



教育部人事服務簡訊

人事法令宣導

綜合業務

- 一、行政院性別平等處函送政府機關「促進性別友善職場情境手冊」電子檔 1 份 ,請各機關參考運用。(本部 113 年 1 月 4 日臺教人(一)字第 1120127029 號書函)
- 二、修正「性別工作平等申訴審議處理辦法」,名稱並修正為「性別平等工作申 訴審議處理辦法」,業經勞動部以 113 年 1 月 11 日勞動條 5 字第 1120148939 號令修正發布。(本部 113 年 1 月 17 日臺教人(一)字第 1130005259 號書函)
- 三、修正「性別工作平等訴訟法律扶助辦法」,名稱並修正為「性別平等工作法律扶助辦法」,業經勞動部以113年1月19日勞動條4字第1130147567號令修正發布。(本部113年1月23日臺教人(一)字第1130009012號書函)
- 四、修正「性別工作平等法施行細則」部分條文,名稱並修正為「性別平等工作法施行細則」,業經勞動部以113年1月17日勞動條4字第1130147544號令修正發布。(本部113年1月23日臺教人(一)字第1130008005號書函)
- 五、修正「工作場所性騷擾防治措施申訴及懲戒辦法訂定準則」,名稱並修正為「工作場所性騷擾防治措施準則」,業經勞動部以 113 年 1 月 17 日以勞動條 5 字第 1130147531 號令修正發布。(本部 113 年 1 月 23 日臺教人(一)字第 1130008005A 號書函)
- 六、勞動部函送該部修訂之「僱用員工三十人以上未滿一百人」、「僱用員工一百人以上未滿五百人」及「僱用員工五百人以上」事業單位工作場所性騷擾防治措施申訴及懲戒規範範本一案。(本部113年3月1日臺教人(一)字第1130021196號書函)
- 七、勞動部函送該部所定「職場性騷擾申訴處理指導手冊」一案。(本部 113 年

3月8日臺教人(一)字第1130026426號書函)

- 八、行政院人事行政總處書函送「行政院所屬中央及地方各機關(構)性騷擾案件申訴處理作業流程指引」1份一案。(本部113年3月11日臺教人(一)字第1130026535號書函)
- 九、檢送「本部及所屬機關(構)、學校 112 年推動業務委託民間辦理成效評核分數達 90 分以上、未滿 80 分者之優缺點一覽表」1 份。(本部 113 年 3 月 12 日臺教人(一)字第 1134200867 號書函)

考試、任免、敘薪、兼職

- 一、本部 112 年 12 月 8 日臺教人(二)字第 1124203584A 號令,自 104 年 12 月 27 日起有其適用。上開令釋得按較高學歷起敘之情形,倘已由教師服務學校或其主管機關作成敘薪處分在案,由服務學校或其主管機關依行政程序法第 117 條、第 118 條及第 121 條規定,於知悉有撤銷原因時起 2 年內依職權撤銷,重行作成敘薪處分,並溯自原處分生效日生效。(本部 113 年 1 月 30 日臺教人(二)字第 1120129812 號函)
- 二、考試院會同行政院於 113 年 2 月 26 日修正發布薦任公務人員晉升簡任官等 訓練等 5 項晉升官等(資位)訓練辦法修正條文,並自 113 年 2 月 28 日生效。(本部 113 年 3 月 5 日臺教人(二)字第 1130024010 號函)

服務、考核

- 一、海洋委員會修正「推動海洋事務績優公務員獎勵要點」,並自 113 年 1 月 2 日生效。(本部 113 年 1 月 4 日臺教人(三)字第 1130000373 號書函)
- 二、「育嬰留職停薪實施辦法」第1條,業經勞動部113年1月4日勞動條4字第1120148876號令修正發布。(本部113年1月8日臺教人(三)字第1130001707號書函)
- 三、公務人員保障暨培訓委員會函以,有關公務人員保障法第 23 條加班補償與補休假期限之計算等疑義一案。(本部 113 年 1 月 11 日臺教人(三)字第 1130000753A 號書函)
- 四、銓敘部函以,如遇所屬公務人員年終(另予)考績考列丁等,於權責機關製 發考績(成)通知書及免職令前,已先因退休、辭職或其他原因而離職,或 所屬公務人員於考績免職確定前離職,所應辦理相關事宜一案。(本部 113

年1月11日臺教人(三)字第1130002991號書函)

