

苗栗縣政府 員工關懷季刊

111 年 1-3 月號

發行人：徐耀昌

發行單位：苗栗縣政府人事處

總編輯：陳坤榮

編輯委員：王建國、謝東和、蔡欣宜

執行編輯：苗栗縣政府稅務局人事室

地址：苗栗縣苗栗市府前路 1 號

本期內容：本季專題/活動預告/心得分享/人資劇場/安心宣導/健康小棧/學習理財/好書介紹

本季專題-員工及組織需求報告

111 年度員工及組織需求報告

壹、前言

本府於 111 年 1 月 3 日至同年 1 月 21 日辦理「111 年度員工協助方案需求問卷調查」，針對心理健康服務、法律諮詢服務、財務問題服務、醫療保健服務、公務生涯規劃、家庭關係以及組織、管理層面能力精進(對象：主管人員)等面向分別提供相關主題，並針對 EAP 服務進行滿意度調查，由本府暨所屬機關員工登入本府員工入口網及以 Google 表單方式進行填答，依據個別議題回填人數比例，擇定規劃辦理 111 年度員工協助方案系列課程(或活動)之主題及服務措施。

貳、問卷統計結果

本次問卷調查，各個服務面向，羅列相關主題，請同仁就實際需求，勾選至少一項、至多二項選項，回收有效問卷計 824 份，選填人數統計結果，整理如下：(註：*為列入年度辦理主題)

一、「心理健康服務」面向(附表 1)

選項	人次	比例	排序
(1)身心問題與壓力處理因應策略。	411	35%	*1
(2)情緒管理(如失眠、焦慮、憂鬱)。	354	30%	*3
(3)自我覺察及促進自我身心健康。	396	33%	*2
(4)感情困擾。	18	1%	
(5)其他(請說明)。	2	1%	
小計	1181	100%	

二、「法律諮詢服務」面向(附表 2)

選項	人次	比例	排序
(1)買賣房屋。	186	15%	*3
(2)行車糾紛。	144	12%	*4
(3)遺產、繼承。	94	8%	5
(4)婚姻及感情糾紛。	46	3%	6
(5)消費者保護。	224	18%	*2
(6)執行公務時可能會面臨之法律問題。	523	43%	*1
(7)其他(請說明)。	1	1%	7
小計	1218	100%	

本季專題(續)

三、「財務問題服務」面向(附表 3)

選項	人次	比例	排序
(1)債務處理及財務紀律等。	88	7%	4
(2)投資、理財規劃。	635	54%	*1
(3)保險規劃。	267	23%	2
(4)稅務處理(如遺產稅贈與稅)。	179	15%	3
(5)其他(請說明)。	1	1%	5
小計	1170	100%	

五、「公務生涯規劃」面向(附表 5)

選項	人次	比例	排序
(1)職涯發展規劃。	289	23%	*2
(2)工作適應。	135	11%	5
(3)時間管理。	194	15%	4
(4)工作與生活平衡。	401	33%	*1
(5)職場人際關係促進。	210	17%	*3
(6)其他(請說明)。	1	1%	6
小計	1230	100%	

四、「醫療保健服務」面向(附表 4)

選項	人次	比例	排序
(1)飲食營養。	187	14%	*5
(2)穴道、筋絡放鬆。	262	19%	*1
(3)睡眠品質。	209	15%	*3
(4)更年期及健康檢查。	101	7%	7
(5)運動保健。	202	15%	*3
(6)養生保健。	172	12%	6
(7)疾病預防及醫藥常識。	236	17%	*2
(8)其他(請說明)。	2	1%	8
小計	1371	100%	

六、「家庭關係」面向(附表 6)

選項	人次	比例	排序
(1)親子教養。	411	38%	*2
(2)婚姻關係。	209	19%	3
(3)長輩照顧。	448	42%	*1
(4)其他	4	1%	4
小計	1072	100%	



本季專題(續)

七、「組織、管理能力」面向(附表 7)

選項	人數	比例	排序
(1)領導統御。	63	13%	*3
(2)有效激勵。	64	13%	*3
(3)危機處理(突發、重大事件壓力管理)。	146	29%	*1
(4)變革管理與領導。	40	8%	6
(5)績效管理及改善。	45	9%	*5
(6)溝通及面談技巧。	128	25%	*2
(7)性別議題(如職場性騷擾、防治及性別歧視)	16	3%	7
(8)其他(請說明)	0	0%	8
小計	502	100%	

參、問卷統計分析

一、「心理健康服務」面向

統計結果顯示(詳如表 1)，同仁關注主題以「身心問題與壓力處理因應策略(35%)」選填人數最多，仍顯見公務同仁在各方壓力益增下，亟需壓力紓解、調適相關課程研習或服務協助；其次依序為「自我覺察及促進自我身心健康(33%)」、「情緒管理(如失眠、焦慮、憂鬱)(30%)」，亦各佔近三成，合計三者超過九成，基此，擇定多元身心健康及紓壓等議題列入本年度辦理主題，如舞蹈、音樂及寵物療癒及紓壓，並規劃辦理「高壓力業務同仁紓壓研習」及「關懷聯絡員-關懷與協助技巧」，增益及協助同

