

112年04-06月號

苗栗縣政府員工關懷季刊

發行人：鍾東錦
發行單位：苗栗縣政府人事處
總編輯：張翠芬
編輯委員：謝玓華、謝東和、楊明皓
執行編輯：苗栗縣政府文化觀光局人事室
苗栗縣政府環境保護局人事室

地址：苗栗縣苗栗市府前路1號
電話：037-559570



本季專題-EAP系列活動成果集錦

前言

本府EAP系列活動本(112)年度4月至6月重要研習場次計有「強化人事人員 EAP 認知課程」、「關懷聯絡員-關懷與協助技巧」、「職場人際溝通術」、「正念幸福學-壓力探究與情緒療癒」、「培養主管職場敏感度」、「睡出好健康」、「婚姻與家庭面面觀」等 7 堂課，場場都廣受同仁的好評及迴響，成果臚列如下：



研習名稱-強化人事人員EAP認知

壹、緣起

現今多元化社會的公部門員工正面臨前所未有的壓力，而人事人員要如何透過員工協助方案（EAP, Employee Assistance Programs）協助同仁因應壓力、增進心理健康、提升工作效能，亦日趨重要。本次研習特地請到鍾燕宜教授就員工協助方案的核心理念、規劃員工協助方案的原則、主管察覺同仁的主要技巧與協助/轉介同仁的注意事項等4面向，來強化人事同仁對員工協助方案的認知並提升員工協助方案承辦人員及主管執行相關業務之專業能力。

貳、課程花絮

本次研習於4月24日舉辦，參加人員計151人，參加對象為本府暨所屬機關學校人事(含兼任辦)人員。研習開場，人事處張處長翠芬向人事人員介紹此次研習特地聘請到中臺科技大學文教事業經營研究所專任教授，亦是行政院人事總處員工協助方案專家小組委員的鍾燕宜教授來替大家授課，也向同仁們強調人事人員在各單位機關學校裡所扮演的重要角色與員工協助方案的核心價值及重要性。

鍾教授首先向同仁介紹員工協助方案的核心理念，員工協助方案是一套運用於工作職場的方案，目的在發現並協助員工解決可能影響工作效能的個人問題（包括健康、婚姻、家庭、財務、法律、情緒等），及協助組織處理可能影響生產力的相關議題，並強調EAP雖名為「員工協助」，但主要是提升員工的工作效率，機關受益才是EAP成功的



重要判準。

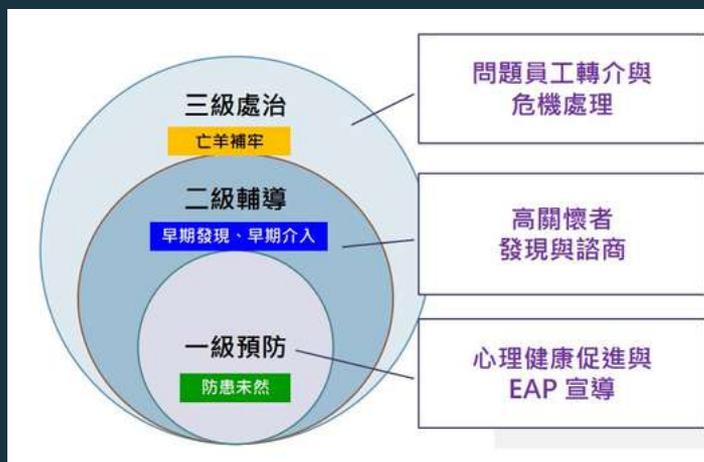
鍾教授接著用國外私部門的EAP實例「現年36歲Graff，在設計公司任職約1年，原本擁有幸福美滿生活。不料2017年1月，年僅3歲兒子診斷出血癌，期間妻子又因心臟病過世，能請的假也都用光，若是辭職改作兼職，恐怕也支付不了醫藥費。公司人資主管得知此消息後，偷偷製作了一張自願加班的時數表單，希望同事自願幫忙，代表他們工作之餘，還需加班分擔Graff工作，沒想到員工的反應相當熱烈，短短2週時間，收集到3,264.5個小時(408天)，感動的是，不論認不認識格拉夫，大家都紛紛參與幫忙。」來與大家分享EAP的多元執行方式。

另外以公部門的實例「台北市府教育局一名50多歲李姓女股長，在市府8樓教育局體育及衛生保健科辦公室內，持刀往自己腹部連刺2刀，造成腹部流血受傷。教育局主任秘書陳素慧說，這名女股長事

研習名稱-強化人事人員EAP認知

前沒有異狀，平常看到同事也都笑臉迎人，她坦言，在市府工作壓力都很大，但同事都有自我排解的方式，或許是她（女股長）自我要求很高，求好心切，遇到連續性事件，才會一時無法排解而自殘。」、「台中市政府女員工10樓墜落送醫宣告不治，台中市府對此表示不捨、難過，市府強調，該名行政助理因家中長輩皆罹患慢性疾病，醫療費用負擔不輕，可能因此想不開；主計處同仁在她的座位上發現遺書，內容提及受到身心疾病所苦，對於過去隱瞞自己的情況感到抱歉，寫道：對不起父母。市府強調，過去就發現該員工平常較沉默寡言，也曾啟動心理關懷輔導機制，沒想到仍發生憾事，將協助後續事宜。」提醒大家於平時應多多關心同仁，避免憾事發生。

再來跟大家分享EAP三級輔導機制建置：



提醒大家下列類型員工特別需要EAP，
1. 危機發生(自殺、傷人、職災)2. 重大疾病/傷病者(罹癌、憂鬱、中風、意外殘疾/

等)3. 員工多樣轉變者(母性、中年、身心/障礙、外勞、單親)4. 工作績效不彰(拖延、態度消極、情緒控管不佳等)5. 退休/轉職者(延長退休、退休回聘、轉職輔導)6. 新進工(新人關懷、工作適應、組織社會化)7. 新任主管(敏感度訓練、溝通協調與衝突管理)7. 面臨挑戰的主管(部屬有異常行為者)8. 中高階主管(團隊建立、領導統御、策略性思考)，應加強注意。

