

教育部人事服務簡訊

人事法令宣導

綜合業務

- 一、修正「教育部性騷擾與性別歧視防治及處理要點」第一點、第八點，並自即日生效，請查照。(本部 112 年 4 月 7 日臺教人(一)字第 1114203834 號函)
- 二、修正發布「專科以上學校兼任教師聘任辦法」第 17 條、第 19 條。(本部 112 年 5 月 9 日臺教人(一)字第 1124201148A 號令)

考試、任免、敘薪、兼職

- 一、公務員服務法已授權各主管機關另定兼任行政職務教師兼職相關事項之辦法，爰公立各級學校兼任行政職務教師如兼任政府投資或轉投資民營事業機構、財團法人及社團法人董、監事等職務，其兼職數目等相關事項，應依其主管機關所定辦法規定辦理。(本部 112 年 4 月 6 日臺教人(二)字第 1120033254 號函)
- 二、公務人員保障暨培訓委員會 112 年 4 月 7 日函以，考試院各種證書暨證明書規費收費標準，業於 112 年 3 月 28 日以考臺組壹二字第 11200507901 號令修正發布。(本部 112 年 4 月 10 日臺教人(二)字第 1120035989 號書函)
- 三、考試院會同行政院於 112 年 3 月 30 日訂定發布「公務員發表職務言論同意辦法」、「公務員兼職同意辦法」，及「公務員兼任非營利事業或團體受有報酬職務許可辦法」經考試院於同日廢止。(本部 112 年 4 月 20 日臺教人(二)字第 1120039975 號函)
- 四、公務人員保障暨培訓委員會 112 年 4 月 28 日函送修正各項法定訓練相關規定，另於 112 年 5 月 8 日函送「公務人員晉升官等(資位)訓練成績評量要點部分規定修正規定」第七點附件二勘誤表。(本部 112 年 5 月 2 日臺教人

(二) 字第 1120043595 號書函及本部 112 年 5 月 12 日臺教人(二)字第 1120046696 號書函)

五、核釋「教師職前年資採計提敘辦法」第 2 條第 3 項所定等級相當，於公立專科以上學校教師以前一職級教師年資送審取得教師資格之認定方式。(本部 112 年 5 月 16 日臺教人(二)字第 1120024397A 號令)

六、銓敘部 112 年 5 月 19 日函送公務人員陞遷法部分條文修正條文，刪除第 12 條第 1 項第 6 款「任現職不滿 1 年不得辦理陞任」等規定。(本部 112 年 5 月 23 日臺教人(二)字第 1120051308 號書函)

七、銓敘部 112 年 5 月 1 日及同年月 29 日令釋，公務人員於限制轉調期間內，另參加公務人員考試錄取分配子女實際居住地之直轄市或縣(市)之其他機關實施訓練，得函商原服務機關同意，先派代理並依限送審，並界定子女是否為 3 足歲以下，以「擬任機關辦理指名商調之日」為認定時點；至實際任職達限制轉調期間三分之一以上之認定，以「自取得考試及格資格之日起，實際任職至調任其他機關到職日之前一日止」為基準，計其期間。(本部 112 年 5 月 10 日臺教人(二)字第 1120044140 號書函、112 年 6 月 2 日臺教人(二)字第 1120054075 號書函)

八、行政院人事行政總處 112 年 6 月 7 日總處組字第 1122001038 號函以，有關聘僱職缺得由機關原公開甄選職缺或其他聘僱職缺(含年度及職務代理人)之備取人員遞補，或由現職聘僱人員改聘(僱)，並免經公開甄選程序。(本部 112 年 6 月 21 日臺教人(二)字第 1120057642A 號書函)

服務、考核

一、「天然災害停止上班及上課作業辦法」部分條文及第 4 條附表，業經行政院 112 年 3 月 15 日以院授人培字第 11230244441 號令修正發布施行。(本部 112 年 3 月 16 日臺教人(三)字第 1120028497 號書函)

二、行政院人事行政總處彙整各機關加班費支給辦法問答集並公告於該總處全球資訊網/給與福利處/獎金費用及業務 Q&A 專區下供參。(本部 112 年 3 月 21 日臺教人(三)字第 1120030207 號書函)

三、檢送修正之「天然災害停止上班及上課作業 Q&A」(112 年 3 月修訂版)及「天然災害停止上班及上課作業 Q&A(圖卡版)」(112 年 3 月)各 1 份。(本部 112 年 3 月 30 日臺教人(三)字第 1120033474 號書函)

