

本所推動性別平等宣導活動情形 (112 年 5 月)

\* 宣導主題類型代號：

- A. 破除男女任務定型分工(如家務分工、職業性別刻板、子女從姓宣導、國民婚喪禮俗、女性動健康相關活動等)
- B. 多元性別(如認識 LGBTI 及其處境、權益、尊重接納多元性別等)
- C. 翻轉性別權力關係(如落實民法財產性平觀念、出生比例失衡宣導)
- D. 防治性別暴力
- E. 促進女性參與 STEM 領域(含女性居家水電維修課程)
- F. 於社區推廣 CEDAW
- G. 針對特殊節日(如台灣女孩日、父親節、母親節)辦理相關活動

社會人文課、役政災防課、人事室

項次	宣導主題類型(請填代號)	實體活動名稱或宣導載具類型	活動日期	宣導對象	活動內容或宣導內容	具體效益說明 (質性： 量化：參加總人數(含男女分列人數))
1	F 推廣 CEDAW	電視牆	112 年 5 月 1 日至 31 日	本所員工及 民眾	(1)宣導內容： 介紹 CEDAW 的意涵。 (2)宣導目的： A. 深化員工的性平意識，將 CEDAW 實踐於生活及工作。 B. 向洽公民眾推廣 CEDAW。	量化：觸及人數約 1100 人
2	F 推廣 CEDAW	電子報	112 年 5 月 1 日至 31 日	本所員工	(1)宣導內容： 實踐 CEDAW 的意涵。 (2)宣導目的：深化員工的性平意識，將 CEDAW 實踐於生活及工作。	量化：觸及人次約 302 人
3	G. 針對特殊節 日	模範母親 表揚	112 年 5 月 6 日	三重區模範 母親及其家 屬、觀禮貴 賓。	(1)宣導內容： 以特殊節日突顯母親對家庭的貢獻及地位，向來賓倡 導家務分工，促進性別參與，潛移默化由家庭出發的性 平概念。 (2)宣導目的： 拉近兩性在家庭中的權力關係，以宣導立牌及海報向 觀禮者宣導 CEDAW 觀念。	質性：向來賓宣導家務分工之重 要性，以破除男女任務定型分 工，並引導消彌性別歧視。 量化：計 879 人參加(男性 378 人，女性 501 人)。
4	A. 破除男女任 務定型分工	維德里社 區防災演 練	112 年 5 月 24 日	維德里里民	(1)宣導內容： 藉由防災演練宣導讓里民理解防災業務並非單一性 別。 (2)宣導目的： 深化里民的性平意識，將事務不分性別實踐於生活及 工作。	量化：觸及人數約 51 人(男 18/女 33)

# 112年5月份三重區公所性別平等宣導活動

## 每日指紋機、電視牆、電子報宣導



性別主流化專區  
性別平等·幸福升等

媽媽是壓力爆表的生物！7種5分鐘減壓妙方

說媽媽是壓力爆表的生物，應該沒有人會否認吧！全家大小的事全扛在肩上，媽媽的壓力不只身體疲累，心裡、腦子裡更總是裝得滿滿，膨脹到崩潰邊緣，不宣洩出來，怎麼扛得住？

除了自己的行程，老公、孩子的行事曆媽媽都得記著；除了三餐點心必備，老公、孩子愛吃或不吃的媽媽都會知道；以前要怎麼打扮禮貌，現在快速簡便就行，媽媽啊～你身上扛著幾個人生活呢？



# 112年5月份三重區公所性別平等宣導活動

## 模範母親表揚



# 112年4月份三重區公所性別平等宣導活動

## 維德里社區防災演練



※如有人事業務相關疑問，請與我們聯絡，人事室很樂意為同仁服務※



## 人事 Q&A

### Q1：公務人員留職停薪期間，可否申請子女教育補助費等生活津貼？

#### A：一、原則不可發給：

公務人員留職停薪期間如發生請領生活津貼(例如結婚、喪葬、生育及子女教育補助等)之各項補助事故時，因其既已停薪，自不宜再發給各項補助費。(原人事局 67 年 5 月 6 日 67 局肆字第 07869 號函)。

