

后里(呼你)幸福-人事服務E報

夯報時聲

108/0

聘僱人員離職儲金?勞工退休金?怎麼選?人事室報你知!!!

2

■小美、小華跟小明都是約僱人員，小美、小華都是107年1月到職，小明則是107年8月到職，這天小美、小華和小明都去找熟悉約僱人員法令的大仁講教問題。

小美：「大仁，請教一下，我拿到改依勞退條例第7條第2項及相關規定提繳退休金選擇書，並勾選同意改依勞退條例提繳退休金，對我以後離職有無影響？」

小華：「大仁，我也拿到選擇書，但我勾選繼續依本辦法第3條規定提存離職儲金，這樣對我是好還是不好？」

小明：「大仁，為什麼我沒拿到選擇書？」

大仁：「你們三個不用緊張，我跟你們解釋一下，因為民國107年8月28日考試院、行政院會同修正「各機關學校聘僱人員離職給與辦法」並增訂第8條之1，依據第1項規定中華民國107年7月1日修正生效後，聘僱人員應依勞工退休金條例第七條第二項及相關規定提繳退休金。所以小明沒有收到選擇書，必須強制提繳退休金。依據第3項規定中華民國107年7月1日修正生效前仍在職之聘僱人員，得於本辦法修正發布日起3個月內，選擇將本辦法修正施行後年資改按前二項規定辦理，或繼續依第三條規定提存離職儲金；一經選擇不得變更，所以小美和小華會收到選擇書，至於選擇離職儲金或提繳退休金，各有優缺點，我這裡有一張比較表可以給你們參考。」

小美、小華和小明同時跟大仁說：「謝謝你，大仁。」



后里(呼你)幸福-人事服務E報

夯報時聲

聘僱人員離職儲金?勞工退休金?怎麼選?人事室報你知!!!

項目	勞工退休金	離職儲金
法令	勞工退休金條例	各機關學校聘僱人員 離職儲金給與辦法
政府負擔	不得低於月薪6%	固定月薪6%
個人負擔	在月薪6%內可自願提撥或不提撥。	固定按月薪6%提撥。
稅賦優惠	有	無
利息	不得低於銀行 2 年定期存款利率	一般存款利率
退休年資	算	不算
領取日期	退休時	離職時
選擇權利	◎107年7月1日以後到職人員強制提撥勞工退休金 ◎107年6月30日前已到職人員可以選擇勞工退休金或離職儲金(但選擇勞工退休金時，其原有107年6月前離職儲金仍依原契約，俟離職時領取並且不能轉為勞工退休金)	



后里(呼你)幸福-人事服務E報

夯報時聲

聘僱人員離職儲金?勞工退休金?怎麼選?人事室報你知!!!

小編提醒

綜上，勞工退休金的優點：

(1)保證收益不得低於銀行二年定期存款利率

(2)年資可併入退休年資計算，可選擇月退休金或一次退休金。勞工退休金的缺點是退休時才能領取。而離職儲金最大優點是只要契約期滿或同意離職，即可結算公、自提離職儲金。

107年7月1日修正生效前仍在職之聘僱人員選擇時可依此評估及規劃。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

法令充電站

- 1.修正「公務人員特種考試原住民族考試規則」刪除蘭嶼錄取分發區及其相關規定，並配合四等考試監所管理員、法警類科增加第二試體能測驗，且併同修正上開類科部分應試科目題型、增訂體格檢查標準表；另新增錄取相關規定、放寬限制轉調範圍。
- 2.有關公務人員請假規則所定生理假之日數核計方式，女性公務人員因生理日致工作有困難者，每月得請生理假1日，全年至多得請生理假12日，且全年請生理假日數未逾3日，不併入病假計算，其餘日數併入病假計算；病假及併入病假計算之生理假合計超過病假准給日數（28日）部分，以事假抵銷，已無事假抵銷者，應按日扣除俸（薪）給。
- 3.有關公務人員專業加給表（七）附則第2點所稱工程機關（單位）於計算配置工程（技術）類職稱之員額比率是否扣除機關首長、副首長及單位主管員額一案，依銓敘部108年1月14日部法四字第1084694926號函復以，依93年11月4日考試院第10屆第107次會議決議，現行中央及地方機關計算「各機關職稱及官等職等員額配置準則」附表三附註第7點所列工程類職稱員額配置比率，係扣除機關首長、副首長及一級單位主管員額後計算。
- 4.退休公務人員具有退撫新制實施前、後任職年資合計滿15年以上，並擇領月退休金者，得依原退休法第30條第2項及第3項規定核發補償金。旨揭人員係依公務人員退休資遣撫卹法第86條第1項規定併計未曾領取退離給與之其他職域年資以成就請領月退休金條件，惟其所具退撫新制實施前、後任職年資合計未滿15年，自不得依上開退休資遣撫卹法第34條第1項及原退休法第30條第2項、第3項規定核發補償金。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

