

人事服務簡訊

第 147 期

原住民族委員會人事室 編製
中華民國 110 年 6 月 20 日 出刊



目錄

- 01， 宣導園地-P.1~4
(防疫新生活、 禁止酒駕)
- 02， 性別平等及CEDAW-P.5~7
- 03， 性騷擾申訴專線P.8
- 04， 人事室業務分工表P.9
- 05， 人事資訊報你知-P.10~14
(疫情期間出國及出勤重要注意事項)
- 06， 人事法令規章-P.15
- 07， 員工協助方案(EAP)-P.16~17
- 08， 精選文章-P.18~21
- 09， 人事動態-P.22
- 10， 其他訊息通知-P.23~24
- 11， 語言補給站-P.25~P.26
(族語/英語)



樂活防疫 健康生活

防疫 新生活運動 開始!

防疫大使
世大運金牌桌球選手

江嘉咏

防疫新生活要領



1 養成戴口罩習慣



2 用肥皂勤洗手



3 保持社交距離，
室內1.5公尺、戶外1公尺



4 預先查詢，
避開人群擁擠時段



5 進場量測體溫



6 餐桌增設隔板

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人
www.facebook.com/TWCDC



Taiwan CDC
LINE@

疫情通報及諮詢專線：1922
廣告

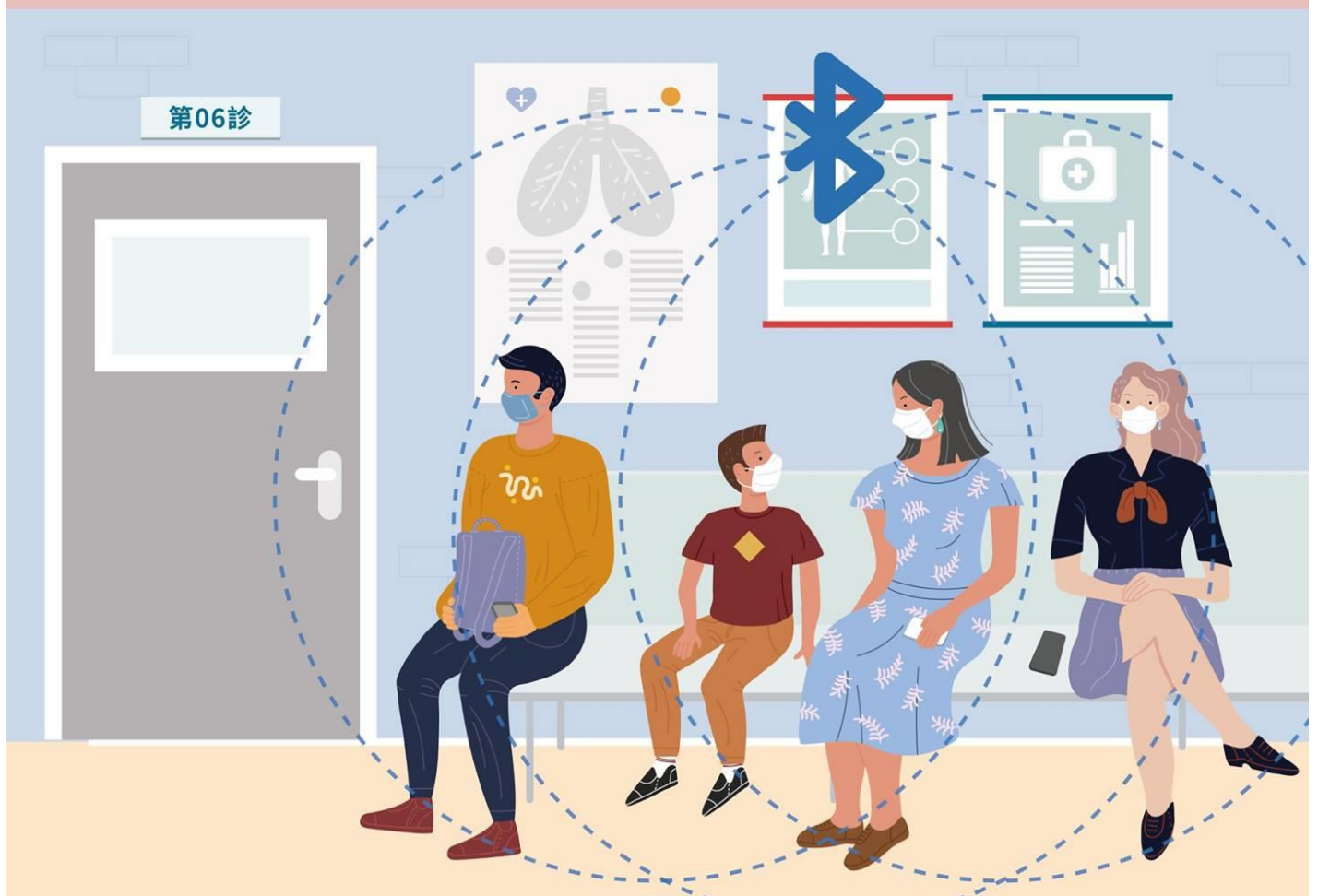
共同防疫守護臺灣 立即下載 臺灣社交距離App

不需註冊帳號

不會擷取使用者資訊

不用上傳個人資料

臺灣社交距離App藉由藍牙訊號強弱，掌握與COVID-19病例接觸情形，且不會追蹤使用者足跡，隱私保護優於歐盟一般資料保護規範(GDPR)，可安心下載使用。



保護您與您的家人
減少疫情擴散機會



中央流行疫情指揮中心 **關心您**
Central Epidemic Command Center



廣告



酒醒一切盡成空

總認為上次酒後駕車沒出事，這次一定也不會有事...

喝了酒，什麼忠告
都忘得 1 乾 2 淨
參加餐敘請不要
開(騎)車前往 ...



酒後忠告耳邊風
頭昏眼花胡亂衝
勸君酒駕行不通
酒醒一切盡成空



