

人事服務暨員工協助方案電子報

AUG.2025

智者的話

生活是一面鏡子，我們努力追求的第一件事，就是從中辨認出自己。

德國哲學家 尼采

溫馨提醒

- 1.114學年度第1學期子女教育補助申請開始。
- 2.進修充電不漏接，補助申請要把握-113學年度第2學期國內公餘進修於114年9月5日前向服務機關申請。
- 3.工作忙碌，健康兼顧，健康檢查補助申請提醒。
- 4.幸福來敲門，114年「幸福+1·I Chiayi U」未婚聯誼活動開放報名。

活動報導

- 1.114年度「政策傳達與民主價值研習班」-
第1場：「多元性別權益保障」
第2場：「性平三法修法-打造有效、友善、可信賴的性騷防治制度」
- 2.黃敏惠市長與員工家庭同樂-攜手同樂共創回憶

活動預告

- 1.114年8月18日於長青園1樓演藝廳辦理114年員工協助方案「代謝失控，人生怎麼Hold得住？」健康講座。
- 2.114年8月29日於台灣中油股份有限公司人力資源處訓練所辦理「114年度職能發展系列—AI創造力與邏輯思考力研習班」。
- 3.114年9月2日於本府8樓會議室辦理「114年度職能發展系列—高效工作時間管理研習班」。

法規宣導

- 1.停班課不是假!關於停班課知多少?
- 2.重申公務人員行政中立法第9條規定。
- 3.公務人員保障暨培訓委員會修正「公務人員安全及衛生防護辦法名稱,修正為「公務人員執行職務安全及衛生防護辦法」並於114年7月1日施行。

市府專欄

- 1.颱風暴雨強襲，造成嘉義市多處地區出現強風雨勢與財產損失等災情，嘉義市政府已全面啟動災後救助機制。
- 2.颱風過後落實「巡、倒、清、刷」，嘉義市全面提高警「予」。
- 3.114年嘉義市「桃城好健康」健康促進系列活動。

1.釣魚網站信件詐騙

2.未顯示號來電詐騙

1.預防夏日溺水意外 防溺10招、救溺5步

2.壓力檢測站——A型性格檢核表



一、114學年度第1學期子女教育補助申請提醒



- (一)夫妻雙方同為公教人員，**僅可由一方申領，不可以重領。**
- (二)國中及國小：填具申請表即可，無須繳驗收費單據。
公私立高中(職)以上繳驗收費單據。
- (三)子女初次申領或首次於機關校申請者請繳驗戶口名簿影本。
- (四)實際繳納之學雜費低於子女教育補助標準者，**僅得補助其實際繳納數額。**

※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」(以下簡稱拉近方案)，基於政府學雜費補助不重複請領原則，學生若同時具有各類就學費用減免辦法或其他部會助學補助等方案之資格，得依當事人意願**自行擇一擇優辦理學雜費補助。**

※補助依子女教育程度不同之注意事項如下：



國立大學	未因經濟弱勢受補助，得依規定申請。
私立大專院校 五專後二年 二專	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) 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)

二、進修充電不漏接，補助申請要把握！



(一)補助對象：現職編制內公教人員利用公餘時間自費進修與業務相關之學位者，並經服務機關學校同意前往進修。

(二)費用補助：

- 1.學費、學分費或雜費（包括學分學雜費、學雜費基數等必要費用）等項目核予補助。
- 2.每學期最高補助5,000元，每人每年最高補助1萬元，如未達補助額度時，則核實補助。

(三)申請時限：由申請人於114年9月5日送服務機關(學校)申請。



三、工作忙碌，健康兼顧，健康檢查補助申請提醒。

TOP

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**4,500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。

