



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113年11月18日臺教人(四)字第1130118046號函轉知，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事宜，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
2. 教育部113年10月14日臺教人(四)字第1130104066號函轉知，有關公務人員退休撫卹基金管理局（以下簡稱管理局）檢送該局辦理「公教個人專戶制自主投資線上宣導課程」實施計畫及課程連結資訊一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



性別平等專欄



超越性別觀點，照顧者世襲的性別枷鎖，影響孩子能否真實做自己

【本文摘自親子天下/黃之盈整理】

我們被對待的方式，往往在言語中不經意就世襲傳遞著過往的性別觀念，照顧者在潛意識中不經意識覺察就更容易只依靠經驗做事，無意間將過往所受到的壓迫、無奈和不平等的觀念，世世代代的傳承下去！

對於世襲性別意識傳遞，我們需要更多的覺察和刻意轉換，才有機會做到！

那是一個閒來無事的下午，我帶著孩子到公園玩，一位年長的奶奶也帶著兩歲多的孫子一起到公園散步，因為我們孩子年齡相仿，加上他看到我一個人帶小

孩，隨意地聊了起來。當天公園悶悶的，雨要下不下的樣子，他一邊顧孫一邊隨口說道：

「阿呀，你帶著兩個孩子，真辛苦！不過先生要工作啊，不然誰工作養家？你就將就著點」當下雖然一邊聽她跟我聊著，但我一邊得忙著看顧著正在公園跑跑跳跳的孩子們。

她開始自顧自地說「沒辦法，女孩子人家就是要持家，不然家務誰要做啊，真難為你了！」這時我「恩哼」了一聲。當她感到我對她的話題稍顯興致缺缺時，她赫然看到旁邊有另一位母親帶著三個女孩到公園玩，轉向一邊搨著風一邊說「唉呦，你看她那三個孩子這樣跑跑跳跳的，媽媽怎麼管的？多危險！」

接著，她話鋒一轉「過去阿我們那個年代，女孩子人家生了三個女兒是一定要生第四個，看能不能拚個兒子，不然就會變成『棄婦』…」

我聽到這句話，突然整個人訝異地回神，瞪大眼睛回頭望了她一眼，她老神在在細數從前的樣子，真空了當下的時光！

身為輔導教師在第一現場和學生探討他們性別觀點的我。眼前出現五十年一瞬的跑馬燈：從過去女性裹小腳、女性賣命生了七八胎卻生不出男孩的「重男輕女觀點」、台灣性別觀念轉變、一直到現在性別認同變遷、多元家庭變革，近則出現我手邊的個案家庭們，因為生不出男孩丈夫重複外遇、不斷對家人施以暴力的故事版本。還有，那些關於「生女孩就是潑出去的水」「白養了」「白生了」的觀念，一路轉移到我眼前的這位女性，她在一來公園時，問我雙寶的性別一直說「一男一女，好佳在！好福氣！」「差一點就破功了」接著跟我糾正「男孩就該用藍色、女生就該用粉紅色，你怎麼給男孩穿姐姐的衣服，這樣他改變性別怎麼辦？」

來公園不到一小時，說真的，我的腦袋一陣暈眩！

突然，「趴」的一聲，她的孫子在爬樓梯的時候踩了一個空，跌倒了「哇哇大哭」了出來，她連忙大喊「不要哭！」「快起來！」「男孩子哭什麼哭？」眼前兩歲多的男孩，還趴在地上不斷啜泣沒有停。當下，我感受到生長在那個年代的女性，承受了多少壓力，承受整個家族的眼光、家務一把罩、養兒育女全都

包、生男生女影響著被家族「重視」或「無視」的賭注，孩子的穿搭需搭配性別刻板印象，女性須不斷顧及旁人的眼光，一直被周遭「怎麼看」環伺著做得好不好、夠不夠，被理所當然的要求著。

