



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. 為營造友善良好公務職場環境，避免同仁於執行職務時遭受身體或精神不法侵害，重申本校各級人員，均需秉持理性溝通，不應該有辱罵、霸凌等情形發生，並落實同仁的心理輔導相關機制，營造合理的工作環境，避免憾事發生。若有相關問題可電洽校內職場不法侵害申訴專線：(05)271-7196 或是校內職場不法侵害申訴專用信箱：：person@mail.ncyu.edu.tw。

除本校現有之申訴管道外，為使同仁能有其他之安心申訴途徑，行政院人事行政總處業於該總處全球資訊網首頁建置職場霸凌案件通報平臺（以下簡稱通報平臺），並由該總處列管通報案件後續執行情形，希望各同仁都能夠安心的使用。
[通報平臺網站連結](#)。

2. 端節期間請各單位同仁恪遵「公務員廉政倫理規範」暨「教育部與所屬機關學校之公務員及教師廉政倫理規範」（下稱本規範）相關規定，公務員遇與其職務有利害關係者餽贈，除有本規範第4點但書各款情形外，應予拒絕或退還，並簽報長官及知會政風機構；遇與其職務有利害關係者飲宴應酬，除有本規範第7點第1項但書各款情形外，不得參加，且於例外因公務禮儀、民俗節慶公開舉辦之活動等情形，應依第10點規定，簽報長官及知會政風機構後始得參加；對於涉及請託關說事項，亦應落實本規範第11點規定，簽報長官及知會政風機構，以維護民眾對公務員公正執行職務之信賴。

為深化同仁對廉政倫理法規之認知，請多加運用行政院人事行政總處公務人力發展學院「[e等公務園+學習平臺](#)」等教學資源，學習「廉政與服務倫理」相關課程。相關內容已寄送至各同仁電子信箱，請逕至信箱查閱。

3. 教育部114年4月30日臺教人(四)字第1140043879號函轉知，有關行政院核定調增114年度軍公教員工待遇，並溯自114年1月1日生效，相關內容請逕至公文系統公布欄查閱。

4. 教育部 114 年 4 月 25 日臺教人(一)字第 1140043939 號函轉知，有關定修正「公立大專校院兼任教師鐘點費支給基準表」，並自 114 年 2 月 1 日起生效一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
5. 公務人員退休撫卹基金管理局 114 年 5 月 2 日台管業二字第 1142023275B 號，配合民國 114 年 1 月 1 日起全國軍公教人員待遇調整，修正公務人員退休撫卹基金繳納金額對照表（軍職人員），相關內容已副知各單位，請逕至公文系統查詢。



「事情不會總是順利」——吳曉樂談性別議題的困境與可能

【本文摘自性別平等教育協會性平星期六/吳曉樂】

這是最好的時代，還是最壞的時代？世代差異與隱性歧視

有人問，「現在女權過高了嗎？」吳曉樂直言，這種問題肯定不會出現在媽媽或阿媽的口中。也許，上一輩的女性從未想像過，有一天女性可以享有與男性平等的權利，更遑論「過高」。

一份美國的研究指出，女性最容易遭遇性暴力的階段，是在大學時期開始開展性生活的時候。當大多數人可以專注在累積知識、提升學力的時候，女學生卻要花額外的心力來保護自己的安全，只為了能「正常地生活」，這樣的差距，就是性別上的不平等。那麼，當今的性別環境是最好的時代，還是最壞的時代呢？

整體而言，有些地方在改善，像同性婚姻議題有明顯進步。年輕一代的同志出櫃變得更加輕鬆，有時甚至能帶來正面的人際互動，但這種現象對中年同志來說卻十分不可思議，因為他們經歷過截然不同的年代。「我的同志朋友甚至說，他們現在都不太喜歡跟年輕同志聊出櫃議題了，有世代差距！」吳曉樂說。然而不諱言，新時代也為我們帶來棘手的挑戰，例如數位性別暴力。

數位性別暴力擴散速度極快，且傷害難以消除，每個參與其中的人，常認為自己只扮演、分擔了微乎其微的角色，導致很難建立「恥感」。吳曉樂分享，曾有一位女學生，只要一發言就會被男同學用「好了啦！超大杯（咖啡 emoji）」的方式回覆騷擾，這種表面無害但卻具有侮辱性的「魔法攻擊」，對不熟悉網路文化的師長來說，可能難以辨識。男方家長甚至出面護航，聲稱兒子只是想邀請女同學喝咖啡。