- 五、有關聘僱人員因屆滿 65 歲離職等事由,致當年度依政府行政機關辦公日曆 表所定上班日少於行政院與所屬中央及地方各機關聘僱人員給假辦法第 4 條 第 1 項所定「應給慰勞假日數」者,自 113 年 1 月 1 日起得從寬核發慰勞假 補助費及未休畢慰勞假加班費。(本部 113 年 1 月 23 日臺教人(三)字第 1130007872 號書函)
- 六、行政院人事行政總處函以,檢送修正之「天然災害停止上班及上課作業 Q&A」(113 年 1 月修訂版)及「天然災害停止上班及上課作業 Q&A(圖卡版)」(113 年 1 月)。(本部 113 年 1 月 29 日臺教人(三)字第 1130011402 號書函)
- 七、公務人員保障暨培訓委員會函以,建請各機關於作成人事行政處分、管理措施或有關工作條件之處置前,儘可能提供公務人員提前反映機制,以加強公務人員之程序權益保障。(本部 113 年 2 月 7 日臺教人(三)字第 1130014971 號書函)
- 八、行政院修正「行政院辦理模範公務人員審議程序及表揚作業規定」第 3 點及第 4 點,並自 113 年 2 月 6 日生效。(本部 113 年 2 月 15 日臺教人(三)字第 1130016129 號書函)
- 九、行政院人事行政總處書函以,有關公務人員加班時數以補休假為補償方式者,應於補休期限2年內休畢,並就相關人事管理措施預為因應一案。(本部113年2月16日臺教人(三)字第1130013054A號書函)
- 十、行政院人事行政總處書函以,為落實性別平等政策並鼓勵男性公務人員申請 育嬰留職停薪,該總處已製作「公務人員育嬰留職停薪大哉問」短片,請多 加參考運用並廣為宣導。(本部 113 年 3 月 14 日臺教人(三)字第 1130027797 號書函)
- 十一、有關依公務人員保障法第 23 條訂定以平時考核獎勵給予加班補償規定一案。(本部 113 年 3 月 22 日臺教人(三)字第 1134200974 號書函)

待遇、福利、退休、撫卹

- 一、行政院核定調增 113 年度軍公教員工待遇,並溯自 113 年 1 月 1 日生效。(本部 113 年 1 月 10 日臺教人(四)字第 1130001912 號函)
- 二、配合行政院核定調增 113 年度軍公教員工待遇,各機關聘用、約僱人員酬金

薪點折合率調整一事,請依規定辦理。(本部 113 年 1 月 16 日臺教人(四)第 1134200077A 號函)

- 三、公教人員保險法第 10 條及第 36 條修正條文,業經總統分別於 112 年 12 月 15 日及 113 年 1 月 3 日修正公布。(本部 113 年 1 月 17 日臺教人(四)字第 1130005251 號書函)
- 四、為因應國民年金法規定之老年基本保證年金調整,依公務人員退休資遣撫卹 法第58條及第59條規定審定之「未成年子女加發撫卹金」,每月給與標準 應由新臺幣(以下同)3,772元配合調整為4,049元,並溯自113年1月1日 生效;依公立學校教職員退休資遣撫卹條例第58條、第59條審定之「未成 年子女加發撫卹金」之給與標準亦應配合調整。(本部113年1月17日臺 教人(四)字第1130006202號書函)
- 五、公務人員退休撫卹基金管理局配合民國 113 年 1 月 1 日起全國軍公教人員待遇調整,修正公務人員退休撫卹基金費用繳納金額對照表(公教人員)及公教人員個人專戶制退撫儲金繳納金額對照表。(本部 113 年 1 月 19 日臺教人(四)字第 1130006025 號書函)
- 六、公務人員退休撫卹基金管理條例施行細則,業經考試院、行政院於民國 113 年 1 月 11 日會同修正發布。(本部 113 年 1 月 23 日臺教人(四)字第 1130008962 號書函)
- 七、檢送「公立學校教職員數位退休證操作說明」1 份,請依操作說明配合辦理。(本部 113 年 1 月 23 日臺教人(四)字第 11342000163A 號書函)
- 八、檢送「113 年度公(政)務人員退休(職)金其他現金給與補償金每一基數 發給數額對照表」,另基於公教處理一致原則,有關 113 年 1 月 1 日以後退 休生效之公立學校教職員,其退休金其他現金給與補償金每一基數發給數額 亦比照該對照表辦理。(本部 113 年 1 月 30 日臺教人(四)字第 1130011250 號書函)
- 九、行政院核定公職律師待遇,並自 113 年 3 月 1 日生效。(本部 113 年 3 月 6 日臺教人(四)第 1130024254 號函)
- 十、關於已退休公立學校教職員或遺族所領月退休金、月撫卹金(年撫卹金)或遺屬年金(月撫慰金)給付金額,經行政院、考試院 113 年 3 月 8 日會同公告調高 4%並自 113 年 1 月 1 日生效。(本部 113 年 3 月 19 日臺教人(四)字第 1130027089 號函)
- 十一、關於已退休公務人員或遺族所領月退休金、月撫卹金(年撫卹金)或遺屬年金(月撫慰金)給付金額,經考試院、行政院113年3月8日會同公告

