



桃園市新屋區公所

Civil Affairs Office of Xinwu District, Taoyuan

人事福利季刊

111年6月號

本公所 111 年 4 月至 6 月慶生會
祝福所有壽星生日快樂 身體健康



防疫，假怎麼請？

因應COVID-19疫情，公務人員差勤管理因應措施如下 ▼

公假

確定病例

確定病例，應實施強制隔離期間

通報個案

經醫院安排採檢，接獲通知檢驗結果前不可外出期間
(適用對象為符合病例定義之通報個案，經評估無須住院，且非居家隔離或居家檢疫對象；病例定義依指揮中心公布)

防疫隔離假

(依嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例第3條第3項規定辦理)

隔離

各級衛生主管機關認定應接受居家隔離或集中隔離期間

檢疫

- 1.各級衛生主管機關認定應接受居家檢疫或集中檢疫期間
- 2.非因公出國者，不予支薪(防疫隔離假期間之例假日不予扣薪)

照顧受隔離、
檢疫家屬

照顧生活不能自理之受隔離、檢疫者
(適用對象詳見嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例及嚴重特殊傳染性肺炎隔離及檢疫期間防疫補償辦法)

上班、 居家辦公、 請自己的假

(上開措施由機關視實際情況擇一運用)

加強
自主健康管理

- 1.實施加強自主健康管理、自主健康管理或自主防疫期間
- 2.實施自主防疫期間每日快篩陰性即可出門

自主健康管理

自主防疫

防疫，假怎麼請？

因應COVID-19疫情，公務人員差勤管理因應措施如下 ▼

防疫照顧假

(依教育部規定辦理)

(亦得以事假【家庭照顧假】、休假或補休辦理)

暫停實體課程
學生請防疫假

延後開學

學生居家隔離
3+4

學生接種
COVID-19疫苗
請疫苗假期間有
照顧學生需求

1. 有照顧 12 歲以下 (意即未滿13歲) 學童、照顧就讀高級中等學校 (含高中職、五專一、二、三年級) 或國民中學持有身心障礙證明之子女需求者
2. 短期補習班、幼兒園及課照中心等教育機構，暫停實體課程者
3. 不給薪

1. 學生接種COVID-19疫苗請疫苗假期間
2. 有親自照顧學生之需求
3. 不給薪

疫苗接種假

(亦得以事假、病假、休假或補休辦理)

自接種之日起
至接種次日24
時止

1. 自110年5月5日起前往接種、接種後不良反應情形，均可申請
2. 接種完畢，檢具「COVID-19疫苗接種紀錄卡」即可
3. 不給薪



中央流行疫情指揮中心將依疫情發展狀況隨時調整防疫措施
請注意依最新規定調整辦理

員工協助方案(EAP)

防疫拉鋸戰

病毒無情地對全世界重重打擊，疫情仍在延續，但奪不走我們對家與生活的堅毅，很快的我們可以戰勝恐懼並且再次有力量！

心理復原五大原則



安 (safety) 促進安全

保全自我在工作和公共場所的安全是最重要的。戴口罩、勤洗手，健康的監控與適當注意，保護自己也是保護別人。



靜 (calming) 促進平靜鎮定

深呼吸、放鬆、休息、睡眠，雖然不能維持以往的運動習慣，但可以在家進行瑜珈等緩和運動。



能 (efficacy) 提升效能感

工作可能被減少或中斷，也有人是忙碌到無法休息。多做自己可掌握的事，並嘗試為家人和工作計畫新方向。



繫 (connectedness) 促進聯繫

與同住家人共度溫馨的家庭時光，與其他家人親友增進聯絡相互報平安、與社區鄰里即使戴著口罩也能打招呼！



望 (instilling hope) 灌注希望

跳開負面的思考，保持正向的希望。不要只注意負面的資訊與報導，相信政府的努力也自我勉勵打氣，勿放棄希望。

若發現自己對疫情仍感到焦慮，請撥打員工協助專線！



桃園市政府人事處



桃園市生命線協會 共同關心您

HI!各位公務人員們，您喜歡您目前的工作與生活嗎？在6月23日公共服務日來臨前夕，先向獻身於公共服務領域的每一位同仁表達感謝。感謝您將每日最精華且高效能的寶貴時光投入公共服務，無論投入的時間是長或短，在投入的當下即已留下時光的軌跡與意義，謝謝您！公共服務日快樂。

#6月23日
公共服務日

我為公共服務 我驕傲

在台灣，一提到公務人員，易與一些刻板印象連結，如：鐵飯碗、生活穩定、保守少變動...等，相信您也曾面對過周遭人們對您展現這樣的認知(甚至您自己也可能是這樣看待自己的)，然而無論您認同與否、此印象是否與現實狀況相符，「身在公門好修行」這句話之於真實投身公職生涯的您，可正細細品味著呢！

