



教育部人事服務簡訊

人事法令宣導

綜合業務

- 一、修正「教育部推動業務委託民間辦理之督導考評作業要點」第六點附表，並自 112 年 6 月 30 日起生效。(本部 112 年 6 月 30 日臺教人(一)字第 1124201905 號函)
- 二、修正公布性別平等教育法。(112 年 8 月 16 日華總一義字第 11200069321 號令)
- 三、修正公布性騷擾防治法。(112 年 8 月 16 日華總一義字第 11200069331 號令)
- 四、將「性別工作平等法」名稱修正為「性別平等工作法」，並修正部分條文。(112 年 8 月 16 日華總一義字第 11200069341 號令)
- 五、有關中央及地方主管機關之人事、主計、政風一條鞭處長、主任涉職場性騷擾事件時，其雇主應為服務機關；該等人員涉職場性騷擾事件時，應循服務機關申訴處理要點辦理，並由服務機關踐行性別平等工作法規定之各項雇主責任。針對調查結果後續懲處或救濟作業，再送交各獎懲權責機關(單位)及救濟機關依規定辦理。又機關依「工作場所性騷擾防治措施申訴及懲戒辦法訂定準則」組成之申訴處理委員會(或其他功能相同之組織)，其幕僚作業如由一條鞭單位負責，當一條鞭處長、主任為性騷擾事件行為人時，服務機關應要求其迴避或採取適當措施，確保申訴調查機制令人信賴。(本部 112 年 9 月 14 日臺教人(一)字第 1120090364 號函)

服務、考核

- 一、內政部函重申臺灣地區公務員及特定身分人員申請赴大陸地區及行程變更規

- 定。(本部 112 年 7 月 28 日臺教人(三)字第 1120073243 號書函)
- 二、配合衛生福利部疾病管制署 112 年 8 月 1 日宣布「自 8 月 15 日起，COVID-19 篩檢陽性輕症/無症狀民眾，自主健康管理天數由 10 日調整為 5 日；同時全面取消各類對象自主健康管理期間之支持性給假措施」，有關各機關（構）人員於自主健康管理期間，如有請假需求，依各類人員適用之請假規定辦理；亦即因 COVID-19 篩檢陽性輕症或無症狀有請假需求者，應依相關規定（如公務人員請假規則等）請病假或其他適當假別。(本部 112 年 8 月 10 日臺教人(三)字第 1120077990 號函)
- 三、配合衛生福利部疾病管制署 112 年 8 月 1 日宣布「自 8 月 15 日起，COVID-19 篩檢陽性輕症/無症狀民眾，自主健康管理天數由 10 日調整為 5 日；同時全面取消各類對象自主健康管理期間之支持性給假措施」，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「四、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「五、防疫期間教職員工生篩檢陽性請假事宜」規定辦理，亦即 COVID-19 篩檢陽性輕症或無症狀者應回歸各該人員請假規定辦理。(本部 112 年 8 月 10 日臺教人(三)字第 1120077990A 號函)
- 四、本部 109 年 5 月 12 日臺教人(三)字第 1090067175 號函有關學校於嚴重特殊傳染性肺炎（下稱 COVID-19）防疫期間喪假核給事宜規定，因 COVID-19 疫情逐漸趨緩，請配合如下：
- (一) 教師於 COVID-19 中央流行疫情指揮中心 112 年 5 月 1 日解編前，原依本部 109 年 5 月 12 日函，經學校同意延長喪假得於其相關親屬死亡之日起 1 年之期限給假者，仍得依該函所定期限以前請畢。
- (二) 自 112 年 5 月 1 日起至本函發文日前，教師親屬死亡之喪假，原則仍應依教師請假規則之給假期限辦理；倘經學校實際審酌教師確有防疫需求，且業經學校依本部 109 年 5 月 12 日函核准延長喪假在案，例外仍得自教師親屬死亡之日起 1 年之期限內給假。
- (三) 前開情形外，教師喪假實施期限應回歸教師請假規則規定辦理，本部 109 年 5 月 12 日函配合自即日起停止適用。(本部 112 年 8 月 10 日臺教人(三)字第 1120077990B 號函)
- 五、行政院修正「行政院表揚模範公務人員要點」第 7 點及「行政院辦理模範公務人員審議程序及表揚作業規定」第 4 點，並自 112 年 8 月 11 日生效。(本部 112 年 8 月 14 日臺教人(三)字第 1120079953 號書函)
- 六、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）篩檢陽性輕症或無症狀有請假需求之相關規範。(本部 112 年 9 月 4 日臺教人(三)字第 1120086361 號書函)

- 七、「教育部教育專業獎章頒給辦法」第 2 條、第 6 條及第 5 條附表 3，業經本部於 112 年 9 月 5 日以臺教人(三)字第 1120080293A 號令修正發布(本部 112 年 9 月 5 日臺教人(三)字第 1120080293D 號函)
- 八、行政院人事行政總處函以，為簡化差勤人員每月報送差勤資料作業，「行政院及所屬機關學校差勤資料彙整平臺」自即日起提供非使用「全國共享版機關內部差勤電子表單系統」(WebITR)之機關自動報送差勤資料至本平臺功能。(本部 112 年 9 月 6 日臺教人(三)字第 1120084405 號書函)
- 九、有關輪班輪休人員，同一月份加班未滿 1 小時或超過 1 小時之餘數得合併計算，並以小時為單位選擇加班費或補休一案，請貴機關(構)學校自行評估是否試辦。(本部 112 年 9 月 6 日臺教人(三)字第 1120085402 號書函)
- 十、行政院人事行政總處函以，為利公教人員可隨時隨地掌握其差假及加班情形，以便規劃自身行程，該總處自 112 年 9 月 5 日起於「公務人員個人資料服務網(MyData)」新增「差假與加班統計查詢」功能。(本部 112 年 9 月 6 日臺教人(三)字第 1120087556 號書函)
- 十一、配合行政院與所屬中央及地方各機關(構)公務員服勤實施辦法等法規之施行，行政院、原行政院人事行政局及行政院人事行政總處相關函釋停止適用。(本部 112 年 9 月 14 日臺教人(三)字第 1120087844 號書函)
- 十二、有關公務人員奉派(准)於休息日及放假日參加活動(如紀念或慶祝活動、文康活動等)、訓練或研習等，得否核予補休一案。(本部 112 年 9 月 14 日臺教人(三)字第 1120087847 號書函)
- 十三、「從事涉及重要國家安全利益或機密業務之退離職人員應經審查許可期屆滿後進入大陸地區申報辦法」第 1 條，業經內政部於 112 年 9 月 25 日以台內移字第 11209124611 號令修正發布。(本部 112 年 9 月 26 日臺教人(三)字第 1120095033 號書函)

