



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195  
網址：<https://website.ncyu.edu.tw/personnel>

## 人事法令宣導

1. 教育部 115 年 3 月 25 日臺教人(三)字第 1150030661 號書函轉知，勞動部函以，有關受僱者同時撫育子女 2 人以上者，申請未滿 30 日之育嬰留職停薪疑義一案，相關內容請逕至公文系統/公布欄查閱。
2. 教育部 115 年 3 月 26 日臺教人(三)字第 1150028493 號書函轉知，檢送「『行政院與所屬中央及地方各機關（構）學校公務人員違法（規）赴陸建議懲處原則』及『行政院與所屬各機關（構）學校公務人員違規赴港澳建議懲處原則』相關事項 Q&A」1 份，相關內容請逕至公文系統/公布欄查閱。
3. 教育部 115 年 4 月 14 日臺教高(五)字第 1150030328 號轉知，勞動部修正「雇主申請聘僱第一類外國人其他應備文件」第 3 點，業於 115 年 3 月 20 日以勞動發事字第 1150501766A 號令修正發布，相關內容請逕至人事室網站/最新消息查閱。
4. 教育部 115 年 4 月 14 日臺教人(一)字第 1150036855 號書函轉知，「性別平等工作法施行細則」第 4 條之 2、第 4 條之 3，業經勞動部 115 年 4 月 8 日勞動條 5 字第 1150147759 號令修正發布一案，相關內容請逕至公文系統/副知作業查閱。

### **【人事措施宣導-公務人員考績通知書及銓審函電子化措施】**

為配合政府淨零排放政策及落實人事業務數位轉型目標，並便於公務人員考績(成)資料查詢，考績(成)經核定機關核定送銓敘部銓敘審定後，「考績(成)通知書」可透過系統以電子郵件方式，主動通知本人登入「公務人員個人資料服務網(MyData)」進行檢視、查詢及下載資料。另經銓敘部審定之考績(成)升等、俸級更正或變更銓審函亦可於公務人員個人資料服務網(MyData)供當事人接收、查詢及列印。

為推動本校公務人員考績通知書及銓審函電子化措施，請各位同仁配合完成以下程序：

- (一)請登入公務人員個人資料服務網（下稱MyData）/個人資料系統/「資料查詢及校對」項下，確認個人電子郵件信箱是否正確。
- (二)銓審函電子化：請同仁於MyData/考核陞遷/「銓審函資料查詢」項下，確認相關資訊並點選「同意」銓審函以電子方式傳送。
- (三)考績通知書電子化：請同仁於MyData/考核陞遷/「考績(成、核)查詢」/通知書項下，確認相關資訊並點選「同意」考績(成)通知書以電子方式傳送。

請參考以下圖檔說明↓

The image shows a navigation menu on the left and a main content area on the right. In the menu, '銓審函資料查詢' (1) and '考績(成、核)查詢' (2) are highlighted with red boxes. A green arrow points from the second menu item to the main content area. The main content area shows a '考績(成、核)查詢' page with a '通知書' (Notification Letter) tab highlighted in red. A pop-up window titled '線上檢視訊息' (Online View Message) is displayed, containing text about the electronic notification process and a '同意' (Agree) button. A yellow callout bubble contains the text: '曾經同意過考績證明書者點選[通知書]需再行[同意]始能查看通知書'.

## 性別平等專欄

### 不是不會養，而是制度未能協助：單親媽媽貧窮背後的制度真相

【本文摘自報導者/洪慧芬文】

近年來單親媽媽攜子自殺的案件時有所聞。每當悲劇被媒體揭露，輿論往往在惋惜之際，很快就轉向對母親個人的評價——例如「不會養，就不要生」。在公共討論中人們總習慣為悲劇找到一個可以究責的人，母親很容易成為那個對象；在究責的同時，育兒的艱難又被簡化成母親的選擇與能力，公共制度的角色也因此隱身不見。

單親媽媽在當代社會，究竟該為她們所遭遇育兒艱難承擔多少個人責任？3月5日由女學會和高雄師範大學性別教育研究所共同舉辦的「與婦運北極星前行：從母職實踐到性別教育行動」論壇，與會的國內外學者以及台灣在地婦女團體工作者有很精彩的討論。本文整理論壇中學者的討論精華。