調高 4%並自 113 年 1 月 1 日生效。(本部 113 年 3 月 19 日臺教人(四)字第 1130027089A 號函)

勞動權益

- 一、有關 112 年至 114 年「闔家安康」-全國公教員工團體保險承作廠商中國人壽保險股份有限公司自 113 年 1 月 1 日起正式更名為凱基人壽保險股份有限公司。(本部 113 年 1 月 15 日臺教人(五)字第 1130001292 號書函)
- 二、「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 民國 113 年 1 月 12 日令修正發布。(本部 113 年 1 月 23 日臺教人(五)字 第 1130008354 號書函)
- 三、為配合衛生福利部「第五期國家癌症防治計畫(2024-2030 年)」,請賡續向所屬宣導公務人員一般健康檢查實施要點,業將乳癌、大腸癌、口腔癌、子宮頸癌及肺癌篩檢列為檢查項目。(本部 113 年 1 月 23 日臺教人(五)字第 1130005425 號書函)
- 四、國家文官學院辦理 113 年「公務英語力 UP 訓練」系列課程—「實用 PRO 英語工作坊」第 1 梯次至第 3 梯次。(本部 113 年 1 月 23 日臺教人(五)字第 1130007205 號書函)
- 五、有關 112 年 12 月 15 日修正公布之勞動事件法,司法院定自 113 年 1 月 8 日 施行案。(本部 113 年 1 月 24 日臺教人(五)字第 1130007162 號書函)
- 六、行政院函以,修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第 4 點附表八「公教人員婚喪生育補助表」,並自 113 年 1 月 5 日生效。(本部 113 年 1 月 25 日臺教人(五)字第 1130007961 號書函)
- 七、為應行政院 113 年 1 月 17 日院授人給字第 1134000044 號函修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第 4 點附表八「公教人員婚喪生育補助表」有關生育補助相關規定,檢送修正之「公教人員生育補助常見問答集」1 份。(本部113 年 1 月 29 日臺教人(五)字第 1130010835 號書函)
- 八、行政院修正「行政院及所屬各機關學校臨時人員進用及運用要點」,名稱並修正為「行政院及所屬各機關學校約用人員進用及運用要點」,自 113 年 1 月 30 日生效,及行政院人事行政總處配合綜整之「各機關學校應辦及注意事項」等二案。(本部 113 年 2 月 17 日臺教人(五)字第 1130013555 號書函)

- 九、行政院人事行政總處公務人力發展學院與國內公私立大學簽訂英語學習合作 備忘錄,提供公務人員進修語言課程優惠方案。(本部 113 年 2 月 19 日臺 教人(五)字第 1130013504 號書函)
- 十、國家文官學院與國立政治大學等六校合作辦理「公務學程學分班」,提供各項晉升官等(資位)訓練之未來參訓人員預先研習相關課程。(本部 113 年 2月19日臺教人(五)字第1130017876號書函)
- 十一、有關 112 年至 114 年「闔家安康」-全國公教員工團體保險第 1 年度保險 期間,將於 113 年 3 月 31 日屆期。(本部 113 年 2 月 19 日臺教人(五)字 第 1130014970 號書函)
- 十二、行政院人事行政總處公務人力發展學院「112 年度訓練成果總報告」業已登載於該學院全球資訊網(https://www.hrd.gov.tw/)之資訊公開/年度訓練成果專區。(本部 113 年 3 月 13 日臺教人(五)字第 1130026394 號書函)
- 十三、修正「教育部員工職場霸凌防治與處理作業要點」第二點、第四點、第七點,並自即日生效。(本部 113 年 3 月 22 日臺教人(五)字第 1134200981 號函)
- 十四、配合行政院 113 年 1 月 30 日函將「行政院及所屬各機關學校臨時人員進用及運用要點」修正為「行政院及所屬各機關學校約用人員進用及運用要點」,檢送修正各機關(學校)約用人員工作規則及勞動契約範本各 1 份。(本部 113 年 3 月 26 日臺教人(五)字第 1130030670 號書函)
- 十五、「高階公務人員中長期發展性訓練成績評量要點」第 4 點,業經公務人員保障暨培訓委員會修正發布,並自 113 年 3 月 22 日生效。(本部 113 年 3 月 27 日臺教人(五)字第 1130032386 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:

 $\underline{https://depart.moe.edu.tw/ED4200/News.aspx?n=00DC971B0DE5D06A\&sms=}\\ A725A1E1649858BF$

