人(四)字第 1110036441 號函）

- 五、已退休公務人員或遺族所領月退休金、月撫卹金（年撫卹金）或遺屬年金（月撫慰金）給付金額，業經考試院、行政院於民國 111 年 4 月 7 日會同公告調高 2%並自 111 年 7 月 1 日生效。（本部 111 年 4 月 21 日臺教人(四)字第 1110036441A 號書函）
- 六、已退職政務人員或遺族所領月退職酬勞金、月撫卹金（年撫卹金）或遺屬年金（月撫慰金）給付金額，依退休公務人員調整方式及比率調高 2%並自 111 年 7 月 1 日生效。（本部 111 年 5 月 25 日臺教人(四)字第 1110051649 號書函）
- 七、為因應已退休（職）公（政）務人員、公立學校教職員或遺族所領月退休金、月退職酬勞金、月撫卹金（年撫卹金）或遺屬年金（月撫慰金）給付金額調高 2%，並自 111 年 7 月 1 日生效之相關發放事宜。（本部 111 年 6 月 22 日臺教人(四)字第 1110057454 號書函、111 年 6 月 22 日臺教人(四)字第 1110057454A 號書函）
- 八、配合政務人員退職撫卹條例第 15 條第 1 項及第 40 條第 2 項條文之修正，退職政務人員自 108 年 8 月 23 日起因再任私立學校職務且每月支領薪酬總額超過法定基本工資致停止發給優惠存款利息者，應辦理補發之相關事項。（本部 111 年 4 月 28 日臺教人(四)字第 1110041832 號書函）

勞動權益

- 一、勞動部修正「工作規則審核要點」第 9 點附表，並自中華民國 111 年 5 月 1 日生效（本部 111 年 5 月 5 日臺教人（五）字第 1110043308 號書函）。
- 二、勞動部核釋勞工請假規則第 4 條第 1 項規定，勞工確診嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19），並經衛生主管機關通知居家照護或指定處所收治，該期間請普通傷病假者，請假之日數併入住院傷病假計算，並自 111 年 4 月 8 日生效（本部 111 年 5 月 9 日臺教人（五）字第 1110046354 號書函）。
- 三、本部訂定發布「專科以上學校進用編制外專任教學人員實施原則」，並自同年 8 月 1 日生效（本部 111 年 5 月 23 日臺教人（五）字第 1114201449A 號令）。
- 四、為強化私校教職員領受公保給付之權益，請各私立大專校院踴躍參與臺灣銀行公教保險部代發超額年金之服務，參與之學校本部將另案補助入帳手續費（本部 111 年 5 月 26 日臺教人（五）字第 1114201836 號書函）。
- 五、為強化私校教職員領受公保給付之權益，請各直轄市政府教育局及各縣市

政府鼓勵所屬私立學校踴躍參與臺灣銀行公教保險部代發超額年金之服務（本部 111 年 5 月 26 日臺教人（五）字第 1114201836A 號書函）。

- 六、公務人員因執行職務確診嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19），依中央流行疫情指揮中心規定以居家照護隔離時，隔離期間如有進行（遠距）診療或後送就醫等情事，得依公務人員執行職務意外傷亡慰問金發給辦法規定核發慰問金（本處 111 年 6 月 20 日臺教人處字第 1110059198 號書函）。
- 七、勞動部修正「工作規則參考手冊」（本部 111 年 6 月 24 日臺教人（五）字第 1110060140 號書函）。
- 八、108 年至 111 年全國公教員工旅遊平安卡優惠方案，其中「國內外旅遊」保險部分承保範圍，延長辦理期間自 111 年 7 月 1 日起至 111 年 12 月 31 日止。（本部 111 年 6 月 29 日臺教人（五）字第 1110063928 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)	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： 一、 辦理期間 ：自 111 年 1 月 1 日起至 113 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(1.310%)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 ： 臺灣銀行：0800-025-168、02-21910025、02-21821901。 中國信託：0809-066-666，02-2769-5000。
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)。