拒絕酒駕方法

指定駕駛 搭計程車

桃園文通警察大隊 提醒您

酒精濃度與肇事關係 (參考資料)

公共危險	呼氣酒精濃度	啤酒量	肇事率	行為表現 (或狀態)
處2年以 下有期徒刑 併科20 萬元以下 罰金	0.25mg/l	1杯	2倍	複雜技巧障礙 駕駛能力變差
	0.40mg/l	2杯	6倍	多話感覺障礙
	0.55mg/l	3杯	10倍	平衡感與判斷力 障礙度升高
交通違規 罰 22,500 元至 90,000 元	0.75mg/l	4杯	25倍	明顯酒醉 步履蹣跚
	0.85mg/l	5杯	50倍	噁心步履蹣跚
	1.50mg/l	10杯	100倍	呆滯木僵 可能昏迷

(資料 / 蔡中志教授)

廣告



安心防疫

3C 處方箋



Create a new daily schedule

為自己和家人制定新的時間表，做好安排，過好日子，安好心靈。



Control focus on what you can

「如果…」、「萬一…」的想像令人焦慮，專注在你能控制的事，專注在此時此刻的每一步，而不是過去或未來。

Conected with others

使用通訊方式維持與親朋好友的聯繫，讓心不因距離而疏遠，或撥打EAP專線，隨時有人陪您聊聊。



員工協助服務方案委由「社團法人新竹市生命線協會-員工協助服務中心(EAPC)」以電話、E-mail、面談等，提供下列服務：

- ▲ 聊聊熱線：由個管心理師提供諮詢服務
- ▲ 個別諮詢：聊聊熱線後依評估情況提供各項專業諮詢服務
- ▲ 服務時段：平日 09:00-19:00
- ▲ 洽詢/預約專線：0800-668-880
- ▲ E-mail：eapc@eapcenter.org



相關服務費用由公司/機關全額負擔，請同仁善加運用

「保密尊重」是我們專業的堅持；「全心服務」是我們不變的態度

在愛之前 ♡ 人人平等



我們要結婚了!



LOVE IS LOVE

台灣成為亞洲第一個
同性婚姻合法化的國家!



108年5月17日

立法院進行同婚專法的三讀

當日從早一直大雨不歇

然而，下午4點左右

雨突然停了、太陽也出來了

一個更包容 更祥和 更進步的社會

與彩虹一起出現了!



