



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195  
網址：<https://goo.gl/jtiDGq>

## 人事法令宣導

1. 教育部108年8月6日臺教人(四)字第1080112040號書函轉知，有關開立退撫給與專戶之領受人，如有冒領或溢領情事者，其退撫給與專戶開戶銀行得否就冒領或溢領之款項，逕自領受人專戶扣款收回疑義案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
2. 嘉義縣政府108年8月5日府教幼字第1080168922號函轉知，「教育人員任用條例施行細則」第13條之1修正案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
3. 教育部108年8月8日臺教人(一)字第1080112857號書函轉知，勞動部「職工福利委員會組織準則」第13條之1、第14條、第16條業經修正公布一案。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108年8月22日臺教人(三)字第1080119725號書函送公務人員保障暨培訓委員會「108年1月至6月審理保障事件常見撤銷原因分析參考資料」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. 教育部108年8月26日臺教人(四)字第1080068861號函轉知，軍職人員於87年6月5日後退伍轉任公務人員者，其軍校基礎教育折算役期年資之公務人員退撫基金費用補繳事宜釋示案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
6. 教育部108年8月28日臺教人(一)字第1080125904號書函以，重申各級學校應遵循教育及行政中立相關事項一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

7. 教育部108年8月20日臺教人(二)字第1080121721號函以，「國立大學校長遴選委員會組織及運作辦法」部分條文修正案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
8. 教育部108年8月23日臺教人(三)字第1080111572號函轉知，公務人員保障暨培訓委員會建置保障事件線上申辦平臺宣導案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
9. 教育部108年8月26日臺教人(一)字第1080121855號書函轉知，自109年1月1日起，每月基本工資調整案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
10. 教育部人事處108年8月26日臺教人(三)字第1080119371號書函轉知，109年政府行政機關辦公日曆表。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



## 人事工作報告

1. 本校辦理教師升等制度修正重點說明會 Q&A 業已刊登人事室網頁。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
2. 本校108學年度第1學期公教人員子女教育補助費，請於108年9月25日(星期三)以前向人事室提出申請。
3. 本校公務人員108年5月至8月平時成績考核紀錄表請於108年9月20日前密送人事室。



## 性別平等專欄



### 【學習愛·分享愛】學生看電影 探索性平與情感

【本文摘錄自性別平等教育專刊/文：施萬彬】

「老師，可以分享你談戀愛的經驗嗎？」「老師，你有沒有分手過？」「老師，你有遇過性騷擾嗎？」在進行性與情感的課程時，即使已經有多年的教學經驗，突如其來被學生問到這些私密問題時，難免還是有點不好意思。偏偏情感教

育和性教育是需要很深刻的體驗，經過練習、分享和反思的過程，才能夠烙進學生的心中。可是情感這麼的私密，要怎麼體驗呢？不如，讓電影故事帶大家探索性平與情感的歷程吧！

學生對戀愛既憧憬又擔心，龍門國中讓八年級學生觀賞《初戀那件小事》，看完後全班一起談談單戀的心情，分享自己看見許多陷入愛河同學，做出一連串小傻事，以及各種小小的衝突和遺憾。透過討論，學生逐漸看清親密關係的全貌，了解在親密關係裡，相互溝通和彼此承諾，往往比愛的感動更需要學習。

### 體會主角的情緒和抉擇

到了表演藝術課程，學校會讓學生選一部愛情或性平的影片，由學生重新編排演出，除了抓住討論議題的核心，還能深刻體會片中主角的情緒和抉擇。

七年級的「身體界線與性騷擾」課程，許多師長耳熟能詳，由教育部拍攝提供的「假藉宗教名義性侵」影片《阿靈師》，是許多學校的重要教材，學生在觀看的過程中，對於主角一步步陷入神棍騙色的陷阱，總是一次又一次的為主角扼腕，最後當主角被性侵時，神棍一抹邪惡的微笑，更讓所有人倒抽一口涼氣，更有頑皮的學生對這部片子沒有拍出「香豔刺激」的畫面，而大嘆可惜。

影片一結束，我刻意學阿靈師說話：「各位同學，我們在這個班齊聚一堂，就是我們有緣。」話一說完，學生紛紛大叫：「好惡心！受不了！」我趕緊反問：「看完影片，你們覺得這些話很惡心，但是如果你們今天第一天認識阿靈師，會知道他不懷好意嗎？」許多仍在憤怒情緒中的學生馬上回答：「一定會！我第一分鐘就發現他不是好人。」我問：「那你是在什麼線索中發現的呢？」

### 深入討論化為性平養分

進入小組討論，大家明顯冷靜下來，一一探討阿靈師不懷好意的蛛絲馬跡，並上臺發表，當中不乏令人哭笑不得的答案，例如：「看了片名就知道了啊！」「每次阿靈師出現，就會有很恐怖的背景音樂。」臺下學生反駁：「最好現實生活中的性侵犯一出現，就會有奇怪的背景音樂啦！」原來，這些蛛絲馬跡要在生活中察覺，其實並不容易，不懷好意的人往往濫用我們的信任。

