

人事服務暨員工協助方案電子報

JUN.2025

智者的話

「寧可為喜歡的事跌倒，也不要被討厭的事打倒」

努力就是這樣，它是用累積在算的，現在做的也許看不到效果，但一定在影響著結果。即使你現在過的生活還無法符合期望，也不要因此對自己感到失望

《你，很好：接受過去的你，喜歡現在的自己》

網路作家 艾爾文

溫馨提醒

- 1.嘉義市為棒球原鄉，自5月起本市迎來多場中華職棒賽事，歡迎同仁進場，感受職棒魅力、為球隊加油。
- 2.因應美國「對等關稅」政策對我國經濟之影響，延長113年度所得稅申報及繳納期間自5月1日至6月30日。
- 3.配合個人綜合所得稅結算申報期限延長，本府南棟大樓停車場收費措施順延至7月起實施。
- 4.社交工程演練提醒，對於來源不明的電子郵件，請勿隨意開啟。
- 5.114年7月4日至7月8日114年公務人員高等考試三級考試暨普通考試-嘉義考區於民生國中及北興國中舉行。

- 1.114年5月6日黃敏惠市長表揚本府模範公務人員及績優公務人員
- 2.114年5月15日114年「精進兼任兼辦人事人員專業核心能力」研習
- 3.114年5月21日AI推動實務種子班
- 4.114年5月22日114年度「從性平三法修正談性騷擾事件之申訴及處理實務」研習
- 5.114年5月27-28日114年本府暨所屬機關學校員工協助方案一體適能檢測活動
- 6.114年5月28日智能辦公：AI百寶箱的全方位應用

- 1.114年「精進人事人員專業核心能力」研習-建立職場信任關係技巧與策略
- 2.114年「全民國防在職教育宣導研習」
- 3.114年員工協助方案「放鬆不等於懶散：讓正念成為你的職場超能力」講座
- 4.114年度政策傳達與民主價值研習班
第1場「國家生物多樣性政策推動與國土生態綠網」、
第2場「人工智慧的公共性」
- 5.嘉義市各機關114年員工康樂運動會
- 6.114年員工協助方案「爆氣家庭求生術：更年期v.s青春
期」講座

法規宣導

- 1.調增114年度軍公教員工待遇，並溯自114年1月1日生效
- 2.行政院修正「工程獎金支給表」，並溯自114年1月1日生效
- 3.銓敘部及教育部轉知大陸委員會函以，臺灣地區與大陸地區人民關係條例所稱之「設有戶籍」包含領有中共「定居證」或「居民身分證」
- 4.修正「嘉義市政府暨所屬機關培養多元人才擴大職務輪調方案」第肆點，並自114年5月14日起生效

市府專欄

- 1.黃敏惠市長三度獲《遠見雜誌》五星市長肯定
- 2.全國縣市施政滿意度調查嘉市奪10金3銀
- 3.嘉義市民114年整合性健康篩檢
- 2.提供市民更便捷又安全的垃圾清運服務

識詐宣導

- 1.報稅詐騙
- 2.假投資詐騙
- 3.假中獎通知詐騙
- 4.網路購物詐騙

EAP資訊

- 1.免費心理健康諮詢管道(內、外部資源)
- 2.用雙輪啟動健康生活，為自己踩出幸福節奏
- 3.脫癮而出，搞定你的網路黏
- 4.宣導公教員工福利服務措施

1、嘉義市為棒球原鄉，自5月起本市迎來多場中華職棒賽事，歡迎同仁進場，感受職棒魅力、為球隊加油



2025 中華職棒例行賽 嘉義市KANO棒球場賽事	
 5/2(五) 	 5/20(二) 
 6/4(三) 	 6/10(二) 
 7/9(三) 	 7/22(二) 
 9/9(二) 	 9/10(三) 

嘉義市政府教育處
Department of Education-City of Chiayi



2、因應美國「對等關稅」政策對我國之影響，113年度所得稅申報及繳納期間自5月1日至6月30日止

3、配合個人綜合所得稅結算申報期限延長，本府南棟大樓停車場收費措施順延至7月起實施

4、電子郵件社交工程演練，對於不明的電子郵件，請不要隨意點擊附件、超連結網址，並建議關閉信件預覽的功能，以防範惡意電子郵件

113年度綜合所得稅結算申報 114/05/01-114/06/30

調高 扣除金額 減負擔

育兒 增幸福

免稅額 9.2萬元	9.7萬元
本人、配偶及受扶養直系尊親屬滿70歲	13.8萬元
標準扣除額	14.55萬元
單身 12.4萬元	13.1萬元
有配偶 24.8萬元	26.2萬元
薪資所得特別扣除額	20.7萬元
身心障礙特別扣除額	20.7萬元
房屋租金支出特別扣除額 (排富)	18萬元
基本生活費	20.2萬元
基本所得額免稅額度	670萬元
個人保險死亡給付免稅額度	3,330萬元

