



教育部人事服務簡訊

人事法令宣導

綜合業務

- 一、行政院人事行政總處修正「強化人事人員職務歷練作業規定」，並自 111 年 10 月 14 日生效。(本部人事處 111 年 10 月 19 日臺教人處字第 1110102046 號書函)

考試、任免、敘薪、兼職

- 一、考試院會同行政院於 111 年 9 月 23 日修正發布「各機關職稱及官等職等員額配置準則」第 8 條及第 5 條附表三。(本部 111 年 10 月 5 日臺教人(二)字第 1110096810 號書函)
- 二、檢送「教育部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流程」1 份，爾後本部所屬學校遇類此案件請依處理流程所定程序依限辦理。(本部 111 年 10 月 7 日臺教人(二)字第 1114203261 號函)
- 三、考試院於 111 年 10 月 6 日修正發布「職務列等表」說明。(本部 111 年 10 月 18 日臺教人(二)字第 1110100958 號書函)
- 四、行政院人事行政總處 111 年 10 月 14 日總處培字第 1110022140 號函以，現職公務員赴中國大陸參加司法考試及法院實習，與公務人員任用法第 4 條及司法院釋字第 618 號解釋揭禁公務員對國家之忠誠義務未符，仍不宜為之。(本部 111 年 10 月 18 日臺教人(二)字第 1110101801 號書函)
- 五、行政院 111 年 10 月 19 日院授人組字第 11120014761 號令修正發布「中央政府機關員額管理辦法」部分條文。(本部 111 年 10 月 25 日臺教人(二)字第 1110103164 號書函)

- 六、行政院人事行政總處 111 年 10 月 28 日總處培字第 11130294741 號函以，為兼顧機關首長用人權及公務人員任職權益之保障，各機關對於他機關指名商調現職人員時，如無特殊情形或正當理由，宜尊重當事人調職意願。（本部 111 年 11 月 3 日臺教人(二)字第 1110107053 號書函）
- 七、考試院於 111 年 10 月 31 日修正發布公務人員任用法施行細則部分條文。（本部 111 年 11 月 10 日臺教人（二）字第 1110109576 號書函）
- 八、考試院會同行政院於 111 年 11 月 23 日修正發布「高科技或稀少性工作類科標準」第 6 條條文。（本部 111 年 11 月 28 日臺教人(二)字第 1110116355 號函）
- 九、公立專科以上學校教師曾任國家中山科學研究院之等級相當、服務成績優良及性質相近之服務年資，為教師待遇條例第 9 條第 1 項第 4 款所定經本部認定等級相當之服務年資，其等級相當、服務成績優良及性質相近之認定基準，分別比照教師職前年資採計提敘辦法第 2 條第 3 項、第 3 條第 1 項第 13 款及第 6 條規定辦理。（本部 111 年 11 月 30 日臺教人（二）字第 1114202351A 號令）
- 十、修正「教育部及所屬機關學校職員職務遷調實施要點」，名稱並修正為「教育部及所屬機關（構）學校職務遷調實施要點」，並自即日生效。（本部 111 年 12 月 9 日臺教人（二）字第 1114202768 號函）
- 十一、行政院訂定「強化行政院及所屬機關（構）公立學校公務人員定期遷調參考原則」，並自 111 年 11 月 18 日生效，請各機關（構）學校依上開規定定期盤點檢討並訂定相關機制，據以落實。（本部 111 年 12 月 21 日臺教人（二）字第 1110114617 號書函）

服務、考核

- 一、本部所屬機關（構）學校首長出國差假案件，依本部 94 年 2 月 1 日台人（二）字第 0940009684 號函規定，除赴港澳及大陸地區、立法院預算審議期間仍需報本部核定外，餘由機關學校自行依相關規定登記備查。（本部 111 年 11 月 8 日臺教人(三)字第 1114203586 號書函）
- 二、考量差勤管理係屬機關內部管理事項，爰本部所屬各機關（構）、學校同仁出國請假規定如有非因公出國之需求（如：旅遊、探親等），請各機關（構）衡酌防疫政策及人力運用，本權責決定。（本部 111 年 11 月 8 日臺教人（

三)字第 1114203586B 號書函)

三、銓敘部修正發布各機關辦理公務人員考績(成)作業要點(以下簡稱本要點)第 12 點、第 15 點、第 24 點修正條文。(本部 111 年 11 月 14 日臺教人(三)字第 1110111486 號書函)

