

人事服務暨員工協助方案電子報

May.2024

智者的話

心中歡樂，面帶笑容；心裡煩愁，神傷體損。
笑聲給生活帶來甜美，使它像玫瑰園中的花兒一樣芬芳。

溫馨提醒

1. 顧健康真重要~請選讀113年公務員勤休制度數位課程
2. 同仁可運用「e等公務園+學習平臺」每月一書專區及「文官愛讀冊」Podcast頻道，閱讀公務人員113年度每月一書導讀課程。
3. 公務福利e化平台-提供各項福利措施，可參考運用。

活動報導

1. 113年員工協助方案「嘉有一老如有一寶－申請長照&勇壯健康SO EASY」講座。
2. 113年4月24日「核心逆齡節拍超慢跑-全嘉動起來」專題演講。
3. 113年「龍情蜜意・幸福1+1」單身聯誼活動開跑囉。

法規宣導

1. 因應0403花蓮震災，為協助復甦觀光產業，自113年5月2日起至同年12月31日止，放寬公務國民旅遊卡休假補助費措施。
2. 嘉義市政府暨所屬機關學校陞任評分標準表，自113年4月1日修正生效。
3. 嘉義市政府員工協助方案－管理諮詢實施計畫，自113年4月2日修正實施。
4. 嘉義市政府暨所屬機關學校公務人員最低職務列等為委任第四職等職務之約僱職務代理人，以約僱人員報酬標準表四等一級250薪點進用，並自113年3月20日起生效。

EAP

要健康就要動，要能享受生活更要有足夠的健康體能，
良好的健康體能則來自於規律的運動習慣。



願健康真重要~相揪來看113年公務員勤休制度數位課程

為維護公務員健康權之保障，請同仁於113年7月31日前完成前開勤休新制宣導數位課程，該課程並已列入本府113年必修數位課程，相關資訊如下：

- (一)課程名稱：113年行政院與所屬中央及地方各機關（構）公務員勤休制度宣導課程。
- (二)參訓對象：適用行政院與所屬中央及地方各機關（構）公務員服勤實施辦法之公務人員、僱傭人員（含職務代理人）。

STEP1 登錄「e等公務園+學習平臺」網站

➡ <https://elearn.hrd.gov.tw/mooc/index.php>



STEP2 🔍 搜尋課程名稱【113年行政院與所屬中央及地方各機關（構）公務員勤休制度宣導】



STEP3 ✓ 報名並完成課程





國家文官學院113年度每月一書專區（績優機關競賽線上課程）錄製6門專書導讀數位課程，並將課程置於「[e等公務園+學習平臺](#)」，歡迎同仁選讀。

113年度每月一書專區 (績優機關競賽線上課程)

報名期間：從 2024-01-01 到 2024-12-31
上課時間：從 即日起 到 無限制

[登入後報名](#)

課程介紹 課程資訊

113年度每月一書專區 (績優機關競賽線上課程)

■ 課程清單

- PCOLLEGE113100105 - 113年度延伸閱讀導讀-公共政策與管理知識領域 (鄭耀)
時數：1.0 小時
- PCOLLEGE113100106 - 113年度延伸閱讀導讀-公共政策與管理知識領域 (鄭耀)
時數：1.0 小時
- PCOLLEGE113100121 - 113年度每月一書導讀-公共政策與管理知識(上集) (鄭耀)
時數：1.0 小時
- PCOLLEGE113100125 - 113年度每月一書導讀-公共政策與管理知識(下集) (鄭耀)
時數：1.0 小時
- PCOLLEGE113100124 - 113年度每月一書-公共政策與管理知識(上集) (鄭耀)
時數：1.0 小時
- PCOLLEGE113100127 - 113年度每月一書-公共政策與管理知識(下集) (鄭耀)
時數：1.0 小時

