教育部人事服務簡訊

人事法令宣導

考試、任免、敘薪、兼職

一、本部 112 年 2 月 2 日臺教人（二）字第 1124200024A 號令修正發布「公立各級學校專任教師兼職處理原則」，並自 112 年 2 月 4 日生效。（本部 112 年 2 月 2 日臺教人（二）字第 1124200024B 號函）

二、本部 112 年 2 月 2 日臺教人（二）字第 1124200024D 號令訂定發布「國立各級學校兼任行政職務教師兼職處理辦法」。（本部 112 年 2 月 2 日臺教人（二）字第 1124200024G 號函）

三、銓敘部 112 年 1 月 19 日部法一字第 11255291301 號令以，依公務員服務法第 15 條第 6 項規定，公務員得就其智慧財產權及肖像權，以自己名義運用或一次性授權他人使用而獲取合理對價（包括從事相關商業活動而獲致符合一般社會通念之正常利益），惟不得違反該法第 14 條第 1 項及第 15 條第 7 項規定。（本部 112 年 2 月 3 日臺教人（二）字第 1120009258 號書函）

四、銓敘部 112 年 1 月 30 日函送專門職業及技術人員轉任公務人員條例修正條文，除第 8 條及第 9 條增訂符合資深績優之專技轉任人員得放寬職系調任及放寬專技轉任人員取得簡任官等任用資格條件等規定，係自 111 年 12 月 30 日生效外，其餘修正條文之施行日期由考試院定之。（本部 112 年 2 月 6 日臺教人（二）字第 1120009889 號書函）

五、公立學校專任教師及國立學校兼任行政職務教師就其智慧財產權及肖像權，得以自己名義運用或一次性授權他人使用而獲取合理對價（包括從事相關商業活動而獲致符合一般社會通念之正常利益），惟不得違反教師不得經商及公立各級學校專任教師兼職處理原則 15 點第 2 項（或國立各級學校兼任行政職務教師兼職處理辦法第 14 條第 2 項）規定；又教師所有之智慧財產權及肖像權授權他人使用相關事務得委由自然人或法人處理。（本部 112 年 2

月 22 日臺教人（二）字第 1124200439 號函、本部 112 年 2 月 22 日臺教人（二）字第 1124200439A 號函）

六、銓敘部 112 年 2 月 17 日函送公務人員任用法第 22 條修正條文，增訂在公務人員考試法限制轉調期間之公務人員為親自養育 3 足歲以下子女，如符合一定要件，經原服務機關同意，得調任至子女實際居住地之機關，不受原轉調機關之限制。（本部 112 年 2 月 23 日臺教人（二）字第 1120018048 號書函）

七、銓敘部 112 年 2 月 20 日函送修正之公務人員（含政務人員）兼具外國國籍人事作業規定、「各機關辦理政務人員具結區分情形一覽表」及「公務人員（含政務人員）具結書」。（本部 112 年 2 月 23 日臺教人（二）字第 1120018906 號書函及 112 年 3 月 23 日臺教人（二）字第 1120030737 號書函）

八、行政院人事行政總處 112 年 3 月 10 日總處組字第 1122000404 號函以，有關約僱人員之離職程序，除僱用契約另有規定外，請參照公務人員保障法第 12 條之 1 規定辦理。（本部 112 年 3 月 17 日臺教人（二）字第 1120026346 號書函）

服務、考核

一、勞動部函送「性別工作平等法」第 18 條規定，有關哺(集)乳時間之解釋令。(本部 112 年 1 月 30 日臺教人(三)字第 1120009324 號書函)

二、公立各級學校教師之補休期限參酌本部 107 年 9 月 11 日臺教人(三)字第 1070065148 號函意旨，公務人員補休期限改依 112 年 1 月 1 日修正施行之公務人員保障法第 23 條及「各機關加班費支給辦法」第 6 條規定辦理後，公立大專校院教師補休期限，仍得由學校自行參酌上開規定辦理；至高級中等以下學校，由各主管教育行政機關依權責處理。(本部 112 年 2 月 4 日臺教人(三)字第 1120005956A 號函)

三、公務人員保障暨培訓委員會 112 年編印之「公務人員行政救濟法規彙編」電子檔業已上傳該會全球資訊網，請查照並自行下載使用。(本部人事處 112 年 2 月 6 日臺教人處字第 1120012042 號書函)

四、各機關加班費支給辦法於 112 年 1 月 1 日施行後，本部所屬機關（構）學校專案加班費之支給，依「教育部所屬各機關（構）學校公務人員專案加班費支給程序彙整表」規定辦理，本部 94 年 6 月 10 日台人（二）字第

0940068562 號書函同時停止適用。（本部 112 年 2 月 17 日臺教人(三)字第 1124200271 號書函）

五、原行政院人事行政局 70 年 8 月 25 日局肆字第 22514 號函等 11 則函釋，及其他原行政院人事行政局及行政院人事行政總處相關函釋已納入「各機關加班費支給辦法」內容或與支給辦法未合部分，自即日停止適用。（本部 112 年 2 月 20 日臺教人(三)字第 1120014398 號書函）

六、銓敘部令釋有關由立法委員、直轄市議會議員、縣（市）議會議員及立法院各黨（政）團等依法遴選、聘用之全時專任公費助理服務年資，自 112 年 2 月 16 日起，得採計為公務人員休假年資。（本部 112 年 2 月 23 日臺教人(三)字第 1120017357 號書函）