《司法院釋字第七四八號解釋施行法》

於108年5月24日施行

行政院

Executive Yuan

政策廣告

歡迎轉貼



性別平等 從你我做起

性別平等好觀念 家事分擔一起來！



更多資訊請上行政院性別平等會 <http://www.gec.ey.gov.tw>

廣告



打破框架 勇往直前

Break through & Be brave



更多資訊請上行政院 性別平等會

<http://www.gec.ey.gov.tw>

廣告



禁止性騷擾

No Sexual Harassment

禁止性騷擾及性侵害公開揭示

- 一、任何人不得對他人性騷擾或性侵害。
- 二、性騷擾他人者，依法得處新臺幣1萬元以上10萬元以下罰鍰；利用權勢或機會進行性騷擾者，其罰鍰加重二分之一；乘機襲胸摸臀或觸摸他人隱私部位，被害人可提出刑事告訴，最高可處2年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣10萬元以下罰金。性侵害他人者，依刑法規定最高可處死刑、無期徒刑或10年以上有期徒刑。
- 三、性騷擾或性侵害他人，除負有法律上之刑事與民事責任外，本單位亦將依內部規定懲處。

申訴單位：本會性別歧視及性騷
擾申訴評議委員會

申訴專線：02-89953679

人事室業務分工表

各位長官、同仁好：

人事服務簡訊定期於每月中旬出版，內容涵蓋人事政策宣導、重要人事法規、釋令、人事動態、各類活動訊息及學習與生活資訊等。為能提供更完善之服務，如有任何意見，歡迎洽詢指教，我們將虛心的領受與改進。

業務項目	承辦人員
一、考試分發、任免遷調、銓審、職務歸系等事項。 二、聘僱人員、職務代理、借調、兼職等事項。 三、組織編制、人力規劃、員額評鑑事項。	專員潘季楓 分機 3382
一、原住民族特考查缺、榜示、分配等事項。 二、訓練、進修、考察等相關事項。	專員黃佳瑩 分機 3383
一、績效管理（含內控管理、分層負責）。 二、考績、獎懲及保障業務。 三、非典型人力進(運)用及管理事項。 四、人事經費編列與管控、本室財產管理。	科員蘇心慈 分機 3385
一、待遇、福利及各項補助等事項。 二、立法院模擬問答。 三、本會人事服務網管理、人事資料統計等事項。	科員周雅姿 分機 3387
一、性別主流化、員工協助方案等推動及訓練事項。 二、行政中立、公務員倫理、公務人員協會等事項。 三、退休、撫卹、資遣等事項。 四、員工文康活動、人事服務簡訊編輯、各處室通報案件。	科員楊份穎 分機 3679
一、差勤（假）、加班管理、申請赴大陸地區等事項。 二、國旅卡相關事宜。 三、退撫基金、退離職儲金、保險等事項。 四、人員報到、離職及交代等事項、各項證明書核發等事項。	助理員林義祥 分機 3386

武漢肺炎防疫期間出國及出勤重要注意事項

大家平安! 為做好防疫工作，以下事項提醒同仁並請確實遵守，您我的健康需要大家共同來守護，謝謝您的配合!

一、出國管控措施

- (一) **如非必要，請避免出國**：為降低感染風險及避免增加防疫負擔，本會同仁如非必要，請避免出國，以維護自身及國人健康。
- (二) **如仍需出國，事前須先以紙本簽准並先會知人事室**：因應防疫需要，同仁如須出國，請隨時留意疾管署及中央流行疫情指揮中心所公告有關旅遊疫情之建議資訊；無論是否因公或用假，事前一律須先以紙本簽准（簽至一層，轉機須註明），並先會知人事室，完成申請手續後始得出國，單位主管並應從嚴審核。
- (三) **如未確實填報或有隱匿、虛偽不實之情事，將視情節議處**：如有同仁未確實填報、使機關知悉或有隱匿、虛偽不實之情事，將視情節輕重予以議處。
- (四) **再次提醒同仁相關請假事宜**：
 1. 請假出國（含赴陸），請填寫正確表單（因公出國申請單或非因公出國申請單，非一般請假單），如有誤填表單致本會無法正確掌握同仁出國情況，亦將視情節議處。
 2. 赴大陸地區（含轉機）應依規定於事前填具申請單，向機關申請許可後始得赴陸，並於返臺後7個工作日內，填具「赴陸人員返臺通報表」向機關通報。

二、其他重要事項

- (一) **同仁若有發燒、喉嚨痛等不適症狀，請儘速就醫並通報人事室**
 1. 本會同仁若有發燒、咳嗽、呼吸困難、喉嚨痛等身體不適症狀，請立即就醫。
 2. 在確認病症及病因前，請減少同事間非必要之接觸，及避免參加群聚性活動。
 3. 就診後，如有確診、等採驗、應居家隔離、居家檢疫或自主健康管理之情形，亦請立即通報人事室。
- (二) **同仁如有共居家人近期返國須實施居家隔離或檢疫，建請同仁主動實施自主健康管理**