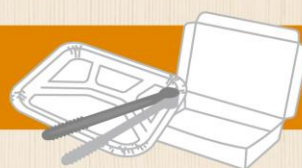
序號	項目	說明
4	全國公教健檢方案	行政院以 110 年 8 月 18 日院授人給字第 11040005821 號函修正「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」並自 111 年 1 月 1 日起生效，修正重點如下： 第一類人員：中央機關政務人員(部長及 2 位政務次長)；中央二級機關以上簡任第 12 職等以上主管人員(常務次長、主任秘書及各司處主管人員)，每年補助 1 次，補助金額以新臺幣(以下同)1 萬 6,000 元為限。 第二類人員：本部編制內依法任用(派用)之 40 歲以上人員；40 歲以上之工友(含技工、駕駛)；依聘用人員聘用條例、行政院與所屬中央及地方各機關約僱人員僱用辦法進用之 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。 備註： 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。 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。
5	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」，由富邦產物保險承作，其中「國內外旅遊」保險部分承保範圍，延長辦理至111年12月31日止。方案說明如下： 一、延長辦理期間：111 年 7 月 1 日至 111 年 12 月 31 日止。 二、適用對象：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。 三、「國內外旅遊」保險部分承保範圍：含意外身故給付、意外失能給付、傷害醫療給付（實支實付）及個人賠償責任、劫持事故慰問金保險。 四、洽詢電話：0809-019-888（富邦產物保險）。 五、網站：https://www.fubon.com/hwc。

序號	項目	說明
6	全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案	111 年至 114 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 111 年 2 月 22 日起至 114 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現職員工及其配偶、子女、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 吃到哪都均衡

我的便當盒



炒空心菜
清炒竹筍

五穀飯



煎蛋
五香豆干
炒毛豆仁

552 大卡

滷紅蘿蔔
炒小白菜
滷海帶

493 大卡



白斬雞

白飯(下層)



均衡小叮嚀

- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

●全穀雜糧類 ●豆魚蛋肉類 ●蔬菜類 ●堅果種子類 ●乳品類 ●水果類

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



經費由國民健康署運用於品健康福利捐支應

數位/網路性別暴力防治宣導

 **4大法網齊撒**

防制數位網路性暴力

● 修正性暴力防制四法

《中華民國刑法》、《兒童及少年性剝削防制條例》
《犯罪被害人權益保障法》、《性侵害犯罪防治法》



 刑罰嚇阻	增訂「妨害性隱私與不實性影像罪」專章嚴懲不法、提高兒少性影像犯罪刑度
 移除沒收 保護被害人	建立網路業者性影像移除機制、提供被害人法律諮詢扶助、心理諮商轉介等保護措施
 加害人處遇	加害人除刑罰處罰外，以強暴脅迫方式拍攝者另須進行身心治療、觀護特殊處遇及登記報到等監督措施

 行政院
Executive Yuan

政策廣告 歡迎轉貼

資料來源：法務部



資料來源：法務部調查局 (<https://www.mjib.gov.tw/news/Details/2/771#>)

跟蹤騷擾防制法介紹



跟蹤騷擾行為種類



跟騷法上路後，一不小心就可能

犯罪了嗎？

- ✓ 與性或性別有關
- ✓ 針對特定人反覆或持續
- ✓ 違反意願、使人心生畏怖



內政部警政署關心您

03 廣告

遇到跟騷行為，請報警！

案件處理程序 ▼



內政部警政署關心您

04 廣告

加害人約制

不管你在哪裡，
我們都會找到你。



- 跟蹤騷擾行為：可處**1年**以下有期徒刑，併科新臺幣**10萬元**以下罰金，**須告訴乃論**。
- 攜帶兇器犯之：可處**5年**以下有期徒刑，併科新臺幣**50萬元**以下罰金，**非告訴乃論**。
- 違反保護令罪者：可處**3年**以下有期徒刑，併科新臺幣**30萬元**以下罰金，**非告訴乃論**。

內政部 內政部警政署關心您

05 廣告

被害人保護

“
不管您在這裡，
我們都會幫助您。



相關保護扶助服務，請參考本法第2條目的事業主管機關權責事項。

內政部 內政部警政署關心您

06 廣告

資料來源：內政部警政署全球資訊網／婦幼專區／防制跟蹤騷擾／懶人包
(<https://reurl.cc/mog8XM>)

員工協助方案電子報

 創予國際管理顧問股份有限公司

做家事是親密關係的助力還是阻力 ~ 談家庭角色與分工

開始同居或結婚後，許多伴侶及新婚夫妻面臨的第一件事情就是家務分工，常聽聞彼此會為了大小事爭吵，舉凡洗碗、洗衣、洗廁所，甚至撿起掉在地上的紙屑都可能成為衝突起源，而家事是天天都得做的生活瑣事，也常為親密關係帶來戲劇性的影響。