幼兒學前 特別扣除額
扶養6歲以下子女 (107年-113年出生) (應納稅額認定)

幼兒學前	15萬元
幼兒學前	22.5萬元

財政部 財政部電子申報繳稅服務網站 <https://tax.nat.gov.tw>



1、114年5月6日黃敏惠市長表揚本府模範公務人員及績優公務人員

為表彰公務人員對公共服務的使命感及勇於任事精神，由市長於市務會議公開頒獎表揚，以肯定其貢獻並激勵士氣。



模範公務人員

交通處處長許啟明、消防局分隊長張維達
社會處科長莊彩鶯、衛生局科長陳秀玲

績優公務人員

環境保護局隊長方仕男



2、114年5月15日114年「精進兼任兼辦人事人員專業核心能力」研習



行政院人事行政總處

專門委員賴家陽

任免遷調常見問題（或錯誤）案例探討



銓敘部退撫司

簡任視察梁傑芳

最新退休撫卹人事法令解析

3、114年5月21日AI推動實務種子班



國立臺南大學創新育成中心專案經理黃柏勳
「AI技術基礎與應用場景概述」、
「面對AI的選擇與操作心法」及「AI工具介紹與實作」

4、114年5月22日114年度「從性平三法修正談性騷擾事件之申訴及處理實務」研習



國立臺北大學法律系
郭玲惠教授

- 1.性平三法修正重點及案例研討
- 2.性騷擾事件之申訴及處理



5、114年5月27-28日114年本府暨所屬機關學校員工協助方案一體適能檢測活動



邀請國立中正大學合作辦理三場次
含Inbody量測、
柔軟度檢測、
握力檢測及
心肺耐力檢測等



6、114年5月28日智能辦公：AI百寶箱的全方位應用



國立臺南大學創新育成中心
專案經理黃柏勳

- 1.AI百寶箱：工作效率加速器
- 2.設計神器：智慧創意工作坊
- 3.自動化魔法：流程效率提升
- 4.打造專屬AI策略



1、114年6月4日114年「精進人事人員專業核心能力」研習

- 講師：凡傳顧問股份有限公司執行長劉子禎
- 內容：建立職場信任關係技巧與策略

TRUST

2、114年6月10日114年「全民國防在職教育宣導研習」

- 依本府114年推展「全民國防教育」實施計畫規劃辦理，旨在推動全民國防教育，增進同仁國防知識及防衛國家意識，健全國防發展，確保國家安全



3、114年6月12日員工協助方案「放鬆不等於懶散：讓正念成為你的職場超能力」講座

- 透過學習有效的正念技巧及放鬆方法紓解工作壓力，並以穩定心態面對各項任務挑戰，進而展現更高效且卓越的公共服務表現
- 講師：長庚科技大學護理系助理教授王俞蓉
- 內容：正念紓解的技巧及方法、實作與覺知體驗



4、114年6月13日114年度政策傳達與民主價值研習班-第1場「國家生物多樣性政策推動與國土生態綠網」、第2場「人工智慧的公共性」

- 第1場講師：農業部林業及自然保育署保育企劃組 石芝菁簡任技正
- 第2場講師：國立中正大學資訊工程學系 王銘宏副教授



5、114年6月14日嘉義市各機關114年員工康樂運動會

- 港坪運動公園體育館
- 競賽項目：
首長友誼賽(一擲乾坤)、具娛樂趣味之團體競賽活動(太空漫步、神氣搖擺向前行、滾動巨輪嘉市GO、持恆勤耕)



6、114年6月20日員工協助方案「爆氣家庭求生術：更年期vs青春期的孩子」講座

- 面對家庭中更年期與青春期的交錯所引發的溝通落差與情緒衝突，引導從衝突中學習理解與調適之道，建立良好家庭互動與情緒支持系統，進而減緩家庭壓力對個人工作與生活的影響，提升工作效能與整體幸福感
- 講師：諮商心理師暨親職專家黃之盈
- 內容：更年期爸媽崩潰前，先搞懂青春期的孩子怎麼了



