



人事
服務
簡訊



精彩回顧

2024 冬季刊

重新開始，搞懂薪事

手搖飲這樣喝不長胖

正視及改善冬季憂鬱

2023聖誕節點燈 月影燈季八卦山大佛亮起來

彰化縣政府為了讓鄉親感受聖誕佳節溫馨、歡欣的氛圍，今年在縣府廣場前布置8米高的聖誕樹主燈，傳遞平安與祝福！展燈至明(113)年3月3日，每天晚上5點30分至10點開燈，歡迎民眾拍照打卡。

王縣長表示，充滿愛與歡樂的聖誕佳節即將來臨，在此歡迎鄉親一同來參加「2023聖誕節點燈活動」，縣府在廣場布置8米高的聖誕樹，更有拍照打卡好景點如「小熊拱門」、「發光蝴蝶」及「麋鹿」主題裝置藝術，是擴大了聖誕佈燈範圍，從彰化縣消防局至到中山國小，一路沿著中山路來布置聖誕燈，讓彰化變得更美麗，歡迎民眾有空來走走，感受濃厚的聖誕氛圍。另外「2024彰化月影燈季活動」將於112月12月30日登場，民眾可從彰化縣政府散步到彰化美術館，再沿卦山路漫步到八卦山上，一路欣賞美麗璀璨的燈光，歡迎闔家到八卦山賞燈。



資料來源：
https://www.chcg.gov.tw/ch2/newsdetail.aspx?bull_id=384510&utm_source=website&utm_medium=list&utm_campaign=news01 及
https://www.chcg.gov.tw/ch2/newsdetail.aspx?bull_id=384243&utm_source=website&utm_medium=list&utm_campaign=news01

二林轉運站開工動土 二林發展往前邁進一大步

彰化縣政府為持續改善二林地區公共運輸服務品質，提供民眾更好的候車環境及優質的乘車服務，解決車站老舊與市區交通壅塞問題，於112年12月5日上午辦理二林轉運站動土典禮。

王縣長表示，二林是彰化西南角的生活重心，未來二林轉運站規劃有2層樓，總樓地板面積787平方公尺，規劃5席大客車月台及充電樁，轉運站1樓規劃有售票區及候車大廳，共設置32個乘客候車座位，並規劃附屬販賣部，2樓提供商業服務，讓鄉親在候車時有個喝咖啡並放鬆心情好去處。工程預計在113年底完工，讓民眾南來北往，交通更加方便，讓二林的鄉親不論是返鄉或出外，都有一個更加舒適的候車空間。



資料來源：
https://www.chcg.gov.tw/ch2/newsdetail.aspx?bull_id=383948&utm_source=website&utm_medium=list&utm_campaign=news01

113年度軍公教員工待遇調整一案，經過軍公教員工待遇審議委員會提出建議，且由行政院核定自113年1月1日生效，調薪幅度4%。軍公教待遇調整，係政府考量「經濟成長率」、「平均每人國民所得」、「消費者物價指數」、「民間企業薪資水準」及「政府財政狀況」等因素，適時調整，以慰勉軍公教人員的辛勞與貢獻，並作為民間企業共同加薪的領頭羊。本次軍公教員工待遇調整，其調整內涵為何？保險退撫及相關獎金福利是否併同調整？讓我們來一探究竟。

➤ 調薪概要

調整時間：自113年1月1日起生效。

適用對象：包括軍職人員、公教人員、技工工友及約聘僱人員。

調整項目：包括薪俸額、專業加給（教師為學術研究加給）及主管職務加給等3項；約聘僱人員為酬金薪點折合率。

➤ 隨俸給總額提高（薪俸額+專業加給+主管職務加給）

健保：個人自繳額=投保金額×費率×30%×健保費依調薪後所在級距收費，110年起費率為5.17%。

未休假加班費：個人因業務繁忙以致未休畢強制10日以外的休假，將於113年年底折算加班費發給。

考績獎金：112年年終考績獎金，以受考人113年1月1日之俸給總額為準，適用4%待遇調整。

➤ 隨薪俸額提高(指單純本俸，不含專業加給、主管加給)

