



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195  
網址：<https://reurl.cc/1QVYn9>

## 人事法令宣導

1. 教育部109年3月31日臺教人(五)字第1090043836號書函轉知，勞動部重申因應中央流行疫情指揮中心一級開設進行防疫，如有使勞工延長工時或假日出勤，得依勞基法第32條第4項及第40條規定辦理一案。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109年4月27日臺教人(一)字第1090050544號書函轉知，勞動部修正工作場所性騷擾防治措施申訴及懲戒辦法訂定準則第2條及第15條及僱用員工五百人以上大型事業單位工作場所性騷擾防治措施申訴及懲戒辦法範本一案。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109年5月4日臺教人(二)字第1090063964號書函轉知，銓敘部、國防部、交通部於民國109年4月30日修正發布之軍職專長與交通事業性質相近名稱表部分規定、修正總說明及對照表一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
4. 核定修正本校院長遴選續任及去職辦法部分條文。相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編項下查閱。
5. 教育部109年5月11日臺教人(二)字第1090064396號書函檢送「行政院與所屬中央及地方各機關約僱人員僱用辦法」第8條、第8條之1、第9條條文之發布令影本、修正條文、修正總說明、修正條文對照表及修正之「約僱人員僱用計畫表(名冊)」各1份乙案。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109年4月22日嘉大人字第1099001641號函以，核定修正本校行政人力因應措施及各單位停止辦公啟動機制如下：
  - (一)各校區教職員工生若有發生確診案例，該校區應即啟動分開辦公機制。
  - (二)若同一單位或同一辦公空間有1位同仁確診，致該單位或同辦公室二分之一以上同仁依衛生單位指示應居家隔離或居家檢疫時，應就該同一單位或同一辦公空間其他同仁，立即啟動採行居家辦公措施。
  - (三)各校區教職員工生如有2例確診案例發生時，為求即時因應及決策適切性，組成即時決策小組，決定該校區全面或部分單位是否執行居家辦公。
2. 因應疫情發展，本校行政人員自即日起協助支援各校區大樓及體溫檢測站輪值工作。
3. 本校109年3月23日嘉大人字第1099001136號函以，因應 COVID-19(武漢肺炎)疫情嚴重，本校教職員工自即日起至本學期上課結束日(109年7月6日)止，禁止非必要或非急迫之出國。



## 性別平等專欄



### 印尼女性議員增加，背後是宗教保守派高舉「家庭價值」參政

【本文摘錄自 [The New Lens](#) 關鍵評論/文：李心祺】

2019年印尼總統與國會大選，大部分報導皆將注意力集中在總統佐科威（Joko Widodo）打敗了伊斯蘭保守派對手普拉伯沃（Prabowo Subianto）贏得連任，但還有另一件事情值得注意：在此次國會大選中，女性國會議員從2014年的17.3%上升至20.35%，在575位國會議員中占了117位。

在世界許多國家，政治權力長期以來大多掌握在男性手中，所實施的政策也因此較以男性的觀點出發，而不一定能夠考慮到女性的生命經驗與特殊需求。因此，推動女性參政經常被視為保障女性權益、促進性別平等的重要方法，藉由女性從政者的增加，改變以男性為主導的政治，並期待這些女性從政者推動更多具性別敏感度的政策。

由此觀點來看，印尼此次選舉女性議員比例的增加，看起來是件值得慶賀的事。這似乎代表印尼在政治參與方面的性別平等程度正在提升，社會大眾也可期待這些女性議員能協助推動相關政策來促進印尼的性別平等。然而，事實卻不一定如此。因為在這20.35%的女性議員中，有些其實來自近年來在印尼愈來愈興盛的宗教保守派，所欲推行的法令與性別平等背道而馳。

### 伊斯蘭保守派勢力增長，堅守家庭價值也參與政治事務

做為全世界穆斯林人口最多的國家，印尼一直以來皆因能以溫和包容的態度對待各民族與宗教，而受到讚譽。然而，過去幾年來，伊斯蘭保守派的勢力持續成長，讓印尼的性別平等倡議運動不斷受到挑戰，光是針對女性的歧視性地方法律（包括規範女性穿著的法律），就從2011年的207條顯著增加至2017年的342條。更重要的是，有越來越多受高等教育、擁有優秀能力的女性運動者（woman activists）也加入了保守派陣營，透過政治參與起身反對來自西方的女性主義。

