



教育部人事服務簡訊

人事法令宣導

綜合業務

- 一、「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」，業經勞動部以 113 年 8 月 14 日勞動條 5 字第 1130148556 號令修正發布。(本部 113 年 8 月 20 日臺教人(一)字第 1130083743 號書函)
- 二、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，並自即日生效。(本部 113 年 9 月 18 日臺教人(一)字第 1134202807 號函)

考試、任免、敘薪、兼職

- 一、公立專科以上學校教師職前曾任臺北市立萬芳醫院研究人員年資，得比照教師待遇條例第 9 條第 2 項及提敘辦法第 5 條規定採計提敘薪級。(本部 113 年 7 月 8 日臺教人(二)字第 1130065786 號函)
- 二、特種考試及格人員於限制轉調期間，以其他考試及格資格調任他機關，基於渠於限制轉調期間內仍有服務之事實，於參加陞任甄審時，如符合「行政院與所屬中央及地方各機關學校公務人員陞任評分標準表」各評比項目之採計標準及範圍，均得予以採計評分。(本部 113 年 7 月 10 日臺教人(二)字第 1130070743 號書函)
- 三、經專門職業及技術人員檢覈及格，不得列入行政院與所屬中央及地方各機關學校公務人員陞任評分標準表基本選項之「學歷考試」評比項目採計評分，惟檢覈及格所取得之證照，倘與擬任職務工作性質相關，經機關甄審委員會審查後，得依職務適任性之「專業或技術能力」評分項目規定酌予加分。(本部 113 年 7 月 18 日臺教人(二)字第 1130070742 號書函)
- 四、教師職前於私立高級中等以下外國僑民學校擔任專任教師年資，其等級相當

之認定標準，應比照教師職前年資採計提敘辦法第 2 條第 2 項第 2 款規定，參照教師待遇條例第 8 條第 1 項第 1 款規定，依其初任時所具學歷起敘後，將服務年資逐學年度晉級、換算任職期間各學年度之薪級後，再依同辦法第 2 條第 2 項第 1 款規定認定之。(本部 113 年 7 月 22 日臺教人(二)字第 1130073250 號書函)

- 五、各機關進用專門職業及技術人員時，有關「執業之主管機關所出具最近 3 年未曾受懲戒處分之證明文件」之認定，請依銓敘部 113 年 8 月 23 日函送「執業之主管機關所出具最近 3 年未曾受懲戒處分之證明文件」實務執行簡明表辦理。(本部人事處 113 年 8 月 28 日臺教人處字第 1130087072 號書函)
- 六、各機關依公務人員任用法規定任用現職公務人員為公職律師者，應具備「有 2 年以上實際從事律師工作或辦理政府機關法規研擬、解釋、擔任經貿談判代表、擬訂契約等法律事務範圍之業務，且期間須有代理訴訟經驗」。(本部 113 年 9 月 9 日臺教人(二)字第 1130091358 號書函)
- 七、檢送「教育部所屬各機關(構)學校聘僱案件作業簡化一覽表」，並自 113 年 9 月 6 日起生效。(本部 113 年 9 月 19 日臺教人(二)字第 1130091902 號函)

服務、考核

- 一、行政院函送「中華民國 114 年(西元 2025 年)政府行政機關辦公日曆表」。(本部 113 年 7 月 3 日臺教人(三)字第 1130067576 號書函)
- 二、行政院人事行政總處書函以，重申公務人員加班時數經以補休假為補償方式者，應確實督促所屬公務人員於補休期限 2 年內休畢。(本部 113 年 7 月 18 日臺教人(三)字第 1130072819 號書函)
- 三、原住民族委員會公告 114 年度原住民族歲時祭儀放假日期。(本部 113 年 7 月 29 日臺教人(三)字第 1130076713 號書函)
- 四、行政院人事行政總處函以，為有效控管例外延長辦公時數，以保障同仁健康權，請覈實辦理例外延長辦公時數報部同意或備查機制。(本部人事處 113 年 7 月 31 日臺教人處字第 1130076573 號書函)
- 五、行政院修正「行政院及所屬各機關(構)人員赴香港或澳門注意事項」，並自 113 年 8 月 26 日生效。(本部 113 年 8 月 29 日臺教人(三)字第 1130087381 號書函)

