

人事服務暨員工協助方案電子報

Aug.2024

智者的話

雞蛋，從外打破是食物，從內打破是生命。

人生亦如是，從外打破是壓力，從內打破是成長。

如果你等待別人從外打破你，那麼你註定成為別人的食物；

如果能讓自己從內打破，那麼你會發現自己的成長相當於一種重生！

溫馨提醒

- 1.112年1月1日後加班補休將自114年1月1日陸續屆期，提醒同仁妥為規劃。
- 2.善用114年（西元2025年）政府行政機關辦公日曆表預為安排明年度業務
- 3.工作忙碌，身體要顧！您健康檢查了嗎？健康檢查補助報你知！
- 4.113學年度第1學期子女教育補助費請依服務機關或學校人事單位規定期限內提出申請。

活動報導

- 1.員工親子活動，響應市府「新永續，出發！」
- 2.「辦公室人因工程改善」健康專題演講
- 3.高階主管「創新團隊力、永續新治理」共識營
- 4.員工康樂運動會要來啦！
- 5.人際敏感度覺察研習班
- 6.魚骨圖與心智圖工具應用技巧研習班
- 7.政策傳達與民主價值研習班
- 8.懶人包圖像敘事力工作坊

人事服務暨員工協助方案電子報

Aug.2024

法規宣導

1. 颱風來了!停止上班上課篇。
2. 兼職地雷別誤踩，定期具結就安心。

嘉市專欄

1. 《2024嘉義市購物節》好禮大放送！
2. 113年嘉義市桃城好健康-88節系列活動講座報名中。
3. 113年桃城女子健康促進系列活動報名中。
4. 申辦電子稅單就有機會獲得超商電子禮券，免擔心稅單遺失，好處多多。
5. 智能櫃員機「稅務資料e即發」抽獎活動。

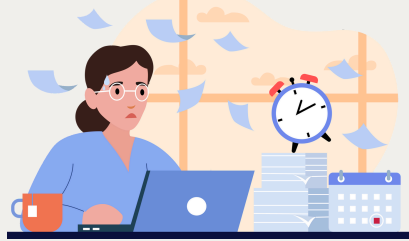
識詐宣導

1. 打詐四法經立法院三讀通過。
2. 假冒名人、財經專家投資詐騙太多!

EAP

1. 淹水救助-災後復原嘉義市政府加碼補助！
2. 心理健康-衛生福利部「青壯世代心理健康支持方案」。
3. 心理健康-颱風天待在家心情不好怎排解？專家提ABC策略正視負面情緒
4. 福利措施-特約商店、特約托育機構名冊。
5. 工作能力-國家發展委員會與ICRT合作，「雙語資源網」時事英文任你學~

1. 112年1月1日後加班補休將自114年1月1日陸續屆期，提醒同仁及早規劃休假；累積加班時數而未補休，或有將屆期之情形者，服務單位應視業務需要積極與當事人協調給予補休假。



2. 善用114年(2025年)政府行政機關辦公日曆表預為安排

中華民國114年(西元2025年)政府行政機關辦公日曆表

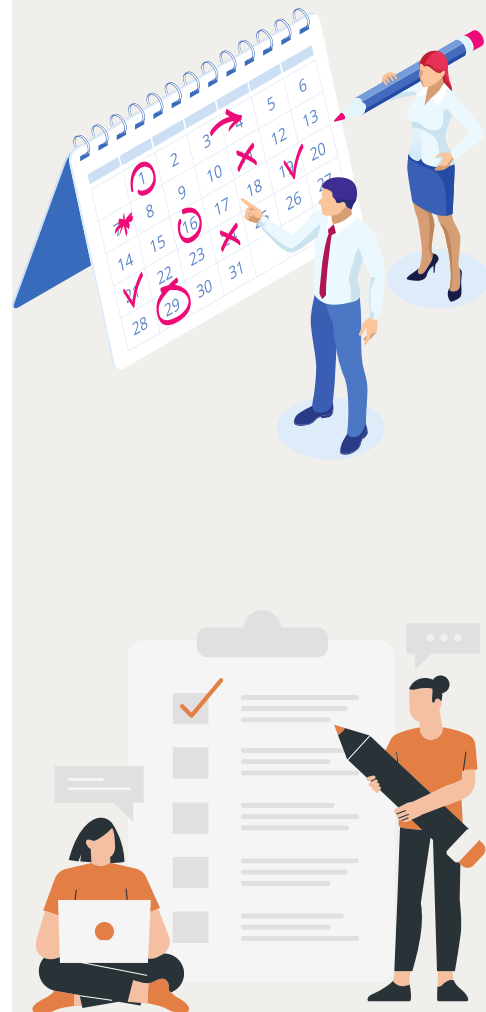
一月							二月							三月						
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4							1							1
			初二	初三	初四	初五							初四							初二
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
小寒	初七	初八	初九	初十	十一	十二	初五	立春	初七	初八	初九	初十	十一	初三	初四	初五	農曆	初七	初八	初九
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	初十	十一	十二	十三	十四	十五	十六
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
二十	大寒	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	十九	二十	雨水	廿二	廿三	廿四	廿五	十七	十八	十九	二十	春分	廿二	廿三
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
廿七	廿八	廿九	正月大	初二	初三		廿六	廿七	廿八	廿九	三十	二月初小		廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	正月大
														30	31					
														初二	初三					

