



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. 教育部轉銓敘部113年11月8日部法二字第1135763113號函以，關於各機關考績案經該部銓敘審定後，得以電子文件形式通知受考人。
2. 教育部113年11月13日臺教人(五)字第1130116251號書函轉行政院人事行政總處113年11月11日總處綜字第1131001907號函，請各單位主管適時關心同仁，重視校園和諧及相互尊重，避免發生職場霸凌或性騷擾情事。
3. 教育部113年11月18日臺教人(四)字第1130118046號書函轉知，有關公務人員退休撫卹基金管理局114年1月1日開辦公教人員個人專戶制退撫儲金自主投資作業，相關內容請逕至本校人事室網頁/[最新消息](#)項下查閱。
4. 教育部轉行政院113年11月27日院授人給字第1134002151號函訂定「一百十三年軍公教人員年終工作獎金發給注意事項」，自113年11月27日生效。

性別平等專欄

東京奧運是首屆性別平等奧運，文姿云、戴姿穎站上東京奧運舞台的故事

【本文摘錄自 womany 女人迷 by 女科技人電子報收藏文章網站】

東京奧運展現性別平權精神，我們在看見更多元的參賽者身份，亦有選手發揮自身影響力，積極推動平權、多元議題。期望這股能量能帶動其他產業，讓性別不再成為阻礙。

謝謝女科技人電子報的邀請，希望我分享對性別平權的觀察。本文撰寫期間，正好是東京奧運的賽期，這一次的東京奧運，為遭受疫情折磨了數個月的臺灣，帶來了無比大的振奮。

我國的獎牌數已經創新高，獲得國內外一致的讚揚。選手們的自信、青春、包容、謙遜、積極，對賽事的真誠，對競爭對手的禮敬，更受到國際高度的肯定，許多國外媒體也為臺灣發聲，例如美國外交家雜誌就以：Taiwan-Sorry, “Chinese Taipei” is Having a Fantastic Olympics 為題，述說臺灣在國際賽事上奮鬥的艱辛。

此次奧運另一個讓人注目之處，是賽事中的性別平權的進展。女性參賽選手占 49%、LGBTQ 選手（女同志、男同志、雙性戀、跨性別、酷兒）至少 131 位，均為史上最高。

在東京奧運中，我們看到許多優秀的女性運動員，展現了豐沛的能量，她們也善用因運動而帶來的聲量，積極推動平權。

得到女子羽球銅牌的辛度，在印度推廣平權並力主不應污名化月經；德國女子國家體操隊則穿著褲型體操衣上場，以表態女性運動員不願被性化，有選擇衣著的自由；美國和英國的女子足球隊在開賽前，集體以單膝下跪的方式，凸顯消弭種族歧視的重要。

我國女性選手也表現優異，得到女子羽球銀牌、現為世界羽球排名第一的球后戴資穎，獲得舉重金牌的郭婞淳、銅牌的陳玟卉，空手道銅牌的文姿云，拳擊銅牌的黃筱雯，桌球混雙銅牌鄭怡靜，跆拳道銅牌的羅嘉翎，她們堅持奮戰的精神，讓所有人都深受感動。

但這樣一個讓人感動的時刻，若我們從性別和歷史的觀點來觀察，女性自觀眾席上走進賽場，卻是歷經了數千年的奮鬥。因為在古羅馬時代，女性基本上是被禁止參與競技的，即使有少數女性獲得允許，也遭到輕蔑的對待。

現代奧運在 1896 年開辦，初期也是全面禁止女性參加，之後雖然漸漸鬆綁，但男女選手項目及人數差異仍非常懸殊，一直到 2014 年國際奧會通過性別平等改革議程，將男女選手比率各占 50% 列為重要目標後，才有明顯進展。

這樣的演進，如同百年來，女性突破各種藩籬和限制的演進，從你有我也要，爭取平等參政權、同工同酬等形式上的平等，走向實質的平等。

更注重女性生理差異，促進立足點的平等，改善過去歧視造成的不利處境，一直到百花齊放的第三階段，希望多元化性別平權，並深化性平教育和培力弱勢群體，促進 LGBTQ 權益，並實踐性別平權於日常。

