

## 人事服務暨員工協助方案電子報

Dec.2024

### 智者的話

生活的方式有兩種：

一種是當世界沒有任何奇蹟，另一種是當每件事都是奇蹟。

相對論之父，亞伯特·愛因斯坦（Albert Einstein）

### 溫馨提醒

鄰近年底，113年度國民旅遊卡額度尚未使用完畢、核銷者，請盡速使用並至人事單位辦理核銷。

### 活動報導

#### 1.員工協助方案系列

「公職職涯成功心法」講座

考試錄取人員座談會

「消費糾紛怎麼辦」講座

#### 2.全民國防在職教育宣導研習

#### 3.簡報表達技巧研習班

### 活動預告

#### 1.特種考試地方政府公務人員考試

#### 2.員工協助方案系列：「投資理財規劃管理」講座

## 法規宣導

- 1.113年嘉義市政府及所屬機關學校差勤管理系統擴充功能操作手冊
- 2.114年1月1日開辦公教人員個人專戶制退撫儲金自主投資業務，參加儲金人員請於113年12月10日前登入自主投資平台進行風險屬性評估，並依評估結果選擇投資標的組合。
- 3.性別平等工作法修法宣導

## 市府專欄

- 1.2024城市治理卓越獎 嘉市3案獲獎
- 2.第32屆嘉義市國際管樂節
- 3.2024嘉義花海生活節
- 4.「來嘉住宿x環保Let's GO享好禮」

## 識詐宣導

- 1.《好頸不長，騙子最擅長》  
LINE輔助認證? 親手交出個人帳號密碼!
- 2.複合式詐騙，一通電話騙走千萬！
- 3.小心抽獎詐騙陷阱！

## EAP資訊

- 1.讓我們一起靠運動來擺脫壓力
- 2.了解職場霸凌，善用申訴管道學會自保
- 3.宣導勞動部職場平權微電影

鄰近年底，113年度國民旅遊卡額度尚未使用完畢、核銷者，請盡速使用並至人事單位辦理核銷。



[「國民旅遊卡相關事項Q&A」\(113年4月修訂\)](#)



## 活動報導



### 1、員工協助方案系列

11月20日員工協助方案「公職職涯成功心法」講座

11月21日「113年考試錄取人員座談會」

12月2日員工協助方案「消費糾紛怎麼辦」講座



邀請嘉義市政府參議林建宏及人事處科長侯美秀主講，使同仁瞭解公職職涯轉換法令規定、資格及效果，並透過實務經驗分享，促進對自身職涯發展的認識，激勵追求職涯目標及增強信心



透過人事處、政風處及智慧科技處的跨域合作及經驗傳承，促進考試錄取新進人員瞭解人事措施權益、廉政及資訊安全等規範，儘速適應工作環境、融入組織，並增進工作知能及服務態度。







邀請嘉義市政府消費者保護官黃崇傑主講，使同仁認識消費糾紛的常見問題及處理方法，掌握申訴途徑和法律保護，提升解決消費糾紛的能力和信心。



## 2、全民國防在職教育宣導研習

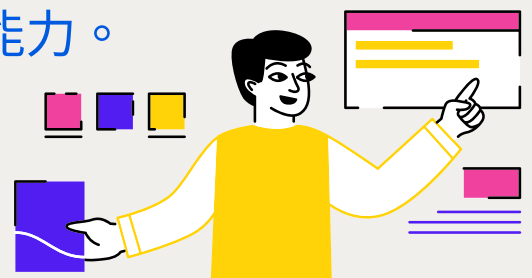
為推動全民國防教育，增進同仁之國防知識及防衛國家意識，健全國防發展，確保國家安全，特聘國防大學共同教育中心教官洪怡君，主講「屬於自己的前線—全民國防韌性的前哨戰」，計67人參訓。