1、調增114年度軍公教員工待遇，並溯自114年1月1日生效

全國軍公教員工待遇支給要點



2、行政院修正「工程獎金支給表」，並溯自114年1月1日生效

工程獎金支給表



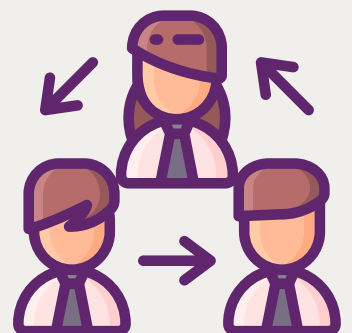
3、銓敘部及教育部轉知大陸委員會函以，臺灣地區與大陸地區人民關係條例所稱之「設有戶籍」包含領有中共「定居證」或「居民身分證」



4、修正「嘉義市政府暨所屬機關培養多元人才擴大職務輪調方案」第肆點，並自114年5月14日起生效

※執行方式

已達輪調期限人員：每年6月由人事單位製發「嘉義市政府及所屬機關現職公務人員遷（平）調意願調查表」辦理調查，彙整分析結果送機關首長為用人參考。



1、《遠見雜誌》2025施政滿意度調查出爐

嘉義市勇媽市長黃敏惠榮獲五星市長👏

📖 教育、環保、醫療衛生 全國第一

🏥 醫療連續5年奪冠，創下霸榜最長紀錄

🚒 消防與公共安全

本島第一

👮 警政治安

全國第二

🎡 觀光休閒

非六都第二



2、嘉市鍍金「獎」不完！全台唯一4度蟬聯「大滿貫」！全國縣市施政滿意度調查 嘉市奪10金3銀 含金量全國第一

中國時報主辦《全國用心 施政有感》全國縣市施政滿意度調查

嘉義市勇媽黃敏惠市長

連續3年獲得

首長滿意度「金獎」👏

🏥 醫療衛生 | 金獎 7 連霸

📖 教育品質 | 金獎 6 連霸

🎨 藝術文化 | 金獎 5 連霸

👥 施政團隊滿意度 |

今年新增指標同獲金獎肯定🌟

😊 幸福感滿意度突破9成，全台第一、更是唯一

🎡 觀光旅遊🌿 環境保護👮 治安狀況🌍 重視SDGs

皆連續2年獲金獎肯定



資料來源：嘉義市政府Line官方帳號

3、嘉義市民114年整合性健康篩檢

服務對象：設籍嘉義市30-39歲市民每5年1次、40歲(含)以上市民。

實施日期：114年5月2日開始至10月15日結束(經費有限，用罄為止)

電話預約：請逕洽聖馬、嘉基、嘉榮、部嘉、慶昇及陽明等6家醫院。

網路預約：<https://imsr.cichb.gov.tw/>

特色：

👍 114年新增三項檢查「胃癌篩檢」、「攝護腺癌篩檢異常者加做游離型攝護腺特定抗原」、「失智症的AD8篩檢問卷」，及擴大服務年齡30至39歲市民每5年可檢查1次。

👍 符合成人健檢資格的市民可結合國健署成人預防保健健康篩檢項目搭配市民整合性健康篩檢項目一起完成檢查，使資源整合發揮大效益。

👍 提供里里到站免費專車服務。



線上預約系統



4、提供市民更便捷又安全的垃圾清運服務

針對現有23處定時定點垃圾車清運點進行檢討調整其中2個地點(編號7、11)之服務時間及位置

相關垃圾清運資訊可至環保局網站(<https://cleaner.web.cycepb.gov.tw/>)查詢、電洽環保局05-2251775或下載「#嘉義市環保即時通」APP，即時接收最新消息、掌握垃圾車動態