### 命運分歧假說：階級化的婚育與親職資源

在學術研究中，女性單親家庭的高貧窮風險，過去常被解釋為不同社經條件長期累積的結果。美國普林斯頓大學社會學教授麥克拉納罕（Sara McLanahan）曾提出的「命運分歧假說」（diverging destinies hypothesis），是其中最具影響力的理論之一。

她認為，近數十年來歐美社會「童年不平等」的擴大，與女性性別角色變遷所引發的「第二次人口轉型」密切相關。

在這樣的轉型過程中，婚育的時間點、就業型態以及親密關係的穩定度呈現出明顯的階級差異。社經處境相對優勢的女性，較可能延後婚育、維持穩定就業，並處於長期伴侶關係中，因而能累積較多親職資源；相對社經弱勢的女性，則更容易經歷離婚或婚外生子，在單人育兒的情況下，承擔高度的經濟風險。

在「命運分歧假說」的架構中，單親貧窮因此被理解為諸如：早婚育、低學歷、未持續就業以及缺少共同育兒伴侶這類「個人致貧因子」長期疊加的結果。然而若僅停留在這個解釋，單親貧窮便容易被理解為個人命運，而非制度選擇的後果。

### 從「盛行」到「懲罰」：跨國視角下的關鍵修正

然而，歐美社會學者布萊迪（David Brady）、芬尼根（Ryan Finnigan）及歐洲社會政策學者蘇布根（Sebastian Hübgen）提醒我們，若僅在單一國家內部比較，確實容易得出「單親家庭擁有較多致貧因子」的結論；但一旦將視角拉至跨國層次，這樣的解釋便顯得不足。3位學者運用「盧森堡所得研究」（Luxembourg Income Study, LIS）資料，檢視 29 個國家中女性單親在低教育程度、失業與早生子女等致貧因子上的分布情形，發現美國並未顯著高於其他國家；真正造成女性單親貧窮率差異的，並非致貧因子的「盛行率」（prevalence），而是制度對這些因子的「懲罰強度」（penalty）。

白話點說，如果單親母親身在福利制度相對完善的國家，會有較好的政策設計來協助她養兒育女及兼顧工作；但福利制度殘缺的國家單親女性一旦具備致貧因子（如低學歷、與未持續就業等），落入貧窮的機率遠高於福利制度較為完善的國家。這個發現，將「單親貧窮」重新定位為「制度後果」，而不是「個人失敗」。也就是說，問題不只是「誰比較容易跌倒」，而是跌倒時，國家是否願意透過制度去協助人重新站起、前行。

### 三重束縛：單親家庭的結構性脆弱

受邀在論壇專題演講的瑞典學者尼文赫許（Rense Nieuwenhuis）曾用「三重束縛」（triple bind）的概念，解釋單親家庭為何特別脆弱：在單人育兒下，因為沒有穩定的伴侶可以共同實踐親職，這使得單親媽媽在就業時面臨更加緊張的工作家庭衝突，此為第一重束縛「不適當資源」。另一方面，單親媽媽也因為家戶中缺乏有另一人共同養家，比起雙親家庭有更迫切的需要透過穩定就業以擺脫貧窮，然而也因為第一重「不適當資源」的束縛，她們很容易被排除在典型受僱工作之外，流向收入不穩定、且低薪的非典型就業型態，這是「三重束縛」的第二重束縛「不適當就業」。

最後就上述的雙重束縛，女性單親顯然比起雙親家庭，更加需要國家建置完善的「家庭政策」去支持她們在單人照顧的同時也能穩定就業。一旦國家無法提供這樣的政策支持，女性單親無法穩定就業，自然有相對高的機率落入貧窮。這是「三重束縛」的第三重束縛「不適當政策」。

