

人事服務暨員工協助方案電子報

Oct.2024

智者的話

習慣不會限制自由，而是創造了自由
無法掌握習慣的人往往擁有最少的自由

詹姆斯·克萊爾(James Clear)(2019)《原子習慣》

溫馨提醒

- 1.40歲以上公教健康檢查補助尚未受檢者，請儘速安排受檢
- 2.為維護同仁赴陸人身安全，赴大陸地區(含過境轉機)，
應依規定事先申請

活動報導

1.員工協助方案系列講座

「上醫醫未病X生活習慣好 健康沒煩惱」健康講座

名人講座系列「馬克快樂工作學-九條命不如九種心」

名人講座系列「用最好的自己，去迎接最好的幸福」

2.基層主管儲備培訓班

3.「寫一手好字 硬筆楷書之美」工作坊

活動預告

1.名人講座系列「爸媽，其實我並不開心...」

2.戲說「你好・我是誰」～談失智症關懷

活動預告

3.113年度嘉義市政府暨所屬機關學校健康諮詢-第5、6場次

4.113年度「政策傳達與民主價值研習班」

「因應超高齡社會對策專題」

「創生社群陪伴與營造實務解析」

法規宣導

1.公務員經營商業及兼職情形調查表 Q&A

2.公教人員保險之保險費率自114年1月1日起依精算結果調整

市府專欄

1.「KANO～1931，邁向甲子園的2000公里～」嘉義公演

2.環境永續-打造世代宜居的淨零減碳城

識詐宣導

1.詐騙集團假冒銀行人員

2.【打詐嘉市隊】高獲利必定伴隨高風險!

EAP資訊

1.生活理財面

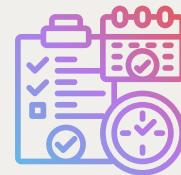
2.「心快活心理健康學習平台」學習照顧自己的心理健康

【幸福專欄】「增能」如此？淺談職業生涯中的自我效能感

3.心理健康促進-「青壯世代心理健康支持方案」

4.「SMILE」心理健康宣導

1.40歲以上公教健康檢查補助人員尚未受檢者，請儘速安排受檢。



[嘉義市政府暨所屬機關學校公教人員健康檢查處理原則](#)

[\(113年度優惠健康檢查方案請點擊連結\)](#)



2.為維護同仁赴陸人身安全，赴大陸地區(含過境轉機)，應依規定事先申請，經核准始得前往。

陸委會官網所列提醒與建議如下：

- 赴陸交流，「事前」必須洽請「雙方的邀請或主辦單位」，要求陸方主管機關明確承諾，確保在大陸出入境不被無理留置，以及參訪期間人身自由與安全不遭到不明原因迫害。
- 全程維持集體行動，團進團出。遇到突發情況，同團人員應互相協助。
- 出發前，應注意手機、個人電腦等隨身用品，是否存有可能構成陸方相關機關搜查或沒收，甚至入罪內容。
- 陸委會製作「[國人赴陸風險實際案例](#)」懶人包，請有需要同仁上網查閱。



⚠ 審慎評估赴陸可能風險

若確實有赴陸需求，出發前請先於大陸委員會官網「[國人赴陸港澳動態登錄系統](#)」登錄聯絡資訊。



立即掃描→



遇到緊急事件時，政府才可即時提供協助!

海基會緊急服務專線:(886)2-2533-9995



1、員工協助方案系列講座

9月10日-「上醫醫未病X生活習慣好 健康沒煩惱」健康講座

9月26日-名人講座系列「馬克快樂工作學-九條命不如九種心」

9月27日-名人講座系列「用最好的自己，去迎接最好的幸福」



邀請臺大醫院吳明賢院長、財團法人台灣健康促進基金會劉輝雄董事長，推廣慢性病預防管理及健康促進
教唱"健康頌"~



邀請網路圖文作者馬克，分享面對職場、日常生活需要擁有的九種心態



邀請作家暨環球唱片企宣統籌角子，分享如何先找到「對的自己」，才能找到「對的人」



2、基層主管儲備培訓班

黃敏惠市長期盼團隊跨域與協作 未來接班人出發！

9月12日於西區區公所辦理113年基層主管儲備培訓班，由各單位遴薦36位具潛力的未來接班人參訓，課程主題為「團隊凝聚與跨域合作」及「教練式領導」，透過模擬演練讓參訓人員充分掌握領導要件，藉以提升施政執行效能。

