

教育部人事服務簡訊

人事法令宣導

綜合業務

- 一、有關「專科以上學校進用編制外專任教學人員實施原則」訂定發布前，學校業完成或啟動新（續）聘超過該原則規定聘任年齡之編制外專任教學人員相關作業程序，基於信賴保護原則，兼顧學校實務運作需要，並避免影響課務安排及學生受教權益，同意學校得聘任渠等至本次契約屆滿為止。（本部 111 年 7 月 6 日臺教人（五）字第 1110062277 號函）
- 二、修正「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」，名稱並修正為「國立大學校務基金進用研究人員及工作人員實施原則」，並自 111 年 8 月 1 日生效。（本部 111 年 7 月 11 日臺教人（五）字第 1114202137A 號令）
- 三、檢送「『專科以上學校進用編制外專任教學人員實施原則』相關 QA」1 份。（本部 111 年 7 月 11 日臺教人（五）字第 1114202020 號書函）
- 四、有關「專科以上學校進用編制外專任教學人員實施原則」第 5 點第 1 款但書經「本部專案計畫核准者」不受聘任年齡限制規定之適用範圍及認定標準。（本部 111 年 7 月 11 日臺教人（五）字第 1114202265 號函）
- 五、重申專科以上學校編制外專任教學人員之權益保障事項。（本部 111 年 8 月 19 日臺教人（一）字第 1110080783 號函）

考試、任免、敘薪、兼職

- 一、國立各級學校兼任行政職務教師之兼職規範，於本部依公務員服務法第 26 條第 1 項授權另定之辦法訂定發布前，比照公務員服務法第 14 條（經營商業）及第 15 條（兼職）規定辦理，亦不得違反公立各級學校專任教師兼職

- 處理原則所定兼職範圍及核准程序等規定。(本部 111 年 7 月 4 日臺教人(二)字第 1114202339 號函)
- 二、曾任或現任國家代表隊運動選手之公立學校專任教師，經服務學校核准後得接受商業代言及相關事項。(本部 111 年 7 月 18 日臺教人(二)字第 1114202189A 號令)
- 三、各機關(構)學校回應考試錄取人員詢問或通知報到事宜時，請適時提醒相關規定，及申請放棄受訓資格對其權益之影響。(本部 111 年 7 月 19 日臺教人(二)字第 1110070088 號書函)
- 四、有關國立大專校院專任教師承接計畫之內部管理機制。(本部 111 年 7 月 20 日臺教人(二)字第 1110056814 號書函)
- 五、修正「教育部部屬機關(構)學校首(校)長兼職情形表」，請依式填報並依規定及時報核。(本部 111 年 7 月 27 日臺教人(二)字第 1114202359 號書函)
- 六、行政院人事行政總處函以，有關公立醫療機構首長接任前，已依相關規定進用之聘用(契約)住院醫師，如與現任首長具有三親等以內血親、姻親之親屬關係，於年度續聘時，得否排除公務人員任用法第 26 條迴避任用及公職人員利益衝突迴避法之適用相關疑義。(本部 111 年 8 月 3 日臺教人(二)字第 1110072970 號書函)
- 七、行政院人事行政總處新增「行政院及所屬各級政府機關公立學校公務人員陞任評分標準表」相關釋例彙整表。(本部 111 年 8 月 15 日臺教人(二)字第 1110076471 號書函)
- 八、銓敘部令以，有關公務員服務法第 15 條所稱「公職」，不包括經權責機關(構)認定為任務編組或臨時性需要所設置之職務。(本部 111 年 8 月 23 日臺教人(二)字第 1110082625 號書函)
- 九、有關各機關應業務需要，於預算員額內依聘用人員聘用條例以年度契約定期聘用之人員，以及依公務人員留職停薪辦法或各機關職務代理應行注意事項規定約聘(僱)之職務代理人員，於產前假期間所遺業務，如機關現職人員確實無法代理，且人事費尚可勻支時，同意放寬得分別再進用聘用人員或約聘(僱)人員代理。(本部 111 年 9 月 1 日臺教人(二)字第 1110084768 號函)
- 十、有關各機關應業務需要，於預算員額內依行政院與所屬中央及地方各機關約僱人員僱用辦法以年度契約定期僱用之人員，於產前假期間所遺業務，如機

