

## 人事服務暨員工協助方案電子報

Apr.2024

### 智者的話

- 1.幸福不是一種狀態，而是一種心態
- 2.對付壓力最好的武器，就是「轉念」

### 溫馨提醒

- 1.差假服勤小提醒
- 2.「113年『闔家安康』-全國公教員工團體保險」續保作業開始啦!
- 3.快來看!本府特約商店名冊增加好多家優良廠商!(如嘉義福容voco酒店、foodpanda、藝奇嘉義耐斯店...)
- 4.好消息!健康檢查方案本市衛生局提供六大醫院公務人員肺癌篩檢專案!

### 活動報導

- 1.本府113年模範公務人員及績優公務人員出爐囉!
- 2.國家考試監場人員招募生力軍

### 法規宣導

- 1.公務人員育嬰留職停薪大哉問
- 2.國民旅遊卡使用說明
- 3.你知道公務員不能經商嗎?兼職也有很多需要注意的小細節，快來看看喔!
- 4.軍公教月退休金調高4% 溯自113年元旦生效

### EAP

- 1.心情可以量的出來嗎?心情溫度計等您來試試看!
- 2.失誤、犯錯後感到自責、愧疚?心理師教5步釐清思緒、放過自己

# 1. 差假服勤小提醒

## 1-1. 申請請假或加班請留意7日申請期限

### 差勤系統申請差假及加班期限

1. 申請差假程序以**事先**申請為原則，因緊急公務或特殊情形致無法事前辦理公出登記或差假申請者，應於事實發生日起**7日內**完成補登記或申請程序。
2. 加班經核實指派後，應於**7日內**至線上人事差勤系統完成程序。
3. 上開期限係指當事人於線上人事差勤系統送出申請之期限，非整個流程批核完成的期限；但當事人務必追蹤流程，以免後來因故需要銷假，仍計算7日期限，而無法補申請。

## 1-2. 假單請錯或不需請假了，請取消申請或銷假

Q1：差假尚在申請中，因故想取消申請，該如何操作？

A1：可至人事差勤系統首頁：點選「送審文件 1 筆」→找到該筆假單→檢視→取消申請。



Q2：差假已登錄完成，因故想取消申請，該如何操作？

A2：可至人事差勤系統：差勤系統-差假申請單-銷假申請單-搜尋日期-進行銷假。



1-3. 重申為提升公務形象及尊榮感，同仁進入市政大樓上班應佩戴員工識別證，以利民眾辨識及公務洽辦。



## 2. 「113年『闔家安康』-全國公教員工團體保險」 續保作業開始啦!

112年至114年「闔家安康」-全國公教員工團體保險第1年度保險期間，  
將於113年3月31日屆期，為維護在保者之保險權益，請同仁留意續保事宜。

註:承作廠商中國人壽保險股份有限公司自113年1月1日起正式更名為  
凱基人壽保險股份有限公司（以下簡稱凱基人壽）



保險期間自113年4月1日0時起至114年3月31日24時止



113年度投保方案及加入表可至人事總處全球資訊網-公務福利e化平台  
<https://www.dgpa.gov.tw>下載運用。



凱基人壽就本保險專案部分，提供相關宣導說明及文件收送服務，各機關如有  
相關需求，請逕洽該公司瞭解辦理，洽詢電話:0800-098-889



## 3.快來看!本府特約商店名冊增加好多家優良廠商! (如嘉義福容voco酒店、foodpanda、藝奇嘉義耐斯店...)



本府特約商店底嘉啦!



找特約托育機構嗎?





# 4.好消息！健康檢查方案本市衛生局提供六大醫院 公務人員肺癌篩檢專案

• 點連結看健康99健檢專案

衛生福利部110年癌症登記報告顯示，肺癌已躍升為我國十大癌症發生率第一名，為維護同仁健康，以達早期發現、早期治療之成效，本府衛生局提供本市醫院「113年公務人員肺癌篩檢專案」供同仁參考運用。

嘉義市政府 公務人員健檢專案

高端影像健檢專案  
640切電腦斷層

方案2選1 每案4500元

A方案 肺部電腦斷層 專案價 4500元	B方案 心臟鈣化分析 專案價 4500元
----------------------------	----------------------------

