

## 教育部人事服務簡訊

### 人事法令宣導

#### 綜合業務

- 一、修正「教育部人事處及所屬人事機構人事人員陞任評分標準表」。(本部人事處 113 年 4 月 1 日臺教人處字第 1134201101 號函)
- 二、行政院核定修正「公立大專校院兼任教師鐘點費支給基準表」，並自 113 年 2 月 1 日起生效。(本部 113 年 4 月 19 日臺教人(一)字第 1130040512 號書函)
- 三、行政院人事行政總處函以，有關公務人員於原服務機關涉及性別平等工作法性騷擾案件之處理疑義一案。(本部 113 年 4 月 26 日臺教人(一)字第 1130042839 號書函)
- 四、勞動部函送該部修正之「職場性騷擾申訴處理指導手冊」一案。(本部 113 年 5 月 10 日臺教人(一)字第 1130048770 號書函)
- 五、行政院人事行政總處書函以，為落實推動性別平等政策，請各機關辦理與親子相關活動時，協助宣導家務及育兒分工觀念。(本部 113 年 6 月 13 日臺教人(一)字第 1130061415 號書函)
- 六、公務人員保障暨培訓委員會函以，修正「公務人員考試錄取人員訓練期間遭受性騷擾事件處理須知」第 3 點及第 5 點規定。(本部 113 年 6 月 13 日臺教人(一)字第 1130060292 號書函)

#### 考試、任免、敘薪、兼職

核釋公立學校教師曾任中央研究院約聘僱人員處理原則進用、等級相當、服務成績優良及性質相近之研究工作年資，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，得按年採計提敘薪級。(本部 113 年 5 月 10 日

臺教人(二)字第 1130034906A 號令)

### 服務、考核

- 一、行政院人事行政總處函以，有關參與「0403 花蓮震災」救助事項工作人員加班費支給事宜，請依各機關加班費支給辦法第 5 條第 1 項規定，本權責從優、從速、從簡辦理。(本部 113 年 4 月 12 日臺教人(三)字第 1130037969 號書函)
- 二、客家委員會為鼓勵公教人員積極參與客語能力認證，期提升客語服務量能，爰重申下列規範(本部 113 年 5 月 7 日臺教人(三)字第 1130046521 號書函)：
  - (一)依客家基本法第 9 條及客語為通行語實施辦法規定略以，服務於客家文化重點發展區之公教人員，應有符合服務機關所在地客家人口之比例通過客語認證；其取得客語認證資格者，應予獎勵，並得列為陞任評分之項目。
  - (二)復依客家委員會獎勵客語績優公教人員作業要點，為提升公教人員之客語能力，加速推動客語為公事語言，就已通過客語能力認證考試之績優公教人員予以獎勵，並明定客語各級別認證通過之獎勵方式。
- 三、「臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區作業規定」部分規定，業經內政部於 113 年 5 月 15 日以台內移字第 11309334541 號令修正發布。(本部 113 年 5 月 31 日臺教人(三)字第 1130051695 號書函)
- 四、有關內政部移民署「公務人員赴陸許可線上申請系統」外機關使用者帳號清查一事。(本部 113 年 6 月 6 日臺教人(三)字第 1130058423 號書函)
- 五、「政府機關優良觀光人員獎勵要點」，業經交通部觀光署於 113 年 6 月 14 日以觀企字第 11320004781 號令修正發布。(本部 113 年 6 月 17 日臺教人(三)字第 1130062209 號書函)
- 六、有關內政部移民署「公務人員赴陸許可線上申請系統」外機關使用者帳號清查作業補充說明一事。(本部 113 年 6 月 25 日臺教人(三)字第 1130064835 號書函)

### 待遇、福利、退休、撫卹

- 一、公務人員加給給與辦法部分條文修正案，業經考試院會同行政院於 113 年 3 月 30 日修正發布。(本部 113 年 4 月 9 日臺教人(四)字第 1130037206 號書

函)

- 二、早期支領一次退休金生活困難退休公教人員發給年節照護金作業要點第 3 點、第 6 點，業經考試院 113 年 5 月 16 日修正發布。(本部 113 年 5 月 27 日臺教人(四)字第 1130052954 號函)
- 三、112 年度公務人員退休撫卹基金決算業已公告於公務人員退休撫卹基金管理局網站，請於機關(構)學校網站發布公務人員退休撫卹基金決算公告之相關訊息。(本部 113 年 6 月 3 日臺教人(四)字第 1130057218 號書函)
- 四、公務人員退休撫卹基金管理局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。(本部 113 年 6 月 18 日臺教人(四)字第 1130062377 號書函)