本次活動除建立人才梯隊外，也提供一個互相學習、分享經驗的平臺，未來將陸續開辦職能系列課程，打造出更具凝聚力的團隊，為嘉義市團隊人才的永續發展，奠定堅實基礎。



3、「寫一手好字 硬筆楷書之美」工作坊



聘請藝峰書法學苑-侯信永老師，指導同仁書寫文字，調整寫字技巧，培育同仁展現專業的工作態度，以流暢且具美感筆法書寫文字

每一梯次為期四周(堂)，自4月至9月，共辦理6梯次



1、10月21日-名人講座系列「爸媽，其實我並不開心...」



邀請親職教育專家暨國立中正大學兼任講師林妙香，分享如何增進親子關係



2、10月22日-戲說「你好・我是誰」～談失智症關懷

邀請台灣醫療雙典範師生-曹汶龍醫師(演講者)及宋思權醫師(引言人)談失智症，提供失智症及照顧者關懷



3、113年度嘉義市政府暨所屬機關學校健康諮詢-第5、6場次

特聘請天主教聖馬爾定醫院職業醫學中心醫師提供本府同仁健康諮詢服務，訂於113年10月24日、11月20日辦理第5、6場次

- 符合「嘉義市政府及所屬機關學校高工時分析及加班關懷計畫」連續3個月加班時數均達40小時及單月加班時數達60小時以上之同仁或其主管，經建議參加健康諮詢者，優先安排參加。
- 同仁自覺需健康諮詢者。
- 主管評估需健康諮詢之同仁。



[嘉義市政府暨所屬機關學校健康諮詢實施計畫](#) 

4、113年度「政策傳達與民主價值研習班」-嘉義市場次(原定10/2辦理，因颱風改期)

10月18日下午-「因應超高齡社會對策專題」



10月23日上午-「創生社群陪伴與營造實務解析」

 嘉義市政府消防局5樓禮堂



1、公務員經營商業及兼職情形調查表Q&A

銓敘部113年9月6日為避免公務員因未諳法令而觸法，強化同仁對調查表之理解及確實填寫，重行整併調查表版本，並調整相關文字，以及加註「注意」及「說明」事項，俾利瞭解服務法相規範，摘錄易混淆項目如下，詳細內容可點閱「問答集Q&A」連結。



人事行政總處已修正公務人員個人資料服務網

(MyData)「公務員經營商業及兼職情形調查表」線上填寫及具結服務，如對相關規定未盡明瞭，應向人事人員詢問後，始就其有無經營商業及兼職情形覈實勾選各檢查項目。



2、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民國114年1月1日起，依精算結果調整。

- (一)不適用年金規定之被保險人調整為7.22%。
- (二)適用基本年金（35年）之被保險人調整為8.89%。
- (三)以上費率之調整自114年1月1日起實施。



1、「KANO～1931，邁向甲子園的2000公里～」

10/19 (六) 14:00、19:30

10/20 (日) 15:00

演出團隊 | 少爺劇場

演出地點 | 嘉義市政府文化

廳音樂音局

票務訊息 | 售票，請洽年代

售票系統 【購票連結】



2、環境永續-打造世代宜居的淨零減碳城

新永續，嘉減碳 嘉義市從韌性精神茁壯的淨零之路

隨著永續成為當前領先城市發展的重要指標，為了落實2050淨零排放目標、打造韌性宜居城市，嘉義市推動「新永續淨零旗艦計畫」，以「讓永續融入治理」、「讓永續成為生活」及「讓永續轉為商機」三大主軸目標執行建構淨零施政基礎。

嘉義市積極打造綿密且便利的低碳交通網，是全國第一個百分百將市區公車汰換成電動公車的城市，並引進YouBike 2.0，公共自行車周轉率非六都第1名，還在雲嘉嘉南啟用嘉義跨城際通勤月票等，透過各種行動及優惠讓大家出行回家都能減碳又便利。

資料來源-天下雜誌報導



注意

1、詐騙集團假冒銀行人員

注意👉 最近有詐騙集團假冒銀行人員，撥打電話給民眾好意詢問是否有委託他人臨櫃代為提領帳戶內大筆現金。詐騙手法包括假稱個資外洩、身分被冒用、盜開人頭帳戶，隨後假冒警察、檢察官要求製作筆錄，聲稱涉及詐欺、洗錢等刑事案件，要監管帳戶。

!!過程中，詐騙集團會特別強調「偵查不公開」!!