為降低感染風險，同仁如有共居家人近期內有因出國返臺而須實施居家隔離或居家檢疫者，建請同仁自行實施自主健康管理。另勞務承攬人員部分，駐會者請秘書室及各業管處轉知，非駐會者請各業管處室轉知廠商及承攬人員配合辦理。

三、相關差勤規範如有疑義，請逕洽人事室承辦人林義祥(分機 3386)。

～祝福同仁與您親愛的家人健康平安，人事室關心您～

武漢肺炎請假規範表：

因應中國大陸新型冠狀病毒肺炎(武漢肺炎)疫情防治，目前本會同仁請假規範如下，將持續滾動更新(109.12.18)：

假別	對象	內容	備註
公假	確定病例者	確定病例，應實施強制隔離期間	
	通報個案	經醫院安排採檢，接獲通知檢驗結果前不可外出期間	適用對象為符合病例定義之通報個案，經評估無須住院，且非居家隔离或居家檢疫對象；病例定義依疫情指揮中心公布
病假	申請獲准至港澳入境者	應實施自主健康管理 14 日	不列入年度病假日數計算
	檢驗陰性解除隔離者	屬通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者，應實施自主健康管理 14 日	不列入年度病假日數計算
	社區監測	採檢後返家接獲檢驗結果，應實施自主健康管理 14 日	不列入年度病假日數計算
	因公出國 (3 月 18 日(含)以前返國)	因公奉派前往國際旅遊疫情建議等級一、二級國家，應實施自主健康管理 14 日	不列入年度病假日數計算
	2 月 26 日(含)以前非因公出國，且於 3 月 18 日前返國者	非因公前往國際旅遊疫情建議等級一、二級國家，應實施自主健康管理 14 日	不列入年度病假日數計算
其他假	2 月 27 日至 3 月 12 日非因公出國，且於 3 月 18 日前返國者	非因公前往國際旅遊疫情建議等級一、二級國家，應實施自主健康管理 14 日	因屬可歸責當事人情形，應依相關請假規則之規定以休假、事假、病假或加班補休等假別辦理。
	3 月 13 日起非因公出國，且於 3 月 18 日前返國者	非因公奉派出國者，返國後倘須進行自主健康管理 14 日	應依相關請假規則之規定以休假、事假、病假或加班補休等假別辦理。
防疫隔離假	接觸病例者	與確定病例接觸，應實施居家隔离 14 日	一、 依據：嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例第 3 條。 二、 適用對象：公務人員、聘僱人員、工友(含技工、駕
	具國外旅遊史，且於 3 月 19 日後入境者	自 3 月 19 日起，所有入境者均須實施居家檢疫 14 日	
	照顧被隔離檢疫者	為照顧生活不能自理之受	

		隔離者、檢疫者而請假	<p>駛)及臨時人員。</p> <p>三、適用內容：</p> <p>(一) 經各級衛生主管機關認定應接受居家隔離、居家檢疫、集中隔離或集中檢疫者。</p> <p>(二) 為照顧生活不能自理之受隔離者、檢疫者而請假。</p> <p>四、任職機關不得視為曠職、強迫以事假或其他假別處理，亦不得扣發全勤獎金、解僱或為其他不利之處分。</p>
防疫照顧假	<p>配合校園因應武漢肺炎疫情停課，家長於停課期間延伸照顧子女之需求，得申請防疫照顧假，適用範圍如下：</p> <p>1. 適用對象：父母、養父母、監護人或其他實際照顧者。</p> <p>2. 照顧對象：</p> <p>(1) 12歲以下學童。</p> <p>(2) 就讀高級中等學校(含高中、高職、五專一、二、三年級)或國民中學持有身心障礙證明之子女。</p> <p>(3) 短期補習班、幼稚園及兒童照顧服務中心等教育機構，比照高級中學以下學校規定停課，或自主替幼兒請假，而有照顧子女需求。</p>	<p>各機關(構)人員除得以事假(家庭照顧假)、休假或加班補休辦理外，家長其中1人，亦得選擇申請防疫照顧假(不予支薪)，各機關均應准假，且不得影響考績或為其他不利處分。</p>	<p>適用對象：公務人員、聘僱人員及工友(含技工、駕駛)</p>
		<p>受雇之家長其中1人得請防疫照顧假，雇主應予准假，且不得視為曠工、強迫勞工以事假或其他假別處理，亦不得扣發全勤獎金、解僱或予不利之處分。</p>	<p>適用對象：臨時人員</p>