◎請攜帶相關證明文件及健保卡  
◎可搭配「國健署免費癌症篩檢—子宮頸抹片/乳房攝影/糞便潛血/口腔黏膜」檢查，受檢資格審查以健保卡註記為準。  
◎貼心服務：提供刷卡繳費服務、精確雙點乙份、免費停車乙次。  
◎專案期間：2024年1月1日至2024年12月31日  
◎預約專線：05-2756000分機3302、3303  
◎諮詢地址：嘉義市大雅路二段565號6樓健康管理中心

臺中榮民總醫院嘉義豐港分院  
公教優惠 健康檢查專案 優惠4500元

健檢項目：

- 128切低劑量電腦斷層肺癌篩檢
- ★胎兒蛋白檢查A-FP
- ★胰臟癌篩檢CA-199
- ★攝護腺癌篩檢PSA (男)
- ★卵巢癌篩檢CA-125 (女)

128切電腦斷層肺癌篩檢  
肺癌早期通常不易發現，128切電腦斷層對於肺癌篩檢，可在兩粒0.1公分以上即偵測出，可大幅提早3-5年發現肺癌病灶，是醫學公認早期肺癌篩檢利器。由於肺癌多為不抽菸之民眾可見肺癌的原因除了抽菸外，也與現代人高壓力生活有關。

我該做肺癌篩檢嗎？  
由於肺癌多為不抽菸之民眾可見肺癌的原因除了抽菸外，也與現代人高壓力生活有關。

國人十大癌症  
死亡率、發生率雙冠王

看更多資料掃QR

衛生福利部嘉義醫院



嘉義基督教醫院



慶昇醫院



聖馬爾定醫院



陽明醫院



## 1.本府113年模範公務人員及績優公務人員出爐囉!



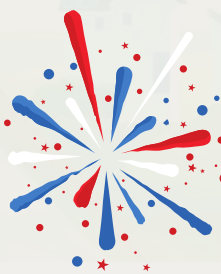
模範公務人員：

觀光新聞處處長張婉芬、工務處科長單建南、  
衛生局技士劉芮蓁及殯葬管理所組長李宗興



績優公務人員：

建設處科長黃淑雲及體育場場長林居璋



## 2.國家考試監場人員招募生力軍~~

113年3月21日（星期四）監場人員工作講習圓滿結束，共計131人參與測驗，合格者將由考選部核發國家考試監場人員識別證。





## 1. 公務人員育嬰留職停薪大哉問



# 公務人員 育嬰留職停薪大哉問

Unpaid Parental Leave FAQ  
 [點我連結影片](#)



想了解更多留職停薪 [點此連結看更多](#)

本簡報使用模板及圖像來源包括24Slides、FLATICON等網站，且非使用於商業用途。

## 留職停薪與回職復薪篇 - 事由

### 進修

◎應予留職停薪

- 選送國內外進修，期滿後奉准延長。
- 經核准自行申請國內外全時進修，經服務機關學校認定與業務有關。

### 育嬰

◎得申請留職停薪

- 養育3足歲以下子女。
- 依家事法、兒少法相關規定與收養兒童先行共同生活，其共同生活期間依規定申請留職停薪。

#### ♥ 貼心提醒：

- 機關不得拒絕。
- 父母雙方可同時申請。

### 服兵役

◎應予留職停薪

- 依法應徵服兵役。

### 借調

◎應予留職停薪

- 奉派國外協助友邦。
- 奉准公務借調至其他公務機關且占該機關常務職務之職缺並支薪。
- 奉准配合國家重點科技、推展重要政策或重大建設借調至公民營事業、法人服務。

### 侍親

◎得申請留職停薪

(各機關得考量業務運作及個案實際情況准否)

- 本人或配偶之直系血親尊親屬年滿65歲以上或重大傷病，且須侍奉。

### 其他情事

◎應予留職停薪

- 受拘役或罰金之確定判決而易服勞役。
- 請病假已滿延長之期限或請公假已滿規定之期限，仍不能銷假。

◎得申請留職停薪

(各機關得考量業務運作及個案實際情況准否)

- 照顧3足歲以下孫子女。但以該孫子女無法受雙親適當養育或有特殊事由者為限。
- 配偶或子女重大傷病須照護。
- 配偶經服務之公私部門派赴國外執行政府工作、因政府公務需要指派或獲取政府公費補助出國進修研究期間1年以上，須隨同前往。
- 受刑事確定判決並獲准易服社會勞動。
- 其他經考試院會同行政院認定之情事。





