

人事服務暨員工協助方案電子報

Jan.2025

智者的話

只要改變心態、掌握正確方法，每個人都可以走出自己的路。
瓦基（莊勝翔）(2022)<< 只工作、不上班的自主人生 >>

溫馨提醒

1. 113年軍公教人員年終工作獎金將於114年1月17日發給。
2. 請各單位(機關、學校)於114年農曆春節連續假期前、後1日上班日，請確實控留人力，以維持政府服務品質。
3. 農曆春節連假將至，公務人員勿酒後駕車，避免觸法，以維護政府形象及貫徹嘉義市政府杜絕酒後駕車之決心。

活動報導

1. 高階主管AI趨勢研習-強化智慧城市建設與AI應用。
2. 員工協助方案「投資理財規劃管理」講座。
3. 114年公務人員初等考試。

活動預告

1. 114年1月22日(三)員工協助方案：「職場不法侵害零容忍」講座。
2. 嘉義市政府訂於114年2月3日(農曆大年初六，星期一)上午10時至11時辦理114年員工暨退休人員春節聯歡同樂。

法規宣導

1. 有關加班未滿1小時或超過1小時之餘數得合併計算，並以小時為單位選擇加班費或補休一案，自114年1月1日起廢續試辦至115年12月31日。
2. 113年12月04日修訂嘉義市政府職場霸凌防治申訴及調查處理要點。
3. 114年至116年「築巢優利貸」－全國公教員工房屋貸款，經公開徵選由臺灣銀行股份有限公司選承作，請同仁參考運用。
4. 修正「嘉義市政府及所屬機關學校公教人員申請國內進修費用補助作業要點」，並自114年1月1日生效。
5. 修正「嘉義市政府暨所屬機關學校公教人員健康檢查處理原則」第二點、第三點及第五點，並自114年1月1日生效。

市府專欄

1. 「+1+1+1=嘉義式」榮獲日本GOOD DESIGN AWARD2024優良設計獎。
2. 114年1月11日(六) | 2025新年音樂會。

識詐宣導

不可不知的5種常見詐騙腳本！！

EAP資訊

1. 特約法律諮詢服務。
2. 健康報報-冬季保健。
3. 婚前健康檢查補助。
4. 身心障礙者生活補助
5. 消保電影院：消費權益停看聽 無卡分期要小心



春節報報



113年軍公教人員年終工作獎金發給注意事項 自113年11月27日生效

113年軍公教人員年終工作獎金，於春節前十日(114年1月17日)一次發給。

春節連假前後1日 請確實控留人力

114年農曆春節連假為114年1月25日（星期六）至2月2日（星期日），請各單位(機關、學校)於114年農曆春節連續假期前、後1日上班日，請確實控留人力，以維持政府服務品質。另農曆除夕前一日（1月27日）適逢星期一，功能性調整放假，於2月8日（星期六）補行上班。

農曆春節連假將至，公務人員勿酒後駕車，避免觸法，以維護政府形象及貫徹嘉義市政府杜絕酒後駕車之決心。



2024最新酒駕罰則

王志文律師



不能安全駕駛罪：

符合行駛動力交通工具、吐氣所含酒精濃度每公升0.25毫克以上等要件。處三年以下有期徒刑，得併科三十萬元以下罰金。



酒駕行政罰：

符合吐氣所含酒精濃度達每公升0.15毫克等要件。汽車駕駛人處30,000元~120,000元罰鍰；致人重傷或死亡者，吊銷駕照，並不得再考領。



拒絕酒測後果：

汽車駕駛人：處18萬元罰鍰、吊銷駕照、吊扣車輛牌照2年。於10年內第2次拒絕酒測，處36萬元罰鍰。



酒後毋通駛車，守住錢包免驚



熊平安的新春提醒



春節聚會酒駕OUT!