Maimon Herawati 即為一例。Maimon 在英國取得碩士學歷，在印尼巴查察蘭大學（Padjadjaran University）擔任講師，反對女性主義所提倡的性別平等、身體自主權等概念。她認為，女性主義強調的身體自主權概念不符合伊斯蘭信仰，因為「我的身體不是我的，而是來自阿拉，我不能隨心所欲地對待我的身體。」她曾參與反對「消除性暴力法案」（Elimination of Sexual Violence Bill）的抗議活動，並發起線上請願，在兩周內獲得15萬人連署支持。

Euis Sunarti 同樣為大學教授，認為女性主義對於「自由」的價值觀與印尼大多數人所秉持的伊斯蘭價值觀相衝突，因此女性主義不適合印尼。Euis 主張應維護傳統的性別分工，母親將孩子生出來，就應擔負更多照顧孩子的責任，但她補充：這不代表她們不能透過參與公共事務來自我實現。Euis 是印尼愛護家庭聯盟（The Family Love Alliance，簡稱 AILA）的成員之一，另外又創立 GiGa Indonesia，主要口號為「讓家庭強盛以變得更文明」（strengthening the family for better civilization）。這兩個組織同樣都強烈反對「消除性暴力法案」（AILA 和消除性暴力法案將於後文介紹）。

這群保守派女性一方面反對西方女性主義對於促進性別平等的理念，主張「男主外、女主內」的傳統性別角色、堅守傳統家庭價值，另一方面，她們也相信女性應享有受教權、工作權以及參與政治的權利，並且非常積極地投入政治活動，如同 Maimon 和 Euis。在2019年的大選中，保守派政黨「繁榮正義黨」（Prosperous Justice Party，簡稱 PKS）的一位候選人 Umi Vira 也表示，促使她參選的主要原因是穆斯林女性長期在國會比例過少，但女性才能真正了解女性的需求。她認為，伊斯蘭在許多面向上也賦予女性權力：「透過賦權（empowerment），女性具有改變家庭和整個國家的力量。」

### 愛護家庭聯盟：強化家庭價值，讓印尼「更文明」

於雅加達的宗教與民主研究中心（Center for The Study of Religion and Democracy）研究員 Dyah Ayu Kartika 觀察到，已有越來越多女性受到強硬派伊斯蘭團體和政黨的動員，例如2019年大選前，在一場 PKS 的政治集會中，女性參與者的人數明顯多於男性。她也指出，反女性主義團體所推派的女性參選人擁有優秀的領導能力，了解如何以清晰且具說服力的論述來吸引民眾，且長期在基層工作。例如 Umi Vira 本身是一位伊斯蘭傳教士，活躍於 AILA 等組織，具有25年的基層工作經驗。Dyah 認為，印尼的女性主義運動（feminist movement）當今所面臨的最大挑戰，是已具規模、遍及印尼各大城市的保守派女性運動（conservative women's movement）。

AILA 即是印尼保守派女性運動最具代表性的組織。AILA 由數個伊斯蘭組織於2013年成立，總是以女性出席公開活動，她們做為女性或是母親，以保護家庭價值和維護社會道德為主要訴求。她們相信，母親不但是孩子的教育者，也是家庭和國家道德的守護者，因此有責任站出來保護孩子不受到性偏差觀念的威脅，例如同性戀與婚外性行為。AILA 的目標便是「藉由強化家庭價值」，讓印尼「更文明」（more civilized）。

Dyah 分析，AILA 透過道德和宗教訴求吸引許多中產階級與知識分子的支持，而這些知識份子善於將保守思想包裝進公共政策中，利用以伊斯蘭信仰為基礎的研究和分析進行公共論述，並尋求在體制內透過政策倡議和立法程序達到他們的訴求。這樣的策略是過去印尼的反女性主義團體從未使用過的，因此讓 AILA 的影響力大

於其他保守派團體。雅加達郵報指出，比起以男性為主的「伊斯蘭防衛者陣線」（Islamic Defenders Front, FPI），AILA 對印尼的自由所帶來的威脅更大。

