



學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 067 期電子報 學術論述

均衡健康飲食與身心健康

謝藍琪/高雄市立聯合醫院營養室主任

新冠狀肺炎的流行造成全世界大恐慌，人們身心也承受極大壓力；隨著疫情的控管，大家也慢慢回復原本生活與步調。在台灣雖然口罩尚未被允許全面解除，但是勤洗手，提升自身健康抵抗力卻是無能鬆懈。

吃是生存的本能，吃對食物加合適運動是健康基礎，吃錯食物加生活慵懶是疾病根源；「We are what we eat」，如何健康吃快樂動就從現在開始。

食物的好處大於食品，食品好處大於藥品，身心要健康從吃食物開始。很多民眾會覺得身心要健康就要多補充健康食品、保健食品更甚至藥品，但是殊不知原型的食物就是最好的營養補充品。我們常說諸事要六六大順，在飲食與健康上一樣是六六大順，也就是六大類營養素在六大類食物內，身心要健康吃的就要均衡飲食才能六六大順。

每日六六大順飲食的原型食物包括：

1. 乳品類：例如：鮮乳、奶粉、起司、優酪乳...
2. 蔬菜類：例如：菠菜、玉米筍、青花菜、紅蘿蔔...
3. 水果類：例如：芭樂、蓮霧、鳳梨、蘋果、香蕉...
4. 全穀雜糧類：例如：番薯、山藥、南瓜、小湯圓、玉米...
5. 豆魚蛋肉類：例如：黃豆、黑豆、毛豆、各種淡水魚或深海魚、海產類、蛋類和兩隻腳或四隻腳動物肉類。
6. 油脂及種子堅果類：例如：植物油、動物油、酪梨、芝麻、花生...

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 067 期電子報 學術論述

食物六大類只能在各自群組中可互相替換，並盡量選擇季節性食物及在地食材。季節性食物的好處是營養價值最豐富，價錢相對便宜，相對 CP 值高。根據國人飲食調查中發現：平均 99.8%國人每天喝不到 1.5-2 杯乳品類，擔心骨質疏鬆風險增加；86%民眾達不到建議天天五蔬果，加上民眾怕胖都不吃全穀雜糧類，使得膳食纖維、醣類、維生素、礦物質攝取不足，相對造成肉類、隱藏性油脂及精緻加工食品攝食量大增，反而增加心血管疾病風險。

自然原型六大類食物可以提供身體所需的最均衡完整營養素，建議每天能選取六大類食物，全穀雜糧類(如：糙米、五穀米)、季節性新鮮蔬菜水果等；豆魚肉蛋類則多選擇白肉類（魚、雞肉）並需適量攝取、油脂與堅果種子類食物也可提供身體所需各種脂肪酸。

當心情低落時有可能體內天然抗憂鬱物質，如多巴胺（Dopamine）、血清素（Serotonin）、正腎上腺素（Norepinephrine）是缺乏的，適當補充白肉類外(如雞肉，魚等)也需要其他營養素如維生素的幫助，像是香蕉、燕麥等食物，不但可補充人體所需營養素，也可以幫助我們保持愉快的心情。

為了身心健康從吃開始，每日 2000 毫升水分攝取是基本，因此每天正常三餐，不過量才是基礎，若是為了減重而只吃 1~2 餐或老是隨意吃到飽，心理壓力、身體健康也會亮紅燈。

國人每日飲食指南就是最均衡的飲食建議，107 年新版「每日飲食指南」不但仍以預防營養素缺乏為目標（70% DRIs），也同時參考最新的流行病學研究成果，將降低心臟血管代謝疾病及癌症風險的飲食原則列入考量，為了守護自己健康就讓我們從吃開始做起。

資料參考來源：衛生福利部國民健康署

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 067 期電子報 學術論述

國家文官學院《T&D 飛訊》第 289 期電子報



發行機關：國家文官學院 | 發行人：郝培芝 | 發行日期：2022/04/01 | 期別：第289期

Hot News

本學院「111年全球化英語班」本月份講座陣容堅強：

4月7日 國立中山大學政治經濟學系李明軒副教授 / Selected Topics

in Inequality II : The Housing Market and Income Inequality

4月14日 行政院公共數位創新空間設計張皓輝顧問 / 開放政府

4月21日 國立臺灣大學資訊工程學系陳繼農副教授 / Introduction to AI

4月21日 國立臺灣大學資訊工程學系陳繼農副教授 / Our Future Life : Conversational AI

課程精彩可期，請關注「國家文官學院」Facebook臉書專頁。

(<https://www.facebook.com/nacs.gov.tw/>)