七、行政院函以，「各機關加班費支給要點」及該院 78 年 1 月 4 日台 78 人政肆字第 00049 號函核示事項一、84 年 4 月 20 日台 84 人政給字第 05212 號函、91 年 11 月 15 日院授人給字第 0910035251 號函及歷次函釋與「各機關加班費支給辦法」未合部分，均自 112 年 2 月 9 日停止適用。（本部 112 年 2 月 23 日臺教人(三)字第 1120014401 號書函）

八、行政院函釋該院與所屬中央及地方機關公務人員（含聘僱人員），除加班補休以外之其他項補休補充規定。（本部 112 年 3 月 15 日臺教人(三)字第 1124200698 號書函）

九、配合嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心 112 年 3 月 9 日發布「3 月 20 日起，COVID-19 輕症免通報、免隔離，改為 0+n 自主健康管理」，學校教職員工相關請假事宜，請按學制分別依大專校院防疫指引「九、防疫期間教職員工生篩檢陽性請假事宜」、高中以下學校防疫指引「伍、相關假別」規定辦理。(本部 112 年 3 月 17 日臺教人(三)字第 1120027745A 號書函)

十、配合嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心 112 年 3 月 9 日發布「3 月 20 日起，COVID-19 輕症免通報、免隔離，改為 0+n 自主健康管理」，有關各機關（構）人員差勤管理一案，請依行政院人事行政總處 112 年 3 月 14 日總處培字第 1123024982 號函辦理。(本部 112 年 3 月 17 日臺教人(三)字第 1120027745 號書函)

十一、檢送修正之專科以上學校教師解聘、不續聘、停聘案「作業流程圖」、「作業流程檢覈表」、「提案表（含範例）」，並增訂「常見錯誤態樣一覽表」各 1 份，請查照並確依說明辦理。(本部 112 年 3 月 24 日臺教人(三)字第 1124200645 號書函)

待遇、福利、退休、撫卹

一、行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第 4 點附表 7「各機關學校公教員工地域加給表」及「各機關學校公教員工地域加給合理化調整方案」，並自 112 年 5 月 1 日生效。(本部 112 年 2 月 2 日臺教人(四)字第 1120009496 號書函)

二、因應嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心修訂「嚴重特殊傳染性肺炎」病例定義，衛生福利部調整修正「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」所指病例。(本部 112 年 3 月 22 日臺教人(四)字第 1120029725 號書函)

三、衛生福利部修正「執行嚴重特殊傳染性肺炎醫療機構獎勵金申請作業須知」。(本部 112 年 3 月 22 日臺教人(四)字第 1120029870 號書函)

四、公立學校教職員個人專戶制退休資遣撫卹條例與公立學校教職員退休資遣撫卹條例第 98 條及第 100 條修正條文，業奉總統 112 年 1 月 11 日令制定及修正公布。(本部 112 年 3 月 22 日臺教人(四)字第 1124200696 號函)

五、公務人員個人專戶制退休資遣撫卹法與公務人員退休資遣撫卹法第 93 條及第 95 條修正條文，業經總統於民國 112 年 1 月 11 日制定及修正公布。(本部 112 年 3 月 22 日臺教人(四)字第 1120027398 號書函)

六、為應實務作業需要並配合民法成年年齡自 112 年 1 月 1 日起修正為 18 歲，本部 107 年 8 月 21 日臺教人(四)字第 1070133315 號函(諒達)函送之「遺屬一次(年)金(或一次退休金餘額)申請書(公立學校教職員)」及「公立學校教職員遺族撫卹金延長給卹事實表」酌予修正；另新訂「退休公立學校教職員遺族一次退休金餘額請領順序系統表」及「亡故退休教職員遺族代表領受一次退休金餘額同意書」。(本部 112.3.17 臺教人(四)字第 1124200105 號函)

七、公務人員退休撫卹基金管理委員會函有關公教人員育嬰留職停薪期間選擇遞延 3 年繳付退撫基金費用之基金繳納系統完成改版相關作業事宜。(本部 112 年 1 月 7 日臺教人(四)字第 1120002454 號書函)

八、銓敘部修正「公教人員保險被保險人一次性離退給與按月攤提計算所據平均餘命標準表」，並自 112 年 6 月 1 日起生效。(本部 112 年 3 月 24 日臺教人(四)字第 1120030705 號書函)

九、公教人員保險法部分條文，業經總統於民國 112 年 1 月 11 日修正發布。(本部 112 年 3 月 27 日臺教人(四)字第 1120030625 書函)

勞動權益

一、112 年至 114 年「闔家安康」-全國公教員工團體保險，經公開徵選由中國人壽保險股份有限公司獲選賡續承作。（本部 112 年 2 月 9 日臺教人（五）字第 1120013467 號書函）

二、修正「教育部臨時人員工作規則」第 35 條、第 38 條條文，並自 112 年 1 月 1 日起生效。（本部 112 年 2 月 18 日臺教人(五)字第 1120016186 號書函）

三、行政院人事行政總處 2023~2025 年「健康 99—全國公教健檢方案」離島縣市特約診所及其規劃辦理之健檢方案。（本部 112 年 2 月 22 日臺教人（五）字第 1120016256 號書函）