### 勞動權益

- 一、「勞動基準法施行細則」第 2 條業經勞動部於 113 年 3 月 27 日以勞動條 2 字第 1130147857 號令修正發布。(本部 113 年 3 月 29 日臺教人(五)字第 1130034281 號書函)
- 二、為強化國人反制認知作戰及媒體識讀能力，國防部陸續製播 6 輯「媒體識讀」教育影片，刊登於「全民國防教育」全球資訊網「媒體識讀專區」。(本部 113 年 5 月 1 日臺教人(五)字第 1130044473 號書函)
- 三、人事人員專業核心能力經行政院人事行政總處重行檢討並擇定「問題分析與解決」、「溝通協調」、「建立信任」、「善用人事法規」、「敏感度及應變力」及「善用數位科技」等 6 項。(本部人事處 113 年 5 月 17 日臺教人處字第 1130048414 號函)
- 四、有關公教人員子女就讀大學校院科系屬學、碩一貫之規劃且同時具備學士及碩士雙重學籍，得否申請子女教育補助一案。(本部 113 年 5 月 27 日臺教人(五)字第 1130054892 號書函)
- 五、「女性勞工母性健康保護實施辦法」部分條文，業經勞動部於中華民國 113 年 5 月 31 日以勞職授字第 1130204373 號令修正發布。(本部 113 年 6 月 6 日臺教人(五)字第 1130057424 號書函)
- 六、113 年至 116 年「貼心相貸」-全國公教員工消費性貸款，經公開徵選由臺灣土地銀行股份有限公司賡續承作。(本部 113 年 6 月 24 日臺教人(五)字第 1130063634 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、 <b>辦理期間</b> ：自 111 年 1 月 1 日起至 113 年 12 月 31 日止，為期 3 年。 二、 <b>適用對象</b> ：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、 <b>貸款利率</b> ：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、 <b>貸款期限</b> ：最長為 30 年。 五、 <b>洽詢電話</b> ： 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、 <b>辦理期間</b> ：自 113 年 7 月 1 日起至 116 年 6 月 30 日止，為期 3 年。 二、 <b>適用對象</b> ：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 年之聘僱人員及約用人員、連續服務滿 1 學年之公立高中(職)以下代理老師)。 三、 <b>貸款利率</b> ：按中華郵政 2 年期定期儲金機動利率加 0.425%計算(目前年息 2.145%)，機動調整。 四、 <b>貸款期限</b> ：最長為 7 年。 五、 <b>洽詢電話</b> ：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、 <b>辦理期間</b> ：自 112 年 4 月 1 日起至 114 年 3 月 31 日止，為期 2 年。 二、 <b>適用對象</b> ：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	<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> <p>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)</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、<b>辦理期間</b>：112 年 7 月 1 日至 115 年 6 月 30 日止。</p> <p>二、<b>適用對象</b>：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、<b>投保項目</b>：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</p>

