

## 人事服務暨員工協助方案電子報

July.2024

### 智者的話

如果對現狀不滿意，代表還沒有到最後，自以為的失敗，其實只是考試後的訂正，訂正完，同樣的題目就不會再錯了，所以失敗的定義其實是「沒有堅持到最後的認輸」。

### 溫馨提醒

1. 中國大陸及香港澳門旅遊警示調升為「橙色」
2. 勤休新制宣導數位課程資訊

### 活動報導

1. 113年度WebHR人力資源管理資訊系統操作訓練研習
2. 113年服勤制度與人事法規案例研習
3. 113年公務人員特種考試警察人員、一般警察人員、國家安全局國家安全情報人員考試及移民行政人員考試
4. 113年員工協助方案「高年級實習生：跨世代合作之道」電影賞析活動
5. 113年度(50+)公教人員『人生加值，「身」感「心」福:退休生涯規劃與調適』課程
6. EAP承辦人員成長工作坊
7. 員工協助方案－管理諮詢服務
8. 113年度「政策傳達與民主價值研習班(嘉義市場次)」

## 法規宣導

1. 家庭照顧假懶人包-兼顧家庭照顧責任與職場工作，蠟燭兩頭燒的你，一定不能忘記的事
2. 公教人員子女就讀大學，學、碩一貫之規劃得否申請子女教育補助
3. 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獲選廣續承作

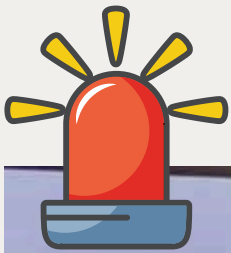
## EAP

1. 運動生活化-隨時隨地動起來
2. 擁抱你的焦慮，愛上多元的自己

一、中國大陸及香港澳門旅遊警示調升為「橙色」：

大陸委員會新聞稿公告，考量陸港澳增修之國安法令，嚴重威脅國人赴該地區之人身安全，政府經整體評估，認有必要自本(113)年6月27日起提升赴陸港澳旅遊警示為「橙色」，建議國人避免非必要赴陸港澳旅行。

如必要前往者，視行程依規定事前填報赴大陸申請，或線上至大陸委員會「國人赴港澳動態登錄系統」進行登錄。



113年6月27日起

**調升** 中國大陸、香港澳門旅遊警示

**「橙色」燈號!**

建議國人避免非必要旅行!



二、勤休新制宣導數位課程資訊：為維護同仁健康權、避免高工時工作，行政院人事行政總處業製作「113年行政院與所屬中央及地方各機關（構）公務員勤休制度宣導課程」請同仁上網研讀並於113年7月31日前選讀完成。