討論到課堂後半，相對之前歡笑的氣氛，逐漸變得嚴肅，我抓準時機切入：「剛才有些同學說沒看到香豔刺激的畫面，覺得可惜，現在呢？」大家趕緊解釋：「老師，那是演戲，我們才會開玩笑，而且我們對阿靈師也很生氣！」

當學生收起玩鬧的心，就可以開啟更重要的問題，我問：「除了對阿靈師生氣，對於受害的主角，你們能怎麼幫忙？」學生紛紛提出防範措施或是事後的檢證和提告。「你們的方法都很好，但是你們想想，檢證、提告、定罪，就可以讓受害的主角恢復嗎？」七年級學生對於受害者的陪伴、修復式的正義，還是很陌生，趁這個機會慢慢和學生討論，再提了幾則新聞案例和網友的留言，看了「網路酸民」各種缺乏性平概念的發言，期許學生每一次發言，都能尊重所有的性別和情感處境。

誰說上課看電影，只是輕鬆的娛樂？帶領學生掩卷沉思，我相信藉由深入的討論，別人的故事可以為我們創造深刻的體驗和學習。

## 公務人員行政中立宣導專欄

【本文摘錄自公務人員保障暨培訓委員會行政中立宣導專區】

Q：我可以穿著競選背心，去政府機關洽公嗎？

A：選舉期間，當你穿著競選背心進入機關辦公或活動場所進行造訪活動，機關應加以制止，如有洽公需要，需脫掉競選背心才可以喔！

## 健康生活專欄

**咖啡、甜食不是唯一凶手，營養師帶你對抗胃食道逆流**

【本文摘錄自早安健康/作者-周佑庭】

胃食道逆流，是指原本該往腸道移動的食物與胃酸的混合物，卻往食道回流了！胃酸的主要成分是鹽酸，但當反覆逆流刺激著食道時，食道仍像被灼傷一樣，所以常有胸口灼熱、喉頭處有刺燒感、口腔有酸臭味等情況。若情況無法改善，還有可能會惡化成慢性食道炎，讓食道裡的細胞與組織異變，提高

食道癌的風險，像是嚴凱泰、安迪等名人都因食道癌離世。  
營養師也從飲食型態、生活習慣、身心狀態上提供緩解密技！

## 飲食型態

「喝咖啡、吃甜食，讓你胃食道逆流嗎？」

每次朋友說最近會心灼熱、常常噁酸的時候，我若提到：「或許是胃食道逆流，快去家醫診所檢查！」對方都會一臉疑惑地回答：「可是，我沒有喝咖啡吃甜食啊！」看來廣告詞果然是另類卻成功的健康教育，深植大家心中。

事實上，可能誘使胃部內容物反流的食物，從種類、溫度、味道都有關係，而咖啡和甜食只是很常見的陷阱組合。

含有咖啡因的食物或飲品會減低下食道肌肉張力，食道閉鎖能力會變小，當胃液混著食物回沖時，就無法阻擋它們逆流；甜食則會促進胃酸大量分泌，會提高胃部的酸度。胃部內容物的腐蝕性增強，所以當胃食道逆流時，更加重不舒服的感受。

食物種類	減低食道閉鎖功能	促進胃酸大量分泌
含有咖啡因的食物 如：咖啡、巧克力、可樂、能量飲料、茶品等	○	○
含有薄荷的食物 如：口香糖、喉糖、薄荷油、薄荷巧克力等	○	
含有高油脂的食物 如：油炸物、肥肉、焗烤、麵包、酥皮點心、餅乾、蛋糕、沙茶醬、美乃滋、冰淇淋等	○	
酒類		尤其是發酵酒類，如：啤酒、葡萄酒等

值得注意的是，抽菸也會減弱下食道肌肉的張力，並會減少唾液分泌，讓胃酸的酸度無法被稀釋，更惡化不適的情況；而太冰或過熱的餐點或飲料會讓消化速度變慢，增加胃食道逆流的機會；偏酸、辛辣的菜餚，或是橘子、柳丁、金桔、檸檬、蕃茄等較酸的水果或果汁，也都會讓發炎加劇。

治療胃食道逆流時，除了搭配藥物治療之外，並輔助暫停以上的飲食，才能更加舒緩哦！



## 生活習慣

三餐八分飽，以沒有飢餓感為前提，切勿暴飲暴食、吃得太過急促。

讓食物充分被咀嚼後再吞入，可以讓減輕胃部負擔，並維持良好的消化作用。睡前2~3小時內不再進食（即使是液態的牛奶也不妥當），更能防止平躺時食物回流。

減少飯後持續彎腰的姿勢，像是午休趴睡就不太適合，可改成在座椅上往後仰躺、或墊上抱枕讓頭與桌面相距半個前手臂高度。

衣物請以寬鬆舒適為主，不適合緊身衣、塑身衣、馬甲等，也請避免過於高腰的裙子、褲子，或者收腹效果太強的內搭褲與運動褲。皮帶和腰封也請在用餐後鬆開一至兩格，減輕對腹部的壓迫。