#### 二、例外：

- (一) 依法應徵服兵役留職停薪者，於入伍服役期間發生得請領各項生活津貼事實時，得向其原服務機關申請各項補助。(原人事局 97 年 3 月 14 日局給字第 0970003336 號書函)
- (二) 育嬰留職停薪期間，得申請結婚、生育及子女教育補助。(行政院 99 年 12 月 15 日院授人給字第 0990070258 號函)
- (三) 另以函釋部分放寬如下表：

生活津貼類別	結婚補助	生育補助	子女教育補助	喪葬補助
留職停薪類別				
服兵役留職停薪	○	○	○	○
育嬰留職停薪	○	○	○	○
侍親留職停薪	X	X	X	○



因配偶或子女重大傷病 留職停薪	X	X	X	○
進修留職停薪	X	X	X	X

註：○表可請領；X 表不可請領。

**Q2：公務人員阿芳的長子目前就讀大學，偶爾當外送員打工，阿芳可否申請長子之子女教育補助費？**

A：一、需視其長子之薪資所得而定：

子女教育補助費以公教人員子女以未婚且無職業需仰賴申請人扶養為限，其未婚子女如繼續從事經常性工作，且開學日前六個月工作平均每月所得（依所得稅法申報之所得）超過法定公告之勞工基本工資者，以有職業論，不得申請補助。

二、上開「前 6 個月工作平均每月所得」之計算方式：

(一)以該學期開學日為基準往前推算 6 個月期間，其子女工作依所得稅法應申報之所得總額除以 6 計算(如在 9 月申請，往前推算 6 個月為 8 月、7 月、6 月、5 月、4 月、3 月)。

(二)如該 6 個月期間非每個月均有所得者，則亦均除以 6 計算 (例如子女僅工作 2 個月，其平均所得之計算亦除以 6)。

三、綜上，阿芳長子該學期開學前 6 個月之平均所得，如未逾 26,400 元，則可請領子女教育補助費。



## EAPs 專區

### 反覆減重又復胖 3 招破解越減越重

30 多歲的陳女士至門診求助體重管理。她分享先前曾去健身房，繳了快 20 萬元的學費，瘦了快 16 公斤，但復胖 8 公斤後，照原來的方式，想再減 8 公斤，卻成效不佳，只瘦了 2 公斤，她很擔心體重回復到原來的體重。類似的情況也發生在 30 多歲的張先生身上。他試過只吃蘋果的蘋果減重法，瘦了快 30 公斤，但後來蘋果吃怕了，恢復原本飲食，體重上升了 20 公斤，但他再用蘋果減重法時，體重只瘦不到 5 公斤.....，最後他放棄痛苦的蘋果減重法，至減重門診求助時，體重反而比減重前的 120 公斤，又多了 20 公斤。

#### 維持身體基本代謝率 降低復胖

減重最怕反覆減重又復胖，因為復胖增加的體重，往往不是肌肉，而是脂肪；使用激烈的減重法，減重速度超過每週 0.5-1 公斤，會提高減重減到肌肉的機率，不論是增加脂肪或是減到肌肉，都會降低身體的基本代謝率，提高減重的難度。

## 合適飲食 穩健不求快 多元減重

◎減重不復胖 3 妙招，維持身體基本代謝率，降低反覆減重復胖的發生：

●任何符合熱量赤字(攝取熱量小於身體消耗)的飲食法都能有效減重，但唯有營養均衡且維持生活品質的飲食法，才能持續無痛地執行下去。建議尋求營養師專業協助，共同找到最合適且營養足的減重飲食法。

●穩健不快地減重：越快的減重速度，越容易減到肌肉，之後復胖速度也會越快。建議採用循序漸進地微減食量、選原型食物、提高運動量等健康方式管理體重，不建議使用極端的飲食或減重藥，快速減重。