## 2.國民旅遊卡使用說明

本簡報使用模板及圖像來源包括24Slides、FLATICON等網站，且非使用於商業用途。

### 國民旅遊卡使用說明

#### 使用原則

刷卡日不限  
休假日

#### 休假補助費及應休日數

- ◎ 具10日以上休假資格，至少應休10日：
  - 1.補助總額16,000元
  - 2.觀光旅遊額度、自行運用額度各8,000元
- ◎ 未具10日休假資格，應全部休畢：
  - 1.補助總額按所具休假日數，每日以1,600元計算
  - 2.休假資格在5日以下者，補助總額均屬自行運用額度；逾5日部分屬觀光旅遊額度。

#### 符合規範之消費

除「公務員廉政倫理規範」第8點所稱不妥當之場所以外，可至國民旅遊卡特約商店刷卡消費，並於各額度範圍內核實補助

觀光旅遊額度  
(旅行業、旅宿業、觀光遊樂業、交通運輸業)

自行運用額度  
(其他業別)

#### 觀光旅遊及自行運用額度放寬

觀光旅遊額度  
自行運用額度  
→ 可購買儲蓄性商品

- 1.公務人員本人、配偶或直系血親因身心障礙、懷孕或重大傷病，於當年確實無法參加觀光旅遊，經服務機關認定者，當年補助總額均屬自行運用額度
- 2.初任、再任或復職者，如當年無休假資格或休假資格未達2日，須刷卡給予相當2日之休假補助費3,200元，屬自行運用額度(但任職前在同一年度內已核給休假補助者應予扣除)
- 3.於年度亡故、未及刷卡消費者，尚未請領之休假補助費全數發給，不受刷卡消費規定限制

#### 使用注意事項

- ◎ 同筆消費如已請領休假補助費，不得再重複請領差旅費、辦公費、業務費或其他公款
- ◎ 如有查獲真刷卡、假消費，將追究刑事及行政責任並追繳已請領之休假補助費
- ◎ 遵守辦公紀律，執行職務時間不刷卡消費，但午休時間、上班前及下班後不在此限
- ◎ 尊重同仁休假自主權，惟應休畢日數(10日)之休假仍以國內休假為優先
- ◎ 國外旅遊及相關消費均不得申請國旅卡補助
- ◎ 申請應休畢日數(10日)以外之休假補助費(每日600元)僅限於國內休假
- ◎ 初任公務人員經訓練期滿成績及格，其休假補助費(3,200元)應以機關「先派代理日期」起算核給

本簡報使用模板及圖像來源包括24Slides、FLATICON等網站，且非使用於商業用途。

### 113.1.1起符合適用原則之公務人員得從寬核發(請領)休假補助費及未休假加班費

#### 適用原則及對象(事由)

適用原則：  
事實發生當年度依辦公日曆表所定「上班日」少於公務人員請假規則第7條第1項所定「應給休假日數」

適用對象(事由)：  
 ◎ 退休(含屆齡退休、屆齡免職、自願退休)  
 ◎ 亡故  
 ◎ 因侍親、育嬰辦理留職停薪及其回職復薪  
 ◎ 依公務人員退休資遣撫卹法第22條第1項第1款規定(因機關裁撤、組織變更或業務緊縮)資遣

「上班日」不必實施強制休假(國旅卡休假補助費每日補助1,600元，至多補助10日)

依「請休假日數(或國旅卡休假補助費請領金額)」及「按時出勤日數」，自行選擇分別覈實支領休假補助費及未休假加班費。

「無法休畢之應給休假日數」得由機關視財政狀況從寬發給未休假加班費

以當年度之「應給休假日數」扣除退職前(或留職停薪前、亡故後或回職復薪後至年度終結前)之「上班日」，計算「無法休畢之應給休假日數」。

亡故人員另從寬並從優發給10日國旅卡休假補助費或未休假加班費

日薪低於1,600元者，發給10日休假補助費，不受刷卡消費限制；日薪高於1,600元者，扣除已請領休假補助費之日(時)數，所餘改發未休假加班費，不以實際出勤為必要。

依據：行政院人事行政總處112年12月27日總處培字第1120025654號函

資料來源：行政院人事行政總處



當年確實無法  
參加觀光旅  
遊，怎麼辦呢？

公務人員本人

配偶

直系血親

因身心障礙、懷孕或重大傷病，  
於當年確實無法參加觀光旅遊

經服務機關認定

當年補助總額均屬自行運用額度

次年機關須再重新檢視

特別提醒!!