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。

嘉義市政府暨所屬機關學校公教人員健康檢查處理原則規定略以本府警察局及消防局編制內未滿四十歲之外動人員：每二年補助一次健康檢查費用，最高以新臺幣四千五百元為限。

注意：
因疾病診療所衍生之檢查費用，不屬補助範圍不得核銷。

四、幸福來敲門，114年「幸福+1 Chiayi U」未婚聯誼活動

(一)活動時間：114年8月30日(星期六)。

(二)活動地點：華山休閒農業區、天秀山莊及佐登妮絲城堡。

(三)參加對象：

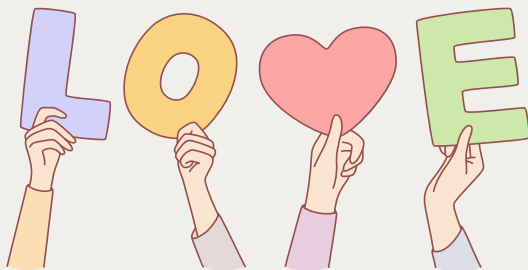
- 1.嘉義市政府暨所屬機關學校編制內未婚公教員工及約聘僱人員。
- 2.全國政府機關(構)暨所屬機關學校、國立各級學校及國(公)營事業機構等現職編制內未婚員工。
- 3.醫療衛生機構現職未婚具醫事證照之員工及會計師、律師、醫師、牙醫師、藥師、醫事檢驗師、護理師等公會之未婚執業會員。

(四)活動相關訊息可至本府網站 (<https://www.chiayi.gov.tw>) 或向承辦單位洽詢(電話：02-22570311轉9)。

※報名期限：開放報名至114年8月10日或額滿提前截止。

採網路報名，欲報名者請於報名截止日前，至貳叁公關官方網站報名。

①會員註冊/登入→②一日行程→③嘉義市政府114年「幸福+1 Chiayi U」→④我要報名→⑤會員專區→資料維護→資料維護。



1、114年7月1日-114年度「政策傳達與民主價值研習班」

第1場：「多元性別權益保障」

第2場：「性平三法修法-打造有效、友善、可信賴的性騷防治制度」



2、114年8月1日黃敏惠市長與員工家庭同樂-攜手同樂共創回憶

黃敏惠市長8月1日出席114年市府員工親子活動，與同仁及孩子們熱情互動。黃市長表示，同仁是市政推動的力量，孩子是他們最堅強的後盾，此活動促進親子關係，也讓孩子了解家長的工作內容與付出。

活動包含與市長合影、親子律動操、「水泥多肉組盆」及「小森林生態缸」等手作體驗，讓親子在學習環境永續中增進情感，留下溫馨回憶，也加強同仁彼此交流。活動呼應「建城320+1嘉義市城市博覽會」，展現嘉義從木都轉型為智慧永續城市的成果。黃市長表示，市府將持續推動友善育兒與綠色政策，打造宜居幸福城市。



1.114年8月18日114年員工協助方案「代謝失控，人生怎麼Hold得住？」健康講座。



日期：114年8月18日(一)

時間：14：00-16：00

地點：嘉義市長青園1樓演藝廳

講師：安欣瑜醫師



2.114年8月29日「114年度職能發展系列—AI創造力與邏輯思考力研習班」

時間：114年8月29日(五)8時40分至16時30分

地點：台灣中油股份有限公司人力資源處訓練所辦理



3.114年9月2日「114年度職能發展系列—高效工作時間管理研習班」

時間：114年9月2日(星期二)13時20分至16時30分

地點：本府8樓會議室



1、停班課不是假!關於停班課知多少?



