



嘉義市政府 員工協助方案電子報

NOVEMBER

追尋心動，維護健康，在
嘉放鬆旅遊趣

2023 Sep. vol 35.

季節性憂鬱症

Seasonal Affective Disorder, SAD

的徵兆

一到秋冬就發作？
暴睡、暴吃、莫名想哭
恐為
「季節性憂鬱症」 徵兆

季節性憂鬱症是一種與季節
變化有關的情感障礙，通常
在秋冬季節出現，特別是在
日照減少的時候

季節性憂鬱症10徵兆要注意！

長期沮喪



社交退縮



興趣缺缺



莫名流淚



暴飲暴食



感到絕望



容易嗜睡



難以專心



體重增加



輕生念頭



吃維生素D、照光有用嗎？ >>>>



季節性憂鬱症治療方法



抗憂鬱藥物



如SSRI藥物
助血清素分泌



光照療法



如同獲得日曬
促進激素改變



心理治療



採取認知療法
或談話療法



維生素D補充



可由醫師決定
是否需要補充

資料來源：《WebMD》、美國心理健康衛生院

f 潮健康

季節性憂鬱症能夠預防嗎？

➤➤➤➤➤ 做到以下事項助緩解症狀



白天曝曬陽光

可趁冬季太陽露臉時
把握機會多曝曬陽光



養成運動習慣

增強患者神經可塑性
對改善憂鬱症有幫助



積極培養興趣

如培養睡前閱讀習慣、
或平時聽柔和的音樂



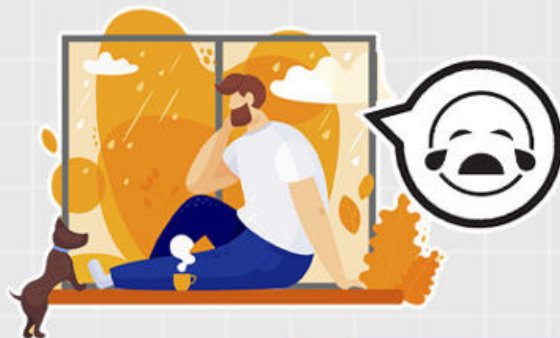
安排一次旅遊

旅遊可改變情感體驗、
幫助緩和與改善情緒



改變飲食習慣

多吃蛋/牛奶/鮭魚/
豆類/堅果類等食物



解除憂鬱症的
方法有很多
種，其中運動
和購物都可以在
一定程度上
有所幫助！

運動對於心理健康非常有益
它可以釋放多巴胺等愉悅荷爾蒙。
每天至少進行**30**分鐘的中度運動，
如快步行、騎自行車或游泳，都能
對憂鬱症有積極作用

購物或許是暫時紓壓的方式之一
請設定一個預算，並確保只購買您
真正需要的東西。這可以幫助您在
購物過程中感到滿足，而不至於後
悔支出過多

雙十一購物節



聰明消費小撇步

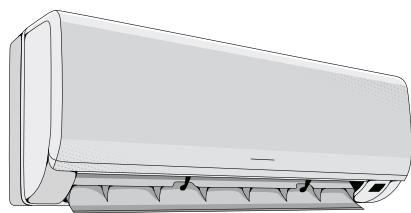


Shopping Time

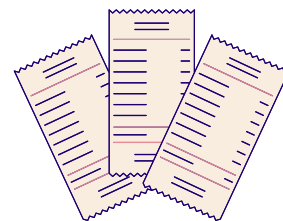
小撇步一：家電舊換新補助

Step 1.

購置1級能效冷氣或電冰箱，
並汰舊取得廢四機回收聯單



or



*112年度補助冷氣、電冰箱汰舊換新

小撇步一：家電舊換新補助

Step 2. 網路/郵寄掛號申請，並備妥

- ✓ 身分證影本
- ✓ 廢四機回收聯單第三聯影本
- ✓ 帳戶存摺封面影本
- ✓ 裝機地址電費單影本
- ✓ 發票證明聯影本
- ✓ 保證卡/書影本



參閱網站：[112年住宅家電汰舊換新節能補助](#)



小撇步二：機車舊換新補助

機車報廢/回收申請流程

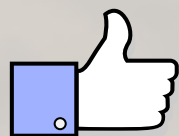
種類	機車車體報廢	車籍資料報廢
流程	- 撥打環保署資源回收免付費專線 (0800-085-717)，請合法回收商進行車體回收；或至資源回收網查詢合法廢車回收商，預約拖吊時間、地點。 - 記得攜帶身分證、行照、保險卡或出廠證明影本，並索取「廢機動車輛回收管制聯單」、車牌。	完成車體報廢後 ↓ 攜帶取下的機車車牌、身分證、行照及印章 ↓ 至監理站辦理報廢手續