■人事人員部分:

請參閱本處人事動態專區網址:

 $\underline{https://depart.moe.edu.tw/ED4200/News.aspx?n=0DA58D79B53DAFA0\&sms=D2ABB3207E9CB94A}$

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(1.595%)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。
2	貼心相貸 (全國公教員 工消費貸款)	中國信託:0809-066-666,02-2769-5000。 「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2.08%),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」,自113年1月1日起由 <u>凱基人壽</u> (原中國人壽)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

序號	項目	說明
		母(含配偶之父母)。
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。 三、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)
5		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
	全國公教員工	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
	全國公教員工旅遊平安卡	一、週用對象·全國合級政府機關、公私立字校登公营事業機構現職員工(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)。
		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

序號	項目	說明
		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,自 113 年 1 月 1 日起電話專人投保服務時段調整為上午 8 時至晚上 9 時,晚上 9時至翌日上午 8 時將改以語音機器人引導至該公司旅平險網路投保平台「旅遊小管家」進行線上自助投保。) 五、網站:https://www.fubon.com/hwc。
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

全民健康保險癌症 治療品質改善計畫 懶人包

衛生福利部 | 國民健康署 | 中央健康保險署















全民健康保險癌症治療品質改善計畫 112年6月1日起開始實施囉~

只要是健保特約醫療院所:

- 可執行衛生福利部推動的癌症篩檢: 大腸癌、口腔癌、子宮頸癌、乳癌與 LDCT肺癌篩檢等5癌篩檢項目
- 或可爲疑似異常個案進一步確診

符合資格都可參與這個計畫喔







以人爲中心 建立從篩檢、追蹤到確診的完整機制

爲降低癌症發生率及死亡率,中央健康保險署與國民健康署攜手推動 全民健康保險癌症治療品質改善計畫



主動向民衆健康指導 及說明後續檢查事項



協助依民衆就醫意願 妥適安排



完成進一步就醫診斷



HPA (H)



大腸癌

50歲至未滿75歲民衆,經定量免疫法糞便潛血篩檢(2年1次)結果爲陽性。



30歲以上嚼檳榔(含已戒)或吸菸者、18歲以上嚼檳榔(含已戒)之原住民,經口 腔黏膜檢查(2年1次)結果爲下列情形之一者:

- (一)高癌化異常者:包括疑似口腔癌、口腔內外不明原因腫塊、紅斑、紅白斑、 疣狀增生、非均質性白斑、均質性厚白斑。
- (二)其他經評估需作切片之確診者。



子宮頸癌

30歲以上婦女,經子宮頸抹片檢查(1年1次)抹片判讀結果爲AGC或HSIL以上者。



乳癌

45歲至69歲婦女,或40歲至44歲二親等內血親曾罹患乳癌之婦女,經乳房X光攝影檢查 結果(2年1次)爲Category 0、4、5者。



具肺癌家族史之45歲至74歲女性或50歲至74歲男性,或50歲至74歲重度吸菸者,經低劑量 電腦斷層檢查(2年1次)結果爲Category 3、4A、4B/4X,經胸腔專科醫師評估須進行3或 6個月檢查追蹤,或須進行確診程序者。

追蹤管理一原篩檢醫療院所







支付400/800點

- 確認篩檢個案是否符合陽性個案收案條件
- 請個案回診,進行健康指導、疾病管理進 程說明、進行確診之流程與注意事項等
- 如轉至不同醫療院所,則需透過健保署建 置之健保電子轉診平台或紙本進行轉診
- 追蹤個案確診情形,由確診醫療院所回復 確診結果
- 上傳追蹤結果(大腸癌&口腔癌)
- 申報健保費用