如何減少歧視與性別暴力？從自我檢視做起

「我們每個人都是性別不平等社會的產物。」難以察覺的騷擾與歧視，其實廣泛存在於日常生活中。吳曉樂建議，若要減少這些問題，我們必須全面檢視自身言行，因為每個人或多或少，都內化了社會中的性別偏見，不能因為覺得傷害看似微小，就覺得沒有關係。

（一）認清自己也可能會有螺絲鬆掉的時候

首先，吳曉樂以親身經驗為例，分享自己曾不小心說出性別刻板言論的故事。雖然當下被朋友糾正時感到受挫，但也因此更提醒自己，即便長期關注性別議題，也仍可能有「螺絲鬆掉」的時候。

你有使用過「乖男孩」或「乖女孩」稱讚小孩嗎？當你在讚美男孩跟女孩時，會使用一樣的詞彙嗎？你怎麼看待性暴力受害者？這些問題都值得我們時時反思。

（二）小心看似無害的習慣用語

對於近年才正式入法的「跟蹤騷擾」議題，吳曉樂也提醒我們，許多看似無害的俗語，其實反映出傳統的性別權力關係。像是「烈女怕纏郎」這句話，常被理解為「女性無法抵擋男性的死纏爛打」，甚至被當成追求成功的鼓勵語。但這裡的「怕」，其實應該被重新解讀為「真的怕」，而不是「真拿你沒辦法」。當一個人不斷被糾纏時，可能會因為擔心拒絕後會帶來更大的麻煩或傷害，因此只好選擇妥協。像這樣表面上聽來只是玩笑或戲謔的話，實際上卻忽略了被糾纏者所承受的恐懼和心理負擔，也讓過度追求被合理化，而不被視為一種騷擾行為。

知道什麼樣的行為會造成傷害、承認自己已經傷害了別人、未來不要再傷害別人，這是非常重要的行動三步驟。

（三）消費選擇也是一種立場的展現

此外，日常中的價值選擇，也反映出對性別議題的態度。他舉特斯拉創辦人伊隆馬斯克經常發表歧視性言論為例，表示自己選擇不購買該品牌，就是透過消費行為來表達對創辦人立場的不認同。

也許有人會認為，創辦人的個人言行應該與品牌切割開來看。但吳曉樂提醒，很多加害行為之所以會一再發生，正是因為付出的代價太小。所以有時候，我們必須在當下就讓某些人知道：「這就是代價。」

無論是消費行為或政治選擇，都是我們可以用來回應不當行為的方式。雖然這樣的堅持不容易，但也更顯示有其價值和意義。

（四）不要總是去說服容易說服的人

「如果沒有喝醉、沒有單獨赴約就不會發生性暴力？」吳曉樂認為，我們更需要花時間釐清「誰該感到羞恥」。就像「錢財不露白」這句話一樣，即使有些預防可能是有意義、即使這些對受害者的「提醒」是對的，旁觀者仍然應該放更多心力提醒加害者停止暴力行為，而不是讓受害者承擔更多責任。因為我們不該只把時間花在說服比較容易被說服的人，而忽略問題的根源。

如何讓更多男性理解性別議題的重要性？

在講座中，有位聽眾提問：「我是一名男性，該如何打破異溫層，讓更多男性理解性別議題的重要性？我常常覺得，唯一有效的方式，就是告訴他們『你在意這件事，才能保護你的女朋友，才能有效阻止性暴力』，但除了這樣，我真的不知道還能怎麼說服他們。」

對此，吳曉樂回應，我們可以先反過來思考：為什麼男性在成長的過程中，會變得不容易表達內心真正的感受？當我們開始理解這一層，也許就能找到不同的對話切口。他也建議，如果發現某些男性朋友比較容易被他們認同的男性同儕說服，就可以

試著讓這些同儕成為性別議題的盟友，一起拉一把、帶出改變。當周遭朋友在對某些危險或冒犯的言行起哄時，不要附和，而是勇敢踩住立場，說出「這不好笑」。每一次的提醒，都可以增加未來再做出同樣行為的難度。

有人問：「要怎麼培養性別素養？」吳曉樂的回答很簡單：「時間，就是唯一的答案。」如果有人在找速成的方法，那大概就還不懂什麼是「素養」。

當感到無力或委屈時，他建議不妨轉換心態，將這條路視為一種自我鍛鍊，把推動性別平等當作實踐個人價值的方式，而不是寄望他人馬上改變。

我們之所以會感到失落，常常是因為預設「只要我努力，對方就會改變」。但也許我們可以換個角度想：「我改變了，所以我才付出」，因為我們已經決定在這個不平等的社會中，努力成為一個重視性平的人。