- 六、行政院人事行政總處函以，「公務人員週休二日實施辦法」業經行政院會同考試院於 113 年 8 月 29 日發布廢止。(本部 113 年 9 月 2 日臺教人(三)字第 1130088502 號書函)
- 七、行政院人事行政總處函以，為積極鼓勵公務同仁勇於任事、創新服務，各機關執行重大專案著有績效者，得依行政院及所屬機關(構)執行重大專案獎勵要點規定核予獎勵。(本部 113 年 9 月 6 日臺教人(三)字第 1130088017 號書函)
- 八、中央選舉委員會函以，113 年 10 月 13 日(星期日)為臺灣省基隆市第 19 屆市長謝國樑罷免案之投票日，為便利選舉區內各級機關、學校、團體、事業機構員工前往投票，是日依法為應放假之日。(本部 113 年 9 月 12 日臺教人(三)字第 1130092644 號書函)
- 九、轉知交通部觀光署辦理「振興花蓮觀光產業計畫」及「放寬公務人員國民旅遊卡休假補助費措施規定」懶人包圖卡。(本部 113 年 9 月 16 日臺教人(三)字第 1130093474 號書函)
- 十、銓敘部令以，自 114 年 1 月 1 日起，各機關於核計公務人員休假日數時，其曾服務於所列財團法人或事業機構職務之全時專任年資，得採計為公務人員休假年資。(本部 113 年 9 月 16 日臺教人(三)字第 1130091096 號書函)
- 十一、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)」及「常見錯誤態樣一覽表」各 1 份。(本部 113 年 9 月 23 日臺教人(三)字第 1134202814 號書函)
- 十二、行政院人事行政總處函以，自 114 年 1 月 1 日起，聘僱人員慰勞假年資採計，準用銓敘部 113 年 9 月 5 日部法二字第 11357408341 號令及同日部法二字第 11357408342 號函規定辦理。(本部 113 年 9 月 25 日臺教人(三)字第 1130097005 號書函)
- 十三、請確依不適任教育人員之通報資訊蒐集及查詢處理利用辦法規定落實查詢作業。(本部 113 年 9 月 25 日臺教人(三)字第 1134203004 號書函)

待遇、福利、退休、撫卹

- 一、有關全國公教人員退休撫卹整合平臺之公教人員遺屬年金領受人資格查驗檢核功能(重複支領定期性給付)，業經行政院人事行政總處開發完竣。(本部 113 年 7 月 4 日臺教人(四)字第 1130067508 號書函及第 1130067508A 號函)

- 二、行政院修正「跨主管機關及區域性競賽活動核發獎金或等值獎勵支給表」，並自 113 年 8 月 1 日生效。(本部 113 年 7 月 5 日臺教人(四)字第 1130070191 號函)
- 三、行政院人事行政總處函以，有關依醫事人員人事條例辦理改任換敘並支領待遇差額有案之醫事人員，113 年起專業加給差額核算基準一案。(本部 113 年 8 月 7 日臺教人(四)字第 1130080278 號函)
- 四、行政院函以，有關工程人員待遇支給事宜一案，照核示事項辦理，並自 113 年 8 月 1 日生效。(本部 113 年 8 月 20 日臺教人(四)字第 1130080714 號函)
- 五、公教人員保險之保險費率，業經考試院會同行政院重行釐定並自 114 年 1 月 1 日起，依精算結果調整。(本部 113 年 9 月 4 日臺教人(四)字第 1130089420 號書函)
- 六、檢送新修正之「工程獎金支給表」於 113 年 8 月 1 日生效後，113 年度每人最高提撥額度補充說明。(本部 113 年 9 月 11 日臺教人(四)字第 1130092707 號書函)
- 七、檢送「工程人員留任獎金支給表疑義及說明表」1 份。(本部 113 年 9 月 20 日臺教人(四)字第 1130094322 號書函)