四月							五月							六月						
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4	5				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
			初四	初五	初六	初七	初八				初四	初五	初六	初六	初七	初八	初九	農曆	十一	十二
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五	初七	立春	初九	初十	十一	十二	十三	初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	廿一	廿二	廿三	小滿	廿五	廿六	廿七	廿七	廿八	廿九	六月大	初二	初三	初四
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30					
三十	四月初小	初二	初三				廿八	廿九	五月初小	初二	初三	初四	端午節	初五	初六					

七月							八月							九月								
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六		
			1	2	3	4	5				1	2	3				1	2	3	4	5	6
			初七	初八	初九	初十	十一				初八	初九	初十	初十	十一	十二	十三	十四	十五	十六		
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13		
十二	小暑	十四	十五	十六	十七	十八	初十	十一	十二	十三	立秋	十五	十六	白露	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二		
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	14	15	16	17	18	19	20		
十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27		
廿六	廿七	大暑	廿九	三十	閏六月	初二	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	歲時	廿五	八月小	秋分	初三	初四	初五			
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30						
初三	初四	初五	初六	初七			初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八	初七	初八	初九						
							31															
							初九															

十月							十一月							十二月							
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	
			1	2	3	4				1	2	3				1	2	3	4	5	6
			初十	十一	十二	十三				初十	十一	十二				初十	十一	十二	十三	十四	十五
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	
十四	中寒	十六	農曆	十八	十九	二十	十三	十四	十五	十六	十七	立冬	十七	大寒	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	
廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十	十一月大	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	
廿八	廿九	九月大	初二	農曆	初四	初五	廿三	廿四	廿五	三十	十月大	初二	小寒	冬至	初三	初四	初五	初六	初七	初八	
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				
初九	初七	初八	初九	初十	十一		初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十	初九	初十	十一	十二				
							十一														

☐ 上班日 ■ 放假日



3.工作忙碌，身體要顧！

您健康檢查了嗎？健康檢查補助報你知！

本年度核定符合公教健康檢查之同仁，得請公假1日至公立醫院或全民健保特約醫院健檢(補助費用額度4500元)，**為維護同仁健康與自身權益，爰請尚未前往健檢的同仁，儘速完成受檢並檢據核銷。**

經核定每2年補助1次人員如未於年度內前往受檢並檢據核銷者，該年度視同放棄，次年度亦不得排入受檢名冊。

▲提醒:因疾病診療所衍生之檢查費用，不屬補助範圍不得核銷。

本簡報使用模板及圖像來源包括24Slides、FLATICON等網站，且非使用於商業用途。

健康檢查補助篇

小明為中央機關公務人員，其未滿40歲得否申請一般健康檢查補助？



可以請領一般健康檢查補助。

健康檢查補助

1. 不能請領補助。因其未滿40歲，不符合中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表之補助對象。
2. 另依該基準表附則說明以，未滿40歲之公教員工亦未從事危害安全及衛生顧慮之工作者，**自費參加健康檢查，得每2年給予公假1天前往檢查。**



中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表規定，中央各機關(構)、國立各級學校法定編制內依法任用(派用、聘任)人員、工友(含技工、駕駛)及於現職機關(構)、學校連續服務滿1年之聘僱人員，**其年滿40歲者**每2年得補助1次4500元健檢費。若為從事**重複性、輪班、夜間、長時間工作等有危害安全及衛生顧慮工作之未滿40歲人員**，機關仍得3年補助1次3500元之健檢費。

▲另未滿40歲公教人員可自費參加健康檢查，每2年一次，可申請公假1日前往健檢，但健檢人員須檢附相關證明(例如:健檢收據影本)。

4.113學年度第1學期子女教育補助費請依服務機關或學校人事單位規定期限內提出申請。

- (1) 夫妻雙方同為公教人員，僅可由一方申領，不可以重領。
- (2) 子女初次申領或首次於機關學校申請者請繳驗戶口名簿影本以確認親子關係。
- (3) 申請國中及國小子女教育補助費：填具申請表即可（國中、國小無須繳驗收費單據）。
- (4) 配合教育部實施「拉近公私立學校學雜費差距及其配套措施方案」，與子女教育補助不重複請領原則，爰除繳驗收費單據明細外（繳交影本者應敘明「與正本相符」及簽名），應依下表子女教育程度不同相關注意事項如下：