登入人事服務網ECPA，點選非人事總處機關及系統，進入e等公務園+學習平臺



搜尋113年行政院與所屬中央及地方各機關（構）公務員勤休制度宣導課程，進入選課



一、113年6月4日辦理113年度WebHR人力資源管理資訊系統操作訓練研習



二、113年6月5日下午辦理113年服勤制度與人事法規案例研習



三、113年6月15日至6月16日-113年公務人員特種考試警察人員、一般警察人員、國家安全局國家安全情報人員考試及移民行政人員考試



四、113年6月19日上午辦理113年員工協助方案「高年級實習生：跨世代合作之道」電影賞析活動



五、113年6月19日下午辦理嘉義市政府暨所屬機關學校員工協助方案-113年度(50+)公教人員『人生加值，「身」感「心」福:退休生涯規劃與調適』課程。



六、113年6月20日辦理嘉義市政府113年員工協助方案「EAP承辦人員成長工作坊」



七、113年6月19日及6月28日辦理兩梯次員工協助方案－管理諮詢服務



八、嘉義市政府與行政院人事行政總處人力發展學院於113年6月28日合辦113年度「政策傳達與民主價值研習班(嘉義市場次)」。



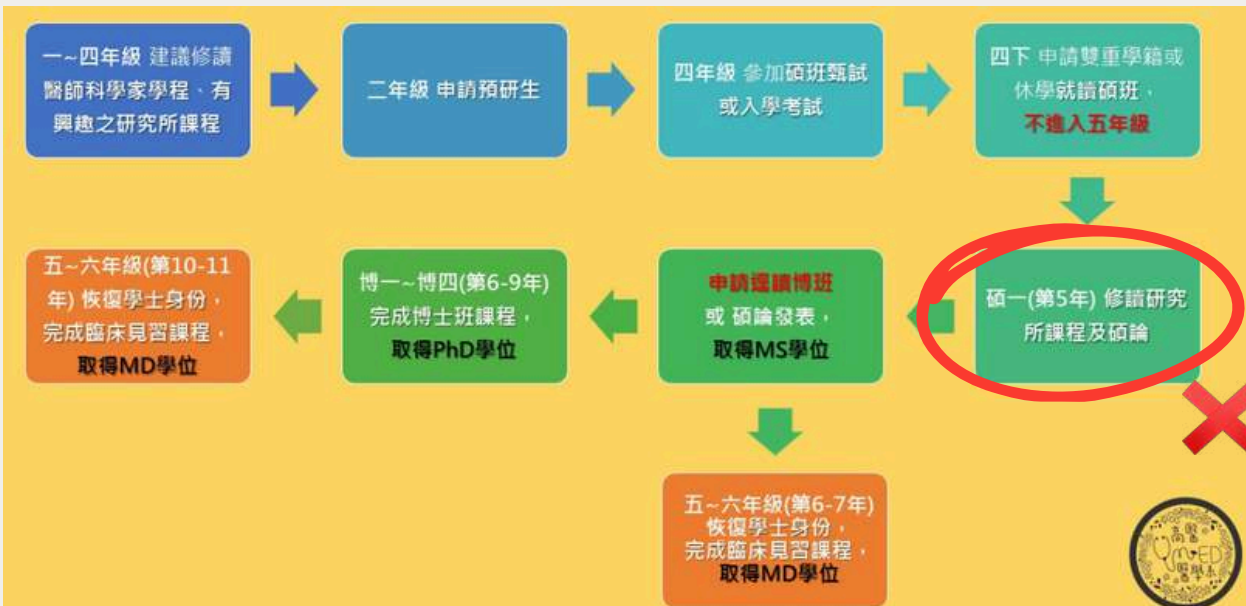


一、家庭照顧假懶人包-兼顧家庭照顧責任與職場工作，蠟燭兩頭燒的你，一定不能忘記的事



二、公教人員子女就讀大學，學、碩一貫之規劃，得否申請子女教育補助：屬學、碩一貫之規劃且同時具備學士及碩士雙重學籍，如就讀之學期係修讀碩士班學程且僅繳交碩士班學雜費，不得申請子女教育補助。至其他在修業年限內就讀之學期，如係修習學士班課程並繳交學士班學雜費，仍得依規定申請子女教育補助。

若以下圖醫學系學碩一貫之規劃，符合上開碩士班說明的第5年，不得申請子女教育補助。



圖片來源：高雄醫學大學醫學系網頁

三、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獲選賡續承作。

目前利率2.145%，育有6歲以下子女，前2年得酌減利率。



貸款期限

最長7年。



貸款額度

每人核貸金額最高新臺幣（以下同）200萬元，加計其他金融機構同性質貸款，合計每月應攤還本息金額不得超過每月俸給總額三分之一，且於全體金融機構之無擔保債務歸戶後之總餘額除以月平均收入，不得超過22倍。

\* 育嬰留職停薪人員申請案件，比照辦理。



貸款利率

依中華郵政2年期定期儲金機動利率加0.425%（目前為2.145%）機動計息。

\* 育有6歲(含)以下子女者，前2年得酌減利率0.020%（酌減後目前為2.125%）。



費用

(1) 開辦費：免收。

(2) 票信查詢費：每人次100元。

## 一、運動生活化-隨時隨地動起來

隨著健康意識的提高，建議將運動融入日常生活，零碎的時間隨時運動起來，因為運動能夠消耗多餘的熱量、提升基礎代謝率、預防減重後復胖。

其次，運動能夠增強心肺功能、增加肌肉組織、增加身體及關節的柔軟度。

另外，運動能提升自信，建立健康的自我形象及體態，也能消除壓力。

## 運動好處多

### ▶ 消耗熱量

消耗多餘的熱量  
提升基礎代謝率  
預防減重後復胖

卡路里



### ▶ 強健體魄

增強心肺功能  
增加肌肉組織  
增加身體及關節的柔軟度

身體壯



自信UP

### ▶ 提升自信

建立健康的自我形象及  
體態清除壓力



改變體脂的建議運動，跑步、快走、游泳、腳踏車~

## 改變體脂！跟我這麼做！



跑步



快走

推薦!