如同講座一開始吳曉樂所說的，雖然在性別運動的路上挫折難免，但請相信困難中將伴隨著成就感，「畢竟事情本來就不會很順利。」推動性平就像重訓，只有逐步增加難度，才能看見成果。



個人資料保護法 實例回答

如非公務機關而是其他單位蒐集、處理或利用民眾個人資料違反本法規定，民眾應向哪個機關反映？

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

個人資料保護法採取分散式管理之監督機制，且自本法第 22 條之立法理由觀之，主要係因各個行業均有其目的事業主管機關，而個資之蒐集、處理或利用，與該事業之經營關係密切，應屬該事業之附屬業務，宜由各該目的事業主管機關，一併監督管理與其業務相關之個資保護事項。若民眾認非公務機關蒐集、處理或利用個人資料違反本法規定，請檢具相關具體事證向該非公務機關之中央目的事業主管機關反映。



瞭解智慧財產權專欄

如有某正當因素須節錄某段文章的文字，但書錄標明「翻印必究」，此時此人是否能加以節錄？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

著作權法制定之目的，一方面是保護著作人的權益，另一方面也希望能調和社會公共利益，促進文化發展。故著作權法特別規定在某些特定情況下，利

用人可不經著作財產權人的同意使用其著作，而不會構成侵害著作權，我們稱此特定情況下的著作利用為「合理使用」，合理使用的條文規定在著作權法第四十四條至第六十五條。若為「某正當因素」，且節錄的情形符合合理使用所規範的要件，縱使書錄標明「翻印必究」，仍得加以節錄。惟應注意須註明其出處。（§52、§64）



健康生活專欄

小吃店常見青菜是美國營養師首選！211 蔬菜盤「這樣挑菜」瘦又抗老

【本文摘錄自早安健康/蔡經謙】

根據統計，台灣有高達 70% 的人每天吃不到三道蔬菜，膳食纖維攝取量也普遍不足。然而，蔬菜富含膳食纖維，有助於促進腸道蠕動、維護腸道環境，豐富的抗氧化物與多種營養素，更能保護心臟、眼睛及大腦健康，所以每天吃夠蔬菜非常重要。

美國營養師 Samantha Cassetty 提醒，日常飲食中蔬菜至少應佔據餐盤的一半。但在琳瑯滿目的蔬菜中，應該怎麼選？她眼中的第一名「菜王」其實是市場、小吃攤都很常見的家常菜！

營養師首選「最健康蔬菜」是菠菜！防癌護眼還助大腦凍齡

美國經典動漫《大力水手》中的卜派，吃下菠菜立刻神勇有力的形象早已深入人心。美國營養師 Samantha Cassetty 指出，菠菜富含抗氧化物，有助眼睛健康、預防老年性黃斑部病變，同時具備防癌、護心、預防糖尿病等多重效益。研究顯示，常吃菠菜等綠葉蔬菜，有助於延緩大腦老化，認知功能回春 11 歲，關鍵成分可能包含葉黃素、葉酸、β-胡蘿蔔素及維生素 K。

再加上菠菜的料理方式多元，很容易加入餐桌上的家常菜色，不論清炒、川燙、沙拉、打成蔬果汁、炒蛋、加麵都美味，成為營養師心目中的首選！然而，單一蔬菜除了容易膩，更無法滿足人體所有營養需求。為達到營養均衡，營養師 Samantha Cassetty 建議飲食中應多元搭配不同蔬菜類型，以下歸納出她精選的三種營養好菜組合給大家參考！

1. 十字花科蔬菜：青花菜富含蘿蔔硫素，強大防癌力

花椰菜、青花菜、羽衣甘藍等十字花科蔬菜，除了預防動脈硬化、遠離心臟病和中風的風險，其富含蘿蔔硫素的抗癌功效更是為人稱道，具有絕佳的抗發炎力，有助預防攝護腺癌、乳癌、大腸癌等多種癌症。其中青花菜苗的蘿蔔硫素含量更是青花菜的 20 倍，搭配沙拉或製作綠拿鐵飲用都是很好的食用方式！