仁促進心理健康的自我調適能力。

二、「法律諮詢服務」面向

統計顯示(詳如表 2)，同仁關注主題以「執行公務面臨之法律問題(43%)」選填人數最多，顯見公務同仁執行公務時，在公權力維護、複雜利益交相衝突之下，惟恐涉及法律爭議或訴訟，一旦涉訟，將承受鉅大壓力，故實需執行公務時法律認知強化，基此，擇定法治權利與義務觀念列入本年度辦理主題。自 107 年度起，新增特約法律諮詢服務，並陸續辦理「法律諮詢」相關講座，廣受同仁好評；111 年度將辦理「生活法律面面觀」課程，提供同仁各項法律問題(含括同仁關注議題如消費者保護、買賣房屋、行車糾紛等日常生活法律問題等)諮詢。

本季專題(續)

三、「財務問題服務」面向

統計結果顯示(詳如表 3)，同仁關注主題以「投資，理財規劃(54%)」、選填人數最多，超過五成；顯示在同仁注重個人財務規劃與管理，希望避免財務壓力影響生活及工作等。本年度將整合同仁相關財務問題需求，辦理「小資族也可以輕鬆實現財富自由」研習課程。

四、「醫療保健服務」面向

統計結果顯示(詳如表 4)，同仁選填「穴道、筋絡放鬆(19%)」、「疾病預防及醫藥常識(17%)」、「睡眠品質(15%)」、「運動保健(15%)」、「飲食營養(14%)」、「養生保健(12%)」、「更年期及健康檢查(7%)」，身體健康為一切之本，惟有身心保持良好狀態，方能有足夠能量應付工作、生活等各方壓力，同仁對於身體保健之相關主題需求仍十分殷切，排序前六項主題皆超過 10% 比例，110 年辦理相關課程，皆受到同仁高度評價，本年度仍將廣續整合相關需求辦理各主題活動。

五、「公務生涯規劃」面向

統計結果顯示(詳如表 5)，同仁選填「工作與生活平衡(33%)」、「職涯發展規劃(23%)」、「職場人際關係促進(17%)」、「時間管理(15%)」、「工作適應(11%)」

為同仁較關切的議題，顯示公務同仁希望能更有效在工作、生活上找到平衡，也會考量職涯的發展及規劃，並期待能作好時間管理，讓工作順利並兼顧生活品質，本年度將規劃辦理相關主題課程，並針對職場新進人員辦理「從職場菜鳥到職場達人」相關研習。

六、「家庭關係」面向

統計結果顯示(詳如表 6)，同仁選填「長輩照顧(42%)」、「親子教養(38%)」此二選項占八成，顯示多數同仁有親子教養及長輩照顧的需求。親子關係是人生中奇妙、特別且充滿挑戰的一份聯結情誼，多數父母親也都會面臨教養上的問題。除此之外，當前社會即將面對高齡化的衝擊，亦將會有更多的長照需求，爰此，本年度將規劃辦理「職場父母親子溝通術-拉近彼此的心」、「新手爸媽輕鬆育兒必修術」、「安老照顧銀髮族」等課程，提供同仁照護相關資訊。除此之外，另加開「婚姻與家庭經營之道-夫妻分工不分家」，倡導全家一起做家事，讓家事變成幸福的事。



本季專題(續)

七、「組織、管理」面向

透過需求調查(詳如表 7)，主管人員認為「危機處理(突發、重大事件壓力管理)(29%)」、「溝通及面談技巧(25%)」，此二面向需求度較高，「有效激勵(13%)」、「領導統御(13%)」、「績效管理及改善(9%)」等面向次之。

新世代員工逐漸成為職場工作主力，不同世代面對工作的態度與觀念，有著許多差異。傳統的溝通與管理方法已不敷使用，面對洶湧而來的職場新主流，應該如何管理新世代人才？如何有效溝通？如何提高他們的工作成果？學習不同世代的管理與溝通技巧，是現今職場工作者的必修課程。基此，將規劃辦理「提升主管職場敏感度訓練」、「跨世代溝通與領導」研習，將 EAP 的領導實務整合職場環境，提供主管人員參考及解決方向。

肆、結論

員工協助方案 員工協助方案 (Employee Assistance Programs, 簡稱 EAPs) 是企業透過系統化的專業服務，規劃方案與提供資源，以預防及解決可能導致員工工作生產力下降的組織與個人議題，使員工能以健康的身心投入工作，讓企業提升競爭力，塑造勞資雙贏。