我們欣見許多傑出的女性選手突破各種體能、刻板印象和性別的限制，減低性別在賽事上可能的阻礙。

運動領域如此，科技領域亦然。聯合國教科文組織（UNESCO）所做的調查顯示，全球高等教育畢業生中，理工科女性占 35%，其中女性就讀的領域分布，以醫療與健康領域最多占 15%，其次則為數學與統計領域，以及工程、製造與建築領域，皆占 8%，接著則是自然科學占 5%、資通訊領域占 3%。

而根據我國教育部統計處的數據，近 10 年來，就讀科技領域的女性比例，從 2009 年的 32%，至 2019 年增加到 36.4%。根據中國工程師學會在 2019 年的調查，生技醫工是少數女多於男的科技類領域，占比達 44%，其次是建築與都市規畫占 29%、資訊通訊占 18%，至於女性投入最少的則是機械業，僅有 3%，合計女性工程師在科技產業中占 13%。

2018 年世界經濟論壇「全球性別差距」調查指出，在尖端的科技領域中如 AI 人工智慧，只有 22% 的專業人員是女性，這代表在產品的設計或應用上，女性的需求可能會被忽略，或是會以男性觀點開發帶有刻板印象的產品

如果能有更多女性加入，提高性別平權的思維，不同性別群體的需求就可以受到關照，甚至可以補足弱勢群體先天差異的需求，像是開發促進女性肌耐力的產品，或以虛擬實境技術模擬職場性騷擾的情境，教育男性主管、以建立同理心。

想到 1915 年臺灣彰化出生的林月雲，是臺灣女子放棄纏足的「天然足」第一代，她在 1931 年的「第十二屆全島陸上競技大會」中，以三級跳遠 10 米 46 的成績，創下台灣女子新紀錄；而 100 公尺賽跑預賽中，也跑出 13 秒 3 的金牌成績。

因為出色的表現，林月雲被選為第一位代表台灣參加明治神宮體育大會的本土女子運動員，只差一點就能參與當時的奧運比賽，在這短短不到一百年間，臺灣女性從纏足到在運動上的發光發熱，其進展真讓人無比驕傲和欣慰。

在政策方面，更要起帶頭的作用，以奧運在 2014 年的刻意對性別比例的調整為仿效，有計畫、有策略的降低女性進入傳統以男性為主流的領域，讓性別不再成為女性人生選擇的障礙！

願所有人一起努力，縱算我們這一代無法親見造成障礙的天花板被打破，至少也應讓這個天花板，因為我們的衝撞而產生裂痕！



個人資料保護法 實例回答

已報備之多層次傳銷事業是否需因應個人資料保護法施行，於參加契約或會員規章增訂相關條款並向本會報備？

【本文摘錄自公平交易委員會個人資料保護法問答資料網站】

答：多層次傳銷管理法第 6 條第 1 項各款定有多層次傳銷事業向本會報備時應備齊及載明之事項，同法第 13 條、第 14 條及第 15 條並有參加契約條款應記載規範事項，多層次傳銷事業於向本會報備時，報備項目應包括載有前揭法定事項之參加契約，惟尚不包括多層次傳銷事業為蒐集、處理、利用個人資料所取得當事人書面同意，或踐行告知程序之記載，是多層次傳銷事業無論於參加契約、其附件或另以單獨書面方式，就個人資料取得當事人同意之約定或記載相關告知事項，均非屬多層次傳銷管理法規定應向本會報備事項。

多層次傳銷事業與傳銷商本於「多層次傳銷經營」之特定目的簽訂參加契約，事業於該特定目的必要範圍內蒐集、處理、利用傳銷商個人資料，已具個人資料保護法第 19 條第 1 項第 2 款及第 20 條之法定要件，且於踐行第 8 條第 1 項所定告知程序非以書面方式為必要，爰事業非必然應於參加契約訂定個人資料相關約定條款或記載告知事項。



瞭解智慧財產權專欄

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

於我國申請專利並主張國際優先權，優先權基礎案之專利申請人與我國申請案之專利申請人不一致，是否會影響優先權主張？

申請人與其據以主張優先權基礎案之申請人不一致時，鑑於實務上，非申請人之權益繼受人難以取得優先權證明文件正本，故推定其具有主張優先權之合法地位，本局不會要求補送優先權讓與證明文件，嗣後如有爭議，由申請人自負法律責任。