福利小站

人事行政總處友善家庭-公教員工福利服務措施

服務措施方案	適用對象	簡介	聯絡窗口
築巢優利貸 - 公教員工房屋貸款	全國各機關學校及公營事業機構編制內員工(不含軍職人員、試用人員及約聘僱人員)。	※臺灣銀行股份有限公司獲選承作 ，辦理期間108.1.1至110.12.31，為期2年。 ※貸款利率：依中華郵政二年期定儲機動利率固定加碼0.465%機動計息(目前為年息1.560%)。	0800-025-168
貼心相貸 - 公教消費性貸款	全國各機關、公立學校編制內員工及公營事業機構編制內員工(含育嬰留職停薪人員、連續服務滿1年之契約僱用人員)。	※由臺灣土地銀行獲選承作 ，辦理期間104.7.1至110.06.30，為期6年。 ※貸款利率：按郵政儲金2年期定期儲蓄存款機動利率固定加碼0.505%計算，機動調整。	02-23146633
闔家安康 - 公教團體保險	全國各機關、公立學校及公營事業機構現職員工(不含留職停薪人員，以下同)及其配偶、父母(含配偶之父母)、子女。	由中國人壽保險股份有限公司獲選承作 ，辦理期間108.4.1至110.3.31，為期2年。	0800-098-889
全國公教員工 旅遊平安卡	全國各級機關、公立學校及公營事業機構員工(含約聘僱人員及駐衛警)、退休人員及上述人員眷屬。	由富邦產物保險公司獲選承作，辦理期間105.7.1至108.6.30，為期3年。	0809-019-888
呵護公教團體 長期照顧健康 保險	全國各機關、公立學校及公營事業機構員工(含約聘僱人員)及其配偶、父母(含配偶之父母)。	※年齡限制為15歲至80歲，繳費年期為1年。 ※由國泰人壽保險公司承作 ，辦理期間：自108.2.22至111.2.21，期間3年。	0800-036-599



后里(呼你)幸福-人事服務E報

福利小站

人事行政總處友善家庭-公教員工福利服務措施

呵護公教長期照顧終身健康保險	全國各機關、公私立學校及公營事業機構員工(含約聘僱人員)及其配偶、父母(含配偶之父母)。	※分為10、15、20年期,並視被保險人的投保年齡、性別、投保金額、繳費年期等因素,而有不同費率設計。 ※由國泰人壽保險公司承作,辦理期間:自108.2.22至111.2.21,期間3年。	0800-036-599
健康99-全國公教健全國各級機關、公私立學校及公營事業機構員工(含約聘僱人員及駐衛警)、退休人員及上述人員之眷屬。檢方案	全國各級政府機關、公私立學校暨公營事業機構現職員工(含約聘僱人員及技工、工友)、退休人員(含其眷屬)及服務於公部門之志工。	經行政院衛生福利部醫院評鑑為優等以上(花蓮、臺東及離島地區評鑑為合格以上)以上之醫療院所規劃健檢方案,作為現職員工、退休人員及其眷屬健康檢查時之選擇參考,辦理期間自106.1.1至108.12.31止為期3年,另考量2017~2019全國公教健檢方案(以下簡稱本方案)開放符合資格之醫療院所得隨時申請加入或退出,特約醫療院所名單及服務項目可能隨時變動,因此不另製作特約院所清單。	請至公務福利e化平台「公教健檢」之「健康99特約院所」查詢。
全國公教員工網路購書優惠方案	全國各級機關、公私立學校及公營事業機構員工(含約聘僱人員及駐衛警)、退休人員及上述人員之眷屬。	由TAAZE讀冊生活、灰熊愛讀書等2家網路書店獲選承作,辦理期間107.8.1至110.7.31,為期3年。	TAAZE讀冊生活02-25701233 灰熊愛讀書 02-29232886。