酒過三巡，應阻止同行者開車
找代駕、搭乘計程車、
或親友接送才安心



交通部路政及道安司

113年12月17日
嘉義市政府舉辦高階主管AI趨勢研習
強化智慧城市建設與AI應用



本次研習特別邀請國立臺灣大學資訊工程學系副教授陳縉儂主講「AI趨勢與城市治理」，深入剖析人工智慧在全球智慧城市建設中的成功案例。陳教授介紹了AI在交通管理、公共安全及環境監控等領域的應用潛力，並探討其對提升城市競爭力的關鍵作用，為與會的局處首長帶來新的視角與啟發。



113年12月18日

員工協助方案「投資理財規劃管理」講座



講師
外商銀行前資深副總莊懷德



為協助同仁覺察人生各階段財務收支樣貌，認識金融工具特色與效果，有智慧地辨識投資理財陷阱，建立正確理財觀念與習慣，進而累積財富，特辦理本講座。



114年公務人員初等考試：114年1月4日(星期六)



活動預告

員工協助方案：「職場不法侵害零容忍」講座

為提升同仁對於職場可能發生的各類不法侵害行為認識，瞭解必要的應對策略和法律知識，有效提高敏感度，並預防與降低職場不法侵害行為事件，特辦理該講座。

1.時間

114年1月22日(星期三)上午9時至12時、下午2時至5時

2.地點

嘉義市政府八樓會議室

3.講座

蛹之生心理諮商所員工協助方案總監、行政院人事行政總處EAP專家小組委員鍾燕宜

活動預告

嘉義市政府訂於114年2月3日(農曆大年初六，星期一)

上午10時至11時辦理114年員工暨退休人員春節聯歡同樂

結合年節喜慶，欣賞民俗技藝表演，凝聚員工向心力及聯繫情誼，激勵員工士氣、關懷退休人員。



法規宣導

1.有關加班未滿1小時或超過1小時之餘數得合併計算，並以小時為單位選擇加班費或補休一案，自114年1月1日起廣續試辦至115年12月31日。

試辦原則如下：

- (一) **試辦期程**：114年1月1日起至115年12月31日止。
- (二) **試辦對象**：適用公務人員請假規則、行政院與所屬中央及地方各機關聘僱人員給假辦法之各機關學校內員工(含輪班輪休人員)。
- (三) **加班餘數合併規則**：仍依行政院人事行政總處109年1月20日等相關函釋及嘉義市政府及所屬機關學校加班餘數合併計算共通性規範辦理。

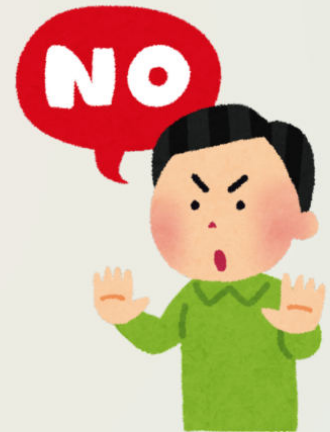


2. 職場霸凌定義（依據職場霸凌防治申訴及調查處理要點）

員工在工作場所或執行職務時，遭個人或集體以持續性言語、文字、肢體動作或其他方式，為貶抑、排擠、欺負、騷擾等行為；或遭主管人員藉由權力濫用而對員工為持續性之冒犯、威脅、冷落、孤立或侮辱行為，使其處於具有敵意、羞辱、被孤立或不友善之職場環境，因而產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常工作之進行。



請秉持理性溝通，不應該有辱罵、霸凌等情形發生，並落實公務人員的心理輔導相關機制，營造合理的工作環境，避免憾事發生。



3. 114年至116年「築巢優利貸」—全國公教員工房屋貸款，經公開徵選由臺灣銀行股份有限公司選承作，請同仁參考運用。

本貸款辦理方式，請洽臺灣銀行股份有限公司國內各分行辦理，並可透過下列方式瞭解本貸款相關資訊：

- 一、查詢網址：<https://reurl.cc/EgV1Gn>。
- 二、客服中心24小時洽詢電話：
 - (一)免付費電話：0800-025-168。
 - (二)付費電話：02-21910025、02-21821901。