本月主題：城市治理

推動智慧國土數位學生之展望-----彭紹博 / 國家發展委員會國土區域發展處處長

從零到十全十美——桃園市休閒農業區劃定成果-----邱俊銘 / 桃園市政府副秘書長

都市發展中的議題治理與危機應變-----朱鎮明 / 國立東華大學公共行政學系教授

學習與分享：「公務實用英語」系列教材



英語課程：簡報製作 Unit-4 論點重條理

★點選開啟影片★



學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 067 期電子報 感動服務

在防疫的路上，付出是一種福氣

作者：工務局養護工程處人事室李科員恒興

2021 年對臺灣人民而言是漫長且嚴峻的一年，尤其 5 月份 COVID-19 疫情大規模爆發，中央也因應疫情變化實施全國三級警戒，使得人民的生活方式為配合防疫有了顯著的改變。而政府係為服務人民而存在，為使人民早日恢復正常生活，於是開始了分齡接種疫苗的計畫，也使各地地方政府的公職人員投入了這場刻不容緩的防疫任務。

本市從 2021 年 6 月開始設立大型接種站展開民眾疫苗接種任務，本府員工均配合中央及府方政策進行支援接種站的輪值排序，也因此讓身為幕僚單位人事人員的我有第一線與人民接觸的機會，茲就印象深刻部分簡述之：

一、動線流暢，效率加倍

設立大型接種站快速提升接種覆蓋率政策決定開始實施後，我們的準備時間並不多，但幸好有各主辦局處的經驗傳承，使得動線流暢，施打效率及服務品質備受肯定，也讓自己深深地體會到公務人員存在的價值，就是為人民服務。

二、逐字說明，用心關懷

疫苗施打順序係由年齡較長的市民優先施打，初期來施打的民眾均為年紀較長的長輩，不識字率也相對地高很多，於是在填寫表單時就會遭遇許多困難。這個時候，第一線服務人員的協助就更顯重要。我們在現場，總是看到一群服務人員耐心地蹲在長輩身邊，不厭其煩逐條、逐項地念給長輩聽，並幫助繕寫表單。完成後，長輩們滿懷感激地連聲道謝，也讓我們再次體會到自己對於社會的價值。



學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 067 期電子報 感動服務

三、將心比心，體民所苦

我們支援場館是高雄展覽館，占地廣闊，施打動線相對較長，也增加了長輩行走的距離。現場的服務人員細心地放慢腳步，耐心地帶每位長者到排定施打點，對於行動不便或坐輪椅的長者，服務人員總是面帶笑容地協助，親切地陪伴，也使長輩們心情放鬆，不致於過於緊張。

隨著施打覆蓋率提升，我國目前的疫情已獲得控制，看到這樣的轉變，讓我們瞭解，雖然每個公務人員都只是市府的小螺絲釘，但只要在自己的崗位上努力不懈，在對方需要時看見自己的責任，就能使社會持續進步，也能讓我們服務的人民安居樂業，我想這就是身為公職人員的價值。

小編附註：感謝養工處人事室李科員恒興分享自己支援疫苗接種站的心得，站在公職的角度，初衷即是為民服務，提升政府行政效能，無論人事人員或是一般職員，皆承擔著公共服務的使命，能在職場中發揮志業精神，從民眾的需要上看見自己的責任，充分展現了公務人員的價值。



學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 067 期電子報 業務心得

人事工作心得分享

作者：兵役處謝人事管理員麗春

扮好角色，服務他人

人事業務從人力的甄選、運用、升遷、調派、訓練發展、薪資、獎懲考核、退撫等，包羅萬象，除了要精通繁瑣的人事法令規章外，如何在全球化、速度化與知識化的時代趨勢下，隨時換位思考調整人事服務的角色，運用創新及彈性化的人力資源管理策略，取得長官政策推動與同仁的期待間之平衡，同時又能安頓好自己的身心，讓人事業務推動的得心應手，考驗著每一位人事人員的智慧。

不論是基層的承辦人員或是獨當一面的人事主管，面對如此多元複雜且攸關同仁權益的工作，具備「人事專業知能」及「以身作則」是本分，要扮演人事人員幕僚性、服務性、策略性等角色，具備以下技能與心態絕對是必要的：