相關資訊請參考行政院人事行政總處「公務福利e化平台」(網址為<https://eserver.dgpa.gov.tw/>)及本府人事處網站首頁→專案與業務成果→友善家庭-公教員工福利服務(本府人事處網址為<http://www.personnel.taichung.gov.tw/>)。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

專書閱讀~好書好文共享



書名 / 未來年表
作者 / 河合雅司
出版社 / 究竟
出版日期 / 2018

這是場「寧靜危機」，沒有察覺的人終將被它腐蝕！
「少子化、高齡化」也許你已耳熟能詳，但你可能不曾想過：
它將如何左右我們的未來？

日本2020年 半數女性超過50歲；2030年 銀行、醫院、安養院
——從地方消失；2033年 每3戶就有1戶空屋；2050年 食物缺乏，
捲入世界糧食戰爭……。

日本花了11年進入超高齡社會，但臺灣只要8年，總人口數將開始走下坡！15年後，每4人就有1人超過65歲；25年後，每3人就有1人超過80歲；30年後，每1.7人就要扶養1名老人！高齡化所帶來的衝擊遠比想像中更大，作者提出「10個未來處方箋」，找出可能的解決之道。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

員工百惑e點通~報到期限報你知

(一)報到期限如何計算

以派令發布日生效

生效日：自派令發布日生效

到職日：自接奉派另之次日起算
1個月

向後特定日生效

生效日：108年○月○日生效

到職日：所載向後生效日之次
日起算1個月

1. 若派令生效日是107年8月5日，最晚要在何時報到呢 → 最晚要在107年9月5日報到喔
2. 派令生效日期是107年8月8日或107年8月9日，最晚報到日是107年9月8日(星期六)或107年9月9日(星期日)為例假日，怎麼辦呢 → 依行政程序法第48條規定，可於107年9月10日(星期一)報到喔



后里(呼你)幸福-人事服務E報

員工百惑e點通~報到期限報你知

(二)如無法於1個月內報到

公務員服務法第8條

原最晚報到日

具正當理由經服務機關首長同意，可延長1個月

延長後最晚報到日

公務員接奉任狀後，除程期外，應於一個月內就職。但具有正當事由，經主管高級長官特許者，得延長之，其延長期間，以一個月為限。

107年8月14日



107年9月14日



后里(呼你)幸福-人事服務E報

后里性平~樂活幸福

以友善婦女的低底盤公車，介紹我國公部門如何落實CEDAW。



性別主流化專區

性別平等·幸福升等

公部門的CEDAW—友善的低底盤公車



依據臺北市府交通局的統計，臺北市聯營公車截至107年6月底低地板公車已有2,800輛，占82.5%，而且繼續增加中。為什麼要改成低地板公車呢？原來，因為傳統公車底盤較高，乘客需踩踏3級階梯上下車，易發生危險，對於年長者、幼童、身障者及女性，都是不利的，因此，近年來交通部及多數地方政府開始加強補助業者汰換老舊公車為「低底盤公車」或「通用化無障礙公車」，提高全國公車之低地板車輛比例。

此類公車因車廂地板跟路面距離較低，且車身具「疏傾」功能，停靠後可傾斜降低車身，以斜坡板取代階梯，方便乘客上下車，多數設有供輪椅停泊位置，以及可從車門伸出路面的斜坡，以利輪椅、娃娃車、菜籃車、行李箱上下車門坡道。對於穿高跟鞋或推輪椅、娃娃車、菜籃車或提重物的女性而言，都更為省力及安全。

圖片來源：聯合報(右)、澎湖縣政府(左)

部分資料來源：交通部網站

和CEDAW的關係

★CEDAW第13條(c)款：締約各國應採取一切適當措施以消除在經濟和社會生活的其他方面對婦女的歧視，保證她們在男女平等的基礎上享有相同權利，特別是：……(c)參與娛樂生活、運動和文化生活各個方面的權利。

★CEDAW第14條第2項(h)款：締約各國應採取一切適當措施以消除對農村婦女的歧視，保證她們在男女平等的基礎上參與農村發展並受其益惠，尤其是保證她們有權享受：……(h)適當的生活條件，特別是在住房、衛生、水電供應、交通和通訊等方面。