四、公立中小學教師任職前曾服務於政府機關(構)、公立學校之全時專任人員年資，得採計為兼任行政職務專任教師之休假年資(不含經折抵教育實習之試用教師、代課及代理教師年資)，並溯自 111 年 8 月 1 日起生效。另有關本部 107 年 3 月 5 日臺教人(三)字第 1070020530B 號令有關「本部 104 年 9 月 23 日臺教人(三)字第 1040119125 號函，自即日起停止適用」部分，自 111 年 8 月 1 日起廢止。(本部 111 年 11 月 17 日臺教人(三)字第 1110089830A 號令釋)

五、為端正公務紀律，並落實憲法法庭 111 年憲判字第 9 號判決(以下簡稱本判決)意旨，各機關(構)學校應依公務人員考績法(以下簡稱考績法)等規定，辦理違失人員懲處事宜，且於懲處前應給予當事人陳述意見之機會。為進一步落實本判決意旨，並避免同時或先後進行懲處與懲戒兩種程序，各機關針對人員違失行為，除涉酒後肇事及違失情節重大，有依公務員懲戒法免除職務、撤職或休職之虞，依現行方式處置外，依行政懲處原則處置。(本部 111 年 11 月 24 日臺教人(三)字第 1110115056 號)

六、銓敘部 104 年 8 月 6 日部法一字第 1044005116 號函及 106 年 11 月 17 日部法一字第 10642836631 號函就違反公務員服務法(以下簡稱服務法)有關經營商業限制之 11 種態樣，僅為原則性歸納，係作為各機關(構)學校衡處個案之參考，非謂公務員違反經營商業規定之情事，僅以該 2 函列舉者為限，是無論是否符合該認定態樣或其餘違反服務法經營商業之情事，應由權責機關(構)學校本於權責依法審認及處理。上開銓敘部 104 年 8 月 6 日函附認定標準及處理原則，爰停止適用。(本部 111 年 12 月 2 日臺教人(三)字第 1110117999 號書函)

七、依公務人員留職停薪辦法第 4 條第 1 項第 2 款、第 3 款及第 5 條第 1 項第 1 款至第 6 款規定申請留職停薪者，係保留本職職缺於原辦公時間轉從事各該留職停薪事由，其留職停薪期間得另從事非屬留職停薪事由之其他工作，且毋須依服務法第 15 條規定經權責機關同意或備查，惟權責機關應依留停辦法第 7 條第 4 項規定，就個案實際情形綜合審究有無原留職停薪原因消失之情形。又各該專業管理法律對於兼任公務(人)員另有禁止規定者，仍應依其

限制為之；且留職停薪人員於留職停薪期間仍具公務人員身分，仍不得違反服務法第 5 條至第 7 條、第 14 條等相關規定。(本部 111 年 12 月 15 日臺教人(三)字第 1110121859 號函)

八、為落實數位政府，行政院人事行政總處已新增服務獎章證書電子化服務，自上線日起，經各主管機關於「A6：服務獎章線上請頒及檢核系統」核頒之服務獎章，該系統將自動產製電子服務獎章證書，並可於公務人員個人資料服務網(MyData)查詢；公務人員如有需要，可至 MyData 系統經驗證身分後進行下載留存。(本部 111 年 12 月 20 日臺教人(三)字第 1110125346 號書函)

九、行政院訂定發布「行政院與所屬中央及地方各機關(構)公務員服勤實施辦法」，並自 112 年 1 月 1 日施行。(本部 111 年 12 月 26 日臺教人(三)字第 1110126576 號書函)

十、行政院訂定發布「各機關加班費支給辦法」，並自 112 年 1 月 1 日施行。(本部 111 年 12 月 26 日臺教人(三)字第 1110126617 號書函)

十一、公立學校教師親屬為解剖教學之大體老師，並有逾百日期限，未執行之喪假，得由服務機關斟酌其辦理喪葬事宜之實際需要於應給之喪假日數範圍內，覈實認定給假。(本部 111 年 12 月 26 日臺教人(三)字第 1110127400 號函)

十二、訂定「教育部及所屬機關(構)學校公務人員加班費評價換算基準表」，自 112 年 1 月 1 日起實施。(本部 111 年 12 月 29 日臺教人(三)字第 1114204160 號書函)