待遇、福利、退休、撫卹

- 一、有關公務員服務法於 111 年 6 月 22 日修正後，公務員兼職所領受之報酬是否受「軍公教人員兼職費支給表」規定限制疑義一案。(本部 112 年 8 月 23 日臺教人(四)字第 1120083275 號書函)
- 二、公教人員保險法施行細則部分條文修正案，業經考試院會同行政院於 112 年 8 月 9 日發布。(本部 112 年 8 月 17 日臺教人(四)字第 1120080259 號書函)

- 三、「公教人員保險監理委員會組織規程」業經考試院會同行政院於 112 年 8 月 9 日修正發布。(本部 112 年 8 月 17 日臺教人(四)字第 1120081053 號書函)
- 四、依本部 112 年 7 月 17 日臺教人(四)字第 1124201825A 號令，曾任符合相關規定之代理(課)教師及經政府立案或備查之海外全日制僑(華)校專任教職員年資，於到職支薪後得補提繳退撫儲金以併計退休年資。(本部 112 年 7 月 17 日臺教人(四)字第 1124201825B 號函)
- 五、「公立學校教職員個人專戶制退休資遣撫卹條例施行細則」，業經本部於中華民國 112 年 7 月 20 日以臺教人(四)字第 1124201785A 號令訂定發布。(本部 112 年 7 月 20 日臺教人(四)字第 1124201785D 號函)
- 六、重申有關代理兵缺期滿，嗣經學校續聘代理原服務留職停薪教師於退伍日至其實際復職日前之年資得否併計為公立學校教職員退休年資疑義，應依本部 97 年 4 月 9 日台人(三)字第 0970052729 號函辦理。(本部 112 年 8 月 1 日臺教人(四)字第 1120073985 號書函)
- 七、「公務人員個人專戶制退休資遣撫卹法施行細則」業經考試院於 112 年 7 月 20 日訂定發布。(本部 112 年 8 月 15 日臺教人(四)字第 1120078883 號書函)
- 八、「公立學校教職員個人專戶制退撫儲金委託經營辦法」、「公立學校教職員個人專戶制退撫儲金投資選擇實施辦法」及「公立學校教職員個人專戶制退撫儲金收支管理運用辦法」，業經公務人員退休撫卹基金管理局 112 年 8 月 2 日台管儲二字第 1121740218A 號令發布。(本部 112 年 8 月 25 日臺教人(四)字第 1120076913B 號函)
- 九、有關 112 年 7 月 1 日以後初任公立學校教職員退撫制度實務執行相關輔助及配套事項一案。(本部 112 年 9 月 1 日臺教人(四)字第 1124202600 號函)

勞動權益

- 一、行政院人事行政總處公教人員「生活津貼線上申辦功能」自 112 年 7 月 1 日起開放機關使用。(本部人事處 112 年 6 月 28 日臺教人處字第 1124201881 號書函)
- 二、學校法人及其所屬私立學校教職員退休撫卹離職資遣條例第 8 條、第 16 條之 1 及第 25 條條文，業經總統 112 年 6 月 9 日華總一義字第 11200049011 號令修正公布。(本部 112 年 7 月 3 日臺教人(五)字第 1120058783 號函)

- 三、修正「教育部員工職場霸凌防治與處理作業要點」第六點、第七點及第九點，並自即日起生效。(本部 112 年 7 月 12 日臺教人(五)字第 1124201918 號函)
- 四、「教育部員工數位學習推動方案」及「教育部所屬機關學校員工數位學習推動方案」，自即日停止適用。為持續推動本部所屬機關(構)學校人員終身學習及數位學習，相關事宜仍依「行政院及所屬機關學校推動公務人員終身學習實施要點」及行政院相關函釋辦理。(本部 112 年 7 月 26 日臺教人(五)字第 1124202172 號函、本部 112 年 7 月 26 日臺教人(五)字第 1124202172 A 號函)
- 五、為提供健康檢查補助彈性，行政院人事行政總處推動試辦「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」第一類人員得累計 2 年補助 1 次健康檢查費用，最高新臺幣 3 萬 2 千元，並自 113 年 1 月 1 日起實施。(本部 112 年 7 月 28 日臺教人(五)字第 1120073447 號書函)
- 六、行政院人事行政總處函以，各機關(構)辦理員工教育訓練等相關活動時，得採移地多元方式辦理並結合文康活動，以強化訓練綜效，並請多利用非假日辦理，以提升平日旅宿業住房率。(本部 112 年 8 月 2 日臺教人(五)字第 1120075886 號書函)
- 七、有關「基本工資」調整，業經勞動部於 112 年 9 月 14 日以勞動條 2 字第 1120148404 號公告，自 113 年 1 月 1 日起，每月基本工資調整為新臺幣(以下同) 27,470 元；每小時基本工資調整為 183 元。(本部 112 年 9 月 19 日臺教人(五)字第 1120091442 號書函)
- 八、行政院人事行政總處函以，112 年至 115 年全國公教員工旅遊平安卡優惠方案，增列「臨時人員」為適用對象。(本部 112 年 9 月 23 日臺教人(五)字第 1120092685 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)	<p>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：</p> <p>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。</p> <p>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)。</p> <p>三、貸款利率：按中華郵政 2 年期定儲機動利率(1.595%)固定加碼 0.465%計算，機動調整。</p> <p>四、貸款期限：最長為 30 年。</p> <p>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。</p>
2	貼心相貸 (全國公教員工 消費貸款)	<p>「貼心相貸」，由<u>臺灣土地銀行</u>承作。方案說明如下：</p> <p>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。</p> <p>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)。</p> <p>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 2.08%)，機動調整。</p> <p>四、貸款期限：最長為 7 年。</p> <p>五、洽詢電話：02-2314-6633 或 0800-231-590。</p>
3	闔家安康 (全國公教員工 團體保險)	<p>112 年至 114 年「闔家安康」，由<u>中國人壽</u>承作。方案說明如下：</p> <p>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。</p> <p>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)。</p>