有關國際優先權相關問題，可參照本局網站專利 Q&A 相關解答：優先權



健康生活專欄

睡不好只傷肝？小心脾胃先過勞！2道「養胃湯」特效調理不病不顯老

【本文摘錄自早安健康】

熬夜在現在越來越普遍。有些人熬夜是為了加班工作，有些人熬夜則是報復性娛樂，白天工作學習太累了，晚上就想放縱，好像不熬夜，這一天都白過了一樣。

夜深人靜，四下無人，萬籟俱寂，給人一種看似自由的感覺。可如果你想要健康長壽，就千萬別被這種自由的假象蒙蔽了。熬夜，就是脾虛的催化劑。

東垣在《脾胃論》裡說：「勞倦則脾先病，不能為胃行氣而後病。其所生病之先後雖異，所受邪則一也。」《黃帝內經·素問·舉痛論》裡也說：「勞則氣耗。」過度耗費心力體力，就會讓脾胃勞累過度，使人胸悶氣短，反應遲緩，消化不良，食欲減退。

所以我們要勞逸結合，累了就睡，不要為了趕工作或享受娛樂，成宿熬夜，傷害自己的身體。而且我們認真想一想，真的有什麼事是值得我們熬夜的嗎？

有什麼事是我們不做天就會塌下來的嗎？晚上不加班，公司就會倒閉嗎？少看一會兒短影音，明天就沒得看嗎？問題的答案顯而易見。

中醫專家徐文兵老師說過一段話：「如果用生命去博取名利、地位、金錢，如用隋侯之珠，射千仞之雀。什麼是隋侯之珠？古代珍珠是很貴的，獻給隋侯的珍珠又大又圓。

你拿那麼寶貴的珍珠去打鳥，而且那個鳥飛得那麼高，在千仞之上，打不到的可能性很大。你去打這個，不值得啊。這就是一個價值觀的問題，值與不值的問題。端正了對生命的態度，再講方法論。

人生在世，功名利祿如過眼雲煙，只有自己的身體，是時時刻刻伴隨你的，所以我們要努力讓身體健康。不要為了追逐一些虛無縹緲的東西，丟掉最基礎的健康，要少熬夜，多休息，照顧好自己。

如果因為特殊原因要熬夜，那麼至少要保持愉快的心情。熬夜的時候容易餓，可以吃一些澱粉含量少的食物，搭配富含蛋白質的食物，比如豆漿、雞蛋，來補充體力。不要吃餅乾、甜點之類的零食，因為這些零食不僅會對腸胃帶來負擔，還會讓你感覺昏昏沉沉，降低效率，夜就白熬了。

總之，不是非熬夜不可的情況，最好不要熬夜。按照自然的規律來工作和休息，該睡就睡，身體才會慢慢恢復，第二天也會更有精神。透支身體，偶爾一兩次看不出有什麼問題，但日積月累，一定會體現在身體上。

調養脾胃吃什麼？

如果你常年忙於工作，無奈只能「起居無定時，吃飯無定量」，那麼經常喝一些養生粥，會對脾胃有幫助。「粥」是脾胃的特效藥，比如薏苡仁粥可以健脾和胃，紅棗粥能夠補血、保護肝臟，小米粥能補中焦（上腹部）血，黨參粥能補氣健脾。

本文摘自《排濕養脾，不生病、不顯老：吃對代謝食物、排出體內濕氣，改善失眠、掉髮、肥胖的中醫健脾全書》／王柳青（中國中醫科學院針灸醫院副主任醫師）、翟煦（廣安門醫院副主任醫師）／聯經出版公司



員工協助方案(EAP)專區

天冷4種情況最容易閃到腰！護腰3大心法不腰痛

【本文摘錄自早安健康/吳旻珊】

臺北市長蔣萬安日前因為閃到腰，一連取消2天的公開市政行程，其實身為3寶爸的蔣萬安去年就曾因為抱孩子而傷到腰，對此，復健科醫師指出，天冷的時候肌肉比較緊繃，就連刷牙洗臉、彎腰穿鞋等都有可能再次造成腰部受傷，讓閃到腰變成常態性的問題。

閃到腰通常是因為彎腰加上身體左右旋轉的動作，造成急性下背痛的症狀，尤其在季節交替或氣溫不穩定的時候，更容易因為肌肉緊繃、筋膜僵硬，動作一大就容易閃到腰，開業復健科醫師陳昭蓉表示，像是早上起床刷牙洗臉、出門穿鞋襪或是抱小孩等日常生活中常需要彎腰的動作，都是閃到腰常發生的時間點。