子女教育程度	申請注意事項
國立大學	未因經濟弱勢受補助，得依規定申請。
私立大專校院(含學士班、進修班)	註冊繳費單上仍有「行政院學雜費減免」文字，應請學校更換註冊繳費單，或將是項補助繳回學校後，始得申請子女教育補助。(擇一申請)
五專後二年 二專	由助學系統提供學校前一學期部會同性質助學金之舊生發放名單，供學校徵詢學生新學期之請領意願，據以製發註冊繳費單。
高中高職	落實高中高職全面免學費，故不得再申請子女教育補助費。 (重讀及透過私立學校獨立招生管道入學就讀者除外)

1.員工親子活動，響應市府「新永續，出發！」

為增進員工親子情感，響應市府「新永續，出發！」政策，113年員工親子活動訂於113年8月2日（星期五）下午在福樟良材木創工坊辦理，讓小朋友透過親近木材，學習體驗木材美感教育，活動秉持資源零廢棄的精神，提供親子DIY木製筆記本~



2.「辦公室人因工程改善」健康專題演講

為打造健康及人才永續的新職場，並透過預防與健康管理，建構具有韌性共創永續的城市，訂於113年8月9日下午1時30分至4時於市府8樓會議室辦理「113年度辦公室人因工程改善」健康專題演講，特洽本市翔宇物理治療所物理治療師兼所長朱世瑋就辦公室常見健康問題，主講「向痠痛SAY NO-辦公室保脊動起來」，以提升同仁健康力，降低辦公室人因危害。

3.高階主管「創新團隊力、永續新治理」共識營

為提升本府高階主管團隊共識，打造多元、公平、共融 (DEI) 之永續城市，於113年8月14日於市府8樓會議室辦理113年度高階主管「創新團隊力、永續新治理」共識營。



課程主題	特聘講師
DEI：全球領導人的新課題	天下學習事業群總經理 劉鳳珍
創新領導變革	國立陽明交通大學教授 龔書章
解鎖媒體，發掘神隊友的力量	遠見雜誌智庫總編輯 李建興

4.員工康樂運動會要來啦!



為倡導員工正當娛樂，加強聯誼，並發揮團隊精神，市府訂於113年8月17日(星期六)上午8時至12時10分，於嘉義市港坪運動公園體育館，舉辦嘉義市各機關113年員工康樂運動會，請同仁踴躍報名參加，當日預計8時舉行開幕。



5. 人際敏感度覺察研習班

113年8月26日臺灣中油訓練所敬業樓402分組討論教室辦理「人際敏感度覺察研習班」。

6. 魚骨圖與心智圖工具應用技巧研習班



為提升同仁問題定義、分析及解決能力，運用問題辨識及分解工具-魚骨圖與心智圖，以圖解思維及邏輯推敲，113年8月27日於市府8樓會議室辦理「魚骨圖與心智圖工具應用技巧研習班」。