國民旅遊卡新制重點宣導

一、行政院修正「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」(以下簡稱休假改進措施)第 1 點、第 5 點、第 6 點及附表，並自 109 年 1 月 1 日生效。

二、修正重點如下：

序號	修正重點	修正內容	備註
1	刷卡消費日不限於假日	公務人員自 109 年 1 月 1 日起，使用國民旅遊卡刷卡消費日不限於休假日。雖不限於休假日，惟仍應休完應休畢日數，至年終未休畢者視為放棄，且應注意遵守辦公紀律，不得於執行職務期間刷卡消費。	休假改進措施第 5 點
2	應休假天數規定	公務人員當年具有超過 10 日之休假資格者，至少應休假 10 日，未達 10 日休假資格者，應全部休畢；應休而未休假者，不得發給未休假加班費。	休假改進措施第 1 點
3	休假補助費	公務人員每人全年合計補助總額最高以 16,000 元為限。未達 10 日休假資格者，休假補助費以每日 1,600 元計算。	休假改進措施第 5 點
4	休假補助費區分	1. 公務人員當年具有超過 10 日之休假資格者，休假補助費於觀光旅遊額度（旅行業、旅宿業、觀光遊樂業或交通運輸業）及自行運用額度（各行業別）各 8,000 元之範圍內消費並核實補助。 2. 當年未具休假 10 日資格者，按其所具休假日數，以每日 1,600 元計算發給休假補助費，補助總額在 8,000 元以內屬自行運用額度；其餘則屬觀光旅遊額度。	休假改進措施第 5 點  
5	放寬自行運用額度使用對象	公務人員之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。	休假改進措施第 5 點
6	照顧初任、再任或復職人員	公務人員當年無休假資格或休假資格未達 2 日，酌給相當 2 日之休假補助費（3,200 元），屬自行運用額度；惟任職之前在同一年度內已核給補助者，已核給之部分應予扣除，避免重複支領補助。	休假改進措施第 5 點  
7	擴大補助範圍	珠寶銀樓業及儲值性商品納入補助範圍；惟水費、電費、瓦斯費等，係以某段連續期間使用情形計費，仍不得以國民旅遊卡刷卡申請休假補助費。	休假改進措施第 5 點附表 

三、貼心小叮嚀

- (一) 公務人員自 109 年 1 月 1 日起，使用國民旅遊卡刷卡消費日已不限於休假日，仍應遵守辦公紀律，**不得於執行職務時間刷卡消費。**
- (二) 消費行業**不包含**「公務員廉政倫理規範」第 8 點規定所稱不妥當場所(例如舞廳酒吧等)。
- (三) 報支公費的消費或出差旅費，使用國民旅卡支付時，應注意**不得重複請領補助。**
- (四) 跨年度使用國民旅遊卡刷卡消費，請依其實際刷卡消費日期之年度，請領該年度之休假補助費，**不得擇一年度請領。**
- (五) 因新制放寬自行運用額度使用業別，消費前請至國民旅遊卡網站**先查詢確認是否為特約商店**，或致電特約商店洽詢，以利申請休假補助費。



人事法令規章

類別	內容
差勤	<p>為保障公務人員請假權益並落實生理假給假意旨，請依銓敘部 110 年 5 月 11 日令規定辦理所屬實施輪班、輪休制之公務人員依公務人員請假規則請生理假相關事宜，其請生理假「1 日」，應自該次輪班之實際服勤起始時間 24 小時內，無論其輪班次數及工作時數多寡，均合併計算為 1 日給假。</p> <p>(銓敘部 110 年 5 月 11 日部法二字第 11053520061 號令、銓敘部 110 年 5 月 11 日部法二字第 11053520062 號函)</p>
差勤	<p>有關各類人員因校園停課延伸照顧子女需求之請假規定，請依本總處 109 年 2 月 27 日總處培字第 1090027627 號函辦理，重點如下：</p> <p>(一)符合下列規定之家長其中 1 人得申請防疫照顧假：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 有照顧 12 歲以下學童、照顧就讀高級中等學校（含高中、高職、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. 短期補習班、幼兒園及兒童照顧服務中心等教育機構，比照高級中等以下學校規定停課者，或自主替幼兒請假者，而有照顧子女需求者。 <p>(二)前述家長包含父母、養父母、監護人或其他實際照顧子女之人（如爺爺、奶奶等）。</p> <p>(三)防疫照顧假，不支薪。</p> <p>(四)除申請防疫照顧假外，亦得依現行各類人員所適用之請假規定以事假（家庭照顧假）、休假或加班補休辦理。</p> <p>(五)各機關對所屬人員依前開規定所申請之各項假別，均應予准假，且不得影響考績（成）或為其他不利處分。</p> <p>(行政院人事行政總處 110 年 5 月 17 日總處培字第 1103001770 號函)</p>
公務員兼職 (領有證照)	<p>計程車駕駛人為服務法第 14 條第 1 項所稱之業務，且須有執業事實，始得發給執業登記證及其副證，是公務員除法令另有規定外，不得領有計程車駕駛人執業登記證；至公務員單純持有職業駕照，無兼任職業駕駛人之情事，因非屬銓敘部 108 年 11 月 25 日函所稱之「領證職業」範圍，當不生有無違反服務法第 14 條第 1 項規定疑義。</p> <p>(銓敘部 110.5.10 部法一字第 1105351736 號函)</p>