最後鍾教授期許大家都能落實關懷員工三部曲，1. 發覺2. 陪伴3. 轉介，在同仁需要協助的時候，適時提供必要且關鍵的幫忙，協助解決影響同仁工作效能的個人問題，進而提升員工的工作效率，使機關得以受益。



工作坊名稱-關懷聯絡員-關懷與協助技巧

壹、緣起

為平時就近關懷同仁，及時發現同仁異狀，適時運用資源給予協助，於本府各單位及附屬一級機關設置關懷聯絡員，作為加速資訊傳達與協助方案推動的第一線窗口。

關懷聯絡員主要效益係幫助組織和諧運作、適時關懷同仁、與同仁溝通，並即時讓員工協助方案協助機制發揮功用等。本次工作坊將透過介紹簡式健康量表（BSRS-5）及心理相關疾病的基本認識，以簡單輕鬆的活動來帶領關懷聯絡員從自我覺察、助人技巧及實務工作反思等3面向來學習，進而提升關懷聯絡員的專業知能。

貳、課程花絮

本次工作坊於4月27日舉辦，參加人員計17人，參加對象為本府各單位暨附屬一級機關之關懷聯絡員。本次課程邀請心理師林維良老師擔任講師，藉由一連串的活動提問，引導大家如何以關懷員的角度去傾聽、反饋同仁所面臨的問題，以達知人所感，感人所感的關懷技巧。

老師也提醒，當同仁有問題反應給主管人員，找主管面談時，主管人員應謹守保密原則，切勿公開討論，以尊重當事人給予主管人員的信任，同仁尋求向關懷員尋求協助時亦同。

首先，先針對「睡眠品質狀況」由狀況極佳、狀況佳、狀況普通及狀況不佳區分為四組，大家相互交流分享彼此的經驗，有人睡眠狀況佳的原因是有大量的運動，如跑步、練太極拳；而有人睡眠狀況不佳，是因為睡前



總是牽掛許多事情或是家中有嬰兒需要照顧等，其實這段活動是訓練關懷員傾聽的技巧。

另一個令人印象深刻的活動，從老師帶來的「吃什麼卡」中，挑選一張卡片，並說明為什麼選擇此卡。本組的同仁選擇「牛排」，原因是同仁因疫情解封後，去了南極大陸旅遊，其中經過非常危險有魔鬼海峽之稱的德雷克海峽後暈船之後，吃了美味的牛排，讓同仁心情隨之平復；另有同仁選擇「炸雞」，對其而言邊吃炸雞喝可樂，看棒球比賽是人生一大享受。在這交流過程中也反應出每個人不同的價值觀及信念，老師建議在同仁分享過程之時，可以適當的反饋及全然傾聽，不要帶有批評或指導之意。

3小時研習課程，從自我介紹開始，無論是科員、技正或是科長，大家相當踴躍的分享自身運動、飲食習慣及狀況不佳時如何解決，活潑的交流激發組員的創意。老師指出關懷員除了傾聽與溝通技巧外，

工作坊名稱-關懷聯絡員-關懷與協助技巧

更要具備真誠的態度，而非機械性為了關懷而關懷，須體察當事人的情緒，站在當事人的立場，無私無我的協助拓展其視野。

是以，其實在層級節制的公務體系中，行政機關的理性運作下，有如德國社會學家韋伯所稱「鐵的牢籠」，在牢籠裡人往往冷漠、自私、只追求眼前的利益，過度競爭等等。但隨著時空變遷趨向於不是為了工作而工作，而是為了生活。所以工作也是生活的部分，良好的生活品質亦是基於健康友善的職場，雖然建制關懷員機制是賦與其責任，亦是制度化的窗口，但其精神應擴展至每個組織中的成員，關懷同事、關懷主管及關懷下屬，方能在這永業制又充滿僚氣公務體制中注入新的活水。仁，避免憾事發生。



研習名稱-職場人際溝通術

壹、緣起

根據統計，近年來新世代員工佔企業員工數超過三分之一。新世代員工逐漸成為職場主力，這群人有不同的特質，價值觀、人生觀與工作觀都與上一世代有諸多差異。

面對不同世代及不同發展階段的同仁時，傳統的溝通方式已不敷使用，因此常常感到力不從心，若能瞭解不同世代的思維模式、價值判斷、優勢劣勢、慾望需求，就有機會創造更和諧互助的工作環境。

本次研習透過跨世代的角色與時代背景、不同世代員工面面觀及跨世代溝通需覺察的思維與重要觀念等面向讓同仁學習不同世代的溝通協調與領導技巧，亦是現今職場工作者的必修課程。

貳、課程花絮

本次研習於5月24日舉辦，參加人員計67人，參加對象為本府各單位及所屬機關學校與本縣各鄉鎮市公所同仁。首先由人事處作「員工協助方案(EAP)介紹」，就EAP本質，人事人員的職責、方案推動重點，近期推動情形說明，使與會人員對本方案有進一步的認識。

接著由蕭昭琳老師介紹本次課程重點，首先，老師教導我們，生命中隨時隨地都有衝突，職場也是，但是，衝突也讓很多議題搬上檯面討論，讓大家有機會表達自己的想法，更了解彼此的立場，因此，衝突是讓彼此更靠近的禮物。

此外，老師也告訴我們，大多數的組織都涵蓋不同世代的員工，從榴槤族(40-49年出



生)、芭樂族(50-59年出生)、鳳梨族(60-69年出生)、草莓族(70-79年出生)到最新的水蜜桃族(80-89年出生)，各自有著獨特成長背景與人格特質，資深的世代懷有寶貴的經驗與知識、中間世代繼往開來、新世代為團隊帶來創新與新知的挑戰，一個組織需建立起良好的跨世代溝通文化，讓每個世代的優點都能發揮，每一個差異都能成為思維的碰撞與創新，讓團隊更有競爭力。不同世代的人格特質沒有絕對的對錯或好壞，單純是該世代的社會氛圍養成該世代的人格特質，想要和不同世代的人溝通，先了解那個世代的特質，並且以那個世代能夠理解的方式去溝通。