勞動權益

- 一、「工作場所母性健康保護技術指引」業經勞動部於 113 年 6 月 25 日以勞職授字第 1130204630 號公告修正，並自 113 年 7 月 1 日施行。(本部 113 年 7 月 2 日臺教人(五)字第 1130066056 號書函)
- 二、勞動部函轉總統 113 年 7 月 31 日華總一義字第 11300068311 號令公布修正勞動基準法第 54 條條文。(本部 113 年 8 月 6 日臺教人(五)字第 1130079687 號書函)
- 三、為因應少子女化現象，鼓勵生育政策並基於人倫之常，放寬公教人員於留職停薪期間得申請生育、喪葬補助規定，並自 113 年 8 月 22 日生效。(本部 113 年 9 月 20 日臺教人(五)字第 1130087280 號書函)
- 四、有關「最低工資」調整，業經勞動部於 113 年 9 月 19 日以勞動條 2 字第 1130148668 號公告發布，自 114 年 1 月 1 日起，每月最低工資調整為新臺幣(以下同) 28,590 元，每小時最低工資調整為 190 元。(本部 113 年 9 月 23 日臺教人(五)字第 1130096339 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(1.595%)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。 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 113 年 7 月 1 日起至 116 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、 貸款利率 ：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、 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	<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、至約用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、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、約用人員及技工、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</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>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。）</p> <p>五、網站：https://www.fubon.com/hwc。</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>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

保胃
大作戰

要降低胃癌發生率，一定要認識



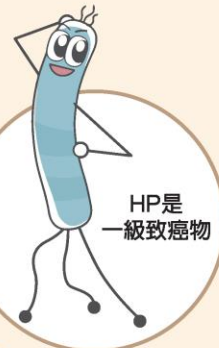
胃幽門螺旋桿菌 HP

80-90%

胃癌是因為
感染HP造成

感染HP
增加胃癌風險

達6倍



什麼是胃幽門螺旋桿菌？



幽門螺旋桿菌是少數可存活於胃部的細菌，除了會造成慢性胃炎、消化性潰瘍外，最嚴重的還會**導致胃癌**。

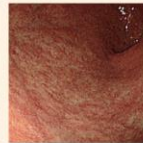
幽門桿菌感染後
導致胃癌的進程



正常胃黏膜



慢性胃炎



萎縮性胃炎



胃黏膜腸化生



胃癌

胃癌發生主要風險因子

- 幽門螺旋桿菌感染
- 醃漬高鹽飲食
- 吸菸
- 家族遺傳性胃癌
- 胃經部分切除手術



為什麼會感染胃幽門螺旋桿菌？

幽門桿菌感染
最主要的傳染途徑是

經口傳染



怎麼預防感染胃幽門螺旋桿菌？

公筷母匙



- ✓ 使用公筷母匙
- ✓ 食用熟食
- ✓ 飲用煮沸過的水
- ✓ 健康飲食

- ✗ 避免共杯共食
- ✗ 避免不乾淨生食
- ✗ 少吃煙燻、醃漬食品
- ✗ 拒檳戒菸少酒



保胃
大作戰

怎麼知道我有沒有胃幽門螺旋桿菌？



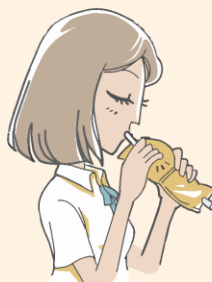
糞便檢查

檢查幽門桿菌抗原



抽血檢查

檢查幽門桿菌抗體



呼氣檢查

碳13尿素呼氣檢測



上消化道內視鏡 切片檢查

HP 檢測陽性怎麼辦？



- 一旦檢測出幽門桿菌陽性，建議民衆**至消化專科就醫**
- 可持**檢測報告**，由醫師進行評估並**接受健保除菌藥物治療**等醫療處置
- 如以抽血檢查，其結果為陽性者，需再以糞便或呼氣或上消化道內視鏡切片檢查進行確認