本會員工協助方案（EAP）

本方案現由「[新竹市生命線-員工協助服務中心](#)」為所有的同仁提供諮詢服務。

服務內容包含心理、健康、管理、法律、理財等多種面向，不論是工作上或是生活上令您感到困擾或是不舒服的事件，您都可以使用「員工協助方案」，有專業及親切的顧問陪伴您一同走過困擾或難過的時光。為什麼您可以信任這些老師與顧問呢？因為他們秉持著專業倫理及服務助人的學識素養，為您提供量身訂做的心理諮詢服務，使您能有更多的資源與方法，去面對困擾或煩惱，並加以解決。他們比家人、朋友多知道一點問題解決的方法與資源；他們並不是為您解決問題，而是讓您自己有能力解決問題。發覺自己「有能力」協助自己解決或面對困擾的過程，是一段奇妙的歷程，會讓您充滿自信心，往下一段生活旅程前進。

諮詢老師可以為您提供哪些諮詢服務呢？

諮詢老師專長從生涯工作、人際關係、兩性情感、親子教養、身心壓力、家庭方面、法律諮詢、財務諮詢等，與您的工作／生活有關的議題都可以為您提供服務。



要如何使用「員工協助方案」的服務呢？

只要您撥打 [0800-668-880](tel:0800-668-880)，或寄發電子郵件至 eapc@eapcenter.org，就可以向新竹市生命線協會「員工協助服務中心」的專業服務人員，預約服務項目、服務時間以及服務地點。當服務人員確認您預約服務的日期、時間、地點，將會為您安排適當的諮詢顧問，於預約日期提供服務。至於服務地點，您可以選擇在機關內部或者是到員工協助服務中心所提供的地點，都可以接受到專業的服務與照顧。您可以放心的是，所有的資料，依【心理師法】之法律規範及服務人員的專業倫理，非經您的書面同意，絕對不會透露給其他人知道，當然，機關內部的人員亦不會知道，絕對保密。

想要知道更多一點有關「員工協助方案」的相關事項嗎？請趕快拿起電話，撥打 [0800-668-880](tel:0800-668-880)，員工協助服務中心很樂意為您提供服務。



誠摯地邀請您，在有需要的時候，隨時與員工協助方案(EAP)的顧問聯絡，尋求短期、快速的解決策略，願每位夥伴都能有健康又快樂的身心，愉快的享受每一天。

-原住民族委員會人事室 關心您-

精選文章

好好吵架的藝術—健康的吵架

爭執的「正常」

不管是親子、伴侶之間，難免會因意見不合而吵架。畢竟，我們每個人都是「獨立而獨特」的個體。在一般觀念中，爭執總是被視為「不好」的事。但是，吵架一定都是壞事嗎？這次我們想破解這樣的迷思。倘若，我們能學會「健康地」看待吵架，用「建設性」的方式吵架。吵完之後，其實並不會傷感情，還能更了解對方。

吵架表示「在意」

在一段關係中，爭執意味著彼此仍「在意彼此」。同時，爭吵也反映著，雙方是「願意溝通」的。美國知名作家 Jonah Lehrer 曾說過，假使兩人維持多年的感情，這段相處過程中，若都沒有爭吵，那其實是一段「不健康的關係」。背後很可能表示，雙方彼此都在「偽裝自己」，在交往過程處於容忍狀態。一日，最後一根稻草落下，爭執爆發時，很可能就因此而分手或離婚。

