



中華民國交通部

MINISTRY OF TRANSPORTATION AND
COMMUNICATIONS R.O.C

交通部員工協助方案 5大面向問題指引



心理
健康

醫療
保健

法律
服務

財務
管理

家庭
生活

人事處製作

● 序言 ●

對現代工作者來說，要達到工作與生活的平衡是有相當挑戰性的。當員工無法兼顧工作、家庭照顧或個人生活時，將無法專注投入工作，影響其工作士氣及服務效能。

爰此，本部致力於推動員工協助方案(Employee Assistance Programs，簡稱EAPs)，期透過規劃方案與提供資源，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，協助員工身心健康，平衡工作與生活，以增進組織整體效能。

本指引集結本部及所屬機關(構)員工在心理健康、醫療保健、法律服務、財務管理及家庭生活等5大面向最關心的議題，整合內外部各項資源編製而成。期盼藉此能在員工遇到各類問題時，提供參考方向，以協助其即時獲得幫助。並透過健康職場環境的營造，讓員工在身心健康狀態下投入工作，提高工作效能，進而達到提升組織競爭力的目標！

交通部 謹敘



心理健康面

1. 工作壓力大，經常情緒低落、焦躁、緊張，工作總是做不完該怎麼辦？1
2. 我最近除了例行性業務，因為疫情關係，增加防疫相關工作，壓力不斷增加，導致失眠或焦慮等心理困擾，該怎麼辦？.....2
3. 每天趕案子、追進度，連下班和家人相處時業務都在腦中無限循環，煩躁又疲憊，我該怎麼辦？.....3
4. 我是一位新進人員，工作上常處於神經緊繃狀態，晚上總是睡不好，如何改善目前狀況？4
5. 身為主管須設定績效與管理同仁，太嚴厲易讓同仁誤會，嚴重的話還會被申訴職場霸凌，礙於績效又須要求每位同仁的工作效率，該怎麼做？5
6. 因為疫情或單獨值班缺乏人際接觸，不知找誰傾訴，想使用EAP又怕被貼標籤，該怎麼辦？6
7. 沒有動力起床也沒有食慾，總是想掉眼淚，該怎麼辦？....7
8. 總是覺得坐立難安、容易緊張、情緒起伏且難以集中注意力，該怎麼辦？.....8
9. 發現同事最近常常情緒不穩定，有時候會默默哭泣，我應該如何幫助他呢？9
10. 最近工作疲累，覺得心情低落、鬱卒、做什麼事都沒有興趣該怎麼辦？10

醫療保健面

1. 我最近都睡不好，有時候還失眠一整夜，該怎麼辦？怎麼預防？.....11
2. 我本來就近視了，現在年紀大了感覺又有點老花，該怎麼保養可以不讓視力惡化？.....12
3. 工作需長期使用電腦或3C產品，覺得視力變差，怎麼辦？可以怎樣保護視力呢？.....13
4. 我常常外食，擔心有慢性疾病該怎麼辦？怎麼預防？....14
5. 我久坐辦公室，腰酸背痛怎麼辦？怎麼預防或改善？....15
6. 上班整天使用電腦，常造成精神疲勞、眼睛酸澀，有哪些讓人放心的健康食品可以食用？.....16
7. 我只要壓力大，就會大吃大喝，去做健檢時，發現數字有三高的傾向該怎麼辦？怎麼預防？.....17
8. COVID-19疫情期間，確診了怎麼辦？.....18
9. 我在辦理工程驗收時攀爬梯子，因梯子不穩不慎跌落導致手腳骨折，可以請什麼假呢？機關有提供什麼補助或協助嗎？.....19
10. 下午茶是上班族的療癒時刻，但攝入過多糖分並不好，該怎麼吃健康又能舒緩工作疲憊呢？.....20
11. 工作中開門時不慎遭門夾傷，又因地板濕滑跌傷腿部，該怎麼辦？.....21

法律服務面

1. 承包商之債權人向法院聲請對本機關為假扣押強制執行，案件承辦人如何因應處理？.....22
2. 我下班開車返家途中與機車擦撞，車門被撞凹，又被對方提告過失傷害，怎麼辦？.....23
3. 道路駕駛考驗過程中，若發生車禍事故，應由何人負擔賠償責任？.....24
4. 家中長輩過世，該如何辦理遺產繼承？財產該如何分配？25
5. 國內旅遊正夯，旅行社任意變更行程可以求償嗎？.....26

財務管理面

1. 我父親最近經醫師診斷失智，我擔心他會因失去判斷能力而導致財物損失，如房地產移轉或是有信用卡債問題等，該怎麼為他保護他的財產？.....27
2. 即將屆齡退休，應該如何規劃及運用退休金，領取穩定的收益，以因應未來物價上漲？.....28
3. 我剛畢業辦了第一張信用卡後，就忍不住購物慾望的刷卡消費，現在卡刷爆了，該怎麼辦？.....29

家庭生活面

1. 工作時間長又是輪班制，沒時間跟孩子相處，導致親子關係疏離怎麼辦？.....30
2. 家中有失智家人，又常常發病，照顧者長期累積困惑與恐懼怎麼辦？怎麼應對？.....31
3. 小孩怎麼都說不聽，還會擺臭臉頂嘴，罵小孩又怕他討厭父母，該怎麼辦？.....32
4. 我的孩子都不太聽我的話，對於親子教養問題也常跟另一半起衝突，該怎麼辦才好？.....33
5. 家中有長者需要照顧，但我們要上班怎麼辦？有社會資源可以用嗎？.....34
6. 我懷孕了，分娩前後可以請什麼假呢？有沒有什麼資源提供給準媽媽呢？.....35



心理健康面

世界衛生組織(World Health Organization, WHO)對於「健康」的概念：沒有心理健康，就沒有真正的健康（No health without mental health）。「心理健康」不僅是沒有異常行為與精神疾病，同時也意涵著個人在生理上、心理上、社會上，能保持和諧安寧之最佳狀況。

然而現代社會充滿各種壓力，如果無法調適，過度的壓力累積則可能導致身心疾病。正向心理學專家阿克爾教授（Shawn Achor）表示，「壓力是好是壞，端看你如何管理。」面對工作及生活上越來越多的壓力接踵而來，我們都應正向面對這個問題，一起學習與壓力相處，重新找回身心的平衡。



狀況

工作壓力大，經常情緒低落、焦躁、緊張，工作總是做不完該怎麼辦？

指引



先從「壓力檢查」開始吧！

線上檢測

可直接點選下列連結進行線上檢測

[簡易工作壓力量表檢測](#)

[過勞量表檢測](#)

[壓力指數測量表](#)

[工作壓力自我檢測](#)

親至各醫療機構

如符合相關資格條件，得向機關申請健康檢查補助(詳情請洽人事單位瞭解)



自我健康管理，預防從自身作起！

預防保健方式

遇到這樣的狀況，提醒您要注意自己的情緒調整喔。同時檢視自己的工作流程及方法，並且做些運動、聽音樂、泡澡等放鬆的方式，促進心理的平靜，把重心放在自己可以做好的事。透過電話或line等通訊軟體聯繫親友，互相關心打氣，吸一口氣深呼吸，調適心情。

延伸閱讀

[有健康生活才能預防過勞！](#)(出處：衛生福利部國民健康署 健康九九網站)

[別漠視身體傳來的警訊！適時尋求協助終結心中壓力](#)(出處：早安健康網)

[工作壓力大而煩躁不安？壓垮你的不是壓力，而是焦慮！](#)(出處：今周刊)

[想到上班就害怕！壓力爆表超傷身「心理師3招」有解](#)(出處：yahoo! 新聞)



貼心提醒：如果您還是覺得有些擔心或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔!(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

