



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 114 年 6 月 5 日臺教人(四)字第 1134203520B 號函轉知，檢送「公立學校教職員退休資遣撫卹條例第 13 條第 1 項第 6 款規定解釋令 1 份，相關內容請逕至公文系統公布欄查閱。
2. 教育部 114 年 6 月 12 日臺教人(二)字第 1140059621 號書函轉知，有關涉及國家安全或重大利益公務人員特殊查核辦法第 3 條、第 5 條條文，業經行政院會同考試院於 114 年 6 月 4 日修正發布一案，相關內容請逕至公文系統查閱。
3. 行政院 114 年 6 月 13 日院授人培字第 1143024631 號函，修正「政府機關調整上班日期處理要點」，名稱並修正為「政府機關配合紀念日與節日補假及調整放假處理要點」，自即日起生效一案，相關內容請逕至行政院人事行政總處網頁/最新消息項下查閱。
4. 行政院人事行政總處 114 年 6 月 13 日公告，有關行政院修正 114 年（西元 2025 年）政府行政機關辦公日曆表及核定 115 年（西元 2026 年）政府行政機關辦公日曆表一案，相關內容請逕至行政院人事行政總處網頁/最新消息項下查閱。
5. 銓敘部 114 年 6 月 19 日考臺銓二字第 11407000951 號令，修正發布公務人員陞遷法施行細則第 6 條、第 16 條一案，相關內容請逕至銓敘部網頁/最新消息項下查閱。
6. 教育部 114 年 6 月 25 日臺教人(三)字第 1140067297 號書函轉知，交通部觀光署 114 年 6 月 24 日以觀企字第 11420004811 號令修正發布「政府機關優良觀光人員獎勵要點」第 2 點、第 2 點之 1、第 7 點及第 4 點附表，並自同年月日生效，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

鬆動對「跨性別」的想像：熱線夥伴們的生命經驗分享

【本文摘自性別平等教育協會性平星期六】

在這次「性平星期六」的活動中，四位來自不同背景的講者——奧莉薇、飛帆（Fei Fain）、Viva、老詹，為我們帶來橫跨世代與身分認同光譜的生命故事。他們的發言，不只是自我經驗的重現，更是一場場與社會既有性別框架的溫柔搏鬥。

「跨性別不只是指定性別與性別認同不同者，還包括那些氣質或打扮不符合傳統性別規範的人。」奧莉薇分享如何鬆動「跨性別」的想像。他強調，跨性別經驗並非只有單一路徑，而是多元的集合體——有手術與否之分、有對自我認同的迷惘與尋找，也有無法明確定義但仍真實存在的經歷。在他的觀點中，變裝皇后、跨男、跨女，甚至只是在生活中以「不同方式」存在的人，都可能成為「跨性別」光譜上的一部分。奧莉薇強調：「我希望這個名為跨性別的傘可以更大更廣，讓更多人感受到『不是非得符合某個標準』才可以被認同。」

「我是跨男，我希望這個身分可以被看見」

過往，我們普遍認為LGBTQI+群體的生命經驗都會充斥的血與淚。然而，在老詹的經驗中，從未有過戲劇性的「出櫃」時刻，更多的反而是自我漸進式的探索。從開明的家庭、女校生活，再到後來進入醫學院，他分享了一個跨男從摸索到確立自我認同的過程：「T與直男之間的張力真實存在，我也時常問我自己，我真的想被當作一般的異男嗎？」，這樣的自我懷疑從一開始對打扮、聲音、異性戀男性角色的刻板想像，一直延續到決定服用賀爾蒙的時刻。

幸運的是，老詹在校園與醫院實習的生活，充滿著性別友善的正向經驗，在找尋自我的道路上，有師長的支持、制度的協助，以及同儕的包容。他並不否認現今社會制度對跨性別者所帶來的挑戰，但他仍然看見了社會中潛在的友善人物與環境。也因為有著這樣特殊的經驗，老詹強調：「我並不只是男人，我也是一名跨男，這個身分本身對我來說非常有意義。」

