



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 7 月 17 日臺教人(一)字第 1154201930 號函轉知，有關未取得永久居留身分之外籍大專校院編制外專任教學人員（以下簡稱專案教師），適用勞工退休金條例退休制度之銜接處理一案，相關內容請逕至人事室網頁/最新消息專區查閱。
2. 教育部 115 年 7 月 31 日臺教人(一)字第 1150077085 號書函轉知，有關公務人員保障暨培訓委員會 115 年公務人員行政中立數位學習暨抽獎活動之指定課程，業於「e 等公務園+學習平臺」上架一案，相關內容請逕至人事室網頁/最新消息專區查閱。
3. 教育部 115 年 8 月 4 日臺教人(五)字第 1150078977 號書函轉知，有關財團法人語言訓練測驗中心提供 115 年 11 月場「外語能力測驗」（FLPT）公務人員報名優惠代碼一案，相關內容請逕至人事室網頁/最新消息專區查閱。
4. 教育部 115 年 8 月 13 日臺教人(五)字第 1150082736 號書函轉知，有關 116 年度各醫院辦理「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」第一類人員及簡任第 10 職等或相當職等以上主管人員之健康檢查項目及收費標準一覽表，相關內容請逕至人事室網頁/最新消息專區查閱。



性別平等專欄



讓友善成為校園日常：在學生開口之前，成為他能安心停靠的港灣

【本文摘錄自台灣性別平等教育協會/戴又聿】

在校園裡，上廁所、參加游泳課或畢業旅行，對許多學生來說只是再普通不過的日常。但對多元性別學生而言，這些看似簡單的事情，往往多了一層需要顧慮的問題：

該去哪一間廁所？游泳課要使用哪一間更衣室？畢業旅行又該如何分房？如果自己的需求和學校原本的安排不同，又該怎麼開口？

有時候，光是提出需求就可能連帶需要說明自己的性別認同；而在還不確定老師、同學是否友善之前，「要不要說」本身，也可能成為另一個壓力。

「日日友善：給教育工作者的性平指南」對談講座，由性平協的監事美娟老師主持，邀請台灣同志諮詢熱線協會的工作人員奧莉薇、熱線跨性別小組義工雪泥及性平協實習生海豹，從他們的生命經驗與熱線於2024發表的《同志學生校園經驗調查》出發，談談同志與多元性別學生的校園處境，以及教育工作者可以如何回應。

當日常成為一道道關卡

雪泥分享，高中時連「上廁所」這件事，對他來說都沒那麼簡單。部分老師知道他的法定性別，但一些不熟悉的老師會以為他是女生。走進男廁，可能被認為「走錯了」；走進女廁，又擔心遇到知道自己法定性別的人。讓他常常陷入「走男廁也不是、走女廁也不是」的處境，只能選擇一整天不上廁所，或花時間走到離教室較遠、比較少人的廁所。

即使廁所掛上「性別友善」的牌子，也不代表空間就真的友善。雪泥提到，如果只是將原本的男廁或女廁換上新的標示，最後甚至形成「跨性別學生就應該使用這一間」的期待，反而可能再次把特定學生標記出來。奧莉薇也談到，真正的友善不只在名稱，而是讓每個人都能依照需求使用，同時保障安全與隱私。

被玩笑包裝的不友善言論

校園裡，那些被當成「玩笑」的話，也可能在不知不覺中造成傷害。海豹回想求學時期，曾因喜好與言行舉止被叫「娘炮」、「小公主」，也被追問「你是不是同性戀？」直到現在回頭看，才知道其中有些經驗可能涉及性別歧視、性騷擾，甚至性霸凌。海豹說：「甚至不是知不知道申訴管道的問題，而是我連『自己正在受到傷害』這件事情，都辨識不出來。」

不過，海豹也分享了一個矛盾的經驗。因為自己的課業和運動表現都很好，同學後來反而比較能接受他的性別表現，甚至會覺得：「海豹這樣做，應該有他的道理吧。」表面上看似獲得了更多展現自己的空間，但背後好像有著一個前提：必須先證明自己夠優秀，才有資格做自己。但我們期待的校園，不應該是學生得靠成績、能力或其他表現換取接納，而是無論一個人表現、能力如何，都能自在地做自己。