在我這一代的台灣女性，突破了層層關卡走到這裡，解開世代的層層枷鎖，卻在我站在這個公園一腳的瞬間，幾十年的男尊女卑、兩性不平的觀念一瞬被掀開...。

公園空氣悶悶的，我的心情也悶悶的。回頭望向我的孩子們，暗自深吸了一口氣。回頭瞧見眼前的小男孩，他正強忍著哭泣，從溜滑梯旁，搗著眼睛強止淚水，面對眼前主要照顧他的辛苦長輩，在他站起來的同時，我彷彿看到他也揹起世代對男性期待的沉重世襲觀點。

接著，他的命運將會如何呢？

想到這裡，我走上前去，跟眼前的奶奶說「奶奶你別擔心，即便他現在嚇哭了也沒關係，他長大一樣會是勇敢的男孩！」我上前直接跟男孩說「很痛對不對，如果是我突然跌倒，也會嚇到哭出來～沒關係！還痛不痛，需要我扶你起來嗎？」會直接上前去這麼說的原因是，過去我在研究性別時，發現男孩在成長過程中認為要成功只有一條窄門就是「先壓抑情緒」，他們在心中將大部份的情緒表現、脆弱、哭泣、敏感或情緒化的樣子，是為自己很無能，因此產生許多身心壓力和心裡負擔。所以，他們花許多時間在害怕自己變弱、不夠強壯，試圖壓抑和隱藏自己的感情，面對問題也常有必須「要有肩膀」「像個男人」「凡事自己承擔」的隱性壓力，這些隱性壓力間接帶來他們在伴侶交往時的優勢，卻也帶來關係深化時，出現無法袒露心情的困難！

社會期待他們總是表現夠有男子氣概、也期待他們在事業的表現上夠果決具領導力。所以，他們除了天性中本來就擁有的隱性競爭，更在後天被教養的過程，無意識的被推往『要控制自己的情緒，不能悲傷或脆弱！』

這樣過度倡導的「毒性的男子氣概」文化，正在分化社會中對於男性的可能性，包含他們想保有中性特質的彈性，也間接弱化他們與女性相處時可以袒露心情、分享壓力的能力！在過去，父權為上的世襲文化中，的確可以保有社會秩

序、特權、融入團體中的入門票和家庭地位。但是，在現代逐漸倡導平權的時代，面對這些對話的衝擊，我仍然想做點什麼。我了解奶奶希望孩子勇敢、果決，不被視為脆弱，但我想提醒的是，這些特質是跨性別都可以擁有，在這個公園裡，讓他有機會思考對於「性別焦慮」帶來的教養盲點！

然而，相較於父權文化，所帶來「害怕女性過於強勢」的厭女態度，其實也是「厭脆弱文化」的延伸，想打壓另一方脆弱就是缺陷，意味著「只要有人比我更脆弱，就可以保有優勢，位於不敗之地的樣子」。但是，只要這個社會持續害怕情緒化、排斥敏感、不允許哭泣，進而將這些特質跟愛、連結、脆弱與缺陷化上等號，這個社會的分化和關於壓抑造成的身心健康，就會產生危機。我了解在那為祖母的時代，有那個時空的社會規則，可我也看見的是，要斷開世襲刻板印象的鎖鏈，絕對可以透過照顧者的覺察從中被解放出來！



為保障個人資料之自主控制，依本法規定，該個人資料之本人可以行使哪些權利？

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

答：

A：為保障個人生活私密領域免於他人侵擾及個人資料之自主控制，隱私權乃為不可或缺之基本權利，而受憲法第 22 條所保障。其中對個人自主控制個人資料之資訊隱私權而言，乃保障人民決定是否揭露其個人資料、及在何種範圍內、於何時、以何種方式、向何人揭露之決定權，並保障人民對其個人資料之使用有知悉與控制權及資料記載錯誤之更正權（司法院釋字第 585、603、689 號解釋參照）。

因此，本法第 3 條規定，當事人對其個人資料依本法規定行使之下列權利，不得預先拋棄或以特約限制之：一、查詢或請求閱覽。二、請求製給複製本。

三、請求補充或更正。四、請求停止蒐集、處理或利用。五、請求刪除。（另請參照本法第 10 條、第 11 條、第 13 條、第 14 條規定；施行細則第 10 條、第 18 條至第 21 條規定）