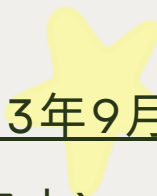
7. 政策傳達與民主價值研習班



113年8月28日長青園1樓演藝廳辦理「政策傳達與民主價值研習班」
(報名中)。

8. 懶人包圖像敘事力工作坊

113年8月29日西區區公所4樓禮堂、113年9月2日西市場電腦教室
辦理「懶人包圖像敘事力工作坊」(報名中)。



1. 颱風來了! 停止上班上課篇

▲人員以停班課登記，不列入任何假別計算。

▲機關學校停班停課期間，如因業務需要經指派出勤者，得以加班處理。

▲離島(本島)地區公教員工因公或非因公赴臺(離島)，於假期當日或隔日因天候等非人為因素無法返回，均得以天然災害停班課處理。

▲公教員工自行決定停班課者，機關學校首長得在15日範圍內視實際需要給予當事人停班課登記。

▲高中以下學校停課時，公教員工有就讀高中以下學校身心障礙子女或國中以下子女乏人照顧，本人或配偶得有一人由服務機關學校核實給予停班。

行政院人事行政總處
Directorate-General of Personnel Administration, Executive Yuan

Q1. 天然災害致停班停課期間，公教員工出勤處理方式為何？

未經指派出勤之一般人員

以「**停止上班、停止上課**」登記，不列入任何假別計算

未經指派出勤而出勤人員

參照原人事局90年10月24日書函，以其無須上班，自不生加班費或補休假問題

經指派出勤之人員

如因職務需要，**經機關、學校首長指派出勤，得以加班處理**，核實支給加班費或於規定期限內補休；經指派出勤者，即不得藉口停班而拒絕出勤

排定當日值班人員

值班亦屬執行職務之範疇，是類人員出勤，**請依公務人員保障法及各機關加班費支給辦法相關規定辦理**



行政院人事行政總處
Directorate-General of Personnel Administration, Executive Yuan

Q2. 公務人員於下列情形，出勤應如何處理？



1

公務人員原以**休假**名義申請出國旅遊，**出國期間遇天然災害停班**，該休假之請假處理

依銓敘部84年11月27日函，**休假日數應扣除通報權責機關發布停班之日數**

2

公務人員**休假**赴國外旅遊、開會，**遇當地天然災害不能如期回國**，出勤之處理

因係非因公性質，仍請**依公務人員請假規則**規定，請休假或事假辦理



3

公教人員返鄉省親，**返程日因逢天然災害交通中斷**，致無法如期返回工作崗位上班

依本辦法5131規定，得自行決定停班停課，並事後陳報機關、學校首長



4

公務人員本人，**因天然災害致受傷**，其受傷期間須治療或修養者

仍請**依公務人員請假規則**相關規定辦理



Q3. 於天然災害期間奉派出差、參加會議或訓練等，於下列情形，得否給予加班？



服務機關學校所在地 / 居住地 / 正常上班課必經之地於**停班課前**，出發至**未停班課**地區執行職務

服務機關學校所在地 / 居住地 / 正常上班課必經之地/出差地均**未發布停班課**



加班？



服務機關學校所在地 / 居住地 / 正常上班課必經之地於**停班課前**，出發至**已停班課**地區執行職務

服務機關學校所在地 / 居住地 / 正常上班課必經之地/出差地於**停班課後**，**才**出發至**已/未停班課**地區執行職務

Q4. 服務機關、學校所在地、居住地區、必經地區停班停課決定不同時，應如何處理？



居住地區



正常上班上課
必經地區



服務機關、
學校所在地

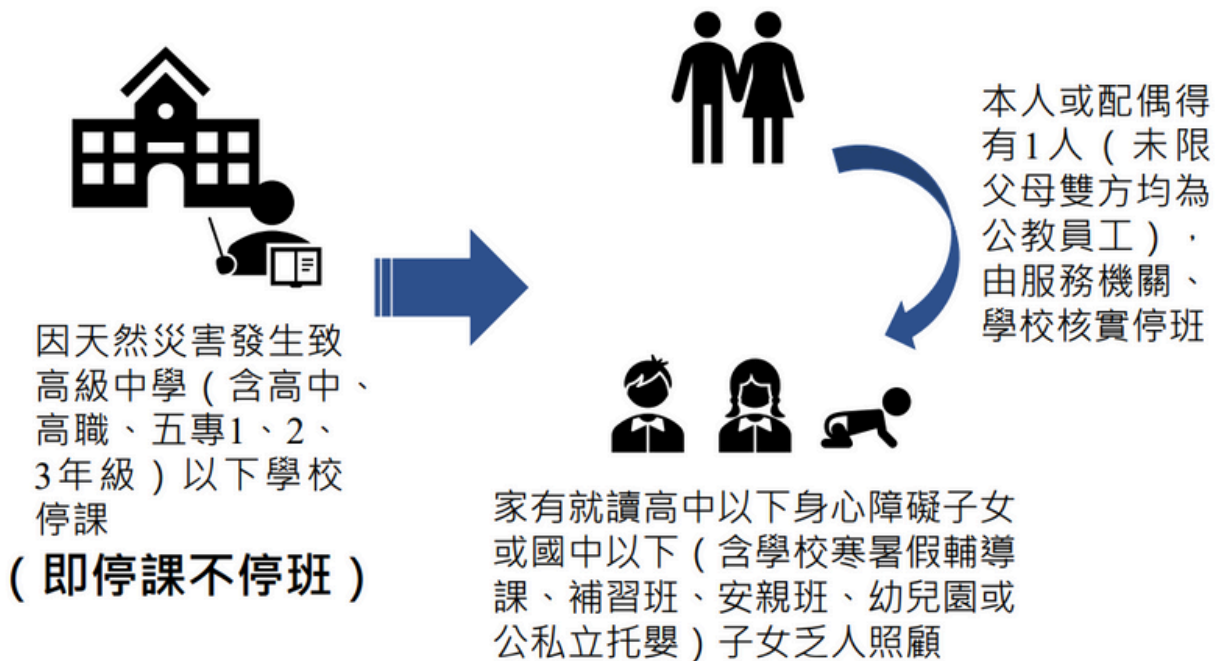
其中1地停班停課，由服務機關、學校核實給予停班停課登記

備註

居住地區：

1. 指**實際居住地**，而非戶籍地
2. 係指當事人之**住所地**(以久住之意思繼續居住之地)或**居所地**(非以久住之意思，係因工作、就學等因素繼續居住之地)，**不僅限一地**，須於天然災害發生之際有居住事實者
3. 因省親、旅遊等特定事由短暫寄寓之地，並非住所地或居所地，惟如符合本辦法§131◎規定，經查證屬實，仍得依該款停班停課登記