### 政治領域的戰場：「消除性暴力草案」vs「健全家庭法草案」

AILA 的主要戰場是反對已在國會延宕多年的消除性暴力法案。該法案旨在擴大性暴力的範疇，將婚內強暴（marital rape）、性騷擾、性剝削、強迫賣淫等也納入刑事犯罪。然而，AILA、PKS 等保守派陣營認為，此法案沒有納入婚姻之外的合意性行為，包括婚前性行為和同性戀，等同於鼓勵這些行為，這不但會削弱家庭的價值，且會對社會道德帶來威脅。

前文提到的 Euis 表示：「印尼的社會價值是，丈夫與妻子不只擁有權利，也有責任。但是比起維持家庭穩定，這個草案過於強調權利的重要性。[…]我們的研究顯示，大多數的印尼人希望宗教做為他們家庭的根基。」她進一步指出，「伊斯蘭的信念是丈夫和妻子應該彼此理解，但是妻子應該關心到（丈夫的性需求）並真心誠意的滿足他。如果妻子說：『我不想要，如果你強迫我，這是暴力。』這不是個和諧的關係…。它會造成婚姻內的不和諧，最後導致離婚或是出軌。」

主導消除性暴力法案的「消除對女性暴力國家委員會」（National Commission for the Elimination of Violence against Women）反駁道，消除性暴力並沒有違背伊斯蘭信仰，反對者更不應以宗教之名坐視女性遭受暴力而不採取行動。根據統計，在2017年對女性暴力的通報案件中，有高達71%為親密關係暴力。

然而，對於防止婚姻內的性暴力，保守派陣營所提出的卻是被批評為讓政府介入私人生活的「健全家庭法草案」（family resilience bill）。該草案直接規定，「合法結婚的丈夫與妻子有義務互愛、互敬，為對方增光，對彼此忠誠，且為對方提供身心靈的支持。」此外也規定，丈夫和妻子「有責任按照宗教規範、社會道德和現行法律履行各自的職責。」丈夫有義務賺錢養家以滿足家庭的福祉與需求；妻子則應負責料理家務並維持家庭的團結，基於宗教規範對待自己的丈夫及兒女。同時，「健全家庭法草案」也要求 LGBT 群體接受矯正治療，甚至規定父母與孩子以及兄弟與姊妹應分房，以避免亂倫。

值得注意的是，這樣一個基於宗教教義、主張維持男女傳統性別角色的法案，是由五名跨黨派的國會議員所提出，當中便有三名是女性，分別為 PKS 的 Ledia Hanifa 和 Netty Prasetiyana，以及從業黨（Golkar Party）的 Endang Maria Astuti。而在印尼國會2019-2024年的立法計畫中，「消除性暴力草案」和「健全家庭法草案」同時被列為前50項優先審理法案。

### 邁向性別平等的下一步：如何對抗宗教保守勢力

由以上看來，若要促進性別平等，女性國會議員比例的增加已不再是重點，因為目前印尼面對的是一群以宗教立場堅守傳統性別規範的保守派女性運動者，這群女性同樣積極透過政治參與來實現他們的理念。

對於女性參政，德國艾伯特基金會（Friedrich-Ebert-Stiftung）指出，印尼過去也有出色的女性主義從政者（femocrats），例如印尼前財政部長慕燕妮（Sri Mulyani）積極推動性別預算（gender budgeting）等性別主流化政策，但通常只依靠單獨個人推動相關政策，較少與其他性平運動者或女性組織進行合作。因此，性別平等運動者、學者、官員和國會議員必須團結合作，共同建立強大的網絡和相關概念，才能制定能長久的性平政策。

2019年9月，印尼才因為刑法修正案而引發大規模抗議，該修正案將婚姻外的同居行為、未婚者合意性行為、同性性行為、墮胎等皆視為違法行為。雖然後來此修正案已先「暫緩表決」，但仍被列於印尼國會2019-2024年的立法計畫中。未來，不同黨派的印尼國會議員將如何進行政策辯論，性別平等倡議者會如何對抗宗教保守勢力，抵制刑法修正案、健全家庭法等草案，並使「消除性暴力法案」順利通過，仍值得繼續觀察。