●尋求多元減重：除了減重中最重要的飲食(熱量赤字)外，建議搭配適量運動(一週運動 3 次以上，1 週大於 150 分鐘的運動)、減重適應症藥物、或壓力處置因應等多元方式，亦能有效維持減重的成果，不復胖。

資料來源：

自由健康網 <https://health.ltn.com.tw/article/paper/1578954>

可善用《免費》的「新北市政府員工協助方案」，該方案提供醫療、心理、職涯發展、法律、財務諮詢。所有申請資料及紀錄均依「新北市政府員工協助方案資料保存及調閱作業要點」予以《保密》。市府人事處員工協助方案專區(<http://www.personnel.ntpc.gov.tw>) 提供線上相關資訊，建議同仁善用本方案各



頂資源，讓生活更美好。(人事處預約信箱：EAPS@ntpc.gov.tw，預約專線：  
29603456 分機 4316)



性別主流化專區  
性別平等・幸福升等

## 媽媽是壓力爆表的生物！7種5分鐘減壓妙方



說媽媽是壓力爆表的生物，應該沒有人會否認吧！全家大小的事全扛在肩上，媽媽的壓力不只身體疲累，心裡、腦子裡更總是裝得滿滿，膨脹到崩潰邊緣，不宣洩出來，怎麼扛得住？

除了自己的行程，老公、孩子的行事曆媽媽都得記著；除了三餐點心必備，老公、孩子愛吃或不吃的媽媽都會知道；以前愛怎麼打扮晚歸，現在快速簡便就行。媽媽啊～你身上扛著幾個人生活呢？

每天，幫自己把肩上的重擔放下一會、把心裡的委屈吐出來、把腦子裡的思量排空吧！就 5 分鐘，孩子睡了之後，每天給自己 5 分鐘，下面 7 招挑一個做，為自己紓壓、解悶、洩怒！