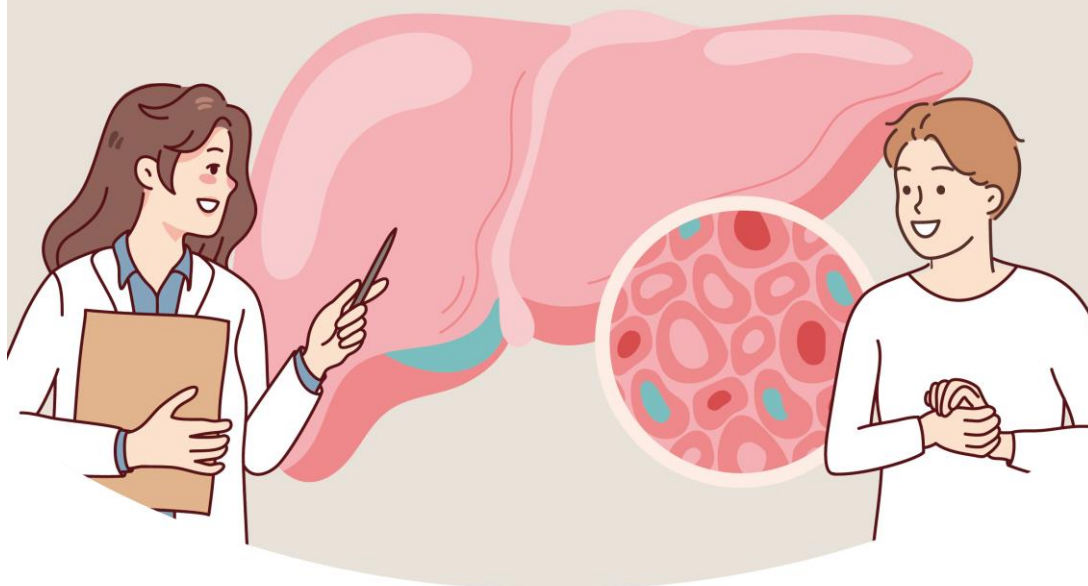


序號	項目	說明
		<p>保險金額為新臺幣（以下同）200 萬元（未滿 15 足歲者最高為 61.5 萬元），最高投保年齡為 85 歲。</p> <p><b>四、洽詢電話：</b>0809-019-888（富邦產物保險，自 113 年 1 月 1 日起電話專人投保服務時段調整為上午 8 時至晚上 9 時，晚上 9 時至翌日上午 8 時將改以語音機器人引導至該公司旅平險網路投保平台「旅遊小管家」進行線上自助投保。）</p> <p><b>五、網站：</b><a href="https://www.fubon.com/hwc">https://www.fubon.com/hwc</a>。</p>
6	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<u>國泰人壽</u>承作。方案說明如下：</p> <p><b>一、辦理期間：</b>自 111 年 2 月 22 日起至 114 年 2 月 21 日止，為期 3 年。</p> <p><b>二、適用對象：</b>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><b>三、洽詢電話：</b>0800-036-599(國泰人壽)。</p>

# 健康 PLUS

## 戰勝C肝 健康保肝

及早篩檢及早治療 保護你的小心肝



### 誰需要篩C肝？

政府提供45-79歲民眾(原住民朋友40-79歲)終身一次免費C肝篩檢，尤其是有糖尿病、慢性腎臟病者應積極篩C肝。此外，還有以下具有C肝感染較高風險者，例如：

1. 共用針頭或稀釋液之藥癮者
2. 民國80年前曾接受輸血者
3. 有血液接觸暴露的人，例如：曾有不安全性行為、曾接受密醫或密牙醫治療、穿耳洞、肚臍環、刺青、紋眉、曾共用刮鬍刀、牙刷、刮痧板等。

