



嘉義市政府 員工協助方案電子報

NOVEMBER

追尋心動，維護健康，在
嘉放鬆旅遊趣

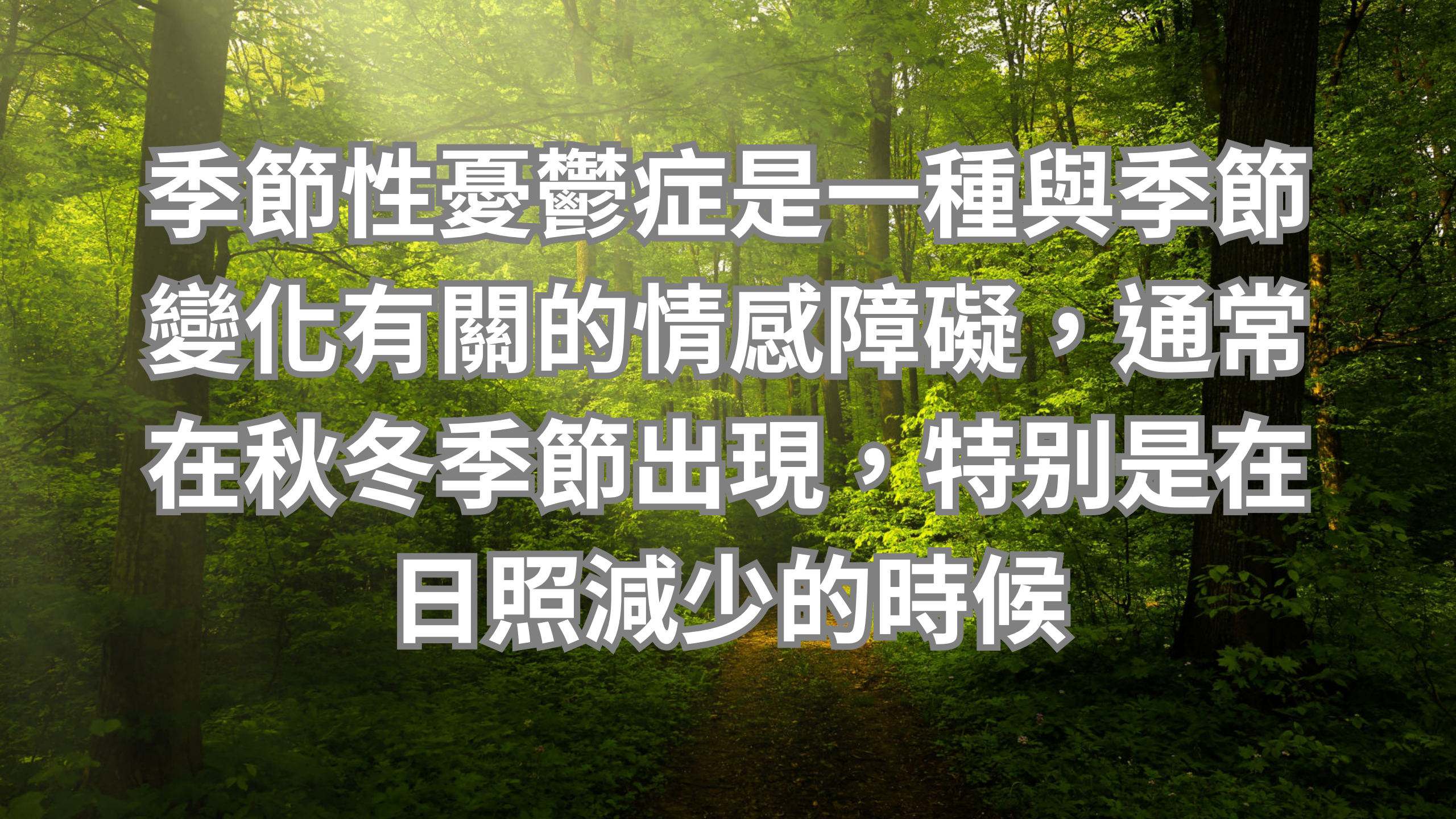
2023 Sep. vol 35.

季節性憂鬱症

Seasonal Affective Disorder, SAD

的徵兆

一到秋冬就發作？
暴睡、暴吃、莫名想哭
恐為
「季節性憂鬱症」 徵兆

A background image of a forest path. Sunlight filters through the dense green leaves of tall trees, creating a dappled light effect on the path and foliage. The path is a narrow, straight line leading into the distance, flanked by thick vegetation and tree trunks.