4.修正「嘉義市政府及所屬機關學校公教人員申請國內進修費用補助作業要點」，並自114年1月1日生效。



嘉義市政府

主管法規查詢系統
Laws and Regulations Retrieving System

請輸入關鍵字 整合查詢

最新訊息 法規體系 法規檢索 草案預告 相關網站

現在位置：法規內容 友善列印

法規內容

法規名稱：	嘉義市政府及所屬機關學校公教人員申請國內進修費用補助作業要點
公發布日：	民國 92 年 05 月 16 日
修正日期：	民國 113 年 12 月 09 日
發文字號：	府人給字第1131351184號
法規體系：	人事類
圖表附件：	附表1-國內進修費用補助申請表.odt 附表2-申請國內進修費用補助清冊.ods

法規內容 條文檢索 法規沿革 歷史法規



點擊看更多

5.修正「嘉義市政府暨所屬機關學校公教人員健康檢查處理原則」，並自114年1月1日生效。



嘉義市政府

主管法規查詢系統
Laws and Regulations Retrieving System

請輸入關鍵字 整合查詢

最新訊息 法規體系 法規檢索 草案預告 相關網站

現在位置：法規內容 友善列印

法規內容

法規名稱：	嘉義市政府暨所屬機關學校公教人員健康檢查處理原則
公發布日：	民國 104 年 07 月 20 日
修正日期：	民國 113 年 12 月 09 日
發文字號：	府人給字第1131351110號函
法規體系：	人事類

法規內容 條文檢索 法規沿革 歷史法規



點擊看更多

「+1+1+1=嘉義式」 榮獲日本GOOD DESIGN AWARD 2024優良設計獎



創意企畫「+1+1+1=嘉義式」，透過創意企畫與雜誌，以民俗、飲食、文學、生態等四個主題，呈現嘉義市當代獨特風貌，匯聚公私部門力量，連結超過80組店家，推動地方文化與社群交流，並藉由紙本雜誌的載體擴大其影響力，這不僅讓更多民眾看見嘉義市的魅力，也讓在地文化與產業相互交織，為嘉義市地方創生帶來新活力。



2025 新年音樂會

1/11 (六) 19:30

演出團隊 | 台灣獨奏家交響樂團

演出地點 | 嘉義市政府文化局音樂廳

票務訊息 | 請洽 OPENTIX兩廳院文化生活

[【購票連結】](#)



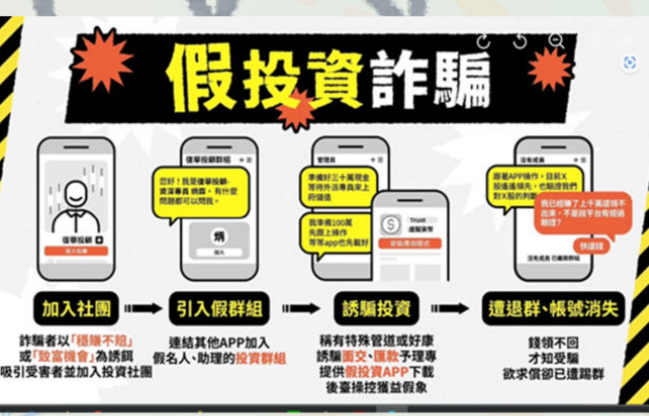
台灣獨奏家交響樂團成立於2000年，2025年樂團將正式跨越四分之一個世紀。秉持「推動台灣本土音樂文化藝術、加強國際接軌、提攜年輕音樂家」的理念，特別邀請國際知名小提琴家一申知兒攜手合作演出芬蘭作曲家西貝流士《D小調小提琴協奏曲》。出生於韓國的申知兒為古典音樂寵兒，這次她將用小提琴帶領觀眾進入她的音樂國度。

下半場帶來樂團委託台灣作曲家石青如所創作的交響曲《大地》。《大地》內容與素材的設計與選擇上，著重於台灣本土音樂之風味及特點，企圖在音樂中展現一種人本思想與在地文化，透過音樂與聽者的連結，進而啟發聽者個人獨有的心靈共鳴。

