



# 南寮國小人事服務簡訊

中華民國 110 年 3 月

人事室 編

## ~ 人事業務宣導系列 ~

### ◆【EAP宣導】



★「新竹市政府110年度推動員工協助方案實施計畫~牛年旺返~我的幸福我的職場」暨相關附件已於110年3月26日公告本校網頁。



★新竹市北區南寮國民小學110年度推動員工協助方案實施計畫「牛年忘煩~牛住幸福」於110年3月25日訂定，並已於110年3月26日公告本校網頁，歡迎同仁參考運用。

★110年員工心理諮商服務機構為「宇聯管理顧問有限公司」

每人每年4小時免費諮詢服務，經諮商師評估仍需續談者，至多得補助至6小時。

服務專線：(02)2986-3099或電子信箱：[world.wide.union1@gmail.com](mailto:world.wide.union1@gmail.com)。

### ◆解鎖家庭照顧假懶人包已公告網頁，歡迎同仁參閱~

★依據性別工作平等法第20條規定：「受僱者於其家庭成員預防接種、發生嚴重之疾病或其他重大事故須親自照顧時，得請家庭照顧假；其請假日數併入事假計算，全年以七日為限。家庭照顧假薪資之計算，依各該事假規定辦理。」

★家庭照顧假併入事假計算，不影響考核。

### ◆文康活動資訊

110 年分組文康活動每人經費為 400 元，請以各處室年級為單位，每組至少 5 人，本次活動請於 110 年 07 月 31 日前完成核銷作業。

### ◆兼職宣導

公務員(兼任行政教師)得兼職之範圍，係以「依法令兼職」、「兼任非以營利為目的之事業或團體職務(應經許可)」，及「兼任教學或研究工作(應經許可)」為限，詳請參閱本校110年3月29日網頁公告。

新竹市政府諮詢服務資源一覽表

| 諮詢項目 | 服務內容                                        | 提供服務單位及諮詢管道                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 心理諮詢 | 心理諮詢服務                                      | <p>一、 諮商服務申請洽詢電話</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本府人事處：03-5216121 轉 343</li> <li>2. 宇聯管理顧問有限公司：02-29863099(週一至週五上午 9:00~晚間 9:00)、02-23827335(週一至週五晚間 9:00~上午 9:00)</li> </ol> <p>二、 110 年委託宇聯管理顧問有限公司辦理員工心理諮商服務，為落實員工協助服務之保密措施，請逕洽宇聯管理顧問有限公司申請諮商服務。</p> <p>三、 本市衛生局社區心理衛生中心專線：03-5234647</p> <p>四、 安心專線：1925(依舊愛我)</p> <p>五、 生命線協談專線：1995</p> <p>六、 張老師專線：1980</p> <p>七、 男性關懷專線：0800-013999</p> <p>八、 老朋友專線：0800-228585</p> <p>九、 社福專線：1957</p> <p>十、 線上心理健檢(資料來源：衛生福利部)</p> <p><a href="#">簡式健康表</a><br/><a href="#">壓力指數測量表</a></p> |
| 法律諮詢 | 民、刑事糾紛及訴訟程序等(如買賣房屋、汽(機)車糾紛、購屋或租屋契約、民刑法解釋等)。 | <p>一、 本府第三會議室：法律扶助顧問於現場免費提供法律諮詢(每週一下午 2-4 時、週三下午 2-4 時及週五下午 2-4 時)</p> <p>二、 本府法律諮詢申請專線：03-5216121 轉 232、234、394</p> <p>三、 法律扶助基金會新竹分會：03-5259882</p> <p>四、 東區調解委員會：03-5218231 轉 205、206<br/>北區調解委員會：03-5152525 轉 212<br/>香山區調解委員會：03-5307105 轉 201、260</p> <p>五、 消費諮詢及申訴：(全國性)專線 1950 或 03-5216121 轉 427</p>                                                                                                                                                                                                                                       |
|      | 務、居家護理諮詢專線、食品衛生安全諮詢、就醫權益(含醫療糾紛、醫師服務態度)諮詢等。  | <p>四、 預防保健諮詢專線：<br/>衛生局 03-5355515<br/>東區衛生所 03-5236158<br/>北區衛生所 03-5353969<br/>香山區衛生所 03-5388109</p> <p>五、 孕產婦關懷諮詢專線：0800-870870</p> <p>六、 母乳哺育諮詢專線：03-5353975</p> <p>七、 更年期保健諮詢專線：0800-005107</p> <p>八、 長照專線：<br/>(全國性)1966、(衛生局)03-5355283</p> <p>九、 家庭照顧者關懷專線：<br/>(全國性)0800-507272、(衛生局)03-5355287</p> <p>十、 失智症關懷專線：0800-474580</p> <p>十一、食安專線：1919</p> <p>十二、食品衛生安全諮詢專線：<br/>(全國性)0800-285000、(衛生局)03-5353170</p> <p>十三、健保諮詢服務專線：0800-030598</p> <p>十四、民眾就醫權益(含醫療糾紛、醫師服務態度)諮詢專線：(衛生局)03-5355253</p>                                         |
| 財務諮詢 | 節稅建議、保險規劃                                   | <p>一、 提供各項稅務及節稅問題諮詢服務：<br/>1. 電話：0800-086969 轉 0<br/>2. 服務網址：<a href="http://www.hcct.gov.tw">http://www.hcct.gov.tw</a></p> <p>二、 提供土地法令、土地金融、購屋等諮詢服務：03-5325121(週一至週五上午 9:00~12:00，下午 1:00~5:00)</p> <p>三、 提供公教員工自費團體保險服務：<br/>1. 本府人事處：03-5216121 轉 345<br/>2. 服務網址：<a href="http://dep-personnel.hccg.gov.tw/">http://dep-personnel.hccg.gov.tw/</a></p>                                                                                                                                                                                        |
| 家庭諮詢 | 家庭及婚姻問題、兩性交往、自我調適、親子關係、人際關係                 | <p>一、 家庭教育諮詢輔導電話：4128185，手機請撥 02-4128185</p> <p>二、 服務時間：<br/>1. 週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00，晚上 6:00~9:00<br/>2. 週六上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## ~ 法令宣導系列 ~