序號	項目	說明
4	全國公教健檢方案	<p>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：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>備註：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
5	全國公教員工旅遊平安卡	<p>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：</p> <p>一、辦理期間：112年7月1日至115年6月30日止。</p> <p>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、臨時人員及技工、工友、駐衛警)、退休人員及其眷屬(包含配偶、父母及子女)。</p> <p>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。</p> <p>四、洽詢電話：0809-019-888(富邦產物保險)。</p> <p>五、網站：https://www.fubon.com/hwc。</p>

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	<p>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：</p> <p>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。</p> <p>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)。</p> <p>三、洽詢電話：0800-036-599(國泰人壽)。</p>

健康 PLUS

身體活動的好處

- ✓ 促進心肺健康**
- ✓ 促進肌肉骨骼健康**
- ✓ 促進代謝健康**
- ✓ 促進心理健康**
- ✓ 維持理想體重**
- ✓ 維持身體功能與預防跌倒**
- ✓ 降低罹患癌症風險**
- ✓ 降低早發性死亡**

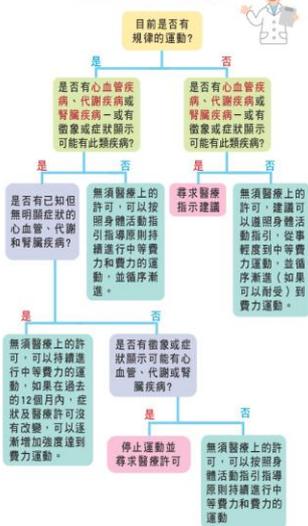
遠離久坐生活 擁抱動態人生

「久坐」是指，採坐姿連續6小時以上，是健康危害因子，會增加心臟病、中風、糖尿病及代謝症候等非傳染性疾病的罹患率，造成骨骼的傷害與肌肉的退化，血液循環不佳，思考遲鈍及心理層面等問題。請在日常生活中隨時提醒自己，避免久坐壞習慣！



運動前的健康評估

你的健康狀況可以開始運動了嗎？



症狀(Symptom)：是病人主觀感受的描述。
徵象(Sign)：是醫師看到的客觀表現。

國民健康署國民健康發展科陳文潔 編

動動生活 好健康



全民身體活動指引 成年人篇

衛生福利部國民健康署

成年人

成年人從事適量的身體活動可以降低罹患慢性疾病的風險，如第二型糖尿病、高血壓等，亦可降低罹患癌症的機率。為了基本健康的目的，建議成年人：

每週至少進行150分鐘的中等費力活動（活動時仍可交談但無法唱歌），或者75分鐘的費力身體活動（活動時講話會很喘），但也可以合併兩者來進行。

「從事身體活動建議以有氧適能為主，肌力強化、骨骼強化、柔軟度及協調性等活動則可搭配進行」

有氧適能活動建議

- 活動頻率**：每週從事5天以上，能天天活動更好。
- 活動強度**：保持呼吸有點加快的感覺，達到活動時仍可交談但無法唱歌的程度。
每次至少持續10分鐘。
一般成年人
- 活動時間**：一週累計中等費力的身體活動150分鐘，或費力程度的身體活動75分鐘。
體能較好的人
一週累計中等費力的身體活動300分鐘，或費力程度的身體活動150分鐘。
- 活動類型**：游泳、健走、騎自行車、有氧舞蹈、遶狗等都是很好的選擇。

重點提醒!
可從輕度的有氧適能活動開始進行，循序漸進。例如：先健走一段時日再開始慢跑，或是以20分鐘走2000公尺，然後再漸進為30分鐘走完3000公尺。

肌力強化活動建議

- 活動頻率**：每週應能夠進行2-3天的肌肉適能活動，每次活動應該間隔有一天以上的休息。
- 活動強度**：每個肌群進行8-12次的反覆次數為一組，在第12次反覆結束時，肌群應當感到疲累，如此才能達到較佳效果。
- 活動時間**：每次訓練可強化8-10個肌群，每個肌群可進行1-3組，從大肌群先進行，如臀部、大腿、胸等。然後，再進行較小的肌群，如手臂、肩膀、小腿等。
- 活動類型**：可以採用以下方式来進行自身體重負荷，如爬樓梯、走路、跳繩、伏地挺身或抬腿等。
非機械式的抗阻力方式
如彈力帶/繩、啞鈴、踝部加重器等。
機械式阻力方式
如腿部推舉機、胸大肌推舉機、背部伸張機等。

重點提醒!
注意循序漸進原則，以仰臥起坐為例，若平常已可輕易完成或臥臥起坐，而目標是希望讓肌群結實，就必須以更多次數或更費力的方式來實施，可透過增加次數或增加負荷來進行。如將反覆次數提高至8-12次，或改變姿勢，如將雙手置於於耳後或伸直向上，增加腿部筋力的程度。

國民健康署 上班族健康操 影片連結

柔軟度活動建議

- 活動頻率**：伸展動作應在日常生活中隨時進行，例如爬完4樓階梯後立刻伸展小腿。
- 活動強度**：伸展至肌肉感覺到緊繃，而未達到疼痛的程度。
- 活動時間**：每次伸展停約15秒。
- 活動類型**：伸展動作應採主動式的靜態伸展，避免被動的方式，例如屈膝體前彎時，自行將動作達到最大範圍，不由他人壓迫進行。

重點提醒!
柔軟度的部分，建議每天能夠隨時進行伸展，並強調於有氧適能或肌力強化活動後，針對剛運用過的肌群實施伸展運動。同時，伸展時應保持呼吸順暢，避免憋氣。

個人目標設定

- 建議可以先從自己喜歡或覺得容易的活動類型開始。
- 行有餘力之後，再進一步地，從身體活動的頻率、強度、持續時間與類型著手，增加更多的身體活動量。
- 設定一個適合的長期目標，如定期參加政府或民間團體舉辦的跑路、游泳或鐵人三項活動。
- 參加目的不在於與別人比較，而是透過這些活動來更瞭解體能狀況，並藉由增加趣味性與目標性，幫助自己成功地動起來，並持之以恆。

性別平等工作法修法重點

我改名稱囉!