小心！掉進詐騙蜘蛛網

不可不知的5種常見詐騙腳本

請推播分享親友及市民朋友關注165『打詐儀錶板』網站內容包含「本市及全國每日詐騙概況」、「最新詐騙真實案例及手法」、「防詐秘笈」、「詐騙公式拆解」及「各類宣導短片」等相關資訊，多多吸收詐騙新知，提升自我防詐意識，減少受騙。



市府特約 法律諮詢服務



為強化本府暨所屬機關學校同仁因公涉訟所需專業法律協助，本府自114年1月1日起委託「堂瑞法律事務所」提供法律諮詢服務

1. 服務對象



本府暨所屬機關學校現職員工（含公務人員、約聘僱人員、技工、工友、駕駛及約用人員等）。

2. 服務方式



由需求員工先聯繫本府人事處員工協助方案窗口，確認身分後協助轉介該法律事務所，由該所與當事人雙方逕行約定諮詢時間提供服務；**每一個案補助每人每年最高2小時**，上開諮詢服務費用由本府相關經費項下支應，以總量管制用罄為止。

3. 服務專線(人事處)



(05)2254321轉717、727。

4. 本法律諮詢服務僅提供相關爭議、訴訟之專業法律諮詢服務，如符合「公務人員因公涉訟補助辦法」之相關規定，需延聘律師協助，仍應依該規定辦理。

健康報報

寒流來襲氣溫驟降 防寒護心 5 招保安康

寒流來襲及氣溫驟降容易造成血管收縮、血壓突然升高，增加心血管疾病及中風急性發作的機會

天冷了，護心 5 招保安康

- ① 注意保暖** 留意室內外溫差，適當增減衣物，善用帽子、圍巾、手套幫助保暖
- ② 控制三高** 注意生理數值，遵醫囑定期回診、按時服用藥物
- ③ 健康飲食** 把握3少2多原則：少加工、少調味、低油脂、多蔬果、多高纖食物
- ④ 規律運動** 每周至少累積150分鐘中等強度運動
*中等強度運動：運動時呼吸會有點快、有點喘
- ⑤ 戒菸少酒** 過量菸酒造成血管傷害，增加心血管病及中風發作風險

f 雄健康-高雄市政府衛生局

胸痛、胸悶是冠心病常見的症狀，病況因人不同，可能會出現以下的症狀：

- 有些人感到壓迫感或胸痛
- 有時會伴隨著肩頸、手臂、下巴或背部疼痛
- 有些人則會有呼吸急促、嘔吐噁心、頭昏眼花、冒冷汗或暈眩等症狀



提醒有三高及患有心血管疾病的民眾，如果出現上述任一症狀，持續發生超過10分鐘，且無法透過藥物或休息得到緩解，應立即請人協助就醫治療，千萬別置之不理，輕忽這些警訊，以免發生休克危及生命。



天冷*當「心」!

警覺心臟病發前兆 速就醫

高風險族群若出現下圖任一症狀，持續發生超過10分鐘，且無法透過藥物或休息得到緩解，應立即請人協助就醫治療。

- 冒冷汗
- 頭昏眼花、暈眩
- 呼吸急促、喘不過氣
- 下巴、肩頸、背部、手臂疼痛感
- 胸悶痛、胸口壓迫感
- 心跳加快、不規律
- 噁心嘔吐、胃痛
- 心口灼熱



財團法人藥害救濟基金會
Taiwan Drug Relief Foundation

f 藥用藥醫點通 tdrf_npo

2021.01

過年防疫不鬆懈 開心健康迎新年

- (一) 注意居家環境衛生及環境良好通風。
- (二) 養成勤洗手的良好個人衛生習慣，吃東西前、如廁後需加強洗手。
- (三) 不生食、不生飲。
- (四) 酒精對諾羅病毒效果不佳，「勤洗手」才是王道。
- (五) 注意營養、均衡飲食、運動及充足睡眠，以增加個人的免疫力。