游泳

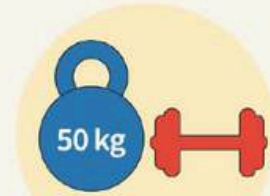


踩腳踏車

體脂肪百分比和心肺耐力，可藉長時間的耐力運動強化  
重訓也能增加非脂肪(肌肉量+骨密度)組成，以減少體脂肪百分比

增強肌力的建議運動，仰臥起坐、伏地挺身、拉單槓，另外加上重量訓練。強大的肌肉力量不僅增加抬舉物品能力，更能降低肌肉骨骼的傷害。

## 增強肌力！跟我這麼做！



重量訓練



仰臥起坐

強推!



拉單槓

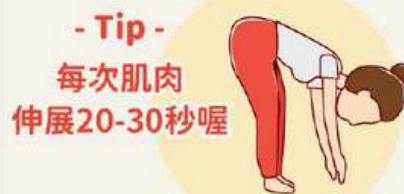


伏地挺身

強大的肌肉力量不僅增加抬舉物品能力  
更能降低肌肉骨骼的傷害

## 軟Q身體！跟我這麼做！

增加柔軟度的建議運動，伸展操、毛巾操、瑜珈、體操等。柔軟的下背及腿後肌，可減輕下背痛，還可降低骨骼、關節受傷喔。



伸展操

- Tip -  
每次肌肉  
伸展20-30秒喔



毛巾操

激推!



瑜珈

促進健康  
跟我鬥陣動一動



體操

柔軟的下背及腿後肌，可減輕下背痛  
還可降低骨骼、關節受傷喔

## 二、擁抱你的焦慮，愛上多元的自己

近期《腦筋急轉彎2》具象化人體的9種情緒，耍廢、害羞、驚嚇、羨慕、厭惡、憤怒、憂傷、快樂、焦慮，透過不同方面，將人們的內在心理活動描繪出來，其中將該次情緒主角阿焦(焦慮)，可能產生的相關面向來分享說明。