性別平等工作法 修法重點

懶包

 勞動部
Ministry of Labor

1

建立公權力介入的外部申訴管道

1 
最高負責人
是性騷擾行為人

2 
● 雇主沒有處理
● 不服雇主調查/懲戒
結果

直接向外申訴
由地方主管機關進行調查

 最高負責人
經認定有性騷擾
處罰鍰1-100萬

 地方主管機關得
令雇主採取必要處置

2

強化雇主防治意識及責任

不論是否有申訴人都要進行處理!

被害人提出申訴

- 1 採行避免申訴人受性騷擾情形再度發生之措施
- 2 對申訴人提供或轉介諮詢、醫療或心理諮商、社會福利資源及其他必要之服務
- 3 對性騷擾事件進行調查
- 4 對行為人為適當之懲戒或處理

雇主知悉 (如：傳聞、聽說)

- 1 就相關事實進行必要之釐清
- 2 依被害人意願，協助其提起申訴
- 3 適度調整工作內容或工作場所
- 4 依被害人意願，提供或轉介諮詢、醫療或心理諮商處理、社會福利資源及其他必要之服務

3

申訴特別時效

類型	特別申訴時效
行為人為最高負責人	離職後 1年 內
未成年發生	成年後 3年 內

保護扶助

政府提供被害人法律諮詢及扶助

政府與雇主協力提供或轉介諮詢、醫療或心理諮商處理、社會福利資源及其他必要之服務

受僱者/求職者要知道!

配合調查義務

相關人員或單位應配合調查、提供資料

行為人不配合調查處罰鍰**1-5萬**



加重賠償

加重懲罰性民事賠償

加害人	懲罰性賠償
最高負責人	損害額 3-5倍
利用權勢者	損害額 1-3倍

4

通報

- 1 雇主接獲申訴
- 2 調查成立的處理結果

REPORT
應通知地方政府

申訴管道

10-29人公司應訂定
性騷擾申訴管道
並公開揭示

雇主要注意!

申訴處理

一定規模公司應組成
申訴處理單位
成員應有**具備性別意識之**
專業人士

違反處罰

項目	處罰鍰
未盡防治義務	2萬-100萬元
未於期限內採取必要處置	2萬-30萬元
30人以上公司未訂防治規範	2萬-30萬元
10-29人公司未訂申訴管道、 限期未改善	1萬-10萬元
申訴最高負責人期間 拒絕其調整職務或工作型態	1萬-5萬元

受僱者/求職者
遇到職場性騷擾
要申訴!**保護自身權益**

工作場所有性騷擾發生
雇主要**積極處理**
若有疑問可以向地方政府
請求協助

共同維護職場安全
打造友善、平等職場環境

性騷擾防治法修法重點

性騷擾防治法修法重點



衛生福利部
MINISTRY OF HEALTH AND WELFARE

1

性騷擾定義

性騷擾

§2 第1項：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：

01 以**明示或暗示**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。

02 以該他人順服或拒絕該行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習、工作、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。

權勢性騷擾

§2 第2項：指對於因教育、訓練、醫療、公務、業務、求職或其他相類關係受自己監督、照護、指導之人，利用權勢或機會為性騷擾。

7

健全各機關性騷擾防治組織

§5
中央主管
機關

§5 第2項：應遴聘(派)學者專家、民間團體及相關機關代表提供諮詢。

§6
直轄市、縣
(市)主管機關

§6 第1項：應設**性騷擾防治審議會**。

§6 第1項第4款：提供被害人諮詢協談、心理輔導、法律協助、社會福利資源及其他必要之服務。

§5 第2項、§6 第2項：
諮詢會與審議會委員**女性代表不得少於委員總數1/2**。

8

場所主人應採取預防措施

§7 第1項：
政府機關（構）、部隊、學校、機構或僱用人，於所屬公共場所及公眾得出入之場所，應採取下列預防措施，防治性騷擾行為之發生：

01

第1款：
組織之成員、受僱人或受服務人員人數達**10人以上**者，應**設立申訴管道協調處理**。

02

第2款：
組織之成員、受僱人或受服務人員人數達**30人以上**者，並應**訂定性騷擾防治措施，且公開揭示之**。

罰

§28 第1項：
違反者罰鍰**2萬-20萬**，並令其限期改正；屆期未改正者，得按次處罰。

10

場所主人應做有效改善措施

§7 第2項:

政府機關 (構)、部隊、學校、機構或僱用人於前項場所所有性騷擾事件發生當時知悉者，應採取下列有效之糾正及補救措施，並**注意被害人安全及隱私之維護**：

- 01** §7 第1款：
協助申訴及保全相關證據
- 02** §7 第2款：
必要時協助通知警察機關到場處理
- 03** §7 第3款：
檢討所屬場所安全

罰

§28 第2項：
違反規定致被害人權益受損者，違者**罰鍰2萬-20萬**。

§7 第3項:

政府機關 (構)、部隊、學校、機構或僱用人於性騷擾事件**發生後知悉者**，**應採取前項第三款之糾正及補救措施**。

11

強化被害人隱私保護

» §10 不得報導、記載、揭露被害人身分資訊：

- 1** 媒體：宣傳品、出版品、廣播、電視、網際網路或其他媒體。
- 2** 任何人，除第一項但書。
- 3** 因職務或業務知悉者，除法律另有規定外。
- 4** 行政機關及司法機關所公示之文書。