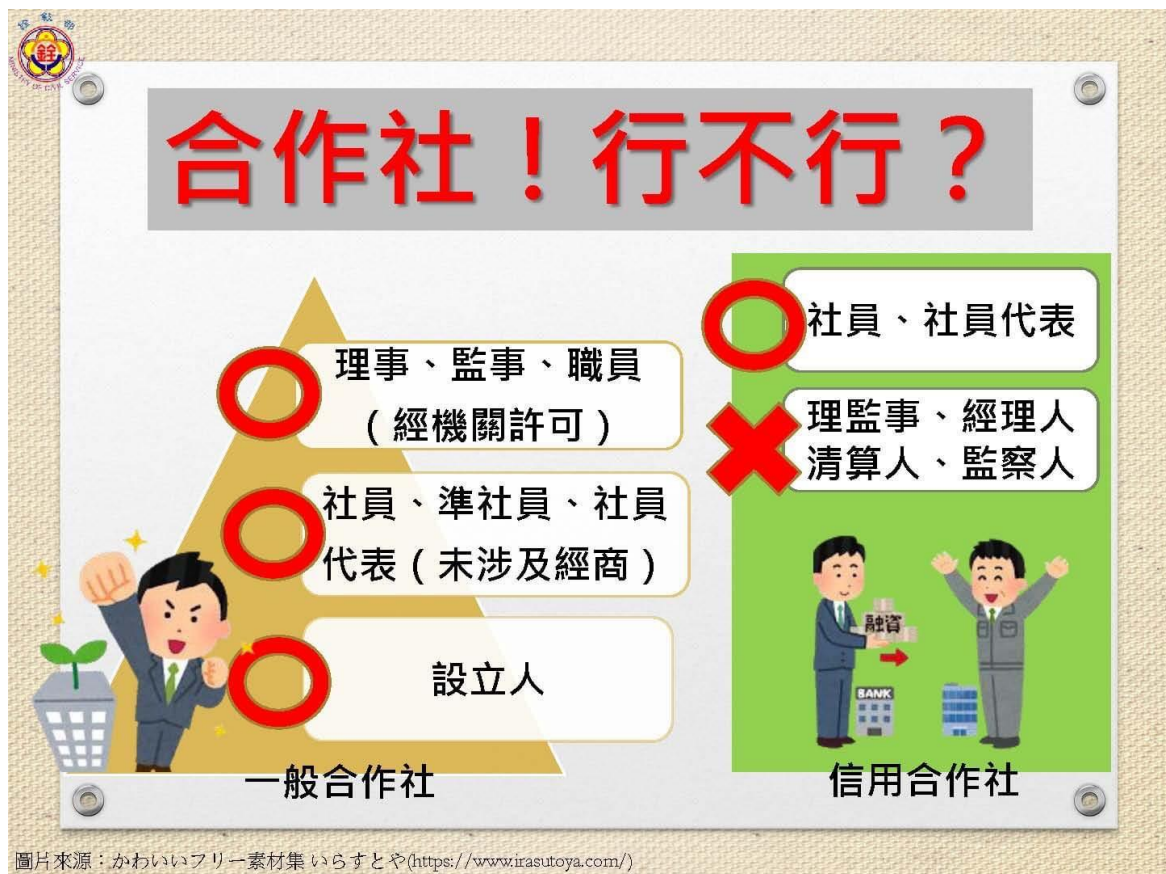
◆轉知公務人員留職停薪辦法部分條文，業經考試院、行政院民國110年3月15日考臺組貳一字第11000016751號、院授人培字第11000003472號令修正發布。