### 戰勝C肝，請跟我這樣做

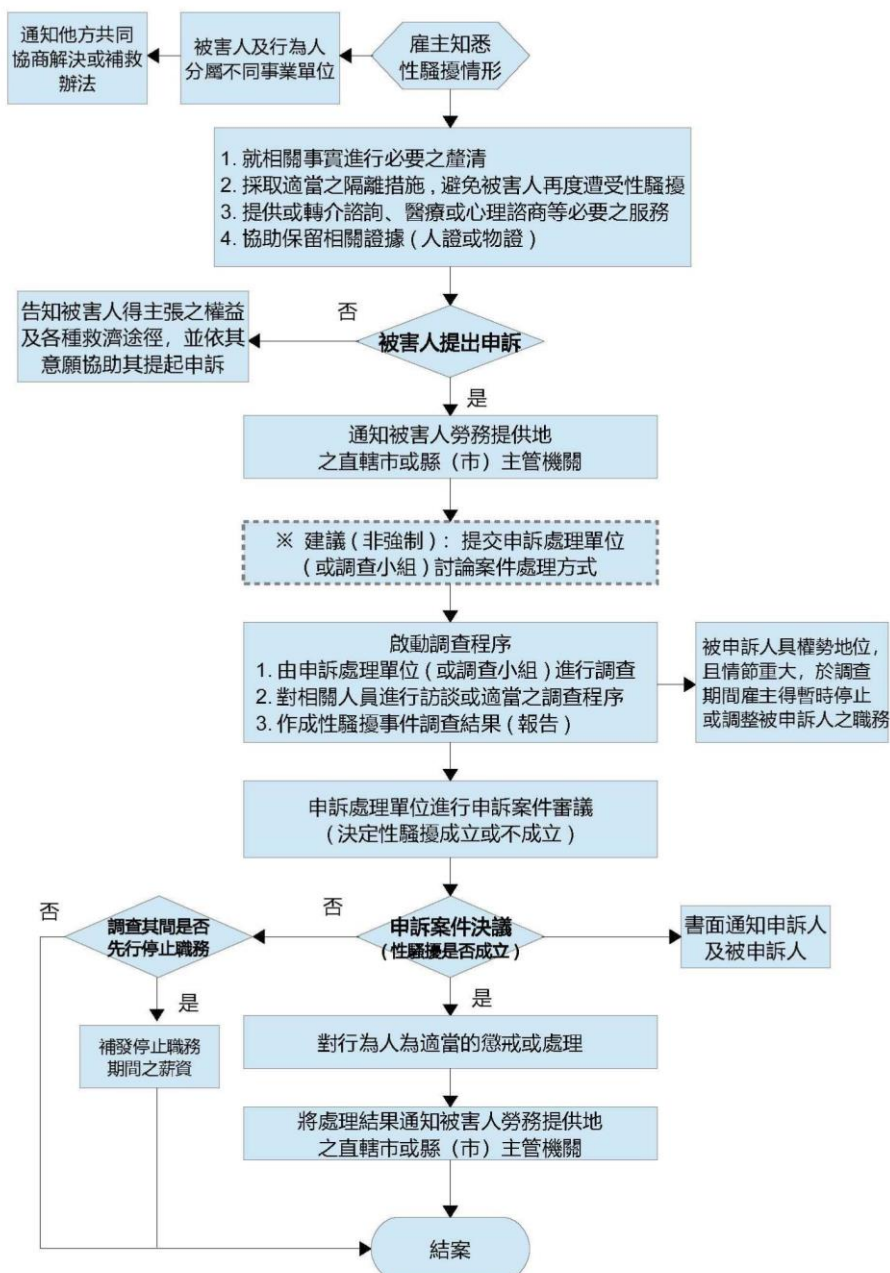
- 主動篩檢：現在政府提供45-79歲民眾(原住民朋友40-79歲)終身一次免費C肝檢查，符合條件民眾請就近至辦理成人預防保健服務的特約診所或醫院，接受C型肝炎抗體篩檢！
- 積極治療：若被驗出有C肝，請儘速至醫療院所就醫，只要服藥8-12週，方便又安全且治療成功率達99%，而且藥費都由健保給付喔！