例外

» §10 第1項第1款：

- 1. 被害人為成年人，經本人同意。
- 2. 心智障礙者、受監護宣告或輔助宣告者，應以其可理解方式提供資訊；受監護宣告者並應取得其監護人同意。

» §10 第1項第2款：檢察官或法院依法認為有必要。

§10 第2項：

監護人為同意時，應尊重受監護宣告者之意願。

§10 第3項：

監護人為該性騷擾事件行為人、犯罪嫌疑人或被告時，不得報導或記載被害人姓名或其他足資識別被害人身分之資訊。

罰

違反者加重處罰

- §26 第1項、第2項：媒體違反，罰鍰**6萬-60萬**。
- §26 第4項：職務或業務知悉者違反，罰鍰**6萬-60萬**。
- §26 第5項：任何人違反，罰鍰**2萬-10萬**。

13

增訂被害人保護服務



§11 政府機關(構)、部隊、學校、警察機關及直轄市、縣(市)主管機關於性騷擾事件調查過程中，應視被害人之身心狀況，主動提供或轉介：



14

增訂損害賠償責任



§12 第1項：對他人為性騷擾者，負損害賠償責任。



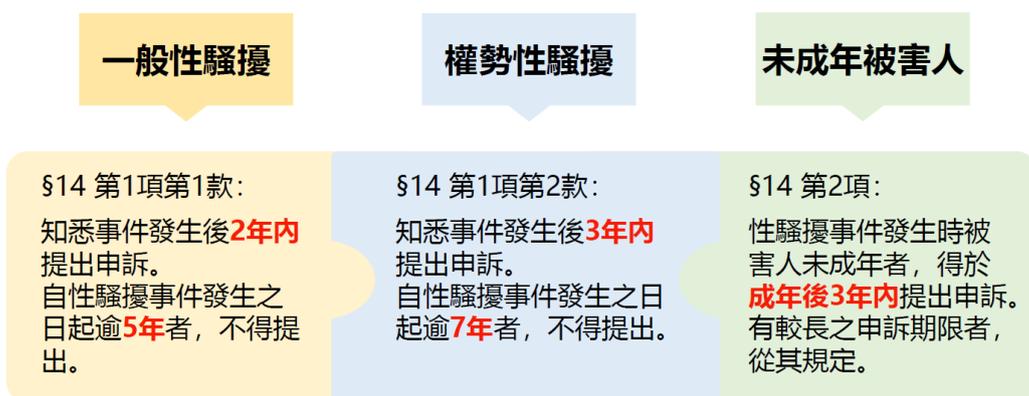
§12 第2項：雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額，其名譽被侵害者，並得請求回復名譽之適當處分。



§12 第3項：**屬權勢性騷擾者**，法院並得因被害人之請求，依侵害情節，酌定損害額**1倍至3倍之懲罰性賠償金**。

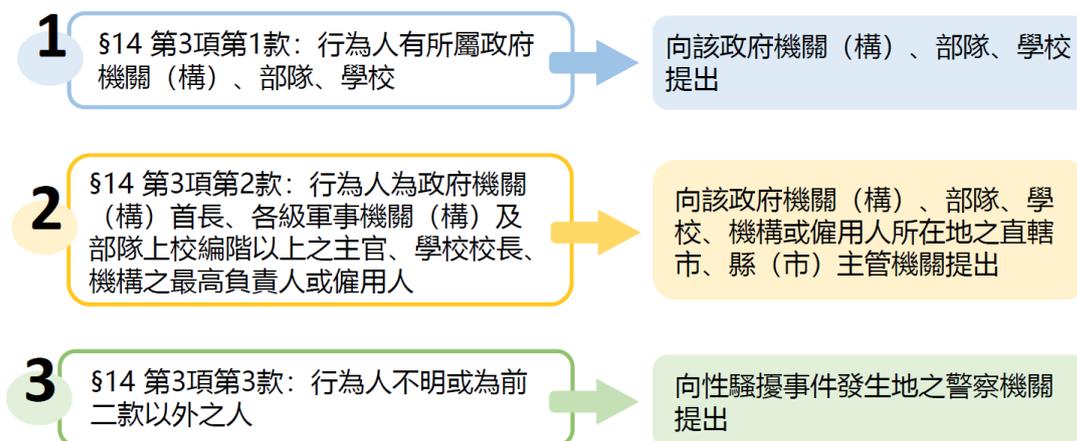
15

延長申訴期限



17

明確受理窗口



18

撤回申訴及不予受理

撤回申訴

- » §14 第4項:
性騷擾事件經**撤回申訴**，不得就同一事件再行申訴。
- » §21 第5項:
性騷擾申訴案件於作成調查結果之決定前經**調解成立**，調解書上載有當事人同意撤回申訴、告訴、自訴或起訴意旨，於法院核定後，其已提起之申訴、刑事告訴或自訴均視為撤回。

不予受理

- » §14 第5項 申訴有下列情形之一者，直轄市、縣（市）主管機關應不予受理：
 1. 當事人逾期提出申訴。
 2. 申訴不合法定程式，經通知限期補正，屆期末補正。
 3. 同一性騷擾事件，撤回申訴或視為撤回申訴後再行申訴。

19

調查期限

§15 第1項:
政府機關（構）、部隊、學校、警察機關及直轄市、縣（市）主管機關應於受理申訴或移送到達之日起**7日內開始調查**，並**應於2個月內調查完成**；**必要時，得延長1個月，並應通知當事人**。

§15 第2項:
直轄市、縣（市）主管機關**受理行為人為最高負責人之性騷擾申訴案件**後，審議會召集人應於**7日內**指派委員3-5人組成調查小組進行調查，並依前項規定辦理。調查小組之女性代表不得少於總數1/2，並推選1人為小組召集人。