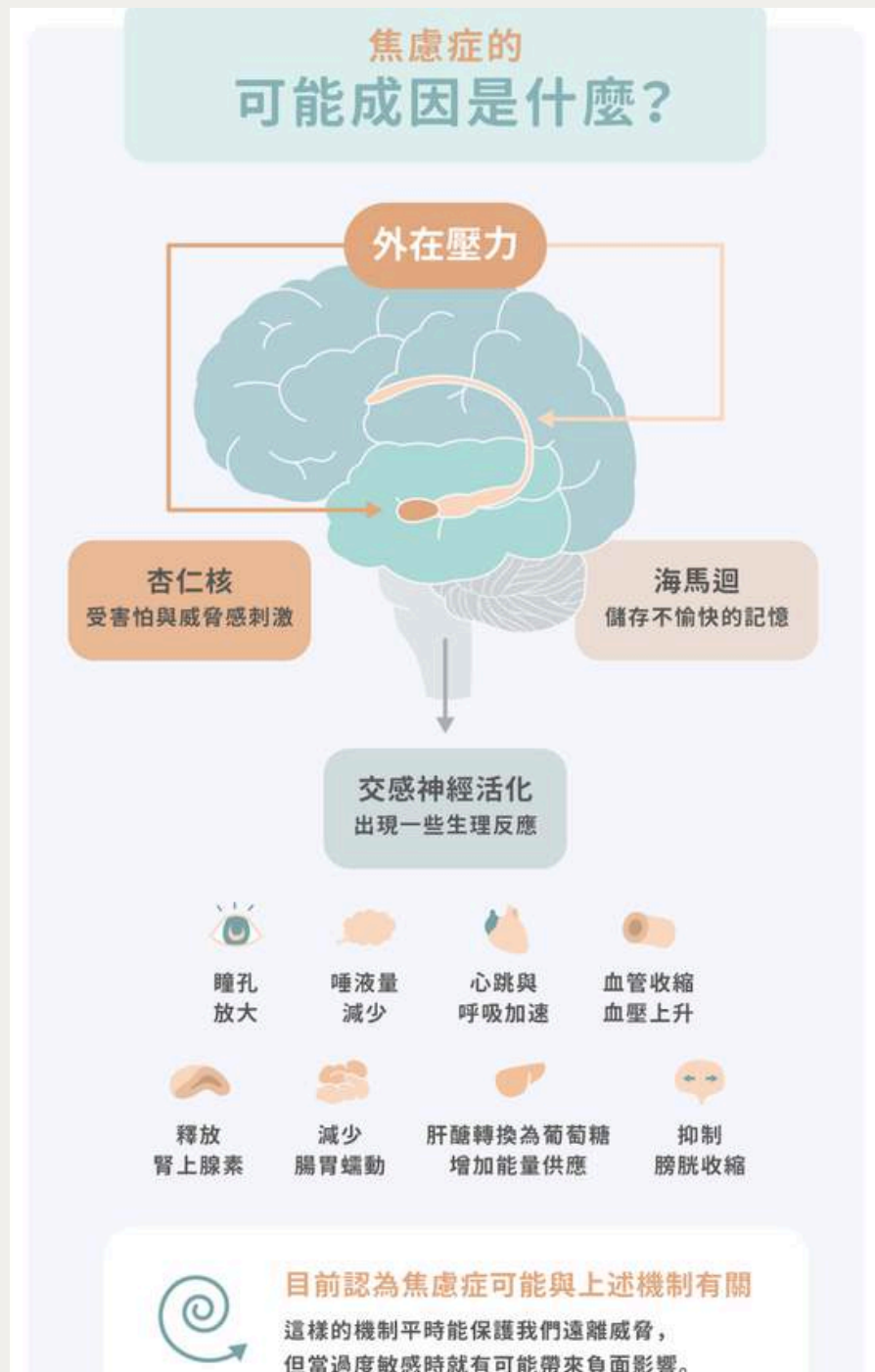
焦慮是什麼？

焦慮其實是大腦內讓我們能夠安全生存的原廠設定，大腦偵測到威脅的時候，會活化交感神經系統，讓人快速地準備戰鬥或是逃跑，如何有效地控制焦慮，讓該情緒成為我們得神隊友呢？就是要進一步認識該情緒。



焦慮症可能成因？

壓力產生的害怕與威脅感受，會刺激杏仁核，而海馬迴會負責將這個記憶儲存起來，進而活化交感神經，出現生理反應。



那些是和焦慮症有關的可能危險因子？

目前被認為和焦慮症有關的危險因子如下：經歷或目睹傷害、疾病造成的壓力、重複累積的壓力、個性、遺傳、藥物和酒精。

## 和焦慮症有關的 可能危險因子

經歷或目睹傷害

疾病造成的壓力

壓力的累積

個性

其他心理疾病

藥物和酒精

遺傳

提醒大家可以注意這幾點，  
但並不是符合描述就會產生焦慮症喔！

一般心情焦慮和焦慮症有何不同？

以廣泛性焦慮症來說，常見有心理上以及生理上的症狀：坐立不安或感覺緊張、易怒、難以控制的擔心及憂慮、注意力難以集中，腦袋一片空白、睡眠障礙（例如失眠）、容易感到疲累、頭痛、肌肉僵硬緊繃（常見於肩頸）。

## 一般心情焦慮和焦慮症有何不同？ 焦慮症可能的症狀

常見焦慮情緒帶來的心理與生理症狀有...

- 坐立不安或感覺緊張
- 易怒
- 難以控制地感到擔心憂慮
- 注意力難以集中
- 睡眠障礙（例如失眠）
- 容易感到疲累
- 頭痛
- 肌肉僵硬緊繃（常見於肩頸）



其實這些焦慮情緒帶來的症狀難免會發生，但如果你...

- 1 強烈 過度 且持續 的擔心與害怕
- 2 且已經 維持或反覆很長一段時間

建議就診讓醫師做完整的診斷，  
查看是否有焦慮症的可能哦！

圖片、資料來源：迪士尼  
腦筋急轉彎 2 宣傳網頁、  
MedPartner美的好朋友  
網頁

發行單位：嘉義市政府人事處

編輯群：處長楊景丞、副處長徐嫻玲、人事處暨所屬

人事機構推動人事服務暨員工協助方案工作圈

嘉義市政府人事處官網：<https://personnel.chiayi.gov.tw/Default.aspx>

電話：(05)2254321#717、718、719

EAP專線：(05)2770482#271、274

EAP信箱：s150201@cyc.tw