EAPs 涵蓋之面向主要為「工作」、「生活」與「健康」三大層面，其中「工作面」係指管理策略、工作適應與生涯協助相關服務，「生活面」為協助員工解決可能影響其工作之個人問題，如：人際關係、婚姻親子、家庭照顧、理財法律問題諮詢等；而「健康面」則是透過工作場所中提供的各項健康、醫療等設施或服務，協助員工維護個人健康，提升工作及生活品質。以上三種層面可透過服務系統之建置及組織內外部資源之整合，達成協助員工解決問題，提升工作效率與生產力之目標。本府秉持上述理念，為員工提供服務措施，協助同仁解決可能影響工作效能之相關問題(如心理、法律、財務、健康、家庭...等)，並幫助組織處理各項相關議題。經由本次問卷調查，彙總各服務面向同仁需求程度較高之主題，以利進一步規劃辦理相關主題之專題研習、工作坊、活動以及服務措施。

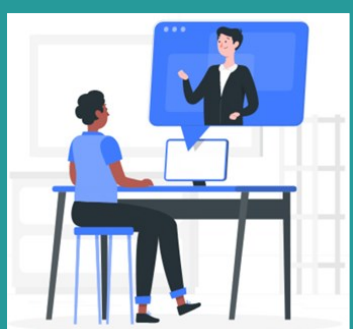
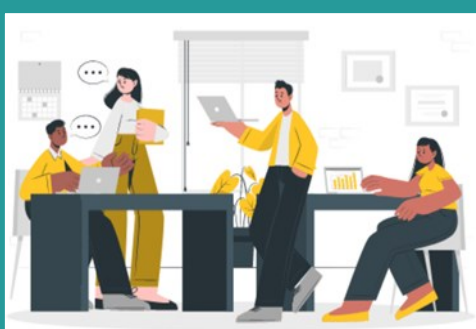
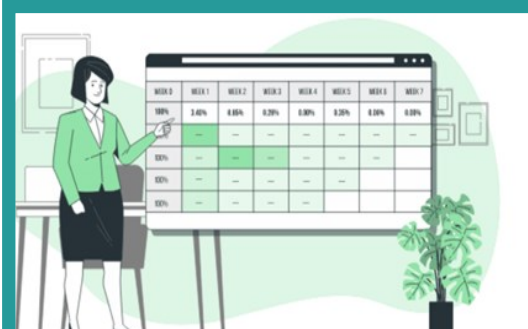




111 年 EAP 課程活動預告一覽表

3 月至 5 月課程

日期	主題	講師	參加對象
3 月 23 日	強化人事人員 EAP 認知課程	中臺科大醫療暨健康產業管理系教授鍾燕宜	本府各單位、本縣所屬機關學校人事同仁
4 月 6 日	職場父母親子溝通術-拉近彼此的心	馬大元診所院長馬大元	本府各單位、本縣所屬機關學校同仁
4 月 22 日	關懷聯絡員-關懷與協助技巧	苗栗縣生命線協會	本府各單位、本縣所屬機關關懷聯絡員
5 月 6 日	情緒管理與壓力溝通(一)	寬心自在諮商所所長楊淑貞	本府各單位、本縣所屬機關學校同仁
5 月 13 日	情緒管理與壓力溝通(二)	寬心自在諮商所所長楊淑貞	本府各單位、本縣所屬機關學校同仁
5 月 16 日	小資族也可以輕鬆實現財富自由	馴錢師財商研究中心藍家保老師	本府各單位、本縣所屬機關學校同仁
5 月 27 日	從職場菜鳥到職場達人	京宸管理顧問有限公司總經理蕭昭琳	本府各單位、本縣所屬機關學校新進人員

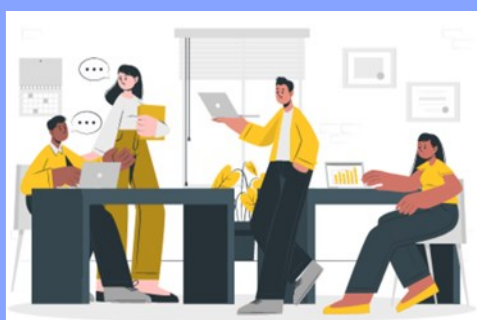
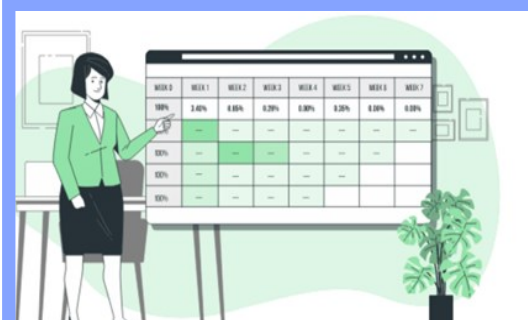