養成衛生好習慣 預防流感及新型A型流感

流感是什麼？主要徵狀是什麼？

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有A-D型，其中只有A型及B型可以引起季節性流行，近年主要流行之季節性流感病毒型別以A(H3N2)、A(H1N1)，以及B型流感為主。

感染流感後引起的症狀主要包括發燒、頭痛、肌肉痠痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽等，有部分感染者會伴隨有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀，也可能併發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為肺炎，其他還可能併發腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病等。

國內流感的流行期為何？

臺灣地處北半球，屬熱帶及亞熱帶地區，全年都可分離出流感病毒，並出現散發或群聚之病例，較大規模的流行則好發於秋、冬兩季。每年流感病例約自11月開始逐漸增加，於12月至隔年3月份達到流行高峰。

該如何做，才能有效對抗流感？

1. 要儘早施打流感疫苗
2. 要用肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等生活好習慣
3. 要保持室內空氣流通，防範病毒傳播
4. 要警覺流感症狀，及早就近就醫治療
5. 生病要按醫囑服藥多休息，不上班不上課
6. 危險徵兆要儘快就醫，掌握治療黃金時間

養成衛生好習慣 預防流感 / 新型A型流感

如何保護自己不被感染？預防小秘訣教給你

 生病戴口罩	 肥皂勤洗手	 保持手部清潔
 均衡健康的飲食	 運動增強抵抗力	 生病在家休息
 避免手部接觸口鼻	就醫分流 ● 有類流感症狀，請至鄰近診所就醫。 ● 如有呼吸困難、發紺、意識改變等流感危險徵兆，儘速至大醫院就醫！	

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC
www.cdc.gov.tw
1922防疫專線
Taiwan CDC LINE@
疫情通報及諮詢專線：1922

流感令人聞之色變，現在還有變異的新型流感來攪局。
本支影片將教您流感與新型流感如何分辨及預防！冬天是流感的高峰期，要多加留意自身的狀況及親朋好友的情況喔！



[點擊看更多](#)

天冷別忘強化免疫力、預防流感！必吃8種營養素天天保養



原文出自童綜合醫院TTMHH
及早安健康網站

預防流感有撇步

- (一)預防流感有撇步—接種流感疫苗、咳嗽戴口罩、勤洗手、速就醫。
- (二)預防流感養成衛生好習慣，若出現發燒、咳嗽等上呼吸道症狀，請做好呼吸道衛生與咳嗽禮節，戴口罩、掩口鼻、勤洗手、生病速就醫，多在家休息，避免去空氣不流通場所。



讓你得流感的那些小事



防範流感7步驟

- 第1步-施打流感疫苗
- 第2步-咳嗽戴口罩
- 第3步-打噴嚏掩口鼻
- 第4步-勤洗手
- 第5步-拱手不握手
- 第6步-有症狀速就醫，並落實生病不上班、不上課
- 第7步-養成良好作息、多運動、均衡飲食、充足睡眠，以增強抵抗力。

婚前健康檢查有政府補助？

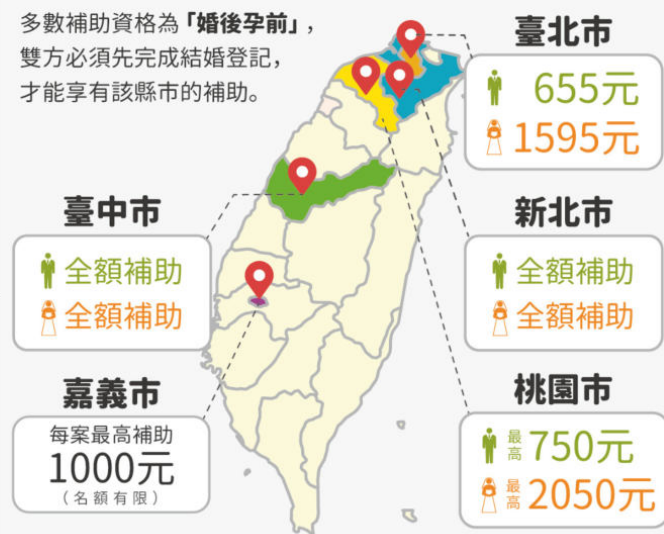
為了鼓勵生育及優生保健的考量，目前各縣市政府針對婚前健康檢查項目，進行部分補助。