## 3、簡報表達技巧研習班



運用簡報軟體及資源，將個人的構思與創意快速轉換為多樣化的簡報內容，及增強簡報內容的呈現技巧及口語表達能力。



## 1、113 年特種考試地方政府公務人員考試考試



三等考試：113 年 12 月 7 日（星期六）至 12 月 9 日（星期一）。

四等考試：113 年 12 月 7 日（星期六）至 12 月 8 日（星期日）。

## 2、員工協助方案：「投資理財規劃管理」講座



協助同仁覺察人生各階段財務收支樣貌，認識金融工具特色與效果，有智慧地辨識投資理財陷阱，建立正確理財觀念與習慣，進而累積財富。

1、時間：113年12月18日(星期三)下午2時至5時。

2、地點：嘉義市政府八樓會議室。

3、講座：外商銀行前資深副總莊懷德。



## 法規宣導

### 1、113年嘉義市政府及所屬機關學校差勤管理系統 擴充功能操作手冊 **NEW** services

嘉義市政府113年11月7日 函知為配合勤休制度及保障健康權，擴充人事差勤系統並結合EAP服務，落實加班時數管控及主動關懷服務，爰新增補休期限及加班超時主動通知、各項補休記錄調職移轉、生日祝福及EAP關懷服務等功能。



**2、114年1月1日開辦公教人員個人專戶制退撫儲金自主投資業務，參加儲金人員請於113年12月10日前登入自主投資平台進行風險屬性評估，並依評估結果選擇投資標的組合（保守型、穩健型、積極型及人生週期型）。**

### 📖 自主投資平台操作：

1. 登入平台時需設定使用者代號及密碼，信託銀行已於10月28日寄發電子郵件通知。
2. 登入時需輸入代號、密碼和驗證碼（OTP）。
3. 風險屬性評估問卷將用來選擇投資標的。
4. 12月10日前需完成個人投資標的組合選擇，否則將自動配置於人生週期型。
5. 每月可於10日前登入選擇投資標的組合。

### 📖 客戶服務

1. 操作問題可洽信託銀行客服專線(02)6639-6550。
2. 投資諮詢可洽投資顧問客服專線(02)8758-1560。
3. 變更電子郵件需於12月10日前聯絡各機關學校人事單位。
4. 如需重新寄發會員通知，可洽信託銀行客服專線(02)6639-6550。

退撫儲金自主投資相關資料可至公務人員退休撫卹基金管理局網站「公教個人專戶制專區」查詢。





## 3、性別平等工作法宣導



## 建立公權力介入的外部申訴管道

1



## 直接向外部申訴

由地方主管機關進行調查

2



## 強化雇主防治意識及責任

不論是否有申訴人  
都要進行處理

## 被害人提出申訴

- 1 採行避免申訴人受性騷擾情形再度發生之措施
- 2 對申訴人提供或轉介諮詢、醫療或心理諮商、社會福利資源及其他必要之服務
- 3 對性騷擾事件進行調查
- 4 對行為人為適當之懲戒或處理



## 雇主知悉（如：傳聞、聽說）

- 1 就相關事實進行必要之釐清
- 2 依被害人意願，協助其提起申訴
- 3 適度調整工作內容或工作場所
- 4 依被害人意願，提供或轉介諮詢、醫療或心理諮商處理、社會福利資源及其他必要之服務

## 受僱者／求職者要知道！

申訴時效

| 類型            | 申訴時效                  |
|---------------|-----------------------|
| 行為人<br>非具權勢地位 | 知悉起 2 年內<br>行為終了 5 年內 |
| 行為人<br>具權勢地位  | 知悉起 3 年內<br>行為終了 7 年內 |
| 行為人<br>為最高負責人 | 離職後 1 年內              |
| 未成年發生         | 成年後 3 年內              |

例外

政府提供被害人法律諮詢  
及扶助政府與雇主協力提供或轉  
介諮詢、醫療或心理諮商  
處理、社會福利資源

保護扶助

配合調查義務

相關人員或單位  
應配合調查、提供資料行為人不配合調查  
處罰鍰 1-5 萬元

## 加重懲罰性民事賠償

| 加害人   | 懲罰性賠償     |
|-------|-----------|
| 最高負責人 | 損害額 3-5 倍 |
| 利用權勢者 | 損害額 1-3 倍 |