待遇、福利、退休、撫卹

一、行政院訂定「一百一十年一軍公教人員年終工作獎金發給注意事項」，自 111 年 11 月 16 日生效。(本部 111 年 11 月 21 日臺教人(四)字第 1110113597 號書函)

二、有關 111 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 111 年 11 月 24 日臺教人(四)字第 1114203762 號書函)

三、公務人員退休撫卹基金管理條例施行細則部分條文，業經考試院會同行政院於民國 111 年 9 月 22 日修正發布。(本部 111 年 10 月 6 日臺教人(四)字第

1110097634 書函)

- 四、公務人員退休資遣撫卹法施行細則部分條文修正案，業經考試院民國 111 年 9 月 23 日修正發布。(本部 111 年 10 月 25 日臺教人(四)字第 1110101349 號書函)
- 五、政務人員退職撫卹條例施行細則部分條文修正案，業經考試院會同行政院於民國 111 年 9 月 23 日修正發布，請查照並配合辦理。(本部 111 年 10 月 28 日臺教人(四)字第 1110104844 號書函)
- 六、銓敘部以 111 年 10 月 13 日部退三字第 11154934702 號函補充說明關於受理涉案或涉有違失行為之所屬公務人員申請退休或資遣之控管程序一案。(本部 111 年 10 月 18 日臺教人(四)字第 1110101350 號書函)
- 七、公立學校教職員退休資遣撫卹條例施行細則部分條文修正施行後，其中第 109 條規定退休教職員再任停發月退休金及優惠存款相關應配合辦理事宜。(本部 111 年 10 月 25 日臺教人(四)字第 1110101349A 號書函、111 年 10 月 28 日臺教人(四)字第 1110104844A 號書函)
- 八、銓敘部以 111 年 11 月 24 日部退一字第 11155118892 號函檢送該部民國 111 年 11 月 24 日部退一字第 11155118891 號令暨其附表影本及「廢止(停止適用)銓敘部相關解釋一覽表」各 1 份。(本部 111 年 12 月 8 日臺教人(四)字第 1110116417 號書函)
- 九、有關公務人員退休撫卹基金管理委員會與第一商業銀行、合作金庫商業銀行合作辦理之「參加退撫基金人員指定用途貸款」，延長申請期限至民國 113 年 12 月 31 日止。(本部 111 年 12 月 26 日臺教人(四)字第 1110127570 號書函)。

勞動權益

- 一、為確保中央公教人員急難救助基金之循環運作安全，各機關應確實依「中央公教人員急難貸款實施要點」相關規定辦理離職人員貸款清償作業。(本部 111 年 10 月 24 日臺教人(五)字第 1110103044 號書函)
- 二、行政院人事行政總處 2023~2025 年「健康 99—全國公教健檢方案」特約醫療機構及其規劃辦理之健檢方案。(本部 111 年 11 月 28 日臺教人(五)字第 1110116867 號書函)
- 三、有關 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 112 年 1 月 1 日起至 112 年 6 月 30 日止。(本部 111 年 12 月 14 日臺教人(五)字第 1110123083 號書函)

四、檢送 112 年度公務人員「每月一書」暨延伸閱讀專書優惠購書方案。(本部 111 年 12 月 28 日臺教人(五)字第 1110128630 號書函)

五、「行政院及所屬機關學校公務人員訓練進修實施辦法」第 3 條、第 8 條、第 9 條，業經行政院於 111 年 11 月 7 日以院授人培字第 11130288501 號令修正發布施行。(111 年 11 月 10 日臺教人(五)字第 1110109980 號書函)

六、為強化公務人員英語力，國家發展委員會委外製作 CLIL 英語數位學習資源，陸續上架於 e 等公務園+學習平臺一案，請協助公告推廣，並鼓勵所屬同仁學習及填寫課程回饋問卷。(111 年 11 月 22 日臺教人(五)字第 1110114379 號書函)

七、有關公務人員保障暨培訓委員會編印之「公務人員培訓法規彙編」電子檔業置於該會全球資訊網首頁／資訊專區／文件典藏／出版品項下，請自行下載運用。(111 年 11 月 29 日臺教人(五)字第 1110114981A 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112年6月30日止。方案說明如下： 一、延長辦理期間：111 年 7 月 1 日至 112 年 6 月 30 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
均衡飲食

吃到哪都均衡

**我的
外食**
滷味篇


 玉米筍
A菜

 冬粉

 鵪鶉蛋
豆包



489 大卡

 小白菜
木耳

 蒸煮麵

 五香豆干
豬腱肉

473 大卡



鮮乳

均衡小叮嚀

- 為了增加食物多樣性，可以用玉米、馬鈴薯等全穀雜糧主食來替換常見的冬粉、麵條。
- 餐後記得再加上一拳頭大的水果與一茶匙的堅果，才符合均衡飲食
- 餐間或睡前肚子餓，不妨來杯牛奶充飢吧

● 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



No!

