

人事服務暨員工協助方案電子報

Sep.2024

智者的話

接受幫助並非弱點，而是一種智慧；而給予幫助則是一種美德，能夠豐富我們的生命。－ 亞里士多德

溫馨提醒

1. 提醒同仁於9月27日前完成「嘉義市政府113年公務人員30小時必修套裝課程」。
2. 113年度國民旅遊卡休假補助費申請了嗎？

活動報導

1. 市長率嘉義市各機關參與員工康樂運動會 為新永續·出發暖身！
2. 嘉義市政府113年度「人際敏感度覺察研習班」。
3. 與人事行政總處合辦113年「政策傳達與民主價值研習班(嘉義市場次)」。
4. 「上醫醫未病/生活習慣好 健康沒煩惱」健康講座。
5. 精采預告：訂於9月26、27日辦理「馬克快樂工作學—九條命不如九種心」、「用最好的自己，去迎接最好的幸福」講座

法規宣導

1. 112年7月1日以後初任公教人員適用之個人專戶退撫制度預計於114年1月1日開放自主投資平台上線。
2. 退休金帳戶遭列為警示帳戶，沒辦法領退休金怎麼辦？
3. 公務人員請假規則小常識→→→家庭照顧假之家庭成員為何？
4. 落實性騷擾防治措施及申訴管道。
5. 放寬公教人員於留職停薪期間得申請生育、喪葬補助規定，並自113年8月22日生效。

市府專欄

1. 2024嘉義市光纖影舞要開鑼了！
2. 交通安全月，9月不只是開學月 還是我們的交通安全月！
3. 雲端遊GO樂~寓教於樂，從遊戲中瞭解租稅常識且可參加抽獎

識詐宣導

1. 珍珠奶茶奧運徽章好想要？！
2. 繳費簡訊真假分不清？ 台水、台電簡訊唯一認證發送碼「111」

EAP

1. 為何無法說不？！
2. 「社恐」的生存之道

溫馨提醒

1. 「嘉義市政府113年公務人員30小時必修套裝課程」建置於「e等公務園+學習平臺」提醒同仁儘快完成。為獎勵學習活動，時數計算基準日為113年9月27日止。

獎勵學習活動	個人行政獎勵
達60小時以上未達120小時	嘉獎1次
達120小時以上	嘉獎2次



2. 國民旅遊卡休假補助費申請了嗎？

使用國民旅遊卡刷卡消費不限於休假日，惟仍應注意並遵守辦公紀律，不得於執行職務時間刷卡消費。

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。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。113年1月至11月份刷卡消費者，休假補助費應於114年1月5日前完成請領；113年12月份刷卡消費，應於114年2月5日前完成請領。



1.市長率本府各機關參與員工康樂運動會 為新永續·出發暖身！

嘉義市是熱愛運動的城市，提倡全民運動，結合低碳永續概念，在各場域打造全嘉都是運動場，提倡同仁多多運動，特於本年8月17日辦理員工康樂運動會，鼓勵同仁在工作繁忙之餘，也能保持運動333、533(每周至少運動3次或5次、每次超過30分鐘、心跳達到每分鐘130下)，養成規律運動的好習慣，透過充滿趣味的競賽凝聚團隊精神，打造「有溫度的戰鬥團隊」。



2.113年8月26日(星期一)9時至16時50分嘉義市政府113年度「人際敏感度覺察研習班」

為提升公務服務品質，藉由覺察力與敏感度養成，加強對他人內心想法、情緒的瞭解，學習在公共服務上如何做到察、言、觀、色，並運用溝通技巧化解衝突與解決問題。



3.市府與行政院人事行政總處人力發展學院訂於113年8月28日合辦113年度「政策傳達與民主價值研習班(嘉義市場次)」

為配合國家政策及革新措施，使各項政策落實於地方執行，及深化民主治理價值，並搭配市府客製化課程需求，爰合辦本次研習。



4.訂於113年9月10日下午與衛生局合辦113年員工協助方案 「上醫醫未病/生活習慣好 健康沒煩惱」健康講座

健康是人生最大的財富 其實最好的醫療就是在人們健康時

就提供完善的疾病預防、保健觀念! 讓兩位院長教您~自己的健康該如何掌握!