學員推薦

- 113年度延伸閱讀導讀-公共政策與管理知識領域(上集) (鄭耀)
- 113年度延伸閱讀導讀-公共政策與管理知識領域(下集) (鄭耀)
- 113年度每月一書導讀-公共政策與管理知識(上集) (鄭耀)
- 113年度每月一書導讀-公共政策與管理知識(下集) (鄭耀)
- 113年度每月一書-公共政策與管理知識(上集) (鄭耀)
- 113年度每月一書-公共政策與管理知識(下集) (鄭耀)



公務人員專書導讀已上架於「[文官愛讀冊](#)」
[Podcast頻道](#)，歡迎同仁收聽並訂閱追蹤。



ON AIR

公務福利e化平台-提供各項福利措施，
可供同仁參考運用



福利報馬仔



類別	政策	保險	貸款	托育措施	其他
專區	政策性福利措施	公教團體意外保險	中央公教急難貸款	設置參考指引	公教健檢
		公教長期照顧保險	公教房屋貸款	資源地圖	公教網路購書
	友善家庭服務	公教旅遊平安卡	公教消費性貸款	評比及座談會	優惠商店
				網站連結	文康活動

1.

113年員工協助方案「嘉有一老如有一寶－申請長照&勇壯健康SO EASY」講座

活動資訊

日期 | 4月23日(二)

時間 | 09:00-11:50

地點 | 嘉義市政府8樓會議室辦理



2.

「核心逆齡節拍超慢跑-「全嘉動起來」專題演講



活動資訊

日期 | 4月24日(三)

時間 | 13:15-16:00

地點 | 嘉義市政府9樓禮堂辦理



3. 113年「龍情蜜意·幸福1+1」

單身聯誼活動開跑囉

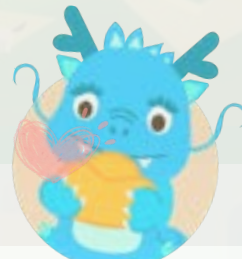


立即報名

歡迎嘉義市政府所屬單身同仁(含約聘僱人員)踴躍報名參加



活動簡介



本次活動將前往夢幻景點-臺南七股六號小島探索鹽雪小屋及七股潟湖搭竹筏浪漫遊賞海濱之美，並品嚐在地海鮮美食-烤鮮蚵仔，共創彼此美好回憶。

- 活動日期 | 113年6月2日(日)
- 活動人數 | 40 人 (男、女人數各半)
- 報名期限 | 即日起至113年5月12日止
- 報名網址 | <https://www.pr23.com.tw/event/3311>
- 報名費用 | 1100元，嘉義市政府暨所屬機關學校(含約聘僱)同仁全額補助並於活動當日退還

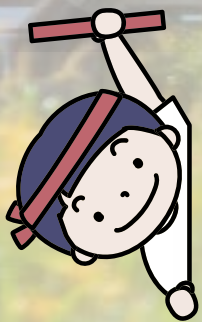
1. 願 權 益

應援花蓮震災 國旅卡休假補助加倍



行政院因應0403花蓮震災，為協助復甦觀光產業，自113年5月2日起至同年12月31日止，放寬公務人員國民旅遊卡(以下簡稱國旅卡)休假補助費措施，請鼓勵同仁前往該縣觀光消費：

1. 持國旅卡至該縣合格特約商店刷卡消費(含消費地點在花蓮縣之預購型或儲值性商品)且符合休假改進措施相關規定者，不限行業別均得列為**觀光旅遊額度**，並於本年度國旅卡休假補助總額內實施**加倍補助**。
2. 例如具14日休假資格，其國旅卡休假補助總額為新臺幣16,000元，於本年度持國旅卡至花蓮縣特約商店消費8,000元，得核發休假補助費16,000元。



[國民旅遊卡相關事項Q&A\(113年4月修訂\)](#)