【本文摘自 [經濟部智慧財產局網頁](#)】

**錄音、錄影帶販售店，因販售需要，於店內藉錄音、錄影器材播放該錄音、錄影帶，有無涉及著作財產權人權利行使問題？**

答：

著作權法規定，著作人專有公開上映其視聽著作及公開演出語文著作、音樂著作的權利。所謂「公開上映」，是指以單一或多數視聽機或其他傳送影像的方法，於同一時間向現場或現場以外一定場所的公眾傳達著作內容。因此，為了販售錄音、錄影帶，於商店內藉錄影器材播放該錄影帶，應屬公開上映的行為。所謂「公開演出」，指以演技、舞蹈、歌唱、彈奏樂器或其他方法向現場的公眾傳達著作內容。以擴音器或其他器材，將原播送之聲音或影像向公眾傳達者，亦屬之。因此，在店內播放錄音帶，係屬在公共場所藉錄音機播放語文著作或音樂著作，是屬於以其他方法向現場公眾傳達著作內容的公開演出行為。

錄音、錄影帶販售店為招徠顧客，而在店內公開上映視聽著作或公開演出語文著作或音樂著作，屬於營利促銷的行為，成立合理使用的空間不大，仍以取得著作財產權人的授權為宜，不過，顧客購買時，要試聽錄音帶或試看錄影帶，來確定著作商品是否符合其需求、品質有無瑕疵等，這種試聽或試看形成的公開演出或公開上映行為，似可認屬著作權法第六十五條所規定的合理使用。



## 健康生活專欄

**日本實證多吃菜少吃飯還是會胖！因為你多吃了「這個」…營養師教你這樣吃飯才會瘦**

【本文摘錄自 [元氣網](#)/文：[良醫健康網](#)】

原來「乖乖吃菜」會讓鹽分攝取過量，所以胖子越來越多！

現代人的飲食習慣，對餐點的熱量計算越來越重視。不過，不論是現在流行的「乖乖吃菜、減少碳水化合物」或過去「只吃玄米、雜穀、味噌湯的素食時代」相比，攝取的熱量幾乎沒有什麼改變。

但是，為什麼現在肥胖的人口越來越多？這是因為，造成肥胖的原因不完全是「攝取過多的熱量（卡路里）」。圖表中顯示，雖然碳水化合物的攝取比例減少，但脂質卻增加了。這代表「多吃菜，少吃飯」的飲食習慣，反而造成「脂質攝取量」自然增加。

另外，圖示上未標示的，還有從「動物性食物」攝取蛋白質來源的比例增加，而「麵包與麵食類」更是代替了「米飯與薯類」成為碳水化合物的主要來源。這樣的變化，也與「脂質攝取量增加」有很大的關聯。

再說，「全是配菜的飲食」比起脂質還更容易攝取到過多的「鹽分」！好比說荷包蛋，即使完全不用油煎，但為了讓食物美味，還是會添加調味料，就連吃涮涮鍋的本意，是為了少吃油分，但不可能不沾醬料直接吃下肚！

然而，只加水炊煮的米飯雖然「0 鹽分」，但減少飯量、增加菜肉的吃法，無形中也會增加鹽分的攝取量。

在過去，人們的飲食著重「口中調味」，就是將調味較重的菜與白飯一起送入口中，在咀嚼時邊調和味道，邊吃下肚的獨特飲食習慣。這樣能夠幫助身體自然地攝取需要的鹽分。

若去掉米飯、只單吃菜的飲食，不僅造成鹽分攝取過多而肥胖，也提高了生病的風險，更會使口味變得越來越重。

1985 年日本厚生省（等同台灣衛生福利部）推動的「健康飲食生活指南」中，以「1 天攝取 30 種食物種類」做為目標。但是堅持「30 種」的數字，反而會因為吃多樣配菜，而造成攝取過量鹽分，造成更多人肥胖。

而現在已經撤下了這個目標，改成「主食、主菜、副菜間用餐平衡」，並「組合、搭配多樣化食物」。甚至更加注重「充分攝取米飯、雜穀」的健康飲食觀念。吃飯遵守「6：4」黃金比例，才能吃出纖細小蠻腰！

「只吃菜、不吃飯」的飲食習慣，容易吃進過多「脂質」，而變成臃腫大胖子。那麼，想減肥卻老是瘦不下來的原因，都是過度攝取「脂質」嗎？這也不對。不只脂質，「均衡營養的崩盤」才是造成你代謝變差、發胖的原因。