# 職場性騷擾申訴調查處理流程及相關法令與資源

附錄一 職場性騷擾申訴調查處理流程圖



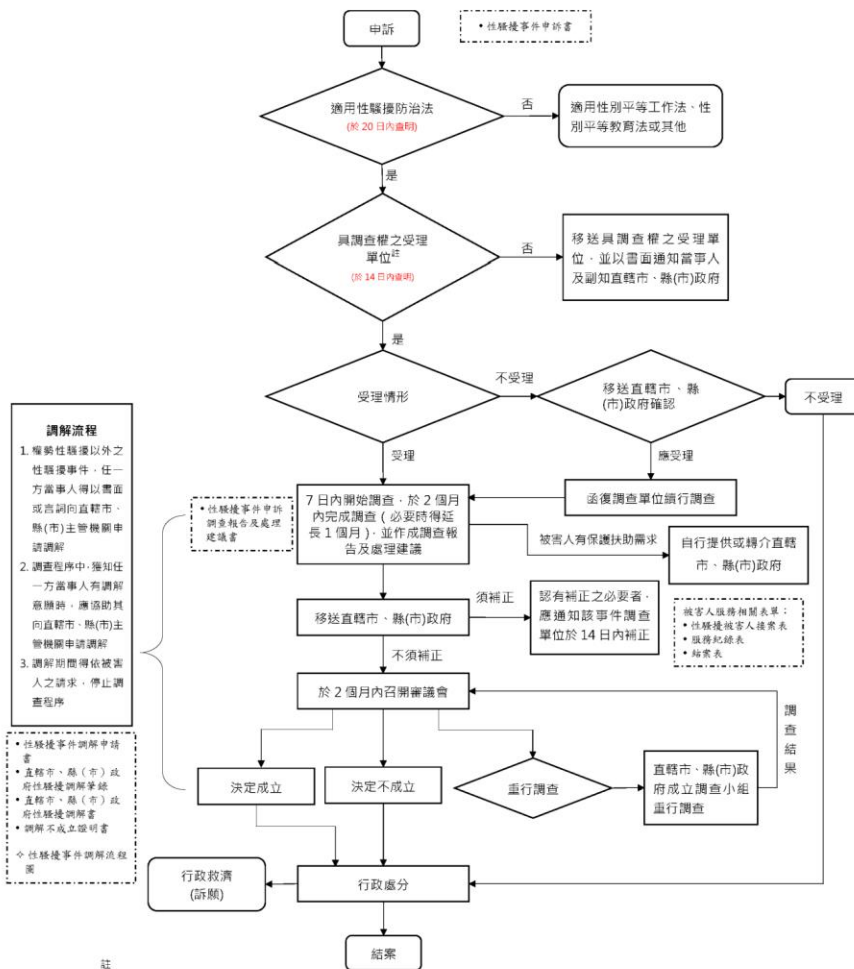
**附錄二 相關法令與資源**

- ◆ **性別平等工作法(原名稱：性別工作平等法)**  
<https://laws.mol.gov.tw/FLAW/FLAWDAT0201.aspx?id=FL015149>
- ◆ **性別平等工作法施行細則(原名稱：性別工作平等法施行細則)**  
<https://laws.mol.gov.tw/FLAW/FLAWDAT0202.aspx?id=FL015150>
- ◆ **工作場所性騷擾防治措施準則(原名稱：工作場所性騷擾防治措施申訴及懲戒辦法訂定準則)**  
<https://laws.mol.gov.tw/FLAW/FLAWDAT0202.aspx?id=FL015154>
- ◆ **地方主管機關受理工作場所性騷擾事件申訴處理辦法**  
<https://laws.mol.gov.tw/FLAW/FLAWDAT0202.aspx?id=FL102666>
- ◆ **工作場所性騷擾調查專業人士培訓及專業人才庫建置要點**  
<https://laws.mol.gov.tw/FLAW/FLAWDAT0202.aspx?id=FL102500>
- ◆ **性別平等工作法律扶助辦法(原名稱：性別工作平等訴訟法律扶助辦法)**  
<https://laws.mol.gov.tw/FLAW/FLAWDAT0202.aspx?id=FL015152>
- ◆ **性別平等工作申訴審議處理辦法(原名稱：性別工作平等申訴審議處理辦法)**  
<https://laws.mol.gov.tw/FLAW/FLAWDAT0201.aspx?id=FL015151>
- **職場性騷擾案件通報系統**  
<https://shwn.mol.gov.tw/personal/login>
- **工作場所性騷擾調查專業人才資料庫**  
<https://gepd.mol.gov.tw>

# 性騷擾事件受理申訴、調查及處理程序


附件4-1性騷擾事件受理申訴、調查及處理程序

性騷擾事件受理申訴、調查及處理程序



註  
 依本法第 14 條所定管轄單位為：  
 1. 行為人所屬政府機關(構)、部隊、學校者：向申訴時行為人所屬政府機關(構)、部隊、學校提出。  
 2. 行為人為政府機關(構)首長、各級軍事機關(構)及部隊上校編階以上之主管、學校校長、機構之最高負責人或僱用人：向該政府機關(構)、部隊、學校、機構或僱用人所在地之直轄市、縣(市)主管機關提出。  
 3. 行為人不明或為前二款以外之人：向性騷擾發生地之警察機關提出。

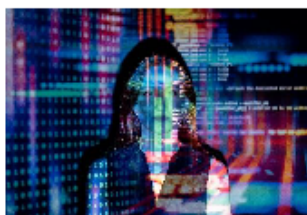
# 員工協助方案電子報

 創予國際管理顧問股份有限公司

## 這個 AI 世代需要的創造力

在 AI 科技的浪潮下，我們在教養子女時，要多把心力放在「好奇心」、「獨立思考」、「勇氣」、「在互動當中深層了解他人的感受與需求」等能力的養成。這些能力是 AI 浪潮下，孩子帶領自己與他人一起邁向美好未來的重要關鍵。

這一篇我想要跟大家分享，AI 科技究竟會如何影響工作的型態，又該如何幫孩子做好準備。如果將一個專業養成的過程劃分成 10 等份，1 分代表剛入行的新人，10 分則代表已經成為這個領域的大師或權威。