另外適逢年末，家家戶戶都開始準備大掃除，如果因為長時間彎腰掃地、拖地或擦拭家具，也有可能對腰部帶來極大的負擔，增加閃到腰的風險。

最容易閃到腰的4個情境

早上起床刷牙洗臉

出門彎腰穿鞋襪

抱小孩時姿勢不對

年末大掃除時長時間彎腰

而陳昭蓉醫師也點名曾有過背痛、腰傷的人，在天氣冷的時候也比較容易復發，建議年紀超過40歲、脊椎開始退化後，在彎腰或搬重物、有運動傷害或舊傷的情況下，就要特別留意冬天拉傷、閃到腰的狀況。

很多人閃到一次腰後，每天都在擔心會不會哪天用力不慎、讓腰痛再次發作，甚至有傳言說閃到腰很容易變成「習慣」，如果沒有及時就醫，很可能會導致慢性腰痛

的問題！如果想要降低閃到腰的機率，平時起床時可以放慢動作，或是透過吃早餐養肝護腎，就能預防閃到腰。

預防閃到腰第一招：慢慢起床

復健科醫師侯鐘堡表示，早上起床時盡量放慢動作，先將身體轉向側面、雙膝微彎，再用手撐床起身，若猛然坐起身很可能會閃到腰，或是讓原本的腰痛更嚴重，若是腰痛時長超過3天，還出現腳麻無力、疼痛反覆發作等問題，還是建議就醫治療。

預防閃到腰第二招：留意腰部保暖

神經外科醫師謝炳賢醫師指出，運動前後記得熱敷伸展，有助於防止腰部傷害，而楊宗翰中醫師也提醒，若曾有腰傷問題的病患，出汗後更要留意保暖，減少被冷風吹或洗冷水澡使再次受傷。

預防閃到腰第三招：從養肝護腎做起

衛福部彰化醫院的衛教文章說明，天氣變冷後，上了年紀的人，常有氣血虧虛的情形，除了四肢僵硬、手腳不靈活，更是容易跌倒、拉傷或讓舊傷復發，建議從養肝補腎開始做起，包括吃早餐、避免熬夜、規律運動，都能讓肝臟好好修復、補足腎氣，降低天冷關節、腰部疼痛。

人事室關♥您

對抗壓力有管道	
衛福部安心專線	0800-788-995(請幫幫、救救我)
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)



人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
師資培育中心 教育課程組	專案組員	莊○雯	離職	113.12.16
木質材料與設計學系	教授	蘇○清	自願退休	113.12.05
產學營運及推廣處	組長	何○裕	內陞	113.12.05
環境保護及安全管理中心	技士	鄭○家	調至他機關	113.12.27



12月份壽星

許○雄副教授	莊○婷技士	張○菁助理教授	蘇○武教授
徐○君組員	李○章教授	陳○祥講師	李○煒組員
蔡○善教授	翁○譯助理教授	王○儀專案技士	余○瑛副教授
徐○偵組員	林○達助理教授	許○鑫秘書	黃○甄組員
周○宏駐衛隊員	葉○祺教授	吳○怡教授	宋○鑫副教授
張○誠技工	李○儀專案助理教授	陶○麗教授	林○瑛組長
沈○壽教授(院長)	陳○芷組長	楊○儀教授	林○文護理師
洪○弘教授	吳○宏專案組員	楊○華副教授	陳○好專案組員
林○宇專案助理教授	翁○源專案技佐	何○娥專案組員	呂○娟組員
龔○萍教授	廖○如專案辦事員	張○隆助理教授	游○雯專案技士
吳○武教授	吳○騰組員	莊○晶助理教授	黃○良教授(系主任)
高○清副教授	楊○鑫專案組員	蕭○幸芬組員	何○瑞工友

洪○祐教授(副校長)	周○雄副教授	黃○亮專案研究員	陳○如組員
唐○雯專案組員	吳○洳教授	林○吟專案辦事員	張○鴻教授
李○倫教授(副教務長)	鍾○政副教授(主任)	黃○禧教授	謝○頌專案組員
徐○明教授(院長)	蔡○玲護理師	陳○君專案助理教授	孫○卿副教授
朱○宏助理教授	陳○萍專員	陳○良教授	楊○評契僱辦事員
胡○君教授(中心主任)			

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於12月10日起一週內，派員向各校區負責發放業務之同仁，領取所屬人員之生日禮券並轉致當月份壽星。