

內政部 人事服務簡訊

第 326 期
中華民國 109 年 5 月人事處考核訓練科編製

人事異動

姓名	原任職務	新任職務	異動類別	到(離)職日期
陳瑛璟	統計處編審	交通部觀光局大鵬灣國家風景區管理處專員	調他機關	109.04.01
蕭柏宏	統計處科員	統計處編審	本機關調陞	109.04.01
劉立元	地政司科員	—	留職停薪	109.04.07
吳敏慧	秘書室科長	本部移民署專門委員	調他機關	109.04.17
朱錫良	戶政司專員	新北市政府殯葬管理處課員	調他機關	109.04.20
陳啟明	地政司(中)科長	地政司(中)專門委員	本機關調陞	109.04.29
陳建儒	秘書室秘書	秘書室科長	本機關調陞	109.04.29
廖培盛	戶政司科員	戶政司專員	本機關調陞	109.04.29
曾筠苓	人事處科員	本部移民署人事室專員	調他機關	109.04.29
黃欣敏	本部消防署科員	人事處科員	他機關調進	109.04.29
游子熠	民政司科員	宜蘭縣議會組員	調他機關	109.04.30

人事處業務異動資訊

科別	承辦人	承辦業務	異動日期	備註
任免考用科	原承辦人	1.本部消防署任 免遷調事宜 2.約聘僱人員及 身心障礙及原 住民進用	109.04.29	黃員原任 本部消防 署人事室 科員
	科員曾筠苓			
	新承辦人			
	科員黃欣敏			

本處業務承辦資訊 詳見本部人事服務網

<http://npersonnel2018.moi.gov.tw/busmanagementlist?uid=7&UnitTypeId=1&UnitDeptId=62>

法規宣導

考試院修正發布「公務人員高等考試一級考試規則」第二條附表一、第四條附表二及「公務人員高等考試二級考試規則」第二條附表一、第四條附表二 1 案

因應「職組暨職系名稱一覽表」於本(109)年 1 月 16 日開始施行，考試院業於本年 3 月 20 日修正發布旨揭考試規則相關附表，本案業以 109 年 4 月 6 日台內人字第台內人字第 1090112639 號函轉本部各單位及所屬各級機關。

有關配合 109 年 1 月 16 日職系說明書及職組暨職系名稱一覽表（以下簡稱一覽表）修正施行，有關「依機關職務歸系案件辦理動態登記案作業系統（508 案）」辦理現職公務人員調整職系動態送審作業方式 1 案

- 一、依銓敘部 109 年 4 月 17 日部銓一字第 1094919993 號書函規定略以，配合本次職系說明書及一覽表修正施行辦理現職公務人員調整職系動態送審之作業注意事項，前經該部 109 年 2 月 6 日部銓一字第 1094896860 號書函請各機關配合辦理在案，另 508 案相關系統程式銓敘部已修改完成，其細部作業方式，請至銓敘業務網路作業系統首頁下載操作手冊參考。
- 二、有關本次職系調整後續相關動態送審案之辦理期限，為因應嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）疫情，各機關於防疫期間，得視業務需要及人力運用情形配合辦理，如有逾限送審情形，毋須逐案函經銓敘部同意延緩辦理；惟仍請掌握相關辦理進度，適時辦理。
- 三、本案業以本部人事處 109 年 4 月 17 日內人處字第 1090330689 號書函轉本處所屬各級人事機構在案。

有關行政院公告 109 年退休（伍）軍公教人員年終慰問金發給對象，其按月支（兼）領月退休金（俸）之基準數額 1 案

- 一、109 年退休（伍）軍公教人員年終慰問金發給對象，按月支（兼）領月退休金（俸）之基準數額，業經行政院 109 年 4 月 1 日院授人給字第 1090029846 號公告為新臺幣 2 萬 5,000 元以下。
- 二、本案業以 109 年 4 月 6 日內人字第 1090112804 號書函轉知本部所屬一級機關及地政機關。

有關行政院人事行政總處書函以，為提升使用者操作便利性並兼顧個人隱私權保護，國民旅遊卡檢核系統新增使用者「註記/取消註記不核發交易」相關功能，並於 109 年 4 月 9 日（星期四）正式上線 1 案