公保

公保自繳額=本俸(年功俸) × 公保費率 × 35%，其中保險費率為被保險人每月保險俸（薪）額7%至18%，至少每三年辦理一次精算，目前112年費率如下：

- 1.非年金(D費率)：7.83%，參加公教退撫基金者適用
- 2.基本年金(K費率)：10.16%，考試錄取受訓人員受訓期滿將參加公務人員退休撫卹基金，或具112年6月30日(含)以前之私立學校教職員者適用
- 3.基本年金(L費率)：10.32%，未具112年6月30日(含)以前公保年資之私立學校教職員適用
- 4.全額年金(A費率)：15.64%，具112年6月30日(含)以前公保年資之參加公教退撫儲金者適用
- 5.全額年金(F費率)：16.33%，未具112年6月30日(含)以前公保年資之參加公教退撫儲金者適用

【按：113年公保自繳額及費率嗣中央公告後配合調整】

➤ 隨薪俸額提高(指單純本俸，不含專業加給、主管加給)

退撫

退撫基金

退撫基金自繳額=本俸(年功俸) $\times 2 \times$ 退撫費率 $\times 35\%$ ，其中退撫費率按公教人員本俸(年功俸)加一倍 12% 至 18% ，由考試院會同行政院，依據退撫基金定期財務精算結果，共同釐訂並公告之，目前112年費率為 15% ，依規定繳付之退撫基金費用，不計入繳付年度薪資收入課稅。

【按：113年退撫基金自繳額及費率嗣中央公告後配合調整】

退撫儲金

退撫儲金自繳額=本俸(年功俸) $\times 2 \times 15\% \times 35\%$ ，公教人員得另以本俸(年功俸)俸額加一倍 5.25% 為上限，自願增加提繳至個人專戶內，其依規定提繳之退撫儲金費用，均不計入提繳年度薪資收入課稅。

【按：113年退撫基金自繳額嗣中央公告後配合調整】

生活津貼

結婚補助、生育補助、子女教育補助、喪葬補助等數額將應待遇調整提高。



問與答

Q1

東東想知道113年1月1日調薪案生效後，112年度的考績獎金、未休假加班費、年終工作獎金是否會跟著一起調？

ANS：

- 1.考績獎金：112年終考績獎金，均以受考人113年1月1日的俸給總額為準，隨調薪增加。
- 2.未休假加班費：應休假日數以外之休假，如確因機關公務需要未能休假者，得依規定核發未休假加班費，故112年仍以12月實際支領待遇數額計發。
- 3.年終工作獎金：
112年12月1日仍在職者，以12月全月份實發數額計發；112年年度中退休者，以其在職之最後1個月份俸給總額計發，因此112年年終工作獎金不會隨調薪增加。

-  1 專門職業及技術人員轉任公務人員條例第8條及第9條以外條文及其施行細則、考試類科適用職系對照表修正案，自113年1月1日施行。
-  2 有關公務員服務法第14條第4項所稱「所任職務」，以公務員所任本職職務為限，尚不及於兼任職務，惟仍應依其他法規就公務員職權行使之衝突禁止及防止個人利益輸送等相關規定辦理。
-  3 公務員因消費、試用，以及透過商業活動或網路平臺運作模式且非主動經營而獲致他人提供符合市場交易情形之利益（如取得優惠券及轉讓折扣碼等行為），尚難認屬公務員服務法第14條第1項禁止經營商業之範疇。
-  4 有關彰化縣政府及所屬機關人員前往香港或澳門，請視需求參照「行政院及所屬各機關（構）人員赴香港或澳門注意事項」辦理通報。
-  5 有關中央及地方主管機關之人事、主計、政風一條鞭各層級人員之涉職場性騷擾事件時，應循服務機關申訴處理要點辦理，並由服務機關踐行性別平等工作法規定之各項雇主責任。
-  6 有關本府所屬機關學校首長涉及職場霸凌事件應由具指導監督權限之業務管理單位或上級管轄機關受理申訴事宜（如：鄉鎮市公所受理所屬機關申訴案、衛生局受理衛生所申訴案）。
-  7 自112年10月1日後領取相關社會保險老年給付（包含公教人員保險養老給付）者，均無法再參加國民年金保險。
-  8 有關本縣各級學校職員參與第16任總統副總統及第11屆立法委員選舉之投開票所選務工作人員補假1日，如放棄補休1日，比照往例核予嘉獎1次。
-  9 有關公立高級中等以下學校教師「成績考核通知書」及「成績考核表」，請確依公立高級中等以下學校教師成績考核辦法規定所列條、項、款之文字敘寫（如考列第4條第1項第1款.....）。
-  10 有關中小學聘任3個月以上代理教師於代理期間死亡，比照「行政院與所屬中央及地方各機關約僱人員僱用辦法」規定，發給遺族撫慰金及殮葬補助費。