讓介入成為真正的支持

這樣的不友善言論，在校園裡並不少見。奧莉薇分享，超過五成學生時常或很頻繁地聽到有人把「gay」當成負面意思或拿來開玩笑，而 83% 的 LGBTQ+ 學生聽到後會感到困擾或不舒服。

那麼當老師聽見這些話，可以怎麼回應？美娟老師提到，面對「誰先動誰是 gay」這類說法，不一定要以責罵或制止的方式回應，也可以多問一句：「你知道這句話是什麼意思嗎？」透過對話，讓學生理解這些看似玩笑的話，可能會對身邊的人造成什麼影響。

除了當下回應不友善言論，當學生遭遇騷擾或攻擊、向學校求助後，教職員怎麼回應也很重要。學生求助後得到的處理方式很多元，包括教職員提供情緒支持、與行為人談話，也可能只是被告知「不要理會」，或被安排和行為人一起聊聊、試圖解決衝突。然而，這些介入不一定都能讓學生覺得有幫助，在曾向教職員通報的 LGBTQ+ 學生中，只有約半數（53.1%）認為後續的處理是有效的。

那麼，什麼樣的介入比較有幫助？報告發現，當教職員願意提供情緒支持、進行霸凌相關教育、通報事件，或對行為人做出處置時，學生較可能認為這些介入是有效的。

其實，支持可以更早開始，不一定要等到學生開口求助。調查發現，當校內有六位以上支持同志學生的教職員時，學生感受到同儕接納的比例較高，高程度憂鬱情緒的比例也較低。因此，老師平時是否願意明確表達支持、是否會在不友善言論出現時介入，都可能影響學生的校園感受。

成為學生願意相信的人

談到教育工作者能做什麼，海豹說：「不一定要當一個『完美的老師』，當一個『夠好的老師』就可以了。」

「夠好」不代表什麼都懂，而是在學生遇到困難時，願意先聽、試著理解，並在能力範圍內提供支持。

美娟老師也談到，支持不一定要等到學生主動開口後才出現。包包上的彩虹吊飾、辦公桌上的性別友善小物，或教室裡幾本多元性別相關的書，都能讓老師的支持被學生看見。對正在觀察周遭環境的學生來說，這些看似微小的細節都可能讓他知道：如果有一天真的遇到困難，或有些話不知道能跟誰說，眼前的這位老師或許是一個可以放心開口的人。

友善也正是在這些日常的傾聽、回應與細節中慢慢累積。當理解與支持成為校園生活的一部分，「日日友善」也就不只是一句口號，而是每天都能發生的事。



個人資料保護法 實例回答

夫妻於婚姻關係存續中或男女朋友交往期間得知對方之特種個人資料而於訴訟上加以利用，是否違法？

【本文摘錄自臺灣高等檢察署】

非公務機關（即指公務機關以外之自然人、法人或其他團體）對於有關病歷、醫療、基因、性生活、健康檢查及犯罪前科等個人資料（下稱特種個人資料），除有個人資料保護法第6條第1項但書第1至6款所定，例如「當事人（即指個人資料之本人）自行公開或其他已合法公開」等例外情形，原則上不得任意蒐集、處理或利用（最高法院111年度台上字第1674號判決意旨參照）。

個人資料保護法第6條之立法意旨為：個人資料中有部分資料性質較為特殊或具敏感性，如任意蒐集、處理或利用，恐會造成社會不安或對當事人造成難以彌補之傷害。參酌外國立法例，均有特種（敏感）資料不得任意蒐集、處理或利用之規定。經審酌我國國情與民眾之認知，爰規定有關醫療、基因、性生活、健康檢查及犯罪前科等五類個人資料，其蒐集、處理或利用應較一般個人資料更為嚴格，須符合所列要件，始得為之，以加強保護個人之隱私權益。申言之，非公務機關對於「特種個人資料」，除有法定之例外情形，原則上「不得蒐集、處理或利用」，如果夫妻於離婚官司中，夫以妻配偶之名義申請其妻之精神科等病歷資料供作離婚官司訴訟使用，顯已侵害其妻對於其個人資料之自主控制權利，使該個人之醫療私密領域被迫曝光，侵害隱私權、資訊自決權，足生損害於其人格權。更遑論透過同居或交往期間得知對方之就診狀況，擅自上網公開之行為。