111 年 EAP 課程活動預告一覽表

6 月至 8 月課程

日期	主題	講師	參加對象
6 月 8 日	睡眠不靠藥，睡出好心情 (睡眠障礙)	馬大元診所院長馬大元	本府各單位、本縣所屬機關學校同仁
6 月 23 日	提升主管職場敏感度訓練	中臺科大醫療暨健康產業管理系教授鍾燕宜	本府各單位、本縣所屬機關學校主管
7 月 5 日	婚姻與家庭經營之道-夫妻分工不分家	成功大學教育研究所副教授饒夢霞	本府各單位、本縣所屬機關學校同仁
7 月 29 日	繪畫療癒與紓壓-心靈「畫·話」	沙遊世界表達與療癒發展中心副執行長邱敏麗	本府各單位、本縣所屬機關學校同仁
8 月 2 日	吃得健康-打造無毒新生活	林口長庚醫院腎臟科醫師顏宗海	本府各單位、本縣所屬機關學校同仁
8 月 12 日	舞蹈療癒與紓壓	諮商心理師/舞蹈治療師張容伊	本府各單位、本縣所屬機關學校同仁
8 月	寵物治療(暫定)	苗栗縣生命線協會	本府各單位、本縣所屬機關學校同仁



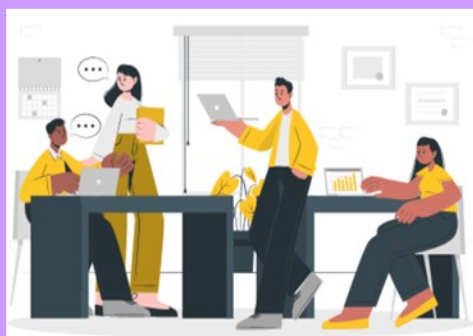
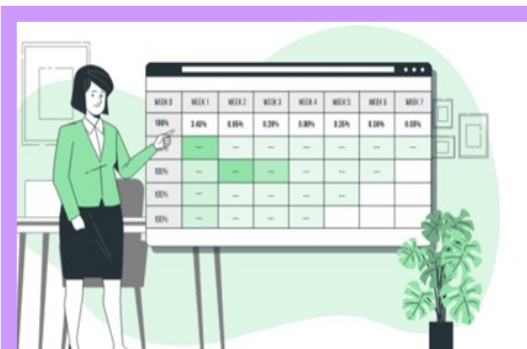


111 年 EAP 課程活動預告一覽表

9 月至 10 月課程

日期	主題	講師	參加對象
9 月 7 日	坐姿工作者痠痛新解方-打擊腰痛、肩頸僵硬及手麻無力	台北榮民總醫院林治療師子崑理	本府各單位、本縣所屬機關學校同仁
9 月 14 日	生活法律面面觀	律師饒斯棋	本府各單位、本縣所屬機關學校同仁
9 月 30 日	跨世代溝通與領導	京宸管理顧問有限公司總經理蕭昭琳	本府各單位、本縣所屬機關學校主管
10 月 14 日	安心照顧銀髮族	好生活居家職能治療所所長/職能治療師曾翊庭	本府各單位、本縣所屬機關學校同仁
10 月	新手爸媽輕鬆育兒必修術(暫定)	待聘	本府各單位、本縣所屬機關學校同仁
依需求(暫訂)	高壓力業務同仁紓壓研習	待聘	本府各及所屬機關高壓力業務單位

1. 課程實際辦理日期，以本府人事處函文或發布為準。
2. 圖片來源：Iconfinder、freepik 網站。





Rite



心得分享

離職權益自己顧

暫離公務職場 離職權益自己顧

過去當公務員給人的印象就是「鐵飯碗」，認為這是一份可以朝九晚五、準時上下班的工作，不過現今公職人員的業務量應該是很不同了，因此中途離職的人有逐年增加的趨勢。無論哪一種原因決定了暫離公務職場，提辭呈之前有些離職權益是需要先來了解的。

公職生涯中需要提撥繳付的費用有「退撫基金」與「公保費」，工作做到順利退休能夠領到退休金及公保養老給付，但是尚未符合退休要件卻想要暫離公務職場的人，難道什麼都領不到了嗎？以下就退撫基金與公保分別說明：

一、退撫基金：

相關法規：公務人員退休資遣撫卹法第 9 條 2 項、73 條、85 條、86 條 2 項。

相關法規：公務人員退休資遣撫卹法細則第 9 條、106 條。

簡要說明可選擇的方式如下：

(一)先保留年資等將來再任公職時可以併計退休年資。

(二)離職後若未來無再回公務職場的打算，10 年內可以領回自繳的退撫基金(只有自繳的部分，公提的部分不能請領)。

(三)未能在 10 年內請領，下一個可領回的機會就是年滿 65 歲：

- 1.若任職年資未滿 5 年，之後轉任公、民營單位或私立學校服務，辦理退休者，最遲可在年滿 65 歲之日 6 個月內申請退費。
- 2.未再轉職者，任職滿 5 年於滿 65 歲之日起 6 個月內可申請支領一次退休金。任職滿 15 年以上者得選擇月退休金。
- 3.轉任其他職域者，任職滿 5 年，年滿 65 歲之日起 6 個月內可申請支領一次退休金。任公職未滿 15 年以上者得併計轉任其他職域年資成就請領月退休金條件。