「我以為我不夠Man的Gay，直到我看到他們」

相較於老詹的經驗，Viva的生命故事則是充滿著一次次的撞牆與突破。從幼稚園開始他就清楚地意識到「自己不是男生」，但當時卻沒有任何詞彙與社會資

源，讓他有機會去形容這種感受。被排擠、被誤認、被媽媽強迫剪髮，Viva 走過了一段段不被理解、孤立又混亂的青春。他曾以為自己是一個「陰柔 gay」，直到在網路上看到跨性別社群、TG 蝶園、跨女的資料與影片，他才終於明白那個藏在心裡的自己到底是誰。

對 Viva 來說「醫美無法解決一切問題」，但路人的目光、社會的審美，仍會決定跨性別者在路上走得順不順。直至今日，他仍會因為聲線、身型而被迫出櫃，單一性別廁所的使用也仍然困擾著他。然而，他也感激那些一路陪伴的朋友、老師，讓他能走到今天，並自信地說：「我很慶幸自己還活著！」

「我不是跨，但可能也是跨的一種」

飛帆是一名變裝皇后，對他而言「扮裝是一種藝術，也是一種自我療癒」。從高中漫研社的 cosplay、到實境變裝秀的舞台，再到今天的自我詮釋，飛帆從未將自己定義為跨性別，但他也在反覆的表演與日常中，看見那條模糊又流動的性別界線。「我有辣妹模式，也有飛帆模式，他們都是我的一部分。」不斷穿梭在不同角色中的經驗，也讓他與跨性別產生許多共鳴，尤其是被異樣眼光看待、被期待扮演「漂亮的女性」的時候。對飛帆來說，只能成為「漂亮女生」的偏見，是一種對大眾刻板審美的服務，同時也是交由他人定義自己身體的過程，但我就是我，我為什麼要被這種焦慮吞噬呢？

校園、家庭、制度與人：誰可以讓我可以成為我自己？

活動最後，主持人開放現場提問，其中包括對「青春期阻斷劑」、「陪伴跨性別方式」等議題的好奇，顯示出與會者對跨性別處境的關注。最後，幾位講者再次強調了環境與支持的重要性。

老詹說：「給孩子嘗試、選擇與被理解的空間，是最好的陪伴。」

Viva 則提醒：「讓孩子知道可以談、父母能對話，比什麼都重要。」

奧莉薇補充：「現今兒少取得資訊越來越容易，但決定權卻仍不在自己身上，這是兒少意見被重視的最大阻礙。」

根據統計，跨性別學生在校園中面臨的恐懼與排擠經驗明顯高於其他群體，其中高達七成的壓力來源竟來自師長。然而，也有講者分享正向經驗：當教育現場出現理解與包容，例如友善的師長、彈性的規則設計、多元性別的空間選擇，確實能為孩子營造更安心的學習環境。

正因如此，制度改革與人際支持缺一不可，跨性別學生不該只是「被容忍」，而應真正「被理解」與「被看見」。我們期待，台灣社會也有走向真正平等的一天，即便路途還很遙遠，但理解與傾聽是這條道路上的第一步，也是最簡單、最持久的一小步。



個人資料保護法 實例回答

本法之告知義務所指為何？

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

公務機關或非公務機關在蒐集當事人的個人資料時，應同時向當事人告知法定事項；除非有法律所規定的例外情形，才能不履行此項告知義務。其詳細規定如下（本法第 8 條、第 9 條規定；施行細則第 9 條、第 10 條、第 11 條、第 13 條、第 16 條、第 17 條規定）：