良好的溝通必須具備接、聽、問、解、謝等5大步驟，才能真正的了解對方所想表達的內容並將自身想法清楚的傳達給對方知道，進而使溝通產生效果。

研習名稱-職場人際溝通術



最後，老師提點同仁，如果能夠做到以下幾點，會讓不同世代間相處更加愉快：

1. 去除本位主義接受落差，以開放的心態去傾聽各世代的觀點。
2. 建立開放與尊重的工作環境，彼此交流學習(向資深世代學經驗、跟年輕世代學科技與媒體)。
3. 了解不同世代的價值觀與溝通風格，降低衝突產生。
4. 透過培訓與工作坊的方式凝聚共識與增進世代關係。



研習名稱-正念幸福學-壓力探究與情緒療癒

壹、緣起

大環境的劇烈變動，加上科技的日益發達，生活中大量的資訊造成生理與心理的負擔，讓生活壓力持續增加，長期累積可能造成持續的疲勞而影響身體的健康，當身心的問題超過個人身心可以容忍的上限時，嚴重的焦慮、憂鬱等負向的情緒隨之而來，甚至可能造成的嚴重的壓力症影響身心的健康。

本次研習希望透過活潑互動的方式傳遞情緒的神經心理學相關知識，並以正念減壓訓練 (Mindfulness-Based Stress Reduction, 簡稱MBSR) 之課程，引導情緒覺察與在面對生活壓力時保持彈性，讓個體保持生命的能量，改善情緒與身心的壓力，避免因壓力造成憂鬱與身心的症狀，每天帶著滿滿的能量迎接幸福快樂的人生。

貳、課程花絮

本次研習於5月25日舉辦，參加人員計61人，參加對象為本府各單位及所屬機關學校與本縣各鄉鎮市公所同仁。首先由企劃科謝科長引言，感謝大家參加此次研習，大家因為工作忙碌，壓力大，家庭及工作角色多元，有忙不完的事，好好照顧自己是重要的課題，用健康的身心來完成自己的工作，楊所長是我們的老伙伴，對於心理諮商與減壓非常專精，希望楊所長精彩課程，能讓同仁學習到情緒控管及壓力管理的技巧。

接下來楊所長進入課程，什麼叫做幸福，所長以自身的經驗告訴我們壓力如何產生，當初長輩去世，叫她簽放棄繼承，所長一簽

完就倒下了，創傷形成壓力，造成自律神經失調，即所謂的身心症，憂鬱症，後來所長念心理學，在家做家庭主婦，是最輕鬆愉快、幸福的生活，買菜、做飯，感受好好吃的瞬間，當下覺得幸福，幸福在分分秒秒的當下，幸福就在生活的每個瞬間，從前人說春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。婚前琴棋書畫詩酒花，婚後柴米油鹽醬醋茶，再怎麼文藝的女青年，也會變成繞著家庭轉的陀螺，感覺當下沒有幸福感，其實危機就是轉機，藏著很多生命的經驗，當時覺得母親把我當成照顧弟弟妹妹及家庭的工具，又叫我簽放棄繼承，心裡非常受傷，然而，轉念讓我擺脫負面情緒，找回好心情。心即大腦，承受壓力有一定限制，當超過負荷時，輕則難過睡不著，重則可能產生憂鬱症，就算本身是醫師也一樣會有壓力，現代人最大的議題就是壓力，壓力越大，表現越差，所以能否適當的調節壓力，對於表現有重大影響。



研習名稱-正念幸福學-壓力探究與情緒療癒

電影《腦筋急轉彎》(英語:InsideOut) 一部2015年的3D電腦動畫動作喜劇冒險電影，該片劇情由主角萊莉(Riley)腦中的五種擬人化情感展開，分別是樂樂(Joy)、憂憂(Sadness)、怒怒(Anger)、厭厭(Disgust)和驚驚(Fear),講述萊莉家人遷居舊金山後適應新環境的過程和心理變化。在她腦中有五種情緒表現形式:快樂、憂愁、厭惡、恐懼和憤怒，這五種擬人化的情緒在萊莉的大腦總部中透過一個控制台影響萊莉的行為和記憶。樂樂絕望之餘，無意間發現萊莉數個快樂的核心記憶都是發生在悲傷的經歷之後，終於明白了快樂與悲傷其實是一體兩面、相輔相成的，同仁有空可以參考看看。



正念減壓訓練 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)，為美國麻州大學醫學院卡巴金博士(Jon Kabat-Zin)所創設之課程,結合西方醫學、心理學與東方傳統，透過持續的放鬆與專注的訓練，培育此時此刻的自我覺察，調整情緒與面對壓力的彈性，重拾生命的能量。同仁在家庭、工作與社會的多重期待與壓力下，經常需耗竭心力，因此壓力管理與情緒療癒的相關知識與技巧，實為重要的課題。

最後所長帶領同仁進行正念減壓實作，透過呼吸方式、伸展及拍打動作，讓身心真正的放鬆，所長告訴同仁，希望大家每天空出一點時間透過正念減壓讓自己身心放鬆，並於身心放鬆後再處理情緒，找到自己的幸福，從現在開始，幸福在分分秒秒的當下，幸福就在生活的每個瞬間，我們慢慢地改變，創造幸福人生。



研習名稱-培養主管職場敏感度

壹、緣起

每一位同仁都是一個體，因其養成背景及個性不同，對事情回應也不同，所需的協助措施更是不一樣。因此，主管對屬員的敏感度提升是有其必要性，隨時協助同仁以最佳的狀態投入工作，除能加強團隊有效溝通外，更能提升組織效能。

本次研習透過「團隊領導與部屬培力」、「影響表現大多不是專業問題」、「想助人，別人卻不求助」與「最佳領導人不怕求助」等面向培養提升主管於職場之敏感度，藉此使其能適時提供同仁關懷、諮詢、輔導或轉介服務等，進而降低機關與人員風險，並有助於營造和諧、高關懷的友善職場工作氛圍及增進同仁認同度與工作效能。