- 一、依行政院人事行政總處 109 年 3 月 31 日總處培字第 1090029737 號書函辦理。
- 二、目前國民旅遊卡檢核系統尚無法檢核出，如單筆消費同時請領休假補助費及差旅費等不符合補助規定之商品，仍須以人工方式檢核，且該不合規定之部分金額不得予以補助。
- 三、為提升使用者操作便利性並兼顧個人隱私權保護，如有前開不符合規定之刷卡消費或不申請補助等情形，自 109 年 4 月 9 日起，申請人得自行運用國民旅遊卡檢核系統「註記不核發交易」之功能，刪減不符合規定（或不申請補助）之刷卡消費項目後，再行辦理後續補助費申請事宜。詳細操作說明可至本部人事服務網/服務園地/福利專區/國民旅遊卡下載使用。
- 四、本案業以 109 年 4 月 1 日台內人字第 1090330591 號書函轉本部各單位及所屬一級機關（含地政機關）。

公務人員系統

首頁

公務人員基本資料維護

公務人員休假維護

交易明細查詢

列印核發補助費申請表

註記/取消註記不核發交易

註記不核發

取消註記不核發

查詢預購型交易

離線下載檢視

國旅卡公益捐款

變更密碼

登出系統

交易(刷卡)

起訖日期

起: 2020(109) - 01 - 28

訖: 2020(109) - 04 - 28

送出

清除

消費待店名稱	消費地點	旅遊地點	預購型交易	註記不核發
高鐵台北站	台北市	台北市	否	☐
高鐵智慧型手機 iPhone	台北市	台北市	否	☐
高鐵智慧型手機 iPhone	台北市	台北市	否	☐
IKEA宜家家居一敦北店	台北市	台北市	否	☐

送出

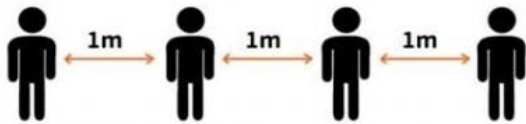
防疫宣導

有關為因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，本部自 109 年 4 月 6 日起調整彈性上下班時間 1 案

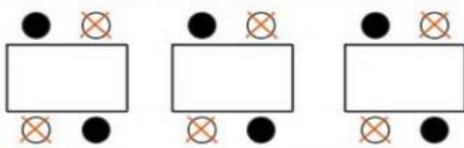
- 一、因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情變化快速，為減少同仁尖峰時刻搭乘大眾交通工具，並分散上下班時間人潮，避免近距離接觸，以加強防疫效果，本部於防疫期間將調整彈性上下班時間，相關事項說明如下：
 - (一)彈性時間：上午 7 時 30 分至 9 時 30 分及下午 4 時 30 分至 6 時 30 分。
 - (二)核心時間：上午 9 時 30 分至 12 時 30 分及下午 1 時 30 分至 4 時 30 分。
 - (三)為期業務正常運作，各單位應於上午 8 時 30 分至 9 時 30 分及下午 4 時 30 分至 5 時 30 分，適度分配人員在勤。
- 二、另為避免群聚用餐，配合彈性上下班時間，自同年月 7 日起，中午用餐時間得提前於上午 11 時 30 分起至中央聯合辦公大樓內用餐，並應保持適當距離，且應依規定全日上班時數須達 8 小時。
- 三、本案實施期間，本部各單位仍應注意行政效率及服務品質，並由各單位主管切實負責考核所屬人員出勤情形；同仁如因業務需要確有加班事實，務依相關規定覈實申報，避免浮濫情事。
- 四、未來如俟疫情緩解後，將恢復前開注意事項原訂上班時間，並另行文通知。
- 五、本案業以 109 年 4 月 1 日台內人字第 1090320966 號及 109 年 4 月 7 日台內人字第 1090320993 號函知本部各單位。

愛有多深，距離就有多遠

防疫期間・請保持適當社交距離



室外：保持**1公尺**距離



室內：保持**1.5公尺**

----- 都有正確戴口罩・可豁免社交距離 -----



處於擁擠、密閉之場所
應**佩戴口罩**

如：捷運、公車等大眾運輸工具

〔疫情警示〕你曾和武漢肺炎確診個案同時位於同一地點，請注意自身健康狀況，保持社交距離，出外戴口罩並勤洗手。身體不適請立即就醫。有問題請打1922疫情指揮中心。



收到細胞簡訊切莫驚慌，因為有多數人跟你一樣收到。本次主要針對個案足跡追蹤，大範圍匡列同一時間內，曾與確診者停留地附近手機號碼發送簡訊，以提醒民眾注意自主健康管理。