加重賠償

## 通報義務

- 1 雇主接獲申訴
- 2 調查成立的處理結果



應通知地方政府

## 申訴管道

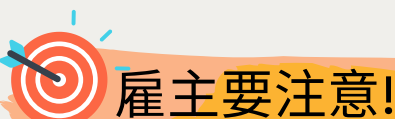
10-29 人公司應訂定

性騷擾申訴管道

並公開揭示



## 申訴處理

一定規模公司應組成申訴處理單位  
成員應有具備性別意識之專業人士

雇主要注意！

## 1、天下雜誌 2024城市治理卓越獎 嘉市3案獲獎

「2024城市治理卓越獎」公布獲獎名單，嘉義市「舊城創新生」及「全台有事青年來嘉」獲「經濟成長組」優選。「AI人形辨識大聲公救人」專案入圍「社會進步組 城市50」。嘉義市於今年5月通過「淨零排放永續管理自治條例」，成為非六都中首個將2050淨零排放納入地方法規的縣市，推動「十大旗艦計畫」以實現經濟發展、社會進步與環境保護。



## 2、【2024嘉義市國際管樂節 活動即將開跑】

2024/12/20(五)2025/1/1(三)

精彩節目不停歇 國際優秀隊伍接棒登臺亮點團隊報你知

日本 | Blue-Hawks魔幻青鷹 粉絲敲碗強勢回歸

法國 | 朗賽爾市立管樂團 首度來嘉 絕無僅有超強卡司

泰國 | 南邦易三倉管樂團 聲勢浩大的行進樂隊

日本 | 靜岡大學 粉絲引頸期盼每場演出都高朋滿座

CHIAYI CITY  
INTERNATIONAL 嘉義市國際管樂節 32<sup>nd</sup>  
BAND FESTIVAL



2024 —————> 2025  
12.20 THU 01.01 WED

12/21(六) PM14:00  
管樂踩街嘉年華  
中央噴水池圓環

12/21(六) PM17:30  
大型晚會  
嘉義市立體育場

12/20(五)-1/1(三)  
室內外音樂會  
嘉義市音樂廳  
文化公園、中正公園





## 2、【2024嘉義市國際管樂節 活動即將開跑】

### ——◇ 管樂踩街活動 & 大型晚會 ——◇

活動日期 | 2024/12/21(六)14:00

踩街地點 | 中央噴水池

晚會時間 | 2024/12/21(六)17:30

晚會地點 | 嘉義市立體育場



### ——◇ 室內外音樂會 ——◇

活動日期 | 2024/12/20(五)2025/1/1(三)

活動地點 | 嘉義市音樂廳、中正公園、文化公園

想瞭解更多相關資訊請至嘉義市國際管樂節

粉絲專頁及官網查詢

## 3、【2024嘉義花海生活節 活動即將開跑】

### 2024/12/14(六)-2024/12/15(日)熱情盛放

花海  
生活節

2024 CHIAYI  
FLOWER FESTIVAL



12月，我們一起漫步在美麗的花海中  
花海主題市集、星空電影院、野餐區、  
手作課程

活動日期 | 12.14 - 12.15

活動時間 | 14:00 - 20:30

活動地點 | 嘉義市玉山路底

活動官網 |





#### 4、「來嘉住宿x環保Let's GO享好禮」

環境部自114年1月1日起實施「一次用旅宿用品限制使用對象及實施方式」，規定住宿業不得提供小於180毫升的液態盥洗用品，並禁止主動提供梳子等六項個人衛生用品，旨在減少一次性用品使用。嘉義市政府環保局與市民永續公司及旅宿業者推動「來嘉住宿 x 環保 Let's GO 享好禮」活動。期間為113年11月15日至12月31日，消費者自備任兩樣以上旅宿用品，可掃描QRCode登錄，獲得20元的全民碳集獎勵金（數量有限）。獎勵金每月15日及25日發放，民眾可透過LINE查詢活動紀錄。