四、「公務人員執行職務意外傷亡慰問金發給辦法」第 4 條業經考試院、行政院 112 年 2 月 16 日令修正發布。（本部 112 年 3 月 2 日臺教人（五）字第 1120021147 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」，由臺灣銀行股份有限公司及中國信託商業銀行股份有限公司獲選承作。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」，由臺灣土地銀行承作。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）	112 年至 114 年「闔家安康」，由中國人壽承作。方案說明如下： 一、**辦理期間**：自 112 年 4 月 1 日起至 114 年 3 月 31 日止，為期 2 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(含聘僱人員，不含留職停薪人員)及其配偶、子女、父母(含配偶之父母)。

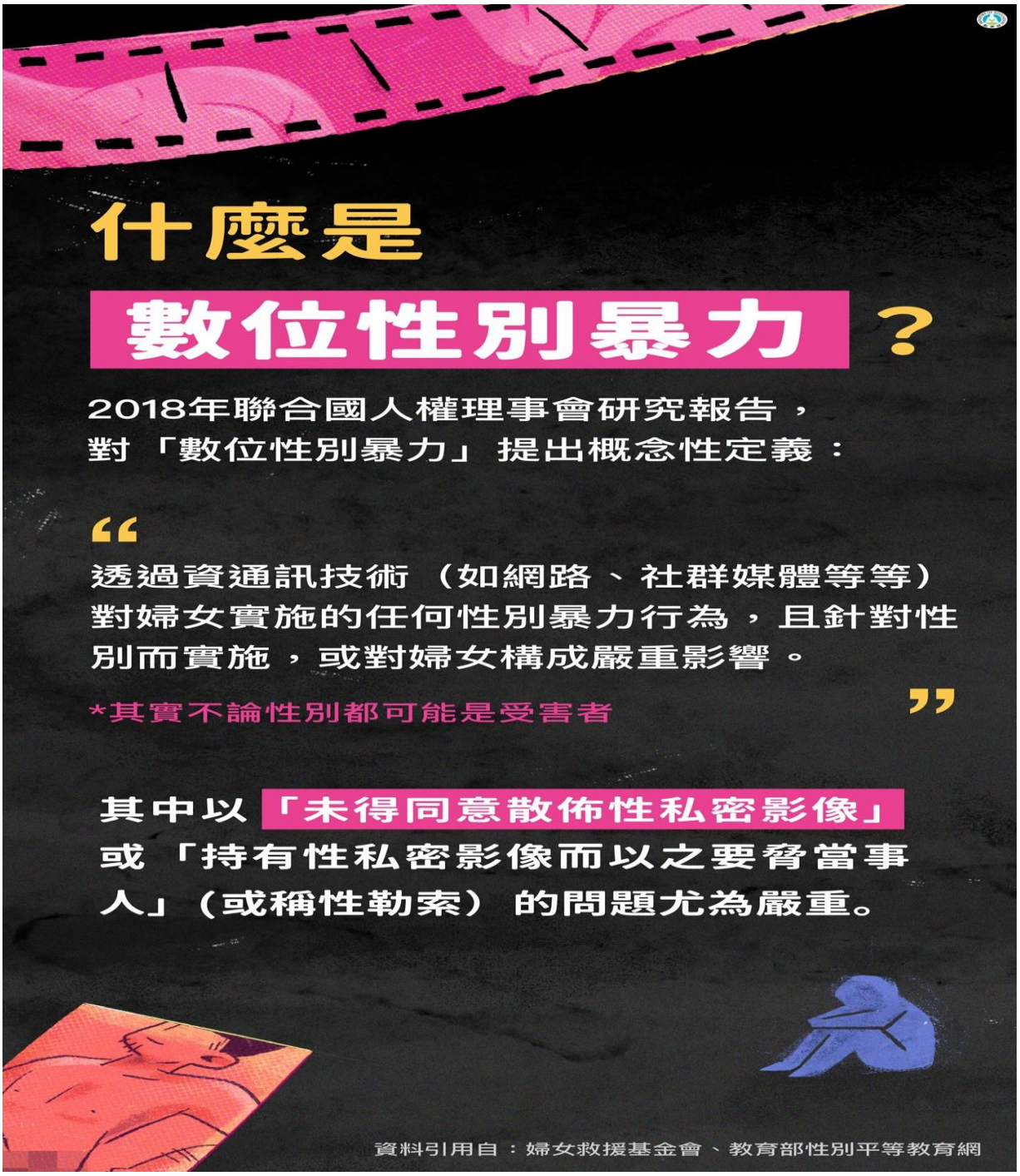
序號	項目	說明
4	全國公教健檢方案	行政院以 110 年 8 月 18 日院授人給字第 11040005821 號函修正「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」並自 111 年 1 月 1 日起生效，修正重點如下： 第一類人員：中央機關政務人員(部長及 2 位政務次長)；中央二級機關以上簡任第 12 職等以上主管人員(常務次長、主任秘書及各司處主管人員)，每年補助 1 次，補助金額以新臺幣(以下同)1 萬 6,000 元為限。 第二類人員：本部編制內依法任用(派用)之 40 歲以上人員；40 歲以上之工友(含技工、駕駛)；依聘用人員聘用條例、行政院與所屬中央及地方各機關約僱人員僱用辦法進用之 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、**「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。