服務機關(學校)所在地、居住地區、必經地區，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

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

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

得按時扣除

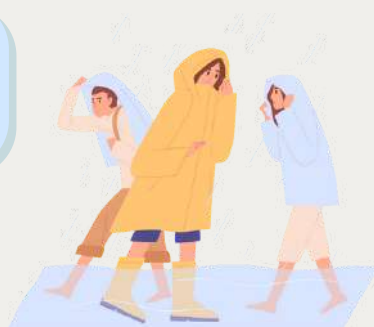
事假、家庭照顧假、病假、生理假、婚假、產前假、陪產假、喪假、休假、補休

得以半日為單位扣除

娩假、流產假

無需扣除

公假、延長病假



2.公務人員在公職人員選舉、罷免及公民投票辦理期間應恪守之行政中立規範



公平公正 依法行政

公務人員不得於上班或勤務時間，從事政黨或其他政治團體之活動



3.修正「公務人員執行職務安全及衛生防護辦法」於114年7月1日施行。

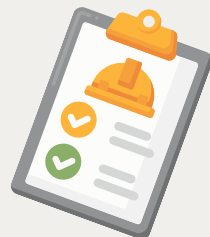
修正重點

強化公部門安全衛生防護機制

1

- 主管機關：召開安全及衛生諮詢會廣納專家意見
- 各機關：組成防護委員會，成員多元化、功能再升級

§4、§5



高風險職務人員得每年實施一次一般健康檢查，並由高風險職務機關分級管理；未滿四十歲者，得每二年實施一次。

提升高風險職務的安全防護

2

- 具體保障危勞職務公務人員之職場安全
- 提高健檢頻率與分級管理，加強對政府員工的保護責任
- 建立現場安全管控及緊急應變方案
- 實施風險評估與個案通報追蹤

§22-§27

完善職場霸凌預防申訴處理機制

3

- 明確霸凌定義與提供個案判斷因素
- 建立公正申訴調查程序，提高調查小組外部成員比例
- 課責機關調查處理責任，迅速採取切實可行的補救措施
- 機關首長涉及職場霸凌的特別申訴、調查、裁罰機制
- 對提出職霸申訴者，不得不利對待或處置

§31-§39、§47



落實逐級監督檢查及通報制度

4

- 重大職場死傷事故，應通報保訓會啟動調查與裁罰
- 逐級定期及專案安全抽查，及對違規未改善的懲處
- 對提出安衛建議者，不得不利對待或處置

§40-§47



1、颱風暴雨強襲，造成嘉義市多處地區出現強風雨勢與財產損失等災情，嘉義市政府已全面啟動災後救助機制。



嘉義市政府
CHIAYI CITY GOVERNMENT

丹娜絲颱風

災後補助



指揮官

[重傷救助]

因災重傷 需急救住院

自付醫療費用達10萬元者

+ 每人發給 **10萬元**

申請準備資料
最新戶籍謄本(全戶記事詳細)、
醫院診斷書正本、醫療收據。

[住屋淹水救助]

住家一樓室內樓地板

若淹水達50公分以上

+ 每戶發給 **5,000元**

申請準備資料 照片。

[急難救助]

設籍嘉義市

因颱風災損
致生活陷入困境者

+ 每戶最高 **5,000元**

申請準備資料
需檢附受災照片及估價單(或收據)。
申請窗口
戶籍所在地聯合里辦公室。

[安遷救助 或 慰問金]

設籍並實際居住於嘉義市

住屋毀損不堪居住者

+ 每人發給 **2萬元**

每戶最高10萬元 安遷救助

未設籍嘉義市
但實際居住於市內

因颱風導致房屋
嚴重毀損不堪居住者

+ 每戶發給 **2萬元**

安遷慰問金

申請準備資料
照片、最新戶籍謄本(全戶記事詳細)。

※ 需事實認定(各里幹事會至該住址寫勘查表)

財團法人賑災基金會生活扶助

安遷賑助 每戶最高5萬元

租屋賑助 每人每月最高3,000元

淹水補助 低收入 或 中低收入戶
每戶5,000元

※ 3擇1

申請窗口 住屋所在地聯合里辦公室

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

諮詢窗口

嘉義市東區區公所


嘉義市西區區公所

嘉義市政府社會處



2. 颱風過後落實「巡、倒、清、刷」，嘉義市全面提高警子。



有關登革熱相關資訊可至疾管署全球資訊網查閱 

3. 114年嘉義市「桃城好健康」健康促進系列活動



桃城好健康

健康促進系列活動

講座

從更年期到更美期-熟齡婦女的身心調適術
謝玲玉 臨床心理師
8/5 14:00-16:00 | 嘉義市婦女福利服務中心

你的肝還好嗎?-護肝知識大公開!
臺大醫院胃腸肝膽科 黃上泰醫師
8/9 10:00-12:00 | 嘉義市文化局演講廳

居家整理 總是力不從心-收拾一次不復亂的秘密
陳蘭馨 收納整理師
8/9 14:00-16:00 | 再耕園404演講廳

代謝失控，人生怎麼Hold得住?
醫師，我只是有點胖，怎麼會有代謝症候群?
嘉義基督教醫院減重中心 安欣瑜醫師
8/18 14:00-16:00 | 長青園1樓演講廳