早上起來做的第一件事情，會決定一整天的基調，並會像飛輪一樣正向增強。想要完成工作，學習新知，就必須妥善做好管理工作，無論是時間管理、專案管理、知識管理，但這類行為的源頭是意志力。但意志力很容易受到干擾，因為我們沒將它當成一種有限的資源，它就像食物、睡眠、零用錢那樣，是必須管理的個人資源。

決策會消耗意志力

人腦中有多個神經網絡，是「多元政體」，在做決策時他們會互相競爭。腦內前額葉皮質扮演一個裁判角色，要決定這些聲音中誰說得有道理，是否行動再要慢一點，看看哪個情緒說的對，整體決策過程中需要消耗意志力，以及許多的能量。

《成功，從聚焦一件事開始：不流失專注力的減法原則》中提到一個例子：研究團隊分析10個月內，共8位法官，1112場假釋委員會的聽證會。每位法官每天約要處理14~35場的假釋申請案，整個過程相當高壓且辛苦，中間只有暫停兩次（休

息及用餐）。團隊發現早上第一次休息後，假釋獲准機率最高，約為65%，且後續假釋率不斷下降，結束前甚至接近0%。法官執行整天專注且重大的決策，其意志力確實會逐漸耗損。當意志力不足時法官心理會掉入「預設選擇」裡。當法官的預設選擇為「NO」，雖然對案件有所懷疑，身體沒精力去深入了解，囚犯就無法通過假釋，繼續待在牢裡。

這個例子延伸出一個問題：你的預設選擇是什麼？當你累了，意志力薄弱時，你的依法行政、依法裁量，其實約佔90%都是無意識的決定，你已經被預設選擇牽著子走。換言之，自己有意識調教預設選擇，保持良好的價值觀、好的習慣，能夠提升個人整體的決策水準。

減少不必要的事物

追求高效率的人，常見的工作模式有「優化」與「簡化」兩種類型。舉例來說，今天想要與家人出去吃個飯，優化思維者會想到可以順便買個牛奶、倒個垃圾，同時不斷思考交通工具公車、汽車、機車哪種比較好，哪條路線在這個時段會最快。但這種模式會處理許多突發狀況，一旦出錯就是無止盡的調整，非常消耗精神（這類人的核心為不惜一切完成一個目標）。而簡化思維者講究的是長期的高品質輸出（只要定期全家開開心心去用個餐），不在乎具體項目的失敗（塞車，在整體容錯空間內再調節或撥電話說明、期待的餐廳訂不到，能接受延期及改吃其他家的選項）。減少生活中不必要的誘惑，減少會干擾專注的事物，也由於簡單，人才有辦法堅持。

增加身體能量的總量

提供意志力能量的身體，也能夠透過鍛鍊及保養來增加儲備上限，如：固定每周運動3~5次，每次最少40分鐘；每晚睡滿8小時；放棄太精緻的食物，改吃高纖維與原型食物，避免血糖忽高忽低。

【參考資料】

1. Domyweb多米《意志力是有限資源》
2. 胤嚮筆記《成功，從聚焦一件事開始》心得
3. 數位遊牧女子《專注力就是你的超能力心得：開源節流的使用你的意志力》

【延伸閱讀】



《壓力管理大腦使用手冊》用科學的方式解釋壓力、管理壓力。這本書從大腦構造的角度解釋我們為什麼時常感受壓力，如何用科學的方式管理壓力、改變大腦對壓力的反應方式，並提供每個人都能「立刻執行」的SOS方式，讓你從壓力狀態解除，啟動大腦的思考中樞，恢復自信和冷靜。