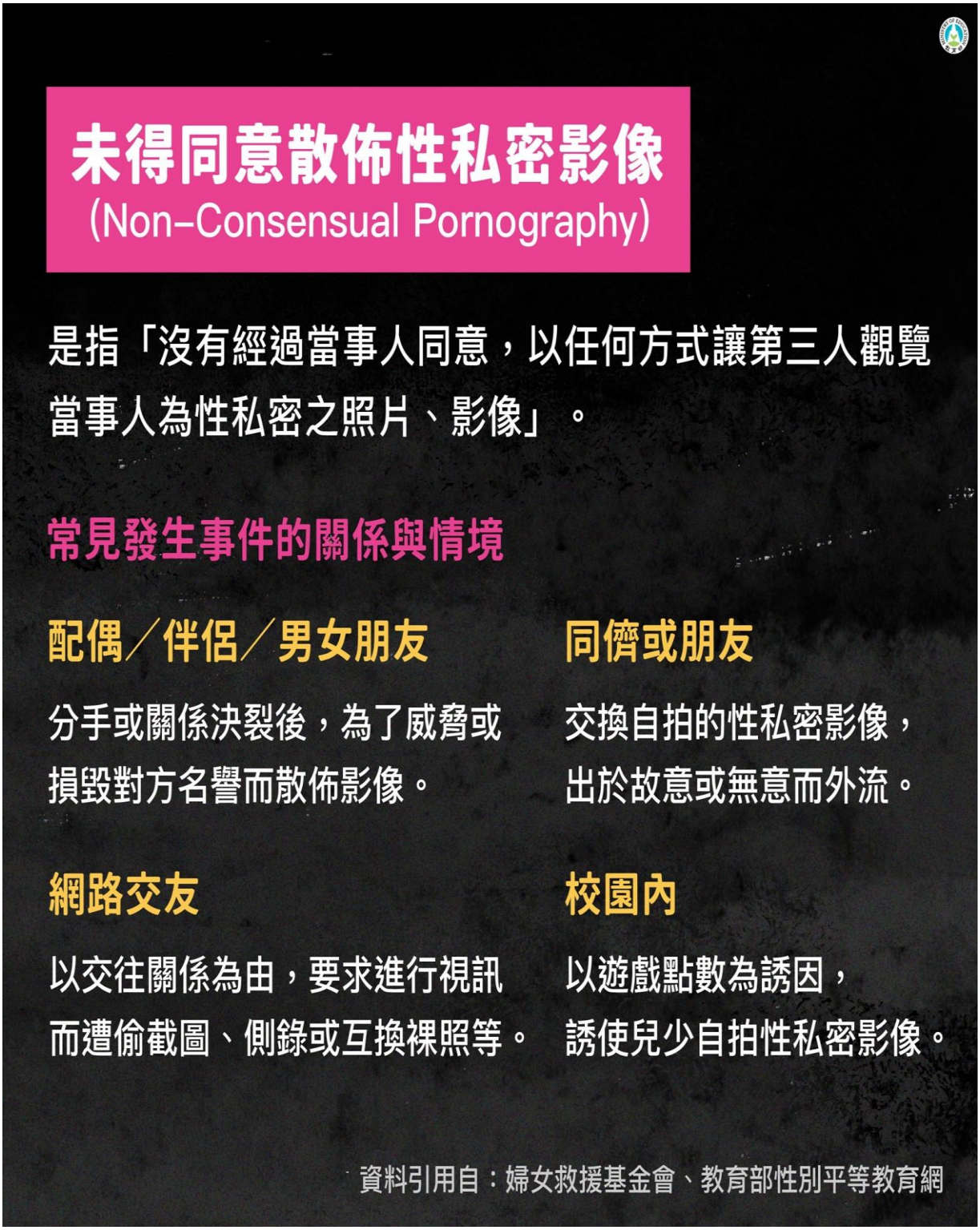
序號	項目	說明
6	全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案	111 年至 114 年「全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案」，由國泰人壽承作。方案說明如下： 一、**辦理期間**：自 111 年 2 月 22 日起至 114 年 2 月 21 日止，為期 3 年。 二、**適用對象**：中央及地方各機關、公私立學校及公營事業機構現職員工及其配偶、子女、父母(含配偶之父母)。 三、**洽詢電話**：0800-036-599(國泰人壽)。

健康 PLUS

多戶外活動
遠離惡視力
打敗惡視力 護眼 6 招！
每日戶外活動2-3小時以上。
未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。
讀書光線要充足，坐姿要正確。
均衡飲食，天天五蔬果。
每年固定1-2次檢查視力。
3010
避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘
孩童近視若無適當控管度數，容易變成高度近視(>500度)，
可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出
血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。
衛生福利部 國民健康署
本經費由菸品健康福利捐支應