嘉義市定時定點垃圾車清運地點、時間表

編號	清運地點	收運日期	時間	回收日期
1	興美路、復興街口	一、二、四、五、六	14:35-15:05	
2	興美路、湖美一路口	一、二、四、五、六	15:10-15:40	一、二
3	環湖路、南京東街口	一、二、四、五、六	15:45-16:15	
4	健康十三路102號對面	一、二、四、五、六	16:20-16:50	四、五
5	健康三路65號對面(羽球館對面)	一、二、四、五、六	16:55-17:25	
6	垂楊路文化公園旁	每天	22:30-03:00	二、五
7	文化路(土地銀行旁)	每天	03:45-05:20	無
8	友愛路停車場前(友愛路、德安路口)	每天	22:20-00:20	一
9	經國新城A(西門遠東之家前)	一、二、四、五、六	14:43-15:13	一、四
10	經國新城B(忠孝路、仁愛路口)	一、二、四、五、六	15:18-15:38	一、四
11	都市森林(四維路269號旁)	一、二、四、五、六	14:40-15:10	二、五
12	金山路與玉山路交岔口	一、二、四、五、六	15:20-15:40	二、五
13	興春一街、保安二路口	一、二、四、五、六	16:36-16:56	一、四
14	文雅路217號旁	一、四	17:50-18:00	一、四
15	大雅路二段234巷口	一、二、四、五、六	17:45-17:55	一、四
16	經志新城(林森東路722號)	一、二、四、五、六	18:16-18:30	二、五
17	大雅路(忠孝路790號)	一、二、四、五、六	19:15-19:30	二、五
18	忠孝路台灣廟	一、二、四、五、六	17:26-17:46	一、四
19	南文天下	一、二、四、五、六	19:40-20:00	一、四
20	宏都大樓(保健街34號)	一、二、四、五、六	19:51-20:10	二、五
21	文雅路小(文雅街2號)	二、五、六	20:20-20:30	一、四
22	長權路與五福街口	一、二、四、五、六	15:00-15:15	一、四
23	泰順一街與泰順西街口	一、二、四、五、六	15:20-15:35	一、四

嘉義市環保局 114年5月

報稅詐騙

小心報稅詐騙

3大常見詐騙手法

- 要求民眾用手機掃QR Code或至釣魚網頁，輸入個人資料竊取個資
- 發送扣繳稅異常通知釣魚電子郵件，要求民眾至假國稅局網頁申請退款
- 電話通知要進行退稅或補繳稅款，誘騙民眾前往ATM操作或開啟網銀匯款

防詐提醒

- 不點不明連結
- 不傳個人資料
- 不接陌生來電
- 政府機關專用網址結尾為.gov.tw
- 有疑慮先打165查證

165打詐儀錶板

假中獎通知詐騙

假中獎通知詐騙

165打詐儀錶板

真幸運

【恭喜您中獎】
客服連結:https://xxxxx 請輸入個資

叮 叮

因系統錯誤

需繳3,000元手續費解鎖獎品

幾分鐘後，客服來電

匯款後，客服消失錢也被騙走了...

詐騙話術解析

- 1.利用社群媒體發布假的免費抽獎活動，引誘填寫資料。
- 2.假客服假稱中獎，但獎金「交易失敗」，需要繳交「手續費」，並保證退回獎金及匯款。
- 3.多次要求匯款，解鎖獎金

更多防詐資訊請上165打詐儀錶板

假投資詐騙

假投資詐騙

我是一名銀行退休襄理，某天在抖音上看到一個帳號...

我把錢投入他們推薦的APP，APP顯示我的資金一直增加！

賺好多！我獲利了！聽老師的！

獲利！

老師大神！

分析的很好耶！我要加Line群！

投資內線消息！加Line群！

後來我想將賺到的錢領出，對方卻說...

我這才意識到被騙，於是通知警方逮捕找我面交的車手！

要再支付保證金，才能領錢！

165打詐儀錶板

網路購物詐騙

網路購物詐騙

165打詐儀錶板

哇！這瓶香水比專櫃便宜好多！

好心動

幾天後.....

收到包裹是空的，賣家也消失 原來是詐騙...