瞭解智慧財產權專欄

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

現在的新聞稿，習慣上都冠上記者姓名，新聞照片更是張張都署名，這樣的情形，著作權屬報社？還是屬記者？利用時如何避免著作權方面之糾紛？

新聞稿，如果是單純為傳達事實的新聞報導所作成的語文著作，不得為著作權的標的，則任何人都可以利用。此外受著作權法保護的新聞稿及照片如公開發表時冠上記者姓名，以表示其為著作人者，推定該記者為著作人，但若有反證足以證明著作人並非該記者，例如記者與其受僱的報社約定其職務上的著作由報社為著作人，則報社享有著作財產權。又依著作權法規定，受雇人職務上完成的著作，以受雇人為著作人，但是著作財產權則歸屬雇用人，也就是說，報社雇用的記者所寫的新聞稿，在雙方未約定以報社為著作人的情況下，記者是著作人，享有著作人格權，報社是著作財產權人，享有著作財產權，所以報社刊登記者的新聞稿及新聞照片，必須標示記者的姓名，否則有可能會侵害記者的姓名表示權。當然報社可以和記者約定，記者不行使著作人格權，此種情況下，報社可以不標示記者的姓名。至於第三人要利用該新聞稿或新聞照片的話，除符合著作權法第四十四條至第六十五條合理使用的情形外，仍須徵得著作財產權人報社的同意或授權。如果記者和報社自己約定，記者職務上的著作由該記者享有著作財產權的話，這種情形下，要利用該記者的作品，須取得該記者的同意或授權。



健康生活專欄

斷捨離最難的是東西捨不得丟！歐美正夯「便便整理法」，快狠準判斷物品去留

【本文摘錄自早安健康/吳旻珊整理】

每到衣櫃換季或年末整理的時候經常「難分難捨」嗎？尤其是有紀念意義的物品，總是分心陷入回憶中，到頭來一個角落都整理不完？這樣的收納整理困擾很多人都有，歐美最近非常流行一招「便便整理法（Poop rule）」，只要問自己一個很簡單的問題，就能快速決定東西該丟還是該留，斷捨離變得好輕鬆，整理房間簡直像在玩一個小遊戲般有趣！

一名患有過動症的網友貝卡（becka Karle）在短影音平台「TikTok」分享，每當她想打掃家裡，卻會因為注意力難以集中，遲遲沒辦法完成，直到治療師建議她用「便便整理法」來決定一個物品該丟或不丟，竟然真的讓打掃的速度和效率大幅提升！

「便便整理法」到底是什麼？其實方法很簡單，只要拿起一樣物品，在腦中想著「如果這個東西沾到大便，會洗乾淨留著，還是直接丟掉？」舉例來說，浴室裡放了很久都沒用的瓶瓶罐罐，如果沾到便便，可能很多人就會直接丟掉算了；但如果是每天都要用的保養品、每次旅遊都想穿出門的心愛衣服，就會讓人想洗一洗留下來。

斷捨離好難，便便整理法為什麼有用？

「便便整理法」乍聽之下有點獵奇嗎？其實對難以斷捨離的人還真的有幫助！加拿大成人過動症治療師克莉絲塔（Krista Carvin）表示，這種幽默的整理方式，有助簡化過動症患者因為執行功能障礙而受影響的決策過程。

簡單來說，本來可能是「這個物品我其實用不到→但以後可能也買不到→而且有很多回憶→陷入到底該不該留的煩惱」，類似這樣複雜的思考過程，但問自己一個問題之後，就直接轉變為「留下 vs 丟掉」二選一的問題，所以對於整理過程中容易分心的一般人來說，也非常有幫助。