首先想邀請您思考一下對個人身分中的「公職人員」會如何下註解？在EAP諮詢中，有時同仁們會分享自己於工作面臨困境和瓶頸，心中出現「啊！這職業可能不是我的天命所在」此類的小聲音，甚至某些人，感覺面對工作幾乎快磨滅了靈魂！當我們失去了對工作的熱情，隨之而來的即是倦怠、低價值及低效能甚至抑鬱等負向感受，若您意識到目前正在經歷這些感受，邀請您重新導向一個思考的方向，您是否已經被「找出你的天命=找到熱情所在」的思維綁架了？！

過去我們的求學與知能養成歷程中，常被教導應該尋找自身的熱情所在，這種暗示就好像熱情是早已存在的，只是等待我們去尋找，且找到後生活中所有的煩心與不愉快都會因而解除，但**熱情實際上卻是一種動態養成的過程**，《深度工作力》作者CAL NEWPORT即建議，與其尋找個人工作熱情所在，不如培養自己於某些事務上的精熟能力，他更進一步指出工作熱情出現的共通處在於以下5點：1.具備影響力；2.對工作的精通程度；3.與他人連結；4.工作價值；5.技能的提升。與此同時，他也提醒我們應當降低對熱情的標準，從多個感興趣的事項中去尋找與工作的連結，並嘗試精熟該項工作的所需技能，最終將收穫工作自信與動力。此外，心理學家VALLERAND等人也透過研究發現，假如人們持續且規律的投入個人喜愛的活動，將與自我結合，並引導熱情趨向此活動。因此，熱情是個人對自我承諾與投入某項事務的副產品；而投入與行動，是產生熱情的重要必要條件。

反觀公共服務工作，公務人員的職務內容即具備公共政策影響力，工作往往與人民的生活緊密連結，而工作意義更是不在話下。與此同時，只要我們再從中思索個人感興趣或期待精通的項目，並致力所需工作技能的提昇，相信不久的將來即可感受工作中的樂趣與持續投入的動力。假若您在工作的過程中，不確定自己該朝向哪一個方向，歡迎使用市府所提供的EAP諮詢服務，透過專家陪伴您認清自己最看重的工作價值為何？並共同打造具體可執行的工作計畫。喜歡充滿活力且滿足的生活嗎？試試看投入工作，鍛鍊您的熱情肌肉吧！祝您享受工作，快樂生活！



公教健康檢查專區



40歲以上公教人員健康檢查有公假及補助，別忘了要去做喔~定期身體檢查、保持身心健康

中祥醫院提供本公所優惠健檢服務項目

超音波掃描檢查 (彩色螢幕)	腹部超音波掃描 Abdomen Sonar (共五個部位)	檢查範圍以肝、膽、脾、胰、腎臟五大腹腔器官掃描；可偵測肝臟整體變化，如，脂肪肝、肝硬化、肝臟腫瘤、囊腫、鈣化點等。針對膽囊膽道系統如結石、息肉、膽道阻塞、腫瘤等、腎臟結石、腫瘤或其他泌尿道可能的異常狀況。
體脂肪檢查 (30人以上)	精密測出身 BMI 及體脂肪百分比	精密測出身體 BMI 脂肪指數 BMI 愈高，罹患肥胖相關疾病機率愈高，如糖尿病、高血壓、心臟病及高脂血症等
骨質密度檢查 (全新儀器) 或 (眼壓儀器)擇一	精密微電腦腳部超音波測量儀	骨質疏鬆症是影響國人健康的隱形殺手骨質疏鬆本身並無症狀、平時不易察覺、早期鈣質的攝取不足、過量飲用咖啡、茶或酒、吸菸、長期缺乏適度運動、停經期提早來臨、長期使用類固醇藥物等、骨質疏鬆症的危險因素。
其他服務項目		
諮詢服務	醫療、就診、營養、保健諮詢等服務。	
報告處理	提供個人報告一份。	
	提供健康精美衛教手冊一份。	
後續服務	提供免費醫療諮詢。	
	保健資訊服務。	

※叮嚀小語：規律的生活有助身體的健康，提早預防，勝於治療

PS: 不刷健保卡

中祥醫院體檢組

院址:新北市中和區中山路2段140號

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆

體檢組:廖麗慧組長 手機:0956351073

TEL : (02)2926-3877 FAX : (02)2926-5123

真誠信實 認真卓越 精良團隊 健康尊嚴

※本院採用最新彩色腹部超音波螢幕儀器※

如對酒精過敏的,請在抽血前事先告知 抽完血後,請以棉花至少加壓5-10分鐘 (勿揉)

健檢日期:111年7月後

(上班時間:9-5點,其餘時間請打手機)