季節性憂鬱症是一種與季節
變化有關的情感障礙，通常
在秋冬季節出現，特別是在
日照減少的時候

季節性憂鬱症10徵兆要注意！

長期沮喪



社交退縮



興趣缺缺



莫名流淚



暴飲暴食



感到絕望



容易嗜睡



難以專心



體重增加



輕生念頭



吃維生素D、照光有用嗎？ >>>>



季節性憂鬱症治療方法



抗憂鬱藥物



如SSRI藥物
助血清素分泌



光照療法



如同獲得日曬
促進激素改變



心理治療



採取認知療法
或談話療法



維生素D補充



可由醫師決定
是否需要補充

資料來源：《WebMD》、美國心理健康衛生院

f 潮健康

季節性憂鬱症能夠預防嗎？

➤➤➤➤➤ 做到以下事項助緩解症狀



白天曝曬陽光

可趁冬季太陽露臉時
把握機會多曝曬陽光



養成運動習慣

增強患者神經可塑性
對改善憂鬱症有幫助



積極培養興趣

如培養睡前閱讀習慣、
或平時聽柔和的音樂



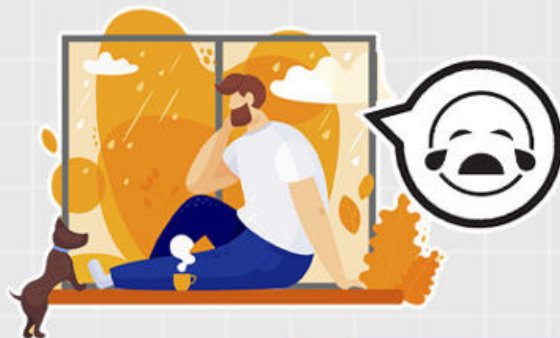
安排一次旅遊

旅遊可改變情感體驗、
幫助緩和與改善情緒



改變飲食習慣

多吃蛋/牛奶/鮭魚/
豆類/堅果類等食物



解除憂鬱症的
方法有很多
種，其中運動
和購物都可以
在一定程度上
有所幫助！

運動對於心理健康非常有益
它可以釋放多巴胺等愉悅荷爾蒙。
每天至少進行**30**分鐘的中度運動，
如快步行、騎自行車或游泳，都能
對憂鬱症有積極作用

購物或許是暫時紓壓的方式之一
請設定一個預算，並確保只購買您
真正需要的東西。這可以幫助您在
購物過程中感到滿足，而不至於後
悔支出過多

雙十一購物節



聰明消費小撇步

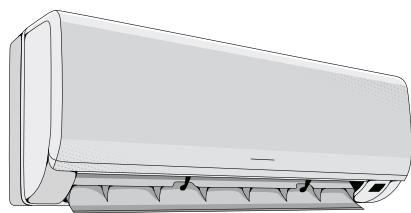


Shopping Time

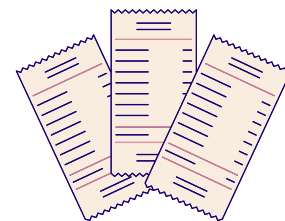
小撇步一：家電舊換新補助

Step 1.

購置1級能效冷氣或電冰箱，
並汰舊取得廢四機回收聯單



or



*112年度補助冷氣、電冰箱汰舊換新

小撇步一：家電舊換新補助

Step 2. 網路/郵寄掛號申請，並備妥

- ✓ 身分證影本
- ✓ 廢四機回收聯單第三聯影本
- ✓ 帳戶存摺封面影本
- ✓ 裝機地址電費單影本
- ✓ 發票證明聯影本
- ✓ 保證卡/書影本



參閱網站：[112年住宅家電汰舊換新節能補助](#)



小撇步二：機車舊換新補助

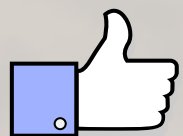
機車報廢/回收申請流程

種類	機車車體報廢	車籍資料報廢
流程	- 撥打環保署資源回收免付費專線 (0800-085-717)，請合法回收商進行車體回收；或至資源回收網查詢合法廢車回收商，預約拖吊時間、地點。 - 記得攜帶身分證、行照、保險卡或出廠證明影本，並索取「廢機動車輛回收管制聯單」、車牌。	完成車體報廢後 ↓ 攜帶取下的機車車牌、身分證、行照及印章 ↓ 至監理站辦理報廢手續
製表：Money101		

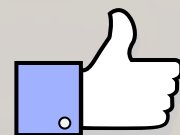




小撇步二：機車舊換新補助



中央補助



地方再嘉碼

中央補助燃油機車報廢/回收金額			
補助單位	環保署		國稅局
補助項目	淘汰	舊車車體回收金	貨物稅
補助金額	2,000 元	300 元	4,000元
申請限制	2007/06/30 前 購買之燃油舊機車	7年以上車齡	車主持有 1 年以上 舊車車齡 4 年以上 排氣量 150cc 以下
申請期限	2023/12/31	無申請期限	延長至 2026 年初