2. 紅色蔬菜：抗氧化力超強，護眼美肌還抗自由基

除了綠色蔬菜之外，其他顏色的蔬菜也別放過！透過彩虹般多彩的食材，能

吃進各種不同的植化素，其中，紅蘿蔔、番茄、紅甜椒更特別被營養師 Samantha Cassetty 點名！

原來，紅蘿蔔不只有助眼睛健康，更有研究發現，吃大量紅蘿蔔的人肥胖率更低，研究團隊推測可能是 β -胡蘿蔔素較高，與降低胰島素阻抗、抗發炎有關。番茄中的茄紅素則可降低癌症與心臟病死亡風險，抗氧化物還有助減少皺紋、改善膚色。紅甜椒的維生素C含量甚至超越檸檬和奇異果，是維護皮膚和免疫健康、對抗自由基、預防癌細胞的重要營養。

3. 澱粉類蔬菜：高纖維兼具飽足感，留意份量更健康

紅地瓜、南瓜、玉米等「澱粉類蔬菜」，除了能帶來飽足感，也富含膳食纖維、抗氧化成分。地瓜橘色外皮有 β -胡蘿蔔素具抗發炎作用、玉米含有葉黃素等類胡蘿蔔素，有助維持眼睛健康、延緩白內障惡化；南瓜則有水溶性膳食纖維，可延緩消化速度、維持飽足感，更有益穩定血糖、幫助降低膽固醇！

需要注意的是，這類蔬菜應歸類為碳水化合物來源，吃這些「菜」的時候別忘了留意份量與代換！例如台灣近年流行的「211餐盤法」，指的就是一份餐盤的1/2由蔬菜構成，但碳水類只佔餐盤的1/4，所以這些澱粉類蔬菜應與白飯等主食一起計算攝取量，否則碳水過量一樣讓人越吃越胖；其它則以蛋白質食物佔1/4，這樣的配比不須花時間計算繁雜熱量，掌握飲食比例就能有效穩血糖、改善代謝、幫助瘦身。



員工協助方案(EAP)專區

([本校員工協助方案專區連結](#))

事先規劃好五件事，你的退休生活就能成為享受！

【本文摘自台灣ETF投資學院/文日夏】

想退休？你需要一點勇氣與衝動

現在的你過著什麼樣的生活呢？是不是每天朝九晚五，一早進到公司，面對數十年來如一日的職場生活——9點的早會聽主管談他的人生大道理，10點要趕提案，11點要應付難搞的客戶…。

想到這些，一天才剛開始，精力卻已用盡，一成不變的職場生活，好聽點是規律，說難聽點是枯燥乏味。每天夢想著逃離相同的步調，卻礙於現實不敢退休，如果你也是這樣，那麼你並不孤單。

據統計，台灣每5位仍在職場的國人中，就有3位對於舒適的退休生活沒有信心，但竟然只有1位會定期做儲蓄規畫。這不是一個好現象，中年人擔心一旦退休就會失去穩定的薪水，加上勞保基金告急，很有可能退休後無法再負擔如今的生活，對於未來的不安導致許多到達退休年齡的人們遲遲不敢退休，勞動市場飽和，年輕一代的工作機會被擠壓，難以找到心目中理想的工作，形成一個惡性循環。

鼓起勇氣退休沒有這麼困難，最近正紅的日劇《無法成為野獸的我們》，女主角新垣結衣細膩地表現出OL在職場所面臨的壓力與抉擇，道盡無數上班族的心聲。

「員工是可以取代的，上司也是可以取代的。」

「我一直在扼殺自己，在我真的死掉之前，我要辭職。」

其實辭職換成退休也是成立的，許多人只是害怕改變，但與其在職場中慢慢地扼殺自己，不如評估局勢、審慎思考，鼓起勇氣，向老闆提退休。

退休前你需要思考的五件事

1. 評估現有的存款

先計算帳戶中現有的存款、勞保年金、新制勞退或是自己買的商業保險年金、投資資產各有多少錢。

如果你現在擁有新台幣 1000 萬元，聽起來很多錢，但如果依照每年的 4% 提款率，相當於退休後你的年薪僅 40 萬元、每個月能花的只有 3 萬 3 千元。聽到換算後的數額，是不是皺了下眉頭，當然，這還沒有算入你可能出租房子的租金或兼職收入，但必須承認這並不是一個可以隨意揮霍的數字。這就是為什麼評估現有的存款這麼重要，不要被鉅額數字所迷惑，換算成一個月可花費的金額，你在分配預算時會更加精確。

