

# 后里(呼你)幸福-人事服務E報

108/0  
6

## 夯報時聲~年金改革系列專題：公務人員退休資遣撫卹法-PART4

### Q1：要怎樣才能提高我的退休金？

不論是選擇一次退休金或月退休金，原則還是做越久領越多，但一次退休金在年資超過 42 年，月退休金年資超過 40 年後，退休所得就不會再增加。另本次修法，亦將計算退休金的基礎，也從先最後在職本(年功俸)×2，改為最後在職 15 年均俸×2 (小編：什麼是均俸，可以在問題 2 獲得解答)，也就是搭配個人職涯規劃，越早累積實力向高職等職務挑戰，提高計算基礎，就能提高退休所得。【舉例來說】

規劃選擇月退休金人員，新制年資未滿 35 年，每多一年年資可月領可多 2% (試算多做 1 一年：七年年功六 590 俸點約多 1,611 元、八等年功年六 630 俸點約多 1,721 元、九等年功七 710 俸點約多 1,940 元)。當新制年資超過 35 年時，第 36 年起每多一年年資可月領可多 1% (試算多做 1 年：七年年功六 590 俸點約多 805 元、八等年功年六 630 俸點約多 860 元、九等年功七 710 俸點約多 970 元)，第 40 年後即不再增加。(簡易估算金額，暫忽略所得替代率、均俸的影響)

	舊制(84.6.30前)	新制(84.7.1後)
基數內涵	本(年功俸) + 930 元	均俸 × 2
一次退休金給與標準	滿5年→9個基數 每增1年→加給2個基數 滿15年→另加2個基數 最高30年總數以61個基數為限(退休年資畸零月以比率計，未滿1個月以1個月計)	每1年→1.5個基數 最高35年，給53個基數 退休審定總年資超過35年者，自第36年起，每增加1年，增給1個基數，最高給與60個基數(退休年資畸零月以比率計，未滿1個月以1個月計)
月退休金給與標準	前15年：每1年5%(畸零月，每月5/12%) 第16年起：每增1年→加1%，最高30年以90%為限(退休年資畸零月以比率計，未滿1個月以1個月計)	每1年2%，最高35年以70%為限 第36年起：每增1年→加1%，最高以75%為限(退休年資畸零月以比率計，未滿1個月以1個月計)



# 后里(呼你)幸福-人事服務E報

## 夯報時聲~年金改革系列專題：公務人員退休資遣撫卹法-PART4

### Q2：最後在職所得平均是什麼？

小編：就是未來計算退休金的基準，改以最後幾年的平均俸計算。

原本 107 年 6 月 30 日前以前的新制退休金計算基準，採用最後在職本(年功俸)的 2 倍； 107 年 7 月 1 日至 108 年 12 月 31 日期間退休，公務人員退休金改用最後在職往前 5 年平均俸(薪)額計算，之後逐年拉長 1 年，至 118 年以後為 15 年平均俸(薪)額。

新退休法上路後，誰可以不用平均俸額計算退休金？

1. 107.6.30 以前退休者，不適用平均俸額計算退休金。
2. 107.6.30 以前已經符合法定支領月退休金條件者。也就是說在 107.6.30 前符合 1) 任職 15 年+年滿 60 歲或任滿 30 年+年滿 55 歲 2) 危勞職務任滿 15 年+55 歲 3) 任滿 15 年+屆齡退休 (107.1.1~6.30 屆齡者 4) 符合 107.6.30 以前法定指標數規定

Ps 所定符合法定支領月退休金條件者，不包含 107.6.30 以前符合擇領展期月退休金或減額月退休金者。

Ps 符合本項規定者，不論在何時退休，所支領一次或月退都可以用最後在職等級計算退休金，不適用均俸規定。



# 后里(呼你)幸福-人事服務E報

## 夯報時聲~年金改革系列專題：公務人員退休資遣撫卹法-PART4

自 107.7.1 起逐年調整退休金計算基準			
實施年度	退休金計算基準	實施年度	退休金計算基準
107.7.1~108.12.31	5 年平均俸(薪)額	114 年度	11 年平均俸(薪)額
109 年度	6 年平均俸(薪)額	115 年度	12 年平均俸(薪)額
110 年度	7 年平均俸(薪)額	116 年度	13 年平均俸(薪)額
111 年度	8 年平均俸(薪)額	117 年度	14 年平均俸(薪)額
112年度	9 年平均俸(薪)額	118 年度	15 年平均俸(薪)額
113年度	10 年平均俸(薪)額		

1. 適用對象以 107.7.1 以後退休者為限，不適用已退休人員  
2. 107.7.1 後退休者，依退休年度所列退休金基準計算，之後不再調整。  
3. 平均俸的計算區間，從退休生效前一日往前推算。