Q5. 本辦法§15，公教員工為照顧子女得有1人停班之適用疑義？



Q6. 公務人員原已請假，如遇天然災害停班，應如何處理？

◆原則：比照公務人員請假規則§15，有關假期之核給扣除例假日之規定，**扣除停班之日數**。

◆扣除方式：

事假、家庭照顧假、病假、生理假、婚假、產前假、陪產檢及陪產假、喪假、休假、補休

得按時扣除請假時數

娩假、流產假

以半日為單位扣除，如停班課未達半日，仍以半日扣除

公假、延長病假

無需扣除

連續扣薪事假

仍應按日扣除薪給

2. 兼職地雷別誤踩



⊘ 經商禁止 ⊘

= 負責人或董事等篇 =



嘉義市政府
人事處

✗ 依公司法擔任公司發起人、負責人

✗ 依商業登記法擔任商業負責人



✗ 依其他法令擔任以營利為目的之
**事業負責人、董事、監察人或
相類似的職務。**

○ 代表公股或兼任政府直接、間接投資事業之董事、監察人等職務

例如：依民宿
管理辦法登記
為負責人



點頁面
看完整版資料



🔔 公務員服務法小常識 !

● 公務員不得經營商業。

● 經營商業的範圍有「依公司法擔任公司發起人或負責人」、「依商業登記法擔任商業負責人」、「依其他法令擔任以營利為目的之事業負責人、董事、監察人或相類似的職務」

例如：民宿業者，雖然依照商業登記法可以免申請商業登記，但仍然需要依民宿管理辦法第11條規定登記為民宿負責人，所以啊~公務員是不能擔任民宿負責人的喔!

● 已擔任營利事業負責人等相類似職務或經營事業的公務員，最晚應該在就(到)職時向原任職的營利事業提出書面辭職，並於「3個月內」完成解任登記，<有特殊情形，經權責機關(構)同意後，最多可以再延長3個月>，不過~完成解任登記前，不能參與經營及支領報酬哦!

服務法第14條 → <https://reurl.cc/GANeAp>

2.定期具結就安心

依人事單位作業期程，至公務人員個人資料服務網(MyData)進行「公務員經營商業及兼職情形調查表」線上填寫及具結服務。

一、 登入人事服務網(eCPA)並選擇公務人員個人資料服務網(MyData)

1. 使用「經營商業及兼職情形調查表」之功能，請先登入本總處 eCPA 網站(瀏覽器網址列輸入 <https://ecpa.dgpa.gov.tw>)，並於應用系統之選項點選「公務人員個人資料服務網(MyData)」。
2. 於 eCPA 選擇自然人憑證、健保卡登入或行動自然人憑證，以上開 3 種方式登入才可以使用 MyData 網站。



二、 登入 eCPA 後於「應用系統」列表中，再依以下圖示步驟 1 及 2 點選，開啟新視窗進入 MyData 網站。



三、 進入「MyData 網站」，畫面如下：



1. 《2024嘉義市購物節》好禮大放送！

快來參加《2024嘉義市購物節》！這段期間，同仁不僅能享受超值的消費優惠，促進在地經濟，還有機會抽中豐富大獎！無論您是購物愛好者，還是想要探索嘉義之美，這都是一個不能錯過的盛事！



MON 07.01-10.10 THU

2024 嘉義市購物節

住宿送600
消費500抽汽車

<p>消費500抽汽車和百萬現金</p> <ul style="list-style-type: none"> 掃QRcode加Line登發票，週週抽好禮，最後一週抽汽車1名、百萬現金1名 登錄累積滿500元獲1個抽獎機會，每人最多200個抽獎機會 	<p>住宿送600嘉遊金，登發票加碼抽8萬8現金</p> <ul style="list-style-type: none"> 住宿嘉義市購物節特約飯店，送600嘉遊金 登錄特約飯店發票，加碼抽8萬8現金，共5名
<p>「嘉義市民限定」滿千送百 (不與購物節登錄發票共用)</p> <ul style="list-style-type: none"> 消費滿5千送5百，每日限量800號，每號最多領5位 自8月1日起，嘉義市府一樓中庭兌換，總額2,500萬元，兌完為止 	<p>電子支付專屬獎，黃金等你抽</p> <ul style="list-style-type: none"> 使用LINE PAY、台灣PAY、Carrefour Pay 登錄交易序號累積滿500元獲1個抽獎機會 電子支付、發票雙重抽，好禮等你帶回家