## 媽媽紓壓第 1 招：大叫

哪個媽媽不想大叫？為了壓抑想大叫的怒火，每天都不知道捏爆幾顆橘子了！所以阿母們～想大叫的時候不要忍，準備一個消音罐，或是一件厚棉被，把嘴把頭埋進去，大叫吧！



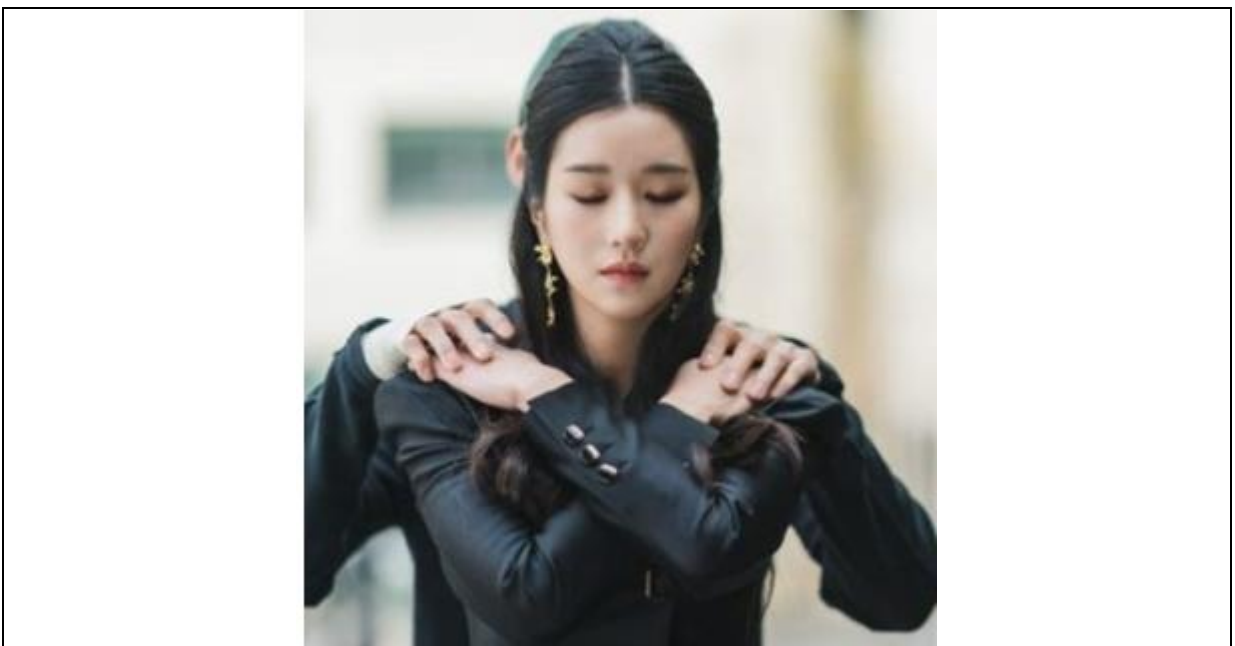
## 媽媽紓壓第 2 招：攤屍式放空

「攤屍式」是瑜珈動作中最後的大休息，旨在讓身體回歸到最原始的放鬆狀態，講得更直白，就是「大」字型躺著！找個可以大字型躺平的地方，輕輕閉上眼睛、腦袋完全放空，記得什麼都不要想，你會慢慢感受到這招式的魔力喔！