貳、課程花絮

本次研習於6月8日舉辦，參加人員計87人，參加對象為本府各單位及所屬機關學校與本縣各鄉鎮市公所一、二級主管人員。此次研習特地聘請到中臺科技大學 文教事業經營研究所專任教授，亦是行政院人事總處員工協助方案專家小組 委員的鍾燕宜教授來替大家授課，課程開始即引用一句話「當一個領導者，就是你要常常只有一個人，而心裡卻想著一群人」，向各位主管們強調在各單位機關裡所扮演的重要角色與員工協助方案的核心價值及重要性。

鍾教授首先就引用傑克.韋爾奇的一句話「在你成為領導者之前，成功的全部就是自我成長，當你成為領導者之時，成功全部就

是幫助他人成長」。一位優秀的主管不是主辦，也不是協辦，如果因為不信任部屬，每次工作都自己做，也許你已經阻礙了部屬成長的機會。美國第六任總統 John Quincy Adams 曾說過：「如果你所做的一切，是使他人了解更多、學習更多、做到更好、成為更好的人，那你就是一位領導者！」。優秀的主管不是盡力做好份內該做完的事情，而是懂的如何善待別人，透過溫暖、負責、發揮同理心與支持，去幫助和培育部屬，激勵他們完成目標。各位主管是職場中的教育家，好部屬是好主管教出來的，那麼好主管也絕對是部屬成就而來的，能讓一群人因為你的領導，使他們去到更好的地方，創造機會的舞台讓同仁得以貢獻，點燃他們的熱情，發現自己的價值。



研習名稱-培養主管職場敏感度



影響員工的表現可歸納為以下幾個原因：家庭失和、感情困擾、不良習慣或是健康不佳，往往與專業能力無關。一位好的主管應該隨時注意員工並主動給予關懷，尤其是針對新進同仁。當主管發現同仁有以下幾個徵兆：工作表現大幅滑落（常出錯）、與同仁/民眾吵架次數增加、到處訴苦求助、自言自語/失神/健忘/反應慢、員工請假/遲到頻率增加、沈默不語/表情凝重、躲在角落電話聯絡他人、不再參加以前去的團體活動等時，應該要主動關懷同仁，提供必要的轉介協助避免憾事發生。

「高壓、避免談論自身脆弱、讓人羞於啟齒求助，這種力求完美的職場氛圍，造就了一場悲劇」。不好意思開口求助的原因是因為害怕被拒絕、被討厭、被認為自己是無能的，這三個原因都是當事人自己的想像，而非客觀事實的心魔。人非完美的，如果能夠換位思考，每個人都有擅

長跟不擅長的事，遇到不熟悉的問題，向人求助不代表自己無能，透過不同夥伴的幫忙，反而能放大每個人的能力和價值。

在了解影響同仁工作表現及不求助的原因後，期許各位主管無論多忙都要把同仁放在心上，做一位溫暖負責、具有敏感度的好主管，時常同理心關懷同仁。當遇到問題時，鼓勵同仁及自己要學會求助。

最後鍾教授以全球AI之王黃仁勳【憑什麼贏？】今週刊專訪中提到：「要勇敢認錯，還要謙遜請求幫助」為例，鼓勵並期許大家，要學會面對過錯、放下過錯，並謙遜的請求幫助，如此才能成長才能成功。



工作坊名稱-睡出好健康

壹、緣起

現代人生活忙碌，經常因為各種因素影響睡眠品質，對於身體健康有著巨大隱患，根據研究顯示，睡眠時間短的兒童和成人患肥胖症的機率分別增加89%和55%，睡眠不足的人會影響調節食慾的激素，造成攝取更多的卡路里，導致變胖，所以睡眠充足的人會比睡眠不足的人攝入更少的卡路里。除此之外，睡眠對大腦功能的各個方面都很重要，包括認知、注意力、生產力和表現等，研究發現睡眠時間短會對大腦功能的某些方面產生負面影響，其程度與酒精中毒相似，所以良好的睡眠可以提高解決問題的能力並增強記憶力。

本次工作坊採小班制授課模式，讓講師與同仁能夠進行深度的雙向互動，並透過睡眠的基本知識、睡眠對身體健康的影響、睡眠失調和睡眠障礙、改善睡眠質量的方法等面向知識之分享交流，改善同仁的睡眠問題，進而增進同仁之工作效率。

貳、課程花絮

本次工作坊於6月20日舉辦，參加人員計35人，參加對象為本府各單位及所屬機關學校與本縣各鄉鎮市公所同仁。首先由人事處作「員工協助方案(EAP)介紹」，就EAP本質，人事人員的職責、方案推動重點，近期推動情形說明，使與會人員對本方案有進一步的認識。

接著由吳學治心理師介紹本次課程重點，首先，吳學治心理師先講解何謂失眠，並透過神經元功能與影響、失眠問題調查、安眠



藥使用情形等實證數據說明失眠是不可忽視的問題。

接著分享睡眠的基本知識，從睡眠定義談睡眠是一種自然狀態，再講睡眠類型有分快速動眼期與非快速動眼期，讓每個人瞭解睡眠的深度與睡眠的品質是有正向關聯的，另外提出睡眠的循環和階段，讓與會人員知悉快速動眼期與非快速動眼期身體表徵狀態，例如腦波與身體表徵狀態，並提醒同仁每天要睡眠6小時以上始可保持身心健康。

工作坊中也請參加同仁實作睡眠量表與壓力量表，吳學治心理師教導與會學員如何處理低風險、中風險及高風險之情形，若同仁睡眠量表與壓力量表都呈現出中風險之情形，就建議找心理諮商師諮商或改變自己的認知來因應。老師告訴同仁正能量認知的增加可壓過並降低負能量所產生的焦慮思維。

工作坊名稱-睡出好健康

再來吳學治心理師分享有效解決睡眠困擾的三個面向，環境面-建構一個舒適的睡眠環境，如每天定時入睡與起床、夜間減少咖啡或茶飲與酒、避免睡前喝太多的水、考慮適量規則的運動，但不應在睡前立即做、減少臥室的噪音、光線及溫度的變化、嘗試簡單的放鬆技巧、考慮睡前的習慣(如溫暖的沐浴或閱讀)來幫助放鬆等，認知面-學習一組認知行為的治療，如調整非理性的睡眠信念，包含「沒有睡飽的話，工作效率會很差」、「長期失眠會導致肥胖、高血壓、心臟病、等等疾病」、「我現在不快點睡著，明天一定會睡過頭」等，這些想法乍聽下都很合理，但也因此讓失眠者的腦袋充滿恐懼和擔心，更加的睡不著，情緒面-學習一套紓解壓力的方法，如漸進式肌肉放鬆法及冥想式催眠放鬆法等。