例如:任公職 10 年離職，之後轉任其他職域 5 年年資加總共 15 年在年滿 65 歲時可以成就領月退休金的條件，但是僅就公職 10 年年資核發月退休金。

W

Rite



心得分享

離職權益自己顧

暫離公務職場 離職權益自己顧 (續)

二、公保：

相關法規：公教人員保險法第 16 條、26 條。

簡要說明可選擇的方式如下：

- (一)繳付公保滿 15 年且年滿 55 歲者符合請領養老給付條件:可選擇領取或暫不領取等日後再任加保併計年資。
- (二) 尚未符合請領公保養老給付條件者：公保年資予以保留，等到符合下列條件之一時，以退保當時之保險年資，依退保當時之規定，請領養老給付：
 - 1. 參加勞工保險或軍人保險期間依法退休(職、伍)。
 - 2. 領受國民年金保險老年給付。
 - 3. 年滿 65 歲。

離職後或許充飽電力再次歸來，或許轉職另有規劃，總之瞭解了中途離職的權益，儘量能做出一個讓自己不後悔的決定。(撰文：文山國小人事室主任羅宜華/圖片：Iconfinder、freepik 網站)



人資劇場 PART1

復應較高級考試錄取權益面面觀

劇情提要：

小玲是 107 年初等考試財稅行政錄取，於 1070329 分發至 A 縣政府稅務局實務訓練(書記)，因與人事室小欣(科員)是高中同學，初來乍到，小欣便全身煥發人事服務熱忱，對於可以再續同窗之緣，驚喜之情溢於言表。

二人在工作之餘無話不說，小欣不時鼓勵小玲，為追求更好的公務職涯，建議再報考公務人員較高級考試。果然皇天不負，小玲復應 107 年普考財稅行政增額錄取，1071218 公告分配結果分發他機關。小瑜為同學慶賀之餘，那混身人事魂又發作了，心想同年度復應較高級考試錄取，是否有些權益問題，不如問問自家主任長長知識，也能表達關切同學之意。於是同學二人便向人事室主任請益 ... 主任說：

小玲原則須於公告分配結果之次日起 10 日內向新機關報到(1071228 以前)，因原服務機關試用未滿，無法取得合格實授資格(1071231 合格實授生效日)，所以 107 年不予考績。但若經新機關同意，小玲可以延期至 1080101 以後報到，則可取得合格實授資格辦理另予考績。惟仍於原初等考試限制轉調期間，無論是否延期報到，皆以卸職方式辦理且年資中斷，另外，最近 3 年內曾受次一等級以下，且訓練期間相同或訓練課程相當之考試錄取人員基礎訓練成績及格者，可免除基礎訓練。**(按 1110216 修正分發辦法，應於報到通知送達之次日起十五日內向用人機關報到。)**

在主任的祝福聲中，小玲愉悅的步出人事室，小玲：「感謝主任詳細的解說，沒想到只差 3 天，會有如此大的差別，有了另考獎金也減輕些生活負擔。」。最後主任仍叮嚀小玲，別忘了於報到通知送達之次日起五日內，向新機關提出延期報到之申請，得於准予延期通知送達之次日起三十日內報到。**(按 1110216 修正分發辦法，延期報到之申請，應於報到通知送達之次日起七日內向用人機關提出。)**

人資劇場 PART1.2

劇情分析：小玲復應普考錄取權益~報你知

延期報到(分發辦法第 12 條)

考績

依據考績法 3、8 條規定，小玲有另予考績：

1. 取得合格實授由原機關辦理另予考績。
2. 於原服務機關受考人數甲等比例計算。
3. 甲等 1 個月乙等 0.5 個月俸給總額獎金。

免除基礎訓練

依據考試錄取人員訓練辦法 18 條規定小玲得免除基礎訓練：經公務人員考試錄取，最近 3 年內曾受次一等級以下，且訓練期間相同或訓練課程相當之考試錄取人員基礎訓練成績及格。



小玲無法縮短實務訓練：本案小玲 107 年任委任 1 職等書記，復應同年度普考錄取時仍委任 1 職等，按考試錄取人員訓練辦法 22 條 1 項 4 款：普考或特考四等，須具委任第二職等以上資格。

人資劇場 PART1.3

劇場回饋

單位主管

主管如組織的關懷員一般，除對工作環境須保持敏銳的觀察外，應主動關心員工相關權益，期能建立友善的職場環境。有些細微處在第一時間提醒，防微杜漸或預為因應，遠比事後告知來得有效益，對於改善組織氛圍，甚而提升同仁士氣及凝聚力，著有助益。