*凡參與本活動者，視實際本活動的各項內容及規定，如有未盡事宜，除依法律相關規定外，主辦單位保留修改活動辦法之權利，主辦單位得另外補充及隨時公布於官方粉絲專頁。

主辦單位 | 嘉義市 建設處

協辦單位 | 嘉義市工商發展投資策進會

活動諮詢專線
0906-783-954 / 0906-783-957
0906-783-953

2.113年嘉義市桃城好健康-88節系列活動講座報名中



桃城好健康

88節系列活動健康講座

<p>8/3 六 10:00-12:00</p> <p>活得久、活得好 銀髮族排尿障礙的最新治療</p>  <p>地點:路加堂第二講堂</p> <p>嘉義長庚紀念醫院 泌尿科 林威宇 醫師</p>	<p>8/25 日 9:00-10:30</p> <p>胃癌防治篩檢與治療</p>  <p>地點:再耕園404演講廳</p> <p>國立成功大學 醫學院附設醫院 腫瘤醫學部 顏家瑞主任</p>
<p>8/4 日 10:00-12:00</p> <p>B、C肝防治及肝癌診斷治療</p>  <p>地點:路加堂第二講堂</p> <p>嘉義基督教醫院 胃腸肝膽科 楊博鈞 醫師</p>	<p>8/25 日 10:40-12:10</p> <p>兩性共同施打 人類乳突病毒 (HPV) 疫苗重要性</p>  <p>地點:再耕園404演講廳</p> <p>顧家醫療 顧芳瑜泌尿科診所 顧芳瑜總院長</p>
<p>8/11 日 10:00-12:00</p> <p>低劑量胸部電腦斷層篩檢 和肺癌的關係</p>  <p>地點:路加堂第二講堂</p> <p>臺南市立安南醫院 賴吾為 副院長</p>	<p>9/1 日 10:00-12:00</p> <p>從陳醫師的觀點 談骨質疏鬆暨下背痛</p>  <p>地點:再耕園404演講廳</p> <p>陳建宏骨科診所 陳建宏院長</p>
<p>8/17 六 9:00-11:00</p> <p>你增肌我減脂 專業教練運動課</p>   <p>地點:國民運動中心</p> <p>曾智傑教練 戴志青老師 陳曼俊教練</p> <p>運動課程報名連結 →</p> 	<p>9/10 二 14:00-16:00</p> <p>上醫醫未病/生活習慣好，健康沒煩惱</p>   <p>地點:嘉義市政府9樓演講廳</p> <p>國立臺灣大學 醫學院附設醫院 吳明賢院長</p> <p>財團法人 台灣健康促進基金會 劉輝雄博士</p>
<p>報名請掃 →</p> <p>洽詢專線： 05-2338066分機523 謝先生</p> 	

主辦單位：嘉義市政府 承辦單位：嘉義市政府衛生局

廣告

報名網址：https://portaly.cc/cichb_health

3. 113年嘉義市桃城好健康-88節系列活動講座報名中

報名網址：<https://portaly.cc/Cichb535>

4.申辦電子稅單就有機會獲得超商電子禮券，免擔心稅單遺失，好處多多。

活動期間：即日起至113年11月30日止。

活動訊息：<https://reurl.cc/54yqyG>



5.智能櫃員機「稅務資料e即發」抽獎活動。

活動期間：113年7月2日起至113年12月31日止。

活動訊息：<https://gov.tw/uVA>

電子稅單 快e通抽獎活動



即日起-113/11/30止

活動資格

活動期間新申辦以電子郵件方式收取嘉義市使用牌照稅、房屋稅、地價稅繳款書、轉帳通知及證明者之納稅義務人

活動獎項

- ▶頭獎10名：每名可獲得超商電子禮券1,000元
 - ▶普獎100名：每名可獲得超商電子禮券300元
- 每張稅單可獲得1次抽獎機會，每人以中獎1次為限，獎項從優(如車輛已申請歸戶，每輛車各有1次抽獎機會)



獎項公布

113/12/20前公告中獎名單於財稅局官網及「嘉市稅精靈」粉絲專頁



官網線上申辦



數位申辦整合服務平台



地方稅網路申報

稅務資料e即發 抽獎活動

活動期間

113/7/2-12/31

參加資格

活動期間使用本市智能櫃員機完成列印「稅務資料」之納稅義務人

活動獎項

每筆稅務資料可獲得1次抽獎機會！
(重複申請項目者不計入)

立即送!



完成列印者，
即贈樂卡L夾

月月抽!



每月抽出10名，可獲得
全聯禮券500元及樂卡保溫瓶
(每人每月以中獎1次為限)

加碼抽!