請大家保持警覺，不要被騙！遇到這類情況，立即掛斷電話，並多方查證！

#詐騙 #防詐騙 #保持警覺 #保護自己



2、【打詐嘉市隊】高獲利必定伴隨高風險！

聲稱保證獲利、穩賺不賠，就是詐騙！

加入投資群組，就算一開始有賺錢，也只是詐騙集團讓你越陷越深的伎倆等你想領回獲利卻發現領嚥錢麻找嚥人！

請記得「穩賺不賠都是騙，保證獲利全不見！」！慎選投資管道！



“反詐五不”

「不接」陌生來電
 「不聽」投資明牌
 「不點」未知連結
 「不傳」個人資料
 「不信」可疑資訊
 #麥擋抵嘉騙

重要！



1、生活理財面

- 內政部不動產資訊平台

112-113年度 300億元中央擴大租金補貼專案



- 賦稅署點點通 

購買家電時，安裝費或運費
也是得開立統一發票



賦稅署點點通 

9月2日下午5:00 · 

【點點小知識】很多人都不知道，購買家電時，業者額外索取的安裝費或運費也是得開立統一發票

小明：「點點～感謝你的推薦，我最近也買了 #節能電器，還上網申請了 #減徵貨物稅！新冷氣直接讓我夜間睡眠，品質upup！」

點點：「哇～那真是太好了 😊 聽說夏天冷氣安裝費比較貴，是真的嗎？」

小明：「呃...我不記得安裝費多少錢 😐」

點點：「查一下統一發票就知道金額啦！」

小明：「咦？可是我只有拿到一張冷氣金額的發票 😐」

點點：「 😐」

購買家電用品（尤其是大型家電）的民眾，通常會直接委請家電業者協助配送及安裝，這時除了家電用品本身的價額外，還可能需支付 #安裝費 （包含施工費用及材料配件）或 #運費 。這些費用其實都屬於 #銷售額範圍，家電業者均應列入「銷售額」並如實 #開立統一發票，以利後續報繳營業稅，以免違法受罰。

點心兒們以後遇到一樣的狀況，千萬別犯了跟小明一樣的錯囉～

#分享 紿你關心的朋友們，也想購買節能電器減徵貨物稅可看這裡 

<https://www.facebook.com/dot.gov.tw/posts/900930608735641>

2、學習照顧自己的心理健康

「心快活心理健康學習平台」



【幸福專欄】「增能」如此？淺談職業生涯中的自我效能感...

是否曾在職業生涯當中感到無力，常常感覺不到自己手上正在做的事情有什麼意義？在這樣的職業生涯當中，要如何提升自己在工作當中的幸福感呢？**你需要的是工作當中的「自我效能」。**

自我效能(self-efficacy)指的是一個人相信自己有能力去應付挑戰、克服困難，並藉由行動而獲得的特定成就感。以職場為例，自我效能較高的員工能對自己的能力有信心，且會為自己和團隊設立有挑戰性的目標，而這樣有挑戰性的目標也會回頭，加強這個員工和他周遭的團隊更加努力與堅持。

那麼我們應該如何提升自己在工作中的自我效能呢？首先，當然就是**從工作中成功掌握的經驗獲得自我效能**，可以先嘗試看看做一些比較有挑戰性的事情，並在這樣的工作經驗當中，總結出「自己能掌控」的成功要素。其次，看看他人是否也有因為努力而成功的經驗，**從別人成功的經驗當中學習**。最後，千千萬萬不要對自己或他人說做不到，鼓勵自己或別人去試，然後在失敗時提醒自己或引導別人去思考該如何調整.....