瞭解智慧財產權專欄

參加徵件活動的作品得獎時，作品的著作財產權是否就要讓與給主辦方？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

依現行著作權法規定，供個人或家庭為非營利之目的，在合理範圍內，得利用圖書館及非供公眾使用的機器重製已公開發表的著作，報上的專欄資料如果是語文著作，而且是受著作權法保護的本國人或外國人的語文著作的話，則影印報上的專欄資料，就是重製享有著作權的著作的行為；重製權是著作人專有的權利，所以到文化中心的圖書館利用圖書館的機器影印報上有著作權的專欄資料供自己或家庭為非營利的目的之使用，屬於合理使用，沒有侵害著作權的問題。如果不是在文化中心的圖書館裡利用圖書館的機器，而是在其他的部門利用公眾使用的機器影印報上有著作權的專欄資料又無其他合理使用的適用，或者其影印不

是供個人或家庭非營利目的之使用，在未徵得著作財產權人的同意或授權下，將會發生侵害著作權的問題。（§3 I -5、§22、§51、著作權法第五條第一項各款著作內容例示 II-1）



健康生活專欄

打造健康體位的飲食秘訣，從「挑對食物」開始

【本文摘錄自衛生福利部國民健康署/健康九九+】

您是否常覺得自己吃得不多，體重卻還是沒有變化？其實，維持健康體位不一定要挨餓，關鍵在於挑對食物並調整生活習慣。掌握以下原則，就能吃得飽，也能輕鬆管理體位：

1. 多選植物性食物，遠離加工肉品

以蔬菜、水果、全穀雜糧、豆類及魚類為主，少吃紅肉及香腸、培根等加工肉品，有助於控制體重，也能兼顧心血管健康。

2. 少喝含糖飲料，避開液態熱量

台灣手搖飲普及，容易讓人攝取過多糖分與熱量；建議以白開水為主，想換口味時可選擇無糖茶，代糖飲料則宜作為短期過渡。

3. 把握白天進食，向宵夜說不

若習慣較晚進食，肥胖與代謝異常風險較高。建議規律吃早餐，並將大部分熱量集中在白天攝取，晚餐不要太晚，並盡量避免宵夜。

4. 善用餐盤法，簡單控制份量

例如211餐盤，每餐掌握「半盤蔬菜、四分之一蛋白質、四分之一全穀雜糧」的原則，不必辛苦計算卡路里，也能吃得均衡又健康。

5. 專心吃飯，練習正念飲食

用餐時放下手機，將注意力放回餐點本身。透過仔細咀嚼，感受身體傳出的「飢餓」與「飽足」訊號，有助改善情緒性進食與失控暴食。

健康減重不是百米衝刺，而是一場馬拉松：從下一餐開始，試著將5大「挑對食物」的秘訣融入生活中，一步步建立可長可久的健康好習慣吧！



員工協助方案(EAP)專區

中年後才明白，時間比金錢更貴！吳淡如：學會「用金錢買時間」才能過得樂活

【本文摘自天下雜誌/書齋精選、吳淡如】

你的命值多少錢？或許你沒有想過這個問題，但其實每一個不打算轉換人生軌道的人，一條命值多少錢都算得出來。

比如，多年前我念法律系的時候，有一位教授說：「你們現在如果好好的準備考試，考上了法官，扣除生活費，這輩子應該可以存到1000萬，那也就夠退休了。而且法官可以領終身俸（目前應該還有月薪的三分之二），可以領到死為止。」這段話給我很大的震撼，並不是鼓勵。原來如果我可以當上這令人榮耀的職位，這就是我的人生總價值。沒有風險的人生，一栽進去就可以算出終身收入的人生有趣嗎？如果這個工作實在不怎麼討自己喜歡，還耗費了大半生，那可不就比被判了無期徒刑還慘？