2. 制定退休預算分配

退休後過怎麼樣的生活取決於手邊可運用的資金有多少。這時，事先擬定一份退休後的預算分配就顯得相當重要，節省不必要的支出，能讓有限的退休金最大值運用在你真正想做的事上，例如不必住太大的房子。把錢花在對的地方將使得你的後半生過得相當豐富。

如同還在職時一般，會把部分的薪水放入投資市場，你的退休金也不能全部放在定存，分散風險是相當重要的，持續投資也才能對抗通膨，加上現在的醫療技術相當進步，必須避免發生活著時無錢可用的窘境。所以太保守不行，因為沒有讓資產適度成長，你的風險會是活太久而沒錢用，太積極也不行，因為你未必受得了過度的波動。

3. 閱讀醫療支出的相關資料

據調查，醫療健保、旅遊休閒及安養機構費用支出是退休生活支出的前三名。大家都知道醫療費不便宜，但年紀漸長，身體狀況大不如前，醫療開支可能遠高出你的想像，閱讀相關訊息先做好心理準備才不致措手不及。預算足夠的話，事先規劃相關保險，也可以補貼一些面臨必須進入養老院或請居家照護時，所需支付的高額費用。

4. 謹慎思考如何請領退休金

大部分老年人退休後的收入絕大多數來自社會福利制度，金額會取決於你在工作時的薪水及提撥率。隨著我國退休金制度不斷改革，一次領、分次領、何時領，都會影響到實際領取的金錢，請謹慎計算你打算如何請領你的退休金。記得，通常越晚領，你可以領越多。但是也不要因此而太晚領，那也失去退休年金的意義了。

5. 好好分配你的時間

你夢想中的退休生活是什麼模樣？有些人在退休後，無法適應從全職上班族到頓時失去目標的轉變，反而罹患憂鬱症。

為了避免這樣的命運，在你決定退休前請先思考那些多出來的時間該如何運用。台北醫學大學的研究指出，部分民眾在退休後會選擇二度就業，並不是為錢工作，除了充實生活、沒有壓力並獲得更多可運用的錢外，也會得到更多的成就感及快樂，反而有益身體健康。

另外有些人轉而將目光放在孩子身上，搬去與孩子同住、照顧他們的孩子、為他們準備三餐打理生活瑣事，從上班族一夕變成全職管家。不是說照顧自己的兒孫不好，而是那不該成為你退休生活的全部。在前半生中，為了養家餬口，每天努力在外打拼，已經花了大把時間和金錢在家庭及養育子女上面，柴米油鹽醬醋茶，好不容易現在孩子長大了也用有自己的家庭，何苦再去打擾他們的生活？

有時擁有適當的距離反而能增加親密度，最重要的是，你應該要為自己而活。養兒防老的觀念已經過時，退休後的生活如何過，應該掌握在自己手上，是時候放手讓孩子為他們的人生負責了。你已經為孩子活了 30 年，退休生活不該再被血緣綁架，但是也請記得你該為自己退休後的人生負責了。

退休後事業的第二春才開始，妥善運用時間，去完成那些在以前因為種種因素而被擱置的夢想！人生苦短，別留下任何遺憾。

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)



人事動態

人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
學務處	組長	林○韜	內陞	1140428
教務處	專案辦事員	蔡○茹	新進	1140428

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
人事室	組長	黃○瑜	新進	1140502
國際事務處	輔導員	蘇○珍	內陞	1140502
人事室	秘書	莊○涵	調任他機關	1140505
總務處營繕組	專案技士	張○佩	新進	1140505
總務處出納組	專案組員	謝○潔	離職	1140512
人事室	秘書	葉○君	新進	1140512
主計室	專案臨時組員	石○平	新進	1140512
秘書室	專員	盧○宇	內陞	1140512



6月份壽星

鄭○嘉	郭○銘	張○夷	王○弘
蘇○蓉	何○婷	陳○美	王○德
涂○淥	劉○惠	張○滄	林○蓉
林○進	李○盛	徐○祥	嚴○軒
黃○媛	陳○苓	林○霞	吳○峯
蔡○旻	王○鳳	邱○芳	許○文
林○迪	林○韜	林○弘	陳○君
郭○勳	徐○鐘	宣○慧	羅○琪
黃○瑞	陳○豪	游○勝	夏○琪
李○泰	周○秀	李○宏	蕭○珍
黃○瑜	董○煌	蘇○興	趙○菁
吳○鋒	鄭○太	賀○清	涂○君
胡○宏	翁○宇	何○庭	呂○澤

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於6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。