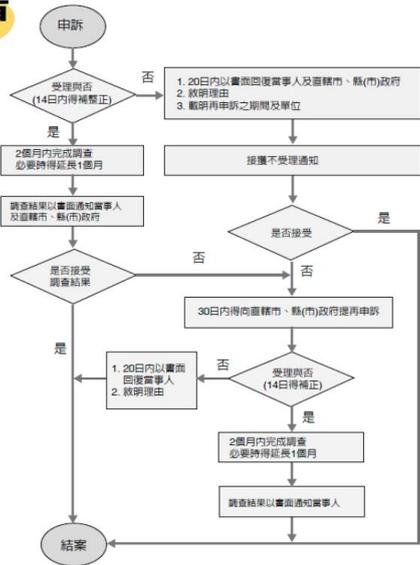
§15 第3項:
性騷擾事件之調查應秉持客觀、公正、專業之原則，給予雙方當事人充分陳述意見及答辯之機會，並應適時通知案件辦理情形；**有詢問當事人之必要時，應避免重複詢問**。

§15 第4項:
政府機關（構）、部隊、學校及警察機關為第1項調查及審議會為第2項調查，**應作成調查報告及處理建議**，移送直轄市、縣（市）主管機關辦理。

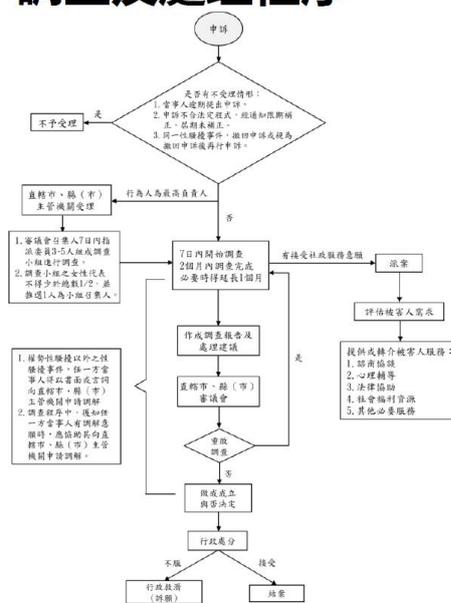
20

性騷擾事件申訴、調查及處理程序

舊



新



21

行為人配合義務

增訂行為人配合義務

§17: 進行調查時，行為人及受邀協助調查之人或單位應予配合，並提供相關資料，不得規避、妨礙或拒絕。

罰

§30: 無正當理由規避、妨礙、拒絕調查或拒絕提供資料者，由直轄市、縣(市)主管機關處新臺幣1-5萬元罰鍰，並得按次處罰。

22

調解申請

§18 第1項:

權勢性騷擾以外之性騷擾事件，任何一方當事人得以書面或言詞向直轄市、縣（市）主管機關申請調解。政府機關（構）、部隊、學校及警察機關**於性騷擾事件調查程序中**，獲知**任一方當事人有調解意願**時，應協助其向直轄市、縣（市）主管機關申請調解。

》 §18 第2項:

1. 言詞申請：直轄市、縣(市)主管機關應製作筆錄。
2. 書面申請：按他造人數提出繕本。

§18 第3項:

調解期間，除依被害人之請求停止調查外，調查程序繼續進行。

24

調解委員

》 §19 第1項:

受理調解申請後10日內，遴聘具有法學素養、性別平等意識之學者專家1-3人擔任調解委員調解。

§20 第1項：委員應親自進行調解，不得委任他人代理。

§20 第2項：得視案件情形為必要之調查及商請有關機關協助。

》 §19 第2項:

遴聘後20日內，直轄市、縣（市）主管機關應決定調解期日，通知當事人或其代理人到場，並將申請書狀或言詞申請筆錄繕本一併送達他造。但經當事人之一方申請延期者，得延長10日。

調解
不公開

§24 :

調解委員及經辦調解事務之人，對於調解事件，除已公開之事項外，應保守秘密。

25

調解成立

調解成立

§21 第1項：
調解成立者，應作成調解書，並由當事人及出席調解委員簽名、蓋章或按指印。

§21 第3項：
直轄市、縣（市）主管機關應於調解成立之日起10日內將調解書及相關資料送請管轄法院核定。

§21 第4項：
法院因調解內容牴觸法令、違背公共秩序或善良風俗或不能強制執行而未予核定者，應將其理由通知直轄市、縣（市）主管機關。

§21 第5項：作成調查結果決定前經調解成立，調解書載有當事人同意撤回申訴、告訴、自訴或起訴意旨，於法院核定後，其已提起之申訴、刑事告訴或自訴均視為撤回。

§21 第6項：
調解成立，經法院核定後，當事人就該事件不得提起申訴、刑事告訴、自訴及民事訴訟。

調解書應載事項

§21 第2項 調解書應記載：

1. 當事人或其法定代理人之姓名、出生年月日、住居所及身分證明文件字號。
2. 出席調解委員之姓名。
3. 調解事由。
4. 調解成立之內容。
5. 調解成立之年、月、日。
6. 決定機關及其首長。

26

調解不成立

§22 第1項：當事人無正當理由，於調解期日不到場者，視為調解不成立。

調解委員認為有成立調解之望者，得另訂調解期日。

調解不成立證明書

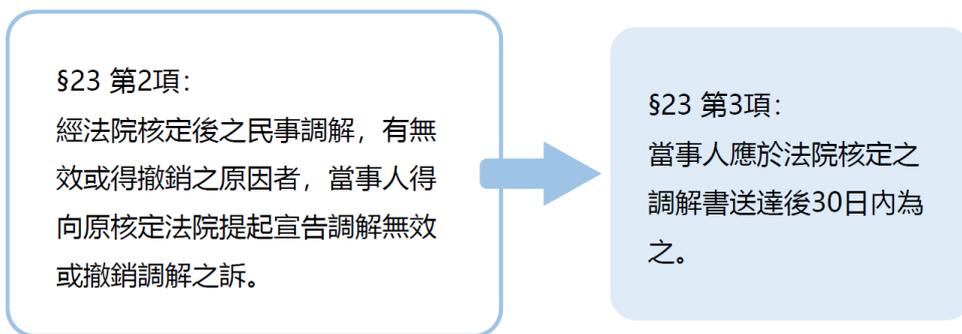
§22 第2項：直轄市、縣（市）主管機關應即發給調解不成立證明書。

§22 第3項：被害人於調解不成立證明書送達後10日內，得向直轄市、縣（市）主管機關申請將調解事件移送該管司法機關，效力分別如下：

1. 已提起申訴者，依申訴程序進行；未提起申訴者，視為申請調解時，提起申訴。
2. 該調解事件移送民事法院，其第一審裁判費暫免徵收。
3. 該調解事件涉及性騷擾罪，於移送該管檢察官偵查時，視為於申請調解時已經告訴。