通常我們會先經歷 1 分~3 分的新人探索期，得熟悉這個專業的基礎知識、技巧，你至少要聽得懂同領域的人說話，也開始能夠解決這個領域初級的問題。但品質可能還不夠好，仍然需要累積更多工作經驗，才能夠獨當一面。這個基礎階段有的需要幾年，有的可能只需要幾個月、甚至幾天。

然後是 4 分~8 分實作期，透過多年的經驗累積，你越來越勝任工作的挑戰，能解決大部分問題。你知道該怎麼做，而且已經越做越好。



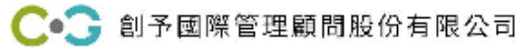
再來就是 9 分~10 分的創造期，你是這個領域的先行者，透過經驗與創造力，不斷拓展這個業界的邊界跟可能性。很多別人嗤之以鼻的搞怪，或許正是你脫穎而出的絕佳契機！要走到第三個階段，因為需要很多技巧的純熟跟經驗的累積。在過去只限於極少數人才能做到，而做到的人通常也有一定年紀跟工作經歷了。

這三個階段，最難熬也最辛苦的通常是第二個實作期，為了幫助孩子在這個階段堅持下去，不要半途而廢，父母跟老師通常特別著重，培養孩子聽話、服從、忍耐、堅持的特質。但隨著 AI 技術爆發性成長，為職場帶來最主要的影響是，每個工作者都能夠大幅縮短透過第二個階段的時間，而且只要極短的時間，就能創造大量的作品。

此時專業工作者依舊要走完第一階段，才能有足夠的專業語言跟知識，來指揮操作 AI 這項工具來完成專業任務。但藉由 AI 工具的強大的執行能力與龐大的資料庫，專業工作者不再需要背誦一堆專業知識及記憶複雜的流程與步驟，只要知道怎麼指揮 AI 完成任務即可。因此

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

Email: [ca@cmcconsultants.com](mailto:ca@cmcconsultants.com) LINE: @944epzqm



在不久之後，只要一個下午的時間，心理師能寫出百篇心理衛生推廣文章、畫家能畫出百張插畫、影像導演能拍出百部短片，律師能寫出百份訴狀、廚師能設計百份食譜、導遊能一口氣規劃百個旅遊行程。

透過 AI 工作的輔助，每個專業工作者得以把多數心力用於構思第三階段的可能性。此時個人專業勝出的關鍵是 - 你有沒有「透過與人深度的交流，掌握服務對象的真實需要」、「有足夠的創造力設定目標，知道自己想要運用 AI 產出什麼的成品！」；以及你有沒有某種「品味」、「直覺」去鑑賞 AI 提供給你的結果，如果 AI 一個下午就能幫你寫 100 篇文章，畫出 100 張畫，設計 100 則食譜，那麼你有沒有能力從中挑出一個真正好的選項，來將其付諸實行？

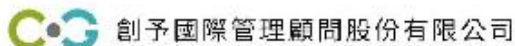


而要幫助孩子培養上述的「深度交流」、「創意」、「品味」跟「直覺」等能力，孩子需要擁有豐富多元的生活體驗，以及大量真實與人的互動與交流的機會。所以像是、「良好的親子關係」、「幸福童年」、「社團活動」、「嗜好娛樂」、「旅行」、「運動」、「閱讀」這類與學業成績無關的生命經驗，對孩子人生的重要性，將會明顯的增加，甚至可能遠比起「成績」、「學歷」更來得重要！

科技進步的越快，能夠放慢腳步、細細品味生活、用心與人交流的經驗就越珍貴。父母能夠用心陪伴孩子成長，鼓勵孩子探索，多跟孩子談話與交流，就是面對 AI 科技浪潮，父母最好的應對方式。

撰文 / 黃柏嘉 諮商心理師





### 母親的親密力量-象徵母愛與療癒的粉紅色

根據色彩心理學，與母親特質最相關的色彩是粉紅色。粉紅色也是擁有愛與付出之能量的色彩。人們在出生之時，透過感官感受到出生的喜悅，以及被呵護、關愛，被好好地保護和照顧，此時大腦所感受到的頻率，跟粉紅色的頻率一樣，細胞就會記憶下這樣愛、溫暖的粉紅色感受。未來若是看到粉紅色，記憶當中那些被愛的感受就會被提取出來。由此，粉紅色擁有與母性特質有關的性格特徵，粉紅的正面特質，包含關懷、同理、接納、柔軟、滋養之愛、溫柔支持和不求回報的付出、無條件的愛，能夠象徵母親之愛，是與愛有關的顏色，如同母親的付出與關愛一般。



