

~ 人事業務宣導系列 ~

- ◆提醒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。
- ◆因應「嚴重特殊傳染性肺炎COVID-19」疫情，110年度公教員工身體健康檢查期限延至110年11月19日止，提醒已排序尚未受檢的同仁記得依時完成檢查，並請於110年11月30日前辦理請款作業。
- ◆教育部為因應嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心提升全國疫情警戒至第三級，有關公立中小學兼任行政職務教師，尚未完成核銷之109學年度國民旅遊卡休假補助費觀光旅遊額度，得列屬自行運用額度。

~ 法令宣導系列 ~

- ◆公務員可以在傳播媒體上做什麼呢？(圖片來源：銓敘部臉書)



公務員可以在傳播媒體上做什麼呢？

政令宣導

1. 為期政令或業務推動順遂
2. 執行公務員本職業務
3. 奉派或應邀
4. 頻率高低由權責機關拿捏
5. 可領受報酬但不得支薪



個人名義

1. 公餘時間
2. 與業務無涉
3. 與本職業務無妨礙
4. 非經常、持續參加
5. 可領受報酬但不得支薪
6. 應遵守保密義務
7. 不得涉及薦證或代言等行為



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

◆網路影音平臺那個多？公務員什麼可以做？什麼不能做？（圖片來源：銓敘部臉書）



銓敘部小學堂

網美？網紅？

網路影音平臺那麼多？公務員
什麼可以做？什麼不能做？

純分享.. 直播主.. YouTuber..

在網路平臺上**單純分享**自身經驗、心得、自行錄製之影片



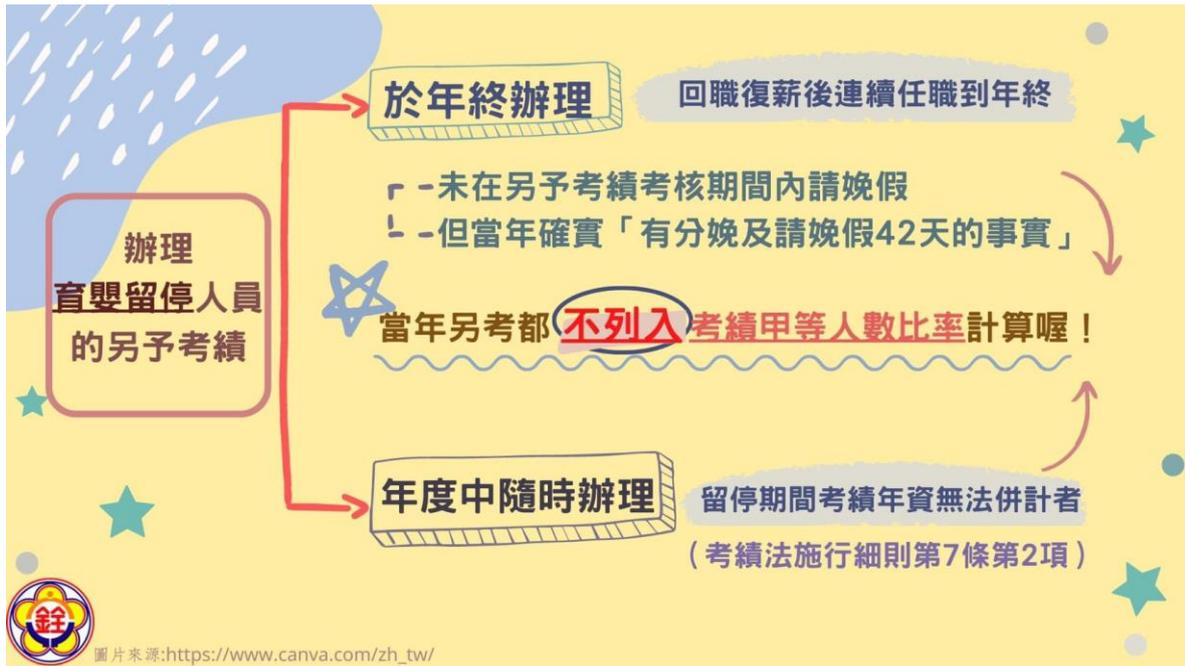
注意：不能接受斗內
(Donate)，影片中也不
能有促銷、宣傳、
代言、薦證或販售等
商業行為



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

~ 行政中立，全民得益；依法行政，公平公正！ ~

◆公務員育嬰留停另予考績小常識(圖片來源：銓敘部臉書)



◆公務員減額退休小常識(圖片來源：銓敘部臉書)

好想退

公務人員

減額月退休金的扣減比率，遇有**畸零月**怎麼計算？

王科員今(110)年7月16日任職滿28年了，想要自願退休，但年齡只有56歲(54年6月2日出生)，沒有達到今年法定月退年齡(60歲)，所以選擇領減額月退休金，怎麼計算提前退休的扣減比率？