★第18號一般性建議：

消除對婦女歧視委員會顧及《消除對婦女一切形式歧視公約》第3條等，審議60多份締約國定期報告，認為很少提及身心障礙婦女，關注身心障礙婦女因其特殊生活條件而遭受的雙重歧視，回顧《奈洛比提升婦女前途策略》第296段，其中在「應特別關注的領域」標題下，將身心障礙婦女視為一個脆弱的群體，申明支持《關於身心障礙者的世界行動綱領》(1982年)，建議締約國在定期報告中提供資料，介紹身心障礙婦女的情況和為解決其特殊情況所採取的措施，包括為確保其能同樣獲得教育和就業、保險服務和社會保障，及確保其能參與社會和文化生活等各方面所採取的措施。

后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福·心資源~員工協助方案~你，才是最重要的！請卸下救世主的重擔吧！

在心理助人領域，同行之間總會彼此提醒：「請先照顧好自己！」這是因為，我們都知道，助人的過程會付出許多的情緒勞動，即使只是坐在那裡與案主談話，光是承接住案主帶來的情緒負擔，提供給案主穩定的支持力量，就相當費神耗力了。於是，不論是在哪個場合從事身心照顧工作的人員，都常會面臨專業枯竭（burnout）的危機。

長期觀察下來，部分投入助人領域的人，尤其是有志以心理諮商或治療為主要助人方式的人，過去或許有著一些重大創傷經驗，在尋求自我療癒以及體驗到被幫助的經驗後，決定走上助人之路。因此，即使已經成為執業多年的助人者，身上仍然帶著些許未被處理好的傷痛（或者永遠都不會可能被處理好），很容易被案主的某些情緒反應或議題引爆。

照顧別人的人，常常也是受苦中的人。因此，在心理助人領域的學習過程中，會花費大部分時間在自我覺察與梳理生命經驗，這個過程會持續進行。許多心理實務工作者，一邊做著助人工作，一邊也在接受專業督導，或者心理諮商與治療，一方面是一種自我照顧，也是對自己及專業負責的表現。因為，唯有把自己的身心安頓妥當，才能充分展現助人的效能。

在日本臨床心理師伊藤繪美所著的《為什麼幫助別人的你，卻幫助不了自己》一書中，透過兩個心理治療的案例，試圖呈現認知行為療法、正念療法及基模療法如何幫助一個人受苦的人逐漸走向療癒。在作者鉅細靡遺的描述中，清楚地揭示了心理諮商或治療的過程，究竟是怎麼一回事，對社會大眾求助心理專業具有深刻的教育與宣導意義。而透過閱讀案例分析，讀者能一窺案主的內心世界，並藉此核對與覺察自身的狀態，不失為一種增進自我了解的途徑。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福·心資源~員工協助方案~你，才是最重要的！請卸下救世主的重擔吧！

另一方面，這兩個案例中的主角，正好都是以照顧他人身心健康為專業的人。當一個人難以安頓好自己內心的紛亂，當然難以提供他人有品質的專業協助。事實上，這不只是在提醒身心照顧領域的專業人員，更在提醒所有正在照顧他人的人們，自我照顧的重要性。我看過許多人，在職場或各種人際關係中，常扮演著救火隊或心靈捕手的角色，總是忙於照顧他人的需求，過於貼心地立即滿足他人的需要。他們看似精力充沛並樂此不疲，也深受旁人的肯定及讚賞：「還好有你在！」、「要不是有你，我們真不知道該怎麼辦？」

然而，私底下，他們的生活一團亂——疏離或衝突不斷的家庭關係、失序與凌亂的生活步調、混亂失衡的情緒狀態。尤其是，每當夜深人靜時，總是感受到一股淒涼的孤獨感，覺得這世界上沒有人能真正理解自己，即使朋友再多，再受到歡迎，仍缺乏歸屬感。

但是，他們依然不斷地為他人付出，最後掏空自己。這種自我犧牲的背後，常常是透過滿足他人需要來證明自己的存在價值。或者，名正言順地去沈浸在「犧牲者」或「悲劇英雄」的角色中，當自己不順遂時，便有理由去指控他人：「我對你們付出這麼多，你們又是如何對待我的？」於是，即使自己的生活支離破碎，仍停不下為他人付出的腳步。在疲於奔命的同時，肯定難以獲得真正的快樂。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福·心資源~員工協助方案~你，才是最重要的！請卸下救世主的重擔吧！