幽門螺旋桿菌及胃癌
高雄長庚醫院胃腸肝膽科 周業彬醫師
8/24 10:00-12:00 | 嘉義市文化局演講廳

**「非富即貴」的肩頸痠痛、3C時代的文明病
消除貴婦頸及富貴包的方式**
嘉義基督教醫院 洪景晃物理治療師
8/25 14:00-16:00 | 長青園101教室

增肌保骨的人生-預防骨質疏鬆與肌少症
大林慈濟醫院骨科 謝明宏醫師
8/31 14:00-16:00 | 再耕園404演講廳

健康學霸養成術，一點都不難-淺談兩性HPV
高雄大心診所 何宇苓院長
9/7 10:00-12:00 | 再耕園404演講廳

全職媽媽人生的下半場-斜槓媽媽的好玩人生
四胞胎媽媽 Samantha
9/13 14:00-16:00 | 再耕園404演講廳

**夏韻芬樂享人生提案
迎向AI時代的全齡理財建議**
9/21 14:00-16:00
嘉義基督教醫院-路加堂國際會議廳

運動課程

每人限報一場

熱瑜珈 全真瑜珈 (秀泰)
8/2-16 15:00-16:00 | 黃美莉 教練

壹鈴燃脂循環 歐格瑪健身中心
8/5-12 10:00-11:00 | 蕭富任 教練

Iparty有氧運動 嘉義市國民運動中心
8/6-20-27 14:00-15:00 | 林鈺婷 教練

熱情Zumba Ing進行式體適能有氧運動教室
9/3-10-17-24 15:00-16:00 | 陳瑩楹 教練

核心皮拉提斯 心樂瑜珈 (民族教室)
9/5-12-19-26 10:30-11:30 | 吳鴻霓 教練

嘉油鐵馬道健走活動
11/15 詳細活動資訊，將於官網另行公告

手作課程

每人限報一場
地點 有事青年實驗室

DIY療癒擴香石 講師 凌翊華
8/1 14:00~16:00 • 8/21 14:00~16:00

蝶谷巴特系列手作課程 講師 蔡勝子
時來運轉-幸福99 8/8 14:00~16:00
袋袋幸福 8/28 14:00~16:00

參加任一場講座或課程，可獲贈一張摸彩券，於當日活動結束後由講師公開抽出價值500元的消費券，中獎者可持消費券至本活動合作的美容、美髮、美甲及運動場館等店家消費。

主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利，若有相關異動將會公告於網站，恕不另行通知。

洽詢專線 05-2338066 分機535 陳小姐

報名



合作店家



進入網站
後請點選
下方課程
連結報名

指導單位 嘉義市政府

主辦單位 嘉義市政府衛生局

協辦單位 嘉義市女子美容商業同業公會、戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院、嘉義市東區衛生所、嘉義市西區衛生所