## 身心狀態

保持正常腰圍非常重要。腹部肥胖不單是會擠壓胃部，導致胃食道逆流的發生，甚至與糖尿病、高脂血症等慢性疾病都有關連。理想的腰圍女性是80公分（約31~32吋）、男性是90公分（約35~36吋）。

準確的測量法是輕鬆吐氣後，雙手自然下垂，以皮尺繞過肚臍的位置、不擠壓皮膚為準，不是量腰部最細的部位哦！

盡量讓心情放鬆。焦慮、抑鬱、生氣、不安等情緒會間接影響腸胃紊亂，不論是各種運動、心理諮商、靜坐冥想、出門走走，都能適度排解壓力，更能游刃有餘地調理健康。



## 員工協助方案(EAP)專區

I care  ([本校員工協助方案專區連結](#))

## 寧靜則心安，心安則寧靜

【本文摘自學習電子報】

現在事、現在心、隨緣即可。

未來事、未來心、何須勞心。

凡是你想控制的，其實都控制了你了。

有人幫你，是你的幸運，無人幫你，是公正的命運。

去除嫉妒，日日無不喜，放寬心胸，處處無不樂。

修行不是為了遇見佛，而是為了遇見自己。

如果還有看不慣的人，說明你的修行還不夠。

君子立恆志，小人恆立志，菩提心易發，恆常心難持。

快樂的人不是沒有痛苦，而是不會被痛苦所左右。

生命裡有門功課，名叫「接受」。

低調的人，一輩子像喝茶，水是沸的，心是靜的。

水，越淺越淡越清澈；人，越淺越淡越快樂。

只有回不去的過去，沒有過不去的現在。

不該你得到的，去執著、去追求也沒用；應該你面對的，去接受、去克服才有用。

置身事外，誰都可以心平氣和，身處其中，誰還可以淡定從容。

所以，請不要輕易評論任何人，因為你不在其中。

人生有三樣東西無法挽留：生命、時間和愛。

你能做的就是去珍惜。

寧靜則心安，心安則寧靜。

## 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



## 人事動態

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
總務處出納組	職務代理人	江靖綺	新進	108.08.01
學生事務處職涯發展中心	職務代理人	楊昀庭	新進	108.08.06
生物農業科技學系	職務代理人	許雅玲	新進	108.08.06
圖書館民雄分館	組員	康舒茜	新進	108.08.08
幼兒教育學系	專案辦事員	黃珮涵	新進	108.08.29

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
學生事務處軍訓組	中校教官	郭寸桃	新進	108.09.01
總務處營繕組	技士	楊尚諦	新進	108.09.02
教務處	專案組員	黃齡儀	陞遷	108.08.29
輔導與諮商學系	專案辦事員	葉雅玲	回職復薪	108.09.02



## 9月份壽星

石素珍專案書記	郭介煒助理教授	陳榮治教授	談珮華教授
黃靖雅講師	江孝昕專案組員	詹明勳助理教授	陳麗花講師
朱柏翰技工	王梓帆專案助理教授	何怡慧專案書記	林正亮教授
石淑燕專案組員	王麗婷組員	吳宗哲助理教授	賴學翰組員
邱志義教授	蔡甲申專案組員	戴基峰助理教授	江錦炫技工
邱永川教授	簡瑞榮教授	陳志昇技士	謝婉雯組長
陳俐伶秘書	莊秀玉專案書記	簡秋月工友	楊詩燕組長
蕭至惠教授	吳芝儀教授(中心主任)	陳郁馨專案辦事員	吳游源助理教授
吳瑞彬工友	林和君專案助理教授	楊德清教授(國際事務長)	王淑慎工友
翁永進副教授	吳進益副教授	唐進益技工	黃齡儀專案辦事員
黃柔嫻助理教授	葉郁菁教授	張筱君專案辦事員	張銘煌教授(院長)
吳沂玲專案辦事員	翁士杰救生員	艾嘉洋講師	鍾瓊瑤辦事員
呂英震助理教授	朱樹榮專案講師	李彥賢副教授	柯金存講師
蔡文錫副教授	張義雄講師	周榮吉教授	吳靜芬副教授(主任)
陳中元秘書	李菽豐專案辦事員	張光維契僱技士	李美齡工友
盧俊宇組員	柯建全教授	黃依玲專案組員	林肇民教授
許明峰副教授	曾素秋專案助理教授	張光亮教授	蔡崇元組員
許雅雯副教授	王以仁教授	林郡雯助理教授	張耿瑞副教授
郭世榮副教授	陳昭仁技工	周西波副教授	羅至佑副教授(主任)
盧永祥教授	李互暉副教授	林永佶秘書	胡景妮專案諮商心理師
余政達副教授	任綉欽工友	陳慶緒教授	陳美至組員
王璧娟教授	胡采玲工友	陳瑞傑助理教授	買勁璋專案辦事員
謝翠珍秘書	李宗隆教授	朱志樑助理教授	



附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於9月6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。