關懷員工、創見幸福：常設身處地以同理心為同仁著想，秉持同仁事也是自己事的觀念，本案例中小玲的權益，端賴人事同仁悉心維護，因此，人資的角色不僅是「策略性夥伴、行政管理專家、組織變革者」，更含有員工權益倡導和創造幸福感等特質，人資應主動積極且善用專業，以推動關懷、體貼、溫暖、尊重的優質人事服務，並落實員工關懷與協助。

人事人員

案例研討、薪火相傳：地方特考錄取人員復應次年度較高級(高、普)考試增額錄取，如分配公告及報到期限與本案相當，亦得援引比照辦理。人事人員對於公務人員考試分發態樣或其他人事業務，須留意是否屬特殊案件，除研討相關法規、函釋適用性外，另就個案多予交流，必要時請示上級以獲至明確正解，一可維護同仁權益，再則提升人事專業與服務，並建立相關案例以利傳承。

(撰文：稅務局人事室主任劉名才/圖片：Iconfinder 網站)

人資劇場 PART2

公務員詐領差旅費免刑真的有利嗎？

劇情提要：

某機關○姓公務員因公出差，一時貪念詐領 600 元交通費，遭檢方依《貪汙治罪條例》職務詐欺罪起訴，因他自首，一審以犯罪情節不重，輕判 1 年 5 月徒刑，緩刑 2 年；檢方上訴二審後，被改判免刑。

○公務員：

對於二審改判免刑感到欣慰，認為免刑可免牢獄之災，但其與緩刑究有何異，對於公務人員身分之影響有何不同，尚有疑惑，於是便與服務機關人事主管討論，以為因應。

人事主管：

邀請服務機關法制人員研討，並向 EAP 法律諮詢，認為只要緩刑期滿、未被撤銷緩刑就可以再任公職。免刑是「有罪確定」，僅免受刑之執行，將終身喪失公務員再任機會。建議當事人仍應與律師商議上訴。

案經最高法院審理認為，免刑形式上雖比緩刑有利，卻讓○姓公務員喪失公務員資格，實際上更不利，爰撤銷原判決，發回更審。

劇場解析：

1. 司法院釋字第 66 號解釋：可知公務員因貪汙判刑並宣告緩刑確定，只要緩刑期滿、未被撤銷緩刑就可以再任公職。
2. 銓敘部 88.09.14.(88)臺審四字第 1795170 號書函：「免刑」應係當事人「有罪確定」，因法律上之原因，使其得免受刑之執行，此與無罪判決不同。判決免刑，以其「服公務有貪污行為」，「且經判決確定」已構成公務人員任用法第二十八條第四款之適用，自不得再任公務人員，亦無申請復職問題。

(撰文：大同國小人事室主任劉惠菁)

苗栗縣政府員工協助方案111年度防疫宣導

人事處（室）疫起關心你健康、安心上班、放心辦公

疫起關心

請各位同仁注意自己和親人健康，關心疫情變化，如疑似 COVID-19 症狀或類流感症狀，請儘速就醫或篩檢，不要到辦公室上班。

疫起安心

落實各項防疫措施，並與地方衛生主管機關建立聯繫網絡，即時提供確診者及接觸人員等相關資訊予衛生主管機關，以快速執行防疫作為阻斷傳播鏈，讓同仁安心上班。

疫起放心

因應疫情發展，確保機關持續運作，檢視各項因應措施，盤點分區或居家辦公的準備，以因應實務需要，讓同仁放心辦公。

苗栗縣銅鑼鄉公所人事室製作



EAP 安心宣導

預防COVID-19病毒

防疫生活報你知



如何保護自己不被感染，8個小訣竅提醒您！



EAP 安心宣導

安心宣導



共同防疫守護你我.守護台灣

下載臺灣社交距離 APP-可以幫助防堵疫情

1. 免註冊免登入，開藍芽，遇到確診會通知。
2. 不會擷取使用者資訊，不用上傳個人資料。



疫情下的口罩童年

替孩子戴好口罩能預防感染，卻也把半張臉完整遮住，表情訊息瞬間少了一半。許多人擔憂，口罩恐怕影響孩子辨認情緒、學習語言，長期恐衝擊認知發展與人際互動，家長需要擔心嗎？聽聽專家怎麼說。

2019 年底疫情爆發至今，為了確實防疫，民眾配合度都很高，2 年來，戴著口罩比沒戴的時間還長。這段期間有許多孩子出生，有更多孩子正歷經說話、社交的黃金學習階段。

家長們憂心：口罩戴太久，會不會影響孩子的溝通能力、身心發展？以下整理 3 個口罩令家長擔憂的衝擊，以及專家如何解讀、提出可能的解決之道。

健康小棧-1

憂慮 1：影響語言發展

讓最多人擔心的是語言發展。有網友就分享，戴著口罩與牙牙學語的孩子對話，孩子總是把「酸」的音發成「栓」。幾經糾正後，孩子竟主動上前，把大人的口罩拉下來，觀察嘴型之後，就能念出正確發音。義安理工學院兒童語言和讀寫能力發展教授泰奧 (Lynette Teo) 說，孩童確實會透過觀察來學習發音，如口型、唇形、舌頭擺放的位置都是訊息。口罩蓋住了下半臉，特別是嘴巴，孩子就無法透過觀察形狀來學習新字詞的準確發音。