來嘉住宿GO 環保Let's

11/15-12/31

自備旅宿用品

自備兩小樣(含)牙刷、牙膏、刮鬍刀、刮鬍泡、梳子、浴帽等

▲主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋即取消本活動之權力，無需做出解釋或通知。

即贈全民碳集獎勵金20元

依房型人數兌換 數量有限送完為止

飯店/旅館名單

嘉義市 環境部資源循環署 補助 嘉義市政府環境保護局 廣告 新永續淨零





# 1、《好頸不長，騙子最擅長》

## LINE輔助認證？親手交出個人帳號密碼！



LINE台灣公司表示，#LINE官方沒有推出好友輔助認證機制，且透過「聊天室」傳送「LINE認證連結」都是假的!!!  
這種騙取帳號密碼的網址樣式為：「https://line.(省略).com/」，點擊後內容出現「#歡迎使用line輔助認證」字樣。要求填入基本資料、輸入認證碼等欄位，最下方則有「#認證」按鈕。

「簡訊認證碼」不要給任何人，這種連結目的是要騙取民衆手機簡訊認證碼（OTP），若收到莫名被要求提供帳號、密碼認證，幾乎都是詐騙，切勿提供。

LINE 輔助認證？  
小心交出個人帳密

內政部 刑事警察局  
CRIMINAL INVESTIGATION BUREAU

＜ 好頸不長

在忙嗎？

幹嘛！？

LINE

line 輔助認證

可以幫我LINE輔助認證嗎？

<https://line.mypass.com.5487>

下輩子再幫



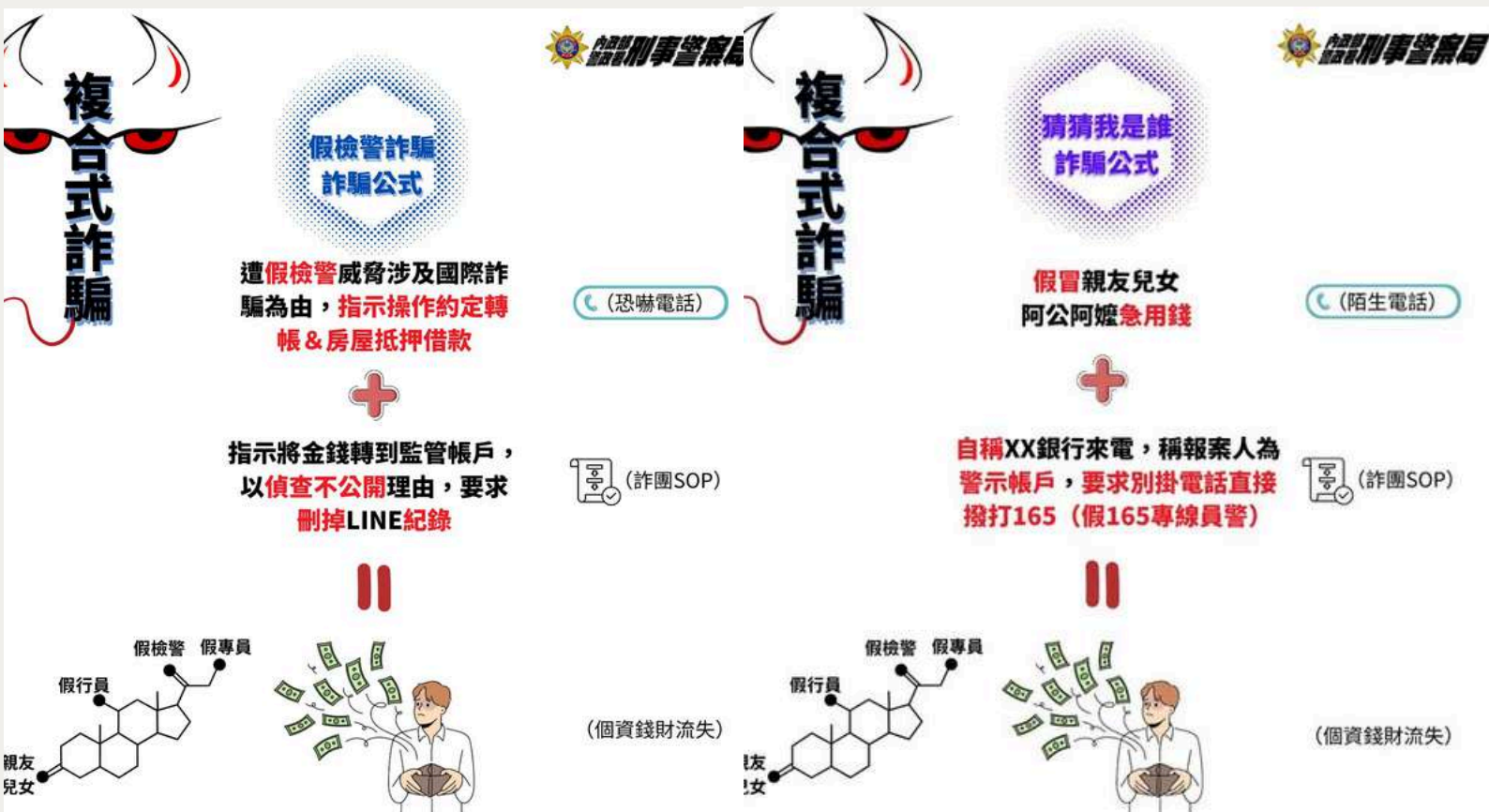


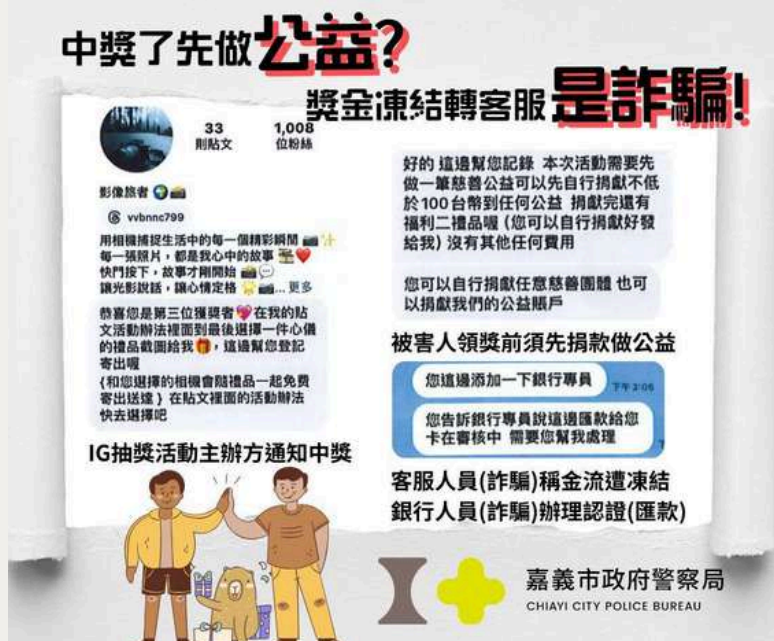


## 2、複合式詐騙，一通電話騙走千萬！

北市一名女子因詐騙電話損失2000萬元。詐騙集團假冒其兒子急需匯款，接著冒充臺灣銀行來電，稱款項進入警示帳戶，並指示撥打165專線查證，假扮警察取信。詐團誘使女子提供網路郵局帳號及密碼，並將資金轉帳至詐騙帳戶。女子查詢後發現無任何案件紀錄，才意識到自己受騙。詐騙手法包括「猜猜我是誰」及「假檢警」。