27

民事調解救濟管道



28

以嚴懲有效遏止性騷擾

行政責任	民事責任	刑事責任
<ul style="list-style-type: none"> ➢ 行為人責任 §27 第1項 權勢性騷擾： 6-60萬元罰鍰。 §27 第2項 權勢性騷擾以外之性騷擾： 1-10萬元罰鍰。 ➢ 媒體責任 §26 第1項、第2項：違反者處6-60萬元罰鍰。 ➢ 場所主人及參與調查者責任 §28 第1項：違反場所主人應採預防措施者，罰鍰2萬-20萬，並令其限期改正；屆期未改正者，得按次處罰。 §29 違反在性騷擾事件申訴、調查、偵查或審理程序中為不當之差別待遇者： 1-10萬元罰鍰。 §30 行為人無正當理由規避、妨礙、拒絕調查或拒絕提供資料者： 1-5萬元罰鍰，並得按次處罰。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 行為人責任 §12 第3項 權勢性騷擾：法院得酌定損害額1-3倍懲罰性賠償金。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 行為人責任 §25 第1項：意圖性騷擾，乘人不及抗拒而為親吻、擁抱或觸摸其臀部、胸部或其他身體隱私處之行為者，處2年以下有期徒刑、拘役或併科新臺幣10萬元以下罰金利用權勢或機會而犯者，加重其刑至1/2。

30

員工協助方案電子報

 創予國際管理顧問股份有限公司

職場的你，一起關心身邊的 MeToo

連續好一陣子的 MeToo 新聞，有人從新聞的報導中對許多名人人設崩毀感到震驚，也有人被喚起曾經過往不好的經驗，抑或對過往曾經的犯錯行為感到焦慮煎熬，也或許有人好奇窺探這一連串如同連續劇般的案件劇情會如何發展等等。每一種心情感受都代表著我們內在掀起的波瀾，不論生氣、害怕、難過、煩悶，都是再正常不過的一件事，先別急著丟掉這些重要的內在感受，而因著這些感受，我們才能繼續談談 - 你在想什麼？什麼是你在乎的？現在的生活有哪些困難？有哪些具體行動的方式可以進一步來思考？

相較 10 多年前的台灣，當時我們可能連性騷擾、性侵害都不知道該如何界定，更遑論目睹性行為、面對性議題的玩笑、不當身體接觸等所帶來的衝擊和不安，或許有些人，就這樣帶著這些不為人知也不知道該如何表達的陰影默默吞忍，間接影響了人際關係、親密關係、工作表現、自我價值，甚至對生命的意義感。



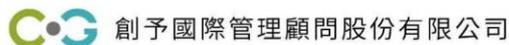
看似性別進步的今日，其實仍有職場性騷擾的問題，這些不當行為不一定是生理慾望，而更多時候是享受權力支配所帶來的優越感、操控感。由於華人社會更重視集體主義，常常傾向處理事情的方式為「大事化小、小事化無」、「以大局為重」，再加上職場中複雜的權力關係、害怕擔心影響工作權，所以多數的倖存者最後選擇沉默，但 MeToo 要喚起大家的不只是個人私德的小事，而是關於話語權的翻轉、不再默默隱忍、建構友善環境的重要大事，也因著這樣的社會運動，促使大家關注身邊的性與性別議題。

| 如果你是倖存者 |

無論你的感覺是什麼，請相信自己的感覺，大部分的倖存者在事情發生的第一時間常有震驚、呆滯、尷尬不安等反應，有些人會嘗試閃躲、不失禮的微笑，企圖努力維持自己的穩定，也有些人什麼都無法做，腦中不斷閃過「我被性騷擾嗎？」、「我遇到的是騷擾嗎？」、「我剛剛遇到的是什麼？」、「是不是我太敏感了？」，這些反應都很正常，別擔心，你並沒有做錯什麼，你不用檢討、懷疑、責備自己。也別急著要求自己要好起來，要當作沒事。每個人都會找到自己的速度來整理這件令人感到意外的事件，你可以選擇和信任的朋友、家人討論；也可以預約專業的律師、心理師、社工諮詢；或找到安靜不受人打擾的空間慢慢沉澱。不論哪一種方法，

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

只要安全適合你的，都是好方法。「說」或「不說」都是你的選擇和權利。

| 如果朋友、家人是倖存者 |

請尊重對方的選擇和感受，別代替對方揭露相關重要資訊，也別代替對方做決定。這段時間，若你的時間許可，可以好好陪伴對方做些可以調適心情的事情，例如：運動、烹飪、看展覽、釣魚、旅行等等，別催促對方應該趕快好起來或造成另一種壓力「我如果是你的話，就會過去給他一拳。」、「是不是你太溫柔了？男生應該要兇悍一點。」、「換角度想，其實你真的很吸引力」。這時候可以問「這件事會不會讓你最近吃不下飯？」、「你還好嗎？有沒有睡不著的狀況？」、「需要我為你做些什麼嗎？」。最重要的是，別當個冷漠的旁觀者，這恐怕和直接造成傷害沒什麼不同。

| 如果你是行為人 |

現在的你，可能心情很複雜，不論你是有意或無意的行為，都確實造成倖存者很不好的感受，要勇敢的承認做錯的事情，真的非常不容易。這當中除了牽涉自尊，也會擔心無法承擔過錯所造成的後果，更多時候，也會擔心對方是否會因為你承認做錯了，反而獅子大開口或咄咄逼人的提出不合理的補償或面臨社會性死亡的代價，於是，要真心道歉，變成了困難的任務，也無法讓對方了解你的真實心意和想法。但沒有什麼比「真誠的道歉」更有用的方法了，並尊重倖存者想要的道歉方式，帶著對造成倖存者傷害的理解，坦承面對自己的不當行為，陳述你的事後思考及對未來類似情境的處理。若你感到擔憂，也可以預約專業的律師、心理師、社工諮詢，但千萬別認為依靠專業就可以減少錯誤的承擔。從犯錯中深度學習並成長，才能看見自己的脆弱與盲點，進而找到調整和改變自己的方向。