許多女性在完成孩子之後，會特別喜歡穿粉色系的衣服，即使本來不太穿粉紅色系的女性，都有高比例開始穿粉紅色系的服裝，甚至有些父親也不排斥使用粉紅色系的嬰兒物品，這些都是因為付出愛與照顧的能量與粉紅色的頻率相同。

粉紅色是可以減輕人內心不安的色彩，在人類的視覺與心理感受來看，粉紅色是溫柔無壓的色彩。一來是比起紅色的熱烈、藍色的內斂、黃色的跳躍，粉紅在視覺上的調性屬於溫和、柔和的。二來，人一出生就帶著生存的焦慮以及心理對安全感的需求，出生的嬰兒能在被母親的安撫與擁抱中，舒緩內心的焦躁與不安，母愛的包覆與灌注讓嬰兒得以獲得安全感和撫平不安與焦慮，這樣被保護的年幼記憶駐足在心靈深處。當人們接觸到粉紅色，不論是看到或者穿上，粉紅色會將潛意識中，我們曾經被母愛包圍的力量拉出來，在恐懼不安中喚起深層的安全感，轉化壓力，以及舒緩焦慮不安。

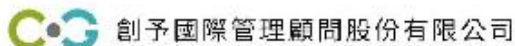
粉紅色通常也給予普羅大眾一種療癒感，為身心帶來放鬆效果，可以幫助人緊繃的肌鬆弛下來，以及脾性變得溫和，這樣的歷程，或許就如同我們被媽媽呵護、保護與愛護一樣，內心深處仰望與渴望著愛，當感受到來自於母親那般散發著光輝的無條件之愛之時，便能夠釋放為生存而戰鬥的焦慮感，一旦焦慮感消失，人便能回歸到放鬆與平靜。



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

Email: [caip@cyanconsultants.com](mailto:caip@cyanconsultants.com) LINE: @944epzqm





色彩是中性的，不應該區分性別。但是社會文化的性別刻板印象，還是經常讓大家對粉紅色有所曲解，認為粉紅色是女性的顏色，帶有柔弱感。事實上，我曾遇過好多喜歡粉紅色的小男孩，也常被一些父母問到喜歡粉紅色的男孩是否會軟弱、沒有男子氣概？該怎麼辦？

如同前述，傾向親近什麼顏色，原因之一是與我們內心需求、過去經驗有相關。男孩喜歡粉紅色，可能是因為孩子此時正在感受對媽媽的愛，以及在媽媽身上尋求更多的認同與安全感，學習媽媽身上粉紅色的特質，在日常人際互動中，展現對人的關懷、愛與同理心。所以，男孩喜歡粉紅色，其實他是正在培養與學習自己擁有一顆溫暖、體貼與充滿愛的心，這些都是未來成長需要的能力，孩子會受用無窮。因此，當聽到男孩喜歡粉紅色，我大多肯定與贊同的。



然而，有人喜歡粉紅，也有人不喜歡粉紅。母親也會有脆弱、無助、甚至到情緒勒索的窒息之愛，這些也都與粉紅色的負面能量有關。當媽媽的愛超過了孩子可以負荷的時候，也會讓人感到有壓力與厭煩，如同一個顏色過多的時候，會遭受到反彈。一個人與粉紅色之間的關係，可以探索與母親之間的關係。

一位來自我課堂上的媽媽，她提到上大學的女兒非常不喜歡粉紅色，母女的關係也不好，媽媽說自己過去教養方式太過於嚴格與控制，導致女兒長大後不願意與她太親近。女兒與媽媽之間有著待解的愛怨糾葛。看來媽媽的愛，超過了女兒所需要的負荷，對女兒來說，本來應是呵護的愛，卻變成了傷害。而後，這位媽媽開始覺察自己，並開始試著理解女兒，與女兒和解。而女兒也走了一段找尋自己內在母親，與之和解的路，彼此的關係也逐步改善。

每個人的心中都有象徵療癒與創傷的色彩。粉紅色是母親之愛的色彩，若想探索自己的內在母親或與真實母親之間的關係，不妨覺察一下自己與粉紅色之間的關係。

撰文 / 郭蕙寧 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: [caip@cnrconsults.com](mailto:caip@cnrconsults.com) LINE: @944epzqm