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

15
Wed

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>)

CEDAW 概念介紹

行政院
Executive Yuan

廣告

每一個領域
都有妳的位置

| 消除對婦女一切形式歧視 |

消除性別歧視是國際社會潮流。
我國透過立法保障婦女在各領域的基本權益，
讓婦女在社會上能夠平等參與、共治共決，
獲得平等發展的機會，擁有屬於自己的位置。
CEDAW上路，需要你我共同協力來成就性別平等的友善社會。

簡稱
CEDAW

政府正推動《消除對婦女一切形式歧視公約》

更多資訊請上行政院性別平等處 <http://www.gee.ey.gov.tw>



行政院
Executive Yuan

廣告

【消除歧視 性別平等】

《消除對婦女一切形式歧視公約》簡稱CEDAW，
是全球共同遵行的公約，世界共同的潮流，
我國透過立法使婦女在政治、社會、經濟、就業、
文化、教育、健康、法律、家庭、人身安全等各個領域，
獲得充分的發展與保障，
建立性別平等的幸福社會！



行政院
Executive Yuan

CEDAW 讓女孩有發揮潛能 平等發展的機會

媽媽說女孩不會做事會被人家嫌
爸爸說女孩讀理工將來會很辛苦
他們為什麼不對哥哥這麼說?

我可以當工程師、科學家、甚至開飛機
我可以、妳也可以

CEDAW
消除對婦女一切形式歧視公約

促進性別平等 讓世界更美好

廣告

面對就業選擇
別再讓性別偏見
影響您的未來!

性別不是阻力
盡情發揮潛力

只要有夢想
有實力
你、妳都是職場達人

行政院
Executive Yuan

更多資訊請上行政院性別平等會
<http://www.gec.ey.gov.tw>

廣告

員工協助方案電子報



創予國際管理顧問股份有限公司

憂鬱情緒的自我調適與陪伴



「這樣的日子還要熬多久？我真的快受不了！」，未退的疫情，隔離或居家辦公等情，導致人際關係逐漸疏離，讓很多人都快閃出憂鬱症，若不慎染疫因為病毒影響腦部及被長時間隔離，造成情緒低落，部份人康復後會有「長新冠後遺症」，出現憂鬱、焦慮及腦霧症狀，生活上多少受影響。日本東京大學等組成的研究團隊彙整估算，2020 年 3 月到今年 6 月間受疫情流行影響，日本自殺人數增加約 8000 人，原因可能與經濟影響及被迫陷入孤獨有關。8 月發生一起影藝人員跳樓自殺事件，因為疫情使經營的餐廳慘賠，加上確診後及復工表現不如預期，壓力太大出現情緒異常，即使家人朋友關懷陪伴，但仍阻止不了墜樓憾事發生。

每個人在生活中難免有情緒特別低落的時候，當遭遇意料之外的事件、重要親友的生病或離世、在課業或工作上的失利、經濟困難、與他人的爭執、或自身罹患疾病等，都有可能讓我們受到不同程度的衝擊，大多數的時候，這些情緒都會隨著時間而漸漸淡化，但若是逆境持續或惡事接連，情緒干擾逐漸升高，就要小心發展成憂鬱症。

憂鬱情緒是人之常情(正常情緒)，但如果一個人長期間(二週以上)都處在憂鬱情緒，就應該注意自身狀態了，長時間的低落會使人對原本有興趣的事物(唱歌、吃美食、運動等)漸漸失去興趣；就算是做了也感覺不快樂；整天感到無精打采，覺得自己沒有價值，甚至會有自殺的想法或行動等。他們並不是不想變好變快樂，只是心已無力而感覺不到快樂，別人愈是幫他加油打氣，反而更有挫折和孤獨感，此時就要提醒自已或協助周遭這樣的同事或親友求助。