1. 「由當事人提供」（直接蒐集）其個人資料時，應明確告知之事項：
 - (1) 該蒐集個人資料的公務機關或非公務機關之名稱。
 - (2) 蒐集之目的。
 - (3) 所蒐集的個人資料類別。
 - (4) 該個人資料利用的期間、地區、對象及方式。
 - (5) 當事人依本法第 3 條規定得行使的權利及方式。
 - (6) 當事人得自由選擇提供個人資料時，不提供將對其權益之影響。
2. 「非由當事人提供」（間接蒐集）其個人資料時，應告知之事項：公務機關或非公務機關若非直接向當事人蒐集個人資料時，應於處理或利用當事人的個人資料前，告知該個人資料來源及(1)~(5)所列事項。
3. 「由當事人提供」其個人資料時，該蒐集個人資料之公務機關或非公務機關得例外不向當事人履行告知義務之情形有：
 - (1) 依法律規定可以不用告知。
 - (2) 個人資料的蒐集為公務機關執行法定職務所必要。
 - (3) 個人資料的蒐集為非公務機關履行法定義務所必要。
 - (4) 告知將妨害公務機關執行法定職務。
 - (5) 告知將妨害公共利益。
 - (6) 當事人明知應告知之內容。
 - (7) 個人資料之蒐集非基於營利之目的，且對當事人顯無不利之影響。

4. 「非由當事人提供」其個人資料時，該蒐集個人資料之公務機關或非公務機關得例外不向當事人履行告知義務之情形有：
- (1) 有本法第 8 條第 2 項所列各款情形之一。
 - (2) 當事人自行公開或其他已合法公開之個人資料。
 - (3) 不能向當事人或其法定代理人為告知。
 - (4) 基於公共利益為統計或學術研究之目的而有必要，且該資料須經提供者處理後或蒐集者依其揭露方式，無從識別特定當事人者為限。
 - (5) 大眾傳播業者基於新聞報導之公益目的而蒐集個人資料。
5. 依本法第 6 條第 2 項規定，蒐集、處理或利用特種資料，準用同法第 8 條、第 9 條規定，故直接或間接蒐集特種資料，除有免為告知之事由外，亦應向當事人告知相關法定事項。



瞭解智慧財產權專欄

在公共場合拍攝到的人物照片，拿去參加比賽是否需要對方(被拍攝者)的授權才可使用？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

著作權與肖像權為兩不同之概念，肖像權屬於民法人格權所保護的權利之一；著作權的依據則為著作權法，兩者保護目的不同。依據法務部的函釋：「肖像為個人形象及個性之表現，屬重要人格法益之一種，是所謂『不法侵害其他人格法益』應包括肖像權在內，而肖像權係個人對其肖像是否公開之自主權利，從而未經他人同意，擅自使用他人照片之行為，自構成對肖像權之侵害行為。」(法律決字第 0980041406 號函)。

拍攝含有人物（肖像）之照片，如具有「原創性」及「創作性」，即屬於受著作權法保護的攝影著作，但以人物為照片主要元素時，如未取得被拍攝者之同意，則仍有侵害他人肖像權之疑慮。目前坊間之攝影比賽，如作品涉及人物照片時，亦多會要求參賽者提供被攝者之肖像權同意書。因此，建議您如有參賽之計畫，應盡可能先取得被攝者之同意，以避免產生侵害肖像權之爭議。



健康生活專欄

小腿是第二顆心臟！名醫每天 30 秒「超輕鬆運動」反轉短命危機

【本文摘錄自早安健康/蔡經謙】

澳洲研究發現，每天久坐超過 11 小時，與坐不到 4 小時的人相比，死亡風險高出約 40%。面對現代人慣於久坐的生活型態，除了有意識地起身活動、走路、運動，日本專家提出一套簡單的「抖腳操」，搭配小小動作練習 30 秒，就能一次刺激小腿幫浦、活化腦部和骨骼等器官功能，別讓「第二心臟」受苦慘叫！

坐太久全身都遭殃！小腿「第二心臟」最先受苦

一項英國研究發現，連續久坐 4 小時就會使大腦血流速度顯著下降，影響相當於大腦老化 2 至 4 年。日本知名內科醫師鎌田實說明，小腿是人體的第二心臟，透過幫浦作用幫助血液回流到心臟，當下半身肌肉長時間沒活動，就會削弱小腿的幫浦功能，血液循環變差，容易水腫、虛冷、腰痛，長期甚至可能與糖尿病、心血管疾病、憂鬱症產生關聯。