如果，有人能夠幫助他們看見這種過度付出行為模式背後的機轉；如果，有人能夠幫助他們靜下心來覺察自己的身心狀態，接觸自己的身心感受；或者，有人能夠陪著他們去分析自己根深柢固的信念與價值觀的來源及對自己的影響，就有機會啟動療癒的可能性。

照顧者，把自己照顧好，是最基本的責任，是對自己負責，也是對接受協助者的負責。偶而，請卸下救世主的姿態，放下「沒有我不行」的重任，需要的時候，尋求專業協助，或者人際支持。請先照顧好吧！

作者：陳志恆（諮商心理師）

（本文為《為什麼幫助別人的你，卻幫助不了自己？用正念與基模療法療癒自我》（方智出版）一書推薦序）

- ◆ 如果您因人際關係、情緒管理、法律問題、財務問題、醫療問題、管理問題等議題產生困擾，想找人談談，現在您可以call 本府「有問題來找我」24 小時免費諮詢協談專線
0800-028-885（您撥鈴鈴-鈴-來吧-幫幫我）
※同仁個資、協談內容全程保密※



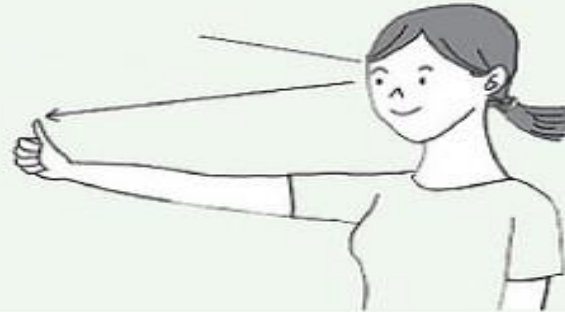
后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福・心資源~員工協助方案~

老花眼怎麼治療？近視就不會老花？老花眼的矯正與預防

2019-02-11 山本正子

早安健康



預防老花眼！



1招眼睛保健瑜珈，恢復眼睛肌肉彈性

老花眼顧名思義就是老眼昏花，老花眼常發生在40歲以上的人，眼睛老了退化了，看東西花花的看不清楚。老花眼的來臨不經意透漏年齡的秘密，尤其電腦、3C用品普及，很多人一天盯著電腦的時間超過十小時，過度用眼之下更讓老花眼提早報到！

老花眼症狀：看書、報紙時要拿遠一點才能看清楚；看久了近的東西，忽然抬頭看遠方，會有一小段時間感覺眼前模糊、昏花。

老花眼治療：一旦老花眼了，就得配戴老花眼鏡。

老花眼預防：避免過度用眼增加負擔，平時注意視力保健。

注意事項：視力不清楚也不能一味歸罪老花，如白內障、慢性青光眼等很多問題，其實也會造成視力不良的影響，務必先給眼科醫師診斷。

后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福·心資源~員工協助方案~

老花眼怎麼治療？近視就不會老花？老花眼的矯正與預防

2019-02-11 山本正子

老花眼者推薦體操 手指前後移動，調整對焦

提升前後的對焦
調整力！

三分鐘

舉大拇指至眼部，
置指尖於兩眼中央。



①
右手握拳，拇指
豎起置於兩眼
中央，凝視指尖。

臉孔不可隨指尖移動。



②
凝視指尖三秒鐘後，將手肘伸直，
使拇指遠離眼睛，同樣凝視指尖一
秒鐘，再將手肘彎曲，使拇指靠近
眼睛。如此反覆做三分鐘。

眼睛無法對焦，往往是因為眼睛肌肉衰弱，無法控制水晶體的緣故。因此靠運動鍛鍊眼睛的肌肉，使其恢復原本的彈性，這點非常重要。

反覆凝視遠和近的東西，也就是有意識地將視線凝住在某個從近到遠的東西，可以達到鍛鍊的效果。下面的體操是練習凝視大拇指指尖。眼睛注視著指甲，隨著手肘伸直、彎曲，指尖自然前後移動。也可以拿著報紙，將視線凝住在某點，然後把報紙拿近、拿遠，順利練習眼睛調整焦點的能力。

這個運動的要點是最好每天都做，不要半途而廢。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

超媽大小事

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
賴○一		臺中市后里區公所 區長	108年2月12日到職
張○枝	臺中市政府教育局 人事室股長	臺中市后里區公所 人事室主任	108年2月27日到職
以下空白			