報名網址：<https://reurl.cc/pvrpKa>



5.訂於113年9月26日下午與衛生局合辦「馬克快樂工作學 一九條命不如九種心」名人講座(報名中)

報名網址：<https://reurl.cc/DI4VeO>

訂於113年9月27日下午與衛生局合辦「用最好的自己，去 迎接最好的幸福」名人講座(報名中)

報名網址：<https://reurl.cc/4dj08Y>



1.112年7月1日以後初任公教人員適用之個人專戶退撫制度預計於114年1月1日開放自主投資平台上線。

影片網址：<https://reurl.cc/Gp4agx>



公務人員退休撫卹基金管理局
Bureau of Public Service Pension Fund

自主投資小叮嚀

1. 114年1月1日起可以自主選擇投資組合
2. 自主投資平台上未選定者將預設為人生週期型投資組合
3. 每月10日前都可以在自主投資平台重新選擇投資組合
4. 每年有2次免手續費的優惠調整庫存部位的投資組合

2.退休金帳戶遭列為警示帳戶，沒辦法領退休金怎麼辦？

銓敘部臉書：<https://reurl.cc/qvrpon>



退休金帳戶遭列為警示帳戶，沒辦法領退休金怎麼辦？

公務人員退休撫卹法第66條、第69條、細則第105條

退休人員帳戶被鎖
交易失敗
2024/7/15 11:30:05
該戶已被列入非正常戶，不能執行此交易

拿銓敘部113.7.16的通函，
到金融機構開立新帳戶

提供新帳戶的存摺影本給服務機關(舊制)與管理局(新制)，辦理變更退休金入帳帳戶

※金管會：法律另有得開立帳戶規定者，不受警示帳戶管制限制！
※退撫法：退撫給與之領受人，得於金融機構開立專戶，專供存入退撫給與之用。

☆☆☆小編溫馨提醒：有關申請專戶的程序與需檢附資料，仍需依退撫法施行細則第105條規定辦理喔！

誤遭通報別緊張，先拿通函找銀行
開立新戶備存摺，變更帳戶心不慌

「165全民防騙」粉絲專頁：<https://reurl.cc/jWxR6D>

圖文來源：かわいいフリー素材集 いらすとや(<https://www.irasutoya.com/>)

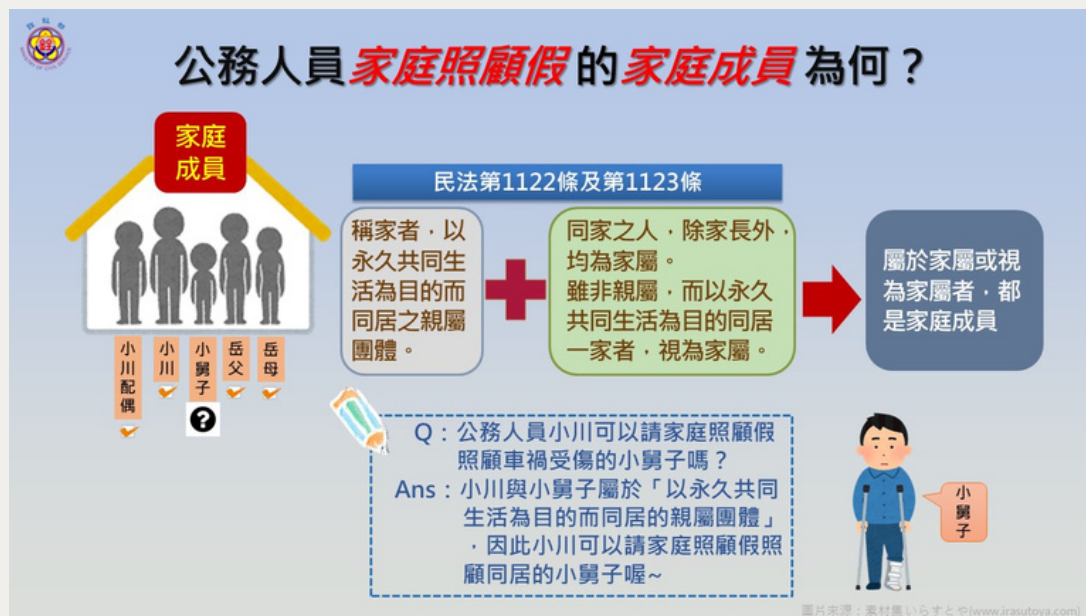
我的帳戶被警察通報成什麼警示戶了，郵局不給我領錢，說也不能匯款跟轉帳。那我每個月的退休金要怎麼辦啊？！