《心流：高手都在研究的最優體驗心理學》像是藝術家、科學家、運動員等在從事為人稱頌的事務時，都進入了另一種現實，一種有別於日常活動的精神狀態，時間感、存在感皆彷彿暫時消失了，人們專注並從中獲得喜悅與滿足感，如同進入了一種「自動運轉」的模式中；這種體驗像是自動流發而來，故稱之「心流」。

鹿港溪是鹿港的母親河，過去唐山過台灣就是經由這條鹿港溪進入鹿港天后宮，早年是繁忙的運輸河道，隨著時代變遷，河道荒廢變成一條臭水溝。近年，本府推動「鹿港溪再現計畫」，先是引進淨化後的清水注入鹿港溪，之後在溪邊打造美麗的景觀廊道，去年底在溪邊的開源廣場（鹿港鎮復興南路與青雲路口）建置燈光水舞秀，點亮鹿港溪。鹿港限定、別處沒有的鹿港水舞秀就在每晚6點至9點的整點及30分各有1場，其中整點是今年10月的新曲目「華爾滋圓舞曲」，光影與音樂共舞，越夜越美麗。



鹿港處處有驚喜，晚上鹿港溪漫步賞水舞，白天可以前往鹿港老街訪古探幽，走訪國定古蹟天后宮、龍山寺，還有新祖宮、文武廟、桂花巷藝術村，另外也可搭乘「彰濱觀光工廠線」接駁專車，自彰化縣旅遊服務中心經亞太鹿港渡假村前往各具特色的臺灣玻璃館、白蘭氏健康博物館、緞帶王觀光工廠、卷木森活館。此外，鹿港在地海口傳統美食小吃，蚵仔煎、蝦猴、糕點、肉包、蝦丸、麵線糊等等，歡迎大家來品嚐。



糖攝取過量對身體的危害

■ 血壓升高



刺激血管發炎，使血壓上升。

■ 頭痛、頭腦昏沈



因血糖的快速變化，可能導致頭痛。

■ 影響內分泌



容易刺激胰島素降低血糖，使身體出現飢餓感，長期易擾亂內分泌。

■ 加速皮膚老化



會加速蛋白質糖化反應，破壞膠原蛋白等纖維，造成血管內膜老化，導致皮膚鬆弛老化。

■ 引發認知障礙



會損害血管，導致大腦的營養不足或缺氧，影響孩童專注力或老年人記憶力。

■ 心臟病風險高



使血管內膜老化，導致動脈硬化，增加心臟病風險。

■ 脂肪肝風險高



高糖飲食會導致肝臟脂肪堆積，易形成脂肪肝。

■ 糖尿病風險高



使胰島素敏感度下降，促成糖尿病。

偷偷告訴您

五招避開熱量陷阱

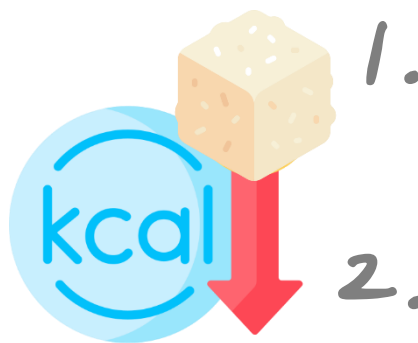
純茶類最好：喝手搖飲最好以茶飲為主，負擔最少，奶蓋系列要儘量少選擇，奶蓋是用鮮奶油、糖和鹽來攪打，雖然好喝卻是熱量大陷阱。

少選果汁系列：水果經過攪打以後GI值會增加，酸性的果汁可能加入更多的精緻糖來提升甜味，有些會使用果醬來調味，感覺很健康卻不小心踩到地雷。

鮮奶取代奶精：手搖飲中的奶精是種加工植物油，喝多除了熱量高以外，還可能增加心血管疾病的風險，將手搖飲改成鮮奶，不但有優質蛋白質，也可以補充鈣質。

選擇甜度：依照自己的習慣循序漸進調整甜度，從半糖調整成少糖，最終改成無糖。

減少喝飲料的頻率：設定自己一周可以喝的手搖飲次數，或是從大杯換成中杯，間接減少喝進去的糖量跟熱量。



- ◆ 近期一部聚焦於精神疾病的戲劇中有這一句話：「任何人都會生病，治療期的確也可能會延長，沒有人一開始就是病人，也沒有人到最後還是病人，怎麼可能永遠都是黑夜呢？所以會迎來清晨的！」。
- ◆ 時序到了冬季，以「冬季限定」的冬季憂鬱症狀也慢慢浮現。可能開始對事物失去興趣、常感到悲傷、疲勞、專注力差以及食慾改變等。我們可以試著覺察自己是否有相關症狀，初期也可以透過一些方式改善情緒，或運用相關資源。憂鬱就像心靈的感冒，也需要正視及治療！若情況一直未獲得改善，還是需要尋求專業醫師諮詢，才能避免問題惡化。