憂鬱症的外在求助資源與自助方法

1. 專業醫療機構

憂鬱症是心靈上的感冒，現代文明的四大疾病之一。近年來心理知識普及下，看身心科不再被貼上「頭殼有問題」的標籤，是調適自身狀況的必要管道。當發現有情緒鬱結難以排解時，可以嘗試就近找專業身心科診所、心理治療或諮商所等，透過專業的評估與陪伴，讓情緒轉憂為樂。

2. 政府與民間的免費身心關懷資源

除了醫院、診所或心理治療或諮商所之外，若當下想即時找人聊聊，尋求心理上的支持，可以撥打生命線 1995、董氏基金會、張老師 1980 或是衛生福利部的 1925 安心專線。各縣市也設有社區心理衛生中心可以提供民眾免費心理諮詢。雖是免費服務，但服務人員都是受過專業訓練，有需要時可以及時扶你一把。

3. 自我調適方法

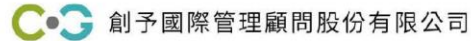
以下是常用協助調適穩定身心的方法：

(1) 關注眼下可以做到的小成就，讓自己開始動起來

我們遇到困境時會急著想擺脫、立馬變好，但人生要從困境立即變成順境是可遇不可求的。由壞變好是需要時間，先讓自己開始朝向快樂的方向，再一步一步向前走。累積每天一點一滴小小的成就，時間久了，自然就會變好。例如：為家人做一頓飯、或願意重新將房間整理一遍等。

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

(2) 培養運動習慣

運動習慣是改善憂鬱情緒的良方，特別是抗阻力運動。從生理的角度來看，若運動時需要持續用力時，腦中會分泌一種叫做腦內啡(endorphin)的神經傳導物質，腦內啡能夠緩解壓力，讓人專注並感到愉悅感。

(3) 照顧好自己

罹患憂鬱症後，生活秩序可能變得紊亂，於是照顧自己成為此時最重要的目標。維持健康的飲食習慣，減少飲酒；保持規律的作息，在該休息的時候就休息，睡眠充足減少熬夜，這樣的生活可以提升自控感，讓身體與情緒都更為穩定。

(4) 紀錄下自己的思考與情緒

在憂鬱發生時，嘗試紀錄當下發生的事情及想法、情緒，並給情緒的強度做個評分。做這樣的紀錄，除了可以了解哪些情境可能誘發自己的憂鬱情緒，也可以在事後回顧那些憂鬱時自動產生的想法，是真實的？還是只是情緒激化下的極端想法。

(5) 靜心內觀，自我覺察

有別於紙筆的紀錄，平時也可以透過呼吸訓練、冥想等方式，增加自己對於當下身體狀況、情緒的覺察，不僅可將注意力聚焦於當下感受、而非憂鬱情緒，也能提升自己在進入憂鬱前的感知，讓自己更能掌握自己的情緒脈絡。

陪伴憂鬱症的親友

如果身邊的親友有憂鬱症，該如何陪伴他們呢？憂鬱症的原因很複雜，包括基因、生理與社會相關的因素，沒有人願意得到憂鬱症，他們比我們都期待心情馬上變好。但生病的時候，就是沒辦法快樂，此時如果期待他們「趕快好」，或甚至要他們努力加油、或指責他們想太多的方式，不僅不會讓狀況好轉，反而給他們壓力，以下是建議陪伴他們的方法：

- (1) 在不了解對方的情緒時，就「多聽少說」。
- (2) 只要安靜陪伴，讓他知道你願意陪伴在旁。
- (3) 維持持續連繫及對話的可能，陪他慢慢變好。
- (4) 鼓勵尋求專業協助，接受治療就要把療程走完，不要半途而廢。
- (5) 心情起伏是正常，憂鬱症復原過程中仍可能時好時壞，壞的時候不要感到受挫，持續陪伴他，因為他仍在復原的路上。
- (6) 別把自己綁進去，若自己感覺被對方影響了，記得先暫離，嘗試找其他朋友訴說、宣洩情緒，但不要發怒或指責對方。



創予 EAP 團隊



創予國際管理顧問股份有限公司

休息是為了走更長遠的路 ~談心-腦的有效休息

近二年來，我們除了生活、工作的奔波勞碌外，還多了新冠疫情與詭譎變化世界局勢來擾亂我們的心情，相信多少受到影響，甚至有些人一直處於焦慮、緊繃與身心耗損的狀態。早上一覺醒來會覺得深深的疲憊感從脊椎骨子裏滲出，賴到最後一刻才不情願從床上爬起，展開日復一日的忙碌生活。晚上再拖著疲憊的身軀，只想補償自己一天的辛勞，滑滑手機，或切換電視頻道，或是上網找人說說話，等到累到不行才不情願上床。安靜下來時，煩憂的大小事就不可控制浮上心頭，擾入入睡。