關現職人員確實無法代理，且人事費尚可勻支時，同意放寬得再進用約僱人員代理其職務。(本部 111 年 9 月 7 日臺教人(二)字第 1110087085 號書函)

十一、行政院 111 年 9 月 13 日院授人組字第 11120012844 號函修正發布「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。(本部 111 年 9 月 16 日臺教人(二)字第 1110089905 號書函)

十二、行政院人事行政總處 111 年 9 月 13 日總處組字第 11120012845 號書函修正「約僱人員僱用契約書(範例)」(含具結書)。(本部 111 年 9 月 19 日臺教人(二)字第 1110089903 號書函)

十三、檢送「主管機關所屬學校公務人員依性別平等教育法第 27 條之 1 第 8 項規定應調離學校現職之處理參考流程」1 份，供各主管機關遇類此情形參照辦理。(本部 111 年 9 月 19 日臺教人(二)字第 1114203030 號函)

十四、有關權責機關擬依現職公務人員調任辦法規定調任現職公務人員應注意之相關事項，請依銓敘部函送「認定職系專長案件相關作業說明」辦理。(本部 111 年 9 月 20 日臺教人(二)字第 1110089546 號書函)

服務、考核

一、考試院會同行政院修正發布公務人員請假規則第 3 條、第 11 條修正條文。(本部 111 年 7 月 1 日臺教人(三)字第 1110064873 號書函)

二、公務人員保障暨培訓委員會修正發布「公務人員考績考列丙等人員輔導訓練實施計畫」第 3 點修正條文。(本部 111 年 7 月 12 日臺教人(三)字第 1110068194 號書函)

三、行政院修正發布行政院與所屬中央及地方各機關聘僱人員給假辦法第 1 條、第 3 條修正條文。(本部 111 年 7 月 15 日臺教人(三)字第 1110070311 號書函)

四、各機關辦理公務人員平時考核獎懲時，應於發現獎懲原因事實後，即時調查確認並辦理獎懲；於辦理考績前，對於獎懲相抵將滿二大過之受考人，應予適時提醒，促其注意改善；於因獎懲相抵累積達二大過而為考績列丁等之核定前，對受考人於考績年度中具應予獎勵事實而尚未核予獎勵部分，應於考績年度內辦理完竣。(本部 111 年 7 月 20 日臺教人(三)字第 1110071042 號書函)

- 五、公務人員如有分娩或流產事實，應核給娩假或流產假，該等事實如係於下午發生，則公務人員最遲得自分娩或流產之日下午請娩假或流產假，至如公務人員係於下班後始分娩或流產，其娩假或流產假最遲得自分娩或流產之次日起算。(本部 111 年 8 月 5 日臺教人(三)字第 1110077364 號書函)
- 六、基於現行疫情發展已有所調整，中央流行疫情指揮中心業逐步放寬相關管制措施，為符實際需要，本部所屬機關(構)學校首長於中央流行疫情指揮中心成立期間出國差假案件不再以「國際旅遊疫情建議等級」區隔管制，惟首長出國(境)仍應先採行其他適當替代措施，如有特殊情形必須親自前往者，應敘明理由並報部核准後，始得前往。(本部 111 年 8 月 8 日臺教人(三)字第 1110073759 號書函)
- 七、111 年 6 月 22 日修正公布之公務人員保障法第 23 條及公務員服務法第 12 條，業經考試院令定自 112 年 1 月 1 日施行。(本部 111 年 8 月 9 日臺教人(三)字第 1110077868 號書函、111 年 8 月 11 日臺教人(三)字第 1110078647 號書函)
- 八、所詢教師請假規則第 3 條第 1 項第 4 款娩假與流產假相關疑義一案。教師雖為性別工作平等法適用對象，惟其娩假及流產假係依教師請假規則核給一定「日數」(例假日無須請假)，與勞動基準法第 50 條及性別工作平等法第 15 條所定於分娩前後或自流產後起給予一定「期間」產假之計算方式不同。(本部 111 年 8 月 17 日臺教人(三)字第 1110080250 號函)
- 九、112 至 114 年國民旅遊卡制度依現行「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」規定辦理。(本部 111 年 8 月 31 日臺教人(三)字第 1110085574 號書函)
- 十、為鼓勵公務人員增進個人知能、追求自我成長，並考量留職停薪期間係保留職缺，且未支薪，故放寬公務人員依留職停薪辦法第 5 條第 1 項第 1 款至第 6 款規定及考試院、行政院 110 年 6 月 29 日考臺組貳一字第 11000043021 號、院授人培字第 11000015392 號令等辦理留職停薪者，於留職停薪期間得從事進修。(本部 111 年 9 月 1 日臺教人(三)字第 1110085169 號書函)
- 十一、公務人員於留職停薪期間尚不具考績委員會組織規程第 2 條第 6 項所定考績委員會票選委員之選舉權(含參選權及投票權)，至考績委員會委員倘於任期中辦理留職停薪，應即卸除其委員身分，所遺缺額如係指定委員者，得由機關首長另就本機關人員中指定之；如係票選委員者，則應由候補人員遞補，又倘無候補人員，於考績委員會之組成人數及指定與票選委員配置比例符合考績委員會組織規程第 2 條第 2 項及第 6 項規定之前提下，得由機關衡酌是否辦理補選，否則即應辦理補選。(本部 111 年 9 月 13 日臺教人(三)