上面所說的平均俸(薪)額區間，都從退休生效日前一日往前計算，如果遇到年資中斷時，就跳過再往前計算。此外，107.7.1 以後退休者，其退休金應按其退休年度，依所列各年度平均俸(薪)額計算，之後不會再逐年調整。



# 后里(呼你)幸福-人事服務E報

夯報時聲~年金改革系列專題：公務人員退休資遣撫卹法-PART4

Q3：所得替代率是什麼？

小編：就是調降公務人員退休所得，讓退休所得低於現職人員薪資的政策工具。  
替代率上限：分 10 年時間逐年調降，並在民國 118 年時達到最終的替代率基準。

已退休人員	35 年從 75%降至 60% 30 年從 67.5%降至 52.5% 25 年從 60%降至 45% 15 年從 45%降至 30%
現職人員	可採計 40 年，從 77.5%降至 62.5%



# 后里(呼你)幸福-人事服務E報

夯報時聲~年金改革系列專題：公務人員退休資遣撫卹法-PART4

退休金與所得替代率之間的關係

所得替代率公式：月退休金(含月補償金)+優存利息(或社會保險年金)/最後在職本(年功)俸 × 2

	M 值與替代率關係		應支領金額
當按照退休金公式計算的 退休金初步值 M 元	大於	所得替代率上限	領替代率上限
	介於領 M 元	所得替代率上限及下限	領 M 元
	低於	所得替代率下限 (一職等本俸最高級+專業加給 =33140 元)	領 M 元 (註)

註：所得替代率逐年調降至最低保障金額時，維持領取最低保障金額 33,140 元。如調降前之月退休總所得已低於最低保障金額，則不予調整。



# 后里(呼你)幸福-人事服務E報

夯報時聲~年金改革系列專題：公務人員退休資遣撫卹法-PART4

## 【舉例來說】

王大頭為薦任第七職等年功俸六級 590 俸點 30 年純新制年資者，在新法施行後 114 年 7 月 1 日退休為例。王大頭，其最後在職俸額為 40,270 元，適用 114 年適用均俸為 11 年，均俸額約為 35572 元，其月退休所得？

## 【計算方式】

①退休金給付： $35,572 \times 2 \times 60\% = 42,686$  元 ★新制年資每年給與 2% 之月退休金，故 30 年  $\times 2\% = 60\%$  ②退休所得替代率上限 ◎ 114 年退休當年上限金額為  $40,270 \times 2 \times 58.5\% = 47,116$  元 按均俸領月退休金為 42,686 元，低於上限 47,116 元，故仍支 42,686 元 ◎ 118 年以後上限金額為  $40,270 \times 2 \times 52.5\% = 42,284$  元 按均俸領月退休金為 42,686 元，高於上限 42,284 元，故改支 42,284 元



# 后里(呼你)幸福-人事服務E報

## 法令充电站

- 1.修正「總統府處理文武官員任免作業要點」，並自108年6月10日生效。
- 2.考試院108年6月14日修正發布「公務人員任用法施行細則」第3條、第9條、第25條。
- 3.銓敘部修正「擬任人員具結書」、「擬任人員送審書」及「公務人員動態登記書」。



# 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)。	<b>※臺灣銀行股份有限公司獲選承作</b> ，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)。	<b>※由臺灣土地銀行獲選承作</b> ，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。	<b>由中國人壽保險股份有限公司獲選承作</b> ，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。 <b>※由國泰人壽保險公司承作</b> ，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 / 最低的水果摘完之後  
作者 / 顏擇雅  
出版社 / 天下雜誌  
出版日期 / 2017

台灣雖然有很多問題，卻都是可以解決的。台灣現在問題就是最低的水果摘完了，應該趕緊打造工具去摘更高的水果！

書中文章主題，有最能代表時代的關鍵詞，如：熱血、小確幸、狼性、走出舒適圈、人脈存摺；也有台灣當下最深刻的焦慮，像：國際觀、高等教育、兩岸競爭力、機器取代人力；還有並非台灣獨有的課題，如：民粹、富人稅、國族主義，募兵取代徵兵……

作者總能看到別人沒看到的盲點，想到別人沒想過的問題，帶您從更正向的角度，來面對台灣的問題。



# 后里(呼你)幸福-人事服務E報

## 公務人員國旅卡

### 4大行業

於旅行業、旅宿業、觀光遊樂業或交通運輸業等 **4大行業** 別特約商店刷國旅卡之消費，列屬**觀光旅遊額度**補助範圍

### 相連假日

休假及其相連假日之連續期間，於**旅行業、旅宿業、觀光遊樂業或交通運輸業**特約商店刷國旅卡後，該期間各行業別國旅卡消費得分別核實併入觀光旅遊(自行運用)額度之補助範圍