為了能使吃進肚子裡的營養得到均衡，並能夠有效的代謝掉，這些構造都是我們人體賦予的。像是：人類的牙齒構造，總共有 32 顆牙。而其中用來「磨碎米飯等穀物」的臼齒就有 20 顆，占了 62.5%；用來「撕碎魚類肉類」的 4 顆犬齒，占了 12.5

%；用來「切斷蔬菜的門牙」則有 8 顆，占了 25%。草食動物較多白齒，而肉食動物則屬犬齒較多。各類物種都擁有適合自己的身體構造。

也就是說，適合我們人類飲食的營養黃金比例是 60% 以上的碳水化合物，15% 的蛋白質，與 25% 以下的脂質。這個數值與日本厚生勞動省所制定的「日本人飲食攝取基準」一致。簡單來說，一餐裡「米飯占 6 成，配菜占 4 成」。飲食中，將米飯安排 6 成比例就是「瘦身雜穀飯計畫」的主要原則之一！

但是，這裡的「米飯」絕對不能只使用白米。如同一開始所提及的，因為只有「白米」的米飯是「不能燃燒」的碳水化合物。不過將米飯變成「可燃燒的碳水化合物」的方法非常簡單，只要「在白米裡加入雜糧一起炊煮」就可以了！

只要加入雜穀的米飯，便成為了「可燃燒的碳水化合物」。將飲食中的 6 成換成「可燃燒的碳水化合物」，也能減少一大半料理另外 4 成配菜的時間。「在米飯加入雜穀」並「占飲食中的 6 成」是「瘦身雜穀飯計畫」的 2 大秘訣。利用這麼簡單的方法，就可以打造「一輩子不發胖的體質」！



## 員工協助方案(EAP)專區

I care  ([本校員工協助方案專區連結](#))

### 二戰士兵發人深省的見解：別執著於你一生「最開心的時候」

【本文摘錄自遠見雜誌/文：一流人】

我要再一次提及那趟橫跨加拿大、翻轉人生的火車之旅（最後一次了），和大家分享我學到的最後一課，很巧，這故事也發生在我於火車上的最後一餐。

這趟旅行的兩大要角在我下車前的最後一站蒙特婁（Montreal）上了車。兩人酒癮很大，是很難不讓人注目的東岸居民，臉上都露出開心的笑，似乎有說不完的故事以及用不完的精力。

他們兩人都超過 80 歲了。

火車駛離蒙特婁站十分鐘後，兩人如旋風般出現在餐車車廂，手裡拿著飲料，並和車廂內每一個人一一握手寒暄。

我是吉米（Jimmy），他是艾爾（Earl）。」吉米笑著對每一個人說。

然後艾爾會立刻抓著你的手說：「我是艾爾，他是吉米。」

他們直奔吧檯，請每一個人喝一杯，並和每一個人用力碰杯，發出清脆的碰杯聲。兩人選了車廂中央的一張桌子坐下，繼續和大家閒話家常，說著一個又一個笑話和故事。兩人已是60多年的好友，其中有45年會從蒙特婁搭車前往哈利法克斯

(Halifax) 探望家人一週。一小群人圍著他們聽故事，其他人聽到源源不斷的笑聲後也靠過來，人群愈聚愈多。

「嘿，有人有吉他嗎？」吉米突然喊道。有人跑回臥鋪拿了把吉他回來。接下來的一個小時，吉米和艾爾一彈一唱各式各樣的東岸歌曲，最後大家加入他們一起大合唱。

午夜過後，大家才盡興散了。我又逗留了一會兒，然後趨前問他們兩位，隔天是否願意讓我和他們一起共進午餐。火車預計下午接近傍晚時分抵達哈利法克斯，所以午餐會是火車供應的最後一餐。我知道，若要和二人組一起用餐，他們會是最佳對象。