我最近除了例行性業務，因為疫情關係，增加防疫相關工作，壓力不斷增加，導致失眠或焦慮等心理困擾該怎麼辦？

指引



先從根本解決問題吧！

檢視自身工作

可透過以下訣竅檢視工作，增加自我控制感
依輕重緩急分類整理手邊工作

冷靜思考，釐清工作困難處

嘗試轉換工作處理方式

養成計畫習慣，掌握工作進度能減緩擔憂

與主管溝通協調

請主管協助平衡工作量，共同討論工作目標之優先順序，並提供明確指示。



平時透過有效紓壓方式，釋放不安情緒！

練習自我覺察

清楚理解自身心理狀態，正確認識情緒，找出焦慮的根源，才能有效解決情緒問題。

經營下班後生活

建立放鬆的下班生活，安排有興趣或具療癒功能的活動，可獲得正向回饋，降低焦慮。

肯定、激勵自我

繁忙中將焦點暫時回歸自我，覺察工作帶來的正面收穫和成長，同時賦予自我價值。

相關網站資源

健康九九衛教資源網-壓力指數測量表

衛生福利部國民健康署-健康職場資訊網

勞動部職業安全衛生署-勞工健康照護資訊平台

延伸閱讀

工作悶悶不樂，小心壓力破表！ (出處：大家健康雜誌)

職場心理健康 輕鬆少負擔 (出處：早安健康 NEWS)



如果您還是覺得焦慮不安或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔！(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

每天趕案子、追進度，就連下班和家人相處時業務都在腦中無限循環，煩躁又疲憊，我該怎麼辦？

看了沒？

明天要交

指引



壓力爆表！如何在工作與生活間取得平衡

1. 運用以下量表進行自我檢測

簡式健康量表

簡易工作壓力量表

台灣人憂鬱量表

過勞量表

依檢測結果觀察身心狀況，適時抒發情緒，取得支持；必要時建議尋求心理諮商協助或接受專業輔導及治療。

2. 即時尋求專業輔導或醫療協助

心理衛生資源地圖

臺北市社區心理諮商門診服務

3. 保持覺察，將自我照顧放到例行活動裡

當我們處在消耗身心能量的工作情境裡，例如不停追趕交件期限、開會聯繫、處理交辦事項等，將產生焦慮、情緒低落、睡眠障礙、疲勞倦怠情形。如果長時間無法放鬆休息，最終將壓力負荷過量，甚至導致憂鬱。自我照顧方式應依每個人的習慣和樂趣，觀察自身需求，先嘗試做些小活動來讓自己開心，再慢慢調整，透過有意識地照顧自我來紓解日常壓力及不適情緒，停止身心耗竭~

延伸閱讀

不被壓力擊垮#給快被工作壓力累垮的你(出處：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心)

如何在繁忙工作中練習滋養與自我照顧?(出處：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心)

我最近變得容易生氣，又沒耐心，這跟工作壓力增加有關係嗎？(出處：勞動部工作生活平衡網)

掃除工作倦怠感，七招讓你上班更有勁！(出處：遠見)

貼心提醒：如果您還是覺得心情煩悶需要找人聊聊，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔!(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

我是一位新進人員，工作上常處於神經緊繃狀態，晚上總是睡不好，如何改善目前狀況？

指引



情緒壓力排解，從日常生活做起！

調節壓力

拆解工作量：藉由重新梳理工作內容，掌握進度消弭對不確定的不安，促進自我控制感，安定擔憂的情緒，以更好的工作效率處理業務。

找到可以傾訴的對象：跟朋友、同事或主管談談最近遇到的壓力，或許可以聽到不同的建議或解決方案，且說出來也是調節壓力的方式。

保持規律的運動習慣：透過運動消耗體力，以增加對睡眠的需求，進而增進睡眠品質及睡眠深度。

練習正念減壓

三分鐘呼吸：當他人與自己意見不同，發覺自己或別人說話速度變快、語調變高時：(1)關注呼吸 (2)放鬆身體 (3)問自己現在最重要的是什麼？

開會：開會前，提早到會議室，給自己一分鐘安靜時刻。在會議中，手放在椅子上感受椅子質地讓自己回到當下。

喝杯水：發覺情緒上來且無法平復，不要急著處理事情；先停下來，倒杯水，喝口溫水，感受溫暖的水進到身體，陪伴自己一會兒，再出發。



了解自己的情緒壓力

情緒壓力測量

衛福部國民健康署-健康九九-壓力指數測量表

衛福部心理及口腔健康司-心情溫度計

勞動部勞動及職業安全衛生研究所-過勞量表

預防保健手冊

衛福部為提升全民心理健康，設置「心快活」心理健康學習平台。

勞工安全衛生研究編印「職業壓力預防手冊」，宣導有關職業壓力危害的相關知識，並提供實用的職場壓力預防觀念等。

相關網站資源

衛福部國民健康署-健康職場資訊網

勞動部工作生活平衡網

延伸閱讀

工作、生活壓力大？精神科醫師教你：6個方法，趕走壞情緒！ (出處：良醫健康)

每天5分鐘 正念減壓讓緊張與壓力輕輕釋放 (出處：康健)

如果您還是覺得焦慮不安或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔!(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

身為主管須設定績效與管理同仁，太嚴厲容易讓同仁誤會，嚴重的話還會被申訴職場霸凌，礙於績效又須要求每位同仁的工作效率，該怎麼做？

指引



先從「職場溝通術」開始吧！

留意非語言訊息

溝通除了語言表達外，非語言訊息也十分重要。人對於外在事物的覺察十分敏感，講話時以溫柔且堅定眼神可以帶來尊重、認真的感受，使得同仁在執行工作時同樣重視工作內容。

認真傾聽

將注意力放在當前的事上，不急著馬上給予批判，不急著將自己的價值觀強加在他人身上，使對方覺得備受尊重，也會更樂意分享想法。身為主管，資歷與考量自然較員工更深而廣，想分享自己的想法非常正常，然而適時的雙向交換意見，刺激新鮮想法的誕生，也可以讓彼此關係更親近跟和諧。



減少「溝通無效」，化解誤會

減少衝突方法

讓員工自己安排進度：每個人都不喜歡被規定、被指使，當主管有想傳達的事情時，用「問」的方式跟員工溝通，讓他們自己思考及安排工作進程。

引導下屬思考問題癥結：主管通常都是從基層做起，可能會希望員工用自己的方式做事。但事實上，主管的工作應該是協助員工達成績效，而不是用上對下的態度指揮員工。

認識職場霸凌網站

行政院人事行政總處職場霸凌建議作為
勞動部執行職務遭受不法侵害指引

延伸閱讀

部屬敢對你「說真話」嗎？厲害主管的溝通術，員工服氣又有動力(出處：經理人)

【職場基礎溝通術】如何讓主管與員工不再敵對？5分鐘快速帶你贏來好人緣(出處：TechOrange)



如果您還是覺得焦慮不安或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔!(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

因為疫情或單獨值班缺乏人際接觸，不知找誰傾訴，想使用EAP又怕被貼標籤，該怎麼辦？

指引



勇敢嘗試EAP吧！



使用EAP沒有您擔心的那些問題，
還有以下好處喔～

保密性

EAP特約諮詢心理師及委託專業機構辦理各項服務時，皆遵守相關倫理規範及保密責任，單位不會知道是誰使用喔。

專業性

專業心理師能夠協助您了解內在的期待和想法，探索問題發生的原因和歷程，發掘潛藏的內在力量，進而找到解決問題的方法。

便利性

機關委外EAP專業機構不僅提供電話諮詢，疫情期間亦可使用視訊諮詢，多重諮詢管道在疫情期間也不用擔心群聚問題。



相關網站或紓壓資源

財團法人張老師基金會

臺中市政府EAP影音資源

紓壓好文閱讀



如果您還是覺得有些擔心的話，可勇敢撥打機關委外EAP專業機構嘗試看看喔！(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

沒有動力起床，也沒有食慾，總是想掉眼淚，該怎麼辦？

指引



先從「尋求協助」開始吧！

情緒壓力量表

可直接點選下列連結進行線上檢測

- [心情溫度計](#)
- [董氏基金會憂鬱量表](#)
- [小鬱亂入憂鬱症量表](#)