字第 1110089074 號書函)

- 十二、有關教師於聘任前發生得依教師請假規則規定給假之事實，於聘任後如何給假事宜，經參酌公務人員給假情形，修正如附表，並溯自 111 年 8 月 1 日起生效。(本部 111 年 9 月 21 日臺教人(三)字第 1110089077 號函)

待遇、福利、退休、撫卹

- 一、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 2 點及第 4 點規定，並自 111 年 6 月 24 日生效。(本部 111 年 7 月 1 日臺教人(四)字第 1110063408 號書函)
- 二、衛生福利部修正「執行嚴重特殊傳染性肺炎醫療照護之醫事人員及相關人員津貼申請作業須知」。(本部 111 年 7 月 1 日臺教人(四)字第 1110063711 號書函)
- 三、銓敘部以 111 年 6 月 29 日部退一字第 11154674421 號令修正發布「公教人員保險失能給付標準」。(本部 111 年 7 月 4 日臺教人(四)字第 1110064665 號書函)
- 四、行政院配合組織調整新設機關，修正「公務人員專業加給表(二十)」，並自 111 年 8 月 27 日生效。(本部 111 年 8 月 30 日臺教人(四)字第 1110084732 號書函)
- 五、「教育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」業經銓敘部修正核備，並自 111 年 7 月 19 日生效。(教育部 111 年 7 月 26 日臺教人(四)字第 1110071567 號書函)
- 六、銓敘部以 111 年 9 月 19 日部退五字第 1115476705 號函送「109 年送審作業手冊(撫卹篇)」及「因公撫卹案件服務機關作業流程圖」。(本部 111 年 9 月 27 日臺教人(四)字第 1110092461 號書函)

勞動權益

- 一、本部修正「教育部臨時人員人事管理要點」部分規定，並自 111 年 7 月 20 日生效(本部 111 年 7 月 20 日臺教人(五)字第 1114202133 號函)
- 二、行政院人事行政總處修正各機關(學校)臨時人員工作規則範本(本部 111 年 8 月 4 日臺教人(五)字第 1110076019 號書函)

- 三、行政院修正「中央公教人員急難貸款實施要點」，並自 111 年 9 月 8 日生效（本部 111 年 9 月 12 日臺教人（五）字第 1110088743 號書函）
- 四、依銓敘部 111 年 8 月 29 日部銓四字第 11154849531 號函釋，依公務人員留職停薪辦法第 5 條第 1 項第 1 款至第 6 款規定及考試院、行政院 110 年 6 月 29 日令等辦理留職停薪者，於留職停薪期間得從事進修，惟該等人員未有在職之事實，仍非屬公務人員訓練進修法所稱「公餘進修」及「部分辦公時間進修」之範疇，爰不得據以申請進修費用補助。至公務人員於核准進修期間，經依公務人員留職停薪辦法規定辦理留職停薪，並依上開銓敘部函釋繼續進修者，服務機關得本於權責依當學期末留職停薪前之在職日數比例計算，依公務人員訓練進修法及其施行細則之進修補助相關規定給予部分費用補助（本部 111 年 9 月 28 日臺教人（五）字第 1110089001 號書函）
- 五、勞動部公告調整每月基本工資新臺幣(以下同)26,400 元；每小時調整為 176 元，並自 112 年 1 月 1 日生效(本部 111 年 9 月 23 日臺教(五)字第 1110090716 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 1 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