如果你也深受斷捨離困擾，另一個和便便整理法類似的整理方式，是日本知名整理諮詢顧問近藤麻理惠提出的「怦然心動整理法」。

先在腦中模擬理想的居住環境是什麼模樣，再依序將衣物、書籍、文件和雜物集中起來，最後一個個拿起來檢視，留下會讓你感到怦然心動或幸福感的物品，例如伴侶贈送的帽子好看又好戴，穿了好幾次的裙子還是覺得好可愛好心動，這些物品自然很適合留下來。

等到篩選完這些讓你「怦然心動」的選手後，再按照一開始想像的房間把東西收好，一個「理想中的怦然心動居家環境」便大功告成！「怦然心動整理法」雖然不像「便便整理法」這麼快速俐落，需要打掃的人會花一點時間整理對每件物品的感受，但這種整理方式不僅能讓打掃過程不那麼煩悶，還可以讓家裡留下滿滿令你怦然心動的物品，是完全不同的整理體驗。

【怦然心動整理法 4 步驟】

1. 勾勒出理想中的居住環境。
2. 按照衣服、書籍等分類，將需要整理的東西全部集中起來。
3. 將東西一一拿起來檢視，留下令你怦然心動的物品。
4. 果斷地把東西分門別類地收進該收的地方。



員工協助方案(EAP)專區

I care 

([本校員工協助方案專區連結](#))

有些病都是「氣」出來的！藏醫：4種心情轉化技巧，不生氣賺進一生福氣

【本文摘自早安健康/洛桑加參（醫師）】

生氣不如爭氣，幾個轉化技巧讓你華麗轉身

事實上，沒有誰能夠限制你再去登幾座山頭，除非你執意鬧彆扭。投資上有所謂的「停損點」，設好停損就不怕輸到脫褲。生命中則有一個「完勝點」，在你獲得大成功、開完香檳、拍完照之後，請到此為止，跟停損點一樣，也是要華麗轉身。唯

一要記得的是，我曾走過一條路、我曾登過一座山，我絕對有那個能力，再走它幾條路、再登幾座山。走，或是不走？這是意願問題，不是能力問題。對著無能為力的自己生氣，不如對著擁有無限可能的未來獻祭勇氣。生氣不如爭氣的幾個轉化技巧，一起來看看：

轉「被評價」為「主動開心」

不管是化妝穿衣、求學謀職，不要是因為別人會覺得好看、別人會覺得你厲害而抉擇，老是從別人口中定義自己的人，自信心宛如沙堆一般容易潰散。人生主動權拿回來，選你真心願意、真正喜歡的那個選項。人言不可畏，你要是理解人言的可變動性，就知道這種沒有根、像風一般的東西，根本就沒什麼好怕的。即便你是一根美味香蕉、一撮新鮮香菜，還是有人覺得你臭啊！總有人不喜歡香蕉或香菜的嘛！被動被評價，說好說壞都在他人嘴裡，主動尋開心，大開心小開心都在自己心裡。

轉「易怒」為「易放下體質」

許多生氣的原因跟後果。其中一個原因就跟慢性疲勞有關。睡不飽、沒吃好、每天泡在鳥人堆裡、被指派和豬組團隊，幾層壓力疊加下來，就連神仙都會抓狂。所幸，心力跟肌力一樣都是可以鍛煉的。你把這些讓你有壓力的因素當成一片片槓片，訓練的重量，比自己原本能承受的再多一些些就好。當負荷太重時，一定要先拿掉一些，才不會受傷。易放下的意思不是叫你整個槓鈴都丟掉不練，而是取下幾片槓片先放在旁邊，等肌肉越來越有力的時候，再一片片往上加、循序漸進。這才是真正讓自己越練越強的方法。本來同時遇到五件鳥事時會生氣，長期訓練下來，可能五十件鳥事同時來，你都能完全不動氣。這就是進步。

轉「我對」為「萬事皆可能」

堅持有一個「我」能主宰一切的這個想法，能催生苦果。將「我對你錯」放心上掛嘴邊的人，會老看別人不順眼，和人共事時屢屢遭遇不順。永遠別忘記，萬事皆有可能啊！很多時候對錯只是角度的問題。南半球冬天的時候，北半球正熱著呢！不同位置、不同視角看到的表相都不一樣，真正要進到實相層次，各種對真理的探究與切