心理諮詢

心理衛生機構

- 衛福部安心專線1925
- 張老師1980
- 生命線1995

就醫

如相關症狀已經維持數週，且影響到日常生活，請尋求專業醫療協助



相關資源可參考[衛福部疫情心理健康專區](#)



你還可以從這邊獲得相關資訊

相關網站資源

- [董氏基金會](#)
- [憂鬱症防治協會](#)
- [精神健康基金會](#)

推薦書籍

- 憂鬱心靈地圖 (張老師文化)
- 憂鬱症自我療癒手冊 (遠流)
- 戰勝憂鬱症 (遠流)
- 走出藍色幽谷-告別憂鬱症 (天下)
- 心靈捕手 (新手父母出版)

資料來源：臺灣憂鬱症防治協會

如果您還是覺得有些擔心或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔！(服務專線請洽人事單位瞭解)



狀況

總是覺得坐立難安、容易緊張、情緒起伏且難以集中注意力，該怎麼辦？

指引



先從「尋求協助」開始吧！

焦慮自我檢測

可直接點選下列連結進行線上檢測

- [焦慮自我評估量表 - 中壢\(內壢\)尚語身心診所](#)
- [心理評量| 線上服務 - 衛生福利部草屯療養院](#)
- [柏恩斯焦慮量表\(專業積分測驗\)](#)

心理諮詢

心理衛生機構

- 衛福部安心專線1925
- 張老師1980
- 生命線1995



身心放鬆小撇步

適度運動

運動有助於舒緩壓力、調節心情，煩躁時建議可以嘗試一些有氧運動

健康飲食

色胺酸：起司、牛奶、蛋黃、雞肉、杏仁、毛豆等

維生素B6：香蕉、菠菜、堅果類、全穀類等

維生素C：芭樂、檸檬、橘子、奇異果等

Omega-3不飽和脂肪酸：鮭魚、鮪魚等深海魚、核桃、胡桃等堅果類

硒：牡蠣、蟹、等海產類

葉酸：糙米、菠菜等深綠色蔬菜

自我覺察

建議時時注意自我情緒狀況，也可以與他人多聊聊，如覺得壓力已經超過負荷範圍，請尋求專業協助

資料來源：康健雜誌、小鬱亂入網站

如果您還是覺得有些擔心或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔！(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

發現同事最近常常情緒不穩定，有時候會默默哭泣，我應該如何幫助他呢？

指引



職場心理健康與守護，從關心身旁同仁開始！

1. 瞭解情緒異常徵兆

異常情緒起伏大、易怒。
長時間情緒低落或高昂。
無法控制情緒，且影響到日常生活、工作及人際關係。

2. 關懷與傾聽

多留意同仁是否有異常情緒變化，瞭解引發情緒的事件經過，透過聆聽、陪伴給予關懷與支持。
瞭解同仁需求，與EAPs承辦人共同討論如何導入EAPs措施，鼓勵或協助其尋求資源。

3. 可以運用的傾聽技巧

- **專注**：可以試著將身體傾身向前，與對方眼神接觸，透過體態向對方展現出你的專注力。
- **評論**：不去設想對方的思考邏輯，及在心中暗自評論對錯，反駁對方的話等。
- **問題**：提出問題並且聆聽對方的回答。
- **情感**：在完全理解對方感受及事情全貌之前，先不要急著安慰、或跟著痛罵他人來取悅對方。
- **見證**：見證代表有所回應，讓對方不會感覺像對牆壁講話一般。
- **批判**：在每一次對話中，我們希望傳達的是尊重、理解和同理心。
- **接受**：接受對方有獨立的思考模式，不要試著改變他人。

延伸閱讀

簡式健康表(BSRS-5) (出處：衛生福利部國民健康署)

壓力指數測量表 (出處：衛生福利部國民健康署)

財團法人「張老師」基金會

臺北市立聯合醫院社區心理諮商駐點門診

國立臺灣大學醫學院附設醫院 (身心壓力門診)

貼心提醒：以上內容僅供參考，若您有關於心理議題等相關問題，建議您洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔！

(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

最近工作疲累，覺得心情低落、鬱卒、做什麼事都沒有興趣該怎麼辦？

指引



先從「過勞風險」來評估吧！

線上檢測

簡易試算表可幫助您瞭解自己的過勞風險
個人過勞風險評估及健康管理系統(iCare)

「過勞量表檢測系統」

「簡易工作壓力量表檢測系統」

勞動部職業安全衛生署

親至各醫療機構

如符合相關資格條件，得向機關申請健康檢查補助(詳情請洽人事單位瞭解)



自我健康管理，預防過勞從自身作起！

預防保健手冊

若您擔心自己有過勞風險或對於健康檢查結果有疑慮，或對職業可能造成之過勞危害想要有更多認識，及更進一步預防危害產生，勞動部勞動及職業安全衛生研究所特編撰「過勞自我預防手冊」，提供過勞之自我檢測及預防管理(可至<https://www.ilosh.gov.tw/menu/1188/1192/>下載運用)。

相關網站資源

勞動部職業安全衛生署-過勞專區

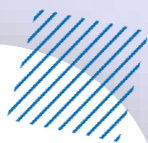
衛生福利部國民健康署-健康職場資訊網

職業傷病管理服務中心網站



如果您還是覺得有些擔心或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔!(服務專線請洽人事單位瞭解)

醫療保健面



隨著生活型態日漸轉變，現代人生活壓力日漸增長、作息不正常、飲食不均等相關因素，導致生病的風險大大的增加，各種文明病發生的比例居高不下，像是腰痠背痛、失眠、眼睛疲勞等等。

其實身體有很多器官的功能與運作，都是息息相關、環環相扣的，而所謂的文明病，大多都是因為長時間累積疲勞、生活壓力大所引起。「預防勝於治療」是一句耳熟能詳的話，我們要照顧好自己的身體，除了平日保持規律的生活作息及健康的飲食習慣之外，我們還需學習傾聽自己身體的聲音，瞭解自己的體質與身體的變化，這樣才能在身體發出警訊時，及早發現並採取相對應的措施！



狀況

我最近都睡不好，有時候還失眠一整夜，該怎麼辦？怎麼預防？

指引



失眠定義是什麼？

每週有至少3天以上失眠，白天出現倦怠、嗜睡、情緒煩躁等症狀，影響學習或工作。進一步細分，失眠又可分為3種：入睡困難、夜醒及過早清醒，常見的原因有心理、生理、環境及生理時鐘的改變等等。



解決失眠的方法

- 每天至少曬30分鐘太陽。
- 睡前半小時不要看3C。
- 創造儀式感：告訴身體，做完這件事後就該準備休息。
- 維持舒適的環境，例如光線、室溫及環境聲音。
- 睡前避免激烈運動。



飲食小指南

建議多補充

想改善失眠，可以多吃含有色胺酸、維生素B群、鎂及鈣的食物，像是牛奶、堅果類、蛋、肉、魚、深綠蔬菜等。

請盡量避免

避免睡前進食和喝水，及喝咖啡、茶等含有咖啡因的飲品。

相關網站資源

康健網站



如果您覺得失眠狀態已影響到日常生活，建議您還是要盡早就醫！

狀況

我本來就近視了，現在年紀大了感覺又有點老花，該怎麼保養可以不讓視力惡化？

指引



先從「日常生活保健」做起吧！

20-20-20法則

每20分鐘將視線從螢幕移開，遠看20英尺(約6公尺)看20秒。

補充益眼食物

魚、蛋、堅果類、牛奶、胡蘿蔔柑橘類、檸檬及各式深綠與深黃蔬菜。

戴上帽子或太陽眼鏡

減少眼睛接觸強光的不舒服感，並阻擋紫外線傷害眼睛。



斷捨離，一定要戒的傷眼習慣！

斷：不在公車、計程車上看手機或平版。

捨：不在床上關燈看智慧型手機或平版電腦。

離：不用手機玩遊戲。

相關網站資源

[康健網站](#)

[hellou醫師](#)

[健康醫療網](#)

[Health For All大家健康雜誌網站](#)