吃到哪都均衡

我的
外食

便利商店篇 ①

24hr
ATM
🍴
👤
📶



771 大卡

風味涼麵	●
綜合水果	●
嫩雞沙拉	●●
茶葉蛋	●
綜合堅果	●
拿鐵	●



660 大卡

烤地瓜	●
綜合水果	●
烤雞腿	●
沙拉	●
綜合堅果	●
鮮乳	●



均衡小叮嚀

- 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔
- 喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶喔！

● 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



衛生福利部
國民健康署
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

性騷擾防治宣導



性騷擾防治 懶人包



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



性騷擾防治三法



性騷擾定義

係指性侵害犯罪以外，
對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為，
且有下列情形之一者：

以該他人順服或拒絕該行為，作為其
獲得、喪失或減損與工作、教育、訓
練、服務、計畫、活動有關權益之條
件。



以展示或播送文字、圖畫、聲音、影
像或其他物品之方式，或以歧視、侮
辱之言行，或以他法，而有損害他人
人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感
受敵意或冒犯之情境，或不當影響其
工作、教育、訓練、服務、計畫、活
動或正常生活之進行。

性騷擾行為

無故暴露隱私處

展示或傳閱
色情影片、圖片或騷擾文字

羞辱、貶抑、敵意
或騷擾的言詞或態度

毛手毛腳、掀裙子
或偷窺裙底



開別人性別氣質
或性傾向的玩笑

跟蹤、尾隨、不受歡迎的追求

偷窺、偷拍、
緊盯身體隱私部位



趁機親吻、擁抱、
觸摸胸臂
或其他身體隱私部位



性騷擾錯誤迷思



如果被性騷擾
怎麼還笑得出來



沒當場嚴詞拒絕
所以不算性騷擾

事隔多日才申訴
內情恐怕不單純



他/她是個好人
不可能性騷擾別人



會不會是誣告
或為了報復還是權力鬥爭



男性或同性
不會被性騷擾



他/她一定做/穿/說了什麼
才會被性騷擾

他/她太敏感缺乏幽默感
又沒少塊肉

他/她長得這麼安全
怎麼會被性騷擾



自我保護 避免受害

明白向對方
表達抗議
或拒絕
以避免對方
得寸進尺



引起旁人
注意並求助
或喝止對方
停止



向警察報案
或打113
尋求協助



保全人事物
相關證據



自我約制 避免成為加害人

不隨意講
黃色笑話
或
調戲他人



未經同意
不隨意
碰觸他人



勿以網路
手機傳播
情色資訊



在上位者
應注意
與下屬的
權力
差異關係



不確定
對方意願
寧可不說
或先不做



醫療照護或
健身指導等
所需的身體
碰觸，請先
說明清楚並
徵求同意



場所主人責任



應防治性騷擾行為的發生



定期舉辦或派員參加
性騷擾防治教育訓練



知悉有性騷擾情形時
應採取立即有效的糾正及補救措施



發生性騷擾情事時
不得為不當之差別待遇



建立受理性騷擾事件的
申訴窗口並協調處理



雇主、機構應依法提供
當事人適當之協助



服務人數達十人以上者，應設立受理性騷擾申訴的專線電話、傳真、
專用信箱或電子信箱，並規定處理程序及專責處理人員或單位。



服務人數達三十人以上者，應訂定性騷擾防治措施並公開揭示。

資料來源：衛生福利部保護服務司(<https://dep.mohw.gov.tw/DOPS/cp-1216-57738-105.html>)