網路購物詐騙話述

- 1.要求私下交易
- 2.以限量、促銷話術誘導
- 3.刻意避開第三方支付
- 4.營造搶購氛圍，製造壓力

更多防詐資訊請上165打詐儀錶板



1、免費心理健康諮詢管道(內、外部資源)

市府特約－

嘉義「張老師」中心

05-2770482轉271、274

嘉義市社區心理衛生中心 05-2255155

嘉義大學家庭與社區諮商中心

05-2732439

衛生福利部15-45歲青壯世代心理健康
支持方案

<https://sps.mohw.gov.tw/mhs>



放輕鬆 說出來
青壯世代心理健康支持方案
求學、家庭、人際及工作，好多生活中的壓力，需要尋找一個排解的出口。

補助對象 15-45歲 民眾

補助項目 每人補助 3次心理諮商

諮商流程

- 1.選擇：選擇本方案合作機構(8家機構)。
- 2.預約：聯繫服務機構，預約使用服務。
- 3.準備：攜帶身分證或健保卡以供查驗。
- 4.諮商：依約至服務機構接受諮商。

嘉義市合作機構

嘉義基督教醫院 ☎ 05-2765041#8585	知心連翼診所 ☎ 05-2286808
天主教聖馬爾定醫院 ☎ 05-2780040#3201	欣明心理治療所 ☎ 05-2787282
陽明醫院 ☎ 05-2252000#3679	小足跡心理治療所 ☎ 05-2330031
暖暖心理治療所 ☎ 預約方式請見該所網站	心言心理諮商所 ☎ 0982-569979

方案期程 自113年8月1日至114年12月31日止

嘉義市社區心理衛生中心諮詢電話：(05)2255155#64 蕭小姐

衛生福利部 嘉義市政府衛生局 關心您

2、用雙輪啟動健康生活，為自己踩出幸福節奏

你有多久沒有感受風從耳邊掠過、陽光灑落肩頭的輕盈自在了？

騎自行車，不只是一種交通方式，更是一種生活態度。

在忙碌的工作與生活中，騎車不僅能促進血液循環、強健體魄，更是一種簡單有效的紓壓方式。研究顯示，規律的騎乘不只能改善體能，還能提升情緒、增進專注力，幫助你找回內心的平衡與穩定。

★ 騎車的三大好處：

- ✓ 維持規律運動：促進新陳代謝，提升心肺與肌耐力
- ✓ 舒緩壓力情緒：釋放腦內啡，自然提振心情
- ✓ 提升生活品質：更有活力、更好睡眠、更快樂的自己



騎乘YouBike 要遵守交通規則喲！

不要逆向 × 不要逆向騎乘	不要併排 × 不要併排騎天	勿滑手機 × 騎乘時勿滑手機
禁止雙載 × 請勿乘坐後座	兩段式左轉 騎車左轉時，應先直行，再以左轉的方式左轉	

○ 要遵守交通規則！購物籃內物品也記得帶走喲！

免費加入 公共自行車傷害險
先登錄、再騎乘，保障多一層

小提醒：以民衆安全為考量，凡進入保險平台登錄時，請先將心動單車停放在指定停車位。

3、脫癮而出，搞定你的網路黏



有時候不是你不睡，而是滑手機太好滑，結果一不小心就凌晨兩點？如果你也常常告訴自己「再五分鐘」，那以下這幾個小方法，或許能幫你重新找回生活的節奏

不要熬夜，從早點休息開始

試試看每天提早10分鐘上床，放下3C，

讓身體慢慢習慣 #休息時間 到了。

嘗試運動，網路就沒這麼黏了

網路上世界很精彩，但走出去的世界有陽光，還有真實的連結。你不需要跑馬拉松，光是散步、伸展、跟朋友去運動中心打球，都能慢慢減少對網路的依賴。

增加難度，讓滑手機變得「有點麻煩」

讀書、工作的時候把手機放遠一點，或直接關機、飛航模式。試試出門不帶手機、或設定一個「滑手機時限」，把注意力拿回到自己身上。

有需要，就找專業人員聊聊

其實網路成癮不只是習慣問題，也可能和壓力、情緒有關，像是：焦慮、憂鬱、睡不好，可能會讓人更想逃進網路世界。

如果你發現自己怎麼滑都停不下來，試著和專業人員聊聊，找出真正困住你的點。

不只是大人，如果家裡有小孩的話，也可以一起設定網路規範，比起禁止使用，陪伴會更有力量！

資料來源：嘉義市社區心理衛生中心臉書



4、宣導公教員工福利服務措施

行政院人事行政總處透過多元方式宣導公教員工福利服務措施，製作公教員工福利服務措施一覽表、短片及懶人包，提供參考運用

旨揭公教員工福利服務措施一覽表、短片及懶人包業分別置於人事總處全球資訊網：

(一)公務福利e化平台/政策/友善家庭服務

(二)總處政策與業務/給與福利處/福利文庫





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：處長黃俊容、副處長葉威廷、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