點擊看更多



朋友啊，緊來看，你一定要知道跟你權益有關係的國民旅遊卡休假補助提醒事項，看到賺到，嘛看是你的損失喔！

2. 顧 職 涯 嘉義市政府及所屬機關學校公務人員陞任評分標準表，自113年4月1日修正生效。



嘉義市政府及所屬機關學校公務人員陞任評分標準表修正前後簡要對照表

修正後					現行						
評比類別	評比項目	評分標準		配分		選項區分	評比項目	評分標準	配分(分)		
				擬任非主管	擬任主管						
基本選項 (12分)	學歷考試	高中(職)主任公務人員考試及格		1分		共同選項 (40分)	學歷	國中	1		
		大學主任公務人員考試及格		2分				高中(職)	2		
		碩士主任公務人員考試及格		3分				專科學校	3		
		博士主任公務人員考試及格		4分				大學	4		
	年資	每滿1年1分		最高8分				碩士	5.5		
								博士	7		
							初等考試或相當	1			
工作績效 (非主管38分、主管128分)	考績	甲等		2分			共同選項 (40分)	考試	普通考試或相當	2	
		乙等		1.5分					高考三級或相當	3.5	
	獎懲	嘉獎(申誡)1次		0.1分					年資	高考二級或相當	4
		嘉獎(申誡)2次		0.3分						高考一級或相當	5
		記功(記過)1次		0.5分		非主管職務每滿1年				1.2	
		記功(記過)2次		1.2分				副主管職務每滿1年		1.5	
		記大功(記大過)1次		2分				主管職務每滿1年		2	
		重大保鑒		5分		考績		甲等		2分	最高10分
	工作表現		15分		乙等			1.5分			
	職務適任性 (非主管30分、主管40分)	專業或技術能力		8分		個別選項 (40分)		獎懲	嘉獎(申誡)1次	0.2分	最高5分
		職務歷練		5分					記功(記過)1次	0.5分	
發展潛能		10分		記大功(記大過)1次	1.8分						
職務訓練及進修		5分			非主管職務每滿1年		1.2				
領導及管理能力		10分					副主管職務每滿1年			1.5	
面試或筆試測驗		百分比評分		面試或筆試測驗	百分比評分						
審長綜合考評		20		綜合考評	20						

相關檔案：至[嘉義市政府人事處](#)官網查詢



3.顧健康



嘉義市政府員工協助方案－管理諮詢

實施計畫，自113年4月2日修正實施。

目的	協助解決影響個人或組織工作效能相關議題，提升工作績效，達成組織目標
服務對象	1.現職公務人員 2.約聘僱人員
服務內容	1.個人諮詢 2.團體諮詢(組織面管理諮詢)
運作模式	1.設置員工協助方案管理諮詢小組 2.辦理或薦送服務對象參加領導統御及工作效能等相關管理議題課程，培養渠等管理效能 3.管理諮詢服務 (1)由服務對象自行提出申請 (2)經由嘉義市政府員工協助方案管理諮詢小組評估安排諮詢



嘉義市政府員工協助方案－管理諮詢服務(團體諮詢)申請表			
團體諮詢基本資料			
申請單位			
聯絡人電話		聯絡人電子信箱	
組織問題描述			
諮詢議題重點	☐ 绩效管理 ☐ 時間管理 ☐ 情緒管理 ☐ 溝通溝通 ☐ 團隊合作 ☐ 問題分析 ☐ 解決衝突 ☐ 壓力管理 ☐ 其他：		
聯絡人姓名	主管/主管姓名	單位主管/機關主任姓名	人事單位

備註：1. 針對組織內發生溝通不良、團隊合作問題、團隊士氣低落等情形，凡向單位主管或同事有方向性諮詢需求者，由單位主管(機關首長)轉介或協助轉介至本表諮詢單元。凡機關管理諮詢需求由組織內部向團體諮詢人員諮詢團體諮詢。

4.顧 Money



嘉義市政府暨所屬機關學校公務人員最低職務列等為委任第四職等職務之約僱職務代理人，以約僱人員報酬標準表四等一級250薪點進用，並自113年3月20日起生效



要健康就要動，要能享受生活更要有足夠的健康體能，良好的健康體能則來自於規律的運動習慣。

1. 運動好處多

點擊看更多

定期的運動不僅可以幫助減肥、維持良好的體能之外，其實還有更多你可能沒想過的好處，以下就來告訴你定期規律運動的6大好處。

讓大腦年輕、皮膚健康!