要解開這三重束縛，不能只靠單親媽媽自立自強，而是國家必須透過家庭政策，化解單親媽媽在單人育兒下高度緊張的工作家庭衝突，讓母親們全職且持續地就業。

在當天論壇專講中，尼文赫許更以瑞典為例，論述瑞典政府近20年的福利緊縮政策導致單親媽媽貧窮惡化，凸顯國家政策所扮演的關鍵角色。

## 家庭政策，比想像中更關鍵

研究也顯示不同家庭政策對單親家庭的效果並不相同。任教於魯汶大學的比利時學者范蘭可（Wim Van Lancker）曾指出，相較於親職假，針對年幼兒童提供全時段的公共托育服務，更能有效促成女性單親的全時就業；親職假的設計彈性至關重要，在親職假採取長期、非彈性設計的國家，雖然單親媽媽使用休假的比例提高，卻也更容易在長時間離開職場後，難以重返就業。相反地，具彈性的親職假安排的國家中，單親媽媽退出勞動市場的風險較低。

綜合上述可以清楚地看見：女性單親其實就是育兒者，只是在缺乏伴侶共同養家與共親職（co-parenting）下，她們是相對脆弱的育兒者。因此當一項政策只要有助於所有育兒者兼顧養家與對孩子的照顧，女性單親同樣可以受益。反過來說，女性單親其實是對一個國家家庭政策最好的試紙：凡是女性單親可以藉由家庭政策的相關給付取得就業與育兒照顧的平衡，那麼其他資源相對充足的育兒家庭自然同等受惠。

## 所得保障政策同樣重要

值得注意的是，儘管多數文獻都同意家庭政策對女性單親貧窮懲罰的抑制效果，但這並不表示：傳統福利國家以「重分配」為目標的所得維持政策不重要。

雙養家模式的崛起，某種程度是第二波女性主義與新自由主義聯手共創的歷史後果。上個世紀末在新自由主義的影響下，雙養家成了年輕育兒家庭面對不斷成長的育兒支出最好的避險策略。然而這不是單親家庭可以採行的策略。事實上，尼文赫許透過跨國資料的統計分析證實：當一個社會雙養家的家庭分工愈加盛行，「單親」這項處境本身就令當事人及其家庭面臨相對高的貧窮風險。這無關乎單親本人是否擁有其他致貧因子，而是她／他身為單人育兒者無可躲避的宿命。因此，除了家庭政策之

外，國家能否透過所得保障政策，緩解一人養家的經濟焦慮，同樣是抑制單親貧窮的重要關鍵。

### 台灣的現況：高度家庭化的暫時平衡

2022年，台灣家庭及兒童社會給付僅占整體社會給付的7.4%，占GDP的0.82%，遠低於瑞典、日本和美國。儘管給付支出偏低，但依經濟合作暨發展組織（OECD）標準，2019年台灣單親貧窮率為16.88%，不僅遠低於美國、日本，甚至也低於瑞典。

此外，如前所述，要抑制女性單親貧窮，持續就業至關重要。瑞典因高就業率而有效降低單親貧窮風險，台灣則不然：有偶女性勞動參與率為49.34%，離婚、分居或喪偶女性僅30.18%。在低家庭給付支出、加上低女性單親就業率的條件下，台灣為何仍能維持相對較低的單親貧窮率？

台灣當前的狀況，與1990年代以前的日本頗為相似，也就是國家「之外」的福利供給體系，仍在一定程度上發揮社會保障效果。不同於當時日本大型企業能透過終身僱用與企業福利提供穩定保障；在以中小型企業為主、僱用關係高度彈性的台灣，企業難以承擔這樣的角色，社會保障功能因此高度集中在「家庭」之中。由於社會救助給付對象限縮於無工作人口，社會保險的所得穩定效果有限，加上缺乏普及性的所得保障制度，多數工作人口的經濟風險，仍須由家庭內部自行吸收。這也正是許多單親媽媽在離婚後，必須仰賴原生家庭支持，才能逐步走向經濟自主的關鍵背景。

家庭在台灣的社會保障功能，不僅是所得移轉，也涵蓋兒童照顧。依張峻萍估算，2022年底公共化托育服務對未滿2歲幼兒的涵蓋率僅4.22%，2至5歲幼兒則為33.74%。在公共照顧服務發展不足的情況下，育兒女性，尤其是單親媽媽，在孩子年幼階段，往往仍須仰賴原生家庭的照顧後援，才能避免婚育影響到就業。

然而，原生家庭的支持本身具有明顯的階級意涵：往往是社經條件相對優勢的女性，更容易獲得穩定而持續的家庭支援。借鏡日本近數十年的經驗可見，這套高度仰賴家庭的社會保障模式，在家庭結構快速變動下，終將面臨瓶頸。台灣若要避免重蹈覆轍，勢必需要更積極地由國家政策，補位並取代家庭所承擔的社會保障功能。