婚後孕前健檢公費補助整理

台灣基康
CENT HEALTH

多數補助資格為「婚後孕前」，
雙方必須先完成結婚登記，
才能享有該縣市的補助。



※ 實際情況請依各縣市最新公告為準，
如針對補助申請有任何疑問，請洽詢各縣市衛生局了解。

嘉義市婚前健康檢查補助

補助項目及金額

每案最高補助1,000元（因名額有限，請先來電洽詢衛生所婦幼承辦人員）。

補助對象

凡設籍嘉義市將結婚或新婚未懷孕之男女。

申請方式

攜帶身分證明文件及健保卡至衛生所進行申請（特約醫院：衛生福利部嘉義醫院、臺中榮民總醫院嘉義分院、戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院、天主教聖馬爾定醫院）。

申請單位

1. 嘉義市東區衛生所 TEL：(05)2750423轉226
2. 嘉義市西區衛生所 TEL：(05)2337355轉310



身心障礙者 生活補助



服務對象及申請資格：

一、依據

身心障礙者生活補助費發給辦法。

二、申請資格

1. 設籍且實際居住本市，領有身心障礙證明者。
2. 家庭總收入平均未達當年度每人每月最低生活費2.5倍，且未超過臺灣地區平均每人每月消費支出1.5倍者。
3. 動產未超過200萬元，每增加一人，增加25萬元。
4. 全戶不動產未超過中央主管機關公告之臺灣省不動產限額2倍。
5. 未領有政府提供之其他生活補助或津貼且未經公費收容安置者。

三、補助標準

1. 列冊低收入之極重度、重度及中度身心障礙者每人每月核發9,485元；輕度者每人每月核發5,437元。
2. 非列冊低收入之極重度、重度及中度身心障礙者每人每月核發5,437元；輕度者每人每月核發4,049元。同時符合申請身心障礙者生活補助及政府所提供其他生活津貼要件者，僅能擇一領取。但低收入戶生活扶助及榮民就養金不在此限。依前項所領取政府核發之各種補助，每月核計不得超過行政院核定之基本工資。

四、應備申請文件

- 1.全戶戶籍謄本正本(含原始謄本)。
- 2.郵局存摺封面影本。
- 3.申請人印章。
- 4.身心障礙證明正反面影本及其他證明文件。



五、受理單位

戶籍地之聯合里辦公處。



- (六)本規定所稱家庭總收入應計算及不列計戶內人口範圍，依社會救助法第五條計算。
- (七)本規定所稱家庭總收入，係指全家人口之工作收入、存款利息、不動產收益及其他收入之總額。前項所稱工作收入依社會救助法第五之一條計算。
- (八)全家人口中，「無工作能力者」之認定標準依社會救助法規定辦理。
- (九)本生活補助採申請制，區公所得於每年十月起開始辦理複查作業。
- (十)有關申請者之資格審查本作業規定未盡事宜者，請依據社會救助法及相關解釋令辦理。

相關連結

<https://social.chiayi.gov.tw/News.aspx?n=393&sms=9376>

消保電影院：消費權益停看聽 無卡分期要小心



近來詐騙集團猖獗，不少詐騙會假裝為店家人員，致電詢問持卡人是否需要分期付款，或是以重複扣款等名義，藉此取得持卡人銀行資料。這類網購交易問題都一定要提高警戒心，並撥打165反詐騙電話或致電銀行客服做確認，千萬不要輕易提供銀行資料或直接去ATM操作喔！



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



嘉義市政府人事處關心您

本電子報使用Canva網站設計，部分圖片取自
CANVA網站