Heho

規律運動 6 大好處

- 1 減少憂鬱更快樂**
改善對血清素、壓力荷爾蒙的敏感度
- 2 強化肌肉、骨骼**
增加肌肉吸收胺基酸能力
- 3 降患慢性病風險**
改善胰島素敏感度，降血壓、血脂
- 4 保護皮膚減老化**
增加產生天然抗氧化劑能力
- 5 改善大腦功能**
刺激激素產生，促使腦細胞生長
- 6 可以減輕疼痛**
有助提升身體的耐痛能力

Heho健康

2. 不運動會怎樣



點擊看更多

如果都不運動，不僅會失去力量，肌肉也會逐漸萎縮、變小，嚴重者將可能對造成生活自理上的困難



3.運動生活化 隨時隨地動起來

點擊看更多

運動其實很簡單，可從自己有興趣的運動項目開始，或從最簡易、不受時間、場地限制的健走開始，慢慢增加每次運動的時間，再加強每次運動的強度及次數。

國民健康署建議國人每天運動至少30分鐘，分段累積運動量，效果與一次做完一樣，不過每次至少要連續10分鐘。例如每天應至少運動30分鐘，可以拆成2次15分鐘，或3次10分鐘完成。附表為運動30分鐘可消耗的熱量。

運動很簡單

今天就開始吧~

6個生活化運動撇步

- 1 步行通勤強身有活力
- 2 走樓梯取代搭電梯
- 3 家人相約戶外互動與活動
- 4 寶特瓶裝水或沙替代啞鈴
- 5 上、下午各15分鐘健康操
- 6 好友踏青飲茶健身搏感情

4.適合的時間做適合的運動

[點擊看更多](#)

運動很重要!對身、心靈也有許多好處。

不同強度的運動，其實有最適合的時段，以下來告訴你哪些時段適合哪種運動，才不容易發生運動傷害



5.如何養成規律運動習慣



點擊看更多

大家都知道運動很重要，
但....要如何養成規律運動習慣呢？

臺大醫院家庭醫學部劉文俊醫師提供以下的建議：



藉由一些小秘訣來協助，以幫助我們持續從事你所選擇的運動項目。



6.運動小撇步要注意 吼哩健康呷百二



點擊看更多

勇壯運動員們！運動注意事項報齣哩哉

勇壯族運動前要做暖身運動，不要忘了運動後也要緩和運動

挑選合適的戰靴，彈性且不滑的運動鞋是你運動好夥伴

選擇平整的運動場地

飯後一小時切記不要運動

運動中如果身體不舒服一定要立刻停下來



勇壯世代運動注意事項



運動前要做暖身運動
運動後也要緩和運動



挑選合適、彈性
且不滑的運動鞋



選擇平整的
運動場地



飯後一小時
不運動



如果運動中身體不適
須立即停下來



嘉義市政府衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU
CHIAYI CITY

對抗肌少症全民動起來 跟著一起跳最夯舞蹈 火~肌~舞

為對抗肌少症，衛生局以嘉義特色美食「火雞肉飯」做為發想，以在地作曲家江益源老師「故鄉的雞肉飯」作為主題曲，結合伸展、跨步、抬腿等延展肌肉，訓練肌力的動作，打造出輕鬆無負擔且韻律感十足的「火肌舞」，並展開社區巡迴教學，推廣「火肌舞」為嘉義市全民運動、全齡適合，一起增加肌耐力，減少肌少症，促進市民健康。



發行單位：嘉義市政府人事處

編輯群：處長楊景丞、副處長徐嫻玲、人事處暨所屬

人事機構推動人事服務暨員工協助方案工作圈

嘉義市政府人事處官網：<https://personnel.chiayi.gov.tw/Default.aspx>

電話：(05)2254321#717、718、719

EAP專線：(05)2770482#271、274

EAP信箱：s150201@cyc.tw



嘉義市政府人事處關心您

本電子報使用Canva網站設計，部分圖片取自
CANVA網站