重症專科醫師黃軒也曾在臉書分享觀點指出，久坐和認知功能降低有關。原來，當血液循環變差、腦部供氧不足，就可能影響思考、學習、記憶能力與腦部功能。

被認為不禮貌的「抖腳」好處多多？促進血液循環、對關節也有益

除了多站起來走走，增加日常活動量，鎌田實還推薦適度「抖腳」可以促進健康。許多人往往認為抖腳儀態不佳，而有「男抖窮女抖賤」的俗語，但鎌田實認為，有節奏地輕抖雙腳，可以有效刺激小腿肌肉群，增加小腿幫浦機能，促進靜脈血液回流、改善循環，達到消除水腫的效果。

甚至因為能適度刺激髖關節骨骼，促進軟骨再生，曾讓日本骨科醫師齋藤吉由作為退行性髖關節炎的運動療法之一。鎌田實推廣的抖腳方式，不用特別用力，標榜人人都能立刻上手，無論在辦公室工作、看電視都能一邊輕鬆練習。

【正確抖腳步驟】

- 坐姿調整：淺坐於椅子上，輕輕挺直背部。
- 腿部姿勢：維持膝蓋呈 90 度彎曲，腳跟微微抬起約 2 公分。
- 抖動方式：左右腳交替或雙腳同時都可以，以幅度細小的方式上下抖動。

光是抖腳還不夠，鎌田實建議搭配輕度運動，他設計的「鎌田體操」動作之一就包含一招「踏步轉體」，可以同時刺激肌肉、骨骼、腦部、腸道與血管，降低坐太久的危害和風險，每天 30 秒就能改善血液循環，尤其對肌肉和大腦特別有感！

【鎌田體操：踏步轉體教學】

1. 準備動作：雙腳與肩同寬站立，腳尖微外，深吸一口氣準備。
2. 吐氣時按節奏踏步：一邊吐氣一邊默念數字 1、2、3、4，依序將「右腳→左腳→右腳→左腳」有節奏抬起，落下時腳跟用力踏地。
3. 抬起腳同時轉體：數到第 5 步，抬起右腳、同時扭轉身體，讓右膝和左肘相互靠近（碰到或沒碰到都無妨）。
4. 換邊重來一次：回復站姿回到步驟一，這次改為「左腳→右腳→左腳→右腳」的順序，邊吐氣邊抬腳踏步，同樣在第 5 步扭轉，左膝靠近右肘。
5. 全套動作反覆 2 次，約 30 秒。

鎌田實醫師說，練習時在感覺快要到極限的狀態下，再撐一次吧！一邊數數、一邊起腿、一邊扭轉身體，可以幫助提升心肺機能和認知機能、鍛鍊髂腰肌、還促進腸道蠕動，好處多多，特別建議午餐之後做練習，有助消化且提神醒腦，預防下午精神不濟喔！



員工協助方案(EAP)專區

([本校員工協助方案專區連結](#))

下班後怎麼培養興趣？不知道自己喜歡什麼...5步驟建立喜好、打破疲憊循環

【本文摘自104職場力】

你是否也這樣呢？認同下班後應該「培養興趣、投資自己」，幫助釋放工作壓力、擴展社交圈、增強身心健康，甚至習得第二專長等；明知道有諸多好處，下班後卻還是感到疲憊無力，難以提起興致探索新事物，最後選擇躺在家滑手機（還不小心熬夜），於是日復一日，焦慮感逐漸加深，形成一道無法逃脫的沮喪輪迴。

時間、腦力、體力多方耗竭

扣掉上班、通勤、加班、On Call 的狀態，時間的匱乏讓許多上班族難以找到足夠的空檔，如果有家庭的重擔就更難騰出時間規劃興趣活動；其次，長時間專注於工作、會議，導致腦力疲憊、身體疲勞，也讓人下班後難以聚焦於新事物的學習與探索，即使對某些活動有熱情，最後往往選擇簡單的娛樂來消磨時間。