- 四、公務人員保障暨培訓委員會函以，有關公務人員考試錄取人員於實務訓練期間確診嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）輕症請病假相關因應措施。（本部 112 年 4 月 11 日臺教人(三)字第 1120036036 號書函）
- 五、行政院函以，有關各機關依「聘用人員聘用條例」及「行政院與所屬中央及地方各機關約僱人員僱用辦法」進用之聘用人員及約僱人員準用及比照公務人員保障法第 23 條加班補償結算機制。（本部 112 年 4 月 21 日臺教人(三)字第 1120035914 號書函）
- 六、銓敘部令釋有關各機關辦理所屬公務人員年終（另予）考績時，如遇受考人於考核期間全無工作事實或僅有部分工作事實者之辦理方式。（本部 112 年 4 月 26 日臺教人(三)字第 1120040785 號書函）
- 七、有關實施不支薪疫苗接種（含接種後發生不良反應）假及無症狀或輕症確診個案解除隔離治療後再進行 7 天居家隔離期間請防疫隔離假之相關函文（嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心 110 年 5 月 5 日肺中指字第 1103700289 號函、110 年 5 月 5 日肺中指字第 1104100085 號函、110 年 9 月 10 日肺中指字第 1103700640 號函、行政院人事行政總處 110 年 5 月 6 日總處培字第 1103001488 號函及本部 110 年 5 月 7 日臺教人（三）字第 1100064388 號函），自 112 年 5 月 1 日起停止適用。（本部 112 年 4 月 28 日臺教人(三)字第 1120043092 號函）
- 八、行政院人事行政總處函以，因應嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心自 112 年 5 月 1 日起解編，各機關（構）學校公務人員非因公出國請假，依公務人員請假規則及原行政院人事行政局 91 年 11 月 8 日局考字第 0910036018 號書函相關規定辦理；至其餘人員部分，回歸各該人員請假規則及相關規定辦理。另公立各級學校教師比照前開規定辦理，至私立大專校院部分，請各校秉權責辦理。（本部 112 年 5 月 3 日臺教人(三)字第 1120044039 號書函）
- 九、因應嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心自 112 年 5 月 1 日起解編，本部所屬機關（構）學校首長出國差假案件，仍依本部 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 112 年 5 月 3 日臺教人(三)字第 1120044039A 號書函）
- 十、銓敘部函以，「各機關提昇品德修養及工作績效實施要點」自 112 年 4 月 27 日停止適用。（本部 112 年 5 月 8 日臺教人(三)字第 1120044648 號書函）
- 十一、銓敘部函以，「公務人員品德修養及工作績效激勵辦法」名稱修正為「公務人員激勵辦法」，並修正全文，業經考試院民國 112 年 4 月 25 日修正

- 發布。(本部 112 年 5 月 9 日臺教人(三)字第 1120044635 號書函)
- 十二、銓敘部函以，有關公務人員於嚴重特殊傳染性肺炎防疫期間申請延長婚假實施期限者，至遲應於 113 年 4 月 30 日（含）以前請畢婚假。（本部 112 年 5 月 9 日臺教人(三)字第 1120046344 號函）
- 十三、有關教師於嚴重特殊傳染性肺炎防疫期間申請延長婚假實施期限者，至遲應於 113 年 4 月 30 日（含）以前請畢婚假。（本部 112 年 5 月 9 日臺教人(三)字第 1120046344A 號函）
- 十四、內政部修正「臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區許可辦法」及「臺灣地區公務員及特定身分人員赴大陸地區線上申請須知」規定。（本部 112 年 5 月 15 日臺教人(三)字第 1120042290 號書函）
- 十五、勞動部函有關育嬰留職停薪實施辦法第 2 條第 1 項所定「10 日前」之期間計算方式，以受僱者向雇主提出書面申請之次日起，依曆計算至受僱者育嬰留職停薪始日之前一日止。例如：受僱者育嬰留職停薪之始日為 5 月 15 日，則受僱者至遲應於同年 5 月 4 日以書面向雇主提出申請。（本部 112 年 5 月 15 日臺教人(三)字第 1120048212 號書函）
- 十六、公務人員保障暨培訓委員會 110 年 5 月 17 日公訓字第 1100004987 號函，有關公務人員考試錄取人員實施不支訓練津貼疫苗接種假之因應措施一案，自 112 年 5 月 1 日起停止適用。（本部 112 年 5 月 15 日臺教人(三)字第 1120047429 號書函）
- 十七、行政院修正「政府機關調整上班日期處理要點」第 4 點、第 5 點，並自即日生效。（本部 112 年 5 月 30 日臺教人(三)字第 1120053026 號書函）
- 十八、檢送「中華民國 113 年（西元 2024 年）政府行政機關辦公日曆表」1 份。（本部 112 年 5 月 30 日臺教人(三)字第 1120053027 號書函）
- 十九、為建構國立大專校院友善之生養環境，請於學校章則或規定研訂教師於因安胎所請之病假、產前假、流產假、陪產檢及陪產假期間，所遺課務得由學校協助安排之相關規範，並將相關規範轉知所屬教師知悉。（本部 112 年 5 月 31 日臺教人(三)字第 1124201137 號書函）
- 二十、檢送原住民族委員會「公告 113 年度原住民族歲時祭儀放假日期」1 份。（本部 112 年 6 月 12 日臺教人(三)字第 1120058673 號書函）
- 二十一、「公務人員傑出貢獻獎遴薦選拔審議及表揚要點」業經銓敘部以 112 年 6 月 7 日部管二字第 11255829371 號令修正發布。（本部 112 年 6 月 12 日臺教人(三)字第 1120058315 號書函）

