

## 人事服務暨員工協助方案電子報

July.2025

### 智者的話

美滿的人生，不在物質、權勢、名利及地位，而在人與人之間的關愛與情誼。(證嚴法師 靜思語)

### 溫馨提醒

1. 健康檢查補助：維護個人健康與自身權益，請本年度核定健康檢查補助尚未前往受檢人員，儘速完成受檢並檢據核銷。
2. 國民旅遊卡10日之休假補助費：113學年度教師兼任行政職務之教師尚未請領完畢之國民旅遊卡休假補助費新台幣16000元，請於期限內7月底前請領，莫忘自身權益。
3. 提醒同仁儘速至「e等公務園+學習平臺」完成今年度「公務人員30小時必修套裝課程」。

### 活動報導

1. 「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. 「全民國防在職教育宣導研習(第一場次)」
3. 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」
4. 「政策傳達與民主價值研習班(嘉義市場次)」
5. 嘉義市各機關114年員工康樂運動會
6. 「AI簡報製作與表達技巧系列研習班」(2梯次)
7. 員工協助方案「爆氣家庭求生術：更年期vs青春期」講座

## 活動報導

1. 114年公務人員普通考試於114年7月4日至5日假本市立民生國民中學及北興國民中學等2校舉行
2. 風雨無阻！市府團隊全力搶修！114年公務人員高等考試三級考試順利登場

## 法規宣導

1. 差勤制度宣導
2. 行政中立-公民投票篇
3. 中華民國114年(西元2025年)政府行政機關辦公日曆表 修正版
4. 中華民國115年(西元2026年)政府行政機關辦公日曆表

## 市府專欄

1. 嘉義市恢復升格省轄市43週年慶祝活動，預告將於12月盛大舉辦「320+1 嘉義市城市博覽會」
2. 嘉義市購物節7月1日全面升級！
3. 嘉義市政府環保局呼籲做好垃圾分類降低風險
4. 嘉義市鐵高工程施工，博愛陸橋實施特定日期夜間(21時至翌日6時)全線封閉

## 識詐宣導

【神明看透識詐騙】 #邀你一起看透詐騙

## EAP資訊

1. 防颱準備不能少，韌性城市嘉義市
2. 衛生福利部國民健康署製作「新版上班族健康操」
3. 選天然 最安心攝取反式脂肪 容易造成心血管疾病

## 114年6月4日 「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

為增進人事人員職場信任關係技巧與策略，本次研習特別邀請凡傳顧問股份有限公司執行長劉子禎，為市府專任及兼辦人事人員講授問題分析與解決、溝通協調及建立信任等技巧。



## 114年6月10日 「全民國防在職教育宣導研習(第1場次)」

主題：全民國防在職教育宣導

目的：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。



## 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」

希望同仁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。



## 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」



## 114年6月14日嘉義市各機關114年員工康樂運動會



嘉義市政府於港坪運動公園體育館舉辦各機關114年員工康樂運動會，嘉義市長黃敏惠、副市長林瑞彥、秘書長陳永豐及多位議員一同前來，為所有同仁加油打氣。

本次運動會共計24支隊伍、955位同仁參與，競賽項目除了促進團隊精神、提振工作士氣外，更可以調劑員工身心健康。



本次競賽新增的「精神總錦標」評比由衛生局奪得第一名，展現出高度的團隊精神與熱情活力，獲得第二名的是同樣表現亮眼的社會處，展現團隊合作的默契與創意，第三名則由警察局勇奪，以堅定的士氣與熱情的參與精神獲得肯定。



## 114年6月19、26日 「AI簡報製作與表達技巧系列研習班」

邀請中正大學清江中心崔曉倩教授兼主任及數位學習組陳冠穎專案經理授課，透過結合AI工具應用，提升簡報設計與表達實務能力，強化同仁製作與傳達簡報內容之專業效能。



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

-更年期爸媽崩潰前，先搞懂青春期的孩子怎麼了-

面對家庭中更年期與青春期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。



## 114年公務人員普通考試於114年7月4日至5日 假本市立民生國民中學及北興國民中學等2校舉行

嘉義考區114年7月4日在典試委員長許舒翔在市府秘書長陳永豐、行政處處長蕭令宜、人事處處長黃俊容、民生國中校長張金龍及北興國中校長張仁澤及辦事處主任卓梨明的陪同下，巡視民生國中試區及北興國中試區，對試務工作人員之辛勞表達慰問與感謝，並致贈協助試務工作多年北興國中校長張仁澤感謝狀。