本次工作坊吳學治心理師就睡眠的基本知識、我的睡眠狀況、睡眠障礙、失眠對健康的影響與有效解決睡眠困擾的三個面向等知識進行講授，讓同仁在睡眠相關知識上獲益良多。



工作坊名稱-婚姻與家庭面面觀

壹、緣起

常言道：相愛容易相處難。男女雙方踏入婚姻後，為了柴、米、油、鹽、醬、醋、茶，開門七件事吵鬧不休，尤其在小孩呱呱落地後，為了教養問題爭到臉紅脖子粗而離婚的也不在少數；臺灣傳統婚姻關係與國外大不同，在西方社會中，婚姻是男女雙方兩個人的事，在臺灣是一整個家族的事，結婚後從雙方父母的奉養、傳統祭祖信仰、甚至近幾年討論度很高的，女方在除夕夜到底可不可以回娘家吃年夜飯等問題，都關係著婚姻是否走得長久。

本次工作坊採小班制授課模式，讓講師與同仁能夠進行深度的雙向互動，並透過解決夫妻衝突15招、親子溝通的「六要」與「六勿」、親子教養的「三」不「五」時與溝通的六大要素等面向知識之分享交流，讓同仁能於婚姻與家庭中建立更良好的溝通模式並營造更美好幸福的婚姻及家庭生活。

貳、課程花絮

本次工作坊於6月29日舉辦，參加人員計33人，參加對象為本府各單位及所屬機關學校與本縣各鄉鎮市公所同仁。首先由人事處企劃科謝東和科長介紹講師後，饒老師以詼諧有趣的上課方式，開始今天的課程。婚姻是需要學習的，老師透露以前在成大教課時，是不用考試，也不必交作業，但有一門作業-「實習夫妻」，從實習夫妻的實驗中，可以看出每個縣市的學生家庭教育對婚姻的觀念是傳統或是開放；饒老師也以自己

原生家庭為例，指出以前的觀念都認為生兒子比生女兒好，可從取名字時看出來對兒子的重視，然而在經過學校的養成教育及本身的天賦，女生的成就不會比男生差，甚至會更好。

人與人之間的相處，不可能永遠都是和諧的，尤其男女雙方彼此原生家庭、生活環境的不同，在走入婚姻後，因個性、價值觀的不同而產生衝突，以下饒老師提出解決衝突的幾個方法，當衝突發生時，請確實地澄清雙方爭執的重點，就事論事，面對自己與對方的真實感受，避免人身攻擊，要解決衝突一定會面臨妥協，這裡所說的妥協不是一昧的由其中一方退讓妥協，而是雙方在溝通的過程中，找到雙方都能接受的平衡點，達成共識而解決衝突，創造雙贏的局面。

最後饒老師介紹如何以5Cs的概念，發揮家庭的凝聚力：Communication溝通、Coordination協調、Compromise忍讓、Consensus共識、Cooperation合作，溝通是達成合作的必經之路，夫妻及親子間唯有良好的溝通，才能真正的合作，創造幸福、快樂的家庭生活！



● EAP好書推薦-書序 ●

為推廣員工協助方案各面向新知，本年度本府人事處已購買10本優良圖書(相關書訊請至本府人事服務網/員工協助方案(EAP)專區/ 10.EAP好書推薦/112年度詳閱)，歡迎有興趣同仁洽詢本府人事處借閱。



書名：戰爭下的平民生存手冊
作者：邱世卿

本書作者特別針對台灣可能爆發的戰爭場景，結合地理環境特性，為一般民眾打造詳盡的避難和撤離知識。書中涵蓋完整的戰爭進程，從「戰前準備→第一波48小時攻擊→制空制海階段→登陸、城鎮作戰階段→終戰」，逐一說明平民面對不同型態的戰爭，應該如何應對？有何重要的自保觀念及技？讀完不只能讓自己活下來，還能守護身邊的重要家人和朋友！

書名：別對每件事都有反應
作者：枡野俊明

本書透過「人際關係」、「擺脫負面情緒」、「停止磨耗心靈」、「不自討苦吃」、「活出快意人生」五大分類，介紹能讓你的心重獲自由的99個準則。這世上有許多事情，光靠自己的力量是無法控制的，不如把這些都放下吧，別再浪費心力和能量，集中在「此刻正在進行的事」、「現在能做的事」。



轉念的力量

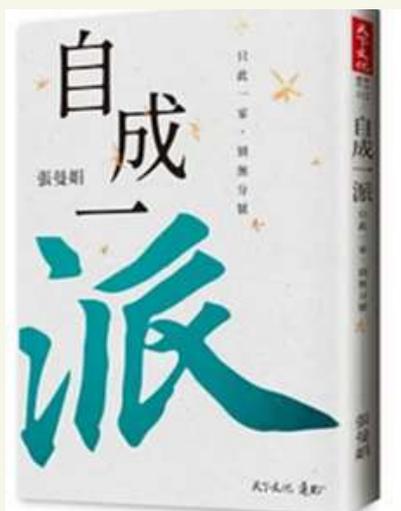


書名：轉念的力量
作者：賴佩霞

福是目標，轉念是方法，學會駕馭思緒，是每個人一生必修的功課，我們頭腦裡的念頭，就是左右人生幸福與否的最大關鍵。不被念頭綁架，選擇你的人生，讓心靈自由。

轉念心法能夠快速解決我們生活中面對的伴侶、親子、家庭、金錢、職場、人際、社會……等各式各樣的關係或議題。就在你一步步按部就班做練習時，自然就會跟著解套了。

拿起這本書，讓你能夠看清楚，腦袋裡的念頭如何影響了生活品質、掩蓋了生命的光彩，同時可以從這本書裡學會一套簡單的方法，快速淨空腦袋，享受內心的寧靜與豁達，然後做出對自己最好的選擇。追求幸福，本書是必讀之作。