如果您覺得眼睛視力有問題，還是要盡早就醫！

狀況

工作需要長期使用電腦或3C產品，覺得視力變差，怎麼辦？可以怎樣保護視力呢？

指引



先從定期「視力檢查」開始吧！



線上檢測

可直接點選下列連結進行線上檢測

[蔡司線上視力檢查](#)

親至各醫療機構

18-60歲的成年人至少每兩年進行一次詳細的視力檢查。老年人及有風險之成年人建議每年檢查一次。

成人的危險因素包括：

- 眼睛疾病家族史（青光眼、黃斑部病變等）
- 糖尿病或高血壓
- 先前眼睛曾受傷或動過眼睛手術（包括白內障手術）
- 對視覺要求很高的職業，或可能對眼睛構成危害的職業
- 服用可能具有視覺或眼睛相關副作用的處方藥或非處方藥



如何保持靈魂之窗？



護眼三要點



營養均衡：多攝取維生素B3、B5、D、E、K、P及不飽和脂肪酸。

良好習慣：充足睡眠、閱讀姿勢保持35公分、每半小時休息5分鐘、看電視距離3公尺、陽光刺眼時配戴太陽眼鏡。

斷捨離：一定要戒的傷眼習慣，例如不在公車、計程車上看智慧型手機或平版電腦。



相關網站資源

[衛生福利部國民健康署](#)

[視力健康網](#)

[健康九九衛教資源網](#)

[義大大昌醫院](#)

[回目錄頁](#)



狀況

我常常外食，如果擔心會有慢性疾病該怎麼辦？怎麼預防？

指引



先從「健康檢查」開始吧！

線上檢測

可直接點選下列連結進行線上檢測

[慢性疾病風險評估平台](#)

[中風、心臟血管疾病檢測](#)

[血管年齡檢測](#)

[代謝功能測量](#)

親至各醫療機構

如符合相關資格條件，得向機關申請健康檢查補助(詳情請洽人事單位瞭解)



自我健康管理，預防從自身作起！

預防保健手冊

衛生福利部為讓民眾了解健康檢查的重要性，如何預防疾病發生、能夠接受哪些檢查權益，以及提供健康促進衛教知識等，特編製「[成人預防保健手冊](#)」(可直接點選下載參考運用)，內容包括健康檢查、認識健康殺手及健康生活六大步驟等。

相關網站資源

[衛生福利部國民健康署-慢性病防治相關主題文章](#)

[健康九九衛教資源網](#)

[早安健康網站](#)

[Health For All大家健康雜誌網站](#)



如果您還是覺得有些擔心或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔!(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

我久坐辦公室，常常腰酸背痛該怎麼辦？怎麼預防或改善？

指引



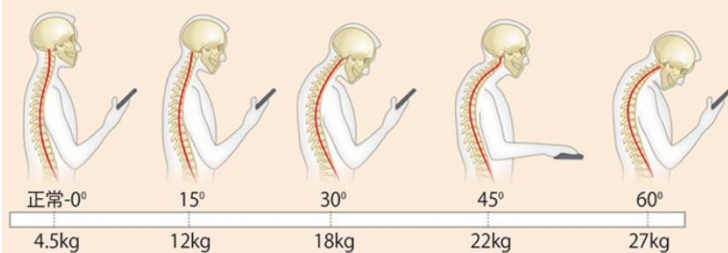
先從「避免不良姿勢」開始吧！

坐姿檢測



不同角度滑手機及打電腦的頸椎壓力

低頭姿勢檢測



改善痠痛，從運動做起！

肩頸動起來



相關網站資源

[衛生福利部國民健康署-身體活動館](#)

[健談網](#)

[早安健康網站](#)

如果您還是覺得有些擔心或需要找人聊聊的話，可洽專業醫療機構尋求協助喔！(服務專線請參考交通部暨所屬機關(構)員工協助方案社會資源網絡地圖)

狀況

上班整天使用電腦，常造成精神疲勞、眼睛酸澀，有哪些讓人放心的健康食品可以食用？

指引



先從了解什麼是「健康食品」開始吧！

健康食品

指具有保健功效，並標示或廣告其具該功效，且須具有實質科學證據，非屬治療、矯正人類疾病之醫療效能為目的之食品。

產品包裝上須標明核准之保健功效敘述、健康食品標章(小綠人標章)及證號等。

衛部健食字號、
衛部健食規字號



保健食品

即為一般食品，僅能做為營養補充，與「健康食品」並不相同。



目前中央主管機關所認定的保健功效

胃腸道功能改善

調節血脂

牙齒保健

骨質保健

免疫調節

調節血糖

輔助調整過敏體質

不易形成體脂肪

延緩衰老

輔助調節血壓

促進鐵可利用率

護肝

抗疲勞

如何查詢已核可通過之健康食品相關資訊？

衛生福利部審核通過之健康食品資料查詢

更多詳細資訊：健康食品概說、衛生福利e寶箱，若有食品安全相關問題，亦可以市話或手機直接撥打「1919」全國食安專線，由各業務權責單位提供專業及貼心之服務。

狀況

我只要壓力大，就會大吃大喝，去做健檢時，發現數字有三高的傾向該怎麼辦？怎麼預防？

指引



三高是什麼？是哪三高？

人生有三高，身高高、學歷高、薪水高...。但是，理想很豐滿，現實很骨感，我們現實人生的三高卻是，血壓高、血糖高、血脂高。



教大家三招來對付三高

第一招 飲食控制

- 第一式/ 拒絕油膩膩
- 第二式/ 再見膽固醇
- 第三式/ 減鹽、減糖、嚐原味
- 第四式/ 總量管制，我愛高纖維
- 第五式/ 少乾杯，不吸菸



第二招 要吃就要動



運動可增加心臟及肺臟的功能，增加肌肉、血管彈性及血液循環，對血糖血壓及血脂肪都有幫助。請依自己的能力來設定運動強度，也別忘記暖身操及運動後的收操，以減少運動傷害發生。

第三招 聽醫生的話

遵循醫囑服用藥物，藥袋上寫的指示及可能產生的副作用都要看清楚；吃藥後的反應要確實與醫師討論，除了遵從藥物醫囑，病人返家後也要自我血壓及血糖監控，這樣才能控制好三高。

參考資料

HS健康專科、關渡醫院新陳代謝科主任黃維人

三高並不可怕，可怕的是不了解，怕的是你放棄了正確治療的方式；學會三招，輕鬆的戰勝三高，我們接受挑戰，樂觀面對。

狀況 COVID-19疫情期間，確診了怎麼辦？

指引



先確認如何因應吧！

通報

立即通報服務單位主管及人事單位，以利機關進行相關防疫措施

防疫假怎麼請

詳見「[行政院人事行政總處防疫，假怎麼請1110516版](#)」，並依指揮中心視疫情發展情況隨時調整

取得隔離通知書

請上[衛福部數位證明平台](#)

PCR篩檢及快篩陽評估

如何評估確診，請參考[COVID-19快篩陽性結果視訊或現場評估門診服務院所](#)

居家照護資訊

4要：1人1室、戴好口罩、隨時洗手、自我監測

4不要：不要共食、不要碰面、不要外出、不要隱匿

保持良好通風、定時清潔共用空間及廁所衛浴等，相關居家照護指引請參考「[中華民國護理師護士公會全國聯合會防疫專區](#)」



注意痊癒後相關事宜

解隔條件

詳細內容請見最新版「[確診個案解除隔離治療條件](#)」

相關防疫宣導資訊

痊癒後長新冠風險

長新冠症狀有哪些？

常見九大後遺症，分別為呼吸道、掉髮、紅疹、憂鬱、焦慮、失眠、心悸、胸痛及腦霧

有何管道可求助？

詳見健保署與衛福部共同推動之「[COVID-19染疫康復者門住診整合醫療計畫](#)」

[衛福部疾病管制署嚴重特殊傳染性肺炎疾病資訊](#)

[我確診了，怎麼辦資訊](#)

[衛生福利部心快活心理健康資訊平台](#)

[下載臺灣社交距離app](#)