當我們協助職場員工時，經常需要提醒大家要做好自我照顧，因為大腦佔人體體重量 2 % 左右，但所消耗的能量卻佔了人體總消耗能量 20%，在現實生活裡，清醒時我們的大腦必須努力處理工作、家庭、生活及人際關係等引發的精神壓力，這是非常消耗大腦能量的。心-腦的疲勞和肉體上的疲勞是不同。身體疲累，補充營養靜躺休息，它就可以修復，但心-腦疲勞就不同了，它需要暫停、降溫、沈澱與重整，它的效能才會恢復與提升。若是我們總是要忙到累個半死，或看手機或追劇精疲力竭再帶個煩憂入睡，身體雖睡覺了，但煩憂仍驅動大腦繼續運作，時間久了，大腦的疲勞會慢性化地持續累積，各方面認知功能現就會越來越差，甚至可能導致各種認知障礙(失智)與精神心理疾病。

如何讓心-腦可以有有效的休息，睡前一小時就要開始有意識地讓大腦和身體慢慢降載與降溫是很重要的，要如何做，你可參考以下四步驟。



一、你要先將你的煩惱和壓力放下

煩惱不是說放下就能放下，你可以準備一個煩惱記事本，睡前一小時把你的煩惱與待辦事項寫下來，將他們分類輕重緩急，你打算如何解決，那些是暫時無法解決需要靜候時機等等。記在煩惱記事本後，闔上記事本並將它放入抽屜後，告訴自己「一切煩惱，我已經記下，暫時寄放在抽屜裏，等明天醒來，我會好好處理。」

二、沖個溫水澡，放鬆身體與筋骨，想想淋下的水流帶走你的疲勞。

三、練習正念呼吸

正念呼吸是「最好的大腦休息方法」。如何進行正念呼吸？

1. 做出基本姿勢

“平穩地坐在椅子上，將背部稍微挺直，離開椅背。”

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

Email: eap@cngconsults.com



“腹部放鬆，手放在大腿上，雙腿不交疊。或是雙手輕輕放在腹部”

“閉上雙眼。關閉視覺。若想張開，你可以凝視前方二公尺左右的位置。”

2. 將意識從外界環境導向身體的感覺

“感受你的注意力拉回身體與周遭事物的接觸時的知覺（腳底與地板、坐墊和椅子、手和大腿等），感覺你現在正感知到身體知覺經驗。。”

3. 關注與放慢呼吸

不必深呼吸也不用控制呼吸，用最輕鬆自在的方式呼吸。從鼻孔將空氣慢慢吸進來，感知空氣進入排出時產生胸部及腹部的起伏，憋氣停頓讓氧氣和二氧化碳在肺部慢慢交換。最後在慢慢將空氣從口呼出。如果呼吸過程中發現自己浮現雜念，不要有壓力，只要再將注意力放回至呼吸即可。

四. 感恩別人與感謝自己，祝自己好眠

不論好事與壞事，今天所發生的事，明天醒來都變成過去式。睡前感謝今天發生在你身上所有的人事物，因為他們豐富你的一天。感謝自己今天一天用心生活，相信自己今晚將一夜好眠。之後再舒服躺在床上繼續關注呼吸。



休息可以分為三類：「身體層面休息」、「心靈層面休息」和「為自己休息」。身體休息會因為身體疲勞自動引發休息，但心靈休息與為自己休息，就需要我們意識上主動操作，我們的心-腦修復才會有效運作。身處於遠距、線上工作、數位資訊爆炸的時代，我們更需要「為自己好好地休息」，讓心-腦效能持續保持在最佳狀態，希望經由更多的自我關照，可以保持身心的安適，支持自己走更遠的路。。

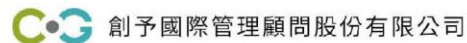
成為孩子及部屬的教練 ~ 談情緒管理與教練角色



學期期中考結束了，面對孩子帶回來的成績單，此刻應該是幾家歡樂幾家愁！遺憾的是，我家兩個孩子這學期的考試成績，屬於幾家愁的這一邊！

我有觀察到他們這學期在功課上投注的心力不夠，對自己的課業表現也變得越來越沒有信心，所以針對他們這學期成績表現不佳一事，我們有幾段親子對話，我想跟各位分享我的心得：