### 自行/觀光額度

休假日數	補助額度
7日(含)以下	全屬自行運用額度 觀光旅遊額度
超過7日	(8,000元) 觀光旅遊額度以外 屬自行運用額度

1. 107年11月18日後休假得以時計，請**上午或下午半日以上**休假之國旅卡合格交易，始得請領國旅卡補助，且當日全日符合規定之消費，皆得補助。
2. 於假日前後一日休假半日，則休假期間及其相連假日視同連續期間。

# 后里(呼你)幸福-人事服務E報

## 后里性平~樂活幸福

介紹瑞典特別訂定男性  
帶薪育嬰假3個月之措施，  
係落實CEDAW第5條-  
消除基於男女任務定型所  
產生的偏見社會行為模式及  
了解教養子女是父母的共同責任

### 小孩8歲前隨時都可申請

為促進男女性別平等，瑞典政府計畫在明年起，施行父親享有3個月的帶薪育嬰假。瑞典政府原本就提供父母親16個月的育嬰假，其中2個月保留給父親申請，如今再增1個月，算是特別加碼。

瑞典社會安全大臣史傳霍爾（Annika Strandhall）說，政府新增第3個月的父親帶薪育嬰假，是一項為達到性別平權的關鍵議題，也符合人民的期待。

瑞典的育嬰假規定在小孩8歲前的任何時間都可申請，過了就無效。該國在1995年開始實施父親專屬、不請就沒有的1個月育嬰假。這項假期在2002年被延長至2個月。出現專屬的「爸爸月」是為了鼓勵父親申請更多的育嬰假。根據明年開始的新政策，瑞典父母親都有權分別請3個月的育嬰假，剩下的10個月假期則由父母自由決定使用配額。

### 有薪育嬰假可領8成薪水

瑞典育嬰假可領原薪的80%，每個月上限是4000歐元（約13.6萬台幣）。瑞典婦女目前請育嬰假的比率約75%，已經比1974年該國開始推行育嬰假的99.5%降低，這顯示瑞典奶爸請假的比率在緩增中。主因就是瑞典性別平權雖很進步，但男性平均薪資還是高於女性，因此為了收入與升遷著想，男性選擇這項福利的比率相對偏低。這也是瑞典強制實施奶爸「不請就沒有」育嬰假的原因，強迫父親請假享用。

全球先進國家幾乎都在勞動法中訂有育嬰假，這類育嬰假最大的爭議就在帶薪或是不帶薪。歐洲各國通常帶薪，但規定享有原薪的部分成數訂有最高上限。這項福利稍後牽動男女平權的議論，包括德法英義在內等歐洲國家均開始擴充父親育嬰假。少數國家甚至將收養嬰兒都列入這項福利中。



# 后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福·心資源~員工協助方案~為什麼我們討厭比較卻又老愛比較？

文/ 陳志恆 (諮商心理師)

你是否常羨慕別人擁有好的外貌、能力、收入、職位、學歷、財富、關係……等，卻又討厭自己老是愛比較。

你明明知道比較無益人生的幸福，但又想努力追求些什麼，好讓在別人面前能抬起頭來，這也是比較。

人們總是很矛盾，既痛恨比較，卻又難以不去比較。比較，似乎是人類的天性，無所不在。行為經濟學家研究人類的生活滿意度或幸福指數，發現一個人如何定義自己的快樂，常是透過與他人的比較而來的。所謂「不患寡而患不均」便是如此。

住在富豪社區裡的有錢人，過得看似豐足的生活，照理說生活滿意度很高；當某人換了新車，而我的車雖然也名貴，但不是全新的，生活滿意度立刻下降。於是人們得更努力工作，賺更多的錢，即使經濟上不再匱乏了，但那不想比輸人的心態，驅使著人們停不下來。贏過別人的正向感受通常不會持續太久，你得繼續努力追求贏得更多，以延續那優越感，這就是所謂「快樂水車」效應。

常聽到學生告訴我：「父母老愛拿我跟別人比，什麼都要比」。而身為父母的則常說：「我們才不是愛比較的人，只是不希望孩子輸在起跑點」。在意輸贏，就是比較呀！



# 后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福·心資源~員工協助方案~為什麼我們討厭比較卻又老愛比較？

文/ 陳志恆 (諮商心理師)

過去，因外在資源匱乏才需要比較，這具有生存的價值。而現在，物質生活無虞時仍要比較，顯示的正是內心的匱乏。內心的匱乏透過「恐懼教育」的一系列信念規條代代相傳，代代洗腦，把孩子也形塑成一個內在匱乏無力的成人。