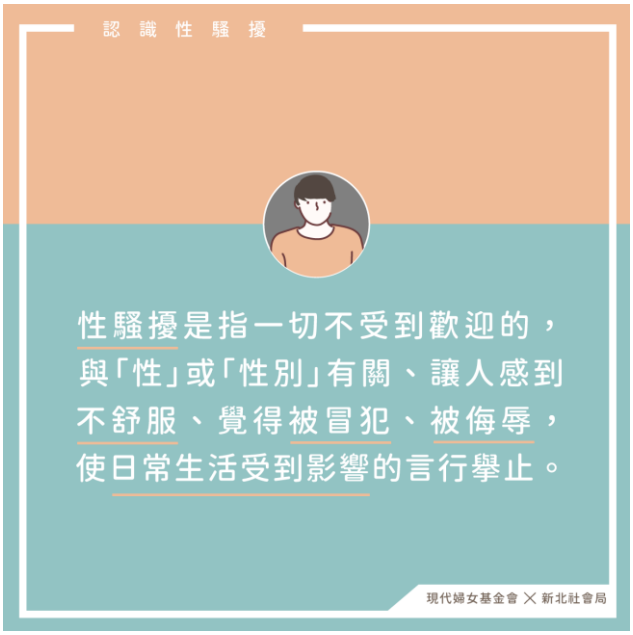
數位/網路性別暴力防治宣導

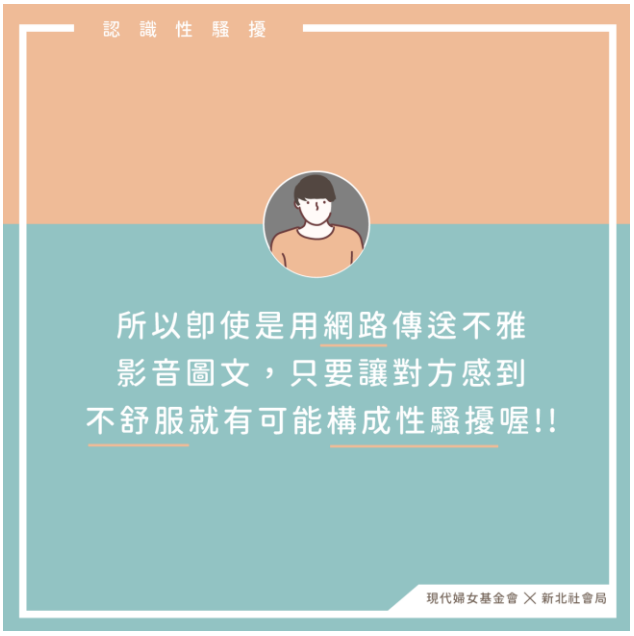


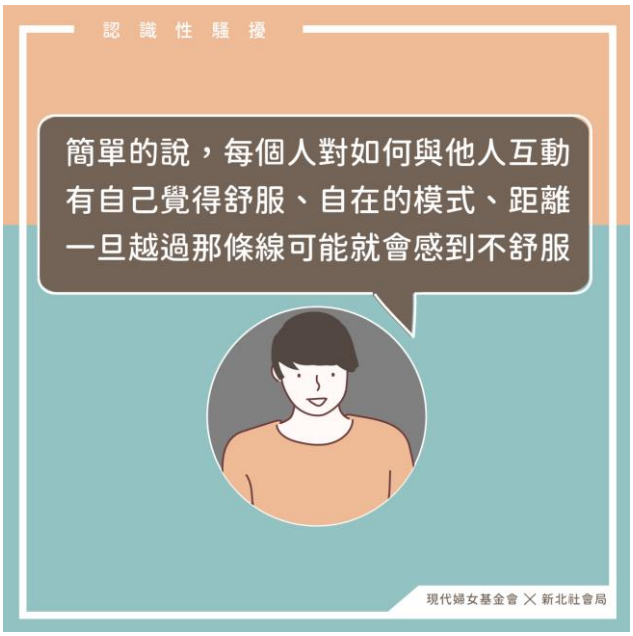

未得同意散佈性私密影像
(Non-Consensual Pornography)
是指「沒有經過當事人同意，以任何方式讓第三人觀覽當事人為性私密之照片、影像」。
常見發生事件的關係與情境
配偶／伴侶／男女朋友
分手或關係決裂後，為了威脅或損毀對方名譽而散佈影像。
同儕或朋友
交換自拍的性私密影像，出於故意或無意而外流。
網路交友
以交往關係為由，要求進行視訊而遭偷截圖、側錄或互換裸照等。
校園內
以遊戲點數為誘因，誘使兒少自拍性私密影像。
資料引用自：婦女救援基金會、教育部性別平等教育網

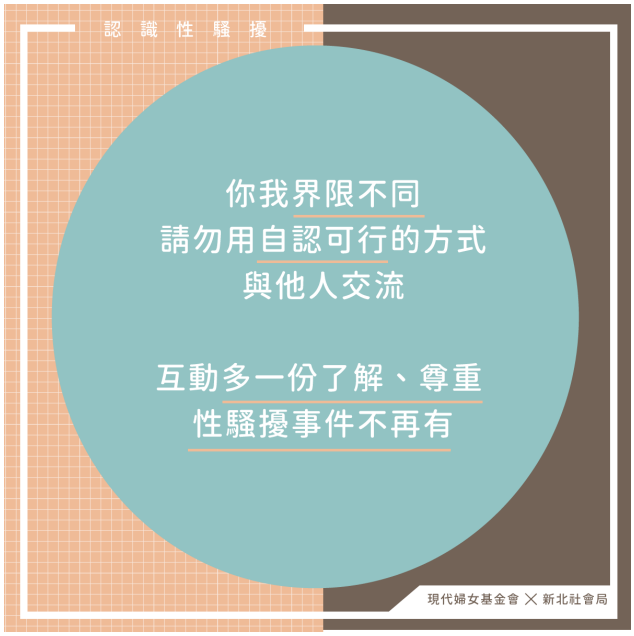
資料來源：實踐大學學生事務處(https://scgc.kh.usc.edu.tw/p/412-1017-3309.php?Lang=zh-tw)

性騷擾防治宣導









資料來源：現代婦女基金會臉書 (https://reurl.cc/Nq2Wrn)