除菌治療後，需要進行追蹤，並保持健康生活習慣，避免再感染

💡 小提醒

以下胃癌高風險族群 建議要進行HP檢測

- 一等親屬有胃癌病史者
- 50 歲以上民衆
- 居住於胃癌高發生率地區民衆

建議額外接受胃鏡檢查對象

- 家庭成員有胃癌病史
- 血清胃蛋白酶原檢測異常者
- 具有臨床警訊症狀
- 經臨床醫師評估需進行胃鏡檢查



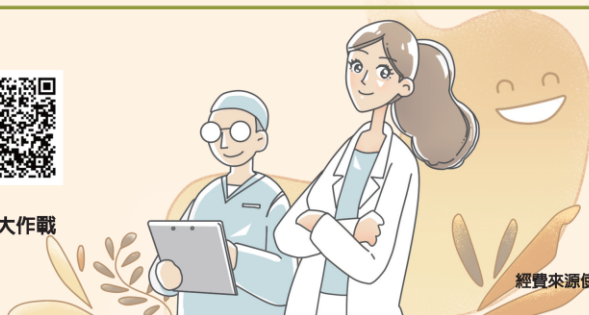
專業版
胃幽門螺旋桿菌篩檢指引



民衆版



保胃大作戰



衛生福利部
國民健康署

經費來源使用於品健康福利捐 廣告

促進性別友善職場情境手冊



促進
性別友善職場
情境手冊

企業情境與可能政策方向摘要表

主題 女性的進用與升遷

情境	可能政策方向	涉及機關
STEM領域 人才難尋	加強針對家長與學校教師的宣導，扭轉性別刻板印象。	教育部、國家科學及技術委員會、勞動部
	串聯學校與企業，增進女學生對STEM領域產業的理解。	
主管錄取女性的 意願低	加強對成年女性的STEM領域技能培訓，提高其轉職可能性。	各中央目的事業主管機關、各縣市政府
	增進企業高層了解多元包容的意涵以及對提升競爭力帶來的幫助，而能制定相應政策措施。	
	開設性別友善職場相關教育訓練課程，並進行大眾宣導，以加強員工性別意識，改善職場氛圍。	
女性晉升主管 意願較低	精進性別意識課程教材內容，培養並提供專業師資。	教育部、衛生福利部、各縣市政府
	於學校及社會教育中，加強扭轉性別分工與刻板印象的宣導。	
	公部門帶頭創造友善環境，並建立女性典範。	行政院所屬各部會及各縣市政府

主題 性別平等工作法所定假別之落實

情境	可能政策方向	涉及機關
公司氛圍導致員工不敢請假	加強對企業主及高階主管在多元包容方面的宣導，以及鼓勵其提供員工相關教育訓練，以營造友善且具包容性的職場氛圍。 透過勞動部的調查，實際了解並追蹤阻礙勞工請假的真實因素。	勞動部、各中央目的事業主管機關、各縣市勞工行政主管機關
勞工不熟悉自身應有權益	透過新手父母手冊、親職講座、就業輔導等各種管道加強宣導勞工權益。	勞動部、衛生福利部、各縣市勞工行政主管機關

主題 彈性工作

情境	可能政策方向	涉及機關
各種疑慮阻礙企業實施彈性／遠距工作	提供彈性工作的具體操作建議與企業範例。	勞動部、經濟部、國家科學及技術委員會、各縣市政府

主題 設立托兒服務設施或提供托兒措施

情境	可能政策方向	涉及機關
尋覓托育機構簽約的行政成本太高	協助進行托育相關資源連結與媒合。 提供托育機構誘因，以提高其與企業簽約的意願。	勞動部、衛生福利部、教育部、各縣市勞工／社會／教育行政主管機關