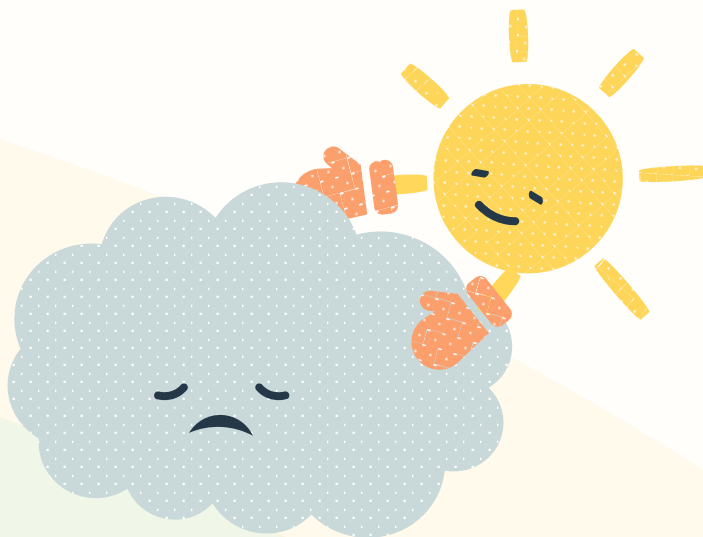
症狀

冬季憂鬱常見症狀會持續超過兩週，並有下列兩症狀中的其中一樣：

- (1) 一天中大部分的時間感到低落或悶悶不樂。
- (2) 對事情失去興趣，對原先感興趣的事情也不再喜歡。

除此之外，還會伴隨下列症狀中的四項或以上：

- (1) 感到疲憊
- (2) 失眠或睡欲上升
- (3) 食慾/體重上升或下降：常以食慾上升，尤其是甜食或澱粉大量攝取來表現
- (4) 注意力不集中
- (5) 思考或行為比平常更遲緩
- (6) 失去自信或常有罪惡感
- (7) 時常想到死亡或自殺



改善方式

- (1) 吃對食物：
為自己泡一杯熱可可，多吃全穀物、蔬果和雞蛋、魚類。
- (2) 睡眠規律：
訂定一個睡眠時間，每晚至少要睡滿7小時。
- (3) 開始運動：
每週至少做4次、每次20分鐘的中高強度運動，可減少憂鬱的情緒。
- (4) 寫下待辦事項逐一完成：
「自己有能力勝任並完成事情」的感受，這種自我肯定能帶來幸福感。
- (5) 看場搞笑電影：
「笑」可刺激大腦，幫助對抗憂鬱。
- (6) 多社交與人互動：
適度社交對於症狀有正向影響，幫助心理健康。

調入/調任/回職復薪

到職日期

教育處	督學	蘇玉芳	112/10/02
勞工處	科員	蘇榆鈞	112/10/02
工務處	技士	林美慈	112/10/02
地政處	科員	徐柏峻	112/10/06
城市暨觀光發展處	科員	楊文熙	112/10/16
水利資源處	技士	李耿賢	112/10/16
經濟暨綠能發展處	科長	林其春	112/10/23
經濟暨綠能發展處	科長	張孟偉	112/10/23
水利資源處	技士	倪學麟	112/11/01
主計處	科員	張柔怡	112/11/01
主計處	科員	林婉如	112/11/27
主計處	科員	張人禾	112/11/29
財政處	科員	林毓燕	112/12/04
主計處	科長	陳金祺	112/12/04
經濟暨綠能發展處	科員	楊智凱	112/12/04
主計處	科員	莊雅婷	112/12/15