員 工 協 助 方 案 電 子 報

創予國際管理顧問股份有限公司

創造家庭好關係 ~ 談做好怒氣管理及溝通

「小琳呀，一陣子沒看到了，看起來氣色還算不錯，但怎麼好像有點變胖了?」

「年紀也老大不小了，你的堂弟們都結婚了，什麼時候可以喝妳的喜酒呢?」

「阿翰呀，這次怎麼沒有看到你帶女朋友回來? 還在原來的公司上班嗎?有沒有加薪或升遷呢?在這個公司有沒有機會發展呀?」

上面的對話是不是有點熟悉卻又覺得有點年代久遠? 2022 年因著疫情逐漸減緩，前兩年或許因疫情不方便跟親友太多聚會，可以避開親戚相聚時噓寒問暖的壓力，但可預期今年春節在疫情解封且回歸正常生活之下，親友聚會的機會將大幅增加，這兩年以來不用面對的親友圍壓力，可能就要一次爆發。正所謂「親戚在走，界限要有；家人相處，溝通要懂」，今天就要介紹在春節期間跟親人相處時可以使用的小技巧，就算不能做到無往不利，至少也能全身而退。

若平時沒有住在一起，回老家過年第一個會遇到的就是生活習慣上的不同，從幾點吃飯到要吃什麼、從垃圾分類到資源回收、從幾點洗澡到要不要吹乾頭髮、從政治色彩到疫苗問題等，平時各自忙碌較不常碰面，出現意見或想法不同時較容易避開，但春節假期長時間相處，再加上同樣的話題可能會反覆出現，很容易因此意見不合而引發口角，導致家人互動從「相敬如賓」變成「相敬如兵」或「相敬如冰」。

深入了解「相敬如兵」的原因，不外乎是家人互動模式從「談(感)情」到「講(道)理」。當兩個人關係非常好的時候，就算雙方意見不合或作事方法不同，也能念及維護關係重於做人做事的道理而減少爭執，也就是「有關係就沒關係」的最好寫照。但當兩人關係不好不壞或沒那麼好，也就是「沒關係就有關係」的時候，「講(道)理」幾乎就成了雙方溝通或互動的主要模式，不論是修身、齊家、治國或平天下，任何大小事情都可以拿來爭論，爭贏的看似有理走

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

遍天下，卻常因此輸了家人關係而寸步難行。

在我多年的諮商工作中發現「溝通＝關係」。此處的「溝通」是指兩個人都把話說清楚，而且聽懂對方說的話(不涉及問題要怎麼解決或規矩要怎麼制定)。也就是說當兩個人能夠相互理解對方的想法、感受、內在需求或在乎的是什麼，兩個人會想要「懂對方」而有種跟對方關係更靠近的感受。唯當關係沒有好到「談情」而多在「講理」時，公說公有理，婆說婆有理的場面就容易演變成一發不可收拾或砸鍋摔碗的晨間劇情。因此，為了讓平時不碰面，一見面就開槍的親戚聚會能夠和平相處或趨吉避兇，以下口訣請各位默背在心頭：「勿到紅燈、黃燈不溝通要暫停或離開、綠燈時溝通」。

上述口訣引自怒氣管理溝通紅綠燈(如附圖)，有三個重點分述如下：

重點一：不要到紅燈。當我們的怒氣從綠燈一路上升到紅燈時，就會幾乎沒有理智(理智線斷裂)或失去控制力，可能說出事後會感到後悔的話或做出事後會感到懊悔的事。

重點二：黃燈時不要溝通，要暫停(討論)或離開(現場)。因為黃燈時說出的大多是批評、指責或抱怨的話，雖然這些話也有溝通的效果，但其對關係的殺傷力卻也最大(黃燈時溝通得不償失、利大於弊)。因此，當互動時有一方到了黃燈時，任一方都可以當下決定選擇暫停討論話題或和緩地離開現場，以避免相互傷害的場景愈演愈烈。

重點三：雙方在綠燈時一定要溝通。當情緒在綠燈時，通常有能力說清楚想說的話，也較能聽懂對方想表達的意思，而這正符合前面提及「溝通」需具備的條件－講清楚聽明白。在諮商工作及日常生活中我一直深信，只要待在綠燈，不論在工作、家庭或任何生活情境中，每個人都能溝通，也能建立好的人我關係。

您呢?對於隨即到來春節假期間的親戚聚會，您做好準備了嗎?

撰文/洪宗言　諮商心理師

創予國際管理顧問股份有限公司

心的力量 新的力量 ~信念的力量，生命將帶來你相信的美好

走過動盪的兩年疫情，相信大家的工作與生活正逐步穩定及協調下來，發展出自身的韌性及適應力。當面臨生活衝擊時，我們在各自生活及工作領域中，不免有恐慌、擔憂、焦慮的心情，然後設法從自己的資源及能力開始幫助自己及家人找出可以調整的方式，在辦公室也依循疫情變動做配合及合作逐步適應下來。這期間有了前所未有的生活或生存的新法則，展現我們的韌性及復原力。時間是最好的良藥，當我們都因為戴上口罩後，逐漸說服自己接受進而產生強大的信念 － 日子是必須有新的過法，在體驗人與人的「新距離」或工作的「新常態」中，我們在變動生活中自癒了、習慣了，也在各自領域找到「新秩序」。