不讓爭執繼續惡化

面對不可避免的吵架，我們並不需要「壓抑」這種爭執的場面。反而可以藉由情緒展現的過程，好好說出真心話。因此，我們要

做的其實是「避免讓爭執惡化」，而不是「完全壓抑爭執」場面。在《婚姻的幸福科學》這本書中，這種技巧稱為「防止事態擴大」。有哪些具體的作法呢？

可以怎麼做呢？

1. 雙方建立默契，在觀察到「憤怒」時，互相提醒。建立屬於彼此的暗號與默契。
2. 相處時，用眼睛看著對方，表示尊重，避免「交叉雙手」或是「翹腳」。雙方要就一起坐下，如果都站著，保持跟對方同樣的高度。避免讓「抬頭或低頭」說話的方式出現。
3. 如果有人需要從對話中暫停、整理思緒時，不應甩門而出。明確告訴對方：自己現在暫時無法繼續溝通、自己當下的感受(如：很難過、很不舒服)需要時間冷靜下來，晚一點再討論。

可以用來緩衝緊張氣氛的四類基本用語

1. 練習把對方的話聽清楚，就可以緩和氣氛—「澄清用語」

「聽起來，你想說的是……」用這三個句型開頭，重新整理對方剛剛說過的話。讓對方知道，你是真的把對方說的話聽進去。透過這樣的澄清，也可以確保誤會不會發生。得強調的是，即使我們並不一定「贊同」對方的話，還是可以透過澄清的方式，來釐清彼此想法的差異。

2. 練習把想說的話，用不確定的語句包裝，就可以緩和氣氛——

「溫和用語」

試著用以下的句子開頭，像是「也許……」、「如果……」、「情況看起來似乎是……」、「我想知道…」或者「或許…」或者「或許……」。用這樣不確定的起始語句，可以達成溫和和表達心中想法的效果。舉例來說：「也許，我們在這件事上的觀點不同。我心中感覺的是，和你父母吃飯，其實對我來說壓力不小。」

3. 練習把你想肯定對方之處，再次強調給對方知道，就可以緩和氣氛——「肯定用語」

肯定用語往往會鼓勵彼此多說一點。常用的句型像是：「我知道這對你來說很不容易」、「我感覺到你在這件事情上，已經付出了很多努力。對此，我其實很感謝」、「我聽進你說的話了，很謝謝你願意告訴我你心中真正的想法」、「我很高興的是，我們兩個人其實都想要一起解決和面對這個問題」

4. 練習不要把話說死，多使用可以讓對方更願意多說的問句，就可以緩和氣氛——「開放式問句」

「你是怎麼想的呢?」、「我們下一步應該怎麼做?」。在

生氣當頭，觀察有多少時間是「自己在說」、多少時間是「對方在說」。善用開放式問句，讓雙方都有說的機會。

結語

溝通時，衝突在所難免。不妨化危機為轉機，善用爭執時刻，把握情緒展現的片刻，好好的、練習說出真心話。倘若在親子、夫妻溝通上遇到了難題，員工協助中心也將是大家的背後的助手喔！

本文來自：寬心報

資料來源：新竹市生命線協會 員工協助服務中心 Employee Assistance Programs Center

人事動態 (至 110 年 6 月 19 日止)

姓名	動態原因	原職機關或單位及職稱	新職機關或單位及(兼職)職稱	到(離)職日期
吳欣捷	留職停薪	人事室科長	—	1100601
陳美秀	調離	教育文化處語言科科員	花蓮縣玉里鎮觀音國民小學幹事	1100601
謝佩君	調離	綜合規劃處民族法制科助理員	高雄市政府原住民事務委員會辦事員	1100601
沈宗翰	調離	秘書室文書科科員	臺北市政府財政局科員	1100601
徐景平	新進	—	綜合規劃處規劃及管考科聘用職務代理人	1100601
高菱遠	留職停薪	經濟發展處傳統智慧財產科科員	—	1100602
詹明達	調離	綜合規劃資訊管理科助理設計師	行政院人事行政總處助理設計師	1100616
阮植垠	調進	臺北市政府消防局技佐	公共建設處部落安全科技佐	1100617

居家辦公宣導

本會因應嚴重特殊傳染性肺炎居家辦公措施自109年4月10日啟動！

本會公務人員、聘僱人員（含職務代理人）及臨時人員如有發燒情形（ ≥ 38 度），或與居家隔離或檢疫者共居，或其他與疫情相關不宜進辦公室辦公之情形，且居所自備辦公所需資(通)訊設備，即得申請居家辦公，由同仁自行申請簽至一層核准，每次原則以7天（含假日）為限。

有關居家辦公之差勤及工作規範，請參閱「本會因應嚴重特殊傳染性肺炎居家辦公措施實施計畫」，如有問題，請洽本會人事室（分機3382）。

赴陸宣導

公務員赴大陸地區(含入境轉機或不入境之過境轉機)應於赴陸前申請許可或報准，並於返臺後7日內填具「赴陸人員返臺通報表」向服務機關或委託機關通報。相關表件可洽人事室提供。

健康補給站!!! 可隨時至本會人事室測量血壓喔!