活動結束後再抽出1名，
可獲得iPad Air一台

查詢發證 ~立即取件

- ▶補發當期繳款書(使用牌照稅/房屋稅/地價稅)
- ▶房屋稅(當期稅籍證明/繳納證明/課稅明細表)
- ▶地價稅(繳納證明/課稅明細表)
- ▶全國財產稅總歸戶清單
- ▶個人所得清單

驗證方式



自然人憑證



行動自然人憑證



(巴註冊)健保卡



工商憑證



嘉義市政府財政稅務局
FINANCE AND TAXATION BUREAU
CHIANGI CITY



嘉義市政府財政稅務局
FINANCE AND TAXATION BUREAU
CHIANGI CITY

1.打詐四法經立法院三讀通過

全面查緝詐欺犯罪，落實罪贓返還，完善被害保護。

打詐新四法

保障人民財產安全更給力!

加強網路廣告平臺業者、金融業者、電信業者責任，並加重詐欺刑責

行政院
Executive Yuan
政策廣告 歡迎轉貼
資料來源：法務部、內政部

2.假冒名人、財經專家投資詐騙太多!



假冒名人、財經專家投資詐騙太多!

台積電澄清：魏哲家張忠謀張淑芬未刊登投資廣告

嘉義市政府警察局
CHIAYI CITY POLICE BUREAU



不輕信來歷不明的名人影片或通話。
謹慎對待網路社群上的投資廣告。
如有疑問，請先撥打165查證。

1. 淹水救助-災後復原嘉義市政府加碼補助!



災後復原嘉義市政府

加碼補助!



市府加碼

淹水救助

(含經濟部、賑災基金會)

淹水50公分以上

一般戶

✦ 每戶發給 **4萬元**
市府2萬元、經濟部2萬元

低收入戶或中低收入戶

✦ 每戶發給 **6萬元**
市府3萬元(含民間資源)、經濟部2萬元、
賑災基金會1萬元

淹水未達50公分

低收入戶或中低收入戶

✦ 每戶發給 **2萬元**
市府1萬元、賑災基金會1萬元

申請準備資料

- 1 戶口名簿影本或全戶戶籍謄本。
- 2 郵局封面影本。
- 3 委託第三人代理具領者應準備申請 / 領款委託書。
- 4 申請人非戶長須檢附非戶長同意書。
- 5 住屋受災範圍照片2至4張及住屋全景照片1至2張。
- 6 住屋為租賃者需檢附房屋租賃契約影本。
- 7 有居住事實之現住戶，若建物分別獨立，或同一建物不同獨立生活者，須檢附該住址最近半年內水電繳費單。

申請窗口

住屋所在地聯合里辦公處

諮詢窗口

嘉義市東區區公所 ☎ 05-2289019

嘉義市西區區公所 ☎ 05-2840850

嘉義市政府社會處 ☎ 05-2220072



2.心理健康-衛生福利部「青壯世代心理健康支持方案」

▲為促進青壯世代心理健康，協助其調適心理壓力與負面情緒，該方案自**113年8月1日至114年12月31日**，**補助15-45歲有心理諮商需求者**，**每人3次心理諮商費用**(限個別諮商)。

▲使用條件：年滿15歲至45歲有心理諮商需求者，只要攜帶身分證明文件，皆可使用該方案。

▲本方案補助3次心理諮商費，不含掛號費等其他行政規費，建議於預約時，先向機構確認須另支付之其他項目費用及金額。

▲使用方式：

- (1)查詢：該方案合作機構。(本市已有8家心理諮商合作機構加入)(詳細內容請點擊網址：<https://sps.mohw.gov.tw/mhs>)。
- (2)預約：聯繫合作機構，預約使用服務。
- (3)準備：攜帶身分證明文件以供查驗。
- (4)諮商：至合作機構接受諮商。



15-45 歲青壯世代心理健康支持方案

自 8 月 1 日起本局配合衛生福利部提出之「青壯世代心理健康支持方案」，提供年滿 **15 歲** 至 **45 歲** 者，**每人 3 次免費心理諮商服務**，協助有需求者調適心理壓力與負面情緒。

嘉義市已有 **8 家心理諮商合作機構** 加入服務行列，民眾可直接聯絡以下機構進行預約，聯絡方式**可掃描 QR CODE 查詢**



1. 戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院

5. 凱心希望心理諮商所

2. 天主教中華聖母修女會醫療財團
法人天主教聖馬爾定醫院

6. 心言心理諮商所

3. 陽明醫院

7. 欣明心理成長中心心理治療所

4. 知心連冀診所

8. 暖暖心理治療所

3. 颱風天待在家心情不好怎排解？專家提ABC策略正視負面情緒

長期以來華人較不被允許也不鼓勵面對負面情緒，所以面對情緒都是習慣性地採取壓抑或不予理會，因此讓許多人不知道該如何面對負面情緒。



情緒是警報器 過度累積恐傷害身心

諮商心理師陳舒儀表示，認識情緒就要先破除習慣性壓抑或逃避負面情緒。其實情緒沒有對錯之分，而是與生俱來，具有保護與生存的功能。從演化的觀點來說，當你會害怕，才得以避開危險。例如：看到火會小心，是因為害怕受傷，若不懂得恐懼，即使被火灼傷也不會跑。因此，應該正面看待負面情緒，了解情緒是警報器，自我提醒「有些事不對勁」，若硬把警報器關掉，長時間積累恐出現更大的身心折磨。