主題 育嬰留職停薪

情境

員工申請
育嬰留停造成
人力調配和
成本增加問題

可能政策方向

針對育嬰留停所產生的用人成本提供補貼。

分享育嬰留停職代制度的優良企業範例。

將育嬰留職停薪改為以小時、天數請領的育嬰假，或輔導企業將全時工作改為部分工時或彈性工作，以避免女性離開職場。

加強社會宣導，鼓勵更多男性分擔育嬰工作，避免企業在聘僱婚齡女性時有所顧慮。

涉及機關

勞動部、各中央目的事業主管機關、各縣市勞工行政主管機關

主題 對性別友善職場的投入程度

情境

營造
性別友善職場
非公司營運
優先投入項目

可能政策方向

特別針對中小企業開課，增加其對多元包容、性別友善職場的理解。

多蒐集中小企業的範例，並加強對中小企業進行宣傳。

針對中小企業設立獎項或設定不同評分標準，增加中小企業建立性別友善職場的誘因。

涉及機關

經濟部中小與新創企業署、各中央目的事業主管機關、各縣市政府

員工協助方案電子報

 創予國際管理顧問股份有限公司

幸福雙薪家庭的青少年溝通策略



雙薪家庭的一天充滿了忙碌與挑戰，父母們除了在工作上需要全力以赴，回家後還要面對身體、心理與情緒變化期的青少年子女。根據美國兒童青少年心理學家David Elkind所提出的理論，指出青少年的認知發展使他們容易產生自我中心的現象，會十分在意自身形象，非常在乎他人對自己的評價，也可能在發展自我認同的過程中，無限地放大自己，認為成人無法理解自己，或是認為負面結果不會發生在自己身上，而覺得可以做一些高風險的活動。因此，成人既需要尊重大孩子正在發展的獨立思考與空間，又得適時說明他們看不到的一些問題；在他們衝動犯錯需要管教、重複規則與界線的時候，面對多數青少年常有的頂嘴、我行我素態度與沈默時，能夠維持與青少年繼續對話下去的耐心，實在是對忙碌雙薪家庭父母的一大考驗。

在台灣雙薪家庭非常普遍，家長在取得工作、家庭的平衡已是一大挑戰，在營造正向親子關係與婚姻生活又需要學習技巧，根據孩子不同的年齡，親子關係的焦點也不同，以下特別針對與青少年子女之關係經營提供一些策略：

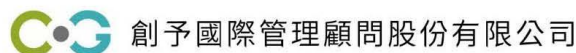
1. 積極了解家中青少年子女的興趣、專長與交友狀況

在忙碌的工作和家務之間，雙薪家庭確實要重視家庭聚會和休閒時間，安排一周至少一次的定期家庭聚會或是共同的休閒活動，增進彼此感情，一般來說，青少年喜歡在不擔心被評價的狀態下被傾聽及關心，根據調查顯示，多數家長對於孩子的健康、學習情形較為了解，但在孩子交友與性方面的問題較為不理解。近年由於對子女教養的重視提升，許多父母對青少年子女之興趣專長及交友狀況顯得越趨重視，如家長能夠一周至少花一到兩小時的時間，以積極、友善、開放、健康的態度與青少年討論其交友狀況，詢問孩子對朋友個性與此段友誼關係的看法，或了解孩子與朋友喜歡的共同活動是什麼，週末有什麼安排等，並在討論過程中避免過多評價與建議，孩子會較願意敞開心胸與父母談論自己的生活。

2. 經營親子關係像玩蹺蹺板

家長希望營造良好家庭氣氛並與子女建立良好的關係，這個動機就是邁向正向健康親子關係的基礎。但如果青春孩子常在溝通時常頂嘴、情緒起伏大、一副我行我素的態度，或者是回答「我不知道」時，做為父母難免會感受到被冒犯、不被尊重、生氣、傷心與焦慮，

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

如在被青少年子女惹到時缺乏一些情緒覺察與調節的技巧，作為父母的苦心善念可是很容易被消磨掉的。維持良好親子關係就像玩翹翹板，不僅需要雙方的信任感與投入，也需要雙方力量的平衡、不斷地動態調節，並非靜態的平衡。也就是說，親子關係並不是競跑或是打地鼠遊戲，若只以一貫威權與強硬的方式地告訴孩子「你不對」、「我說了算」、「因為我是大人，所以你應該聽我的」，有時會讓親子關係變得緊張，家長可試著靈活針對不同情境運用不同應對溝通策略，讓孩子理解與家中領導者與權威者的關係可藉由不同態度與溝通方式去調整，這也會使孩子培養出與管理者或權威者溝通協調的能力。