- 二十二、行政院人事行政總處函以，有關 1 月 16 日屆齡退休公務人員退休當年之應上班日數，得按「請休假日數（或國旅卡休假補助費請領金額）」及「在工作崗位上執行職務因公停止休假，並按時出勤之日數」，自行選擇分別覈實支領休假補助費及未休假加班費，並自 113 年 1 月 1 日起適用。（本部 112 年 6 月 19 日臺教人(三)字第 1120059846 號書函）
- 二十三、行政院人事行政總處訂定「行政院與所屬中央及地方各機關（構）試辦居家辦公參考原則」，並自即日起生效，請部屬機關（構）自行評估是否試辦。（本部 112 年 6 月 21 日臺教人(三)字第 1120055759 號書函）
- 二十四、內政部函宣導簡任(或相當簡任)第 11 職等以上赴陸規範及落實通知列管人員赴陸前應經申請許可。（本部 112 年 6 月 26 日臺教人(三)字第 1120059332 號書函）
- 二十五、自 112 年 1 月 1 日起發生得補休事由之公立各級學校編制內專任教師，補休期限及續行補休規範如下：(一)教師補休，應於得補休事由發生後 2 年內補休完畢。(二)公立各級學校編制內專任教師相互轉任且年資未中斷，於原服務學校未休畢之補休，得於原補休期限內至新任職學校續行補休。（本部 112 年 6 月 28 日臺教人(三)字第 1124201793 號函）
- 二十六、受解聘、不續聘或停聘之教師，依法提起救濟【含申復、（再）申訴、訴願、行政訴訟】後，該救濟結果之決定或判決，倘經指明「原處分（原措施）撤銷，由原處分機關於○個月內另為適法之處分（措施）」，此時服務學校依教師法第 24 條第 1 項參考保障法第 11 條第 1 項規定之立法意旨，不應復聘教師，並應於指定期間內作成適法之處分（措施）。是以，各學校依教師法第 24 條第 1 項辦理相關事宜時，學校仍應秉權責視個案事實，核實依救濟結果之決定或判決意旨妥處。（本部 112 年 6 月 29 日臺教人(三)字第 1124201920 號書函）

待遇、福利、退休、撫卹

- 一、有關公務人員加給給與辦法第 12 條第 3 項所定，職務代理人具有代理職務適用之加給表所列支給條件中職系要件之認定一案。（本部 112 年 5 月 19 日臺教人(四)字第 1120048855 號書函）
- 二、行政院核定修正「教育部所屬國立大學校院附設醫院獎勵金實施要點」第 3 點，並自 112 年 6 月 1 日生效。（本部 112 年 6 月 6 日臺教人(四)字第 1120054067 號書函）
- 三、公教人員保險之保險費率，業經考試院會同行政院釐定並自民國 112 年 7 月

- 1 日起生效。(本部 112 年 6 月 14 日臺教人(四)字第 1120057792 號書函)
- 四、銓敘部 112 年 5 月 26 日部退三字第 1125576927 號函以，有關公務人員退休撫卹基金管理局組織法制定、公務人員退休撫卹基金管理委員會組織條例廢止及公務人員退休撫卹基金管理條例部分條文修正，業奉總統令公布。(本部 112 年 6 月 1 日臺教人(四)字第 1120053548 號函)
- 五、銓敘部為配合內政部推動戶籍謄本減量政策，重申各服務機關於受理退休(職)公(政)務人員遺族遺屬金及在職公務人員撫卹金等案件之遺族範圍確認等作業，遺族可提供電子戶籍謄本或新式戶口名簿替代紙本戶籍謄本。(本部 112 年 6 月 13 日臺教人(四)字第 1120058302 書函)
- 六、公務人員退休撫卹基金管理局函有關民國 112 年 7 月 1 日以後初任公教人員所適用之個人專戶制退撫儲金收支作業相關事宜，請查照並配合辦理。(本部 112 年 6 月 14 日臺教人(四)字第 1120059572 號函)
- 七、「公立學校教職員退撫儲金監理會設置辦法」，業經本部於中華民國 112 年 6 月 17 日以臺教人(四)字第 1124201755A 號令訂定發布。(本部 112 年 6 月 17 日以臺教人(四)字第 1124201755D 號函)
- 八、公立學校教職員於留職停薪期間亡故，應自教職員亡故之次日起發給月撫卹金及每月加發之未成年子女撫卹金。(本部 112 年 5 月 11 日臺教人(四)字第 1120045735 號函)
- 九、行政院書函以，112 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 112 年 6 月 7 日院授人給字第 11240008151 號公告為新臺幣 2 萬 8,000 元以下。(本部 112 年 6 月 9 日臺教人(四)字第 1120057676 號書函)
- 十、行政院書函以，有關退休公教人員三節慰問金及子女補助發給對象之一為支(兼)領月退休金在新臺幣(以下同)2 萬 5,000 元以下者，該月退休金基準數自 113 年 1 月 1 日起調整為 2 萬 8,000 元以下。(本部 112 年 6 月 9 日臺教人(四)字第 1120057677 號書函)

勞動權益

- 一、公務人員保障暨培訓委員會 112 年 3 月 28 日公訓字第 1122160125 號函以，「公務人員訓練進修作業注意事項」自 112 年 3 月 28 日起停止適用。(本部人事處 112 年 4 月 6 日臺教人處字第 1120033425 號書函)

- 二、檢送「教育部及所屬機關（構）學校 112 年強化公務人員終身學習及專書閱讀推動計畫」1 份，請配合辦理。（本部 112 年 6 月 1 日臺教人(五)字第 1124201450 號書函）
- 三、112 年至 115 年全國公教員工旅遊平安卡優惠方案，經行政院人事行政總處公開徵選由富邦產物保險股份有限公司承作。（本部 112 年 5 月 25 日臺教人（五）字第 1120051754 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)	112 年至 114 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 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	112年至115年「全國公教員工旅遊平安卡優惠方案」，由富邦產物保險股份有限公司承作。方案說明如下： 一、辦理期間：112 年 7 月 1 日至 115 年 6 月 30 日止。 二、適用對象：全國各級政府機關、公私立學校暨公營事業機構現職員工(含聘僱人員及技工、工友、駐衛警)、退休人員及其眷屬(包含配偶、父母及子女)。 三、投保項目：旅行保障保險、旅行綜合保險、國內旅行駕駛人責任保險、海外旅行不便保險及海外急難救助服務等項目，最低保險金額為新臺幣(以下同)200 萬元(未滿 15 足歲者最高為 61.5 萬元)，最高投保年齡為 85 歲。 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

你今天好嗎？

HOW ARE YOU TODAY?