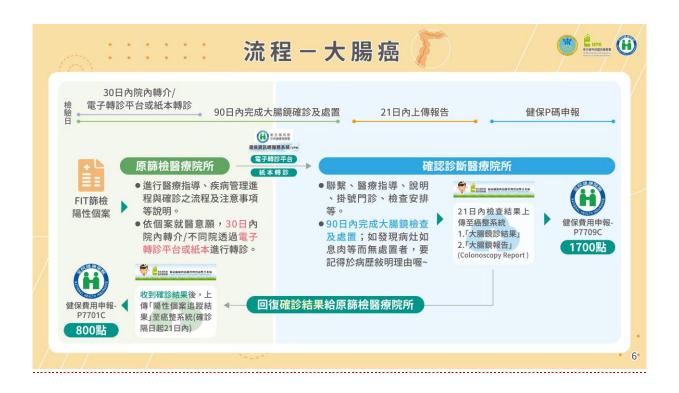
診斷品質管理-確認診斷醫療院所

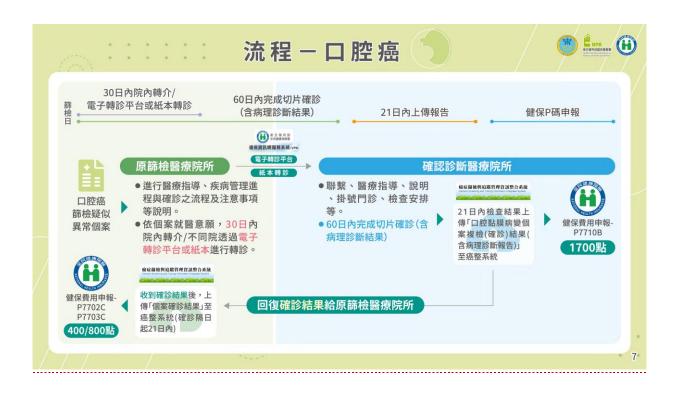


支付1200/1700點

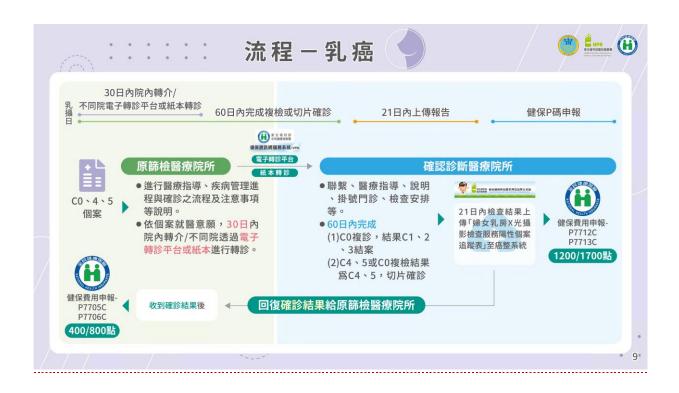
- 自接受轉診/轉介個案起,請個案回診, 進行醫療指導、疾病管理進程與確診之流 程及注意事項等說明
- 門診掛號、檢查追蹤或確診安排、同意書 簽署
- 上傳複、確診結果
- 回復原篩檢單位確診結果
- 申報健保費用













號召!大家一起來 齊心協力 主動追陽!





早期篩檢、早期發現,0~1期5年觀察存活率較第4期增2-3倍

容易讓人忽略,透過癌症篩檢 早期發現、早期治療,才可阻斷已經發生 變異的細胞發展為癌症,國健署、健保署與 口腔司邀請醫療院所一起來為民衆健康 盡一份心力喔~

癌症早期並無明顯症狀

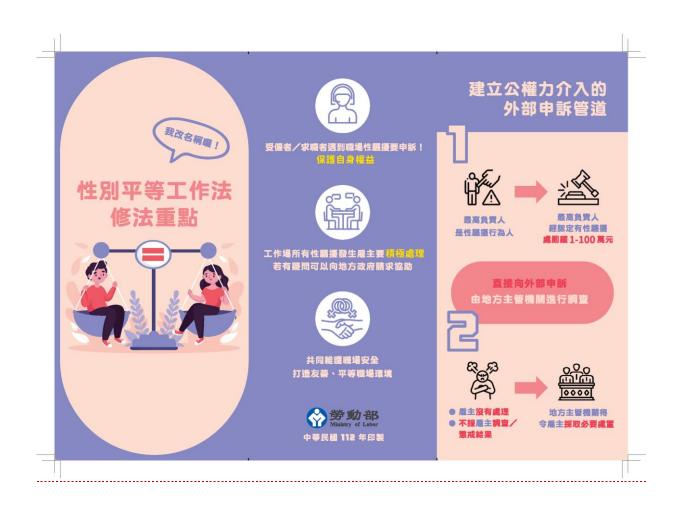
全民健康保險癌症治療品質改善計畫



中央健康保險署 衛生福利部國民健康署

11

防治職場性騷擾懶人包





性騷擾防治宣導





















員工協助方案電子報



○ 創予國際管理顧問股份有限公司

為自己量身訂做自在又自信的 2024 年

在 2023 年多數員工在後疫情時代,重返辦公室逐漸找回生活及工作的秩序或節奏,但經由我們去年的服務發現,仍有部分同仁需要面對疫情後的工作負荷或是組織變革,導致業務量增大和需要學習不同的專業,工作壓力升高進而產生倦怠或無力感,雖可藉由下班或放假後的活動撫慰自己的心靈,例如與家人朋友相聚、玩電玩追劇、戶外活動等,然而您也可以問問自己,下班後的人際互動或是活動真的有照顧到自己的心理或是更有意義嗎? 是否有花時間與自己獨處,或是經營自己的第二個人生,做個假日運動員、旅遊或新事物的學習而感到生活上或的撫慰及紓壓。