更甚者，在孩子出生後，母親會負擔較多的家事量，工作時數甚至必須削減。相對地男性的家事量只微幅增加，工作時間維持不變可能還會更多一些，妻子容易抱怨丈夫太少參與，而丈夫因為工作錯過與家人相處也感到不安。當然這樣的角色在現代社會中也可能互換。



談起家務事所造成的夫妻或親密伴侶的衝突，往往因彼此生長環境、行為規範，而產生對做家事的標準、方式及期待有所不同，那婚姻中每天都須應付的大小家務事，該如何面對呢？

一、察覺不公平感，學習表達與具體協商：

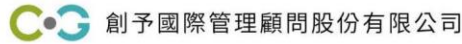


當生活中察覺到不公平時並感到委屈，卻不懂得表達自己的需求或合理地尋求另一半的支持協助，就可能會是衝突的來源。常聽到許多女性抱怨先生不願幫忙，但當進一步追問，卻也會聽見「為什麼非要我說出來，他自己不會看嗎？」等回答，有些男性也會表示，其

實很想參與，但不知道該如何著手，往往怎麼做怎麼錯。當我們在為伴侶沒有對家庭做出貢獻感到挫折前，可以先問問自己：「他們真的沒有做到任何事情嗎？」、「還是只是沒有做我在乎的事情呢？」，可以留意伴侶做的所有小事情，好好檢視自己的心情，並適時提出需求，提供另一半實際的妥協方法，持開放態度雙向溝通以達到彼此願意改變的共識。

二、重新定義家務事，適性配工：

每個人都有較擅長、喜歡或不喜歡的項目，可以一同討論家務事有哪些，盤點日常需要處理的事項(包括育兒、陪伴孩子玩等是否也算在家事之內)。例



創予國際管理顧問股份有限公司

如可以讓太太列出不喜歡的家事，先生來分擔太太最不喜歡的部分，也許男性做的家事並不多，時間也不長，但就分擔家務的公平性來說，分擔了太太最不喜歡的家事，可能一件抵多件，也會讓人心裡比較舒服；另一方面也可以從男性最容易上手的家事做起，因為成功率高，項目也不討厭，因此會增進作家事的成就感，更會增加做家事的意願。之後再慢慢調整兩人的分工份量以及增加家事種類。

三、收起「你做錯了！」，改成「謝謝你為家的付出」，降低期待、釋出權力：

要求另一半多與孩子互動、分擔家務的同時，伴侶的支持和鼓勵更是重要關鍵，當彼此對家事有許多自己的標準，例如洗衣服的時候是否將衣服依照顏色分類，怎麼折內衣褲等等，若總以高標準檢視對方，那將會大大打擊做家事的動力，而且做了又被指責，那意願就更低了。

以我自己的經驗，當先生在廚房裡弄晚餐時，我會不由自主地走到旁邊指揮，先生就說：「妳要嘛全部交給我弄，不然我就不弄了。」，此時我才覺察我的確沒放下對煮飯所擁有的控制權。對許多女性來說，婚姻關係中的權力來自掌控家裡的一切和孩子們，但這種把一切都攬在身上的習慣反而會為婚姻帶來裂痕。或許要試著降低標準並交出一些權力，讓對方以自己的方式做事，不被時時監督或飽受批評，對方才更有動力參與，並且不忘常给对方具體的鼓勵，像是：「你幫我好大的忙」、「多虧你幫忙我就可以好好休息！」，適時的回饋可以讓對方感受他的付出是被看見的。當伴侶或夫妻能一起付出分工繁瑣的事務，會讓感情更加親密，也會帶來「我們是夥伴！」的團結感與成就感，尤其另一半透過做家事瞭解其辛勞，更能體會對方的辛苦。



此外，做家事可以幫助工作一天疲勞的大腦獲得休息，而分擔家事也可以為婚姻品質帶來大幅改善，甚至能提升性生活的品質呢！何不挽起袖子，整理家裡的同時也順道整理一下婚姻關係呢？

周怡蕙 諮商心理師

【我想好好陪伴你—如何與日漸衰老的父母相處】

「我真的覺得跟我媽相處好困難，我都幾歲的人了，她還什麼都要管，照著她說的做，我覺得我沒有自由；但如果不順她的意，我又會覺得很愧疚，好像自己是不孝順的兒子，還讓年老的媽媽擔心、生氣…」

小林今年 46 歲了，正值事業穩定下來，開始有些成就的年紀，於此同時，除了家裡有年紀尚幼的孩子要養，父母也邁入高齡階段。談起最近和媽媽之間相處上的衝突，小林無奈地嘆了口氣，總覺得父母年紀越大，好像越來越難溝通，相處上覺得很挫折…