別急別急~~



3.公務人員請假規則小常識→→→家庭照顧假之家庭成員為何？

銓敘部臉書：<https://reurl.cc/yvYO4M>



4.落實性騷擾防治措施及申訴管道

為建構性別友善職場環境，防治職場性騷擾事件，依據性別平等工作法、性騷擾防治法及訂定性騷擾防治措施及申訴懲戒處理要點，以落實性騷擾防治措施及申訴管道。



5.放寬公教人員於留職停薪期間得申請生育、喪葬補助規定，並自113年8月22日生效。

因應少子女化現象，鼓勵生育政策並基於人倫之常，放寬公教人員於留職停薪期間得申請生育、喪葬補助規定，並自113年8月22日生效。

請參看行政院113年8月22日府人給字第1134001549號函。

留職停薪種類	生育補助	眷屬喪葬補助
服兵役留停	√	√
養育3足歲以下子女	√	√
先行與收養兒童共同生活	√(增列)	√(增列)
照顧3足歲以下孫子女	√(增列)	√(增列)
侍親	√(增列)	√
照護配偶或子女	√(增列)	√
依親	√(增列)	√



1.2024嘉義市光纖影舞要開鑼了！

2024嘉義市光纖影舞 逐光月影 光影藝術展

時間：113年9月14日(六)~9月29日(日) 每日18：00-22：00

(市集16:00開始)

地點：嘉義市北香湖公園



9/14 (六) 19:00



9/17 (二) 19:00



2.交通安全月，9月不只是開學月 還是我們的交通安全月!

交通安全不分你我 🧑🧒

人人都要關注交通安全

相互尊重與同理一起共創【人本交通、停讓文化】

呼籲「為了彼此的安全，駕駛停讓行人」

♥停讓不只為了行人，也為了我們愛的人
一起宣傳，一起呼籲：「會停讓的，就是好車!!」

<https://reurl.cc/Gp4aYZ>



3.雲端遊GO樂~寓教於樂，從遊戲中瞭解租稅常識且可參加抽獎

活動內容詳見：

<https://citax.event-go.tw/>

雲端遊GO樂
113/7/15-9/30

- 活動對象** 嘉義市各國中、小學生及全國民眾
- 活動方式** 進入活動官網，填寫正確基本資料，完成會員註冊，即可參加活動!
- 活動獎項**
 - 嘉義市國中、小學生專屬獎項(獲獎獎項將透過就讀學校轉發)**
 - 頭獎** iPad平板 1台
 - 貳獎** AirPods耳機 1組
 - 參獎** 新光三越百貨禮券3,000元 1張
 - 肆獎** 30名：家樂福禮券500元
 - 伍獎** 30名：超商禮券200元
 - 全國民眾專屬獎項(不含嘉義市國中、小學生)**
 - 金手獎** 10名：超商電子禮券500元
 - 參加獎** 200名：超商電子禮券200元

遊戲方式 完成3道關卡「租稅小學堂」、「打棒球遊戲」、「滿意度問卷」，即取得抽獎資格，每人以中獎1次為限!

活動網站 <https://citax.event-go.tw/>



1.珍珠奶茶奧運徽章好想要？！

2024巴黎奧運🇫🇷已告一段落，選手們在場上競爭激烈，場下的交流也非常熱絡。各國運動員透過交換國家徽章加強彼此的聯繫。今年體育署製作了四款奧運徽章供選手們交換，其中一款「珍珠奶茶」徽章在全球引起轟動，甚至有外國選手在影片中直呼想要交換。然而，近日臉書上卻出現販售這些徽章的訊息。

提醒大家，在網購時務必慎選優良、有信用的商家，避免出現買家匯款後，賣家卻不出貨或是收到的商品與描述不符的情況。

嘉義市政府警察局
CHIAYI CITY POLICE BUREAU

珍珠奶茶 奧運徽章 好想要?!