★新增：照顧三足歲以下孫子女得申請留職停薪。但以該孫子女無法受雙親適當養育或有特殊事由者為限。

### ★公教人員兼職法令解釋宣導

◆公務員得否將自有房屋出租並收取租金(銓敘部110年3月19日部法一字第1105334767號函)  
公務員單純將自有房屋出租並收取租金，並不違反服務法第13條第1項規定，惟如有從事經營不動產買賣或租賃等商業行為之情形（例如買賣或租賃不動產經權責機關認定係以營利為目的而須課徵營業稅、從事不動產買賣或租賃的居間或代理業務並經權責機關認定係以不動產經紀業「為業」），自與服務法規定有違，公務員不得為之。

◆公務員可以參加合作社嗎？(圖片來源：銓敘部臉書)



~公事公辦不請託~清淨公門免關說~

## ~ 好書共賞系列 ~



書名 / 情緒賽局

作者 / Eyal Winter

出版社 / 大牌

出版日期 / 2019

情緒是一種釋放訊號的機制，讓我們得以協調彼此行動、達到平衡點，創造最大優勢！本書以人性的直覺思維模式著手，搭配多項實驗成果與研究案例，帶領讀者學會：

1. 精準判斷局勢：了解情緒在社會情境下扮演的角色，更準確判斷局勢，知道該合作互惠，還是競爭勝出。
2. 高品質決策：情緒跟理智機制實際上是共同運作、互相支持。許多時候靠情緒或直覺做出的決定，比嚴謹分析後所做的決定，來得更有效率、品質更好。
3. 提高勝算：情緒是一項有效、精巧的工具，能夠與理性面平衡互補。最終擁有優勢的不是僅靠理性運作的人，而是感性與理性兼具的人。

## ~ 防疫資訊 ~

### 缺水、限水或沒有自來水時期， 落實手部清潔！



#### 3至5ppm含氯漂白水之配製方法：

1. 稀釋液 = 1湯匙含氯漂白水 + 1250c.c.水



2. 3-5ppm含氯漂白水 = 2湯匙稀釋液 + 5000c.c.水



#### 用途：



搓揉約20秒，再次使用  
3至5ppm含氯漂白水  
沖洗雙手



用清水  
沖洗雙手



擦拭乾淨，  
完成手部清潔。



## 防疫，假怎麼請？

因應COVID-19（武漢肺炎）疫情，公務人員差勤管理因應措施如下▼

### 公假

確定病例

確定病例，應實施強制隔離期間

疑似病例

經醫療機構通報後，  
在檢驗結果確認前於醫院隔離或在家等結果  
(通報定義：依疫情指揮中心更動內容為準)

### 防疫隔離假

接觸病例

與確定病例接觸，應實施14日居家隔離期間

國外旅遊史

1.自3月19日起，入境者應實施14日居家檢疫期間  
2.非因公出國者，不予支薪

照顧受隔離、  
檢疫家屬

照顧生活不能自理之受隔離、檢疫者  
(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 109.3.25  
Directorate-General of Personnel Administration, Executive Yuan

## 防疫，假怎麼請？

因應COVID-19（武漢肺炎）疫情，公務人員差勤管理因應措施如下▼

### 病假

(不列入年度  
病假日數計算)

檢驗陰性  
解除隔離

屬通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件  
應實施14日自主健康管理期間

社區監測

採檢後返家接獲檢驗結果  
應實施14日自主健康管理期間

### 防疫照顧假

(亦得以事假【家庭  
照顧假】、休假或補  
休辦理)

因學校停課有  
照顧子女需求

1.有照顧12歲以下學童、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.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  
3.不給薪