「我們很樂意！」艾爾以洪亮的聲音回道。「只是你得帶些東西給我們！」

依我當天晚上所見，我想一瓶單一純麥威士忌應該可以過關，但他的要求讓我驚訝不已。

「若你知道自己將死，也許明天過後就掛了，我希望你能給我一份清單，上面列出明天你要做的五件事。」

「天啊，為什麼？」我問道。覺得有點像探究死亡的恐怖練習。

「因為到了我們這個年紀，死亡隨時可能發生。」吉米對我眨眼道。「所以我們想看看有沒有不錯的點子。」

我答應了他們，隔天我和他們面對面坐著，一起共進午餐。沒多久兩人就互開起玩笑，彷彿是認識一輩子的朋友，習慣消遣對方，你來我往猶如表演。服務生把食物送上來時，吉米把注意力轉向我，問我：「卓，你究竟在做什麼？」

「我在多倫多大學開設了領導力培訓學程。」我答道。

「噢，所以你和學生一起工作囉？」吉米問。

「是的，先生。」我回道。

「那麼，如果你想讓學生在學程結束前能學會一件事，那會是什麼？」

「我希望他們意識到自己已是領導人，但可以變成更好的領導人，只要他們有計畫地天天精進。問題是，很多學生注意力都放在不該放的事物上。」

「哦，真的嗎？」艾爾挑眉問道。「你這話是什麼意思？」

「我給你舉個例吧。我第一次把學生都聚在一起，問他們：『你們有多少人知道自己上學期的GPA成績是多少？』每一個人都舉了手。接著我問他們：『有多少人記得自己上一份工作的時薪是多少？』每一個人都舉了手。我再問他們：『有多少人知道誰唱了〈美國派對〉（Party in the USA）？』每一個人都舉了手。」

「麥莉·希拉（Miley Cyrus）唱的。」艾爾主動提供答案。

「他是麥莉的粉絲。」吉米回應我震驚的表情。

我笑了。「對，是她唱的。無論是成績、時薪、麥莉·希拉……每個學生都知道。然後我又問：『有多少人能告訴我自己這輩子最開心的一次是什麼時候？』這次幾乎無人舉手。」

我坐回位子上。這故事我說了太多次，也習慣大家對學生的反應要嘛搖頭要嘛失望，等於默認我這麼做是對的，用學生們關切的要務來帶出我想強調的問題。艾爾看了我一下，才提出他的看法。

「因為你問的問題很瞎。」

這可不是我習慣的反應。

「什麼？你這輩子最開心的一次是什麼時候？你覺得這問題很瞎？」我不可思議地反問他。「你覺得一個人是否清楚知道自己人生中最快樂的時光並不重要？而是要優先知道自己賺了多少錢或是成績幾分？」

艾爾搖了搖頭。「如果你執教鞭，我覺得更重要的是，你自己要清楚這問題潛藏的危險。」

「危險？怎麼有危險？」我問道。

「這麼說吧。要求人思考最開心的時刻、最美麗的日落、最美味的一餐、最棒的吻、最讚的性事，意味這些事在人生中僅有一次的機會，最開心、最棒、最美麗等都只有一次的機會。這些最高級的形容詞意味獨一無二、舉世無雙。」

他傾身向前。

「但是，卓，我們人生有太多美好的時光。日落、美食，多得去了。」他露出淘氣的一笑，接著說：「若你夠幸運，令人回味的熱吻與男歡女愛，也可以多得不得了。你這問題的缺點是，強調唯有事事做到最好才值得慶祝與肯定。所以快樂時光、美食、夕陽明明很精采，在我們心裡卻逐漸失去光環甚至褪色，因為我們總覺得它們並非這

輩子最棒的經歷，一定還有更好的。我覺得教導大家矮化或看輕生命中美好的事物，蠻危險的。」

他這番話邏輯縝密，毫無破綻，讓我五體投地。我說：「我從沒這麼想過，那你建議我該怎麼做？」

「請他們畫一條線，」艾爾邊說邊用手指在桌上畫了一條水平線，「這條線在他們心裡代表很棒。對於生活裡所有經歷，他們唯一該問的是，這件事是否應該放在這條偉大線之上？若是，就歸檔在那兒。偉大線以上沒有容量上的限制。你們的人生目標應該是盡可能經歷可放在偉大線之上的人與事，以及盡可能接觸不同領域的人與事：舉凡精采的對話、餐點、成就、觀點乃至歡愛，都可置於其上。」