製表：Money101

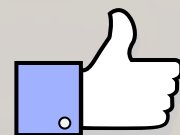




小撇步二：機車舊換新補助



中央補助



地方再嘉碼

中央補助燃油機車報廢/回收金額			
補助單位	環保署		國稅局
補助項目	淘汰	舊車車體回收金	貨物稅
補助金額	2,000 元	300 元	4,000元
申請限制	2007/06/30 前 購買之燃油舊機車	7年以上車齡	車主持有 1 年以上 舊車車齡 4 年以上 排氣量 150cc 以下
申請期限	2023/12/31	無申請期限	延長至 2026 年初

汰舊 1,000 元
(1-4 期機車)





小撇步二：機車舊換新補助



嘉義市
CHIAYI CITY

淨零ing
補助+減碳+

112年度嘉義市淘汰老舊機車及新、換購電動二輪車補助

淘汰老舊機車

每輛補助

3,000元

淘汰老舊機車
換購電動二輪車

最高補助

一般戶 17,000元
中低收入戶 21,000元

新購電動二輪車

最高補助

11,000元

112年度嘉義市淘汰老舊機車及新、換購電動二輪車各機關補助金額

老舊機車係指96年6月30日(含)前出廠之燃油機車。

單位：元

補助類別		經濟部	行政院環境保護署	嘉義市政府		合計	
				一般市民	中低收入戶	一般市民	中低收入戶
淘汰老舊機車		-	2,000	1,000		3,000	
淘汰老舊機車 換購電動二輪車	重型	7,000	2,000 *(+2,000)	6,000	10,000	15,000 *(+2,000)	19,000 *(+2,000)
	輕型	7,000	2,000 *(+2,000)	4,000	8,000	13,000 *(+2,000)	17,000 *(+2,000)
	小型輕型	5,100	2,000 *(+2,000)	4,000	8,000	11,100 *(+2,000)	15,100 *(+2,000)
	電動(輔助)自行車	-	2,000	2,000	4,000	4,000	6,000
新購電動二輪車	重型	7,000	-	4,000		11,000	
	輕型	7,000	-	3,000		10,000	
	小型輕型	5,100	-	3,000		8,100	
	電動(輔助)自行車	-	-	1,500		1,500	

🔍 112年嘉義市機車汰舊換新 享補助加減碳 ✕

小撇步三：聰明刷國旅卡

- ✓ 旅宿業
- ✓ 旅行業
- ✓ 觀光遊樂業
- ✓ 交通運輸業
- ✓ 特約商店



Q&A

十一月在嘉

聰明旅遊小撇步

Traveling Time

小撇步一：
善用嘉義市觀光旅遊
網並加入「今天就回
嘉」（LINE ID:
@homechiayi）官方
帳號，取得最新在嘉
旅遊、美食、活動、
住宿、交通資訊。



A person with a beard, wearing a light gray t-shirt and dark pants, stands next to a gold-colored bicycle. The bicycle has "LOTUS" written on the frame and "LEGEND COMPE" on the top tube. The background is a plain, light-colored wall.

騎乘YouBike 2.0

前30分鐘補貼10元

持電子票證搭乘
嘉義市3條電動公
車，上下車皆刷
卡即可享免費搭
乘優惠

小撇步二：

善用大眾運輸

省荷包。

文末彩蛋-下月回嘉享好樂

嘉義市國際管樂節

2023.12.15

[HTTPS://WWW.CHIAYIBAND.COM.TW](https://www.chiayiband.com.tw)



參考資料

昱彰，2022/11/15，〈一到秋冬就發作？暴睡、暴吃、莫名想哭 恐為「季節性憂鬱症」徵兆〉，《潮健康》(<https://blog.coolhealth.com.tw/2022/11/15/seasonal-depression-guide>)

經濟部112年住宅家電汰舊換新節能補助(<https://save3000.moeaea.gov.tw>)

YOLANDA CHANG，2023/7/24，〈七期燃油機車汰舊換新補助懶人包！換車最高拿 6300 元 中央/地方縣市加碼金額一覽〉，《Money101》(<https://reurl.cc/y7q3r6>)

嘉義市環境保護局112年嘉義市機車汰舊換新 享補助加減碳(https://epb.chiayi.gov.tw/News_Content.aspx?n=4116&s=773284)

行政院人事行政總處人事個案智慧共享整合平台(<https://www.dgpa.gov.tw/acase/index>)

國民旅遊卡(<https://travel.nccc.com.tw/>)

嘉義市觀光旅遊網(<https://travel.chiayi.gov.tw/>)

嘉義市觀光旅遊網-活動消息-〈來嘉義起玩，電動公車持電子票證免費搭乘、YouBike前30分鐘10元優惠同步延長至112年12月〉(<https://pse.is/58l2sk>)

嘉義市國際管樂節2023(<https://www.chiayiband.com.tw>)



EAP員工協助方案

發行單位：嘉義市政府人事團隊

員工協助專線：05-2770482#271、274

信箱：cycgc@cyc.tw

本報所用插圖擷取自www.canva.com

更多內容請詳閱

嘉義市政府人事處員工協助專區