如果您還是覺得有些擔心或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔！（服務專線請洽人事單位瞭解）

狀況

我在辦理工程驗收時攀爬梯子，因梯子不穩不慎跌落導致手腳骨折，可以請什麼假呢？機關有提供什麼補助或協助嗎？

指引



先了解公務人員因執行職務以致傷病相關權利

請假

公傷之日起2年內，檢具證明後，可請公假休養或療治

公保失能給付

分全失能36個月、半失能18個月、部分失能8個月薪俸額

慰問金

含受傷、失能、死亡慰問金

詳見「行政院人事行政總處常見人事案例因執行職務以致傷病權利篇」，內容包含公保、慰問金、請假、留停、退休等權益說明



相關資源報報

急難貸款

傷病醫護貸款，每一員工最高60萬元(詳見中央公教人員急難貸款實施要點)

重大傷病卡

符合重大傷病範圍者，可申請重大傷病卡，以免除自行負擔之醫療費用(詳如衛福部中央健保署重大傷病專區)

身心障礙手冊申請

身體功能及構造有損傷及不全，影響其活動參與，得申請身心障礙鑑定(詳見衛生福利部身心障礙鑑定懶人包)

相關網站資源

衛生福利部急難救助網站

衛生福利部長照專區



如果您還是覺得有些擔心或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔!(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

下午茶是上班族的療癒時刻，但攝入過多糖分並不好，該怎麼吃健康又能舒緩工作疲憊呢？

指引



先從「選擇」開始吧！

挑選合適的食物

建議可以選擇以下點心補充工作能量

含膳食纖維及維生素C食物

芭樂、奇異果、番茄等新鮮蔬果

挑選正確的時間

設定點心時間

不妨設定「30分鐘後是點心時間」，如此不但會因為有了小目標而聚焦工作，真正到了點心時間，也會因為過了食欲的高峰期，理性地適量進食



給上班族的健康對策

均衡、健康飲食

天然食物中含有許多舒壓營養素，例如**維生素B、C**是合成快樂賀爾蒙所需要；**鈣**有助於穩定神經、放鬆肌肉；**鋅**則可減緩疲勞；**ω-3**有益於降低慢性發炎反應，減少壓力賀爾蒙產生；**高纖**攝取減少大腹便便機會，美麗又有自信

累積活動量

善用零碎時間累積日常活動量，例如改變通勤方式(改為騎腳踏車、步行)，或是少搭乘電梯，多爬樓梯

資料來源：cheers雜誌、網路新聞、台灣癌症基金會



如果您還是覺得有些擔心或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔!(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況 工作中開門時不慎遭門夾傷，又因地板濕滑跌傷腿部，該怎麼辦？

指引



面臨職災危機，啟動因公傷病關懷措施！

1. 公務人員、勞工請假規則及注意事項

我是公務人員（公傷假）：因執行職務或上下班途中發生危險以致傷病，請假日數不扣除例假日，每次申請最長為3個月，期間以2年為限，得以時計。

我是勞工人員（公傷病假）：如因職業災害而致失能、傷害或疾病者，其治療、休養期間，依勞工請假規則第6條規定，給予公傷病假。

2. 公務人員及勞工因公傷病住院、門診繼續醫療補助費

適用人員	公務人員	勞工人員
適用辦法	行政院人事行政總處相關函釋	<ul style="list-style-type: none">勞工職業災害保險職業傷病審查準則勞工職業災害保險醫療給付項目及支付標準職業醫學科專科醫師及地區醫院以上之醫院專科醫師開具職業病門診單辦法
補助要件	因公傷病住院、健保不給付並經醫師指定所必須之費用	被保險人在保險有效期間發生職業傷病事故
補助項目	病房費、住院醫療暨出院後就同一傷病之門診繼續醫療自付費用、經醫師指定所必須之部分、救護車及隨車護士之費用	醫療費用支付標準除準用全民健康保險有關規定辦理外，以「勞工職業災害保險醫療給付項目及支付標準」有規定者為限
申請期限	出院2個月內申請 (但敘明理由以10年為限)	因公傷病請假第4天起向各縣市勞工保險局提出職業傷病輔助(請求權為5年內)
應備文件	公傷呈報(簽)表、醫院診斷證明、住院醫療費用收據、因公傷病住院醫療補助初次申請表、自付費用一覽表	存摺影本、門診收據、最後一次診斷證明，並將資料提供給公司由公司代為申請
其他	二者規定公務員兼具勞工身分者可擇一請領	

3. 公務人員及勞工執行職務意外傷亡慰問金

適用辦法	公務人員執行職務意外傷亡慰問金發給辦法
補助要件	執行職務時，發生意外致受傷、失能、死亡慰問金之發給
補助項目	受傷慰問金、失能慰問金、死亡慰問金
申請期限	10年間不行使而消滅
應備文件	申請表、診斷證明書(一式二份)

延伸閱讀

[銓敘部因公傷病事項](#)

[勞動部勞工保險局\(遭遇職災\)](#)

貼心提醒：以上內容僅供參考，若您有關於**因公傷病**等相關問題，建議您洽人事單位，若需要聊聊可洽EAP委外專業機構尋求協助喔!(服務專線請洽人事單位瞭解)

法律服務面

法律與日常生活息息相關，在食、衣、住、行、育、樂各方面都離不開法律的影響，舉凡買賣、車禍糾紛、遺產繼承等都涉及法律甚深，重要性不言可喻。而具備正確的法律知識，不但能保障自身權益，甚至能在重要時刻運用法律幫助他人。



狀況

承包商之債權人向法院聲請對本機關為假扣押強制執行時，案件承辦人如何因應處理？

指引



強制執行法第119條第1項

法條：第三人不承認債務人之債權或其他財產權之存在，或於數額有爭議或有其他得對抗債務人請求之事由時，應於接受執行法院命令後十日內，提出書狀，向執行法院聲明異議。

重點提醒：機關於接獲執行法院之執行命令後，除應立即注意強制執行法上之相關時效規定外，並應視採購案之實際情況為妥適之處理。



本案處理之注意事項

1. 陳報實際金額

本機關如承認假扣押命令之債權，應於該執行命令所示之扣押金額範圍內，陳報實際已扣押之金額

2. 聲明異議

本機關經審查後，如認為承包商之債權不存在，或數額有爭議時，應於接受法院假扣押命令後10日內，以書狀向法院聲明異議

3. 強制執行

本機關未於接受法院假扣押命令後10日內聲明異議，或陳報實際金額，債權人則可向法院逕行聲請對本機關為強制執行

結論

1. 應先注意法院執行命令相關時效

2. 檢視承包商債權或其他財產權之存在性、債權數額之爭議性

3. 經檢視債權如有爭議，以書狀向法院聲明異議；或陳報實際金額

延伸閱讀

◆政府電子採購網(出處：行政院公共工程委員會)

◆機關辦理工程採購案件可能發生之弊失型態與因應作法調查(研析)專報(出處：植根法律網)

◆承包商債權人向法院聲請對採購機關為假扣押強制執行時之因應處理(出處：慶鴻法律事務所)

◆工程採購案常見爭議問題之探討(出處：天翰知識科技公司政府採購法顧問師)

狀況

我下班開車返家途中與機車擦撞，車門被撞凹，又被對方提告過失傷害，怎麼辦？

指引



俱證聲請車禍肇事責任鑑定!