(一)保有學習新知的心態：培養思考及「做中學」的能力與習慣，汲取經驗，接受新知，便能融合舊經驗，創新作法，與時並進。

(二)具備包容同理的心：當同仁遇到問題時，秉持專業素養，以包容體諒的心，站在同仁的角度為其真誠地服務，就算最終結果與同仁的期望有所落差，相信同仁仍會對於你的服務抱持肯定的態度，當同仁真心的回報一句「有妳真好，謝謝妳」時，所有的辛苦都值得了。

(三)培養溝通協調能力：工作占據了我們大半的人生，與工作夥伴相處的時間可能都比與家人相處還要來的長，工作上難免會遇到彼此意見立場相左的狀況，所以要學會與立場不同的工作夥伴溝通，多看對方的優點，努力爭取工作夥伴的支持與認同，以維持好的人際關係。許多時候，人的關係對了，事情也就跟著對了。





學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 067 期電子報 業務心得

(四)資訊化的運用：當科技快速進步，資訊雲端時代來臨時，應學習善用各種軟體工具及資訊科技的大數據分析，讓龐雜的人事資料保存及管理更有效率，達到降低人事管理措施成本、提高工作效率的目的。

(五)和衷共濟，善用團隊的支持：三人行必有我師，當人事人員最大的幸福，就是當業務上遇到疑難雜症時，你可以不必驚惶失措地單打獨鬥，所有人事夥伴就是強大的後盾，只要肯虛心向智者學習請益，互相交流，定能得到有效的協助與有溫度的關懷。

凡事都有出路

工作中，難免會有遭受挫折陷入低潮的時候，這時擁有樂觀的心態及自我建設的能力就顯得相當重要，養成凡事往好處看的習慣，比中樂透還有價值。當困境來臨時，正是鍛鍊思維、增加經驗的好時機，我會提醒自己以聖嚴法師的「四它-面對它、接受它、處理它、放下它」來自我建設，找出問題出在哪裡，癥結是什麼，對症下藥，練習將它轉化成對自我的磨練、自我成長，那麼就算是遇到逆境，也會幸運地找到一條出路來。

感恩來時路

回顧從事公職以來，特別感恩初任機關的同事們，尤其是現任地政局人事室主任吳美鳳更是我的人事業務啟蒙師，蒙其不厭其煩的教導，讓我受益良多，也感恩一路以來各級長官的教導提攜、工作夥伴的關懷、砥礪，並從服務的互動過程中消融、成長，成就現在的我，期勉自己專注心力在當下，盡心盡分來做事，順利完成公務職涯的任務，喜迎即將到來的第 3 人生(退休生活)，並祝福所有人事夥伴在人事團隊的大家庭中，能共創你好我好，大家一起共好的友善職場。

小編附註：感謝兵役處謝人事管理員麗春分享自己擔任一位人事人員的心得，除了不斷精進自己的能力外，也保持正向心態，在職涯中找到自己的一條道路。

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 067 期電子報 好書好文共分享

《微笑的力量：蕭萬長公職之路五十年》

*作者：蕭萬長、劉秀珍、齊怡、蕭錦錦、陳妙香

*出版社：天下雜誌

*出版日期：2012 年 05 月 18 日

*分享人：高雄市前鎮區仁愛國民小學人事室吳主任宜臻



「以銅為鏡，可以正衣冠；以史為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失」這本書描述著蕭萬長先生任職公職五十年來的經歷，可做為大家公職生涯的典範。

其中最想分享的是蕭萬長先生「忍人所不能忍，為人所不能為」以及「凡事全力以赴，以微笑面對」的智慧。初任公職時，他的直屬科長非常嚴厲，下屬呈上去的公文總是被清稿多次，改了再改，許多同事認為科長存心刁難，導致老資格的同事與科長頂撞。但蕭萬長先生並不這樣想，反而將科長的嚴苛作風當作磨練，利用機會將撰寫公文的能力提升，以致在未來的公職路上，處理公文總是駕輕就熟。此外他也提到偶爾會成為科長的出氣筒，對於部分的人來說，遭受莫名的指責，或許脾氣早就按捺不住了，可貴的是蕭萬長先生反而以同理心的態度，站在科長的立場想，也因此養成往後遇到不如意的事情時，可用忍耐與包容的態度面對。在他任職國貿局長時，即使遭到雞農蛋洗，仍站在雞農的角度思考，以同理心與包容的方式瞭解雞農的訴求，蛋洗這件事也就不算什麼，自然就能忍辱負重，把這次的事件處理的適當合宜。