吉米冷不防插話：「把它想像成撲克，玩家的目標就是要累積大把籌碼，這道理也適用於人生。若只專注於人生中的極致，每一個類目（落日、笑容等等）都僅有一個籌碼。但若將重心改為累積偉大線以上的人與事，你會在每個類目堆出可觀的籌碼。你的籌碼會遠多於那些只關注『最字輩』的人。」

艾爾也如法炮製插話：「基本上，一切都講求最好，反而更難盡善盡美。」

一切都講求最好，反而更難盡善盡美。自那一刻之後，我抓住每一次機會，把這樣的智慧傳遞出去。不過在那個當口，我很想知道，艾爾這樣的想法是怎麼來的。

「你怎麼孕育出這一番人生見解的？」我問艾爾。

他聳聳肩道：「我想可能是因為我16歲時，經歷了我認為一生僅一次的最棒時刻，而在接下來的日子，知道自己這一輩子都不可能再碰上比它更好的經歷，又覺得這想法有點遜……所以有了新的看法。」

「你在16歲就經歷了一生僅一次的最棒時刻？」我問他。

他回應：「我想到的是……我在那天認識了他。」他朝吉米的方向示意。「在朱諾海灘（Juno Beach）。」

「等等，朱諾海灘？二戰聯軍登陸諾曼第（Normandy）的灘頭之一？」

兩人不約而同點點頭。

吉米道：「是的。我已上灘了一半，臉朝下埋在沙裡，然後抬眼一看，就瞧見這白癡站在我前面，距離我大約六公尺，像個瘋子似地對著才搭建好的掩體大呼小叫，就這樣直挺挺地站在那兒。我心想，他再繼續站著，腦袋恐會被炸得開花，所以我大吼，

要他趴下。當然那時大家根本聽不到任何聲音，但我不知發什麼神經，非要這白癡低下身子不可！」

艾爾兩手一攤，擺出「看你能怎樣？」的標準姿勢。

吉米繼續說：「我就一直吼，一直叫，但他聽不見。最後也不知自己哪根筋不對，可能是太沮喪了吧，所以乾脆站起來，對著他叫。槍林彈雨中我居然站起來對著這混蛋嘶吼。」

「其實我有聽到他吼！」艾爾興奮地說。

「是啊，的確是，」吉米佯怒說道，我想這些年來他說了這故事不下數千遍，已把當年的怒火磨掉了，「他轉過身看我，臉上十足的蠢樣。」

艾爾不服地回嘴：「嘿，我本來沒事，都是你對我亂吼亂叫才出事的。我一轉身，德軍的子彈驚險地擦過我的手臂。」

「是啊，」吉米咬牙道：「那兔崽子射出的子彈接著轉向，朝我手臂飛來！」

兩人不約而同捲起袖子露出大同小異的傷疤。

「一彈兩吃，」艾爾笑言，「兩人自此成了生死之交。」

「這太不寫實了！」我驚喊。

艾爾搖了搖頭。「卓，這一切都很不寫實。在此之前以及在此之後，我都沒這麼害怕過。我一倒下，心裡只有一個想法，這下必死無疑。那天我向上帝做了一大堆交易。」

他靜默了一陣才繼續說道：「我們兩人中彈後，一心只想找掩護。我們挖了個洞，躲了進去。我不怎麼記得接下來發生了什麼，但是等我恢復意識，我記得四周安靜無聲，確認自己還活著時，我開心得不得了，覺得這一刻真是讓人難以置信又難以形容，今後應該不會有第二次。當下我學到兩課。一，我這輩子再也不會比現在還開心。二，我再也不會讓任何一天留下清單未完成的遺憾。」