不過，多倫多大學發展心理學家李康 (Kang Lee) 說，家長無須太過擔心，「多數一般的孩童對環境的適應能力很強，此路不通，他們會自己找到新的出路。」，李康建議，在與學齡孩童互動時，可以刻意加強肢體動作，運用輔助訊息，促進孩子們理解語言的速度。

憂慮 2：影響情緒辨識能力

魯巴去年和同事做了相關研究，發現戴口罩對於識別悲傷、憤怒、恐懼等情緒，確實有微幅影響，但整體來說，影響跟戴太陽眼鏡差不多，大家卻從不會討論戴太陽眼鏡的疑慮。她建議善用手腳、語氣、音量、眼部表情等等，對孩子的溝通影響比較小。

2012 年一則《認知》期刊的研究，針對 9 歲以下孩童做實驗，並裁掉表情圖像的下半臉。研究結論大同小異：無論對方有沒有戴口罩，孩童大都還是可以正確識別情緒。專家認為家長不必太過擔心，只要確保其他部位的訊號充足，其實無傷大雅；也可以把握在家不必戴口罩時，多與孩子互動。

疫情下的口罩童年

憂慮 3：影響社會化行為

魯巴指出，口罩雖然不會影響情緒解讀，有些孩子確實會因「看不見對方的微笑，而感到被孤立、失去連結」。這也是為什麼某些國家的醫療人員，會選擇在口罩上畫上笑臉，或直接戴上有透明設計的口罩，以降低患者的焦慮感。俄亥俄州立大學認知科學專家馬蒂內茲 (Aleix Martinez) 則認為，「只要你提供其他足夠的線索，基本上，戴口罩不會影響別人理解你非語言的意思。」

最後，家長可以比較放心的是，孩童階段固然對人格發展的養成很重要，卻也不是「無可取代」。賓州大學社會發展博士後研究員赫南德茲 (Erika Hernandez) 就說，社會化、人格發展是一輩子的過程，人們錯過童年時期，後面還是有充分時間好好學習，來日方長。



文：康健雜誌/圖：Flickr /福星國小人事室提供

(資料來源：轉載自 <https://reurl.cc/OAXy39>)



健康小棧-2

養生/好眠/聰明飲食

睡前喝錯飲料讓你晚上睡不好？美國睡眠醫學學會點名

近一、二年不曉得是到了一定年紀，還是什麼原因？睡眠問題成了我生活中三不五時會出現的困擾，所以，之前在網路上爬的文章，似乎起了良好作用，提醒自己睡前減少喝的東西！也分享給大家。

(文：元氣網 -網址：<https://reurl.cc/KbxaN9> /圖：iconfinder/三義高中人事室提供)



酒 精

酒精會增加夜間排尿的次數，飲酒過量還會導致失眠！加重睡眠期間的呼吸問題，像是打鼾和睡眠呼吸中止症。

晚上喝咖啡會對睡眠產生負面影響，打亂生理時鐘。一項研究發現，睡前六小時攝取咖啡因，會使總睡眠時間減少一小時。

咖 啡

能 量 飲 料

這些飲料中的咖啡因含量會導致難以入睡，進一步減少總睡眠時間。能量飲料的咖啡因含量是蘇打水或咖啡的兩到三倍。

蘇打水富含咖啡因和大量糖分。一項研究發現，每天攝入大量糖分的人，在夜間睡眠中對於外界刺激靈敏度較高。

蘇 打 水

水

晚上喝太多水可能會增加上廁所的次數。建議白天多喝水防止脫水。晚上少喝水，避免半夜去洗手間，影響到睡眠品質。

學習理財 PART1

中年後想提早實現財務自由？ 只要這樣做，退休金立即翻倍



想在中年就成為財務自由的 FIRE 族 (Financial Independence Retire Early，財務獨立、提早退休)，需要一些冒險精神，畢竟你正走著大部分人不會走的道路。既然如此，不如為自己的退休生活預設更大的彈性空間，或許反而能更早到達你想要的目標。

1.換個國家住，退休金價值立刻翻倍

在國外，不管是退休人士或 FIRE 族，都會利用國家 GDP 的差異，來達到提升生活水準的目的。最簡單的例子就是歐美人常會在東南亞國家 Long Stay，以他們在歐美賺到的錢，拿到經濟發展較慢、物價相對較低的國家花用，帶著價值高的貨幣，到 GDP 較低的國家生活，就能瞬間讓手中金錢的價值膨脹，就是這樣簡單的原理。