微笑5步驟·憂愁拋腦後
SMILE EVERYTIME



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



SMILE 口訣是什麼？



S SLEEP - 睡得好

睡前少用3C產品，或以冥想、伸展、放鬆等方法幫助入睡，並保持充足且規律的睡眠，減輕疲憊感。



M MOBILE - 常動動

多多嘗試放鬆、按摩、打坐、唱歌等釋放壓力的活動，透過規律運動增加血清素濃度，使心情愉悅。



I INTERACT - 多交流

主動跟親朋好友聊天，讓心靈獲得紓壓，聆聽他人良好的建議與幫助。



L LOVE/LAUGH - 常開心/愛微笑

熱心關懷身邊的人，保持微笑與正向的態度。



E EAT - 健康吃

注意飲食均衡和健康，適量補充含有維生素B群的食物(如全穀米類、深綠色蔬菜、堅果等)，有助於降低焦慮。

快樂微笑五步驟，心理健康恆長久



你今天「SMILE」了嗎？

衛生福利部邀請您一起實現「SMILE生活」

沒有心理健康，就沒有真正的健康，
透過簡單的「SMILE」口訣調適紓壓，
一起維持健康的心理狀態吧！

有任何心理健康問題請使用下列資源

24小時免付費心理支持服務專線

1925 依舊愛我



各縣市社區
心理諮詢服務



「心快活」
心理健康學習平台

衛生福利部 關心您
Ministry of Health and Welfare



心情溫度計

簡式健康量表(BSRS-5)

心情溫度計是什麼？

當身體不舒服時，我們會使用溫度計來測量個人的體溫，得知有沒有發燒。那麼，當我們心理不舒服時，要如何測量個人的情緒狀態呢？

這時，就可以使用心情溫度計（簡式健康量表，Brief Symptom Rating Scale，簡稱BSRS-5）囉！它是一個題數少，且能迅速瞭解個人心理照護需求的量表，讓我們可以隨時尋求心理衛生服務。讓我們一起來測量一下自己或身邊的人的「心情溫度」吧！

請您仔細回想「在最近一個星期中(含今天)」，下列問題使您感到困擾或苦惱的程度，圈選一個您認為最能代表您心中感覺的答案：

	不會	輕微	中等程度	嚴重	非常嚴重
① 睡眠困難，難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張或不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

第1-5題之總分：



得分0~5分：身心適應狀況良好。



得分6~9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談話，抒發情緒，給予情緒支持。



得分10~14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。



得分>15分：重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介精神醫療專業諮詢或接受專業輔導。



★「有自殺想法」單項評分：本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上時，建議尋求精神醫療專業諮詢。

數位/網路性別暴力防治宣導









性騷擾防治宣導

性別尊重 大步走 性騷擾防治你和我



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

許多人在成長過程中曾遭受各種形式的性騷擾，但往往因為難以啓齒、不知道申訴管道、擔心舉證困難、缺乏法律知識等原因，未曾採取積極作為；一般人面對性騷擾，會選擇向親友訴苦或自認倒楣的應對方式，其實，我國有性騷擾防治三法，充分保障每個人在工作、教育及人身安全上的權益，面對性騷擾您可以有更好的選擇，不需要再忍氣吞聲或勉強自己不以爲意。

性騷擾防治三法

1. 性別工作平等法 > 保障工作權
2. 性別平等教育法 > 保障教育權
3. 性騷擾防治法 > 保障人身安全

性騷擾防治法相關罰則

- * 對他人為性騷擾者，處新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰(第20條)。利用權勢或機會為性騷擾者，得加重處罰至二分之一(第21條)。
- * 違反場所主人責任，由各縣市、縣(市)主管機關處新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰。經通知限期改正仍不改正者，得按次連續處罰(第22條)。
- * 意圖性騷擾，乘人不及抗拒而為猥褻、擁抱或觸摸其臀部、胸部或其他身體隱私處之行為者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金(第25條)。

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別有關之行為，且有下列情形之一者：

- 一、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。
- 二、以展示或傳達文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以肢體、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感，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

1. 趁機親吻、擁抱、觸摸胸臀或其他身體隱私部位。
2. 羞辱、貶抑、敵意或騷擾的言詞或態度。
3. 展示或傳達色情影片、圖片或騷擾文字。
4. 毛手毛腳、掀裙子或偷窺裙底。
5. 跟蹤、尾隨、不受歡迎的追求。
6. 偷窺、偷拍、窺視身體隱私部位。
7. 無故騷擾騷擾私處。
8. 開別人性別氣質或性傾向的玩笑。

錯誤觀念性騷擾迷思

1. 他/她一定做/說了什麼，才會被性騷擾。
2. 沒當場嚴詞拒絕，所以不算性騷擾。
3. 事隔多日才申訴，內情恐怕不單純。
4. 他/她是個好人，不可能性騷擾別人。
5. 會不會是謠言或為了報復還是權力鬥爭？
6. 男性或同性不會被性騷擾。
7. 如果被性騷擾，怎麼還笑得出來？
8. 他/她長得這麼安全，怎麼會被性騷擾？
9. 他/她太敏感或太敏感：又沒啥肉肉！