汰舊 1,000 元
(1-4 期機車)





小撇步二：機車舊換新補助



嘉義市
CHIAYI CITY

淨零ing
補助+減碳+

112年度嘉義市淘汰老舊機車及新、換購電動二輪車補助

淘汰老舊機車

每輛補助

3,000元

淘汰老舊機車
換購電動二輪車

最高補助

一般戶 17,000元
中低收入戶 21,000元

新購電動二輪車

最高補助

11,000元

112年度嘉義市淘汰老舊機車及新、換購電動二輪車各機關補助金額

老舊機車係指96年6月30日(含)前出廠之燃油機車。

單位：元

補助類別		經濟部	行政院環境保護署	嘉義市政府		合計	
				一般市民	中低收入戶	一般市民	中低收入戶
淘汰老舊機車		-	2,000	1,000		3,000	
淘汰老舊機車 換購電動二輪車	重型	7,000	2,000 *(+2,000)	6,000	10,000	15,000 *(+2,000)	19,000 *(+2,000)
	輕型	7,000	2,000 *(+2,000)	4,000	8,000	13,000 *(+2,000)	17,000 *(+2,000)
	小型輕型	5,100	2,000 *(+2,000)	4,000	8,000	11,100 *(+2,000)	15,100 *(+2,000)
	電動(輔助)自行車	-	2,000	2,000	4,000	4,000	6,000
新購電動二輪車	重型	7,000	-	4,000		11,000	
	輕型	7,000	-	3,000		10,000	
	小型輕型	5,100	-	3,000		8,100	
	電動(輔助)自行車	-	-	1,500		1,500	

🔍 112年嘉義市機車汰舊換新 享補助加減碳 ✕

小撇步三：聰明刷國旅卡

- ✓ 旅宿業
- ✓ 旅行業
- ✓ 觀光遊樂業
- ✓ 交通運輸業
- ✓ 特約商店



Q&A

十一月在嘉

聰明旅遊小撇步

Traveling Time

小撇步一：
善用嘉義市觀光旅遊
網並加入「今天就回
嘉」（LINE ID:
@homechiayi）官方
帳號，取得最新在嘉
旅遊、美食、活動、
住宿、交通資訊。



A person with a beard, wearing a light blue t-shirt and dark pants, stands next to a gold-colored bicycle. The bicycle has "LOTUS" written on the frame and "LEGEND COMPE" on the top tube. The background is a plain, light-colored wall.

騎乘YouBike 2.0

前30分鐘補貼10元

持電子票證搭乘
嘉義市3條電動公
車，上下車皆刷
卡即可享免費搭
乘優惠

小撇步二：

善用大眾運輸

省荷包。

文末彩蛋-下月回嘉享好樂

嘉義市國際管樂節

2023.12.15

[HTTPS://WWW.CHIAYIBAND.COM.TW](https://www.chiayiband.com.tw)



參考資料

昱彰，2022/11/15，〈一到秋冬就發作？暴睡、暴吃、莫名想哭 恐為「季節性憂鬱症」徵兆〉，《潮健康》(<https://blog.coolhealth.com.tw/2022/11/15/seasonal-depression-guide>)

經濟部112年住宅家電汰舊換新節能補助(<https://save3000.moeaea.gov.tw>)

YOLANDA CHANG，2023/7/24，〈七期燃油機車汰舊換新補助懶人包！換車最高拿 6300 元 中央/地方縣市加碼金額一覽〉，《Money101》(<https://reurl.cc/y7q3r6>)

嘉義市環境保護局112年嘉義市機車汰舊換新 享補助加減碳(https://epb.chiayi.gov.tw/News_Content.aspx?n=4116&s=773284)

行政院人事行政總處人事個案智慧共享整合平台(<https://www.dgpa.gov.tw/acase/index>)

國民旅遊卡(<https://travel.nccc.com.tw/>)

嘉義市觀光旅遊網(<https://travel.chiayi.gov.tw/>)

嘉義市觀光旅遊網-活動消息-〈來嘉義起玩，電動公車持電子票證免費搭乘、YouBike前30分鐘10元優惠同步延長至112年12月〉(<https://pse.is/58l2sk>)

嘉義市國際管樂節2023(<https://www.chiayiband.com.tw>)

EAP員工協助方案

發行單位：嘉義市政府人事團隊

員工協助專線：05-2770482#271、274

信箱：cycgc@cyc.tw

本報所用插圖擷取自www.canva.com

更多內容請詳閱

嘉義市政府人事處員工協助專區