面臨父母逐漸衰老，是每個人必經的人生課題。小時候，父母是我們世界的全部，是我們最強大的安全感來源，保護著我們長大。直到現在，父母要逐漸退場，而我們開始承擔起家庭的重擔。有時我們很想好好陪伴他們走過衰老的這段路，但總在相處時感到力不從心。或許你也曾有過以下的情形：



「總是講沒兩句就吵起來，卻不知道自己為什麼生氣？」

這時候第一步要做的，是先好好地問問自己：「我在氣什麼？」。有時候，在生氣的底下其實是複雜的情緒，有些人是因為對父母抱著難以放下的期待，總覺得父母應該要比自己成熟、懂事，父母應該要能理解自己的心情，或是父母應該要有能力解決問題…。當這些期待落空時，自己會是失落、悲傷的。有些人，是因為感覺到父母總是把自己當小孩，生氣父母總是自作主張的決定一切、自己的決定權被剝奪，想要捍衛自我界線而出現生氣的情緒；也有些人，是因為害怕父母逐漸老去，終有一天會離開人世，當父母不願意配合做復健或治療時，就會感到很生氣。



當你發現在與父母的相處中，總是因為生活小事吵得不可開交，就是時候停下來，讓自己找個時間，靜下心想想，那些表面的情緒底下，深藏著的內在感受是什麼？我能好好地接納自己這些感受嗎？當我悲傷、害怕、失落、憤怒時，我知道如何安慰自己、有所調整嗎？或許，我們需要的是，好好覺察自己對父母的期待，並依著現實，調整應對的方式；或許，我們需要找個信任的人聊一聊，那些對於父母生病、日漸衰老的不安…。

「不知不覺被孝道綁架，在自責的循環中遺失了愛」

「孝順」是華人文化中非常核心的美德，自小的教育中不斷被教導「百善孝為先」、「父母教，須敬聽；父母責，須順承」，雖然在現代生活中已經很少見，卻仍是潛移默化地影響著我們與父母的互動。順應著儒家文化的價值觀，我們也養成一個共識——順從父母、

不忤逆是我們對父母表達愛的方式。

然而，我們與父母畢竟是不同的個體，再加上世代差異，我們認為的「好」、我們習慣的生活方式都與父母不同，「順從父母的意思」變成一件很難做到的事。許多人會因此而產生愧疚感，在父母的意見和自己的想法中拉扯，按照父母的意思，可能自己、甚至另一半都會覺得不舒服；但不按照父母的意思做，又覺得自己好像不孝順、不應該。搞得每次回家，總是壓力山大，擔心父母又提出讓自己為難的要求。

其實，「孝」和「順」不必然是綁在一起的概念，我們有很多種表達愛的方式，而「順」只是古人提出的一個方法而已。回到初心，我們想讓父母知道的是我們的「孝」，也就是回歸到最單純——孩子對父母親的愛。或許可以想想，有什麼方式可以讓他們感受到愛呢？每個家庭或許不太一樣，有些人接受愛的方式是陪他聊天、有些人可以從一個擁抱中感受到愛，有些人可能是喜歡被讚美…或許可以多試試，不一定只能用「順」的方式來表達我們的愛，多一些彈性，「孝順」才不會成為綁著我們的枷鎖。



看到這篇文章的同時，讓自己停下來，好好整理在關係中的互動、感受與想法，以更有彈性的方式表達愛，在這段陪伴父母的旅程中，你會發現自己也逐漸長大、更成熟了。

文/徐苑庭 諮商心理師

培育出快樂世代的重要關鍵：

當「快樂父母」比當「完美父母」更重要

有句話說，有快樂的父母，才會有快樂的孩子。幼兒是在家庭的互動、父母的身教中學習成長的，情緒能力的發展受父母很深的影響，父母擁有紓解情緒的能力，幫助自己的情緒找到出口，能夠擁抱孩子的情緒、陪伴孩子面對情緒是同等重要的，而擁有好的 EQ 力，也是快樂父母的必備條件。

有情緒沒關係，先舒緩自己的情緒

想當快樂父母的首要條件，是能接納自己的情緒，並擁有平緩情緒的能力。情緒是自然的心理現象，不需要害怕、壓抑及否認。當有情緒時，需要練習面對它，並找出方法來紓解。大人可以進行舒緩情緒的方法很多，像是深呼吸、數數、離開現場、喝水、走一走、坐下來、躺下來、聽音樂、內觀（註1）……。我很鼓勵大人，找出幾個適合自己的情緒紓緩方式，當遇到情緒風暴時，就練習讓自己能夠從風暴中逐漸冷靜，長期下來，就越能夠掌握自如，平穩自己。