因為體驗疫情後，我們親身見證當人們運用信念，開發自身內在潛藏的力量，多半敢於改變，敢於有新的夢想，而且相信自己，保持正向心態，積極面對艱鉅挑戰，這是復原力較快較好的一群人，也是更具新世代競爭力的人。信念對我們是很重要的，信念會帶來力量，會將你潛意識裡的東西帶到你身邊。就像前幾天我看到一句話：「生命不會給你你想要的，而是給你你相信的」，茲將運用信念改變生活的方法簡述於下：

■運用「暗示法則」達成目標

每天睡覺前告訴自己，明天一定可以比今天好一點。每天比前一天進步 1%，一年後的複利效果很驚人。每天為自己打氣，相信自己可以從逆境中逐漸走出，讓正向信念幫助自己注入心力。

■利用「畢馬龍效應（Pygmalion Effect）」來克服障礙

當我們投射出什麼想法，就會得到什麼。高期望會導致更好的表現，而低期望則會導致更糟結果。這兩種影響都會導致自我實現的預言。根據畢馬龍效應，正向期望的目標會內化了積極標籤，擁有積極標籤的人會選擇性專注在幫助成功事務；在低期望的情況下，類似的過程在相反的方向起作用。你用什麼眼光看待事情，它就會變成你所想的樣子。當然要能意識到自己內在的想法，是需要透過長時間不斷的練習，及願意時時檢視自己才能體會。

■使用「鏡子法則」來釋放內在力量

站在鏡子前不斷告訴自己：我一定能有方法、能有突破的，我是有力量的人。要想做好一件事情，先取決於你是否想做好這件事，然後才取決於是否能做好這件事。在工作中，積極的態度才能逐漸養成正面的思維習慣。

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

■利用「卡片法」實現未來憧憬

小小改變成就新的力量，實現未來，用小卡片做出一套「自我激勵技巧」，藉著這些技巧，我們可以實踐自己的願望，並且證明「信念」的力量有多麼巨大，設定想要的終極結果，不輕易飄移目標，每次只給自己一項小目標做改變，有紀律執行，必然會產出一股強大的力量，找到方法，達成目標。例如要練好簡報口語表達，就試著每天自由書寫一段 200 字文稿，做錄音反覆聆聽修正。

■利用「心智圖像」，將潛意識想法變成具體行動

平時能夠靜下心，將心中的想法書寫下來，幫助整理自己的思緒釐清問題，利用「描繪心靈藍圖」這個技巧，將潛意識化為實際行動。時時去感受自己的情緒及身體狀況，任何的協助都是輔助的，心理師或其他專業人員也許能幫助你看見問題，但是真正的解決問題還是要靠自己。學習「內觀自己」，讓頭腦、情緒及行動三者的力量合一，相信一段時間過後你能感受到生命的改變，美好的事物就會發生在生活裡。

請你看著鏡子裡的自己說：**是的，我可以！**看著自己桌上放置的目標小卡片，每日提醒自己要拿出行動，朝著目標前進一步，再一步。

當你心情有些低落、憂傷、無助時，深吸一口氣，慢慢吐出，閉上雙眼，靜下心慢慢回想最初的期待，心懷堅定目標、在腦海中清楚看見渴望畫面，在時間的流轉中，你會愈來愈感到心靈自由、生活自在、較從容純粹與人互動，會發現自己更有愛自己及有愛他人的能力。

新的一年，為自己找到心的力量。員工協助方案(EAP)仍然會為大家祝福與守候，當你徬徨或是沮喪時，撥打一通 EAP 熱線，讓 EAP 服務陪你找到力量，朝向美好。

撰文 / 創予管顧執行長 練炫村

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

自律神經要顧好 身心自在少煩惱

不知你是否曾經有過忙碌時，突然天旋地轉、眼前一片漆黑、或莫名感到心神不寧，心跳快速，無法專心思考？或是感到渾身不舒服、手腳冰冷，有胸悶、頭痛、耳鳴、脹氣、胃酸、噁心情形，到醫院做各項檢查，檢查報告又顯示正常，找不出病因，此時醫師淡淡地告訴你是「壓力過大，**自律神經失調**」，開一些藥要你好好休息，症狀若沒改善再說，那醫生所說的自律神經失調到底是什麼?

談起**自律神經**，它是一套很奇妙的神經系統，遍佈五臟六腑與內分泌腺體，包含交感神經及副交感神經二大類，不受大腦意志力控制，忠實地將來自神經中樞的指令傳達給器官進行調節，進行維持人體生命基本機能所需的運作。交感神系統就像是油門，副交神經系統就是煞車，二者要相互保持協調與平衡，才能正常調控所有內臟器官以及各處血液循環，讓人們保持適當的狀態。當有事發生時，交感神經活化，讓我們從身體各處取得能量來處理事情，當事情處理結束，換成副交感神經活化，讓身體休息，把先前受損組織修復和耗盡的能量補充回來。

交感神經系統對壓力非常敏感，若身心經常處在壓力中，身體處於備戰狀態，交感神經持續刺激活化耗損身體，副交感神經被抑制使五臟六腑無法休息修復，二者功能就失衡。短暫不協調還可以復原，時間一久，系統就如失去彈性的橡皮筋，協調功能自然欠佳、機能運作就不穩定。自律神經失調症狀千變萬化，可能從頭到腳都會不舒服，例如頭痛、眼睛疲勞、胸悶、呼吸困難、關節乏力、多汗、腹瀉、噁心、便秘、頻尿、耳鳴、陽痿、失眠等，多半從耗損最嚴重的部位開始作怪！此外，交感神經系統活化時會抑制免疫系統，免疫系統下降就會過敏與身體發炎，原本潛伏體內的病毒就會出來搗蛋，例如口角長水泡或帶狀皰疹（皮蛇）發作。常見的自律神經失調的症狀如下表:

心理不適	焦慮、恐慌、注意力不集中、容易緊張、感到不安
身體不適	1. 神經痛、偏頭痛 2. 胃食道逆流、口乾舌燥、喉嚨異物感 3. 耳鳴、眩暈、梅尼爾氏症 4. 失眠、睡眠呼吸中止 5. 顏面神經麻痺、半面痙攣 6. 視力模糊、眼睛乾癢酸澀 7. 皮膚過敏、鼻過敏、口角炎 8. 帶狀皰疹（皮蛇）、三叉神經痛、坐骨神經痛、 9. 經前症候群、青春痘 10. 手汗、手腳冰冷 11. 性功能障礙、 12. 頻尿、大腸激躁，腹瀉或便秘

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

「自律神經失調」並不是正式的疾病，是身體處在健康和疾病之間的「亞健康」過渡期，是身體即將生病的警報。身體器官在沒有真正生病時做各項檢查，往往檢查不出病灶。未對症下藥，吃了藥後改善有限，有時會更擔憂、有時會有藥物副作用，反而增加新的壓力，長久沒改善，容易出現倦怠、情緒煩躁易怒與人際衝突等問題最後身心不堪負荷而影響生活工作。一般皆認為自律神經失調是壓力造成，當壓力超乎承受的程度或是處在慢性壓力下復原，很容易引發自律神經的失調。然而壓力型只是自律神經失調的一種類型：

1. 壓力+完美主義型

此類型是自律神經失調的最大宗。現代人工作生活忙碌，壓力來源主要有二種，一種是外在面對的生活變動，另一種是內在的個人自我要求和期待。凡事追求完美或目標設定過高，就變相累積壓力與焦慮，未達目標前持續刺激交感神經，久了就容易引發自律神經失調。

2. 荷爾蒙失調型

荷爾蒙的濃度變化會促使自律神經失衡，經常發生在女性，例如生理期前後、產後以及更年期，會因為荷爾蒙所造成的身體不適引發暫時性自律神經失調。但只要透過生活、飲食的調節，或藥物治療就能慢慢讓自律神經恢復，重回身心健康的狀態。

3. 日夜作息顛倒型

自律神經一般會跟著日夜作息而交替作用，白天交感神經為了應付各種狀況而活躍，到了晚上換副交感神經的興奮，大腦和身體機能進入休息復原模式。然而，現代人作息若日夜顛倒，強行用咖啡、茶或藥物提神，打亂了自律神經的節奏，就很容易引發自律神經失調，這類型就必須積極改變生活習慣才能逐步改善失衡。

自律神經失調該怎麼辦？「即早發現即早治療」，生活確實不可能沒有壓力，不少人對於自律神經失調抱持著輕忽，或者鴕鳥心態，常想著「忍一下它就過去」、「吃個藥調整就會好」，任由失調情況惡化。失調的不適感是警訊，提醒我們要改變。

自律神經失調的治療可分為三階段，分別是：急性期、緩解期、保養期。

- 急性期與緩解期通常需要搭配藥物。當自律神經嚴重失調，很難一時靠自身能力恢復正常，這時藥物治療是必要的選項。先藉由藥物讓身體機能和神經系統回歸穩定，身心壓力舒緩後，再來培養生活與壓力調適習慣，待身心功能改善，藥量再跟著遞減直到不需用藥。
- 保養期: 要改善失調情形要從下列幾項做起

1. **睡眠**：睡眠作息儘量規律，睡前要懂得放下與感謝，讓大腦降溫關機。

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

2. **飲食**：飲食方面要「抗氧化」，生活與飲食中避免外來環境增加自由基，例如吸菸、飲酒、環境汙染、暴露在過多的紫外線或輻射等。生活中多攝取各種富含天然抗氧化的食物，如深綠色蔬菜、蛋類、全穀類、堅果類等，攝取維生素 C、維生素 E、硫辛酸、前花青素、GABA、類黃酮、類胡蘿蔔素、CoQ10 等食物，以及幫助人體形成抗氧化酵素，例如銅、鋅、硒、鐵等礦物質，有助於維持自律神經系統的穩定與正常運作。

3. **運動**：運動有益身體健康，運動後大腦會產生腦內啡，而產生愉悅感；心理上則可以分散並轉移注意力，暫時擱置煩惱帶來紓壓的效果。通常游泳、太極、氣功、瑜珈、外丹功、靜坐等，都是可以考慮的選項。

4. **正確呼吸**：「正確呼吸」就是腹式呼吸，腹式呼吸能幫助增加血氧、調整血壓、促進新陳代謝等好處，也是人一出生時就會的呼吸方法，是最簡單有效強化自律神經的藥方，當交感神經過度活躍時，呼吸偏急、偏淺，若透過意識上緩慢呼吸、拉長呼氣時間，安撫過度活絡的交感神經，身體就會自然放鬆、自律神經漸漸地恢復平衡。

失調往往是經年累月的結果，因此不論哪一種療法，都需要有耐心、有決心地持續治療，長期做身心兩方面的調整。建議可尋找一位細心、善於傾聽、願意仔細了解您問題的心理師或醫師，配合專業建議調整身心狀況與生活習慣，逐漸讓自律神經恢復平衡。

創予 EAP 服務團隊
陳基榮心理師整理

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