主管機關實地查核 (性騷擾防治法第6條)
為落實防治性騷擾，各直轄市、縣(市)政府的事業主管機關被賦予協調、督導與執行防治工作的角色。因此，場所主人可能會接到主管機關的通知，要求回署自主檢核表，或到場所進行實地查核。

自主檢核表

貴場所是否做到性騷擾防治法中規定的防治責任呢？請您自行檢查一下：

辦理項目	符合	說明
每年員工接受性騷擾防治教育訓練，並給予公差假與相關補助。 ☐ 定期舉辦 ☐ 鼓勵參加	☐	課程名稱： 上課時數：
訂立性騷擾防治措施： ☐ 設立受理申訴專線電話、傳真、專用信箱或電子信箱。 ☐ 建立受理性騷擾申訴處理程序及專責處理人員或單位。 ☐ 明示性騷擾防治、性騷擾申訴、調查及處理機制。 ☐ 加害人處分規定。 ☐ 當事人隱私保護。 ☐ 其他性騷擾防治措施。	☐	專線電話： 專線傳真： 專用(電子)信箱地址： 處理程序(請另附說明資料)： 專責處理單位或人員姓名： 其他性騷擾防治措施：
公開揭示性騷擾防治措施： ☐ 場所張貼 ☐ 網站公告	☐	張貼照片(請檢附照片)： 公告網址：

自我保護～避免受害

1. 明白向對方表達抗議或拒絕，以避免對方得寸進尺。
2. 引起旁人注意並求助，或喊止對方停止。
3. 向警察報案或打113尋求協助。
4. 保全人事物相關證據。
(1)詳細記錄事件發生之人、事、時、地、物、數。
(2)記錄當下的處理及因應方式。
(3)事後發覺有困難說過。
(4)當下感受及事後對身心/日常生活產生的影響。
(5)請目擊者提供所見所聞。
(6)蒐集證物(如錄音、監視器影像、通聯記錄、社群軟體對話記錄)。

自我約束～避免成為加害人

1. 尊重他人，建立正確性別平等觀念。
2. 避免隨意講黃色笑話或調戲他人。
3. 未經同意不隨意碰觸他人。
4. 勿以網路或手機傳播情色資訊。
5. 在上位者應注意與下屬的權力差異關係。
6. 不確定對方意願時，寧可先不說或先不做。
7. 不要將別人的友善視為性騷擾，或利用對方的仰慕進行性騷擾。
8. 醫療照護或健身指導等所需的身體接觸，請先說明清楚並徵求同意，非必要之觸摸，請對方自行動作，以優待或道具說明、請家屬代勞，並宜有家屬或第三者在場。
9. 觸及私密議題的討論，請先說明致歉，請其諒解或徵求同意。
10. 若有必要，全程開啓錄音錄影設備。

場所主人定義

發生性騷擾事件的所在地，該場所的負責人，即是應負處理責任的場所主人。

場所主人責任

1. 應防治性騷擾行為的發生。
2. 定期舉辦或派員參加性騷擾防治教育訓練。
3. 知悉有性騷擾情形時，應採取立即有效的糾正及補救措施，同時注意以下事項：
(1)保護被害人權益及隱私。
(2)維護或改善所屬領域空間的安全。
(3)其他防治及改善措施。
4. 建立受理性騷擾事件的申訴窗口並協助處理。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，內容應包括下列事項：
(1)防治性騷擾之政策宣示。
(2)性騷擾申訴、調查及處理機制。
(3)加害人處分規定。
(4)當事人隱私之保護。
(5)其他性騷擾防治措施。
5. 場所主人即使不是加害人所屬單位或僱用人，接獲性騷擾申訴時，仍應採取適當之緊急處理，並應於七日內將申訴書及相關資料移送所在地之直轄市、縣(市)主管機關。
6. 發生性騷擾情事時，對相關人員(申訴人、告發人、證人等)不得有不當之差別待遇。
7. 雇主、機構應依法提供當事人適當之協助。



(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

家有狂飆青少年 ~ 如何健康對話

隨著孩子進入青春期的，很多家長會覺得孩子與孩童時期差異越來越大，甚至覺得孩子比起過去更加叛逆、情緒化，此時的青少年其實正經歷一場俗稱狂飆期的發展階段，你會在各方面發現他們的不同：



1. 生理成熟：

你會看見他們長高，手腳掌變寬大，臉未脫稚氣，有些人卻開始長出鬍鬚，他們也會感受到自己快變成「大人」了，會比過去更加留意自己的外表與人際關係，或對他人的看法更加敏感。

2. 身心發展出現差距：

生理發展有很大的變化，但心理發展往往趕不上，這種不一致的現象造成社會對青少年及青少年對自己的矛盾。因此家長常會有「你都這麼大了，應該知道事情該怎麼做。」以及「你以為你長大了，但其實你還小，應該聽我的。」這樣的矛盾。青少年本身也很矛盾，有時表現得很成熟，但自己又會發覺能力不足。

3. 情緒不穩定：

巨大生理變化會影響孩子的心理、認知及情緒，當他們定義自己是誰的時候會有很多疑惑，情緒很容易受外界環境影響，他們情緒表達可能很直接，喜怒形於色，因此常會傷害自己也傷害別人。

4. 追求獨立自主：

此時期「自我」意識比兒童時期還強烈，想脫離束縛與掌控，更想脫離依賴的狀態，但又無法完全獨立，所以孩子常說「我不需要你的幫助。」也會說「我需要你幫我」。這讓家長難以拿捏該放手還是該保護。