同筆消費如已請領休假補助費

- ✗ 請領差旅費
- ✗ 辦公費
- ✗ 業務費或其他公款

以免觸犯貪汙治罪條例或  
詐欺罪







3.你知道公務員不能經商嗎?兼職也有很多需要注意的小細節，快來看看喔!就算是在留職停薪期間，也有相關兼職的限制，快來看看喔!



# 經商禁止

=負責人或董事等篇=



嘉義市政府 人事處

✗ 依公司法擔任公司發起人、負責人

✗ 依商業登記法擔任商業負責人



✗ 依其他法令擔任以營利為目的之**事業負責人、董事、監察人或相類似的職務。**

○ 代表公股或兼任政府直接、間接投資事業之董事、監察人等職務

例如：依民宿管理辦法登記為負責人



## 公務員服務法小常識!

●公務員不得經營商業。

●經營商業的範圍有「依公司法擔任公司發起人或負責人」、「依商業登記法擔任商業負責人」、「依其他法令擔任以營利為目的之事業負責人、董事、監察人或相類似的職務」

例如：民宿業者，雖然依照商業登記法可以免申請商業登記，但仍然需要依民宿管理辦法第11條規定登記為民宿負責人，所以啊~公務員是不能擔任民宿負責人的喔!

●已擔任營利事業負責人等相類似職務或經營事業的公務員，最晚應該在就(到)職時向原任職的營利事業提出書面辭職，並於「3個月內」完成解任登記，<有特殊情形，經權責機關(構)同意後，最多可以再延長3個月>，不過~完成解任登記前，不能參與經營及支領報酬哦!

服務法第14條→<https://reurl.cc/GANeAp>

點頁面  
看完整版資料



## 4.軍公教月退休金調高4% 溯自113年元旦生效



◎最新人事法令：

已退休(職)公(政)務人員或遺族所領月退休(職)金或月撫卹金或遺屬年金或年撫卹金或月撫慰金，自113年1月1日起，調高**4%!!**



◎113.3.8 考試院會同行政院核定公告定期退撫給與調整方案

◎113.3.12 銓敘部部退三字第1135678756號通函



◎最新人事法令：

已退休公務人員或遺族所領月退休金或月撫卹金或遺屬年金或年撫卹金或月撫慰金，自113年1月1日起，調高**4%!!**



◎113.3.8 考試院會同行政院核定公告定期退撫給與調整方案

◎113.3.12 銓敘部部退三字第1135678756號通函



**✓ 適用**調整方案給付項目 **不適用**調整方案給付項目 **×**

- ✓ 月退休金(含展期、減額、月補償及保留年資月退休金)
- ✓ 月撫卹金
- ✓ 遺屬年金
- ✓ 年撫卹金
- ✓ 月撫慰金

- X 一次性給付(如一次退休金、一次撫卹金、遺屬一次金、一次撫慰金)
- X 眷屬補助費及眷屬實物代金
- X 未成年子女按月加發撫卹金(另按國民年金之老人基本保證年金給與標準計給)



★調整基準：

按本次調整方案自113.1.1實施時之給付金額**+4%**發給

★111.6.30前生效案件：

113年以後各年度按審(核)定金額+2%無條件進位後，再+4%發給

★111.7.1後生效案件：

113年以後各年度按審(核)定金額+4%無條件進位後發給

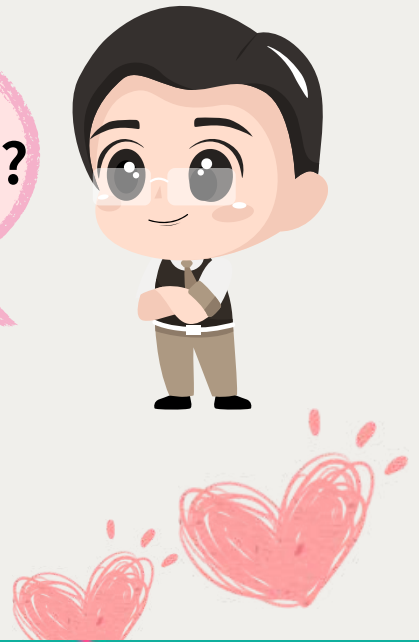
圖片出處：銓敘部臉書



心情可以量的出來嗎？請來試試看！



您今天心情如何？



## 簡式健康量表

請仔細回想一下，最近一週之內(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，圈選一個最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2 感覺緊張或不安	0	1	2	3	4
3 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
4 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 6 有自殺的想法	0	1	2	3	4

