



南寮國小人事服務簡訊

中華民國 110 年 4 月

人事室 編

~ 人事業務宣導系列 ~

◆【EAP 研習資訊】

★市府110年4月28日(星期三)下午1時30分至4時30分110年度推動員工協助方案「職場父母的親子溝通術UP」，地點：本市北區區公所4樓簡報室，歡迎踴躍報名參加~

★西門國小110年5月5日(星期三)下午1時30分至4時30分辦理「從心做自己--女人必修骨盆照護瑜珈」研習，歡迎踴躍報名參加~

★市府訂於110年5月4日(星期二)辦理「《家庭友善課程》經營家庭「女子」感覺，敢生好養不是夢」講座，地點：新竹市消防局五樓簡報室，歡迎踴躍報名參加~

★科園國小訂於110年5月19日(星期三)下午1時30分至4時辦理「春日香氛—香氣療癒·暖宮瑜珈」研習地點：科園國小體育館二樓律動教室，歡迎踴躍報名參加~

★市府訂於110年5月26日(星期三)上午9時30分至12時辦理本府110年度推動員工協助方案「平安好年系列—長期照護系列研習」，地點：衛生社福大樓7樓第一、二會議室，歡迎踴躍報名參加~

★市府訂於110年6月22日(星期二)上午9時至12時辦理「新竹市政府110年度友善家庭健康照護講座-吃對食物，『生』機無窮」，地點：新竹市教師研習中心4樓會議廳，歡迎踴躍報名參加~

◆【EAP宣導】

★公務福利e化平台提供福利資訊(如團險、貸款等)，歡迎同仁參考運用

網址：<https://www.dgpa.gov.tw/eserver/index?mid=437>



★台灣產物保險提供強制險優惠

網址：<https://www.tfmi.com.tw/MAG.aspx>



◆公務人員保障暨培訓委員會~健檢網站專區

網址：

<http://www.csptc.gov.tw/%E4%BF%9D%E9%9A%9C%E5%B0%88%E5%8D%80/page02.htm>

~ 法令宣導系列 ~

★公教人員兼職法令解釋宣導

◆有關公立各級學校專任教師兼任教師工會及各級教師會理、監事職務須否經服務學校同意（許可）疑義(教育部110年4月1日臺教人(二)字第1100013933號函)

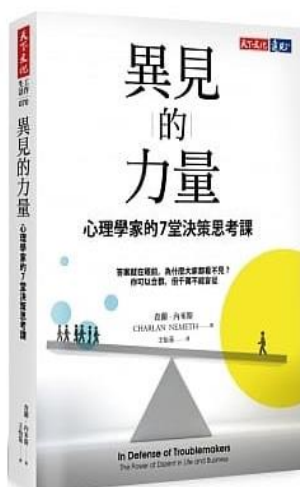
為維護教師結社之基本權利，並尊重教師工會及各級教師會自主運作空間，爰未兼行政職務教師參與教師工會與各級教師會以及被選任為理、監事，免依教師兼職處理原則第10點規定經服務學校書面同意。至兼任行政職務教師兼任教師工會及各級教師會理、監事職務，考量公務人員協會與教師組織之產（職）業工會性質相似，又各級教師會係為維護教師權益和專業尊嚴並協助解決教育問題，為適度維護教師憲定結社權並避免干涉教師團體組織及運作，渠等兼任教師工會及各級教師會理、監事免經服務學校許可。

◆公務員可以兼任公司、商號的發起人或負責人嗎？(圖片來源：銓敘部臉書)



社交禮俗不逾矩，請託關說需報備，謹言慎行少煩惱，廉政倫理要遵行

~ 好書共賞系列 ~



書名 / 異見的力量

作者 / Charlan Nemeth

出版社 / 天下文化

出版日期 / 2019

你可以合群，但千萬不能盲從，為什麼錯誤擺在眼前，大家卻選擇視而不見？在真偽難辨、虛實難分的世界，如果不想被操弄，一定要了解什麼是——異見。

在日常生活中，因為重視和諧，讓我們不敢直接挑戰多數人、主管或權威的意見。睜一隻眼閉一隻眼，選擇沉默的結果，小則人云亦云、隨波逐流，大則影響決策品質或判斷錯誤，造成無法彌補的遺憾。

作者Charlan Nemeth發現：在團體中，只要有人開始提出不同的意見，就能激發成員獨立思考的能力，更願意說真話，帶動更好的討論氣氛和解決問題的能力。本書透過實例說明從眾心理的危機和盲點。唯有當每個人都被賦予表達立場的勇氣，多元、開放、自由的價值才會真正存在。

~人事室已購置110年專書閱讀寫作指定書目數本~歡迎同仁借閱~

~ 健康資訊 ~



做篩檢 顧健康

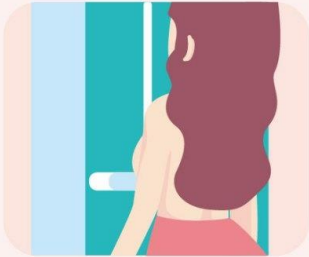
抽萬金 抽獎活動



活動期間 110/1/1 ▶ 110/11/15

活動方式 凡設籍或現住新竹市 符合條件 參加以下任一篩檢即可抽獎！

乳房攝影檢查 45-69歲首次篩檢女性	子宮頸抹片檢查 36-69歲且6年未篩檢女性	大腸癌糞便潛血檢查 50-75歲且首次篩檢民眾
-------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------



活動好禮 健康達人

壹獎	10,000	元商品禮券1名(備取1名)
貳獎	5,000	元商品禮券1名(備取1名)
參獎	3,000	元商品禮券1名(備取1名)
肆獎	2,000	元商品禮券1名(備取1名)
伍獎	1,000	元商品禮券5名(備取3名)

加碼好康等你拿!



符合篩檢民眾
於本市衛生所
完成篩檢即可獲得
商品券100元
數量有限 送完為止

國民健康科專線電話：(03)535-5515



新竹市衛生局 關心您

PUBLIC HEALTH BUREAU, Hsinchu City



調適壓力該怎麼做？ 可以試試這5個小祕方

生活在現代社會，不可避免地時常被許多事情壓得喘不過氣，這時候該怎麼幫助自己保持好心情以面對種種壓力呢？



祕方1 | 停下來

靜下心放空自己



祕方2 | 想一想

遇到困難正面思考

正能量



祕方3 | 說一說

找尋朋友，傾聽心事
讓心情有適當出口



祕方4 | 看一看

觀察身旁的人如何面對壓力
挑選可套用的舒壓法



祕方5 | 動一動

適當運動可以放鬆、戶外走走
呼吸大自然空氣可讓心情愉快



新竹市衛生局
Hsinchu City Health Bureau

圖文