接到可疑來電請冷靜，謹記「不提供帳號、不點陌生連結、不輕易匯款」三原則。若有疑問，請直接撥打165反詐騙專線或110確認，守住您的財產安全！





**加入詐團LINE** 詐騙集團扮演客服及銀行人員，要求被害人操作網銀才可順利將獎金匯入帳戶



# 1、讓我們一起靠運動來擺脫壓力

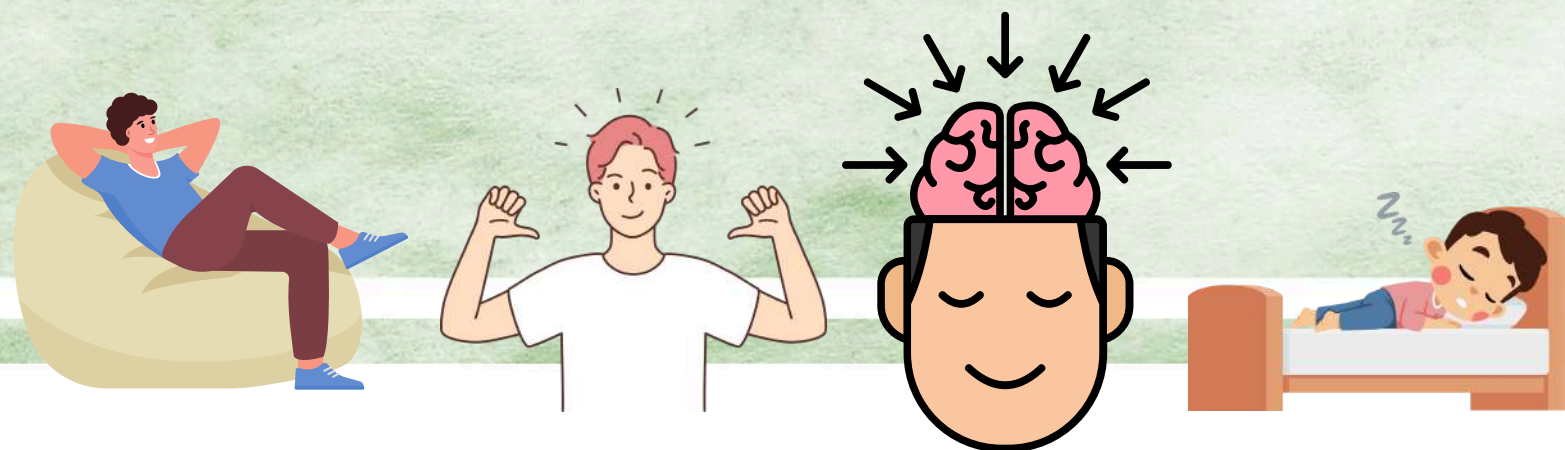
## 壓力對心理及生理負面影響

對心理健康會導致焦慮、憂鬱、情緒失控、專注力下降和倦怠感，影響人際關係和生活滿足感。對生理健康，壓力可引發高血壓、免疫力下降、腸胃不適、失眠及慢性疲勞，增加心血管疾病和其他健康風險。



## 運動對心理健康產生的正向效果

- 1、**減輕焦慮**：運動降低壓力荷爾蒙，放鬆心情。
- 2、**提升情緒**：釋放腦內啡，改善憂鬱情緒。
- 3、**增強自信**：運動帶來身體與心理的成就感。
- 4、**改善專注**：提升腦功能，促進專注力與記憶力。
- 5、**促進睡眠**：幫助身心放鬆，提升睡眠質量。





## 那些運動可以讓身心舒壓

- ✦ **有氧運動**：如慢跑、游泳，釋放腦內啡，放鬆身心。
- ✦ **靜態運動**：如瑜伽、太極，調節呼吸，平靜心靈。
- ✦ **戶外活動**：如登山、園藝，親近自然，緩解壓力。



## 制定運動計畫的5個小秘訣

- 1、**設定目標**：明確運動目標，如減重或增強體能。
- 2、**選擇喜好**：挑選自己喜歡且易堅持的運動類型。
- 3、**循序漸進**：從輕量運動開始，逐步增加強度。
- 4、**安排時間**：固定運動時間，融入日常生活。
- 5、**記錄進展**：追蹤運動成果，保持動力和成就感。





## 2、了解職場霸凌，善用申訴管道學會自保

### 什麼是職場霸凌？

職場霸凌：指發生在工作場所中，藉由權力濫用與不公平之處罰，造成持續性之冒犯、威脅、冷落、孤立或侮辱行為，使被霸凌者感到受挫、被威脅、羞辱、被孤立及受傷，進而折損其自信並帶來沉重之身心壓力。