中央流行疫情指揮中心將依疫情發展狀況隨時調整國際旅遊疫情建議等級，  
請注意依最新規定調整辦理

行政院人事行政總處 109.3.25  
Directorate-General of Personnel Administration, Executive Yuan

110年

# 免費篩檢 合擊BC肝

即日起  
6/30

活動期間內於合作醫療院所進行B、C型肝炎篩檢即可獲得護肝三好禮

厝邊相揪顧健康 ▶▶▶

**活動對象**

凡設籍新竹市 年齡  
45~79歲 民眾或  
40~79歲 原住民身份者  
接受終身一次免費B、C型肝炎篩檢即可參加本次活動。



風城健康守護者聯盟  
合作醫療院所名單

**護肝好禮**

好禮1 免篩檢費用  
好禮2 精美超值禮  
好禮3 幸運抽獎金

壹獎 5,000元 商品禮券 2名 (備取1名)  
貳獎 2,000元 商品禮券 5名 (備取2名)  
參獎 1,000元 商品禮券 20名 (備取5名)

活動相關資訊詳見衛生局網站 <https://dep.hcchb.gov.tw/>

 **新竹市衛生局**  
PUBLIC HEALTH BUREAU, HSINCHU CITY

📢 好康報你知，厝邊相揪顧健康！

👁️ 凡設籍本市45至79歲民眾及40至79歲原住民可享「護肝好禮」

🎁 好禮1~享終身一次免費的B、C型肝炎篩檢服務

🎁 好禮2~110年6月30日前完成篩檢，即可獲得精美超值禮

🎁 好禮3~參加幸運抽獎金，最高5000元

合作醫療院所名單：<https://reurl.cc/o9pX6q>

資料來源：新竹市衛生局臉書



# 讓我們 專心地在一起

連結夠了，愛的保養就夠了

**吳學治諮商心理師**    新竹市婦女館 | 新竹市中央路241號8樓

- 4/16 五** 正向教養之一  
 14:00-16:00 看見優勢、調整教養期待
- 4/23 五** 正向教養之二  
 14:00-16:00 學習溝通、解決親子衝突
- 5/07 五** ADHD教養效能  
 14:00-16:00 了解症狀、彈性調整家長的教養態度與技巧
- 5/14 五** ADHD調節壓力  
 14:00-16:00 學習一套在教養壓力下自我紓壓的技巧

**王寶慈諮商心理師**    新竹市婦女館 | 新竹市中央路241號8樓

**5/29 六** 孕產期心理健康促進系列  
 10:00-12:00 從心迎接新生命  
 13:00-15:00

**鄧明宇諮商心理師**    新竹市身障需評中心 | 新竹市中央路309巷19號

**4/29 四** 桌遊人生  
 10:00-12:00 身障者的社交技巧學習

報名網址 |  洽詢電話 | 新竹市衛生局心理健康及毒品防制科  
 林小姐(03)5355191分機201

## ~ 退休小常識 ~

★不論展期月退或是減額月退，一定「要先符合自願退休條件」

★展期月退和減額月退都是以退休當年度的法定月退年齡為基準

★展期月退和減額月退最大差別是：

**展期月退**：可以領全額月退，但是要等待(等待時間以退休年齡與法定月退年齡而定)→須至所規定之法定起支年齡時，才能開始支領月退休金。

**減額月退**：不用等待，但是月退休金金額要依扣減比率扣減→除了符合自退，還有基本年齡限制，但須以法定起支年齡為基準，每提前1年，減發4%月退休金，最多提前5年，減發20%月退休金，且嗣後不再恢復。



## 擇領展期月退VS減額月退-比一比

### 展期月退休金

#### 符合退休，先退休

- 等到年滿退休當年法定起支年齡，再開始支領全額月退休金
- 只要符合自退，**無基本年齡**規定
- 一次性給付(如其他現金給與補償金、公保養老給付)都可先領
- 展期期間亡故，改由法定遺族依規定改領遺屬一次金或遺屬年金



### 減額月退休金

#### 符合退休，先退休

- 從退休生效開始支領減額月退休金
- 除了符合自退，還要**合於基本年齡**
- 以退休當年法定年齡減去退休年齡計算提前年數，每提前**1年**→減發**4%**；最多提前**5年**→減發**20%**
- 提前未滿**1年**之畸零月數，按所占比例計算。
- 減額月退休金金額，按新舊制月退休金數額分別依提前比例扣減。
- 終身減額領取(遺屬年金，亦同)。