## 風雨無阻！市府團隊全力搶修！

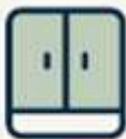
### 114年公務人員高等考試三級考試順利登場

114年公務人員高考三級考試受丹娜絲颱風影響，原訂考試日程依序順延至7月8日至10日舉行。

中度颱風丹娜絲從嘉義縣布袋登陸，造成嘉義地區首當其衝受颱風重創。高等考試三級考試嘉義考區首日計有55個試場，應考人數1,350人。經嘉義試務辦事處統計到考人數872人，缺考人數478人，平均到考率仍有64.6%。嘉義考區在市府各局處的偕同努力下，不畏艱困，排除萬難讓高考順利登場，圓滿完成任務。



## 勤休制度宣導



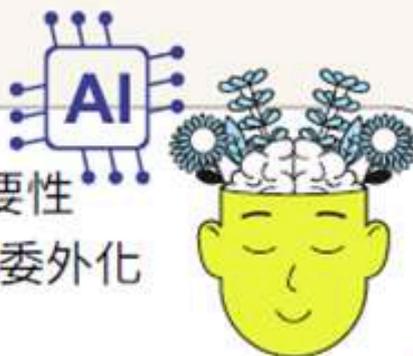
### 勤休制度 案例

嘉義市地政事務所

A君因辦理年底專案，於10月、11月及12月份加班時數均達40小時以上，身為A的主管或同事可以怎麼做？

01.

檢視A加班之合理性及必要性  
業務流程簡化、資訊化或委外化



02.

1. 關懷員、同事適時關懷
2. 轉介參加管理諮詢
3. 推薦參加心理諮詢、健康諮詢及各項EAP活動



03.

善用人事差勤系統補休期限提醒主動通知之功能



## 行政中立-公民投票篇

公務人員行政中立法第10條規定：  
「公務人員對於公職人員之選舉、罷免或公民投票，不得利用職務上之權力、機會或方法，要求他人不行使投票權或為一定之行使。」

案例1：公務人員利用機關內部網站，對員工宣傳對特定議題投下同意或不同意票。

分析：公務人員行政中立法第10條係為維持投票之政治公平及客觀競爭，運用公務資源表達意見或看法均不妥適。

案例2：公務人員於辦公場所，要求同事連署某公投議題。

分析：依公務人員行政中立法施行細則第7條規定：「本法第十條公務人員對於公民投票，不得利用職務上之權力、機會或方法，要求他人不行使投票權或為一定行使之規定，包括提案或不提案、連署或不連署之行為。」

DON'T  
DO  
THIS!

# 中華民國114年政府行政機關辦公日曆表 修正版

依「紀念日及節日實施條例」增訂以下節日為國定假日：

- 小年夜（農曆除夕前一日）
- 勞動節（5/1）
- 孔子誕辰紀念日（9/28）
- 臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日（10/25）
- 行憲紀念日（12/25）

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
					5	6						1	2							6
					初十	十一						初八	初九							十五
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	十四	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	10	11	12	13	14	15	16	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	三十	八月小	秋分	初三	初四	初五	初六	
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
					4	5							1							6
					初十	十一							十二							十七
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
十四	中秋節	十六	寒露	十八	十九	二十	十三	十四	十五	十六	十七	立冬	十九	大雪	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
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	霜降	初四	初五	廿七	廿八	廿九	三十	十月大	初二	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			
初六	初七	初八	初九	初十	十一		初四	初五	初六	初七	初八	初九	初九	初十	十一	十二				
							30													
							十一													