3. 選擇合適時間與青少年談重要的事

在成人與許多青少年溝通之前最重要的第一步，是先停下來察覺自己的情緒是什麼。人在疲倦、工作壓力或強烈情緒下其實是不適合進行溝通的，致使很多對話會變成質問、責怪與評價。對雙薪家庭的忙碌父母來說，如何管理自己壓力與負面情緒、以及不把孩子當員工對待，其實是非常重要的。父母在一周中排定自己休息的空間與時間，並適當選擇一個與子女較為適當的談話時間，再視狀況與青少年討論容易使得雙方情緒高張的議題。比如，與其在從補習班接孩子回家的十分鐘車程上質問孩子為何遲遲不交作業、考試成績不理想，不如選擇在到家後平靜地將事實反應給孩子，給孩子一些問題，並允許他們有時間去思考。讓孩子分享對此次考試結果的想法、此次成績失利的原因、自己在這次考試中做得好、或應該改進的以及可能需要的協助是什麼，並告訴孩子：「把這些問題紀錄下來，明天晚上再告訴我你的想法與答案」。給孩子時間，並使用這些中性、平靜與開放式的問句，可引導孩子練習去思考分析問題。慢慢的，孩子會了解到這是父母協助自己解決問題以及幫助自己進步的方式，而不是覺得父母總是回到家後憤怒地評價與質問自己。長久下來，孩子會願意更多地分享自己的想法與感受，親子關係會更加和諧與穩定。



結語 雙薪家庭除了為家庭帶來更多經濟自由與資源，也可為家中青少年子女創造一個健康、平衡與性別平等的成長環境。當青少年子女看到父母透過平衡家務、有效管理壓力、並創造民主與理性對話的空間時，他們也會從家庭氣氛的沃土學習到父母情緒管理與溝通的智慧，接受到家庭中滿滿的正向能量與幸福感！

撰文 李瑋瑋 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 : eap@cngconsults.com LINE: @944epzqm

私人借貸的債權債務自保之道

從一個債務諮詢個案談起…

曾經有個經典的債務諮詢個案，因為從事的職業沒有穩定收入，無法跟銀行週轉，所以債務的類型都是私人借貸。在疫情期間，工作收入受到影響的情況之下，他還是努力苦撐還了一年的利息，後來發現這樣下去真的吃不消，於是來尋求處理債務的方法。所幸他堅持一年的信用，打造了很有誠意的談判基礎，於是我們擬定了全新的還款計劃，計算出能夠在二年內清償高額債務的一線生機。這個個案非常特別，聽過我現場演講的人一定對這故事的神結局印象深刻！但今天藉這個開場想談的，是關於私人借貸的債權債務自保之道。

大多數的私人借貸，尤其是親友之間的金錢往來，常常都始於有情有義的相挺。也許因為週轉的時間緊迫，或是因為彼此之間的相互信任，在當下也許沒思考太多，但後續產生的糾紛無法避免，甚至於情於理於法，都有可能最終啞口無言無計可施。銀行借貸原則上有明確的客觀規則和條件，但有時也會有不明所以的主觀影響，而私人借貸更沒有套路及公式可循，也正因為如此，拉好財務界線更顯重要。

私人借貸該拉好的財務界線

近期有多個因為借錢給親友而導致自身財務失衡的諮詢個案，故以下就個人的財務諮詢經驗，整理出私人借貸上避免傷感情的幾個重點：

- 留下明確債權債務證明

私人借貸大都是口頭承諾，在沒有留下白紙黑字的情況之下，只憑藉印象的記憶，常常是引發後續糾紛的主因。所以在資金往來的過程中，留有明確的借據或金流資訊，是對彼此的基本保障。