須自費

1. 調查有利證據

至內政部警政署交通事故申請系統申請
交通事故現場圖、車禍照片及初步分析研判表

2. 向車鑑會聲請鑑定

可直接點選公路總局監理服務網
查詢相關資訊

3. 到會陳述意見

陳述自己係基於「信賴原則」行駛
在原有車道，應無肇事責任



對方提出過失傷害刑事告訴之注意事項

1. 出庭答辯之重點

1. 有無違規
2. 有無「應注意並能注意卻未注意」的過失責任
3. 車鑑會之鑑定報告書及相關影音事證結果為檢察官起訴基準

2. 盡量達成和解

1. 可免除繁瑣出庭程序及刑事責任
2. 透過調解委員會或保險公司協調和解

EAP小叮嚀

1. 確認對方傷勢，聯絡119或警察儘速送醫

2. 不可擅自離開現場，避免「肇事逃逸」

3. 透過調解會或保險公司儘早與對方達成和解

延伸閱讀

車禍初判後續事項(出處：財團法人法律扶助基金會)

車禍法院流程怎麼跑(出處：法律諮詢通)

事故引發之法律責任(出處：桃園市政府警察局)

貼心提醒：以上內容僅供參考，若您有關於交通事故等法律相關問題，建議您洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔！(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

道路駕駛考驗過程中，若發生車禍事故，應由何人負擔賠償責任？

指引



考驗員之責任

1. 民事責任

不負損害賠償責任，除違反考驗規範導致交通事故發生，始負賠償責任！

2. 刑事責任

不負刑責，除違反考驗規範導致交通事故發生，始負刑事過失致死或致傷責任！



應考人之責任

1. 民事責任

應負損害賠償責任，但如能舉證已盡相當注意義務，則可免責！

2. 刑事責任

1. 過失致人於死：處**5年**以下有期徒刑、拘役或**50萬元**以下罰金
2. 過失致人於傷：處**1年**以下有期徒刑、拘役或**10萬元**以下罰金
3. 過失致人於重傷：處**3年**以下有期徒刑、拘役或**30萬元**以下罰金

結論

1. 依法官或車鑑會判定、個人過失程度認定法律責任
2. 原則上考驗員對考生駕駛行為不負指揮監督義務
3. 考驗員因違反法令致交通事故發生，始負法律責任

延伸閱讀

監理服務網(出處：公路總局)

交通安全入口網(出處：交通部道路交通安全督導委員會)

貼心提醒：以上內容僅供參考，若您有關於**駕駛考驗**等法律相關問題，建議您洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔！(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

家中長輩過世，該如何辦理遺產繼承？財產該如何分配？

指引



辦理遺產繼承的流程

1. 確定遺產繼承人

配偶、直系血親卑親屬、父母、兄弟姊妹及祖父母為法定繼承人(民法§1138、1144)

2. 清查被繼承人財產

繼承人自繼承開始，承受被繼承人財產上一切權利，須儘快清查被繼承人財產狀況，以保障繼承人權益(民法§1148)

3. 申報及繳納遺產稅

納稅義務人應於被繼承人死亡之日起6個月內，向主管稽徵機關辦理遺產稅申報(遺產及贈與稅法§23)

4. 辦理繼承移轉登記

不動產繼承登記必須在繼承開始日起6個月內，以遺產稅繳清證明書或免稅證明書，向地政機關辦理繼承登記(土地法§73)



遺產繼承權順序及分配

遺產繼承分配 (民法§1144)

遺產繼承順序

(民法§1138)

被繼承人
死亡

配偶(當然繼承人)



1. 直系血親卑親屬



2. 父母



3. 兄弟姊妹



4. 祖父母



應繼分

特留分

全部

應繼分1/2

配偶與第1順位繼承人
按人數平均繼承

應繼分1/2

1. 遺產1/2為配偶應繼分

應繼分1/2

2. 遺產1/2由父母或兄弟
姊妹按人數平均繼承

應繼分1/3

1. 遺產2/3為配偶應繼分
2. 遺產1/3由祖父母按人
數平均繼承

應繼分1/3

延伸閱讀

智慧查找案例-遺產分配(出處：全國法規資料庫)

貼心提醒：以上內容僅供參考，若您有關於財產繼承等法律相關問題，建議您洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔！(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

國內旅遊正夯，參加後旅行社任意變更行程可以求償嗎？

指引



維護自身權益，快樂旅遊不打折！

1. 可否任意更改行程？

旅遊營業人除有不得已的事由外，不得變更旅遊內容。如因有正當理由須變更行程（如：旅遊地發生戰亂、疾病肆虐等），其因此所減少之費用，應退還於旅客；所增加之費用，不得向旅客收取。若旅客不同意變更，可以終止該旅遊契約。因此旅客可先自行判斷旅行社變更行程是否因為不可抗力而變更，同時評估改變後的行程是否能符合原先預期，決定是否同意旅行社變更行程。

2. 更改行程後，旅客可否求償？

旅遊營業人提供旅遊服務，應使它具備通常的價值及約定的品質。若旅遊服務不具備前條之價值或品質者，旅客得請求旅遊營業人改善。旅遊營業人不為改善或不能改善時，旅客得請求減少費用。其有難於達預期目的之情形者，並得終止契約。如係可歸責於旅遊營業人的事由，並得請求損害賠償。

3. 時間浪費，可否求償？

因可歸責於旅遊營業人之事由，致旅遊未依約定之旅程進行者，旅客就其時間之浪費，得按日請求賠償相當之金額。但每日賠償金額，不得超過旅行社所收旅遊費用總額每日平均之數額。

延伸閱讀

簡易型一日遊新規範 出遊踏青好夥伴（出處：行政院消費者保護會）
變更行程不想走了（出處：中華民國旅行業品質保障協會）

相關網站資源

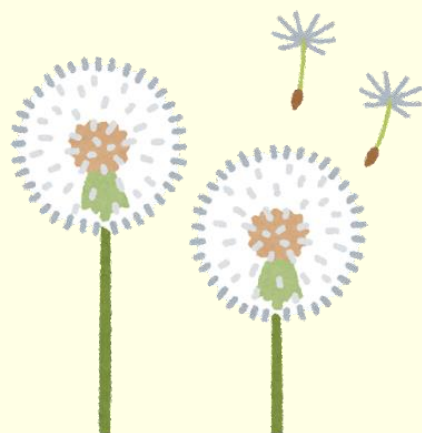
財團法人中華民國消費者文教基金會網站
民法債篇第八節之一

貼心提醒：以上內容僅供參考，若您有關於旅遊消費等法律相關問題，建議您洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔！
(服務專線請洽人事單位瞭解)

財務管理面

財務管理是一生的重要課題，好的財務規劃可以讓自己無後顧之憂，提供每個階段需要的經濟支持。

「沒有最完美的，只有最適合自己的。」這句至理名言，人生、職場、愛情無一不適用，財務管理也是。透過平時多多充實相關專業知識，避開消費陷阱，並能根據自身的需求與承受風險的能力，選擇適合的理財規劃方式或投資工具。



狀況

我父親最近經醫師診斷失智，我擔心他會因失去判斷能力而導致財物損失，例如房地產移轉或是有信用卡債問題等，該怎麼為他保護他的財產？

指引



幫失智家人留住錢！運用法律途徑保住老本！

1.申請失智診斷證明及病歷

發現家人有疑似病徵時，應立即就醫累積病歷或診斷證明，一旦遇到有心人士，才有機會證明是因心智缺陷而遭詐騙。

2.聲請監護宣告

聲請監護宣告，並且安排由合適的家人擔任監護人為患者管理財產。被監護宣告的人，要作法律行為（買賣...等），都要監護人簽名蓋章，法律上才有效！

3.向地政事務所申辦預告登記

不動產所有權若登記屬於失智症患者，可檢附相關文件向不動產所在地之地政事務所申請辦理預告登記。若有不肖人士詐騙失智症患者，導致失智症患者受騙，而打算移轉所有權、設定抵押權並向地政事務所提出登記申請，在詐騙者意圖處分、變更登記時，地政事務所會先通知預告登記權利人，藉此保護失智症患者的不動產權益。

4.至聯合徵信中心申請註銷登記

除了財產的處置，家屬更要注意的是，病患可能會被帶去當成「人頭帳戶」申請信用卡，並因為信用卡被濫用、盜刷而債台高築。建議可以到信用卡的聯合徵信中心，為失智症病患申請辦理「註銷註記」。除了可以保護患者自身的財務安全，防範被冒名或是不法操作。註記也可讓登記後的任何卡片的申請案無法通過，確保失智患者的財務安全。

延伸閱讀

守護失智病患的財務安全 家屬可以協助的幾件事(出處：愛長照網路平台)