書名：自成一派：
只此一家，
別無分號
作者：張曼娟

「家，不是一個地方，是一種心靈感受；一種歸屬感；一種愛的付出與領受；是一種祝福。」

在紛擾、忙碌的生活中，隨著年紀的增長每個人都會經歷親人及面對自己「老化」這個過程，「老年」與「成為長輩」就是我們的未來。面對這樣的未來挑戰，每個人都有必須承擔的義務與責任。有的人選擇逃避，而有的人選擇勇於面對，一肩扛起屬於自己甚至可能是別人的重擔。

邁入中年時，最常面對的問題就是照顧者的議題，照顧者之路任重而道遠，撐不下去的大有人在，而撐下來的人大都也像是戰場上的傷兵敗將，很難優雅的面對「照顧」所帶來的挑戰。對家庭照護者更是圍繞著「家庭」而與照護有關的情境及糾葛。

張曼娟老師透過親身經歷體悟及簡單的文字描述故事，給人一種心靈上的慰藉與啟示，鼓勵先活成自己的樣子，「我就是我，不是其他人，這才是一個完整的世界」。透過書中除了學習理解人生未來課題，更鼓勵所有家庭照護者、中壯年族群，必須要有強壯的心理建設才能持續走下去，照顧好自己才能好好的照顧別人。也期許大家一起成為豁達、自在、溫暖、氣派的大人。

書名：高穩定，超獲利：超馬芭樂帶你一舉攻破定存、個股、ETF、基金
作者：超馬芭樂（王仲麟）

超馬芭樂年輕時曾任上市公司採購專員，沒想到卻碰上讓公司成為地雷股的破產事件。因為要負責讓公司成功下市，他潛心鑽研股票、金融運作機制，養成一看到投資標的就知道問題、危機、獲利機會的頂尖基本功。

在本書中，以深入淺出的圖表教學，手把手帶你打造高穩定、超獲利的致富藍圖，告訴你真實存在的無風險投資、何時該進場布局？風險低，利潤也被分散的ETF該怎麼有搞頭？怎麼選擇股票型基金標的？或是如果你打算存一筆一年期固定利率的定存，該選擇哪家銀行？他將多年功力不藏私傾囊相授，以形象化、生活化的舉例，破解主流理財工具的投資迷思，提升你的投資EQ，不讓沒概念的自己成為致富路上的絆腳石。



書名：CHATGPT一本搞定：

讓AI成為你的工作好幫手，徹底打敗拒絕新科技的人

作者：謝孟諺（MR.GOGO）



在日常工作中，我們常在短時間內遇到以下狀況：回覆一封禮貌上必需，但是不重要的電子郵件，接著用通訊軟體寫一個群發訊息，另外，再使用過濾搜尋引擎找出的資料，以及好好構思重要的工作計畫。

如果一個早上，你同時經歷以上事件，那你可以用來構思重要工作計畫的腦力，就會大幅減少。腦神經專家告訴我們，腦的運作會消耗葡萄糖。

當你處理眾多事務，不論重要與否，你的腦力表現就會因為葡萄糖的耗損而降低。

如果你是高階主管，你可以叫屬下替你做，你則腳蹺桌子上，專心思考。但是如果你沒有屬下，或是他們很忙，沒有時間替你做，那麼ChatGPT就可以派上用場。

使用ChatGPT像撿到神燈的阿拉丁一樣，叫燈中的精靈替你完事

。有人邀你爬山，你可以很快讓ChatGPT寫一封回絕或接受的信，不用花腦筋修辭；有寫程式的能力固然很重要，但那不是你的當務之急，只要你會下指令，直接叫ChatGPT幫你寫；你用關鍵字搜了一大堆資料，要一則一則點開來看，過濾不相關的資料，你問ChatGPT，它會直接替你整理成一段文字。

因此，ChatGPT可以幫你省下很多處理雜事的時間，讓你的腦可以全心理處重要的事。但是，網路上的資料太多，而ChatGPT是模擬人類搜尋資料的模式，去網路上找資料，再模擬人類表達的方式輸出。因此如果網上的資料有錯，它也會給出錯誤的東西，如此一來，學會如何操作它，才是更重要的。

每一個新技術發明，就會產生新機會。只有不學習新技術的人，才會被取代。本書教你如何運用ChatGPT提升生產力，為AI時代做好準備。



書名：做個「快」樂的人—心理健康完全使用手冊

作者：小林慧美

1. 重視心理疾病

心理健康已成為現代健康概念中，不可缺少的部分。心理專家認為：「一個人的心理狀態常常直接影響他的人生觀、價值觀，直接影響到他的某個具體行為。因而從某種意義上講，心理健康比生理健康顯得更為重要。」，我們相信保持心理健康有一定的方法與步驟，只要依照一定的方法與步驟，學會心理自我調節，學會心理適應，學會自助就行了。這本《做個「快」樂的人——心理健康完全使用手冊》，希望能幫助大家改善心理健康。

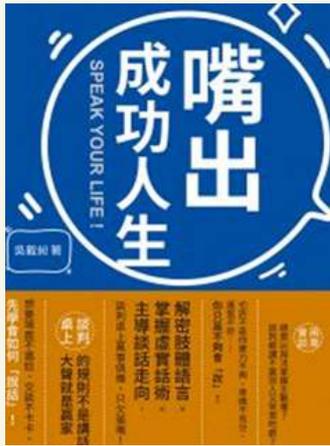
2. 自己是自己的心理醫生

從理論上講，一般的心理問題都可以自我調節，每個人都可以用多種形式自我放鬆，緩和自身的心理壓力和排解心理障礙。面對“心病”，關鍵是你如何去認識它，並以正確的心態去對待它。雖然我們找心理醫生看病還不能像看感冒發燒那樣方便，但提高自己的心理素質，學會心理自我調節，學會心理適應，學會自助，每個人都可以在心理疾患發展的某些階段成為自己的“心理醫生”。