### 遇到職場霸凌的自保之道

- ☒ 尋求同事協助
- ☒ 職場霸凌蒐證
- ☒ 向專責單位提出申訴



### 遇到職場霸凌該如何自保？

#### 尋求同事協助

向同事尋求建議，或請同事評估自身個性、工作表現；也可試著與霸凌者溝通，表達您對於霸凌行為的感受。

#### 職場霸凌蒐證

若霸凌行為與自身無關，且霸凌者屢勸不聽，建議以各種方式蒐集相關證據，為了證明職場霸凌而錄下非隱私性的對話作為證據是合法的，此外，如果在有多數人活動進出的公共空間錄音，也較不會有法律上的問題。



#### 向專責單位提出申訴

可以向機關內部的專責部門（如人事單位）投訴，要求機關提供制止霸凌行為的相關政策及辦法。



嘉義市政府員工專責申訴單位如下：

(一) 本府人事處：

1、負責本府公務人員、約聘僱人員申訴案及涉及所屬機關首長之申訴及被申訴案。

2、專線電話：05-2254321分機718。

3、傳真：05-2286283。

(二) 本府行政處：

1、負責本府技工、工友、駕駛及約用人員申訴案。

2、專線電話:05-2254321分機608。

3、傳真:05-2294087。

(三) 申訴專用電子信箱：[person@ems.chiayi.gov.tw](mailto:person@ems.chiayi.gov.tw)

※嘉義市政府所屬各機關學校教職員工專責申訴單位：請逕洽各機關學校人事單位或行政（總務、事務）單位提出申訴。

HELP



職場霸凌受害人之協助管道如下：

(一) 得視當事人需要，透過嘉義市府員工協助方案機制協助轉介相關專業機構 或提供法律、社福等相關資源。

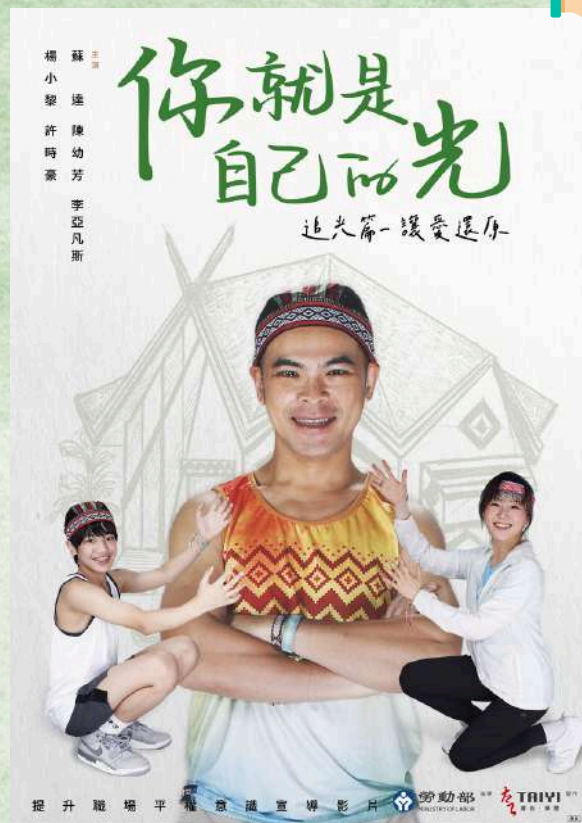
(二) 受害人所屬單位應持續關懷受害人身心狀態及工作情形，並提供必要的協助。



### 3、宣導勞動部職場平權微電影 (點選標題觀賞完整影片)

【向光篇-讓愛降臨】

【追光篇-讓愛還原】



【迎光篇-當耀眼的晨曦】

【逆光篇-做一道自由的曙光】







## 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)

本府衛生局社區心理衛生中心  
05-2255155

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)

嘉義基督教醫院  
好消息協談中心  
05-2765041轉  
8585

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

本報以Canva製作,圖片出自Canva