行政中立宣導



公務人員保障暨培訓委員會
Civil Service Protection & Training Commission

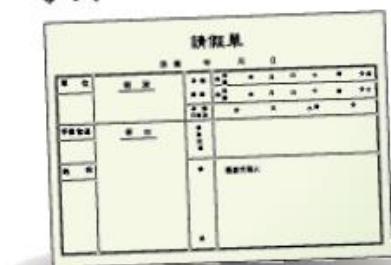
廣告



公務人員可以參加政黨發起之遊行或集會活動嗎？

答 YES !! 但 要 注 意 些 什 麼 ？

(1) 要請假或在下班時間才可以。



(2) 不可以主持集會、發起遊行或領導連署活動。



(3) 不可以在大眾傳播媒體具銜或具名廣告。但公職候選人之配偶及二親等以內血親、姻親，在不涉及與其職務上有關之事項前提下，如只具名不具銜者，不在此限。



(4) 不可以公開為公職候選人站台、助講、遊行或拜票。但公職候選人之配偶及二親等以內血親、姻親，在不涉及與其職務上有關之事項前提下，則可為之。





違反公務人員行政中立法的行為還有哪些？

答

- (1) 動用行政資源編印製、散發、張貼文書、圖畫、其他宣傳品或辦理相關活動。



- (2) 在辦公場所懸掛、張貼、穿戴或標示特定政黨、其他政治團體或公職候選人之旗幟、徽章或服飾。



- (3) 對職務相關人員或其職務對象表達指示。



我可以穿著競選背心，去政府機關洽公嗎？

答 選舉期間，當你穿著競選背心進入機關辦公或活動場所進行造訪活動，機關應加以制止，如有洽公需要，需脫掉競選背心才可以喔！



More Information:

◆法制諮詢服務：銓敘部（電話02-8236-6666）

◆更多宣導訊息：公務人員保障暨培訓委員會

（超連結本會行政中立宣導專區）



公務人員保障暨培訓委員會
Civil Service Protection & Training Commission

資料來源：公務人員保障暨培訓委員會
(https://www.csptc.gov.tw/News_Content.aspx?n=3298&s=13522)

員工協助方案電子報

 創予國際管理顧問股份有限公司

後疫情健康促進 ~ 腦健康與失智預防

根據知名期刊《EClinical Medicine》的研究統計，新冠肺炎病毒對人體十大器官系統造成影響並產生後遺症，較常發生的症狀可分為四大類別：

- 一、神經症狀：焦慮、失眠、憂鬱、腦霧等（注意力不集中／認知功能障礙）。
- 二、消化道症狀：食慾不振、腸胃不適、噁心、嘔吐等。
- 三、呼吸道症狀：咳嗽、喘、胸悶、胸痛、呼吸困難等。
- 四、其他症狀：肌肉易痠痛、夜尿、心律不整、多系統發炎症候群等。

國內今年不少染疫者在康復後出現長新冠（long COVID）後遺症，而腦霧（brain fog）是常被提到的症狀。部分人在感染隔離期與復原後仍持續有焦慮、恐懼、專注力渙散、健忘（記憶力下降）、遲鈍（思考理解力退化）、倦怠，或其他不舒服困擾。重返工作後有人甚至出現一瞬間忘記自己在哪裡、忘記電腦開機密碼、想講的話突然卡住，類似失智症初期的失語症狀。甚至有人會擔心是否新冠肺炎會對大腦產生不可逆的腦損傷，將來更容易罹患失智症。

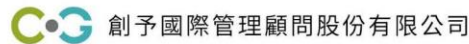
腦霧可視為一種大腦功能暫時卡住或當機的表现，通常會發生於有睡眠障礙、身體慢性發炎、長期情緒困擾、免疫疾病等病患身上，甚至更年期都可能出現腦霧。當身體發炎，免疫系統開始作用造成許多發炎物質產生，發炎物質都有可能干擾大腦神經傳導物質、促進類澱粉蛋白沉積造成腦部功能干擾。20~60歲的青壯年因為工作與生活需要大量用腦時期，暫時性的腦部功能干擾容易讓我們覺察到腦霧情況。大部分腦霧的症狀可能是可逆的，待造成腦霧的原因改善後，腦霧也會改善。