擁抱是人類最真實的情感連結，帶給孩子的感受是自然與美好的。當我們大大的伸開雙手迎向孩子，孩子的心也會對我們敞開。我常看到，孩子在被擁抱之後，臉上的笑容像被春雨洗禮過一樣，甦醒著光芒。別再讓擁抱的美好遺失在時光的夾縫中，擁抱不嫌多，只怕抱不夠。給孩子及家人一個深深的擁抱，愛將會在彼此間無限蔓延。



註1：內觀（Vipassana），意思是如其本然地觀察事物，是通過自我觀察來達到自我轉化的方法，它是印度最古老的靜坐方法之一。

覺察內在感受，聆聽內心聲音

大人平常可以練習覺察內在，與之對話，「我有什麼感覺？」、「為什麼有這些感覺？」譬如：「我生氣，是因為孩子不願收玩具，講不聽讓我很挫折。」透過持續練習覺察內在的情緒感受，同理與接納自己，能幫助我們達到思緒冷靜及清晰的效果，情緒來時，才會更快掌握自己，也越快能平穩下來，安頓好自己。

創予 EAP 專線(02)2356-7262, 0809-027-318 週一至週五：AM9:00~PM7:00

Email: eap@cngconsultants.com



創予國際管理顧問股份有限公司

能夠照顧自己情緒的父母，必然也能以溫柔的心回應孩子的情緒。早在學齡前，幼兒就需要培養對自我情緒的意識。父母可以在日常生活中，經常以同理心的語言回應孩子的情緒，有助於孩子了解和認識情緒，建立EQ能力的基礎。

很生氣沒關係，我陪你

「我不喜歡你，你走開！」，3歲的女兒因積木無法疊高，而生氣將積木丟到地上。每當遇到女兒生氣，我就會以同理心回應她：「妳因為無法將積木疊好，很生氣是嗎？」以及點出女兒生氣的原因：

「妳好想把這個積木疊高高，但積木一直倒下來，所以妳很生氣。」同時讓她理解，我會陪在她身邊：「很生氣沒關係，想哭也可以，我會陪著你。」長期下來，我發現，女兒不但能清楚表達自己的感受，有情緒時，也能更快的從中恢復過來。

表達情緒，幫助孩子在情緒的失控中找到降落點

情緒能力的學習是在關係中互動出來的。當幼兒的情緒來襲，情緒不會在成人對幼兒說：「不要生氣」、「不要哭」時，就消失不見。反而，幼兒的情緒因被否認，會彰顯的更誇張、強烈。要幫助幼兒在情緒中打開理性思路，最重要的一步是將情緒以話語表達出來，成人在回應孩子時，為他們說出內在感受，或者隨著語言能力的進步發展，他們也能在成人引導下，逐漸學會表達內在感受，像是「我好生氣，因為不能吃餅乾。」、「我很難過，因為媽媽忙著不陪我。」當孩子能為內在情緒命名，以及在表達中釐清情緒的原因，情緒便不再可怕，失控時也有能力幫助自己降溫下來。

讓孩子與情緒同在：在安全的環境中釋放情緒

幼兒之所以會有情緒，其因於遇到與自己的需求有落差時，落差越大，情緒張力越大。此時，成人記得不要跟孩子妥協，或者打罵、兇孩子，而是陪伴孩子疏通情緒，家長可以選擇一個安全的環境，例如床鋪、軟墊上，讓幼兒盡情宣洩情緒。情緒在充滿安全感的氛圍中被涵容，完整釋放，幼兒日後，在情緒呈現的強烈程度上，會越能控制住。若發現幼兒的情緒狀態持續不穩定，父母及老師要能意識到，幼兒心理可能隱藏著問題，需要被看見與解決，須即時對孩子伸出援手。

情緒與情感的發展，攸關人一生的幸福，幼兒最重要的情緒老師就是父母，當幼兒有情緒時，成人需意識到情緒能力的重要性，陪伴幼兒在愛與安全感的環境中，認識自己，學習表達與疏通情緒。

(文/郭蕙寧諮商心理師/親職教養師)

創予 EAP 專線(02)2356-7262, 0809-027-318 週一至週五: AM9:00~PM7:00

Email: eap@cngconsults.com