

健

康

工

作

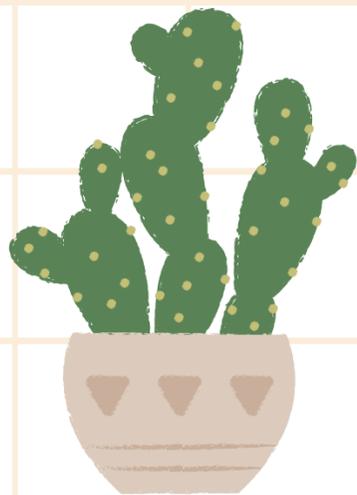
快

樂

生

活

# 臺南一中114年 勤休制度宣導



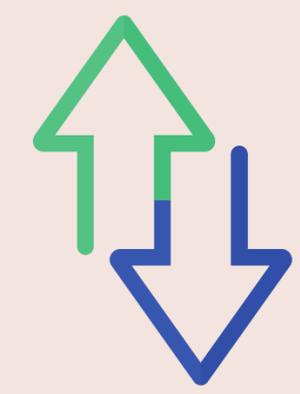


# 準時上下班



8  
點  
上  
班

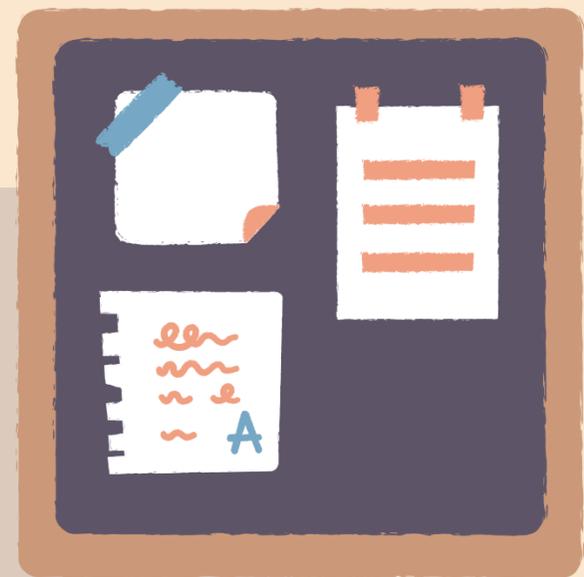
提高效率



良好作息

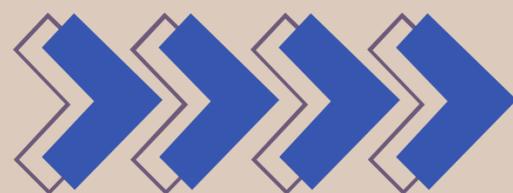
5  
點  
下  
班





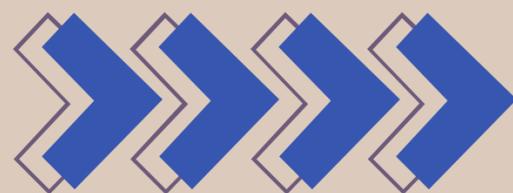
# 每日工作8小時

提高效率



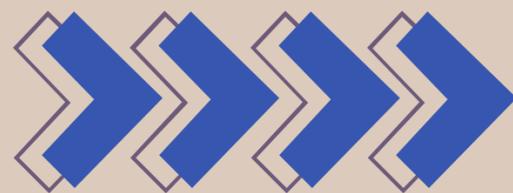
掌握進度

工作計畫



優先排序

完成工作



準時下班



上班時間不從事與公務無關之活動

# 加班規定

經指派

急迫性

法定辦公時數以外

必要性

執行職務

合理性



家裡的沙發在等你回家坐，家裡的床在等你回家躺

# 加班時數限制

平日  
4小時

事前  
申請

假日  
一般  
8  
小時

假日  
專案  
12  
小時

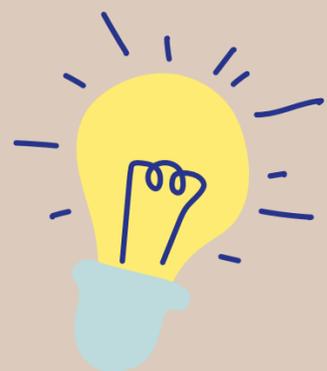
主管  
指派



檢視工作流程，善用科技工具



# 適度休息



減少加班

及時補休

養精蓄銳

2年期限



離退休還有20年，請好好維持身心健康





同仁健健康康  
人事開開心心

THANK YOU