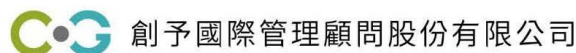
- 確實的還款計劃及記錄

身為需要資金週轉的債務人，提出還款計劃代表對財務規劃的深思熟慮，確實記錄除了能夠做為自己沒拖欠的證據，站在債權人的角度也更能掌握資金週轉的狀況，避免因借錢給別人而造成自己財務壓力。尤其借貸如果是現金往來，實際上到底借了多少錢？還了幾個月？只要雙方有一個人覺得金額或時間不太對，就會造成溝通上的不愉快，確實的計劃及記錄都能夠避免這類誤會。

- 要有保障彼此的抵押品

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

民間借款常見的抵押品通常是壓本票，但大家應該也常聽聞手上有本票但仍然拿不到錢的債權困擾，債務人只要名下沒資產或沒固定收入，本票常常只能淪為一張證明，即使法律上站得住腳，實質上卻不一定能討得回錢。又假設萬一債務人不幸身故，親屬只要辦了拋棄繼承，基本上債權人也無法追討，所以除了本票之外，建議視情況來以抵押品做週轉，會是更好的安排。

財務很難只是一個人的事，每個人都應該做好財務的交待，不論是債權人或債務人，如果能即時讓家人了解私人的資金往來是最好，若有其他考量，培養財務整理的習慣留下些記錄，或是透過遺書遺囑事前做些安排，都可以避免後續一些數字算不出來的麻煩…

拋棄繼承的觀念誤區

前述提到萬一債務人不幸身故，親屬只要辦了拋棄繼承，基本上債權人就無法追討。但實際上，例如身故後留有一些債務也同時留了間房子，難道會選擇直接拋棄所有嗎？正常來說應該還是會希望找到同時能夠處理債務又保留資產的方法，而這個方法其實很簡單，只要以定期壽險來做好償還債務的準備就完全沒問題！簡單來說就是這輩子欠的債，最壞的打算是人走了也能一筆勾銷不帶給家人麻煩，既能把打拼的資產順利留下來，更對得起願意相信你借你錢的債權人。假設是親人之間的借貸，利用指定受益人的功能來規劃保單，也不失為一個好方法。



有情有義的因，要避免無情無義的果！

完美的劇本是時運不濟遇上兩肋插刀，之後翻轉人生感恩圖報！但是債務人借錢之後翻臉不認人時有所聞，明明有還錢債權人卻說不記得也不無可能…。這類的劇情發展，常常令人瞠目結舌難以理解，所以除非金錢的往來是你情我願的贈與，否則都該做好更理性的思考和安排。親友之間出於信任和支持的金錢往來，是有情有義的因，而選擇事先拉好財務界線，能避免無情無義的果。希望上述的提醒能讓一切因果都成為善的循環，別讓金錢往來成為撕裂關係的感情債。

撰文 / 王嫻文 財務顧問

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

為自己按個「暫停鍵」～肩頸放鬆與強化

現代人的生活工作步調快，再加上壓力的增加，在服務職場工作者時，發現多數人都忽略為自己不時地按個「暫停鍵」，藉此關照身體與心理的需要，其中肩頸問題是多數人會抱怨在工作與生活中會發生的，因此以下將提供建議以幫助同仁因應。

為何顧好肩頸很重要

● 肩頸緊繃導致的問題

日常生活與工作的不良姿態(例如駝背、脊椎側彎)，或是生活中的種種壓力，往往使我們的肩頸呈現肌肉緊縮的狀況，平常可能睡一覺或是專注於工作不太會察覺，但久而久之肩頸則會發出持續痠痛的訊號，讓我們又多了對抗痠痛的挑戰。除此之外身體結構上也可能出現所謂「上交叉症候群」的狀況(見圖一)，導致五十肩、烏龜頸、肩關節夾擊、胸悶、甚至是肌肉壓迫神經導致上肢麻木無力的問題。



圖一、上交叉症候群

● 肩頸問題會影響心情?