1.釣魚網站信件詐騙-陌生連結不亂點，小心釣魚不上鉤！

「我們偵測到異常登入，已暫停您的交易」
看起來像銀行email通知對吧？但你有發現寄件人是
info@diamanteperu.com 嗎？

詐騙信破綻大解析

- 1 緊急或威脅的字眼，叫你立刻驗證、點連結
- 2 Email跟網址怪怪的
- 3 Logo就直接盜圖，網站跟介面看起來一模一樣！



我們偵測到異常登入

已暫停交易

寄件者：中商業銀行
info@diamanteperu.com
收件者：
日期：2025年6月24

寄件者：中商業銀行
info@diamanteperu.com

C BANK

- 1 很緊急要趕快處理
- 2 Email好像怪怪的
- 3 外觀跟介面看起來跟真的
一模一樣

嘉義市政府警察局
CHIAYI CITY POLICE BUREAU

2.未顯示號別輕信，小心詐騙來電中！

假 檢 警 詐 騙		虛構罪名 假冒身份	<ul style="list-style-type: none"> ● 詐騙者自稱是檢察官、警察或公事業客服人員 ● 稱受害人涉嫌犯罪或個人資料被盜用 	防詐對策 政府機構不會用通訊軟體聯繫案件 遇到法律威脅冷靜查證 撥打165專線核對資訊	防詐關鍵字 銀行帳號監管 電話做筆錄 法院保管錢
		偽造公文 假藉偵查	<ul style="list-style-type: none"> ● 詐騙者引導受害人加入特定的LINE 或其他通訊平台 ● 以方便接收公文為由可直接向「檢察官」報到 		
		監管帳戶 交付財產	<ul style="list-style-type: none"> ● 詐騙者以「案件調查」為由要求全面清查財產 ● 索取民眾名下財產帳密並進行帳戶監管 		
		轉移資金 要求匯款	<ul style="list-style-type: none"> ● 詐騙者要求受害人將資金匯至指定帳戶或交至特定地點 ● 假冒書記官的車手前往民眾當面交付的款項 		
					165打詐儀錶板

165打詐儀錶板

常見詐騙手法警示：
警方不會用視訊製作筆錄，
法院不會要求監管帳戶。
 如聽到以下關鍵詞，立即警惕：

證件遭冒用
偵查不公開
涉嫌洗錢
監管帳戶

安全提醒

接到「未顯號」來電時，請遵循
 「1聽、2掛、3查證」

聽 保持冷靜，不急於行動。

掛 迅速掛斷電話。

查證 透過110或165反詐騙專線確認。

1、預防夏日溺水意外 防溺10招、救溺5步



為預防夏季溺水意外，建議牢記
「防溺十招」與「救溺五步」。

防溺十招：

選擇合法安全的戲水地點，避免危險行為，注意水域狀況，確保自身安全，以及學習自救技巧。

救溺五步：

在他人溺水時，應立即大聲呼救，撥打119、118、110或112，利用延伸物、漂浮物協助，並利用大型浮具划過去救援。



2、A 型（壓力）性格檢核表

A 型性格屬於壓力型人格，常追求成功與認同，卻對成就不易滿足，因而不斷自我驅策，容易產生強烈、持久且頻繁的焦躁情緒。長期下來，可能引發肌肉緊繃、缺乏耐心、頭痛、胃痛等身心症狀。您是不是A型人格，一起來檢測吧

請詳細閱讀下面的敘述，根據你實際的情形選答。		3 總是或經 常如此	2 有時如此	1 很少或從 未如此
1	你發現自己說話速度很快，急著把話說完。			
2	說話時，你常把關鍵字眼說得特別用力。			
3	你會打斷別人的話或替他把後面的話說完。			
4	你常臉部表情誇張或握拳拍打桌面，用以強調自己說的話。			
5	你厭惡排隊等待。			
6	你似乎總覺得時間太少，不夠用。			
7	你的動作很快，例如吃飯、走路速度很快。			
8	你開車時會超速或不耐煩別人開得太慢。			
9	你會想在一個時間內，同時做兩件以上的事。			
10	如果別人做事太慢，你會感到不耐煩。			
11	你似快沒有時間娛樂或享受優閒時光。			
12	你發現自己太過投入（工作或追求成就）。			
13	當你和別人交談時，會想著其他的事。			
14	你喜歡有競爭或挑戰性的工作。			
15	在工作上或參加比賽、遊戲，你都很努力要贏。			
16	你喜歡把行事曆排得越滿越好。			
17	對於不照自己意思或期待的事，你會感到生氣。			
18	你每天都感到時間匆匆，一下子就天黑了。			
19	雖然經過某些地方，但你卻不道沿途有什麼。			
20	休息或放假幾天，你會有莫名的罪惡感。			

測驗分為低度、中度與高度 A 型性格，等級越高，越需留意壓力帶來的情緒反應與身體不適，並學會適當調適壓力。

1.20-34 分：低度 A 型性格

2.35-44 分：中度 A 型性格

3.45-60 分：高度 A 型性格

調整小技巧

不必親自去做所有的事，
放手讓別人做

過程比結果重要

每天固定運動，放鬆活動

提醒自己要學習耐心等待

娛樂、休息時間排進時間表

不過度解釋或往壞處想





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