### 結語：能接住單親媽媽的社會，才是真正友善所有育兒者的社會

單親媽媽並不是「不會養」，而是在缺乏完善制度支持的情況下，她們被迫獨自承擔了高度集中的育兒與養家風險。當照顧責任與經濟責任無法被分擔，個人的努力往往難以抵銷結構性的缺口。

正因如此，單親家庭往往成為最早感受到制度失靈後果的群體。她們的處境提醒我們，家庭政策與所得保障是否到位，並不只影響特定家庭型態，而是關乎整個社會如何分配育兒照顧的風險。當一個社會的制度能夠接住最脆弱的育兒者，也才能為其他家庭提供更穩固的支持。對單親媽媽的友善，不只是情感上的關懷，而是檢驗一個社會制度是否成熟、是否具有承擔能力的重要指標。



## 個人資料保護法 實例回答

### 網路上的法律問題—個人資料保護

【本文摘錄自法律百科】

在網路世界有許多過去無法想像的事情，正在不停地發生。跟許多素未謀面的人在網路上對話、不用出門就可以直接下訂單買東西，乃至於不用埋頭於百科全書中，上網就能夠獲得許多知識，這些都是今日你我生活中的日常。

然而，網路世界帶來便利、也帶來新的問題。法律百科身為網路世界的一份子，這個月，我們將與各位粉絲朋友一起來探討那些在網路上隨時可能發生的法律問題。本週就讓我們來研究「網路言論與個人資料保護」吧！

#### 法律上說的個人資料是？

個人資料（簡稱個資）涵蓋的範圍非常廣泛，從個資法的定義來說，例示如自然人的姓名、出生年月日、國民身分證統一編號、護照號碼、特徵、指紋、婚姻、家庭、教育、職業、病歷、聯絡方式、財務情況、社會活動等等，以及其他可以直接或間接識別具體個人的資料。

然而，有時候一項資料到底是不是個資，需要綜合判斷。例如手機電話號碼是10個數字，無法從號碼看出這個人是誰，但若再加上姓名、身分證字號，就有辦法辨認出特定人。

#### 怎麼合法蒐集、處理或利用他人個資呢？

別人到底能不能使用我的個資呢？其實如果符合特定的條件就可以，像是求職、看病這些常見的情形，人資或者醫護人員是可以合法取得、利用個資的。那究竟標準如何？我們來看法律上怎麼說：

##### 1. 必須出於特定目的

任何人想要蒐集、處理、利用他人的個資，需要出於特定的目的，詳細內容可以參考法務部發布的「個人資料保護法之特定目的及個人資料之類別」的列表。例如線上辦理網路銀行開戶或申請信用卡業務，金融業者會說明使用客戶的個資都是出於哪些特定目的。

##### 2. 不能逾越必要範圍

「必要範圍」其實可以用比例原則的內涵來理解，需要考慮以下事項：

- (1) 合適性原則：當事人的手段有沒有辦法達成他的目的。
- (2) 必要性原則：有許多方法可能達成目的時，應該選擇對他人侵害最少的方法。

(3)狹義比例原則：目的與使用的方法、手段之間，必須衡量是否為了達成目的而造成不成比例的損害或負擔。

## 非法侵害個資的法律責任

### 1. 侵害個資的概念

如果有人為了自己或他人的不法利益（例如把個資賣給詐騙集團），或者是為了損害他人的利益（例如想讓人被肉搜、騷擾），而任意在網路上散播別人的個資，或者合法取得個資，後續使用卻逾越了原本的目的，就會面臨法律責任。

### 2. 民事責任

如果違反個資法規定而不法蒐集、處理、利用他人個資，侵害他人的權利，就需要負相應的財產上損害賠償責任、精神慰撫金，以及如果名譽遭到侵害，要以適當措施回復被害人的名譽。

### 3. 刑事責任

依據現行實務見解，如果是為了自己或第三人的不法財產利益，例如出售個資給詐騙集團牟利；或者單純為了損害他人財產或非財產上的利益，例如為了報復前任而把前任的姓名、相片、住址、電話公開在網路上，這樣的行為會觸犯「侵害個資罪」。