3. 改善心理健康——保持心理健康的35個生活細節

首先是掌握一定的心理衛生科學知識，正確認識心理問題出現的原因；其次，是能夠冷靜清醒地分析問題的因果關係，特別是主觀原因和缺欠，安排好對己對人都負責任的相應措施；另外，是恰當的評價自我調節的能力，選擇適當的就醫方式和時機。最後一點，也是日常生活中最關鍵的一點，就是樹立正確的人生觀和處世觀，擁有正常睿智的思維，避免走入心靈的誤區。





書名：嘴出成功人生
作者：吳載昶

本書分析職場交流或商務會談中常見的情況，包括解讀肢體語言旁敲側擊的話術、對談中切入主題之技巧、言語靈活且措辭委婉的訓練等方面，深度剖析「談判」中會遇見的棘手情況，幫助讀者在任何情境下都能掌握主動、邏輯清晰地進行談判，避免在節奏緊湊的問答中自亂陣腳、失去先機，在訓練口才的同時也有助於溝通技巧的提升。

書名：我想跟你好好說話：
賴佩霞的六堂「非暴力溝通」入門課
作者：賴佩霞



別因為一再失敗的溝通，而把自己鎖在悲傷、寂寞、孤獨的空間裡。

本書賴佩霞老師以已故美國心理學大師馬歇爾·盧森堡開創、造福數百萬家庭的「非暴力溝通」為基礎，一步步為讀者引介一套非常成功有效的溝通方法。盧森堡博士自己就曾經用這套神奇方法，協助過無數家庭、企業、團隊甚至國家之間消彌衝突，打造健康和諧關係。

希望這本書，能幫助你找到生活中的美好語言，找回原本就屬於你的自在、坦然、快樂人生。



書名：N零規則：高人才密度X完全透明X最低管控，
首度完整直擊NETFLIX圈粉全球的關鍵祕密
作者：里德·海斯汀，艾琳·梅爾

2000年，Netflix登門百視達尋求以五千萬美金被併購，百視達拒絕了。二十年後，Netflix市值突破兩千億美金，全球圈粉，打入超過190國，訂戶飆上兩億，成為經營的新典範！

Netflix究竟是如何快速竄起、連續勝出？祕密就藏在Netflix違反直覺的獨特運作方式——在混亂邊緣運作。

本書Netflix創辦人暨執行長海斯汀（Reed Hastings）第一次公開他的經營心法，更打開大門邀請INSEAD歐洲工商管理學院教授梅爾（Erin Meyer）進入Netflix內部研究、訪談超過兩百位員工，兩人一起以對話形式解析Netflix看似沒有流程管控的「自由與責任」文化，提煉出Netflix能快速反應、持續創新的三大運作原則：高人才密度才有最優戰力、絕對誠實養出信任與進步、高度授權，效率與彈性優先。



腰痛！按5穴道，膝痛、便秘一起解決

久坐、經常搬運重物、運動傷害等都可能導致腰痠問題發生，中西醫師陳至奐醫師表示，慢性疼痛問題可藉由穴道按摩進行日常保健，都有助舒緩痠痛不適。

上班族經常久坐、坐姿不良，運動時的碰撞、運動傷害，經常抱小孩、彎腰、或搬運重物等，都有可能導致腰部痠痛不適。舒緩腰痠的穴位包括：

腎俞穴

- 位於第二腰椎旁（於肚臍正後方），脊椎左右兩側約兩指寬處。

志室穴

- 位於肚臍正後方，位於脊椎左右兩側約四指寬處。適度按壓有助活絡筋骨、疏通氣血，改善痠痛不適。

大腸俞穴

- 第四腰椎棘突（約為髌骨最高處），脊椎左右兩側約兩指寬凹陷處。除可緩解腰痛外，亦有助緩解便秘。

腰陽關穴

- 位於脊椎正中央，第四腰椎棘突處（約為髌骨最高處）。

委中穴

- 膝蓋正後方，膝窩內兩條肌肉的正中央位置。可改善腰背疼痛，亦有助於緩解膝關節不適。



中西醫師陳至奐醫師提醒，輕微的腰部痠痛可藉由日常的穴道按摩來舒緩，但若是在受傷急性期或是疼痛嚴重時，仍建議積極就診以改善病因。

◎本文摘自早安健康／健談2017-05-10

◎圖文創作：健談

◎專家諮詢：中西醫師 陳至奐醫師

趕快看看你的腳，硬繭長在這裡要小心

當穿上不合腳的鞋子，不僅走路時腳使錯力，長時間與肌膚不停摩擦，不少人腳上都會生繭，有時還會感到不舒服。尤其不少女性穿著高跟鞋時，身體重心會向前傾，前腳掌容易因長時間壓力與摩擦，產生厚繭。

「長繭」從生理上來說是保護雙腳，對人類而言，如此一來卻造成身體末梢的循環不良，影響身體的健康問題。長繭的部位容易導致器官的功能降低，例如視力、聽力的影響、肩頸痠痛、腰痠背痛、骨盆、坐骨神經的異常，還有脊椎損傷與雙腳變形。

中華足療全國聯合會顧問陳明仁老師說，從足底皮膚硬繭，也可以觀察出身體狀況。

- **足底前腳掌皮膚硬繭**：易造成肩部斜肌僵硬、肩頸痠痛、呼吸道功能障礙、氣管炎、支氣管炎、甲狀腺機能低下。
- **大拇趾側厚繭雞眼**：會引發肩頸僵硬疼痛、全身性的筋骨痠痛，甚至引起脊椎側彎、腰背痠痛、頭重、頭脹等症狀。
- **第二趾腳背長繭**：會引發眼睛疲勞、視力模糊、眼壓過高、視網膜炎等視力病變，此外還會有偏頭痛等症狀。
- **腳掌前緣突起長繭**：容易引起慢性肺及支氣管炎、咳嗽、急性肺炎、肺氣腫、過敏性氣喘、胸悶等症狀。
- **腳跟後緣雞眼**：會引發坐骨神經痛、骨盆腔發炎、腎臟功能障礙、生殖功能障礙、更年期障礙等器官病變；另外，還會引起椎間板凸出壓迫坐骨神經，引起發炎、疼痛。
- **足底後跟厚繭**：會引起生殖系統病變、生殖功能障礙、更年期障礙，並引發薦椎間板凸出壓迫神經，造成坐骨神經痛、骨盆腔發炎、腎臟功能障礙等疾病。