1. **不要在第一時間就急著回應孩子：**當看到兒子的英文考卷分數的時候，坦白說我第一時間是震驚的，然後在心裡有的是焦慮跟憂慮，然後是很多很多的憤怒。「我現在一定要做點什麼？不然這樣下去就遭了！」，我這麼警告自己，所以我就帶著滿滿的負面情緒，跟兒子討論他的考卷及學習態度，可以想見，這樣的親子討論一點效果都沒有，兒子拒絕回應我的提問，也無法接受我的意見，最後這段討論只能用不歡而散來形容。我花了兩天時間整理這段對話，我想通一件事，「拿到考卷的這天，不只有爸爸我在難受，孩子也同樣感到挫折難過。」、「那些我要給他的提醒與勸告，一定要選兩人都不好受的這晚給他嗎？」、「如果選一個兩人心情都比較平靜的時候再來討論，或許效果會更好！」
2. **分清那些「焦慮」的源頭：**有哪些來自事實？又有哪些來自父母自己沒有走過的痛與創傷？人在情緒的當下，很容易會有災難化的推論與想像，例如「要是孩子...，那麼就一定...」、「如果我現在不...，結果就一定會...」，但上述的推論很少是基於事實的。人生是持續變動開展的，因此當孩子面對失敗時，我們父母應該做的，是穩穩承接孩子的失落，並且跟孩子討論從失敗中可以有的體會與學習，以構思更好的解決之道；而不是在焦慮的情緒之下，用各種恐怖的推論來嚇唬自己，警告孩子。
3. **由孩子來承擔改進的責任，而不是由父母全面接手：**當我在思考如何解決孩子成績退步的問題時，坦白說，初期反覆縈繞在我心裡面的都是「如何增加對於孩子的掌控？」，例如「是否要增加對於功課表現的要求？」、「是否要禁止或降低他們使用 3C？」、「是否要納入獎懲的規定？」...。但這些規劃都存在一個很大盲點，那就是這件事真正的主角-「孩子」，並沒有參與到這些想法的討論，他們只是被動等著我想通該怎麼辦？然後無奈痛苦的照著指令去做，而這樣的方式絕對教不出孩子的主動性跟能力。所以我選擇放下掌控的



創予國際管理顧問股份有限公司

念頭，找個父子獨處的時間，邀請兒子跟我聊聊，我先針對之前不禮貌的態度與口氣向他致歉，然後跟他說明我近期的憂慮與擔心，也跟他坦露我過往在學習英文的許多挫敗經驗；然後我也關心他對自己學習的看法。陪他一起擬定學習的目標！我們父子兩人決定一起組成改善學習的團隊，並且約定如果他有達成進步的目標，我們要來個父子的一日旅行來慶祝一下。在上述這個討論的過程中，我儘量讓他來主導，目標由他來設定、行動計畫由他來想，獎勵由他來構思，我的角色比較像是教練，用提問跟引導來擴展他的學習。當然，過程中他有很多的想法跟規劃都還不成熟，可能直接由我來制訂改善計畫會更縝密完整，但是讓孩子有機會練習如何從錯誤中調整與進步，會比計畫本身訂得好不好重要的多。

在與兒子討論的隔天早晨，兒子下廚幫我做蔥抓餅當早餐，我們父子輕鬆的閒聊：

兒子：「爸爸！前兩天你不是問我，我會不會擔心成績跟未來的事情？」

我：「嗯嗯！我記得當時你閉著眼睛不肯理我！怎麼了？」

兒子：「我其實沒有擔心喔！」

我好奇的問：「為什麼呢？」

兒子緩緩抬頭看我：「因為有爸比會跟我一起商量！我們總是一起面對問題的伙伴吧！」、「因為這樣，我沒有覺得需要擔心！」

這小子厲害的地方，就是總能夠面不改色的說出這種窩心的話。

希望分享這篇短文予各位，有時帶孩子和帶領工作中的部屬有異曲同工之妙，多一些耐心並選擇雙方都在較心平氣和的時候溝通，彼此的合作及信任關係就更進一步了。

黃柏嘉 諮商心理師