## 瞭解智慧財產權專欄

### 何謂著作權僅「保護表達，不保護思想、概念」？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

Q：月亮馬戲團在 COVID-19 疫情期間研發了一套運用身體技巧演繹的雜耍特技，想知道這套雜耍特技是否也是可以受到著作權法的保護？

A：著作權法所稱的「著作」，係指文學、科學、藝術或其他學術範圍之創作。又著作權法保護的是具體的表達形式(例如文章、畫作等等)，至於「思想、程序、製程、系統、操作方法、概念、原理、發現」等在著作權法上並不具獨占性，人人都可自由利用。

由於月亮馬戲團所研發的雜耍特技本身，是屬於運用身體技巧的「概念、操作方法」，所以無法成為著作權法保護之對象。其他類似的例子，還有桌遊的遊戲方法、菜餚的烹調方式等，也都是屬於「操作方法或製程」，所以不能禁止他人使用相同的雜耍特技、遊戲及烹調方法等。

不過如果月亮馬戲團將雜耍特技之表現技巧、方法，另外以文字的方式說明，或製成教學影片，亦即已經以客觀化之表達形諸於外，而能為人類感官所

能感受得知其內容，且具有「原創性」（非抄襲他人者）與「創作性」（作品須符合一定之「創作高度」），則該文字說明、影片仍屬受著作權法保護之語文及視聽著作；他人如果要利用該等著作，就需要得到各該著作財產權人的同意或授權才能利用。

由於著作權係屬私權，個案是「概念」還是「表達」？是否屬受本法保護之著作？如有爭議發生，仍須由司法機關依具體個案事實調查證據認定之。



## 健康生活專欄

### 冷凍蔬菜沒營養？善用冷凍蔬菜增添長者健康

【本文摘錄自衛生福利部/林世航營養師】

蔬菜是均衡飲食中不可獲缺的角色，然而工作步調繁忙，往往沒有多餘的時間可以備餐，許多人會選擇方便又節省製備時間的「冷凍蔬菜」。不過近幾年來有網路文章指出冷凍蔬菜在製作過程中會被破壞掉大量的營養素，與新鮮蔬菜相比較無營養價值，是真的嗎？

冷凍蔬菜的製備過程，包含採收、挑選、清洗、殺菁與冷凍等步驟，其中最關鍵的步驟是殺菁與冷凍，殺菁是將蔬菜以高溫加熱的方式，維持數秒至數十秒，使蔬菜中的酵素失去活性而讓蔬菜不會萎凋，形同「煮熟」的狀態。殺菁之後再進行冷凍以利保存和後續的運送販賣。

由於冷凍蔬菜有經過「殺菁」的高溫加熱方式，因此會使得部分水溶性維生素，如B群、C受到破壞。然而，根據《農業與化學食品》的研究，新鮮與殺菁冷凍蔬菜在膳食纖維、維生素E、β-胡蘿蔔素等並未有顯著差異，表示冷凍蔬菜仍然保留著許多營養。

現代人生活忙碌加上疫情影響，若沒時間外出採買或是大量購買，沒有立即處理致使蔬菜長期存放、保存不當，仍然會使得營養成分流失。這時候，冷凍蔬菜是個很好的替代方式，當然在情況允許時，仍然建議以營養素保留較完整的新鮮蔬菜為主要來源，達到健康的均衡飲食。

不過，對於牙口不好的長者而言，冷凍蔬菜因為殺菁與冷凍讓組織質地軟化而更方便咀嚼入口，符合國健署三好一巧的飲食原則。因此並不需要對冷凍蔬菜有太多反感，善用冷凍蔬菜好儲存、質地軟好入口的特性也可以幫助我們更好製備飲食，也可以幫助長者攝取到足夠的營養！



## 【情緒管理】用「你辦得到」取代「我辦得到」，效果大不同

【本文摘自天下雜誌】

賓州大學心理學教授大衛·威廉斯 (David Williams) 提出一條簡單的公式，描述我們若改變對某件事的想法，情緒也會隨之改變：

- A=壞事 (Adverse event, 例如晴天霹靂的健康診斷)
- B=信念 (Belief, 例如「完了，我的孩子要沒父親了，我將拋下他們」)
- C=結果 (Consequence, 例如焦慮、反胃噁心、難過)