足底部的長繭與雞眼是反射身體的症狀，且與雙腳著地的受力點有關，一般會影響的是脊椎與四肢的不平衡點，必須要找出原因，配合經絡點穴在重點穴道與平衡肌肉組織，才能有效發揮神經反射與血液循環的正常效果。

趕快看看你的腳，硬繭長在這裡要小心

物理治療師葉懿昕表示，在物理治療上會觀察患者腳繭的狀況，來看患者平常站或走路的用力狀況。

葉懿昕說，「足底三角」是一個很重要的三角形（見上圖），1是在腳跟，2是在小趾靠近腳掌處（側面也算），3是在大腳趾靠近腳底的位置。

硬繭長在哪一個部位要特別注意？



- 一般正常來說，站立或走路的時候，三點施力方向應該要平均，若腳繭長在1或3的位置，腿型可能是內八、X型腿或是扁平足，扁平足的人內側足弓比較塌陷，造成雙腳膝蓋會比較靠近，形成X型，施力位置會比較偏3和1。
- 如果是高足弓的人或O型腿，以及有些有退化性關節炎的老人，腿型也偏O型腿，腳繭就比較容易發生在位置2的地方。

美腿飛機運動 矯正X O型腿

若有O型腿或X型腿的狀況，應該要如何矯正？葉懿昕說，可以做「美腿飛機運動」。做法是找一顆瑜伽球，跪在球前面，然後肚子趴在球上後腳伸直，這時屁股、大腿、腳底要繃緊，上半身撐成一直線，然後把雙手打開像機翼一樣，帶動身體的伸展。



◎本文摘自健康2.0 2018/01/22 19:00

◎ 編輯／朱育嫻報導

◎ 美編／蔣嘉佳

◎ 圖片／達志影像提供

防疫新生活

自112年5月1日起迎接疫後新生活

- COVID-19降級、指揮中心112年5月1日解編，疫苗接種假同步退場。
公務人員於嚴重特殊傳染性肺炎（下稱COVID-19）防疫期間申請延長婚假實施期限者，至遲應於民國113年4月30日（含）以前請畢婚假。

5/1防疫降階「疫苗接種假」退場

原規定

為強化接種疫苗意願，擴大防疫效果，
110年5月5日起實施不支薪的疫苗接種假，
提供受僱者請假接種疫苗時多一種選項

新規定



自112年5月1日起，防疫常態化後，受僱者如因疫苗接種有請假的需要，**回歸一般性規定，與流感疫苗相同。**

*公務人員之「疫苗接種假」亦同步自5月1日起停止適用。

2023/04/27

中央流行疫情指揮中心

3/20起

0+n各類對象適用假別

對象	適用假別
軍職人員	病假(無不利處分)
公務人員	●病假(0日及次日起5日以內之病假不列入年度病假日數計算及考績等次考量) ●居家辦公
教師	如無法居家辦公或線上教學，可請病假(0日及次日起5日以內之病假不列入學年度病假日數計算及成績考核之考量，其所遺留課務由學校協助排代並支付鐘點費)
學生	●病假(0日及次日起5日以內病假不列入出缺席紀錄)，家長可請 防疫照顧假
勞工	●普通傷病假(0日及次日起5日以內不得扣發全勤獎金)

- 請假依據：建議採認快篩陽性證明(如照片)即可，不須要求出具醫師開具之診斷證明。
- 請假作業細節，另依目的主管機關規定辦理

防疫新生活

自112年5月1日起迎接疫後新生活

COVID-19降級、指揮中心112年5月1日解編，疫苗接種假同步退場，相關假別新規定

行政院人事行政總處
Directorate General of Personnel Administration (DGPAA)

防疫，假怎麼請？

112.5.1

因應COVID-19疫情，公務人員差勤管理因應措施如下▼

輕症	病假	<ol style="list-style-type: none"> 1.第0日（快篩陽性當日）及次日起5日以內（至多6日） 2.不列入年度病假日數及考績等次考量 3.以快篩陽性（如：標示當事人姓名及快篩日期之家用抗原快篩試劑照片）作為證明即可
	居家辦公	
中重症	公假	本人經通報並隔離治療
	防疫隔離假	<ol style="list-style-type: none"> 1.有照顧生活不能自理之受隔離家屬需求 2.適用對象詳見「嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例」及「嚴重特殊傳染性肺炎隔離及檢疫期間防疫補償辦法」

行政院人事行政總處
Directorate General of Personnel Administration (DGPAA)

防疫，假怎麼請？

112.5.1

因應COVID-19疫情，公務人員差勤管理因應措施如下▼

防疫照顧假 (亦得以事假【家庭照顧假】、休假或補休假辦理) 依教育部規定辦理	因子女請假有照顧需求	<ol style="list-style-type: none"> 1.有照顧12歲以下（意即未滿13歲）學童、照顧就讀高級中等學校（含高中職、五專一、二、三年級）或國民中學持有身心障礙證明之子女需求者 2.向短期補習班、幼兒園及兒童課後照顧服務中心等教育機構自主請假，而有照顧子女需求者 3.不給薪
	學生接種COVID-19疫苗請疫苗假期間有照顧學生需求	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生接種COVID-19疫苗請疫苗假期間 2. 有親自照顧學生之需求 3. 不給薪

性平宣導專區

5月28日世界月經衛生日

5月28日，是「世界月經衛生日」，大家知道為什麼選這天作為月經的紀念日嗎？它有個有趣的原因，因為女性平均的經期長度是5天，月經週期的平均是28天，以此向女性致意。

2014年起德國非營利組織WASH UNITED發起，希望引起大眾對月經議題的關注。

【月經平權，從日常生活做起】

★終結月經知識貧窮，月經教育，不分性別都應學習。

★消弭月經不平等，讓生理女性被平等對待。

★消弭月經汙名化，從拒絕用「大姨媽」代稱月經開始。

#月月是好日，紅色是好事