別花太多力氣找負面情緒



在處理情緒之前，有二個重要的觀念：

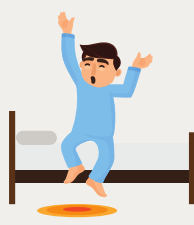
一、情緒是「逐漸」改善，而不是瞬間變好：要給自己一些時間來消化及改善情緒，若預期「趕快心情變好」，往往給自己的壓力更大，反而易出現挫折感。

二、請把焦點放在照顧情緒，不要執著在心情不好的原因：遇到心情不好，我們常會想「為什麼」心情不好？到底出了什麼問題或有什麼事情讓自己心情不好呢？彷彿找到原因後就有解了。但往往知道問題點，心情依舊不好，或者短時間內根本找不出根源。所以，不要太花力氣找原因，應該把精神心力放在「照顧情緒」上。

緩解負面情緒 專家建議ABC策略

該怎麼照顧不好的心情呢？心理師提出以下幾個原則與作法：

一、讓身體動起來 (Action)



1.身心息息相關，若想調適情緒，可以透過生理機制來達到心理放鬆。很多研究已經證實運動會讓大腦產生多巴胺、血清素、正腎上腺素，這些神經傳導物質能改善情緒、穩定情緒，提升自尊心、增加幸福感，讓心情感到愉悅。

2.運動的形式很多，可以做你喜歡的，例如：打球、跑步、太極拳、瑜珈、氣功等，若沒有特別想做的運動，可以嘗試散步快走或呼吸運動（深呼吸、腹式呼吸），近來從日本紅到台灣的「超慢跑」也很不錯。



二、讓腦袋休息 (Break)

1.有時腦袋不斷想著問題，反而會影響睡眠品質。心情不好時，不妨試著讓腦袋休息放空，若無法讓腦袋停下來，試試轉移注意力，刻意讓腦袋投入、專注在有興趣及喜歡的活動上，如：看輕鬆的影片、隨著悅耳音樂哼唱、閱讀小說漫畫、看展覽等，來轉換腦袋、放鬆心情。

2.常遇到人詢問「跑步或散步時仍思緒混亂，想著心煩的事，腦袋停不下來，怎麼辦？」建議可以練習專注在當下，例如：觀察自己的呼吸、步伐、或觀察周遭的環境，如看看天空、樹或感受一下風的吹拂。

三、找「對」的人求助、訴說 (Call for help)



1.也許不是每位家人及親朋好友都適合談心，有時對方過度的幫忙與建議，反而會讓自己更挫折沮喪。建議找可信任、可理解的對象來傾訴，宣洩心中想說的話，從中獲得支持來紓解低落心情。

2.若身邊沒有可以傾訴的對象，也可尋求專業人員的協助，例如安心專線（1925）、生命線（1995）、張老師輔導專線（1980）。

陳舒儀心理師呼籲，一旦心情不好而出現食慾變化、睡眠品質不好或情緒困擾長達二週以上，建議求助身心科、家醫科醫生或心理師的專業協助，避免長期落入負面情緒引發身心健康危機。

4.福利措施-特約商店、特約托育機構名冊

快來看！本府特約商店及特約托育機構持續增加中...



本府特約商店底嘉啦!



找特約托育機構嗎?



5.工作能力-國家發展委員會與ICRT合作，「雙語資源網」時事英文任你學~

國家發展委員會與ICRT合作，製作時事英文數位學習內容，已置於該會雙語資源網（網址：<https://bilingual.ndc.gov.tw/>）

「時事脈動」項下，鼓勵同仁逕行下載運用，以強化公務人員英語力及核心職能。





嘉義市政府員工協助方案～心理諮詢服務



本府人事處
05-2254321
轉717。

張老師基金會嘉義中心：
05-2770482轉271、274
或1980(依舊幫你)

嘉義基督教醫院好消息協談中心
05-2765041轉8585。

男性關懷專線：
0800-013-999

嘉義大學家庭與社區諮商中心
家諮中心專線05-2732439
學校教職人員，含行政人員、代理教師適用

衛生福利部
安心專線1925
(依舊愛我)

本府衛生局社區
心理衛生中心
05-2255155

生命線：1995
05-2349595

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