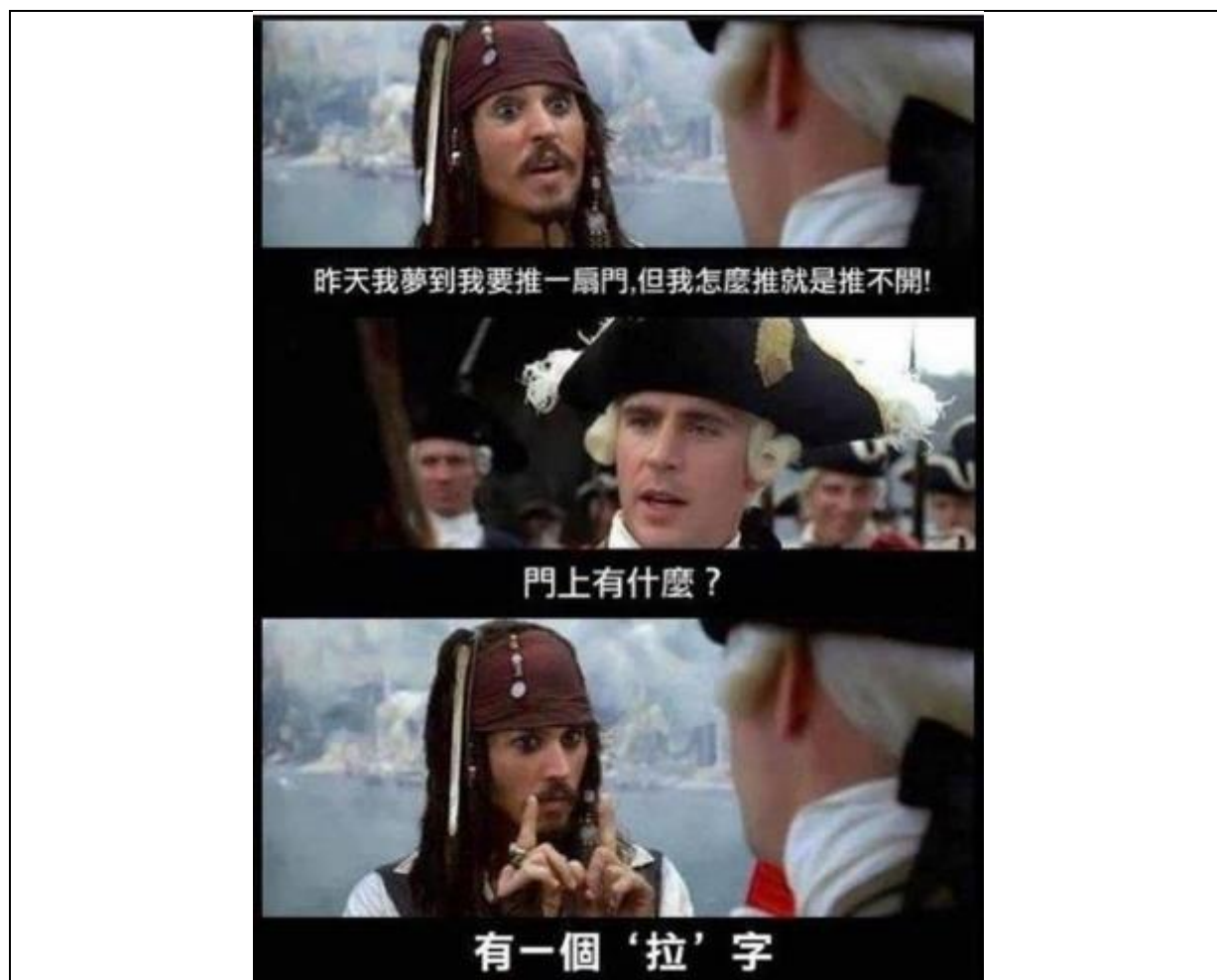
### 媽媽紓壓第 3 招：蝴蝶擁抱

「蝴蝶擁抱法」，用來幫助孩童或心理創傷者在感到激動、悲傷、焦慮或不安時，可以安撫自己、讓自己放鬆的動作，藉以告訴自己『我很安全、我沒事、慢慢來』。試試看，真的會慢慢冷靜下來唷！



## 媽媽紓壓第 4 招：meme 迷因

迷因，白話解釋就是「網路梗圖」。腦子快爆炸的時候，就是要靠這些無腦的趣味來解救，看一看、笑一笑，但千萬別認真，你會發現～一笑解千愁啊！



## 媽媽紓壓第 5 招：放低標準

說實在的，媽媽是責任感很重的人類，能給孩子 100 絕不會妥協只給 60。但想想爸爸帶孩子的哲學：「有在呼吸就好」，在不影響安全、健康的前提下，有些時候、有些情況，就試著睜一隻眼閉一隻眼，放自己一馬吧！



## 媽媽紓壓第 6 招：維持興趣

興趣，對一個人而言是一種能讓自己身心感到愉悅的享受，在成為媽媽之前，你一定有一些自己在家喜歡做的事，例如：小酌、追劇、泡澡、吃宵夜、聽音樂、做運動、閱讀、畫畫…等等，每天或至少每週一次，為自己規劃一個「做興趣」的時間，讓自己有得到小確幸的幸福，好好慰勞自己吧！

## 媽媽紓壓第 7 招：筆記

媽媽要做的事情很多啊！腦子沒有停下來時候，那就利用「做筆記」來減輕腦壓。舉凡購物清單、代辦事項、甚至滿腹抱怨，想到就馬上用小本本，或是手機的備忘錄 APP 記下來，**因為記下來了所以不怕忘記，或在筆記的過程中幫助了自己釐清事理**，無形中腦子、心裡的壓力自然就降低了。