其中最重要的地方在於，如果能改變 B，就能改變 C，因為負面念頭自然常帶來負面情緒。所以說，即使你無從改變不好的健康診斷，但你可以調整想法（例如「說不定是驗錯了，而且就算真的得病，可以接受治療」）。按照 ABC 公式，能讓你更好地應對當下的情境。

這個方法泛稱為「重新框架」(reframing)，但不同的學術圈有不同的稱呼，像是再評估 (reappraisal)、重新建構 (reconstrual)、認知改變 (cognitive change) 等。它也是今日許多治療方案的基礎，包括認知行為治療——全球獲得最多科學實證支持的治療模式之一。你可以把重新框架想成裝在相機（也可以是智慧型手機）上的濾鏡。就算相機（注意力）對準相同的物品，當使用的濾鏡不同時，東西看起來的樣子就會不同。

舉例來說，如果你談戀愛突然被甩：這件事剛發生、很痛苦、帶來驚嚇，你的目光無法從失戀上移開，但可以改變濾鏡。與其把被甩當成自己沒人愛的證據，將一輩子找不到另一半，注定孤獨終老，你可以把它想成：這下子不必在錯誤的人身上浪費時間了，有新機會找到真正的靈魂伴侶。改變濾鏡，就能改變正在發生的事帶來的感受。

### 真的那麼簡單？重新框架的悖論

重新框架的困難之處，被我一朋友在與妻子討論一個棘手的工作狀況時，一語道破地總結了出來。有一次，我朋友與妻子討論工作上的燙手山芋，我恰巧同車，聽他描述事情是怎麼一回事。講到一半，嫂夫人建議用更正面的角度看待就沒事了。我朋友半開玩笑地回答：「你說得簡單！」

談到重新框架，一個很大的挑戰在於，很多人不知道如何能以有助於局面的方式，重新看待自身的經歷。如果要重新框架情境，通常需要從不同的角度看事情，才能改變想法。問題是當我們被負面的情緒淹沒，目光通常只會集中在眼前的問題上。當我們沉浸於負面感受時，甚至連說出的話都能看出這種聚焦的證據。當你滿嘴都是「我」、「我自己」或「我的」，這是一種語言上的指標，顯示出你有多沉浸於自己的世界，有如自拍時不斷拉近鏡頭。整體而言，講「我」其實沒什麼不對，但愈來愈多研究證實，這些用語可以反映出我們對自身問題的沉溺程度。

## 如何解決重新框架的悖論？

2022年的溫布頓男子網球八強賽剛開打時，排名第一的種子球員諾瓦克·喬科維奇 (Novak Djokovic) 出乎意料，被二十歲的小將揚尼克·辛納 (Jannik Sinner) 壓著打，連輸兩盤 (5比7、2比6)。喬科維奇於是喊了暫停，要求上廁所。幾分鐘後，他小跑出更衣室，繼續比賽，痛宰對手，連下三盤 (6比3、6比2、6比2)，擊敗辛納，最終拿下溫布頓的冠軍。

喬科維奇事後被問到，他是如何成功翻盤、在廁所做了什麼。喬科維奇大方說出他替亂了陣腳的自己加油打氣。站在更衣室的鏡子前，凝視著自己的雙眼，說：「你辦得到，相信你自己。想著現在就好。忘掉已經發生的一切。新比賽從現在開始。冠軍，上場吧。」聽起來很俗套，但真的有用。

這則故事最值得注意的地方，不是比分神奇翻轉，也不是喬科維奇居然會給自己精神喊話，而是代名詞的使用。喬科維奇說的不是「我辦得到」，而是「你辦得到」。這個看似沒什麼的小小語言更動，讓結果大不同。為什麼？你絕對有過這方面的經驗，給別人建議，比給自己建議簡單得多。

在心中用「你」來指自己，稱為「抽離式自我對話」(distanced self-talk)。它之所以有用是因為：「你」這個字幾乎都用來思考和指稱他人。所以當你和喬科維奇一樣，用「你」來指自己，就會拉開距離，轉變觀點。這會讓你看待他人的方式來看待自己。