我深受他的故事吸引，但並不了解他最後一句話是什麼意思。

「你說的清單是什麼東西？」我問道。

「噢，」艾爾說，「你帶了我要你帶的東西嗎？」

我昨天花了一晚上苦思，如果我知道自己只能再活一天，我會做什麼。這個練習很難，我鼓勵大家也花些時間做做看，愈快愈好。

「我帶了！」我伸手到口袋掏，艾爾抬手打斷了我。

「不用掬。你不用告訴我清單的內容。我只是想讓你正視這問題，看著這五樣事情，自問是否有一件你做不到。」

我瞥了一眼清單，每一樣都是我能力所及。

「沒有。」我回應艾爾。

「有你今天計劃要做的嗎？」

我再次看了一次清單。這次花了些時間。

「沒有。」我低聲說。

艾爾點點頭。「你看見了嗎，小夥子，這就是我們不同之處。上床睡覺前，我一定完成清單上所有項目。」

他靠坐在椅背上。「順便提一句，你應該知道：我當初的想法完全錯了。我的確再次感覺到不輸當年重新活過來的那種快樂，實際上還不只一次，我很慶幸自己能夠及早開竅，這讓我更感恩人生。經歷到沒有明天的感覺完全改變了我面對今天的態度。」我今天做了什麼善待自己之舉？我利用那次午餐會學到的心得，自此之後多年來不斷善待自己。雖然我不能說自己絕對拒用最高級的形容詞，如「最偉大」、「最好」、「最神奇／最美麗」等來形容生命的各種經歷，但我通常會意識到這點，並提醒自己，要把那些「最字輩」的記憶歸檔在腦海裡的「偉大線」之上。

「此次經歷超越了偉大線」這想法常浮現在我腦海，揮之不去。只要吃了一頓美食、搭機時欣賞窗外的落日、或是走在某個知名城市的特殊街區，我都會對自己說這句話。我相信，每當你把某個人或事置於偉大線之上，這樣的認知與心態可以幫你回答這個問句「我今天做了什麼善待自己之舉？」

我們總覺得大好人生還長得很，所以我們會拖延，不會在今天拿出行動，做些可改善未來餘生的事。我清單上的五個項目中，有三個以「原諒」這個詞開頭：有三個關係，我希望能讓它們再次回到我的人生，成為我人生的一環，但是卻不斷找各種理由拖延，遲遲不行動。認識吉米與艾爾之後不到一個星期，其中兩個關係再次走入我的生活，讓我的人生更加精采與豐富。我嘗試複製艾爾的哲學，上床睡覺前，一定把清單上的事情做完。若沒有完成，恐延後今天想要過得更好的機會。

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
體育室	專案救生員	曾志成	新進	109.04.10
學生事務處衛生保健組	護理師	林美文	陞遷	109.04.01
教務處	專員	陳怡諭	陞遷	109.05.08
師資培育中心教育課程組	組員	張紀宜	回職復薪	109.05.01
總務處文書組	專案辦事員	張筱君	回職復薪	109.05.12
人事室第一組	組員	王靖潔	調陞他機關	109.05.01
師資培育中心教育課程組	職務代理人	陳澤恩	代理期滿離職	109.05.01
總務處文書組	職務代理人	陳自強	代理期滿離職	109.05.12
總務處營繕組	技士	郭宏鈞	退休	109.06.02



**5月份壽星**

侯嘉政教授	王麗雯組長	吳榮山組員	江彥政教授(主任)
李嘉濱契僱辦事員	林玥君組員	李永琮副教授	陳清玉副教授(副學務長)
許育嘉專案助理教授	楊卓真助理教授	簡瑞良副教授	楊子岳專案辦事員
張崇孝專案輔導員	陳琴韻助理教授	潘彥瑾專案助理教授	邱郁文副教授
鍾明仁輔導員	林明衡專員	何坤益教授	黃久玲助理教授
黃婉婷專案護理師	王建雄教授	呂慎華專案助理教授	莊淑瓊助理教授

林炳宏副教授(主任)	涂博榮組員	蕭瓊芬組長	李俐瑩技佐
林仁彥副教授(主任)	蔡雅惠教官	郭章信教授(主任)	蔡筱蓓獸醫師
沈宗奇教授	陳瑞彰助理教授	鄭素梅專案辦事員	劉榮義教授
黃婉瑄專案辦事員	潘靜茹契僱技士	李鴻文教授(院長)	王秀娟專員
陳滿樺助理教授	朱瓊羚專案辦事員	謝志忠講師	江國楨專案諮商心理師
郭煌政助理教授	曾坤興技工	陳惠蘭組長	莊美紋技工
高健龍專案技佐	陳冠蓉技士	黃威仁專案助理教授	鄭夙惠專案辦事員
李亭頤助理教授	艾群教授(校長)	張劉華芬組員	楊琇玲助理教授
黃銘涵技士	羅英明技工	楊英賢教授	賴治民教授
廖昭雄組員	李依霖專案組員	郭珮蓉教授	謝明潔專案組員

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於5月4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。