本機關內陞

到職日期

民政處	專員	葉俊男	112/10/18
府本部	專員	洪鈴美	112/10/24
新聞處	科員	林信良	112/10/26
行政處	科員	白琪芳	112/11/10
主計處	專員	洪進雄	112/11/15
民政處	科員	吳若蘭	112/11/17
新聞處	科長	陳相君	112/12/05

考試錄取

到職日期

工務處	技士	簡律生	112/10/02
經濟暨綠能發展處	科員	洪筱婷	112/10/20
交通處	技士	葉家榮	112/10/20
教育處	科員	賴沛津	112/10/20
建設處	技佐	陳哲穎	112/10/23
教育處	科員	吳旻融	112/10/23
建設處	技士	張小福	112/10/24

考試錄取

到職日期

新聞處	科員	王凡夫	112/10/24
社會處	辦事員	吳政育	112/10/24
青年發展處	技佐	陳威仲	112/10/24
交通處	技士	吳宛嘉	112/10/31
建設處	技士	陳冠甫	112/11/01
建設處	技士	施平	112/11/06
社會處	社會工作師	黃暉婷	112/11/24
社會處	社會工作師	王令翔	112/11/24
社會處	社會工作師	陳韋廷	112/11/29

調出/留職停薪/辭職

離職日期

交通處	辦事員	邱交一	112/10/02
社會處	社會工作師	張恩惠	112/10/02
工務處	技士	廖文慧	112/10/02
工務處	技士	蕭重倫	112/10/04
地政處	科員	陳錦德	112/10/06

離職日期

農業處	辦事員	楊智雅	112/10/16
財政處	科員	李怡青	112/10/16
主計處	專員	陳冠文	112/10/17
社會處	科員	吳婕妤	112/10/20
教育處	科員	萬柏毅	112/10/25
財政處	書記	劉諦洛	112/10/30
教育處	科員	鄭雅文	112/11/01
民政處	辦事員	蔡聖弘	112/11/06
社會處	社會工作師	賴明志	112/11/13
教育處	科員	賴沛津	112/11/13
社會處	科員	劉家瑋	112/11/15
青年發展處	科員	江翰	112/12/02
經濟暨綠能發展處	科員	呂懷瑜	112/12/04
水利資源處	技佐	李依諳	112/12/04
勞工處	科員	林義庭	112/12/04

調出/留職停薪/辭職

離職日期

交通處	科員	劉欣華	112/12/04
社會處	社會工作師	陳怡真	112/12/04
政風處	科長	黃柏勝	112/12/05
社會處	社會工作師	楊惠晴	112/12/15
主計處	科員	洪惠娟	112/12/15



本期編輯人員

員林市公所林佑進主任
 社頭鄉公所陳鈞琳主任
 花壇國中賴明篇主任
 大同國中林靚宜主任
 彰德國中胡睿芳主任
 竹塘國中林明璇主任
 靜修國小張秀晏主任
 青山國小周憲廷主任
 西勢國小郭子丞主任
 伸東國小黃德福主任
 育英國小李念穎主任

員林國小洪村展主任
 員東國小陳美惠主任
 人事處黃茜玟科員
 黃雅玲科員
 文化局施竣詔主任
 福興鄉公所黃盟景課員
 鹿江國中小沈才洧主任
 埤頭國中陳思錡主任
 和群國中李雅慧主任
 溪湖國中梁佳薰助理員

調入/調任

到職日期

原斗國中小	主任	許月變	112/10/03
鹿港鎮公所	課員	趙翠麗	112/10/06
社頭鄉公所	主任	陳鈞琳	112/10/11
彰安國中	主任	陳致楠	112/10/18
僑信國小	主任	黃雪雯	112/10/27
和美高中	組員	黃偉嘉	112/10/31
衛生局	科員	洪伶瑤	112/10/31
人事處	科員	侯雯馨	112/11/01
大竹國小	主任	蘇綉琳	112/11/24
南鎮國小 (合設明禮國小)	主任	林玉珊	112/11/28
大同國中	組員	林佳蓉	112/11/28
鹿江國中小	主任	沈才洧	112/11/30
衛生局	助理員	詹樟棠	112/12/18

調出/退休/辭職

離職日期

彰安國中	主任	何宜玲	112/10/17
人事處	科員	顧怡珊	112/10/30
田中高中	組員	賴惠嫻	112/11/20