用錢買時間，把你的時間留給更重要的事

你的命跟你的錢有什麼關係？命，是由時間組成的。年輕的時候用時間換金錢，中年一定要用金錢換時間。「時間就是金錢」這句話，在工業革命時期開始盛行，它強調效率、產值與生產力，把人的一分一秒換算為經濟效益，在那個年代是一種進步的思維。但在今天，這句話其實應該被重新詮釋。

時間不只是金錢，它還包含了很多附加價值——有了時間你才能夠陪伴你喜歡的人，有更親密的關係；也可以用來增加健康、發揮你的創造力。人到中年之後，不可能再像年輕的時候為了賺錢拚命，所以你要學會理財，要有被動收入。當你的餘命有限，你的時間成本就變得很高。如果你有了錢，一定要學會用錢買時間，這是一種更高層次的理財觀。

在我念商學博士班（DBA）的課堂上，一位經濟學教授曾跟我們這樣閒聊：「經濟學的原則是效率。比如說，做一個 Excel 表，你可以在一個小時內就做好，而你的秘書必須花兩天。那麼這個工作就應該讓秘書做，早點吩咐即可。如果他的兩天可以換你的兩個小時，那就是划得來！」（老闆的兩個小時的時間成本可比秘書兩天的時間成本貴上許多）在座同學多是過了中年之後的企業主或 CEO，聽了都頻頻點頭。我們如果還事必躬親，什麼事都要自己做的話，大概早把自己累死，也沒空騰出時間來讀書了。

這是一個靠人際合作而成長的社會，容許各種價值交易，你可以將你不喜歡做的事，給希望用時間換金錢的人來做。

你的時間能賣出去，正是因為對買家來說更划算！

不過，大部分人常常捨得時間、捨不得錢。就算有錢，也捨不得花錢請人打掃家裡，寧可和伴侶因為做家事而吵架，或自己花整個週末埋首於掃地、拖地、收拾雜物，邊做邊抱怨。你是否曾想過：與其耗費時間在你不擅長、也不喜歡的事情上，不如花錢請專業的人來做，你應該做擅長的事來創造更高價值？能用錢解決的問題，是最便宜的。

人到中年，要做什麼事，都要考慮「機會成本」

為什麼有些人願意花錢訂外食、叫家事服務、找助理做其實自己也能做的事？不是因為他們懶，而是因為他們懂得：人生中最重要資源，是注意力與時間。當你願意花錢讓別人幫你處理瑣事，你買的不只是時間，更是專注力、好情緒，有時時間做自己喜歡的事，也有時間和家人相處。有人用時間來換錢，有人用錢來換時間，社會才有進步。

如果從時間的角度來看，真正的財務自由，不是帳戶裡有多少錢，而是你再也不需要為了生存而出賣時間。當你財務自由，你就能體會：時間的價值遠高於金錢，因為它是不可再生的——錢虧了可以再賺，時間過去了就再也回不來。

這是一句我們該牢記的話：凡是能用錢買來的時間，都是便宜的；凡是能用時間做自己喜歡的事，就是高價值的。做你喜歡的事，才對起曾經拿命換過錢的自己。

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
教務處	秘書	鍾○仁	單位異動	1150801
管理學院	組員	滕○綱	他機關調進	1150803
學生事務處	專案辦事員	李○樺	新進/離職	1150805/ 1150812
環境保護及安全 管理中心	組員	王○璇	他機關調進	1150806
國際事務處	組員	許○蘭	他機關調進	1150806
總務處	技士	林○民	他機關調進	1150806
人事室	組員	陳○玟	他機關調進	1150818
人事室	組員	郭○圻	他機關調進	1150820
研究發展處	專案臨時組員	戴○源	新進	1150825
機械與能源工程 學系	助理教授	劉○峰	新進	1150901
總務處 駐衛警察隊	小隊長	郭○勳	兼任	1150901
總務處 駐衛警察隊	隊員	朱○斌	卸任小隊長	1150901
教務處	專案組員	黃○儀	離職	1150901