公務人員退休資遣撫卹法第31條及其細則第31條規定

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，按所占比率計算；未滿1個月，以1個月計。

王科員月退休金扣減比率	3年10月17天→3年11月 3年→3 x 4%=12% 11月→11 x 4%\12=3.6667% 合計扣減12%+3.6667%=15.6667%
-------------	---

~ 好書共賞系列 ~



110年度06月書目

書名 / 動盪
作者 / Jared Diamond
出版社 / 時報
出版日期 / 2019

「自由民主的芬蘭，為何對專制政權蘇俄敬畏三分，採行嚴格的言論審查？原篤信民主的智利，為何瞬間左傾，對政敵進行虐殺？.....」

當代最具權威性作家Jared Diamond，參酌豐富的史料，以個人的獨特洞見，拆解7國（芬蘭、日本、智利、印尼、德國、澳洲和美國）如何挺過三大類危局（突發的內憂、外患和漸進型隱憂），剖析何以有的國家能浴火重生，有的國家卻一蹶不振。

動盪，是世界的日常；國家的力量興衰、國與國之間的關係改變、甚或全球共同面對的環境議題，都是身為世界一分子的我們無法切割的課題。身處在前景未明的動盪中，借鏡歷史，在動盪中找到曙光！

~ 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 ~

★請同仁踴躍上網學習公務人員行政中立及公務倫理相關課程，凡於本(110)年內，至「e等公務園+學習平臺」文官e學苑加盟專區完成「公務人員行政中立法與實務」課程，經線上成績評量達90分以上者，即可參加個人獎抽獎；另各機關有15人以上完成上開數位課程，且評量成績均及格者，即可參加團體獎抽獎，保訓會將於明(111)年1月間辦理抽獎，並致贈行政中立宣導品。

~ 防疫資訊 ~

◆提醒同仁記得上班前填寫每日健康聲明卡~勤洗手、戴口罩，留意身體健康~
健康聲明卡網址：

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeUgVVSyeP4ZKDHSIb9B1qiJGhH0ulv882cOD93rPwa5kYTwQ/viewform?fbzx=-7083361346822406793>

◆請申請居家辦公的同仁記得向人事室登記，居家辦公行政人員請填寫線上工作日誌~

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Snrwdt9H1qrcfNab0y_qY0m70F1bIpRFuYkCS_Blppi/edit#gid=959628334

全國三級警戒

維持至7/12



中央流行疫情指揮中心

2021/06/23

三級警戒應落實事項

- 1 針對確診個案精準疫調
- 2 完成居家檢疫/隔離期滿採檢作業
- 3 高風險族群接種疫苗
- 4 社區廣篩
- 5 強化重症照護
- 6 民生供需產業健康監測專案

中央流行疫情指揮中心

2021/06/23

新竹市社區篩檢站 線上預約系統

新竹市社區篩檢地點：國軍新竹地區醫院正門右側停車場

預約網址



預約電話：03-5355175

預約電話服務時間：08：00-17：00

【社區篩檢站對象】

- ✓ 上午場：以衛生局通知居家隔離、居家檢疫、自主健康管理者為服務對象
- ✓ 下午場：提供民眾預約篩檢，以**有高風險地區接觸史、活動史**之民眾為主，**請沒有相關條件者不要預約**，留給有需要的人。

 新竹市衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU, HSINCHU CITY

↓ 安心快篩免排隊 ↓

1 進入預約網頁

2

選擇日期及時段

提前開放隔日預約，如 5/22 可預約 5/23 時段

3

輸入姓名、電話後，點選確認預約

請確實輸入行動電話號碼

4

完成預約! 系統將會發送確認簡訊給您

提醒您，請務必記得攜帶健保卡、身分證雙證件。

 新竹市政府
HSINCHU CITY GOVERNMENT

Powered by  inline

~ 健康資訊 ~ (資料來源：新竹市衛生局網頁、衛生福利部國民健康署網頁)

中央流行疫情指揮中心 ➔ 「肥胖」恐為感染嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19，簡稱武漢肺炎)和導致重症的高風險因素之一

防疫期間 ➔ 應留意自己及家人是否有肥胖問題，從調整「飲食」及「運動」生活開始採取行動

★減重有三要訣：

1 要訣、聰明吃：多喝白開水、多吃蔬果、多全穀雜糧、少油、少鹽、少糖。

2 要訣、快樂動：減重者應每周須有 300 分鐘以上中等強度身體活動。

3 要訣、天天量體重：測量體重有警惕的作用，有助於節制口腹之慾。

異地、遠距辦公之 「新生活運動」

久坐辦公室的族群，除了不定時動一動各關節之外，
找張桌子、椅子和牆壁，都可以隨時訓練核心肌群喔！



推牆抬腿跑



桌邊伏地挺身



椅上風火輪



異地、遠距辦公之
「新生活運動」



衛生福利部國民健康署

經費來自菸品健康福利捐 廣告