



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11月6日臺教人(二)字第1090160107號書函轉知，公務人員考試錄取人員訓練辦法部分條文業經考試院會同行政院、司法院於109年11月3日修正發布一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
2. 教育部109年10月30日臺教人(四)字第1090151096號書函轉知，公立學校教職員退休資遣撫卹條例第19條所稱「依法令辦理精簡」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10月19日臺教人(五)字第1090137084號書函轉知，「女性勞工母性健康保護實施辦法」部分條文，業經勞動部於中華民國109年9月16日以勞職授字第10902034962號令修正發布施行一案。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

本校訂於109年11月21日(星期六)於本校蘭潭校區瑞穗館舉辦創校101週年校慶典禮，當日中午12時並於蘭潭校區行政大樓至國際交流學園前馬路(大學路)舉行校慶餐會。

## 性別平等專欄

手足，是「伴」或是「絆」？

【本文摘錄自2020.11.06親子天下 /by 徐嘉賢】

前陣子大女兒跟我說了一段話。

他說：「爸爸，我說我想要一個朋友，我不是想要一個妹妹。為什麼你們要生妹妹？我不明白。」

「妹妹是我們給你的禮物，有一天你會慢慢理解。而且妹妹現在每天都跟你在一起，他也會陪你玩，他超喜歡你的。慢慢有一天，你也可以把他當成一個好朋友啊！」

「可是我又沒有說要禮物，而且他很煩咧！他常常沒有問過我，就動我的東西。」

「那你可以跟他說啊，可以請他先問過你，才能動你桌上的東西呀。」

生不生老二、老三，都在於兩夫妻自己決定。旁人沒辦法、也不應該給予太多的干預，畢竟這個家庭核心是你們自己。事情之後還是要自己去承擔。

說真的，如果當初只生一個，生活會輕鬆多了，東西只要準備一份，心思只要放在一個人身上，上學沒有接送的前後問題，也沒有所謂的偏心不偏心，所有的愛都給一個人，會比較單純。

但是我跟大家分享一下自己的個人經驗，為什麼我們要生老二呢？雖然陣痛期很長，老大也不知道會何時，才能夠體會到有手足的優點。老大也還不懂得「欣賞」妹妹，但是我自己個人的經驗是這樣：

當家庭有發生重大的事件，而如果你有手足的話，可以跟手足商量，可以一起共同去面對。不會只有一個人，那麼孤單和無助。當父母都離開這個世界，至少他還有一個手足在世上，跟他原生家庭，有所連結。雖然講得有點悲觀，但是這是一個大家都要面對的課題。而我自己本身是一個獨生子，沒有兄弟姐妹，我也是這樣長大過來，也還算正常？但我了解成長過程中的「苦悶」和「無聊」。到長大之後，我才了解原來那叫「寂寞」。

幾年前我自己家中遇到重大事件的時候，雖然在我一旁的太太給了我很多鼓勵，沒有太太他的幫助，也一個人走不出來。但是當時候不禁去想：「如果有一個兄弟或姐妹能夠跟我共同面對，跟我一起討論商量的話，我想我感覺會不太一樣。

這一篇文章，並沒有什麼批判，只是把個人的感觸寫出來，感慨孩子不曉得什麼時候，才會明白父母的苦心。請大家不要有過多聯想。

當然兄弟姊妹感情不好的，例子比比皆是，像我的叔叔跟我爸爸。甚至兄弟姊妹之間是一種負累。兄弟姐妹的感情，除了看父母的智慧以外，也是看個人的緣分。不是獨生就一定不好，也不是有兄弟姐妹的就一定很好，沒有對錯，不要強求。

### 是「伴」或是「絆」？

有時候在童年手足感情不錯，但是出來社會之後，或各自成立自己的家庭之後，有各自的生活因素，漸行漸遠。在家中發生重大事情的時候，反而變成一個複雜/競爭的利益關係、變成了互相推卸責任的引爆點。只希望我不是一廂情願去希望以後兩姐妹能夠維繫良好的親情，我看太太跟她姊姊感情就很好，很羨慕。人生好難，想做好父母的角色又更難，個人的家庭規劃，只能自己去承擔，不適合旁人給太多意見。

### 親子交流：青春風暴的親子防撞緩衝墊

【本文摘錄自2020.11.05親子天下 /byChun 偶包媽】

隨著孩子進入小學到現在中年級，我發現孩子離開父母身邊獨立去探索世界的腳步越來越快，他們開始會討論著你不知道的話題、疑惑著你沒有預期的問題、學著你不知道是什麼意思的話、經歷著你還沒教的事。

從兩年多前孩子在學校裡認識了角落生物，我就見識到同儕間巨大的影響力，一個不是漫畫也不是卡通的人物，可以紅透半邊天到出書拍電影，又前幾天聽到孩子討論著鬼滅之刃，才知道這是今年大火的漫畫人物。隨著孩子進入小學到現在中年級，發現孩子離開父母身邊獨立去探索世界的腳步越來越快。他們開始會討論著你不知道的話題、疑惑著你沒有預期的問題、學著你不知道是什麼意思的話、經歷著你還沒教的事。