學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 067 期電子報 好書好文共分享

「泰山不讓土壤，故能成其大；河海不擇細流，故能就其深；王者不卻眾庶，故能明其德。」擁有寬闊的度量與謙虛的胸懷，才能使我們吸取他人之長處，進而彌補自己的不足，邁向更寬闊的未來。揆諸斑斑史冊，漢朝開國名將韓信，在少時能不逞血氣之勇，隱忍胯下之辱，方能全身而退；漢初張良於圯上巧遇黃石公，忍讓納履，而獲得兵書協助劉邦建立漢室。想想有時候自己會為了一件事而想爭一口氣，而在事後冷靜下來才後悔無比，其實有時忍耐才能越挫越勇、成長茁壯。

蕭萬長先生在面對外交談判時必定也經歷許多瓶頸，但他因為有著對每件事都全力以赴、知難不退，以微笑面對的智慧，才得以成就每件事，為國家爭取利益。人生旅途中必定或經過許多高低起伏，然而在遇到低潮時，若退縮放棄，則無法迎接苦盡甘來的甜美。山重水複疑無路，柳暗花明又一村，人生中難免會遭遇令人扼腕的挫折，但關鍵卻在我們面對困境當下的心態，轉個彎，說不定可以看到另一片寬廣的藍天。

以本書期許自己的修養達到另一個更高的層次，成為一位有能力、處事圓滑、全方位的公務員。

小編附註：感謝前鎮區仁愛國民小學吳主任宜臻推薦並分享本書讀後心得，期許人事夥伴們都能如同蕭萬長先生一樣，在面對工作的各種瓶頸都全力以赴、知難而不退，才得以苦盡甘來，成就更好的自己。

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 067 期電子報 本處近期活動花絮

111 年高雄市政府職場托育服務工作圈-PODCAST 新手教學

為精進本府職場托育服務，落實友善家庭職場政策，成立職場托育服務工作圈，希望以創新的觀點，導入 PODCAST 之新興傳播媒體，作為本府職場托育資源宣導媒材，由於多數同仁無相關製作經驗，於是邀請著名的 PODCAST 節目企劃與主持人喬西咖啡沙龍 Chelsea 擔任講師，於 111 年 3 月 17 日在本處會議室教導圈員及本處同仁 PODCAST 簡易入門知識及實際操作演練。

活動當天，Chelsea 老師帶領大家了解製作 PODCAST 的基礎知識，藉由自己的經驗分享激發同仁創作靈感，同時教導大家製作自己的 PODCAST 節目，從主題取名、節目敘述、封面設計、品牌建立、音頻剪輯到上傳平台，皆透過簡單明瞭又有趣的方式，讓大家在最短的時間內，學習製作 PODCAST 的知識和技巧，學員們也藉此一媒體平台，推廣本府的職場托育資源及人事業務相關服務措施。

在後疫情時代下，人與人無法直接面對面交流，也因此許多 PODCAST 節目先後崛起，提供一個線上互動的平台，以更彈性的方式供人聆聽，無論在通勤期間或是其他零碎時間，皆可輕鬆接收更多有趣、多元的知識。在新興媒體或科技興起的同時，本處作為先鋒者勇於嘗試及應用，發展創新的工作模式，結合時代潮流促進數位轉型，快速將訊息傳遞給市府同仁。



Chelsea 老師
給了我們收穫
滿滿的一天

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 067 期電子報 本處近期活動花絮

高雄市政府員工協助方案策略運作會議-體驗示範 EAP 措施

在個人化時代來臨之際，員工的個人心理、生活健康及工作壓力影響著工作表現、組織效益及政府穩定發展，因而受到組織重視，為改善「壓力」對員工造成的影響，本府對職場心理健康之因應措施也不遺餘力地推動著。由於 EAP 服務是一門需要長期經營的專業，透過主管親身體驗增加敏感度，尤其人事主管們是 EAP 推動督導人員，更能帶來漣漪效益。

本處於 111 年 3 月 23 日高雄市政府員工協助方案策略運作會議中實施 EAP 紓壓體驗活動，透過在紙上寫下壓力來源，揉一揉後，丟向舒壓小板，象徵著壓力的抒發宣洩，藉由一個小小的行動，就能得到心理上的放鬆，也讓人事夥伴們知道，或許一個關心的動作，即能緩解員工們的心理壓力，增進員工生活福祉。

員工協助方案已是現今人事人員在人力資源發展上的重要工作，應有的照顧理念是：「沒有問題員工，只有員工問題」，如何解決及改善員工或組織的問題，需廣續透過諸位人事人員的努力，讓高雄市政府公務職場更加幸福、更加溫心！



EAP 推動小尖兵——
一級機關及區公所人事主管大合照



EAP 紓壓體驗活動——
大家熱情參與