失智症起因是神經退化或腦部損傷造成記憶力與認知能力的持續退化，發生年齡大多在 60、70 歲以上。失智症患者早期容易出現腦霧、專注力與思考力下降，以及記憶力變差情況。隨著腦部持續退化，使患者記憶力與認知功能逐漸減損，最終喪失生活自理的能力。最新國外研究結果顯示，年長染疫重症者出院一年後被診斷為失智症的比例，是輕症或未感染長輩的 15 倍。主要是因為年長者染疫後所產生的發炎物質使得大腦神經傳導功能更加惡化，增加失智症風險。

長新冠的腦霧後遺症是否會提高青壯年失智的風險，目前尚待醫學追蹤調查。但腦霧並不只是新冠肺炎染疫者要關注的情況，重度用腦的職場工作者亦需注意大腦健康，一旦覺察出現腦霧情況，建議採取以下方法來改善：

- 計畫、規劃你的一天行程

創予 EAP 專線(02)2356-7262, 0809-027-318 週一至週五：AM9:00~PM7:00
Email: eap@cngconsults.com



創予國際管理顧問股份有限公司

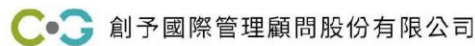
- 製作合適你的每日固定行程
- 用 APP 或便利貼提醒自己，或寫下重要資訊
- 遠離使你分心的事物
- 持續使用你的記憶力，試著不要每件事都倚靠清單

要如何維持大腦健康，減少或避免腦霧或失智發生，建議可從生活型態改善作起：

- 睡眠充足：恢復體力，提升免疫力，減少腦中類澱粉蛋白的沉積造成大腦病變（阿茲海默症患者大腦的主要病變）。
- 有氧運動：長期一周三天有氧運動可以促進大腦皮質增生，提升大腦功能。持續運動可降低 36% 罹患失智症機率。
- 減少菸酒使用：抽菸會讓人體加速氧化產生更多的自由基，使神經細胞死亡，也會讓身體處於慢性發炎狀態，吸菸者罹患失智症較未吸菸者高 45%。長期飲酒會導致大腦退化，會使失智風險加倍，若飲酒量超過建議值，且喝到失去意識，失智的風險會提升到 136%。
- 地中海飲食：飲食中多含橄欖油、深綠或色彩鮮豔的蔬菜、水果，減少紅肉攝取，適量堅果等地中海飲食方式，可有助於抗發炎、抗氧化。
- 補充魚油：魚油中 EPA 與 DHA 等可抗發炎與保護神經的物質。
- 調節生活壓力，每日放鬆練習：壓力會讓血壓增高，長期會影響心血管和腦血管的運作，增加血管型失智風險。每日睡前練習腹式呼吸或冥想讓肌肉放鬆，有助於釋放壓力並幫助睡眠。
- 多參加社交活動：研究顯示適當社交活動可改善情緒與訓練思考。
- 保持身心愉快：情緒好，大腦自然清明。常有煩惱掛心、常心情低落者，建議適時向專業人士或 EAP 尋求協助。

醫療技術發達，器官損傷可透過器官移植讓功能維持運作，但大腦與其他器官不同，人不能換一顆大腦而存活，在我們終老前要維持適當功能，就必須用心關注它、保護它與照顧它。大腦健康，人生才會圓滿。

（文/陳基榮 臨床心理師）



創予國際管理顧問股份有限公司

炎炎夏日小心中暑！三步驟預防熱傷害

盛夏到來，走兩步路就讓人汗流浹背，近年台灣夏天天氣越來越炎熱，加上潮濕使得汗水蒸發受阻，若長期處在高溫環境無適當防護，可能會發生熱暈厥、熱痙攣、熱衰竭或中暑等熱傷害，處理不當恐怕導致器官衰竭，死亡率甚至超過 30%，你知道嗎？不僅是在豔陽高照下會中暑，長時間待在冷氣房的上班族也要小心熱傷害！