★ 有自殺想法：本題分數2分以上時，建議尋求精神醫療專業諮詢

0-5分 一般正常範圍  
身心適應良好

6-9分 輕度情緒困擾  
建議找親友談談

10-14分 中度情緒困擾  
尋求心理諮商或精神醫療

15分↑ 重度情緒困擾  
尋求精神醫療諮詢



# 壓力指數測量表

(點我線上測量)



## 壓力指數測量表

題目 是 否

- |                            |                          |                          |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 您最近六個月內是否生病不只一次了？       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 您最近是否經常意見和別人不同？         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 您最近是否注意力經常難以集中？        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 有人說您最近氣色不太好嗎？          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 【壓力指數解答】

- 3個「是」：您的壓力指數還在能負荷的範圍。
- 4-5個「是」：壓力滿困擾您，雖能勉強應付，但必需認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。
- 6-8個「是」：您的壓力很大，趕快去看心理衛生專業人員，接受系統性的心理治療。
- 9個以上「是」：您的壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，依醫師處方用藥物治療與心理治療，幫忙您的生活趕快恢復正常軌道。

你最近還好嗎？



你我都是守門人  
自殺警訊不漏接

職場壓力Out！幸福職人，不難！

健康九九 51025\_壓力管理，簡單幸福職人 關心他人就是關愛自己 稍後觀看 分享

點畫面觀看影片

更多影片

1. 問  
主動關懷與積極傾聽
2. 應  
適當回應與支持陪伴
3. 轉介  
資源轉介與持續關懷

# 失誤.犯錯後感到自責.愧疚?

心理師教5步釐清思緒.放過自己。



今健康

今健康

今健康

今健康

# 失誤.犯錯後常見心理壓力, 過度檢討&否認錯誤。

## 過度檢討

- 感到懊悔
- 愧疚.羞恥
- 過度檢討



## 否認錯誤

- 防衛機制
- 維護形象
- 怕被看穿



## 影響

- 時常低落
- 自我懷疑
- 失去自信



## 影響

- 時常武裝
- 壓力山大
- 重複犯錯



上為部分常見壓力,也可能混合,人人有所不同。

資訊來源:擁抱心理諮商所 許翊庭諮商心理師



許翊庭心理師也提醒記得一件事「人都是多面向的」，而非單一身份，不會因為一個或幾個錯誤就完全沒有價值。即使一個人察覺在某事件中犯錯而自責、愧疚，或是其他人怪罪、不認同，他一樣可以是個認真負責的工作者、很出色的藝術家、很孝順的孩子、很顧家的父母、很善良的人。因此不需要因為一件事情而全盤否定自己。

學習讓自己在錯誤當中成長，除了可避免犯錯後的心理壓力累積在心理、進一步影響後續行動，也可以避免同樣事情的關鍵所導致不愉快的結果一再發生。

Q 今健康

b 今健康

## 失誤.犯錯後感到自責.愧疚? 5步釐清思緒,學會放過自己

靜下心來,先別自責

留給自己錯誤的空間,  
適度和自己站在一起。



感受情緒,了解動機

現在為什麼會不舒服?  
這背後的動機是什麼?



回想過程,確認關鍵

當時過程中是不是有  
某個行動有違了動機?



坦承錯誤,盡力就好

有錯坦承並修正就好,  
現在、未來更為重要。



調整做法,重新出發

動機.目標.做法一致,  
修正事件.重新出發。



人都是多面向的,別因幾件事情全盤否定自己。

資訊來源:擁抱心理諮商所 許翊庭諮商心理師

資料來源:今健康網站





## 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)

嘉義基督教醫院好消息協談中心  
05-2765041轉8585。

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)

本府衛生局社區  
心理衛生中心  
05-2255155

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