防疫視同作戰，你可以做到這5點

1. 外出和上班時，請做好個人衛生安全防護：務必戴口罩、勤洗手，隨時注意自身體溫變化。
2. 14天自己一個人吃飯就好，避免群聚共餐。
3. 期間請減少社交活動，與他人保持室內1.5公尺、室外1公尺之社交距離。
4. 如有身體不適，請在家休假不要上班。若有就醫需求，請告知醫師曾收到提醒簡訊。
5. 忍耐14天的不方便，為愛防疫、感謝有你。



內政部人事處關心您

每月 e 英語

See you at the new 24-hour bookstore: Eslite Xinyi!

全世界矚目焦點！ 誠品信義店接棒 24 小時書店

英語

Eslite Xinyi Store will become the next 24-hour bookstore in Taipei, Eslite Spectrum announced on Thursday. The popular bookstore will start its 24-hour trial on May 29, two days before another 24-hour Dunnan store officially closes.

Wu Min-chieh, chairman of Eslite Spectrum Corp., expressed hopes that the new 24-hour bookstore can “be noticeable to every reader,” providing a range of books that meets the demands of thousands of readers.

“Eslite Dunnan bookstore is like a rose in every reader’s heart. Although we all have one, each person has his or her unique rose,” Wu said, adding that the Dunnan store is a place she will never be able to say goodbye.

Xinyi store, which opened in 2006 sitting nearby Taipei City Hall metro station, is located at the economic and cultural center of Taipei city.

Xinyi store features more than 170,000 books and in a space 2.5 times larger than the Dunnan store. What’s more? There is a music shop, and a supermarket opened 24-hour inside the building. In the late-night, you can also have a cup of coffee. This new bookstore will be turned into a day and night reading museum.

See you at the new 24-hour bookstore: Eslite Xinyi!

全世界矚目焦點！ 誠品信義店接棒 24 小時書店

Most people don't know but Eslite Dunnan Bookstore, which is open 24/7 since 1990, will close on May 31. As the first 24-hour bookstore in the world, the Dunnan store was praised by CNN as one of the "coolest bookstores in the world." It has since become one of the cultural landmarks of Taiwan.

In 1989, the first Eslite bookstore was located on the Ren'Ai Roundabout in Taipei. In 1995, the bookstore was relocated to the present address. After announcing its plans to move to the new location, Eslite Bookstore received feedback from readers, among which someone wrote: "Why can't we have a bookstore that runs every day 24 hours."

As of Dec. 31, 2019, the Eslite Dunnan bookstore had been open for over 186,000 hours without closing, setting a world record for bookstores. Over the past 30 years, Eslite has gradually developed into a comprehensive cultural space with a performance hall, movie theaters, and galleries.

Meanwhile, it has pursued a hybrid business model — combining traditional bookstores and shopping malls — that has made local brands in Taiwan come under the spotlight. Still, the core focus is on promoting reading, that would never change.

中文

誠品書店董事長吳旻潔今(23)日於記者會公布 24 小時書店接班人為誠品「信義店」，預計於 5 月 29 日開始試營運，與敦南店無縫接軌。

See you at the new 24-hour bookstore: Eslite Xinyi!

全世界矚目焦點！ 誠品信義店接棒 24 小時書店

吳旻潔表示，希望新 24 小時書店是一間每一個讀者都能「看得見的書店」，以豐富的內容對應千百種讀者。

「誠品敦南店是每個人心中的玫瑰，大家一起擁有它，但每個人的玫瑰都不同」吳旻潔也強調，敦南店是她「沒有辦法說再見的地方。」

2006 年開幕的誠品信義旗艦店座落在信義精華區，聯通市府捷運站，擁有絕佳的交通地理位置。

信義店共有超過 17 萬書籍選物，且書店面積是敦南店的 2.5 倍，裡面不僅有全台唯一 24 小時唱片行、24 小時的生鮮超市，還有深夜咖啡與調酒，要打造一座生活與晝夜閱讀的博物館。

誠品敦南店陪伴讀者 30 年，即將於 2020 年 5 月 31 日正式謝幕。登上 CNN 評選全球最酷書店，全世界第一間 24 小時不斷電的書店，成為台灣最具代表性的文化指標。

時間倒轉至 1989 年，第一間誠品書店創立於台北市仁愛路圓環。1995 年，搬遷到現今敦南店店址。當初宣布遷店時，收到顧客意見回饋，讀者反映「為什麼不能有一家不打烊的店。」