在啟動 2024 新的一年時,提醒各位可以檢視自己過去一年的工作及生活狀態,如何在新的一年調整好狀態、做好準備,讓新的一年有個快樂工作及開心生活的自己,也將自我照顧計畫落實。以下將以心理諮商的觀點給您一些小建議,希望您以不同的方式照顧自己與成就自己:

(一)避免掉入負向循環:

社會心理學提到人們會根據自己既有的認知選擇性地去評斷外在事物,如果遇到的事物不符合自己的認知,將會忽略或否定,此現象稱之為確認偏誤,因此適度的抱怨有助於宣洩,但過度的抱怨可能會影響您的工作意義感及價值觀,如果你發覺與朋友的聚會老是變成抱怨大會,結束後心情都不是很好,那您可能就要留意自己是否被確認偏誤影響。

(二)塑造正向人生:

為了避免您對於工作、生活產生太多負面想法,您可以在 與朋友聚會時,除了分享工作的辛酸,也可以多分享您在工作 上的成就、與趣以及您生活中的有趣事件,也可以與朋友一同 規劃或自己進行系列性或主題性的活動(例如:水上活動、郊 遊、攝影、烹飪、考證照、進修第二專長學位),藉此平衡生活 的負向感受與訂定階段性正向目標。



(三)找尋能真正得到愛與認可的地方:

溝通分析學派認為,人天生有安慰、愛與認可的需求,愛與安慰能使人在心理上富足,認可是個人存在於世上的依據,需求不滿足會使人空虛與憂鬱。如果下班生活不能滿足上述需求,習慣群聚的您可以獨處或是找尋情誼較好的朋友或專業服務做深度交流,讓自己擁有更好品質的愛與認可;習慣獨處的您可投入有與趣的活動,或是學習腹式呼吸、正念減壓等放鬆方法照顧自己的身心。如果您習慣透過吸菸飲酒、攝取高熱量飲食來達到自我放鬆、自我安慰的效果,在新的一年可追尋更健康的紓壓方式,避免讓失去健康的罪惡感反噬自己。

創予 EAP 專線(02)2356-7262 , 0809-027-318 週一至週五:AM9:00~PM5:00 Email:eap@cngconsults.com Line 官方 ID:@944epzqm



С● ♪ 創予國際管理顧問股份有限公司

(四)別用怒火引燃温暖的家:

如果您回到家總是就有一股無名火,那您可能要 留意負向情緒的轉移作用,轉移作用是指當心中的負 面情緒不允許被發洩時,並不會就此消失,而是會在 情況允許時從潛意識跑出來,所以要當心職場上忍下 的辛酸和憤怒,可能已無意識下拋給了家人或伴侶, 造成家庭或伴侶關係的破裂,原本家是您下班後的避 風港,如果將工作的不滿還帶入家庭或伴侶關係,那 港口也容不下彼此。所以如果您覺得下班回家好像看



誰都不順眼,請提醒自己做出批判前先煞車一分鐘,先思考這股怒氣是否是從職場延續而來,若源頭是職場,家人與伴侶沒理由成為出氣筒。

(五)共度困難表達愛:

如果受了委屈或有怨氣,可以適度地與家人或朋友表達,透過述說自己遇到的困擾,將可放下心中的負擔,也可感受和他們相聚的時光,表達對於他們的愛(例如:讚美與感謝自己的小孩與伴侶、對家人說聲辛苦了、擁抱家人),畢竟許多人在工作中忍氣吞聲,除了為了自己以外,也是為了自己心愛的家人和伴侶,如此交流也讓他們更了解你需要的愛及體諒。



工作能夠滿足您的成就需求,但工作之外的生活也是同樣重要的,除了祝福工作順利,同時期望您在新的一年能夠獲得工作與生活的平衡,適度且有效的放鬆活動,可以使您的生命走得更長遠與順利。

撰文者 李權恩 諮商心理師

創予 EAP 專線(02)2356-7262 , 0809-027-318 週一至週五:AM9:00~PM9:00 週六:AM9:00~PM5:00

Email:eap@cngconsults.com Line 官方 ID:@944epzqm



你有吃心理益生菌嗎?

年節期間是家家戶戶團聚的時刻,透過禮品、佳餚、祝賀,傳遞對彼此來年的祝福。然而對於過去一年的關心與交流,有時卻像是複熱的年菜,令人難以下嚥。

「雅雯表姊升遷了,現在是主管了呢! 你呢?」

「建宏去年又換了新車,聽說很好開,你們呢?最近有要 換車了嗎?」

「你們小倆口怎麼還沒有小孩?都結婚這麼多年了?」

在華人文化中,為了激勵鼓舞他人或是社交互動,常習慣透過「比較」的方式傳遞關心,難免會令被關心者有種「自己



似乎總是不夠好」的挫折感與焦慮感。因此在進入年節之前,預先服用一些心理益生菌,幫忙自己改善心理的消化系統吧!