5. 積極尋求自我認同：

他們會開始思考家庭中原本深信不疑的價值觀，雖然有些孩子不會有這樣的疑問經驗，繼續生活在別人的信念中，不過也有孩子會變得沒有中心認同。無論如何，他們在想法、行為及價值標準下掙扎徘徊，例如：「媽媽說我很樂觀開朗，我覺得好像也不完全是耶！」

若你發現孩子有以上特徵，恭喜你，你的孩子正通往獨立的道路上，他不再被動接收訊息，開始會反思，甚至挑戰平時我們所習慣的日常，因此，與青少年溝通更需要耐心、技巧和理解的能力。

以下分享與青少年溝通的技巧，讓你與青少年有個衝突但不受傷的對話。



創予國際管理顧問股份有限公司

1. 積極聆聽與開放式問題：

與青少年溝通的第一步是積極聆聽他們的想法、感受和觀點。當他們聊到他們的煩惱或喜悅時，請不要輕易說「你應該這樣做」或「你怎麼不這樣做」，可以讓他們說完，表達你的關心和理解，比如「我了解你現在的感受」、「我也曾經有類似的經驗...」等等。

舉例來說：當你的孩子告訴你他在學校受到同學嘲笑，感到生氣和不知所措時，你可以說：「我聽到你覺得很難受，我很關心你的感受，發生什麼事？」

2. 保持開放態度

與青少年溝通時，我們很容易因為過往生命經驗及我們的擔憂開啟責備或評論模式，這常導致孩子將我們列為拒絕往來戶。其實你不一定要贊同他們，但你需要練習接受他們有自己的想法和觀點，你可以試著聆聽並鼓勵他們多說一點，他們會覺得被重視，未來也會有更多對話空間，你也可以從中找出你與孩子的共同觀點。

例如，孩子說他想要半夜和朋友出去玩，你可以這樣說：「我理解你想和朋友一起出去，但是我也擔心你晚上出門的安全。我們可以討論一下更安全的方法嗎？」這樣的回應不僅能表達出你的關心和理解，也能為之後的溝通鋪路。

3. 以容易理解的語言進行以事實為基礎的溝通：

與青少年溝通時，避免使用太抽象複雜的詞彙，盡可能以事實為基礎來溝通，像是舉例或以圖像說明，並使用“我”語言，表達自己的感受和需要，並確保溝通交談是聚焦在解決問題而不是攻擊。

例如，當孩子有翹課行為時，你可以這樣說「我注意到你這兩週沒去上課(事實)，這讓我很擔心(我感受)，可以告訴我你怎麼了嗎？(好奇)」

4. 保持耐心與冷靜

由於青少年的認知發展還未成熟，也許未能將想法表達得很清晰，有時前面講一個論點，後面卻又推翻，又對我們的提問很敏感或反抗。家長可以先深呼吸，練習穩住自己，耐心理解他們的感受和需要，表達與討論本身就是一個思考的過程，可以幫助孩子釐清，若已經產生衝突，保持冷靜的方法包含告知孩子自己需要休息思考一下，離開現場，也可以喝一杯水，暫停轉移高漲情緒的注意力。

與青少年的溝通需要時間和耐心，讓孩子知道你願意傾聽並試圖了解他的想法，這有助於建立孩子的自信和自尊心以及拉近你們的距離；當你願意與之討論，將有助於孩子學習解決問題和採取負責任的行動。如果你和青少年間的衝突很難解決，可以向兒童青少年議題的專家顧問尋求協助。你對處在狂飆狀態的青少年的接納及與之對話的努力，對青少年孩子來說都是生



命裡最珍貴的禮物喔！

文/周怡蕙 諮商心理師

我們不是小丑，但都有很多面具

「叮鈴鈴鈴~」清晨的鬧鐘響起，你看著睡在身旁的丈夫，想起了昨晚下班後，你都已經做完家事了，他才拖著疲憊地身軀回到家中。你起身時想著：「就讓他多睡一會吧！」，然後走進了廚房預備四人份的早餐。

「叮鈴鈴鈴~」又一次的鬧鐘聲，這次從女兒房間傳出來。你想起了昨天老師在聯絡簿上的叮嚀，心想：「今天可不能再讓他們睡過頭。」

「妹妹啊！趕快起床！刷牙、洗臉、吃早餐了！」

「妹妹啊！不要再睡了！還有哥哥你也是！」

好不容易終於把小孩趕出門，你看到先生已經整裝好了，於是你也匆忙地打理好自己，準備出門面對今天的工作。



上面的故事，或許是某種職業婦女的早晨時光。短短幾行敘述裡，就可以看到一個女人在「妻子」、「母親」、「員工」等不同的角色當中頻頻切換。適應良好者，可以游刃有餘地在轉換；倘若切換不過來，就可能用心付出卻還是讓家人或周圍的人誤以為被錯待。

這樣的情況，其實並不只屬於某些職業婦女，而是我們每個人都可能碰到的日常。從戲劇治療的觀點來看，人際互動中有一個自保機制的概念叫做「人格面具」。大意是說：我們在生活中，會因應不同的情境而換上不同的面具，以符合當時的需求、給予合適的回應。讓我們能夠透過「扮演」與「假裝」快速地融入當下的狀況。