到 5 月 31 日熄燈，累積共 18 萬 6000 多個小時不斷電，也創下世界紀錄，30 年走來誠品書店從一開始只賣書籍，後來延伸到音樂、表演廳、電影院等，近年來許多分店更以複合式商場經營，讓大家看見更多台灣在地文創品牌，但是仍堅持初衷保持「閱讀」信念。

文章
來源

Taipei Times 台北時報 2020 年 4 月 23 日線上新聞

網址：<https://chinapost.nownews.com/20200423-1198274>

EAP 好書心賞

愛，讓我們零距離情緒勒索
~那些在伴侶、親子、職場間，
最讓人窒息的相處

作者：周慕姿

出版社：寶瓶文化

出版日期：2017/02/02

語言：繁體中文



前言

最早為《情緒勒索》撰寫成書的，是美國加州一位資深的心理學博士 Susan Forward，她於 1997 年寫下了《情緒勒索》這本書。其中所說的「**情緒勒索**」(Emotional blackmail) 指的是有些時候我們為了維繫與重要的人的關係，為了不想要自己被貶低、為了降低焦慮，會重複被迫去做一些自己不想做的事情。而在 Susan「情緒勒索」裡的概念，是在於解釋「關係的拉扯」而非「其中某一方的行為」而已。她把情緒勒索解釋為一種「交易」，說明了這是一種互相互動而來的過程，甚至有可能是一方願打一方願挨的狀況。此外，即便是出現情緒勒索的因素，也並不代表了雙方的關係就是失敗的。

Susan表示，她之所以會寫下《情緒勒索》一書，是因為人們常為了與伴侶、父母、同事、朋友保持更密切的關係，受困於對方的控制，產生了痛苦、自責、罪惡感或不安全感。因此，她說明情緒勒索的理論，並不是要我們用來承受需要拒絕對方的痛苦，**而是讓我們學習在沒有情緒勒索下，用一個更舒坦的方式與人建**

立或維繫關係。

本期推薦的書，並非最早提出情緒勒索一詞作者Susan的書，而是以東方文化為主軸，如：孝順、與人為善等。由台灣諮商心理師周慕姿所撰寫的【情緒勒索～那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處】一書。

期望透過導讀此書，讓大家更明白何謂情緒勒索，進而能降低在關係裡的傷害或被傷害。

我們被情緒勒索了嗎？

一、「情緒勒索」的樣貌

您是否常覺得自己並不想同意對方，或不太情願照著對方的想法 / 方式行事，卻有不得不為的壓力和感受？在「情緒勒索」一詞開始被廣泛使用的情況之下，您是否也會覺得自己被對方(可能是家人 / 朋友 / 同事 / 主管，甚至是陌生人)「情緒勒索」了呢？

筆者在書中提出三個問題：

- 1.你的人生總是在滿足別人嗎？
- 2.如果不這麼做呢？是否會覺得自己很糟糕？
- 3.發生了什麼事，讓你願意拿你的人生去滿足別人？

情緒勒索可能發生於各種關係中，其中，最容易發生相互拉扯的關係，便是親子及伴侶關係了，我們的文化，尤以“我是為了你好”、“如果不能如何如何，就是不孝”、“如果你愛我，就應該...”、“不答應我，就死給你看”，這種以愛為名的話語或語帶威脅的警告，期望對方達到自己的目的，試圖讓對方產生擺脫不了的「責任」與「你應該」，最終無法拒絕或不忍拒絕的情況下妥協。

情緒勒索者，通常具有下列幾個互動的方法，以達到自己的期待或需求：

情緒勒索者，通常會於互動時，用語言或態度，貶低被勒索者的自我價值或能力、引發罪惡感、剝奪安全感（不答應我就...）。如果拒絕勒索者的要求，就是拒絕他／她（而不是事情本身）、勒索者只想到自己從互動過程中感受自己的重要性（因為你答應我，如果反之，則表示你不重視我）。此外，情緒勒索者也常具備另一特質，就是缺乏強大的安全感，害怕被背叛或被拋棄，所以需要綁著別人，以避免無法掌控的感覺。