常見的熱傷害包含熱痙攣、熱昏厥、熱衰竭和中暑：

- **熱痙攣**
因流汗或補充過多水份而導致電解質不平衡，骨骼肌收縮造成肌肉疼痛，可能持續 1 到 3 分鐘。
- **熱暈厥**
在炎熱的環境中長時間站立，因短時間內腦部血流不足而發生暫時性暈厥，雖然體溫正常，但還是需要立即休息。
- **熱衰竭**
因未適時補充水分或電解質而導致的血液循環衰竭。症狀有大量出汗、疲倦、身體全身無力、頭暈、頭痛、說話喘、血壓降低、臉色蒼白等症狀，患者的體溫上升，嚴重時可能會失去知覺，變成中暑。
- **中暑**
體溫調節中樞功能失常，皮膚無法散熱而呈乾燙潮紅狀態，患者此時會出現意識不清、體溫超過 40°C，最後造成中樞神經異常。若不盡速處理會引發休克、心臟衰竭、心跳停止、多重器官衰竭、橫紋肌溶解、彌散性血管內凝血等致命的併發症，甚至死亡，中暑患者的死亡機率約為 30%-80%。

熱傷害在室內也可能發生，造成室內熱傷害的最主要的原因有：

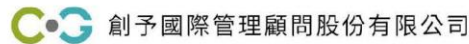
- 空氣不流動，散熱速度下降，身體產熱速度大過於散熱速度。
- 空間內的熱氣無法排出，導致室內溫度不斷升高，若再加上人體溫度調節不佳，更容易產生熱傷害的症狀。
- 從室外進入冷氣房，因溫差過大、體溫無法適當調節散熱，引發熱傷害症狀。

以下提供預防熱傷害的三要訣：

- 一、 **保持涼爽**：穿著輕便、淺色、透氣、排汗功能的衣物。於戶外活動注意防曬：戴太陽鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 二、 **補充水分**：定時喝水，養成每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣，避免含酒

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

Email: eap@cngconsults.com



創予國際管理顧問股份有限公司

精及大量糖分飲料。

- 三、**提高警覺**：隨時注意天氣預報，選擇適當時間至戶外活動，外出時盡量走於陰涼處及注意防曬；另外，隨時留意自己及身邊家人、同事的身體狀況，適當休息並補充水分。

在室內則要注意避免經常進出冷氣房，要避免室內溫度過低，建議冷氣設定在 26 至 27 度。另外當我們從戶外走進冷氣房時最好先等身體稍微降溫，或是進室內先披件薄外套，避免體溫下降太劇烈。若在沒有冷氣的情況下，也確保室內通風避免太悶熱。

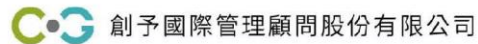
當熱傷害真的發生時，保持冷靜的態度協助患者，牢記「蔭涼」、「脫衣」、「散熱」、「喝水」、「送醫」五個步驟，將患者的熱傷害程度降到最小，且「不用酒精、不用退燒藥」避免二度傷害。

- 一、「**蔭涼**」：把患者移動到蔭涼通風處。
- 二、「**脫衣**」：有時因患者的衣物不透氣或是緊繃導致，需要鬆脫衣物且使患者平躺休息。
- 三、「**散熱**」：快速散熱降溫至 39°C 以下是重要關鍵，方法包括：
 1. 將身體泡在冷水中，將頭保持在水面上
 2. 除去衣物後在身體上潑冷水，再用風扇吹
 3. 將冰袋置於手臂、腋窩、頸、膝等處。
- 四、「**喝水**」：需患者意識清楚才能進行此步驟，提供患者電解質飲料（如運動飲料）或是含少許鹽分的冷開水。
- 五、「**送醫**」：盡快尋求醫護人員的救助，並在等待救護車的同時應該重複做前面四個步驟。

如果患者已失去意識或是劇烈痙攣，應執行「叫叫 CABD」等步驟，讓患者呈昏迷體位（側臥頭向後仰），並確保呼吸道暢通，盡快送醫治療。送醫途中仍應持續降溫，要注意的是，即使患者在急救過程中醒來，也嚴禁讓患者自行行走，更不能讓患者逞強離開視線直至醫護救援人員到來。

因此，炎炎夏日裡，不管是在太陽底下曝曬、長時間待在悶熱的環境或冷氣房，都注意熱傷害的預防。當熱傷害真的發生的時候，牢記五步驟，幫助患者將熱傷害程度降到最小。（參考資料-衛福部國民健康署）