MeToo 不只是個人的故事，更帶著許多人的勇敢和陪伴努力影響這個世界，雖然歧視和偏見依然存在，但我們依然願意帶著更多相信去建構友善的環境，這是一場需要你我關注的社會運動，讓每一個人都能得到平等與尊重，安心與自在地去經驗與發揮自己的力量與美麗，繼續為這個社會創造更多正面價值。

若您正有著以上的困擾想談一談，請您與 EAP 員工協助方案的專線電話聯繫 0809027318，讓我們陪伴您。

文 / 創予 EAP 諮商心理師 莊麒嘉

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

中秋節，放假期間是否不小心落入「情緒性飲食」陷阱？



中秋佳節快到了，不知大家是否已經安排好了與朋友、家人或同事一起聚餐了呢？在這團聚的節日，正是可以暫時跳脫職場、轉換心情的時候。這時眼前出現的各式美食，例如：烤肉、月餅、柚子等等，很容易就成了我們舒壓的慰藉，一不小心就會讓我們落入「情緒性飲食」的陷阱裡。

什麼是「情緒性飲食」？

「情緒性飲食」是指為了緩解壓抑已久的負向情緒（壓力、焦慮、孤獨、生氣、無聊等）而下意識地進食。有些人會發現自己在飲食期間常常分心，或是不覺得餓但極度想吃高熱量食物等等，此時很容易失去對於飲食的控制力，進而攝取大量不必要的垃圾食物、對健康造成負擔。

「情緒性飲食」的生理機制（一）：安慰性食物

腸胃又被稱為「第二大腦」，因為人體的腸道神經系統(Enteric Nervous System)除了神經細胞數量是僅次於大腦外，腸道神經細胞還會蒐集及傳達訊息給中樞神經系統 (Central Nervous System)，與大腦形成雙向的溝通。

所以當您進食時，相應的感受或是情境線索也會在大腦裡留下紀錄。因此當您想要感覺放鬆、溫暖、開心時，往往就會去尋找「安慰性食物(comfort food)」，而過年過節的大魚大肉或是歡慶聚餐的高熱量點心經常是連結到愉悅感的第一首選。所以，當下次工作、人際或家庭等不順利時，您就可能下意識去尋求這些食物所提供的情緒安撫。

「情緒性飲食」的生理機制（二）：神經傳導物質的分泌

此外，人體的腸道裡存在著許多的菌叢，活躍的菌叢便會刺激神經傳導物質的分泌，進而影響調節感覺、認知、情緒的第十對腦神經-迷走神經(Vagus nerve)。

所以一旦您習慣透過安慰性食物紓壓時，通常會促發偏好油質食物的菌叢增生。而菌叢的增生就會讓您更不自主地想要攝取油炸食物，以刺激血清素、多巴胺的分泌，形成惡性循環。

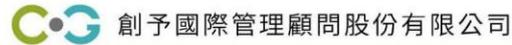
如何預防？

一、增加腸道菌叢的多樣性

影響腸道菌叢的因子有飲食、藥物(抗生素)、乳化劑、人工甘味劑、壓力等等，其中飲食是我們生活期間就可以有意識地控制。若每日餐點中富含碳水化合物、纖維質(蔬菜、水果)的食物較多的話，較容易使腸道益生菌生長以及多樣性增加。但是，如果平常攝取太多高糖、高油質、加工食品、紅肉等食物的話，就會減少腸道菌的多樣性。

二、製作紓壓清單

盤點自身除了情緒性飲食外其他的紓壓清單，例如：逛街、和朋友聊天、親近大自然、旅



創予國際管理顧問股份有限公司

遊、唱歌、聽歌、畫畫、冥想、學習新技能、提高自我認同感/價值感...等等。當您清楚自己有哪些紓壓方法時，就可以在負向情緒來襲時，從中挑選一項適合當下情境的方式抒發，避免總是選擇情緒性飲食。

三、正念飲食

正念(mindfulness)的創始人卡巴金博士相信：人類的大腦具有可塑性，所以只要經由不斷的練習，即可改變大腦的結構與功能。所以，正念飲食就是藉著「有意識地覺察」當下身心與環境的連結，慢慢地品嚐每一口吃進去的食物。

您可以從五官的覺察開始練習，例如：我吃進去的是月餅，它起來是什麼味道？看起來的形狀是什麼樣子？內餡是什麼材料組成的呢？放進嘴裡時它吃起來是軟軟的、柔順的、甜甜的還是鹹鹹的？最後，慢慢滑進喉嚨裡的感覺是什麼？只要經過不斷地練習，就可以達到專注於食物、感受身體是否真的飢餓、慢慢進食，進而促進消化、情緒調節。

聞
成

因此，不管在平日或佳節期間想吃得健康又享受與親友相處的時光，請您參考上述三個小提醒，有意識地從身體保健開始，包括維持良好衛生習慣並以食用原型食物及適合腸道的食品，適時覺察壓力來源並紓壓，讓身體、心理與心靈都被照顧而富足，才不會不小心落入情緒性飲食的陷阱裡喔！

撰文 創予 EAP 服務團隊

創予 EAP 服務團隊