而怎樣的人，特別容易被「情緒勒索」？

想想自己會不會容易落入：我想要當好人、習慣自我懷疑、過度在乎別人感受、希望獲得別人的肯定、一昧尊崇「孝順」與「權威」的文化中。

如果您有上述狀況，又經常伴隨著懊惱、不情願甚至不甘心的心情，那您可能確實容易受他人影響或價值觀左右，而陷入容易被情緒勒索的情境中。

如何避免被情緒勒索？

二、「自我價值感」提升，是避免被「情緒勒索」的護身符！

要避免被情緒勒索，首先，**要更了解自己的想法與價值觀**，了解自己受到了何種影響、是如何選擇答案，才能知道自己「配合」勒索者，是為了什麼？例如：自我價值感低落的人，很容易陷入情緒勒索的困境、對長輩總是表現言聽計從的人，才是好孩子、對我們的要求「總是要更好」、你不該犯錯，應該要更完美...等。上述的說明，**皆與自我價值感有關，先了解自己的想法，想想是否有上述狀況，進而了解自己的自我價值感，才有機會避免被他人情緒勒索。**

那麼我們要如何提升自我價值感呢？

首先，**我們要練習重視自己的感受**，要先能“看到、了解到”自己因為他人的人、事、物、反應等，有何真實的感受？自己真正的想法與看法為何？不評判不指責“看到、了解到”自己的情緒及感受，去學習了解自己與自我接納，再進一步練

習表達自己的感受與需求讓對方知道，同時也尊重對方的感受。

為自己的感受負責 / 為自己做主的同時，仍然可以在尊重對方的情況下，表達重視他人，而無需妥協太多或與對方發生衝突。

建立情緒界限的重要

三、如何擺脫情緒勒索？

如果我們能清楚辨識「情緒勒索」的樣貌並了解為什麼我們無法擺脫情緒勒索，就比較容易看到情緒勒索對我們的影響。

當我們開始小心翼翼的時候，可能就是失去自尊的第一步了，接著就會一步一步的“允許”對方對我們情緒勒索。比方，當我們因為他人的態度而自我懷疑是否真的做得不夠好？開始對自己失望、忽略自我、失去感覺與表達感受的能力，甚至合理化的去面對對方要求而順從對方的行為、取悅讓對方開心以減少衝突，或因為害怕而產生的互動關係，那麼我們真的應該要學習了解自我，學習如何擺脫被勒索的可能。

由於雙方在互動中，依不同關係、事件、立場、情感的牽扯以及雙方當事人的自我價值感與價值觀的不同，而造成所謂的情緒勒索與被勒索，因此，**建立情緒界限就非常重要。**

彼此為各自的情緒與行為負責，但不必為對方的情緒負責，舉例來說，此事我雖不能同意、幫忙或答應，都不是誰的對與錯，而是彼此的立場不同、角色不同、需求不同而已；我不願意做，不代表我不孝順、我不想配合，也不代表我不愛你。

情緒界限的建立步驟

了解自己的想法，設立互動的界限，請注意，是情緒「界限」，不是情緒「底線」，好好「感受」自己的情緒，我們的人生，不需要為別人的情緒負責，最重要的練習，是建立情緒界限的步驟：停、看、應。

1.停：停止對話、轉移情緒、離開現場

在雙方都情緒高漲的情況下，需要有一方先看到彼此的狀態。如果不巧我們又是被勒索者，先不用立即答應，也不用立即否決，而是先找藉口離開現場（如需要先去上廁所），先為自我爭取一點時間空間整理一下現狀。

2.看：覺察自己的情緒，了解剛剛發生什麼事

先沈澱一下，觀察自己的情緒，想一下剛才究竟發生了什麼事？對方背後的擔心、期待或需求是什麼？

3.應：擬定因應策略、練習並應用

接著想想我們可以如何回應對方？在尊重自己與對方的情況下，找出一個我們不會被勒索的可能方式，再去面對對方。

結論

作者提到，**不論發現自己是勒索者或被勒索者，都請不要過度自責。如果您是被勒索者，請重視自己的感受**，讓自己不要有機會再被傷害，我們都需要學會保護自己。那麼覺察到自己居然是**情緒勒索者呢？也不要太不安，請先了解自己為什麼會對對方如此**，是因為擔心什麼？害怕什麼？試著告訴自己，對方並非不愛我們或不重視我們，而是因為角色、立場、需求及看待事件的價值觀不同，甚至可能只是真的沒時間而已，**試著回到正確且相互尊重的立場重新溝通、了解彼此的期待與需求，重新為彼此的關係找到互動模式或對應方式。**