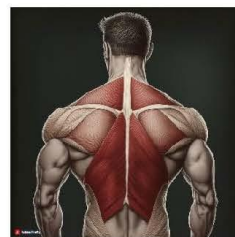
肩頸的酸痛問題本身就會影響心情，前側頸部肌肉的過度緊繃，可能會壓迫我們的頸動脈梢，除了會讓頸部血液循環不佳，造成腦功能不佳、缺血性頭痛的狀況，還會壓迫到我們的迷走神經，迷走神經負責維持情緒的穩定，如果神經受到影響，便會容易出現胸悶與呼吸不順等狀況，心理上甚至會出現緊張焦慮、失眠等情形，確確實實會干擾心理健康。

如何放鬆肩頸

● 筋膜放鬆:

筋膜放鬆的原理是透過給予肌肉一個外在的壓力，使肌肉內的高爾基腱器接收張力訊號後，將肌肉放鬆；筋膜放鬆同樣也能促進緊繃的肌筋膜裡面的淋巴系統以及血液有更好的循環，協助舒緩緊繃的狀況，以下將介紹易緊繃肩頸肌群之按摩手法。

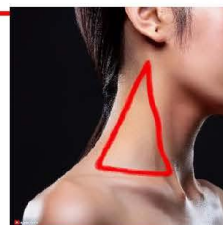
上斜方肌及提肩胛肌：是帶動我們聳肩的肌群，拿出你的拳眼，沿著上斜方肌(圖二所示頸椎以下、肩膀以上紅色區塊肌肉)做刷掃，或是用按摩球在上述肌肉做來回滾動，持續 20-30 秒。



圖二、斜方肌肌群

胸鎖乳突肌：主要是帶動脖子向前的的肌肉，拿出你的拳眼或手指，沿著胸鎖乳突肌(圖三所示三角形紅色沿線)做刷掃，或是用按摩球在上述肌肉做來回滾動，持續 20-30 秒。

注意：上述兩處肌肉底下皆有血管與神經通過，按摩手法可用較為輕柔的方式按壓，不要施加太多力量在上，避免導致不適，也可以使用按摩槍輕壓在肌肉上，減緩疼痛感。



圖三、胸鎖乳突肌之放鬆區

增強肩頸之肌群

● 把肩膀聳起來！

什麼？我肩頸已經夠緊繃了，你還叫我提重物聳肩，有沒有搞錯？是的，沒有錯，其實緊繃的肌肉並不代表肌肉是有力的，相反地，肌肉是因為無力應付長時間的駝背、烏龜頸姿態，所以才直接縮起來以應付當下的動作。為了要讓肩頸是真的強壯，我們需要鍛鍊他在每個位置都活動自如，因此建議提重物聳肩作為訓練的動作，步驟如下：

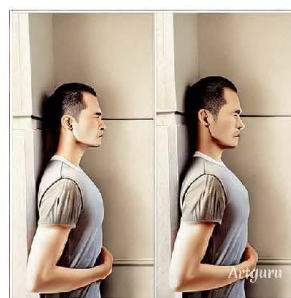


圖四、啞鈴聳肩示意圖

1. 維持立正不過度挺胸與駝背的姿態，手不彎曲握緊啞鈴。
2. 將兩邊肩膀往斜上(耳朵後方)聳起，至最緊繃位置。
3. 再將兩邊肩往斜下慢慢放鬆，回到立正的姿態，重複 10-15 下為一組，建議可做 3-5 組。
4. 變化式：可以讓兩邊肩膀往前逆時針畫圈 10 下，再往後順時針畫圈 10 下，加入肩胛骨前伸與後收的運動。

● 日常的脖子姿態

脖子除了放鬆前側肌肉，我們在日常生活中也得訓練後側肌肉，使他們有利應付維持姿態的挑戰。如圖五所示，您可以單純將後腦勺躺在家中的牆上，並將下巴微收，持續 30 秒到 1 分鐘，如果覺得簡單，也可以開始增加一些阻力，例如毛巾、寶特瓶飲料，增加頸後肌肉的肌耐力。



圖五、靠牆頸部肌耐力訓練

希望透過以上的小建議，能讓您面對肩頸問題能夠更有自信、更積極地克服，不讓惱人的痠痛影響到您的工作生活，也不讓肩頸問題威脅您的身體健康，期許我們都走向更舒適的人生。

撰文者 李權恩 諮商心理師/健身教練