律師4點提醒，為失智家人保護財產(出處：早安健康網)

失智者如何保護財產？專家教「這3招」避免被騙財(出處：元氣網)

貼心提醒：以上內容僅供參考，若您有關於**失智者如何保護財產**等財務相關問題，建議您洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔！(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

即將屆齡退休，應該如何規劃及運用退休金，領取穩定的收益，以因應未來物價上漲？

指引



退休金規劃理財，迎接財富新自由！

1. 區分投資、投機及賭博的差異

投資：是指經過研究，也評估自己可承受的風險跟報酬，然後進行買賣，不會因為短期的價格波動就去賺取中間的價差。（對於自己買賣的標的**確定性較高**。）

投機：也是經過研究，對於機率跟期望值有一定瞭解，然後進行短期的買賣，目的是從價差中賺取報酬。（對於自己買賣的標的**確定性較低**。）

賭博：完全不經過研究，盲目的跟隨市場或旁人的建議就進行買賣，賺不賺錢完全憑運氣。（對於自己買賣的標的**完全不瞭解**。）

2. 如何找出適合自己的投資工具、投資方法

風險承受能力：依據年齡、經濟能力、投資虧損承擔能力（**單向投資報酬率虧損10%、20%、30%是否可承擔**），分為保守型、穩健型或是積極型。

投資期限：投資期限會直接影響到預期的報酬，因為投資期限越長，越有能力去承擔高風險、獲得高報酬；投資期限越短，風險的影響越劇烈，如果想要控制風險，那麼就無法獲得高額的報酬。

3. 選購適合自己的投資項目

保守型：適合的股票類型為績優股、大型權值股、集團股、產業龍頭股。

穩健型：適合的股票類型為高股息股、高成長股、價值股、熱門人氣指標股。

積極型：適合的股票類型為中小型股、投機股、轉機股、低價股

延伸閱讀

勞工退休金個人專戶查詢（出處：勞動部勞工保險局）

公務人員退休撫卹基金（出處：公務人員退休撫卹基金管理委員會）

公務人員退休金試算器（出處：銓敘部）

交通部臺灣鐵路管理局退休人員資料查詢

貼心提醒：以上內容僅供參考，若您有關於退休金等財務相關問題，建議您洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔！（服務專線請洽人事單位瞭解）

狀況

我剛畢業辦了第一張信用卡後，就忍不住購物慾望的刷卡消費，現在卡刷爆了，該怎麼辦？

指引



刷爆卡會有什麼影響？

1. 超限費：

持卡人需按一定的比例繳納超限費。

2. 引起銀行的風控：

刷爆卡會引起銀行的注意。如果您不能按時還款，銀行會將你列為風險用戶。等著您的，將會是降額以及封卡。



應該怎麼補救？

1. 及時還款

一定要及時還款，避免逾期影響您的徵信。

2. 使用最低還款

如果實在還不了，也要最低還款。但如果使用最低還款是有利息的，將會導致還款額越滾越大，所以建議您在自己的能力範圍內調高一次還款的金額，縮短還款周期，會比較好的方法。

3. 卡債協商

藉由法院幫助消費者及銀行進行協調的方式。因此當消費者無法負擔負債或是還款困難時，可以向銀行協商如何將剩餘的款項還清，並交由法院裁決。

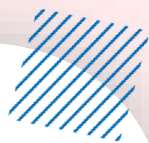
4. 請家人幫忙先代為清償再慢慢還款

參考資料

中華民國全民扶助協會、信用管理指南

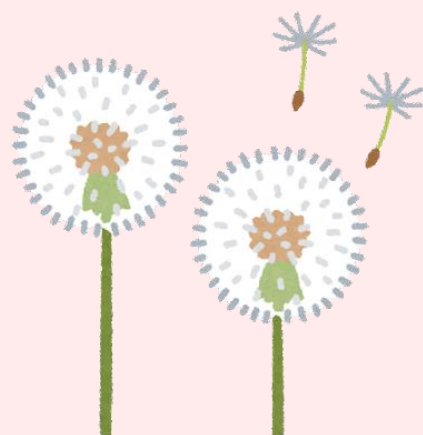
看到喜歡的東西就買起來是每個人的夢想，但是夢想不是現實，現實生活中的消費需要我們按照自己的經濟狀況來進行，超前消費雖然獲得了買買買的快感，但隨之而來的可是大筆的欠款。所以，還是要**理性消費**，下手購物前先仔細分辨是**需要**還是**想要**。

家庭生活面



每個人一出生後，最早接觸的環境就是家庭。家庭除了生育、養育的功能之外，還具有情感、保護、教育、社會等四大重要功能。這四大功能並不能單獨存在，而必須要互相緊密連結。

然隨著社會型態的快速轉變，國內家庭系統出現了許多改變與問題。現代的工作者，特別能感受到工作負荷量及長時間工作對家庭或個人生活的衝擊。例如遇到親子關係、婚姻關係或親代關係（如何照顧年邁父母）等問題時，都可能導致在工作時容易擔憂與分心，而有蠟燭兩頭燒的感受。因此，善用身邊資源來幫助個人與家庭面對各項課題，便顯得更加重要。



狀況

工作時間長又是輪班制，沒時間跟孩子相處，導致親子關係疏離怎麼辦？

指引



先從「高質量的陪伴」開始吧！



給孩子一定的儀式感，加深陪伴記憶

每天出門前，和孩子擁抱一下，讓他親親自己的臉頰。每天晚上睡覺前，會和孩子互相說一句「晚安，我愛你」。這些動作和語言不需要花費太多時間，但卻能夠讓孩子感受到自己是被愛的，也更期待和父母在一起的每一段時光。

多傾聽少指責，用孩子需要的方式陪伴

當孩子在專心玩玩具的時候，你不需要去打擾孩子。不用爲了達到陪孩子的目的而故意刷存在感。用孩子需要的方式去陪伴他，陪伴才會更有效。

讓自己變得有趣，用孩子的方式陪他玩耍

每個孩子與父母相處的時間，都是有限度的，孩子需要你陪伴的時間並沒有你想像的那麼長。所以每位家長都應該珍惜與孩子相處的點點滴滴，爲他們的成長留下不可磨滅的美好回憶。



相關網站資源

教育部家庭教育資源網

全國家庭教育諮詢專線：若有親子溝通、子女教養等問題，皆可撥打4128185諮詢（手機加02）。諮詢專線服務時間為：週一至週六上午9點至12點，下午2點至5點，週一至週五晚間6點至9點。



雲寶記憶力一般棒！



如果您還是覺得有些擔心或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔！（服務專線請洽人事單位瞭解）

狀況

家中有失智家人，又常常發病，照顧者長期累積困惑與恐懼怎麼辦？怎麼應對？

指引



先從尋找「專業醫療與照顧團隊」開始！

專業醫護團隊

尋找失智共照中心或失智症中心專業醫護團隊

居家照顧團隊

如日間照顧中心、家庭托顧、交通接送、居家醫療、護理與復健、居家生活照顧服務、居家喘息服務、外籍看護工及輔具租借服務



注意自身與建立照顧者的支持系統

注意照顧者「自身」心理與生理壓力

需注意照顧者「自身」的身心狀態，特別是承受的壓力源、對壓力的處理方式、行為因應和健康狀況等。並需要能有提供情緒性支持以及問題解決的因應策略，以避免照顧者產生無力感導致崩潰，且方能維護照顧者的整體健康品質。

尋找更多的社區式失智症照顧資源

尋求失智症家屬的社區式照護（如協助日間照護等），係專門為失智症患者及家屬設計的社區式健康促進服務，提供失智症患者人際交流的環境，來延緩疾病退化，讓病患在熟悉的社區環境接受照顧。

形成家屬互助支持團體

鼓勵就近區域成立失智症家屬的互助性支持團體，如家屬互助會等，可互相分享照護心得與經驗，紓解長期擔任照護者的心理壓力，形成互助的支持網絡。

延伸閱讀

教你照顧失智者的7大實戰方法(出處：hello醫生網)