例如：當嬰兒哭了，我就要戴上「媽媽/爸爸」的面具安撫嬰兒；當父母生病了，我就要戴上「兒女」的面具提供照顧的行動；當主管對於工作有要求，我就要戴上「工作團隊成員」的面具執行任務；當閨密/兄弟有苦，我就要戴上「知心好友」的面具陪伴對方大吐苦水...等等。運用這些面具，我們可以合理地回應對方的期待，扮演起稱職的角色。但同時我們也會關注互動的對方回饋了什麼樣的反應—是否如我所預期？是否讓我順利度過一劫？是否滿足了彼此的心理需求？

伴侶面具的互動

因此在親密關係的互動過程，自己想要變成什麼樣的伴侶？期待自己的伴侶能怎麼回應？很可能就會成為兩人感到委屈或衝突的地方。以至於經常出現「為什麼我都做了這麼多，你卻連一點表示都沒有？」「我就只是希望回家可以有一頓溫飽，有這麼難嗎？」「你每次回到家就只會滑手機還會幹嘛？」等等失落情緒的控訴。

不過原因可能單純只是一你們兩人的「伴侶」角色面具，給予回應的評估重點不太一樣。然而在滿懷失落、不爽的心情之中，實在也難好好地表達自己真實的渴望以及真正聽懂對方的想法。



創予國際管理顧問股份有限公司

並且若是你有注意到的話，不論是自己或是伴侶，其實除了伴侶的面具之外，我們也都隨身攜帶好多張面具時時替換，只是有些面具輕鬆戴上；有些卻是戴著難受。因此難免在角色變換的過程中，出現失誤、感到疲憊。以至於來到最親近的人面前時，可能已經沒有更多的力氣扮演出合宜的反應，此時可能只是想要尋求溫暖的陪伴而已。



溝通情境檢核

雖然對於「如何被陪伴？」也存在個體差異，但這正是伴侶間可以溝通、對話，讓彼此的「伴侶」面具可以增加更多資訊、促進互動品質的大好機會。

而溝通對話的過程該如何順利地討論？可以從三個面向進行初步的評估：

1. 自我準備：
 - 我是否清楚我想要被理解的重點是什麼？
 - 我是否能夠明確舉出實例？
 - 我是否能夠接受對方的反應不如我預期？
 - 我是否能夠在無法再談下去時，中斷談話而不讓關係惡化？
2. 對方狀態：
 - 他現在的心情是否適合溝通？
 - 他現在的狀態是否感到疲倦？
 - 他以前是否有進行過類似的對話？當時的效果好嗎？
 - 他能否理解溝通並非指責他做的不好？
3. 情境條件：
 - 這個環境是否能夠讓兩個人好好思考？
 - 這個環境能否讓兩個人自在地表達？
 - 這個環境是否有辦法區隔空間，讓彼此可以中場冷靜一下？

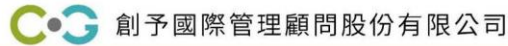
如果以上的評估都能夠選「是」的話，相信會是個好的開始。但若是有些選項仍有調整的空間，那麼或許不急著此刻馬上討論，如果有更充分的預備，也會讓你們溝通的品質更加分。

倘若你仍期待能有專業人員協助你們一起討論，客製化的安排屬於你們的溝通情境的話，你可以撥打 02-23567262，創予管顧的員工協助方案將提供你說明困擾的機會，提供專業的建議，協助解決你的困擾。

撰文 / 張智傑 諮商心理師

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

Email: eap@cngconsults.com



創予國際管理顧問股份有限公司

寶寶來了，我卻不再是原來的自己 ~ 認識產後憂鬱與預防

品恩生產完兩個月，請了育嬰假全心照顧孩子，公婆偶爾來訪，協助準備食物與幫忙照看寶寶，讓她可以好好睡一下，但大多數的時候，都是由品恩一個人處理寶寶的大小事。寶



寶還小，還不能睡過夜也不會表達，有時尿布沒濕、喝奶時間也還沒到，卻突然大哭起來，品恩花了好長的時間安撫孩子，許多時候仍搞不清楚孩子在哭什麼，常抱著孩子搖啊搖，恍恍惚惚一天就過了。先生下班回家，看到品恩抱著孩子默默掉淚，趕緊上前關心，品恩說她吃不下也睡不好，整天提不起勁，今天就像停留在昨天，每天的生活都一樣，有時會對無法安撫的孩子生氣，又自責沒能理解孩子怎麼了，哭著說自己真的很糟糕。

以上是很多新生兒家庭的寫照，孩子誕生後，生活有巨大的轉變，文中的品恩，可能正經驗著產後情緒障礙。

產後情緒障礙依症狀嚴重性，分為**產後情緒低落**、**產後憂鬱**及**產後精神病**。發生的主因是因為體內賀爾蒙、產後生活型態改變、得不到親友支持、失去自我的感覺(身體外觀、情緒心理的改變等)，都會影響孕產婦及其家人，以及照顧孩子的品質。

產後情緒低落：

指生產後發生情緒輕微波動，為產後常見的情緒變化狀態，發生率約 50-80%。包含容易掉淚、緊張、煩躁不安、輕微失眠及焦慮等。一天中可能有幾分鐘陷入情緒低落的狀況，通常在產後大約三到五天到達高峰，產後數星期後消失。若症狀如果超過兩周，需要進一步的評估，尋求專業協助。

產後憂鬱症：

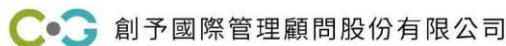
通常在生產後第二至三周開始逐漸產生，與產後情緒低落類似，只是症狀更多樣化，發作較嚴重、時間更久，有時候甚至於在產後第四或五個月症狀才會比較明顯，常見的症狀：常覺得心情低落，凡事都提不起興趣、頭痛疲倦、食慾減低、失眠、思考及注意力變差，容易自責、罪惡感等，嚴重者甚至有自殺傾向。