磋那才有意義。太過堅持某一個看法，等於扼殺了其他創意和想像。在無謂爭執上所浪費的青春，也是小鳥一般不回來的呦！萬事皆有可能啊！可能對方無知，也可能是自己白癡，或許這一次，是自己錯了呢？把可能性放心上，才有除錯與校正的可能。

轉「糾察隊」為「你說得對」

你去西藏，會看到很多老人家手裡拿著小型轉經輪邊轉邊祈福。一般是順時鐘轉，我們認為這是吉祥的轉向。但其實也有特殊的，是逆時鐘轉的。倘若外地遊客指著說，你這樣轉轉錯了啦，我們也只會笑笑的而已，知道他不懂。現實生活中，我也會提醒我自己別老是想當什麼糾察隊，說出「啊哈，你錯了」的這種話，自己也不會變高級，反而可能暴露自己的無知。遇到跟經驗逆反的事，我研究我學習我長見識。抱著這樣的研究精神去過生活，和別人意見不同而生氣的機會，不知不覺就少了很多。

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
師範學院 輔導與諮商學系	專案辦事員	葉○玲	留職停薪	113.11.01
教務處註冊課務組	專任臨時組員	張○貞	退休	113.11.01
主計室會計組	組長	賴○燕	他機關調進	113.11.01
人事室	組員	傅○嘉	離職	113.11.04
學生事務處生活輔導組	專案輔導員	蔡○縉	新進	113.11.07
教務處招生與出版組	專案辦事員	盧○君	新進	113.11.11
師範學院	專案辦事員	裴○中	離職	113.11.12
產學營運及推廣處	組員	陳○霆	考試錄取分配訓練	113.10.30
人事室	組員	楊○萍	考試錄取分配訓練	113.10.30



11月份壽星

唐○昌 教授(學務長)	蔡○承組員	王○鴻 教授(系主任)	郭○君教授
李○君專案技佐	張○予助理教授	溫○銘講師	蔡○珊專案組員
鄭○宜專案組員	陳○志專案組員	陳○忠副教授	廖○秀助理教授
劉○英 教授(副院長)	湯○福技工	周○世明 工友	林○楨專案技佐
蕭○婷助教	劉○堂技工	鄭○潔專案組員	黃○茹助理教授
莊○凱 專案助理教授	賀○菊組長	陳○文專案辦事員	陳○和教授
潘○民教授(系主任)	詹○衛教授(組長)	徐○之護理師	陳○祥 教授(副校長)
張○平 副教授(副總務長)	王○賢組長	陳○憲教授	翁○雀專案辦事員
鄭○晉專案辦事員	王○立助理教授(組長)	唐○源專案技佐	高○敏專員

黃○源副教授	蔡○昌教授(中心主任)	徐○萱專案組員	邵○庭辦事員
朱○谷輔導員	曹○樑專案組員	張○興助理教授	楊○旺副教授
莊○貽組員	黃○庭副教授	林○珊專案組員	陳○智副教授
侯○盛教授	沈○翹專案組員	吳○雲專門委員	陳○耿副教授
陳○文副教授	張○銘教授	張○怡 教授(中心主任)	王○瑜教授
康○昌副教授	蔡○道教授	陳○方 專案助理教授	邱○升副教授
李○翎專案組員	王○淨專案助理教授	林○量 副教授(中心主任)	張○欽駐衛警察
洪○芳專案副教授	蔡○庭助理教授	羅○成組長	陳○誠助理教授
溫○國駐衛隊員	吳○得教授	蔡○翰 副教授(系主任)	鄭○明教授
王○堉教授	王○丹組員	姜○勝教授	胡○方教授
李○宇教授	黃○華組員	何○哲助理教授(中心主任)	楊○玲教授
簡○玲組員	王○鴻專案組員	林○安專案組員	蔡○賢教授

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於11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。