請仔細查證
避免遇到詐騙

特許授權，在地直發

來了來了，終於開放預售了
只有1000枚，先定先得

瞭解詳情

同款自製巴黎奧運會爆火的茶pin金屬徽章熱門同...

同款自製巴黎奧運會爆火的茶pin金屬徽章熱門...

¥ 18.8
約TWD \$86.49
已賣100+件

¥ 25.8
約TWD \$118.69
已賣100+件

2.繳費簡訊真假 分不清？ 台水、 台電簡訊唯一認 證發送碼「111」

眼明心細，遠離詐騙；
謹慎應對，保護自身。

反詐騙 台水台電簡訊認明短碼111

詐騙簡訊

解析1：
詐騙簡訊為
不明號碼

【台灣自來水公司】貴戶本期水費已逾期，總計新台幣395元整，務請於6月16日前處理繳費，詳情繳費：<https://bit.ly/4cnMNtE> 若再超過上述日期，將終止供水

解析2：
詐騙簡訊附
不明短網址

防詐提醒

- 台水台電 繳費簡訊 唯一認明「111」
- 官方簡訊不會附繳費短網址
- 撥打專線查證

台水客服「1910」
台電客服「1911」
反詐騙諮詢專線「165」

台電提醒電話01-666-1111
截至112年12月有電費未繳，若已繳無須理會，有疑問請洽客服1911，中正路2四樓

內政部 刑事警察局
165 Anti-Fraud Hotline Service

1.為何無法說不?!

公車站牌前，有位看似學生的人正兜售著自己設計的環保餐具組，朝著傑瑞走來：

某A：「您好，我們目前在進行畢業專題，很需要經費，因此製作了這組精美的環保餐具組，像你這樣既陽光又有愛心，且在乎環保的人可以支持我們，幫忙買下餐具組，這對我們來說會是很大的鼓勵和幫助。」

傑瑞：「謝謝你，但我應該...」

某A：「餐具真的將近成本價在賣，至少可以用兩年，換算下來一天不到兩塊錢，支持有夢想的學生，同時也為環保盡一份心力，真的很有意義。」

對有些人來說，表達不喜歡或拒絕別人幾乎比登天還難。遇到需要拒絕別人時，有沒有方法能讓自己堅定立場，勇敢拒絕？

怎麼辦？不想買！怎麼拒絕？但不買會不會很沒愛心？



(1).慢下來，再三考慮

可善用「謝謝...，但是...」的句型來表達，如：「謝謝你的邀請，但我已有其他計劃」、「謝謝你的介紹，但我目前有其他安排，無法幫忙你」。拒絕可以是禮貌溫和，卻也積極堅定的讓對方理解並接受你的決定。

(2)記得將自己的感受放在第一位
適當拒絕並堅定的立場是保護自己身心健康、建立人際關係、及提升自我價值感的重要一步。尊重自己的感受和界線，在練習說「不」之餘，也開始看到更加自信的自己！

華人心理治療基金會 汪家伊諮商心理師

原文連結：<https://reurl.cc/1b3Ov8>

2. 「社恐」的生存之道



一個又一個的社交邀請，聽在社恐人的耳中，
只讓焦慮不安的警鈴在心中大響...

「為什麼我就不能放鬆又自然的表達自己呢?!
這樣的我是不是很糟糕?」



「社恐」近年成了網路流行用語，指的是不擅與人互動，在人多的場合，會感到不自在、尷尬的表現狀態，但大眾所說的「社恐」放在自己身上，究竟是一種個人無法理解的特質、還是拒絕社交的藉口，亦或是真的需要專業協助的症狀呢？

嘗試放下恐懼的束縛，可以試試.....

- (1)冥想練習，舒緩焦慮心情
- (2)善用觀察與好奇，轉移自我關注力
- (3)善用提問延續話題，話不投機也沒關係
- (4)擬定退場計畫，安定心神



焦慮恐懼不是病，是自我保護的提醒

社交恐懼與焦慮有密不可分的關係，而焦慮的存在，是為了提醒個人警覺陌生與未知，保護自己遠離傷害。在社群往來頻繁的世代，每個人都有自己消化與面對環境的步調，練習慢下來感受焦慮隱含的訊息，勇敢的給予自己調適的空間。當我們越能夠放鬆、自在的展現自己，就是個人最具魅力的樣貌。

(資料來源：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心-專題文章)

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