家人失智怎麼辦?(出處：衛生福利部)

如果您還是覺得有些擔心或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔!(服務專線請洽人事單位瞭解)

狀況

小孩怎麼都說不聽，還會擺臭臉頂嘴，罵小孩又怕他討厭父母，該怎麼辦？

指引



先從「瞭解」開始吧！

免費線上檢測

可直接點選下列連結進行線上檢測

- [親子關係量表](#)
- [教養觀量表](#)
- [教養行為量表](#)
- [父母角色認同量表](#)

家庭教育中心

親子溝通、子女教養、婚前交往、婚姻關係經營、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題，皆可撥打免費專線**4128185**（手機加02）或向各縣市家庭教育中心諮詢



嘗試親子溝通，一天不罵小孩

七比一原則

建議家長**對孩子說正面的、中性的話，必須是規勸、管教時間的七倍**，責罵少了，衝突少了，親子關係就不會那麼緊張

同理心

同理孩子的感受，並且清楚地幫他們說出來，像是「我知道你想這樣/那樣」.....可以讓孩子知道他們的感受是被理解的，即使慾望沒有被滿足，情緒也比較能緩和下來，才會達到有效的溝通。

情緒控管

爸媽心情不好時，孩子就特別會鬧；爸媽平靜時，孩子也會比較安靜，因此家長先控制好自己的情緒，也能降低親子衝突發生頻率

資料來源：親子天下



如果您還是覺得有些擔心或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔！（服務專線請洽人事單位瞭解）



狀況

我的孩子都不太聽我的話，對於親子教養問題也常跟另一半起衝突，該怎麼辦才好？

指引



常見的3種管教方式

1. 獨裁專制型：要求孩子絕對服從。
2. 寬容溺愛型：很少訂定規則或對孩子加以限制。
3. 民主權威型：會與孩子合作，找出適合雙方的規則。

由於每個孩子的性格都不同，有效的父母教育模式，意謂著在不同情況下，家長要儘可能保持彈性，避免採用「一招用到底」的教導方法。



親子教養的3招

親子教養的問題可能存在於父母和子女之間的溝通，也會發生於夫妻觀念上，因此，別認為溝通只是把問題表達給對方，更多的是心態上如何協調雙方態度。



1. 親子間應有充分有效溝通

想要解決任何的爭議，溝通是最佳的關鍵方法。就父母教養模式的管理方法而言，您與另一半，要了解協商的重要性，尊重彼此、建立雙方共識，才能有下一步的親子應變策略。

2. 大人以身作則，必要時互相讓步

當原則確立後，為了讓孩子知道規則和界線在哪裡，請以身作則，確實遵守；若遇到突發狀況，必要時，請立即調整。

3. 遇到瓶頸，尋求協助

當遇到困境，不妨尋求他人協助，或諮商心理師等專家，以獲得更多建設性的客觀意見；此外，如果孩子年齡夠大，也可以跟他們多多討論，聽取他們的想法。

參考資料

He11o醫生、成功大學教育研究所饒夢霞教授



所謂預防勝於治療，若能在平時建立好夫妻與親子良性溝通，將可避免衝突發生，在有情緒時，要避免說出傷人的話語，並留意表達方式與態度！



狀況

家中有長者需要照顧，但我們要上班怎麼辦？
有社會資源可以用嗎？

指引



諮詢/申請長照管道

撥打1966長照專線

週一至週五：09:00-12:30、13:30~17:30

親洽照顧管理中心

各縣市照管中心：<https://reurl.cc/p1KW6l>

長照出院準備服務

目前超過180家醫院提供服務：
<https://reurl.cc/0papnA>



衛福部長照十年計畫2.0

長照2.0 懶人包

<https://reurl.cc/Rr9r6x>



相關網站資源

衛福部長照專區：<https://1966.gov.tw/LTC/mp-201.html>

照護線上：<https://www.careonline.com.tw/>

愛長照：<https://www.ilion-termcare.com/>



如果您還是覺得有些擔心或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔！（服務專線請洽人事單位瞭解）

狀況

我懷孕了，分娩前後可以請什麼假呢？有沒有什麼資源提供給準媽媽呢？

指引



先了解公務人員懷孕生育相關權利

請假 產前假8日、娩假42日

公保生育給付 2個月薪俸額

育嬰留停 照顧3足歲以下子女，得申請育嬰留職停薪(機關不得拒絕)

詳見「行政院人事行政總處常見人事案例懷孕生育權利篇」，內容包含請假、生育補助、健保、育嬰留停、公保退撫等權益說明

準媽媽資源-孕婦衛教手冊

衛生福利部國民健康署為提供準媽媽孕產衛教知識，特編製「孕婦衛教手冊」(可點選下載參考運用)，內容包括健康記事篇、準媽媽檢查篇、準媽媽生活篇、迎接誕生篇、資源篇等。

準爸爸資源-爸爸孕產育兒衛教手冊

另外衛生福利部國民健康署編製「爸爸孕產育兒衛教手冊」(可點選下載參考運用)提供準爸爸瞭解太太於孕期、生產及產後，以及嬰兒照護等階段之身心理變化及所需知能，進而參與及提供太太孕產期及產後的支持。



相關網站資源

衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站

嬰兒與母親-2022全台育兒津貼、托育補助、生育津貼總整理！

婦女新知委員會-遇到懷孕歧視該怎麼辦

衛生福利部-孕產婦及其家屬心理健康(短片)

如果您還是覺得有些擔心或需要找人聊聊的話，可洽機關委外EAP專業機構尋求協助喔!(服務專線請洽人事單位瞭解)

本指引在編製過程中獲得許多協助，
在此表達誠摯的謝意！

—● 特別感謝 ●—

| 專家學者指導(按姓氏筆畫順序) |

洪瑞斌教授

(中國文化大學心理輔導學系)

羅世聖心理協談師

(臺北大眾捷運股份有限公司)

| 人事夥伴們協力完成(按指引編號順序) |

交通部運輸研究所

主任歐宛寧◆科員簡文章

交通部民用航空局

主任張蘭華◆科長蔡婉琦◆專員吳宜玲

交通部民用航空局臺北國際航空站

主任溫正源◆書記陳琬琪

交通部民用航空局高雄國際航空站

主任黃琪茹◆辦事員葉俊宜

中華郵政股份有限公司

處長鄭至能◆佐理員陳怡君◆副管理師林敬亭

交通部中央氣象局

主任吳麗鳳◆科員范沁琳

臺灣港務股份有限公司

資深處長何怡萱◆經理林源豐◆事務員吳沛儒

| 人事夥伴們協力完成(按指引編號順序) |

交通部臺灣鐵路管理局

主任吳俊霖◆副主任卓有章◆

科長林巧慧◆營運員謝怡庭

交通部鐵道局

主任陳怡君◆科長蕭佩珊◆科員丁鴻琦

交通部鐵道局北部工程處

主任陳淑蘭◆書記吳幸儒

交通部鐵道局中部工程處

主任李春皇◆職務代理人林湘粵

交通部鐵道局南部工程處

主任林淑媛◆科員曾偉庭

交通部鐵道局東部工程處

主任沈志明◆科員高明月

交通部高速公路局

主任林玉華◆科長李素貞◆專員林庭羽

交通部航港局

主任陳怡君◆科長李佳蓉◆科員高郁晰

交通部公路總局

主任胡家萍◆科長曾琇◆專員周晏鋒◆科員莊人穎

交通部觀光局

主任張聰根◆課員林姮伶

桃園國際機場股份有限公司

處長丁源宏◆科長盧俊宏◆管理師余倍全

交通部員工協助方案 5大面向問題指引



| 出版者 | 交通部人事處

| 發行者 | 蔡英良

| 審稿委員 | 黃弘君 劉燦慶 馮淑真

| 編輯小組召集人 | 曾玟儀

| 編輯小組成員 | 熊國娟

| 地址 | 臺北市中正區仁愛路1段50號

| 電話 | (02)2349-2900

| 出版日期 | 民國111年11月