為什麼需要比較？因為內心很匱乏，所以需要透過見證自己比別人表現好一點，擁有多一點，來證明自己的內在價值。但是，一旦做了比較，卻又暗示著自己是不足的，才需要比較，於是我們痛恨比較。我們便永遠被困在討厭比較與不得不比較中鬼打牆。比較有助於生存，卻也是現代人煩惱的來源。如何跳脫討厭比較卻無法停止比較的無限迴圈呢？唯一的途徑，便是讓內心變得強大吧！

當你的內在是豐盛富裕的，你便無需要比較，也能感受到自己的價值；當別人拿你做比較時，你也能從容自在、不動如山，因為你的內在是充滿安全感的。對於從小受到恐懼教育洗腦的我們，匱乏無力感早已深植心中，並非一時片刻能撼動的。這得走上自我療癒的歷程，透過心理治療、各式成長課程、身心靈修練與大量閱讀，逐一地深入探索自我，一步一步地覺察自我，層層清理內心匱乏無力的信念，重新架構起豐盛富裕的內在價值感。這個歷程非一蹴可幾，但卻能讓我們重新活過來。



# 后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福·心資源~員工協助方案~成為他人身邊穩定而堅強的存在

此時此刻，我們可以做的，時時刻刻提醒自己，避免把內心匱乏無力的訊息，有意或無意地傳遞給我們的下一代。我們可以讓孩子如實地認識這個世界以及周遭的人，但要避免讓孩子受到任何形式的比較，以使孩子能感受到自己正是獨一無二的，個人的重要性與價值感不需要透過任何比較來證明。

同時，我們要教導孩子有著一份欣賞的眼光，欣賞自己的獨特性，也欣賞他人身上的美好。欣賞能讓我們品嚐到世界的風光與豐富；而比較帶來的嫉妒，則讓我們感受到世界的醜陋與危險。你想活在什麼樣的世界裡，端視你有著什麼樣的心態。

- ◆ 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~

1顆酪梨有10根秋葵、1根牛蒡營養，日醫推這樣吃更聰明



早安健康

「最聰明吃法」消水腫降三酸甘油脂

1顆酪梨有10根秋葵、1根牛蒡營養  
日醫推這樣吃更聰明

【早安健康／張承宇報導】想吃三明治、漢堡等脂肪、蛋白質、醣類都很高的食物時，究竟該怎麼選擇才能稍微健康一點？日本醫師建議，在漢堡或三明治中，加入「最營養水果」酪梨，其中豐富的維生素B群，就能幫助脂肪、蛋白質與醣類分解；而酪梨豐富的不飽和脂肪酸，也可能有助於預防發胖、降低三酸甘油脂！

酪梨助整腸、促進代謝

日本東京大學醫學部附屬醫院醫師伊藤明子表示，酪梨是金氏世界紀錄認證最營養的水果，酪梨中的維生素B2、不飽和脂肪酸、蛋白質、鉀、鋅等營養含量，在所有水果中都是數一數二的，堪稱是營養的寶庫。





# 后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福·心資源~員工協助方案~

1顆酪梨有10根秋葵、1根牛蒡營養，日醫推這樣吃更聰明

酪梨含有等於10根秋葵的維生素B1，以及32片小片海苔的維生素B2，有助於促進脂肪、糖分與蛋白質的分解。伊藤明子認為，除了將酪梨做成沙拉，選擇含有酪梨的三明治、漢堡，酪梨中的維生素B1、B2，就能幫助分解麵包的糖分以及漢堡肉中的蛋白質，比起一般只有高脂肪肉類與少量蔬菜的漢堡或三明治，加入酪梨的選擇更為健康。

同時，一顆酪梨的膳食纖維含量約等於5根香蕉，或是一整根牛蒡。日本管理營養士龜崎智子表示，1顆酪梨的膳食纖維就能滿足成年女性一日所需的1/3，可望幫助消除便秘、促進老廢物質排出。同時酪梨富含的鉀也有利尿、排出身體多餘鹽分的效果，對於改善水腫、高血壓都有幫助。

酪梨的主要成分雖為脂肪，但伊藤明子認為，酪梨所含有的是不飽和脂肪酸，不只不易囤積在人體內，反而還有助於促進堆積的脂肪排出，可能有預防發胖、降低三酸甘油脂的效果。不過豐富的脂肪也讓酪梨比起一般水果熱量更高，因此一天最多攝取1顆即可。



# 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
毋乃煜	臺中市后里區公所 社會課課員	臺中市后里區公所 人文課課員	108年7月3日到職
以下空白			