創予管顧 EAP 服務小組



創予國際管理顧問股份有限公司

通膨來了! 如何面對處理

近期我們都感受到通膨的來臨，多數人都面臨到一種壓力，那就是經濟壓力，有的人是房貸壓力、車貸、房租、生活開銷、醫療保險...等，甚至人負擔的是一大家子的龐大生計壓力，那面對通貨膨脹的嚴峻情況，我們該怎麼辦呢？

通膨是什麼？

通貨膨脹指的是「在某一期間內一般物價的水準以相當的幅度持續上漲」或是「等值的貨幣，其購買力持續性的下滑」，簡單來說就是你花一樣的錢但能買的東西變少。而一般的物價需具有 3 種特點才能構成通膨，分別是「普遍性」、「持續性」與「顯著性」。

「普遍性」指的是大多數商品都出現了價格上漲的現象，但如果是因為像颱風這種的天災而導致蔬菜這類商品價格上漲，但其他商品價格不受影響時，就不符合通膨定義。

「持續性」則是代表物價維持上漲較長一段時間，通常是一季或更久。假如用上一個案例來看，由颱風所導致的菜價上漲往往會在災害後約兩到三週就逐漸回穩，故也不符合通膨定義。

「顯著性」意思是物價的漲跌需要達到一定程度，美國聯準會 (Fed) 通常以 2% 作為觀察指標，若物價漲跌不到 2% 則會被視為正常波動。

通膨率在 3% 內皆為正常範圍，可以推動振興經濟，而假如通膨率來到 3% 到 10% 時則開始對經濟有負面效果，例如想在漲價前搶購商品囤積超出自己所需的數量，造成供不應求，又房貸利率的上揚等因素，都再再令人們感受超過原先能負擔的範圍。根據中華民國統計資訊網顯示，台灣近 10 年 (2013 年 1 月 ~ 2022 年 1 月) 的通貨膨脹率都沒超過 3%，平均的通貨膨脹率只有 0.96%。但 2021 年開始台灣的通膨率已經突破 1.98%，創了 13 年新高且正在持續上升中。

如何減少通膨帶來的影響？

通膨對於我們來說是不可避免也無法掌控的，但我們可以減少它帶來的影響，以下分享如何降低通膨產生的影響：



創予國際管理顧問股份有限公司

1. **減少非必要支出：**通膨會使物價升高，我們可以做的第一步就是減少非必要支出，我們須衡量**什麼是想要的**以及**什麼是需要**的，依此準則進行購買即可避免多花費。
2. **對必需品的花費精打細算：**在購買必要物品時**貨比三家**，用最低的價格買到需要的東西，減少在購買必要物品時的支出。
3. **增加收入：**在通膨的影響下可以透過增加收入的方式緩解經濟壓力，而增加收入的方式除了多兼一份工作之外，如撰稿、翻譯、設計網頁、資料統計等，也可以將家中不必要的東西拍賣來增加收入。
4. **自我投資：**巴菲特說過，投資自己是對付通膨最好的一種投資。當擁有了市場所需的技能時即能有更多機會增加自己的收入，在通膨時期創造新的技能或優化自己的專業就是最好的投資，例如考取專業證照、學習新的語言、進修學分或學位等課程。
5. **將手中的現金進行資產配置：**通膨會使我們的錢縮水，持有六個月到一年的緊急儲備金外，若手中仍有多餘的資金，則可以拿來做其他能抗通膨的投資，例如黃金、績優股票及其他固定收益的投資，藉此可以分擔風險，也可以積少成多。

通膨帶來的影響不容小覷，在未準備應對措施的情況下，或許對自身的經濟產生衝擊，我們可以循序漸進從比較容易的方法進行，例如減少非必要支出，在消費購物時先列清單或按月規劃，提醒自己依預算購物，藉此約束採購的慾望，相信每個人嘗試累積經驗，就會產出一定的成效。對於尚未規劃對付通膨方法的人，不妨透過上述所建議的方法，開始思考適合自己的有一套策略，讓生活也可自在穩定。

創予管顧 EAP 服務小組