2.不想離開台灣，島內移居也是好選擇

但有朋友說，自己無論如何都不想離開台灣，是否能也能運用上面這個觀念，在島內實行呢？就有一位從事外匯交易的朋友，原本住在台北市。後來他想想，只要有電腦和網路，外匯在什麼地方都可以做，於是就直接從台北搬到了花蓮，不僅省下了在台北買房的巨額支出，在花蓮也生活得很舒適。

3.移居發達國家鄉間，用低成本享受高品質生活

另外還有一個大部分人想不到的方式，就是搬到發達國家的鄉下去住。台灣人最喜歡的國家非日本莫屬，但你有想過去日本鄉下生活嗎？即使不在鄉下，只要遠離繁華都會區，例如日本北海道札幌市的 2LDK 中古屋 (2LDK 是指有兩間房間、一個客廳 Living room，一個用餐區 Dining room 和一個廚房 Kitchen) 只要日幣 1,150 萬元，折合台幣不到 300 萬元。如果把台灣的房子賣掉變現、搬到北海道去生活，也是滿舒適的。

總之，選擇沒有對錯，適合自己的就是最好！

(文：大人社團網 網址：<https://reurl.cc/j1qAkn> /作者：陳雨德/圖：iconfinder/三義鄉公所人事室提供)



取自 pexels

學習理財 PART2

把錢放大術

小資族學存股還能節稅！長期持有、持續複利.....比定存更好且抗通膨

對於小資存股族來說，買進存股除了可以賺取股利之外，每年參與除權息，還能抵扣所得稅，真的是很棒的一種理財方式。（本文為編輯小組轉載遠見網站 <https://reurl.cc/8oykvb>，摘自《存股輕鬆學》一書，作者為孫悟天，以下為摘文。）

小資族們存股更有利

小資族存股還能節稅，報稅更有利。以一個月薪 40000 元的上班族來說，若存入年配息率 6% 的商品，分別以 100 萬、200 萬、300 萬和 800 萬存股來計算，因為目前股利可抵扣稅額 8.5%，可抵扣金額上限為 8 萬元，因此原則上股利總額在 94 萬元以下，都可以抵稅。當存股金額越大時，實際繳交稅金卻越少，甚至退稅金額越大。所以對於小資存股族來說，買進存股除了可以賺取股利之外，每年參與除權息，還能抵扣所得稅，真的是很棒的一種理財方式。相較於大戶們或是高資產族群，因為稅率提高的關係，還要考慮是否參加除權息，小資族們存股更為有利。

利用存股好處，擴張資產並對抗通膨

我們已經知道要遠離股市戰場，而為了避免資產被通膨吃掉，小資族更要懂得存股，利用長期持有、持續複利滾入資金，獲取公司分紅，得到比定存更好的報酬，擴張自己的資產並對抗通膨。

提醒：股利所得計算方式 = 現金股利 + 股票股利，其中股票股利的金額是配股股數 X 票面價值，而非股票現值計算。

舉例說明：

若第一金股價為 21.3 元除權息，配發現金股利 1.1 元，股票股利 0.1 元

股利所得計算為：

除權息後股價是 20 元

配發現金 1100 元和股票 10 股

現金股利 1100 元 + 股票股利 10(股) X 10(元)
= 1200 元

【存股小筆記】

在報稅時，夫妻股利所得可以分開計算，但小孩股利所得，會自動匯入到夫妻雙方薪資較高者一方合併計算。因此，若為夫妻共同存股，可協議由薪資低者的證券帳戶買進，但若用小孩帳戶存股，則一樣匯入薪資高的一方合併計算，並沒有比較優惠喔！



有一種工作，叫生活

寫給對自己的人生、工作產生懷疑的你！我並不是儲備了勇氣才出發，而是在追求理想生活的過程中漸漸長出了勇氣。讓喜歡成為你選擇的理由，不用害臊，不必抱歉，這個生命是你的，只有你有權掌控。

作者：曾彥菁

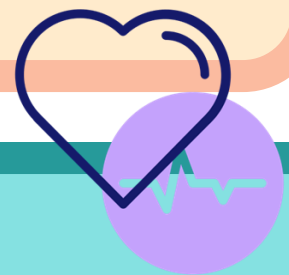
出版社：遠流

出版日期：2020/02/26

心得分享：

工作對於自己的意義是什麼？是金錢？是成就？我們汲汲營營的每天將自己的生命花了一個什麼樣的生活之上？我們是否知道自己生命當中『最低限度的美好』的那條線究竟在哪裡？沒有必要無盡頭不斷的追求財富，而是畫一條生活的最低門檻，越過線後擁有的便是無盡的自由。

(圖：iconfinder)



心靈交流

您有哪些內心話想說？或是您在生活上遇到自己無法解決的問題？

這是一個為苗栗縣政府所有同仁所設置的專欄，其目的在於提供一個交流的空間，如果您有心理健康方面的議題想與大家分享，或是想進一步詢問相關資訊或問題，非常歡迎您透過電子郵件與我們聯繫：

EAP559570@ems.miaoli.gov.tw