壓力、焦慮、期望讓學習變質

由於工作環境中的壓力已經消耗了大量精力，因此當人們「撥出休息時間進行活動」時，往往會提高對自身的期待值，渴望從中獲得成就感或專業技能。不過這種迫切的需求，有時反而使培養興趣的過程變得更加緊迫、有壓力，難以真正實現輕鬆的探索，也更容易中途放棄。

學習能力下降、生活習慣固化

持續的疲憊和焦慮會讓專注力下降，在面對新知或技能時，理解吸收的能力減弱，導致學習或體驗效果不佳。此外，興趣的培養需要付出時間金錢，會打破過往固定的生活模式，這些都提高了上班族投入興趣的成本。

這些困難點不僅讓上班族無法挖掘興趣，甚至可能還會放棄原本喜愛的事物，變成一個無情的工作機器。想突破這些關卡，除了管理時間（利用零碎或假日時段）、調整心態（放下必須收穫滿滿的心理預期）、做好財務規劃（生活和興趣兼顧）之外，還能怎麼做呢？

把舒適圈擴大一點就好！從生活中找出興趣培養！

跳脫舒適圈太辛苦？但如果只是把舒適圈慢慢往外推，是不是感受上好像就沒這麼累了！但要怎麼找到「輕鬆、可持續」的方式打開自己的觸角，找到興趣和動力開關呢？

利用你的「既定行為」挖掘興趣

別緊張，不用「專程抽出零碎時間做某件事」，而是只要每天在「既定行為」上做一點改變，例如：

- 通勤時改聽 Podcast，以輕鬆的心情了解別人的生活或流行。
- 吃飯看 YouTube 時選擇探索新影片，到別人的舒適圈開眼界。
- 打遊戲時除了查攻略，也可以查查有無線下活動可參加。
- 滑社群時可以把想嘗試的內容傳給可能也有興趣的朋友，增加討論和動力。

透過這些簡單的行為，在接收新刺激和交流的過程中，或許能點燃內心動力、釐清自己想做什麼。

把偶像當學習對象建立興趣

「喜歡」是很高的能量，追星族各個多才多藝不是沒原因的，不妨好好利用，把它變成探索的動力，例如：

- 看到推角去哪些地方、吃什麼料理好像很有趣，可以找機會也去踩點看看。
- 選擇一些生活熱血動漫，例如烹飪（中 X 一番）、體育（排 X 少年）激起鬥志。
- 喜歡的明星、演員有什麼才藝？可以考慮往類似的方向發展。
- 心儀或交往的對象有什麼興趣？跟著一起學習、同時創造兩人回憶。

如果還是毫無頭緒，最簡單的方式是查看社區大學／救國團 DM，裡面有琳瑯滿目的課程跟活動，可幫助快速辨別自己對何種才藝感興趣。另外，里民舉辦的社區活動不僅便宜還離家近，通常會舉辦大眾喜歡的活動課程，既然受歡迎想必有趣味之處，也可以納入體驗參考。當選定幾樣可能有興趣的活動或課程後，該怎麼確認那是自己願意長期投入的項目呢？

培養興趣有技巧？5 個無痛培養興趣的方法步驟

每個人的感知、喜好不同，所以培養新興趣的同時，更重要的是回頭檢視自己的情緒和感受！以下幾個步驟供大家參考：

1. 給自己一段時間摸索與熟悉

興趣培養的初期一定會比較辛苦，因為不熟悉、沒概念，挫折感會比較大，這時請給自己多一點耐心，至少多試個幾次，不要遇到困難就放棄。

如果是課程通常會有比較明確的時間範圍（如 5 堂、3 個月或 1 學期等），而對於需要長時間養成習慣的興趣，比如每天繪畫、運動或閱讀，可以選擇分批進行（例如每天 30 分鐘），無論進展如何，務必給自己一些鼓勵。