上班日
  放假日



# 中華民國115年政府行政機關辦公日曆表

### 中華民國115年（西元2026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	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
			十三	十四	十五	十六	十四	十五	十六	立春	十八	十九	二十	十三	十四	十五	十六	驚蟄	十八	十九
4	5	6	7	8	9	10	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七
十六	小寒	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿八	廿九	三十	雨水	初二	初三	初四	廿八	廿九	三十	二月小	春分	初四	初五
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一	初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一
18	19	20	21	22	23	24	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八
三十	二月小	大寒	初三	初四	初五	初六	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十	初九	廿九	三十	三月小	清明	初五	初六	初七
25	26	27	28	29	30	31	初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二	初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十
初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三	初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七

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					1	2					1	2	3	4	5	6
			十四	十五	十六	兒童節					十五	十六				十六	十七	十八	十九	芒種	廿一	廿二	
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13			
清明	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	十七	十八	立夏	二十	廿一	廿二	廿三	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	夏至	
12	13	14	15	16	17	18	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十	廿九	五月小	初二	初三	初四	調午節	初六	初七	初八	初九
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三月大	初二	初五	初六	初七	初八	初九	初十	初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三	
19	20	21	22	23	24	25	四月小	初二	初三	初四	小滿	初六	初七	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	
初三	數雨	初五	初六	初七	初八	初九	初八	初九	初十	十一	十二	十三	十四	廿八	廿九	三十	六月小	初七	初八	初九	初十	十一	十二
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三
初十	十一	十二	十三	十四			31							十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三

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

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						1	2	3	4	5					1	2	3	4	5	
			廿一	廿二	廿三	廿四						廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八					廿三	廿四	廿五	廿六	廿七
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12						
廿四	廿五	廿六	廿七	寒露	廿九	九月大	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	立冬	廿八	大雪	三十	十一月小	初二	初三	初四	初五	初六				
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19						
初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八	初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三	初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三				
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26						
初九	初十	十一	十二	十三	霜降	十五	小暑	十五	十六	十七	十八	十九	二十	十二	十三	冬至	十五	十六	十七	十八	十九	二十				
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31								
十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿一	廿二						十九	二十	廿一	廿二	廿三								

□ 上班日      ■ 放假日

## 嘉義市恢復升格省轄市43週年慶祝活動 預告將於12月盛大舉辦「320+1 嘉義市城市博覽會」

黃敏惠市長表示，民國71年7月1日嘉義市正式升格為省轄市，這是無數前輩共同努力、爭取而來的成果，回顧歷史，心中充滿感恩與感動，並以身為嘉義人為榮。

適逢諸羅建城321週年，320+1 嘉義市城市博覽會將於12月12日至12月28日盛大登場，主軸涵蓋「共享城市」、「宜居城市」、「摩登城市」，並規劃精彩的活動和多元的主題策展，從文化、社會、經濟、都市與產業等多元面向展現嘉義市嶄新風貌。



## 嘉義市購物節 7月1日全面升級！

活動7月1日至10月12日盛大登場！

黃敏惠市長宣布今年活動機制全面升級，最大獎送百萬汽車、特獎送一百萬現金，來嘉住宿送600嘉遊金、再加碼專屬四重抽等各式好康，只要消費滿500元就有機會把大獎帶回家！！

活動期間，凡入住嘉義市特約旅宿，即可獲得600元嘉遊金，作為旅遊期間可於特約店家使用的消費抵用券。



嘉義市購物節Line ID：  
@wubuywubobi



## 嘉義市政府環保局呼籲做好垃圾分類降低風險

- (1) 資收物分散投放至不同天數。
- (2) 使用透明袋：讓清潔隊員能輕鬆識別，避免受傷。
- (3) 另外打包：危險，尖銳物品，請另外打包，交付清潔隊員，並提醒告知。

一個小小改變  
讓我們守護每一位清潔隊員  
打造美麗更環保嘉義市！



## 博愛陸橋實施特定日期夜間(21時至翌日6時)全線封閉

**嘉義市鐵路高架化工程**  
**『博愛陸橋』夜間封閉施工工期**

2025年06月份						
日	一	二	三	四	五	六
22	23	24	25	26	27	28

2025年07月份						
日	一	二	三	四	五	六
20	21	22	23	24	25	26

2025年08月份						
日	一	二	三	四	五	六
03	04	05	06	07	08	09
17	18	19	20	21	22	23

2025年09月份						
日	一	二	三	四	五	六
8/31	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13