這個有點怪、看似很小的語言轉換，有著很大的影響，因為「我壓力大」和「你壓力大」差很多。如果我壓力大，我或許會感到驚慌，心跳加速，陷入焦慮的循環，但如果是別人壓力大，我則可能感到同情與同理，想讓他們不要那麼緊張。用「你」來和自己對話，是在扮演「別人」的角色。讓我們得以從不同的角度，看待與感受自己的情境。

## 人事室關♥您

對抗壓力有管道	
衛福部安心專線	1925
生命線專線	1995
張老師專線	1980
本校家庭與社區諮商中心	05-2732439
嘉義市社區心理衛生中心	05-2255155#46
嘉義縣社區心理衛生中心	05-2267588(民雄)
本校職場霸凌申訴專線	05-2717196
本校教職員性騷擾申訴專線	05-2717197



## 人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
主計室	組員	周○汝	他機關調進	1150331
圖書資訊處	技佐	華○凱	單位調動	1150401
師範學院 特殊教育學系	組員	呂○桂	他機關調進	1150407
研究發展處	專案臨時組員	王○淳	新進	1150409
人事室	組員	潘○文	他機關調進	1150410
學生事務處	教官	李○君	軍職退伍	1150413
圖書資訊處	專案技士	侯○良	單位調升	1150407
學生事務處 生活輔導組	專案輔導員	蔡○蝶	新進	1150424
教務處 招生與出版組	專案辦事員	施○嵐	留職停薪 復職	1150501

## 【本校員工協助方案專區-心理諮商資源宣導】

【詳細可參閱人事室網站員工協助方案專區】

當生活及職場壓力逐漸累積，情緒也可能在不知不覺中受到影響。面對職場工作、人際交流或未來的不安，適時尋求支持是重要的一步。心理諮商能提供安全且被理解的空間，協助你整理感受與想法。

以下將介紹校內外心理諮商資源，陪伴你在需要時獲得支持與力量，提供本校教職員工穩定前行的動力：

一、為提供本校同仁安心諮詢管道，與本校家庭與社區諮商中心(下稱諮商中心)合作，提供身心諮詢服務，相關資訊如下：

(一)身心諮詢服務：本校諮商中心提供工作職場、生活、心理健康等問題之諮詢與諮商服務。

(二)諮商中心服務時間：星期二至星期五早上11時至晚上9時；星期六早上9時至中午12時、下午1時至4時。

(三)諮商方式、費用及補助：

1. 申請者得選擇由諮商中心實習諮商心理師進行免費諮商服務。

2. 亦可選擇由諮商中心外聘領有國家證照之諮商心理師進行諮商，並由申請者自行付費；依諮商中心所訂費用基準，由本校補助半額，每人每週以1次為原則，每年最高補助12次。

3. 有服務需求之同仁，得自行接洽本校諮商中心預約服務，或經本校人事室(校內分機7196)轉介：

(1)服務專線：05-2732439。

(2)加入嘉義大學家庭與社區諮商中心官方 Line 好友預約諮詢。

(3)線上預約諮商表單連結：

[https://portaly.cc/ncyufcc?utm\\_source=qrcode&utm\\_medium=qrcode](https://portaly.cc/ncyufcc?utm_source=qrcode&utm_medium=qrcode)

二、其他心理諮商服務資訊：

(一)嘉義市社區心理衛生中心：提供嘉義市民免費心理諮商服務，並採事先預約制。

預約連結：<https://mental.chiayi.gov.tw/cp.aspx?n=10017>。

(二)嘉義縣社區心理衛生中心：提供嘉義縣各鄉鎮市社區心理諮詢服務，參考網址：<https://cyshb.cyhg.gov.tw/cmhc/cp.aspx?n=9197>。

(三)衛生福利部1925安心專線：提供24小時免付費心理諮詢服務。

(四)衛生福利部已建置「心快活-心理健康學習平台」(網址：<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main>)，於「心據點」彙整並每季更新全國心理健康服務資源供查詢。