## 房貸還不還?善用你的資產籌碼

你也是扛著房貸壓力的買房一族嗎?有人覺得房貸利率那麼低,有錢當然拿來投資!有人不想一輩子欠銀行,有錢就想早點清償!如果手邊有閒錢,怎麼抉擇才是對的呢?財務決策沒有正確答案,讓我們來看看兩個完全不同的思維:

### 思維一:資金拿來投資的選擇

小李是一名 30 歲的工程師,擁有穩定的收入來源,他目前有一筆閒置的資金,可以用來提前償還房貸,但他也發現了一個年報酬率在 6% 左右的投資機會。小李分析後認為,這筆閒置資金如果用來投資,可以帶來比提前還款更高的財務收益。因此,小李決定將資金投入到這個投資機會中,而不是提前還款。



### 思維二:房貸提前清償的選擇

小美是一名 40 歲的教師,有兩個孩子,不喜歡債務帶來的壓力!她有一筆存款,覺得可以用來提前還清一部分房貸,這樣每月的還款壓力會減少。小美考慮到家庭的生活品質和心理壓力,決定提前償還部分房貸,這樣每月的還款額會減少,她也能感受到更大的財務自由度和安全感。

小李和小美的決定,不僅僅是考量房貸利率,更經過一層一層釐清自身需求,因為數字只是加減乘除,要算出最有利的結果相對簡單,但除此之外的其他因素,通常對我們會造成更關鍵的影響。



### 償還房貸之前的自我檢視:

關於房貸的決策猶豫不決?建議可以從下列幾個面向來衡量:

#### 1. 現金流狀況如何?

小李和小美都有足夠的存款,做任何決定都不至於影響生活,這是在做任何決策之前最需要考量的重要前提!是否提前還款的第一步,需要確保的是提前還款之後,仍然有足夠的現金來應對日常開支和突發情況。理想狀態是最好能有至少三到六個月的生活費作為緊急預備金!

#### 2. 債務結構如何?

上述的案例只是呈現不同的房貸決策考量,沒有討論其他債務狀況,但財務決策是環環相扣的!如果除了房貸,還有其他高利率的債務,例如信用卡債或信貸,那麼

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

Email: [cas@crnconsults.com](mailto:cas@crnconsults.com) LINE: @944epzqm

在順序上先還清高利率的債務才是正確的選擇。因為一樣是降低債務比例，先還清高利率的才能降低總利息成本。



### 3. 投資報酬率如何？

每個人的投資經驗不同，你的投資策略和預期報酬率，也關係著是否該提前還房貸。如果你有一定的風險承受能力和投資知識，當然在有利差的情況下應該善用資金，但要知道投資不見得能短期獲利，報酬率有很多的外在變數。

### 4. 債務抗壓性如何？

債務是一體兩面的金融工具，如何決策需要考量你的債務抗壓性！無債生活可以帶來心理滿足，即使少了投資機會，但會感到輕鬆自在。良性的債務則帶來充裕的資金運用，不再有無謂金錢焦慮，如何合理適當的運用房貸，取決於你看待債務的價值觀。

## 房貸是讓不動產變動產的資產籌碼

房貸有別於一般的消費型債務，雖然扛債時間長、金額壓力大，但卻是舉債能力的保證。在低薪高通膨的經濟趨勢之中，持有房產又保有穩定的收入及還款，將是信用上的大加分，也許你一直很擔心房貸還到退休都還不完，但其實連政府都在推動以房養老的政策。把不動產當動產看待，保持和銀行的往來，其實也是財務規劃中創造現金流的一種準備，尤其更該在我們工作收入穩定的時刻，學習善用無形資產來拓展財務舒適圈。

## 有房一族還該注意什麼？

除了評估房貸是否該提前清償，還要提醒有房一族幾個重點：

1. 做好財務整理：詳細了解家庭的收支及資產負債，才能做好全面的思考決策。
2. 提升壽險保障：只要有負債，就應該同時做好壽險保障，避免資產規劃有變數。
3. 避開風險投資：投資絕對無法保證，過高的報酬必定隱藏風險，務必要提防詐騙。
4. 尋求專業建議：可透過財務諮詢尋求不同角度的建議，幫助你制定最適合的還款策略。所有的財務決策都是為了讓我們享受無憂的生活，房貸是否該提前攤還？希望上列建議可以提供你更多思考面向！

撰文者：王嫻文 財務顧問