本室設置隧道式血壓計一台，提供同仁健康自主管理，定期量血壓，隨時注意血壓之變化，歡迎同仁多加利用。

最新福利訊息

※為加強推廣全民健身活動，培養同仁運動的好習慣，增進身心健康，本會業與新北市新莊區國民運動中心簽訂優惠契約，即日起至111年5月6日止，凡本會員工前往該中心出示識別證，即得享有優惠折扣，同一商品當日一證件以一優惠人次為限，無攜帶識別證或已結帳者，恕不提供優惠，各項優惠方案內容如下：

- 一、游泳池單次門票 80 元；團體班課程 9 折。
- 二、體適能單次入館 40 元/小時；月季票卡 95 折；150~375 元課程 9 折（如需租借器材需額外付費）。

三、羽球場單次使用 88 折(已優惠時段不打折)；桌球場單次使用 88 折，課程 9 折。

四、舞蹈、有氧、瑜珈：150 元課程 9 折。

※為使同仁專心公務，提升工作效能，本會與新北市私立新莊聯合幼兒園、東森 yoyo 及萌學園幼兒園簽訂優惠合作合約，提供員工子女托育服務：

- ✓ 新北市私立新莊聯合幼兒園：108 年 9 月 1 日至 112 年 6 月 30 日止，本大樓員工子女就讀優惠方案如下：
 - (一)依機關送托子女人數達 10 人以上就讀，將再優惠該單位就讀子女 500 元（即月費 7,500 元）；此優惠需每月計算幼兒在籍人數，同單位維持 10 人以上方持續享有優惠月費。
 - (二)第 1 次入學之幼兒給予興趣班(限 1 種課程)優惠 1 個月(4 堂課)，爾後每學期優惠興趣班（限 1 種課程）優惠 1 堂課。如有子女托育需求，歡迎洽詢該幼兒園報名。
- ✓ 東森 yoyo 及萌學園幼兒園：110 年 1 月 1 日至 112 年 12 月 31 日止，可享第一學期幼生入學學用品一份優惠。
[東森 YOYO 幼兒園](#)及[萌學園幼兒園](#)各加盟園所，請點選官方網站搜尋。
- ✓ 另行政院人事行政總處「[公務福利e化平台](#)」[優惠商店專區](#)，亦登載全國公務人員適用之托嬰中心、幼兒園及課後照顧服務優惠訊息，歡迎自行參考運用。

本會社會關懷訊息



捐發票，作公益～本會製作發票捐贈箱放置於 15 樓電梯旁，並配合統一發票中獎號碼公布之當月，由人事室將所募集之發票郵寄至本會預定捐贈之社會福利機構。



小小零錢，大大愛心～人事室置放零錢捐贈箱供人事室同仁捐零錢，所捐款項將捐贈照顧原住民之社福團體。同仁有意共襄盛舉者，隨時歡迎蒞臨人事室捐零錢，送愛心。感恩啦～

族語推廣教室

本期介紹阿美語

Panay :

Vaw! U ratar a talacuwa kisu?

早安，你要去哪裡？

Vutul :

A milisu' kaku tu matu'asay.

我要去探望長輩。

Panay :

Kapah tu haw ca vaki?

他們都好嗎？

Vutul :

Hay , kapah tu.

是的，都很好。

資料來源：

http://web.kloka.tw/extension/con_practice/index.php?d=1&l=1&view=dialogue

開口說英語

Receptionist: Good afternoon , sir. May I help you?

櫃台人員：先生，午安！我能為您服務嗎？

Guest: Good afternoon. My name is John Lucas , and I believe I have a reservation today.

顧客：午安！我是 John Lucas ，預定今天入住

Receptionist: Welcome , Mr. Lucas. Just a moment when I check the details. You have booked a sea view double room for 5 nights.

The deposit had been made through your credit card. Is that correct?

櫃台人員：歡迎，Mr. Lucas，請稍候讓我確認資料。您訂了海景雙人房，共五個晚上，並已經用信用卡支付預付訂金，對嗎？

Guest: Yes , that's correct.

顧客：是的。