## 【校外心理健康影片宣導】

### ★《無所畏懼，因為有你》- 世界自殺防治日特別企劃



【資料來源：臺北市政府自殺防治中心】

在生命的球場上，我們都是彼此的隊友！  
球場上的汗水交織著生命的韌性，  
每一次跌倒，都是重新站起的勇氣。  
每一次得分，都是對生命的歡呼。  
讓我們攜手並肩，共同面對人生賽局  
因為有你，我們終將無所畏懼。  
在這場漫長而美麗的比賽中，  
成為彼此生命中的戰友吧，  
我們，永不言棄！

請點閱觀賞。

# ★嘉義市社區心理衛生中心-民眾心理諮商服務

**Free**

## 民眾心理諮商服務

**資格條件**  
居住、戶籍、就學或就業於嘉義市的民眾

**晤談地點**  
西區：嘉義市社區心理衛生中心(彌陀路255號)  
東區：嘉義市政府衛生局(德明路1號)

**晤談次數** 每人每年至多4次免費諮商服務

**晤談時間** 每次晤談時間為50分鐘

**預約電話** 05-2255155

**衛生福利部諮詢專線**

安心專線 (24小時免費)	<b>1925</b>
福利諮詢專線 (免費)	<b>1957</b>
長照服務專線 (免費)	<b>1966</b>

## 嘉義市 社區心理衛生中心

**嘉義市社區心理衛生中心**

**地址** 嘉義市東區彌陀路255號

**上班時段** 週一-週五  
08:30-12:00, 13:30-17:30

**聯絡電話** 05-2255155

**官方社群 QR code**

FB粉絲專頁 Instagram Line官方帳號

**做你快樂的好鄰居**

嘉義市政府衛生局 關心您

## 心情溫度計 BSR5-5

為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想最近一週(包括今天)，使您感到困擾或苦惱的程度，並圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

- 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒
- 感覺緊張或不安
- 覺得容易苦惱或動怒
- 感覺憂鬱、心情低落
- 覺得比不上別人
- 有自殺的想法

**檢測結果 ▶ 1-5題總分20分**

- 得分0-5分 身心適應狀況良好。
- 得分6-9分 輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談話，抒發情緒，給予情緒支持。
- 得分10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- 得分>15分 重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介身心科治療或接受專業輔導。

★有自殺的想法 本題為附加題，評分為2分以上(中等程度)時，即建議尋求心理諮商或身心科治療。

## 服務介紹

- 職能服務**
  - 精神個案職能評估/介入
  - 日常生活型態建立
  - 就業準備/職涯復元
- 關懷訪視**
  - 精神疾病/自殺個案關懷訪視
  - 福利資源連結/社區支持
  - 醫療/復健資源連結
- 酒癮癮戒治**
  - 酒癮戒治服務方案申請
  - 酒/網癮社區宣導講座
  - 酒/網癮專業人員教育訓練
- 家庭暴力防治**
  - 家庭暴力社區處遇服務
  - 性侵害社區處遇服務
  - 加害人合併多元議題關懷訪視
- 心理健康促進**
  - 多元心理健康促進宣導(社區、校園、職場)
  - 互動式體驗活動
  - 災難心理衛生服務
  - 珍愛生命守門人講座
- 心理諮商服務**
  - 心理諮詢
  - 心理諮商
  - 自我探索
- 護理服務**
  - 疑似精神疾病諮詢
  - 精神疾病/藥物諮詢及衛教
  - 精神危機處理

# 心事說出來 希望跟著來



嘉義市社區心理衛生中心 心理諮商專線 05-2255155



嘉義市政府衛生局 關心您  
PUBLIC HEALTH BUREAU  
CHIAYI CITY

廣告

## 【本校勤休制度宣導-本校教職員暨校務基金契僱及專案工作人員加班管制要點】



### 需專簽核准情形

當月加班時數  
超過20小時



### 加班時數 上限

每日4小時  
放假日8小時  
每月20小時  
(專簽核准至60小時)



### 補休期限

自加班日起算  
2年內休畢



### 加班費 計算

月薪/240  
四捨五入  
取至整數後  
乘以加班時數

公務人員

勞基法適用人員

非工作日加班  
均須事先簽准

每日12小時  
每月46小時  
(每4小時應休息30分鐘)

於加班日  
當年度內休畢

月薪/240  
乘以加班時數(如下)  
總數無條件進位至整數  
加班2小時以內 X 1.34  
加班2~8小時 X 1.67  
加班8~12小時 X 2.67