益生菌一:每天正向肯定自己一件小事

人一天清醒的時間約莫 16-18 小時,嘗試每天在睡前花一點時間回顧自己當天做得不錯的部分、達成的小目標或是肯定自己的努力,強化對自己的正向看法。有研究顯示穩定的自我正向回顧,能夠提升自我價值感,以及緩解壓力和焦慮,並改善睡眠品質。

益生菌二:接受他人的想法會與我不同

若非惡意的抨擊,我們通常會假定他人是帶著好意關心,只是對方可能不了解我們所處的情境與考量,所以他們會熱心分享經驗或提出認為有用的建議,但那不一定跟現階段我們的規劃方向趨近。而只要體諒他人的心意且不要在團聚的節日裡引發情緒,也願意接納自己有能力為自己做決定,畢竟人生是自己要過的。

益生菌三:找出應對的三種可能性

如果面對情境只有一種回應方式的話,將會很考驗天時、地利及人和是否具足,只要條件不對就很有可能無法回應;但如果能夠擴增回應的方法,那麼就會讓自己有選擇的彈性。 建議可以參考國際知名的家族治療薩提爾(Satir)學派所提出的人際互動三元素,作為學習應 對方式的方案:

(1)**自我**—當關注自我時,可以表達在互動過程中的自我感受,如:「我覺得聊這些讓我有些困擾。」「我現在想休息一下,就先不討論我了,好嗎?」等。

創予 EAP 專線 0809-027-318、(02)2356-7262 週一至週五:AM9:00~PM9:00 週六:AM9:00~PM5:00 Email:eap@cngconsults.com

- (2)**他人**—當關注他人(也就是對方)時,可以照顧對方的心情,給予同理或支持,如: 「謝謝你願意跟我分享這些寶貴的經驗!」「你當年的情況真的好辛苦喔!」等。
- (3)情境—當關注情境時,可以客觀地描述自己所遭遇的情況與對方所說的有什麼差異,如:「聽起來你的經驗是…,但我的情況是…」、「除了上述的事情,我還有其他的考量是…」等。

當然應對的方式不會只有這些,鼓勵你可以找到自己的創意方法。

益生菌四:建立合作同盟



在家庭聚會的場合中,你不會是單打獨鬥的。如果你有發現自己真的很難面對的情境,請跟你能夠信任的家人預告,可能是伴侶、父母或是某個親戚,請他們適時地幫忙你緩頻,讓你能夠順利度過那個場合。你也可以運用上面提到的關注面向,預先向信任的家人說明你的情況。

益生菌五:相信自己的時區

美國有首小短詩(摘錄)寫到:「紐約比加州快三個小時,但這並不代表加州比較『慢』。 有些人22歲就大學畢業,卻在五年後才找到穩定的工作;有些人已經結婚生子,其他人可能 還單身。每個人都活在自己的時區裡,身旁的人看似走在你前面,那也沒關係,因為有些人 可能還走在你後面。而每個人的時區都有自己前進的速度,在命運的安排裡,永遠準時。」

不同的時區有不同的日升月落、不同的生活節奏,你只需要遵照自己的步調持續前進, 給予自己足夠的休息、養分與愛,那麼你的風景就會為你開展。

日常生活中多多服用心理益生菌,就是一種自我照顧的方式,有助於維持自身心理的平衡與穩定、提升自己面對壓力和挑戰的消化能力。衷心的祝福你:能夠養好心理的消化系統,不論挫折與焦慮何時前來,都能夠與之抗衡。

倘若你需要有專業人員協助你討論、客製化提升你的心理消化能力,你可以撥打員工協助方案(EAP)的專線電話或 email,專家及心理師可以提供專業的協助。

撰文者 / 諮商心理師 張智傑

創予 EAP 專線 0809-027-318、(02)2356-7262 週一至週五:AM9:00~PM9:00 週六:AM9:00~PM5:00 Email:eap@cngconsults.com



○ 創予國際管理顧問股份有限公司

我正走在自己想要的生涯道路上…

在某場生涯規劃的演講時,台下一位學員問到:「我 的年輕同仁提到想要轉換跑道兼職當網紅,同仁說整體 而言還滿喜歡目前這份工作,且看到一些轉職或兼職當 網紅的成功案例,就覺得這是個機會而心生嚮往。所以 我想問問心理師如何看待此種職場現象。」。當我還在思