產後精神病：

這是最嚴重的產後精神疾患，初期可能有失眠、自我感覺喪失，坐立不安及情緒不穩定，接下來會出現幻覺、妄想及意識混亂，妄想的内容常有被害妄想，例如認為別人都在害她，或是訴說發生與事實明顯不符的事件，有時會有覺得嬰兒有畸形或死亡的妄想。

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

Email: eap@cngconsults.com



請您評估過去七天內自己的情況 (非今天而已)

請您評估過去7天內自己的情況	同以前一樣	沒有以前那麼多	肯定比以前少	完全不能
1. 我能看到事物有趣的一面，並笑得開心	0	1	2	3
2. 我欣然期待未來的一切	0	1	2	3
	沒有這樣	不經常這樣	有時候這樣	大部分這樣
3. 當事情出錯時，我會不必要地責備自己	0	1	2	3
4. 我無緣無故感到焦慮和擔心	0	1	2	3
5. 我無緣無故感到害怕和驚慌	0	1	2	3
6. 很多事情衝著我而來，使我透不過氣	0	1	2	3
7. 我很不开心，以致失眠	0	1	2	3
8. 我感到難過和悲傷	0	1	2	3
9. 我不開心到哭	0	1	2	3
10. 我想過要傷害自己	0	1	2	3
各項目0-3分，總分30分				
總分9分以下：絕大多數為正常				
總分10-12分：有可能為憂鬱症，需注意及追蹤並近期內再次評估或找專科醫師處理				
總分超過 13 分：代表極可能已受憂鬱症所苦，應找專科醫師處理				

資料來源：台灣憂鬱症防治協會

如何判別自己是否有產後憂鬱？

正因為全心全意地照顧孩子，寶寶卻又不可控，媽媽們可能會感受到強烈的孤獨、無助感以及失控感。可以使用以上的產後憂鬱量表初步自我評估。如果產後媽媽總分超過 10 分，建議向配偶、親友或醫師(婦產科、兒科醫師或精神身心科醫師)尋求協助。

如何預防及緩解產後情緒障礙

懷孕對男女性來說都有各自發展的任務，可以透過下列方式幫助自己或伴侶更有資源因應挑戰：

1. 確保婦女及胎兒在懷孕、分娩及生產的過程中，能安全順利地進行：

尋求良好的產科照護，藉由閱讀書籍、觀察其他孕婦以及和其他母親討論來獲取相關知識，但每個人的生產經驗皆是相當獨特的，記得避免比較的心態。

2. 使重要家人接受新生兒：

孩子的誕生會對整個家族產生影響，配偶是此階段中的關鍵人物，配偶的支持及接受有助於孕婦完成母性任務和形成母親角色的認同。如果家中尚有小孩，也要盡量確保他們接受

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

Email: eap@cngconsults.com

新成員。

3. 對貢獻自己有心理準備

生育包含許多給予行為，照顧者需學習自制才能順利負擔起照顧孩子的工作，若能培養適合自己的紓壓放鬆方法及保持規律的生活方式，便能對照顧孩子有較強的抗壓能力。例如：按摩、冥想、呼吸練習、運動等。

4. 與伴侶討論、分享真實感受

研究顯示，產前伴侶若能經常討論育兒、生活共識、親密關係的維持，將有助於減少衝突、增加婚姻滿意度。準備生育的家庭，可以在孕期前後開始討論對於照顧孩子的分配與時間，建立育兒默契。若有一方出現產後憂鬱症狀，應提高警覺，以「主動關心」、「不指責」、「不給太多指導」的態度傾聽對方，幫助媽媽說出內心話取代「你應該多做點....」、「你怎麼不...」。對緩解她面對現有的憂傷、無助、挫折、憤怒等情緒有很大的幫忙。



5. 參與社區醫院的支持團體或社群，獲取知識與資訊

新手媽媽們可能在哺乳、判斷寶寶需求、適應寶寶作息上有許多疑問及困擾，有些社區、醫院會定期舉辦支持團體、講座，新手爸媽可參與，並與專業人員及其他家長相互交流。

6. 不用一百分，適時降低標準

育兒的工作量不容小覷，照顧新生兒往往日夜顛倒，適時求助實質的社會支持能減輕部分的身心壓力，若有親朋好友可以協助，讓新手爸媽有時間能出外喘息、簡單運動曬曬太陽，都有助於心情的轉換。若經濟允許，也可請保母幫忙尋求育兒技巧與建議。不少家庭會降低生活標準，例如：原本衣服兩三天洗一次，改成一週洗一次！其實只要伴侶間有共識，都不失為一個選擇。

爸爸也會有產後憂鬱，需多加留意

新手爸爸的壓力不亞於新手媽媽，尤其男性通常在孩子出生後才學習如何當父親，同樣面臨角色的轉變、婆媳關係等等，常有無力及失控感，若發現先生突然對喜歡的事物不感興趣、經常負面思考、易怒，太太也要試著關懷先生，以不批判不評價的態度傾聽先生的心情。

對於正在經歷產後劇烈轉變的新手父母們，這段路不輕鬆，但我們仍可以在育兒路上找回愛孩子、愛自己的力量。倘若想找人聊聊、尋求專家諮詢，別忘了使用員工協助方案(EAP)的服務，我們可以聊聊您的困擾，請記得你並不孤單。

周怡蕙 諮商心理師 整理撰寫

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