夜間封閉：夜間21:00-隔日清晨06:00

\*7/9至7/26埤子頭植物園側  
『北香湖公園停車場』禁止進出。

CHIAI CITY

為維持高架鐵路橋跨越博愛陸橋上空施工期間(114/6/16至114/9/10)，博愛陸橋特別引進全國首創「中路式工法」施工，除了可維持高架鐵軌的下方的行車空間，避免了長時間施工期間阻斷陸橋通行。施工期間僅需約21個不連續工作天夜間21時至翌日6時全線封閉陸橋。

## 【神明看透識詐騙】 #邀你一起看透詐騙

嘉義城隍廟 × 嘉義市政府警察局

在這座三百年歷史的信仰中心

用在地故事 + 真實案例 + 互動體驗

帶你看穿詐騙的各種變形詭計。

展期：即日起至 7月24日 地點：嘉義城隍廟



### 【參加攻略】

1. 完成現場答題，送超實用「城隍廟 × 警察局聯名 NFC 智能感應吊飾」一個！（送完為止）
2. 完成答題還能參加抽獎 抱走大白熊抱枕、頸枕、咖啡杯等豐富贈品！



## 防颱準備不能少，韌性城市嘉義市

颱風季節正式來臨，提醒同仁提高警覺，提前做好防颱準備。請定期清理陽台與排水孔，固定招牌與鬆動物品，準備好緊急避難包，並留意市府防災資訊。防災沒有僥倖，只有事前的用心與準備。

讓我們一起打造「韌性城市」，提升面對災害的自我保護力，守護家園安全。市府將持續加強巡檢、整備資源，與大家並肩同行，共同迎戰颱風季！

勇媽阿惠-黃敏惠 @ huang\_minghui\_ichiayi

# 颱風來襲，

提醒您做好防颱工作

<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>
<p>準備防颱用品、補充緊急避難包。</p>	<p>固定窗戶及看板招牌；打掃住家周邊環境、清理水溝，勿堆置花盆、塑膠墊等雜物。</p>	<p>車輛請勿停放在橋梁、樹下及低窪處。</p>
<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>
<p>關注氣象資訊，掌握颱風動態。</p>	<p>防汛災情查詢，下載 #愛嘉義APP 掌握防災資訊。</p>	<p>低窪地區預先備妥沙包，可到各聯合里辦公室、後湖抽水站領取。</p>

嘉義市政府  
CHIAYI CITY GOVERNMENT



### 特別提醒！

所有颱風與防災資訊，一切以中央與市府公告為準，切勿轉傳未經查證的訊息或自行製圖散布假消息，以免造成不必要的恐慌與誤解。

嘉義市發布颱風相關訊息

請以以下官方平台發布消息為主

嘉義市政府新聞稿

嘉義市政府官方line帳號

勇媽阿惠-黃敏惠 官方臉書/IG

勿P圖再製、  
勿轉傳假消息、  
以免觸法！



勇媽阿惠-黃敏惠 @ huang\_minghui\_ichiayi

## 衛生福利部國民健康署製作 「新版上班族健康操」

促進全齡健康體位並支持多元身體活動，衛生福利部針對台灣上班族普遍面臨的運動量不足與久坐問題，設計了15分鐘的「上班族健康操」，包含暖身運動、主要運動及緩和運動三個部分。



### 上班族健康操共15分鐘

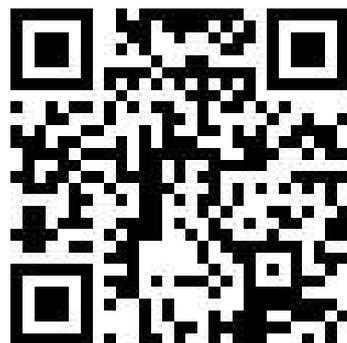
1 2分鐘 暖身運動

2 10分鐘 有氧運動

請準備兩個水瓶或辦公室隨手可得的物品  
(約0.6公斤)，肌力訓練會使用到

3 3分鐘 緩和運動

跟著我們一起跳上班族健康操



# 選天然 最安心 攝取反式脂肪 容易造成心血管疾病



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

本電子報使用Canva網站設計，部分圖片取自  
CANVA網站