資料來源：

嬰兒母親 <https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=10971>

圖片來源：

台灣花店協會 <https://www.flower.org.tw/m/405-1276-101775,c8757.php>

## 與 CEDAW 的關係

### ★ CEDAW 第 5 條 a 款：締約各國應採取一切適當措施

- (a) 改變男女的社會和文化行為模式，以消除基於性別而分尊卑觀念或基於男女任務定型所產生的偏見、習俗和一切其他做法；

### ★ CEDAW 第 16 條第 1 項第 c 款：締約各國應採取一切適當措施，消除在有關婚姻和家庭關係的一切事務



# 權益福利報報

## 公教員工各項優惠貸款現行利率一覽表

貸款名稱	開辦日期及承作廠商	利率調整機制	目前利率
築巢優利貸——全國公教員工房屋	95. 11. 1 至 96. 10. 31 臺灣銀行	按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率 (1.470%) 固定加碼 0.265% 計算，機動調整。	1.735 %
	96. 11. 1 至 98. 10. 31 彰化銀行	按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率 (1.470%) 固定加碼 0.265% 計算，機動調整。	1.735 %
	98. 11. 1 至 101. 12. 31 華南銀行	按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率 (1.470%) 固定加碼 0.265% 計算，機動調整。	1.735 %
	102. 1. 1. 至 103. 12. 31 國泰人壽	按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率 (1.470%) 固定加碼 0.375% 計算，機動調整。	1.845 %
	104. 1. 1. 至 105. 12. 31 中國信託	按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率 (1.470%) 固定加碼 0.465% 計算，機動調整。	1.935 %
	106. 1. 1. 至 107. 12. 31 中國信託	按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率 (1.470%) 固定加碼 0.465% 計算，機動調整。	1.935 %

貸款	108. 1. 1. 至 110. 12. 31 臺灣銀行	按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率 (1.470%) 固定加碼 0.465% 計算, 機動調整。	1.935 %
	111. 1. 1. 至 113. 12. 31 臺灣銀行及中國信託	按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率 (1.470%) 固定加碼 0.465% 計算, 機動調整。	1.935 %
貼 心 相 貸 — 全 國 公 教 員 工 消 費 性 貸	104. 7. 1 至 107. 6. 30 臺灣土地銀行	按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率 (1.470%) 固定加碼 0.505% 計算, 機動調整。	1.975 %
	107. 7. 1 至 110. 6. 30 臺灣土地銀行	按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率 (1.470%) 固定加碼 0.505% 計算, 機動調整。	1.975 %



款			
貸款 名稱	開辦日期 及承作廠 商	利率調整 機制	目前 利率
	110.7.1至 113.6.30 臺灣土地 銀行	按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率（1.470 %）固定加碼 0.485%計算，機動調整。	1.955 %
中央公教人員 急難貸款		按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率（1.470 %）固定減碼 0.025%計算，機動調整。	1.445 %

註：中華郵政股份有限公司自111年12月21日起調升2年期定期儲金機動利率調升0.125%，調整後利率為1.470%。



## 樂活專區

### 三重好所在-中央市場

三重中央公有零售市場座落於車水馬龍、攤商林立的巷弄間，原陳舊的建築空間，經過 4 個月的改造，於 9 月底以嶄新面貌重新開幕，淺、暖色系的乾淨外牆與地坪鋪面，搭配柔和的照明設計，彷彿一只遺落在繁雜市區的光盒子。



#### 50 年老市場重獲新生

三重中央市場自民國 61 年建造，至今已有 50 年歷史，以販售生鮮肉品、蔬果、衣物等民生用品為主，在當地一直是人們來往交流的重要場所，也構築了許多居民共同的成長記憶。




揮別原簡陋、阻擋光線進入的雨篷，改造後的一樓將門前通道還給行人，屋簷和招牌向內收斂，上頭除了中、英的中央市場字樣外，無過多綴飾，立面以大片米白搭配淺卡其色，定下柔和的色彩基調。地坪亦重新鋪設易清潔且明亮的磁磚，改善陰暗髒亂的印象，提亮整體環境氛圍。

向一旁走去，會發現一連串黃色燈泡向戶外用餐休憩座位區延伸，營造宛如家一般



的溫暖意象，上方採活動式雨遮，可隨遮陽或避雨的需求調整。此外，更引進熟食店鋪進駐，與三和夜市串聯，提升市場業種多元性，攤位招牌使用方形現代透光燈箱，不僅融入夜市氣氛，更完整了街廓視覺。改造後的三重中央市場，將採分區、分時段的營業型態，期待以全日市場型態，吸引更多人流，創造在地人引以為傲的新景點。



(資料來源: 城市願景網、 創構建築師事務所、三重區中央市場 FB 粉專.)