2. 記錄心得與收穫

每次上完課或參加活動後，記錄你的感受和體驗，包括喜歡哪個環節、不喜歡的部分、有什麼想調整，原因以及整體所學等，例如：

- 我喜歡上課的氣氛／老師的教法／今日學到的內容嗎？
- 參與後我的情緒是否有波動？（好的或壞的、原因）
- 我會期待下次課程／活動嗎？為什麼？

不必寫完整的文章，隨手筆記即可（避免變成另一種壓力），每次的記錄都可以幫助你沉澱，並在回顧時發現自己的成長與變化。

3. 定期回顧與評估

可以每兩週或一個月進行一次回顧，總結這段時間的感受和收穫，例如：

- 是否有比前兩週感到更開心？
- 有哪個環節想更深入了解？
- 不愉快的情緒來自他人還是這項興趣？
- 是否從中得到成就感或收穫？感覺是否得心應手？
- 對於收到讚美或其他回饋，當下是開心還是無感？

無論初期是什麼想法，除非對身心造成嚴重影響，否則不必急於下結論，正如前面所提：「你需要花時間去慢慢適應和享受這項新活動」，保持開放的心態持續探索和體驗、允許自己變化，隨著時間的推移、同學之間的熟悉，以及克服初期的不安，或許會驚喜地發現自己其實對此有熱情。

4. 尋求前輩或老師建議與回饋

無論是線上、實體活動，個人或團體，和有同樣興趣的人聊聊，聆聽他們的感受和經歷，這有助於判斷自己當下的狀態，從別人錯誤的經驗中學習也能消弭挫折感，以及避免走冤枉路。開啟談話不僅能自我對照，也是對外拓展人脈的起點。

5. 決定是否持續、允許自己失敗

當結束設定的時間段（例如 3 個月後），已經有足夠的歷程可以總結自己的喜好，就可以評估是否繼續，此時不必刻意顧慮該興趣對職涯或成長的幫助，只要能帶給你平靜愉悅就是一項好興趣（例如冥想、禪繞畫等）。

如果評估後真的不適合，比如身體緣故無法長期激烈運動，不用氣餒，探索本就有各種可能性（因懶惰而放棄的不在此限）。

雖然要找到自己真正熱愛的事情可能會需要一些耐心、時間和金錢，但請確保自己用輕鬆的心態享受過程，至少嘗試過的經歷都將成為你的養分，也沒準哪一天能意外派上用場。

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)



人員異動名單



人事動態

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
人事室	組長	林○慈	調任他機關	1140602
教務處招生與出版組	專案辦事員	袁○華	新進	1140602
教務處招生與出版組	專案辦事員	蔡○茹	離職	1140602
產學營運及推廣處	工友	陳○芳	退休	1140616
電子計算機中心	計算機操作員	朱○玲	退休	1140610
土木系	副教授	陳○田	退休	1140625
動物科學系動物試驗場	工友	涂○淥	退休	1140630
秘書室	組員	蔡○申	內陞	1140630



7月份壽星

周○嗣	陳○慧	楊○道	葉○峰
楊○文	許○文	吳○香	蔡○貴
鄧○云	吳○蓁	黃○翔	洪○昌
吳○敬	吳○萍	陳○聰	陳○華
溫○如	吳○天	李○茹	歐○惠
陳○宜	莊○惇	陳○貞	連○昌
陳○宇	周○彥均	鄧○彤	李○珍
林○娟	楊○瑜	翁○孫	鄭○國
李○薇	鄭○青	蔣○逢	陳○元
莊○蘭	廖○章	陳○雯	李○貞
黃○文	王○好	林○淵	鄭○乙
施○嵐	彭○昌	黃○平	趙○賢
高○青	鄭○文	王○巍	謝○雯
陳○翔	許○仁	陳○忠	蘇○華
翁○銘	施○義	施○澤	翁○群

王○穎	謝○昌	吳○蓁	蘇○德
郭○源	謝○憲	陳○任	謝○慧
蘇○賦	黃○理		

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於7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。