考如何回答時,台下的學員開始分享常看的網紅,或是一些網紅的負面新聞,當時做了些回應,也將想法敘述如下。

如何評估個人生涯狀態

心理學家 James Marcia 從個人成長及社會互動中,歸納出四種對於個人價值及職業觀有以下四種認同狀態:

- 1. 定向認同:經過充足的探索與嘗試甚至掙扎之後,發現自己真正嚮往的路。
- 2. 未定型認同:不太確定喜不喜歡目前的選擇,正在持續摸索中。
- 早閉型認同:早已決定未來的路,這條路是某些人告訴我很好我才選的。
- 4. 迷失型認同:不太確定喜歡什麼,也不知道會不會滿意將來要走的路,目前沒什麼想過、也不想去想或沒有餘力想。

您呢?您怎麼看待自己目前的生涯認同狀態呢?

在生涯中自己想要及重視的是什麼?

若您目前還沒有走到生涯定向認同,尚處在未定型、早閉型或迷失型認同之中,可以透過回顧、整理與思考過往生涯經驗或決策歷程,包括當初是因緣際會下嘗試看看、當初對此工作的想像是什麼樣子、抑或是當初是誰推薦我的?在這樣的思索盤點中,一些關鍵的信念、價值觀、期待甚至限制可能會重複地出現,例如:

- 1. 重視從工作中取得的成就感?
- 2. 比起收入多寡我更在意有沒有興趣?
- 3. 我期待的是彈性、空間,抑或滿需要他人的肯定?
- 4. 我怎麼看待工作?我期待怎樣的人際關係?
- 5. 我喜歡變化還是穩定?

當我們陷入迷茫與困境,甚至剩的路跟選擇真的不多,重新停下來感受、

創予 EAP 專線 0809-027-318 週一至週五:AM9:00~PM9:00 週六:AM9:00~PM5:00

Email: eap@cngconsults.com LINE:@944epzqm



○ 創予國際管理顧問股份有限公司

解構習慣性的思考框架,或許會有些我們原本下意識認為不可行的方法能作為 逆境的著力點。

生涯是為了符合家人的期待還是個人內在的渴望?

提問的學員聽了我的回應後,繼續分享年輕同事想當網紅的想法。於原來是家人從小就對他有各種期待,期待他賺錢及過著光鮮亮麗的生活,但因目前的收入無法符合,再加上家人看他時皺眉頻率越來越高,隨著壓力持續累積及媒體時常播放網紅驚人收入的資訊,讓他想像當網紅可符合家人的期待-賺更多及光鮮的生活,或許他能得到更多自我肯定與認可。



然而在從事諮商工作中經常發現,滿足重要家人對我們的期待,是每個人成長過程必經之路,也許現在努力的工作或專業都是為了回應他人的期待而努力的,那會不會那天失敗了而心中會有所怨懟?或許並沒有孰好孰壞,而是要確認這是不是自己願意接納的?有沒有可能有雙方有更平衡方式呢?有些時候,當我們意識到有更多可能性時,就會讓思維或行為開始有彈性,因此才有動機做改變。

努力與實踐生涯夢想之餘,也別忘了好好照顧自己

《重啟人生》一書中提及「奮鬥者的詛咒」,指出多數奮鬥者以為只要一心一意勤奮努力及犧牲自我,總有一天辛苦會有代價,但是事實上往往事與願違。生活中無論遇到深刻的重大事件,抑或平時工作上或人際中的小事或隨口說的話,會帶來挫折感,啃蝕著我們的精神與毅力,讓我們身陷困境並感到焦急、無力等負向感受。大多數人常見的因應機制是「再撐一下」或「再加把勁」,即使累到不行,仍然無法心安理得地好好休息,厭惡自己休息或耍廢而陷入惡性循環之中,因此在工作上有耗竭無動力,甚至家庭關係及身體健康大受影響。亦如同《留白工作法》一書:「我們急切地點燃自己,卻忘記留有足夠的氧氣餵養火苗。」,在現職中與其直接照抄去年寫的新年計畫從2023改成2024,不如將今年的目標切分為非常細小的目標,一點一滴地為自己累積不同的經驗,並將每個小目標先達成。別忘了為自己建立每天五到十分鐘心安理得的休息,或設立一些自我安撫的小小儀式感,提醒自己身心安頓的重要,為自己留有充足的力氣與氧氣,才能讓我們更有健康的身心狀態投入挑戰。

撰文 / 劉守恆 諮商心理師

創予 EAP 專線 0809-027-318 週一至週五:AM9:00~PM9:00 週六:AM9:00~PM5:00 Email: <u>eap@cngconsults.com</u> LINE:@944epzqm