3、心理健康促進-「青壯世代心理健康支持方案」

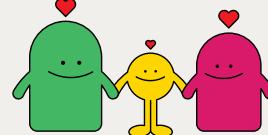
為促進青壯世代心理健康，協助其調適心理壓力與負面情緒，本方案自113年8月1日至114年12月31日，補助15-45歲朋友，每人3次心理諮詢費用（限個別諮詢），提供服務之機構，可於本方案官網查詢。

青壯的心·有我傾聽，青壯世代心理健康支持方案宣導影片

嘉義市合作機構名單

340	嘉義市	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	嘉義市保建街100號7樓	05-2765041#8585
341	嘉義市	天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院	嘉義市東區民權路60號	05-2780040#3201
342	嘉義市	陽明醫院	嘉義市東區英鳳北路252號	05-2252000#3679
343	嘉義市	欣明心理治療所	嘉義市安和街234號	05-2787282
344	嘉義市	知心達寢診所	嘉義市西區中山路523號	05-2286808
345	嘉義市	暖暖心理治療所	嘉義市東區嘉工街51號	無，預約方式請見網站。
346	嘉義市	心言心理諮詢所	嘉義市西區玉康路130號	0982-569979
347	嘉義市	凱心希望心理諮詢所	嘉義市西區撫順一街3號	05-2349979

4、「SMILE」心理健康宣導



你今天好嗎？

HOW ARE YOU TODAY?

微笑5步驟，憂愁拋腦後
SMILE EVERYTIME



SMILE 口訣是什麼？

S SLEEP - 睡得好

睡前少用3C產品，或以冥想、伸展、放鬆等方法幫助入睡，並保持充足且規律的睡眠，減輕疲倦感。

M MOBILE - 常動動

多多嘗試放鬆、按摩、打坐、唱歌等釋放壓力的活動，透過規律運動增加血清素濃度，使心情愉悅。

I INTERACT - 多交流

主動跟親朋好友聊天，讓心靈獲得紓壓，聆聽他人良好的建議與幫助。

L LOVE/LAUGH - 常關心/愛微笑

熱心關懷身邊的人，保持微笑與正面的態度。

E EAT - 健康吃

注意飲食均衡和健康，適量補充富含維生素B群的食物（如全穀米類、深綠色蔬菜、堅果等），有助於降低焦慮。

快樂微笑五步驟，心理健康恆長久



您今天「SMILE」了嗎？

衛生福利部邀請您一起實現「SMILE生活」

沒有心理健康，就沒有真正的健康，

透過簡單的「SMILE」口訣調適舒壓，

一起維持健康的心理狀態吧！

心情溫度計

簡式健康量表 (BSRS-5)

心情溫度計是什麼？

當身體不舒服時，我們會使用溫度計來測量個人的體溫，得知有沒有發燒。那麼，當我們心理不舒服時，要如何測量個人的情緒狀態呢？

這時，就可以使用心情溫度計（簡式健康量表，

Brief Symptom Rating Scale，簡稱BSRS-5）啦！

它是一個題數少，且能迅速瞭解個人心理照護需求的量表，讓我們可以隨時尋求心理衛生服務。

讓我們一起來測量一下自己或身邊的人的「心情溫度」吧！

請您仔細回憶「在最近一個星期中(含今天)」，下列問題使您感到困擾或苦惱的程度，圈選一個您認為最能代表您心中感覺的答案：

	不會	輕微	中等	嚴重	非常嚴重
1 睡眠困難，難以入睡、易醒或早醒	<input type="radio"/>				
2 感覺緊張或不安	<input type="radio"/>				
3 覺得容易舌懶或動怒	<input type="radio"/>				
4 感覺憂鬱、心情低落	<input type="radio"/>				
5 覺得比不上別人	<input type="radio"/>				
★ 有自殺的想法	<input type="radio"/>				

第1-5題之總分：

得分0~5分：身心適應狀況良好。

得分6~9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒，給予情緒支持。

得分10~14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢。

得分>15分：重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介精神醫療專業諮詢或接受專業輔導。

★「有無自殺想法」單項評分：本題為附加題，若前5題總分小於6分，

但本題評分為2分以上時，建議尋求精神醫療專業諮詢。



嘉義市政府員工協助方案～心理諮詢服務



本府人事處
05-2254321
轉717

張老師基金會嘉義中心：
05-2770482轉271、274
或1980(依舊幫你)

本府衛生局社區心理衛生中心
05-2255155

男性關懷專線：
0800-013-999

嘉義大學家庭與社區諮商中心
家諮中心專線05-2732439
學校教職人員，含行政人員、代理教師適用

衛生福利部
安心專線1925
(依舊愛我)

嘉義基督教醫院
好消息協談中心
05-2765041轉
8585

生命線：1995
05-2349595

發行單位：嘉義市政府人事處

編輯群：處長楊景丞、副處長徐嬿玲、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



嘉義市政府人事處關心您
本報以Canva製作,圖片出自Canva