還好我的兩個孩子算話多的，每天回到家她們總是劈哩啪啦的講個不停，一同吃晚餐、幫女兒吹頭髮、睡前時光，都是我們親子交流的時間，藉著聊天我可以知道孩子經歷的事情。

#### 事件一：關於「娘娘腔」

有次妍妍提到班上有男同學被笑娘娘腔，玫瑰少年事件馬上閃過我腦海，當下我很慎重地告訴她，這是很不好的「人身攻擊」，也告訴她「性別平等」相關的事。

事後我上網查了一下，「性別刻板印象」的教育好像四年級才會教，我請她下次有聽到要跟老師說。

過了幾天我問她事情的後續，妍妍告訴我已經跟班長說這是不對的事情，而且班長也跟捉弄人的孩子說了，如果再犯會記點扣分。我謝謝妍妍勇敢說出來，而且告訴她：你們班長真帥氣！

### 事件二：關於「友情勒索」

某日早上出門前，我聽到妍妍的存錢筒音樂聲響，這存錢筒在存錢和拿錢時都會發出音樂，當初孩子爸爸買來時我覺得好吵，但現在發揮功能了。我問妍妍為什麼要帶錢去學校，妍回答我是因為某同學要妍妍買小本子送她，我稍微問了緣由，孩子沒有拒絕是因為怕同學不高興，我告訴她如果隨便就答應，以後就會容易成為被「勒索」的對象，從一開始就要拒絕這種「友情勒索」，送禮應該要出於主動意願而且合乎時機才對，我請妍妍隔天拒絕同學，如果因此失去了友誼就會明白，這不是一段真正好的友誼。

晚上我問起這件事的後續，妍妍說已經告知同學了，跟同學也沒有不開心，所幸三年級還是單純些了。

### 事件三：「不雅口頭禪」

有天妍妍提到同學會罵「白癡、笨蛋」，她聽了不是很開心。我大概可以理解到，這年級孩子同儕間會開始出現流行口頭禪，「你白癡喔~」不一定有針對性的惡意，但有可能造成別人的不舒服，或是不知道什麼意思的詞彙卻學著掛在嘴邊，覺得很流行很帥，這種現象到高年級應該就是高峰了，我不得不說，這是一種進入青春期爭取同儕認同的常見現象，小時候我也經歷過而且被我媽電得很慘。

除了告訴孩子不要太玻璃心，還要教導分辨是非，不好的就不要跟著學。何謂「不雅」，我把它定義為「會讓人覺得不舒服的、不禮貌的話」。

記得兩年前有次帶兩個孩子出門玩，正當結帳排隊時孩子兩個在旁邊打鬧嬉笑，我當下惱怒情急喊了聲「閉嘴！」，結果妍妍大叫「厚~~媽媽你說髒話」，當下其他顧客都轉頭過來看我，妍妍接著說「老師說“閉嘴”是不禮貌的」，我認同我的疏失（絕不是礙於現場眼光壓力，雖然當下有點慌張，哈），趕忙道歉改口：

「請你們閉上小嘴巴」。身教在這一部份很是重要，如果我有不小心講出來，我



都會馬上跟孩子道歉更正，當父母之後，真的覺得一言一行都在被孩子觀察，這幾年我的口頭禪、發語詞、語助詞修正了很多呢！！

親子交流不僅是單向的，如同我教你唱張惠妹和孫燕姿，你帶我認識角落生物和鬼滅之刃。趁著現在孩子還願意跟我們劈哩啪啦分享時，多溝通多交流當作打預防針或是累積資本，在孩子漸漸進入青春風暴時，相信這些都會變成親子防撞緩衝墊的。



## 個人資料保護法實例問答

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

**審計單位依審計法第14條第1項規定，請求公共汽車管理處提供駕駛人身分名冊相關資料(含姓名、身分證號碼、出生日期等)，該處得否提供？**

答：

- 一、依個人資料保護法(下稱個資法)第15條第1款規定，公務機關對個人資料之蒐集或處理，應有特定目的，並於執行法定職務必要範圍內，始得為之，並應遵守同法第5條之比例原則，不得逾越特定目的之必要範圍，並應與蒐集之目的具有正當合理之關聯。
- 二、按審計法第2條規定「審計職權如左：一、監督預算之執行。二、核定收支命令。三、審核財務收支，審定決算。四、稽察財物及財政上之不法或不忠於職務之行為。五、考核財務效能。六、核定財務責任。七、其他依法律應行辦理之審計事項。」；同法第14條第1項規定：「審計人員為行使職權，向各機關查閱簿籍、憑證或其他文件，或檢查現金、財物時，各該主管人員不得隱匿或拒絕…，並應為詳實之答復或提供之。」。
- 三、審計單位為查核臺灣地區各地方市區汽車客運駕駛人管理情形，固可依前開審計法相關規定調取資料，惟其蒐集資料之範圍包括所有駕駛人之姓名、身分證號碼及出生日期等個人資料，查個資法第5條及第15條規定，個人資料之蒐集不得逾越特定目的之必要範圍，其利用並應與原蒐集目的具有正當合理之關聯，爰仍宜請審計單位釐明上開資料蒐集之必要性及關聯性。



## 健康生活專欄

### 守護一顆心 七大危險因子：3個以上，就屬高危險族群！

【本文摘錄自 2019-10-02 健康醫療網/記者曾正豪報導】

45歲的李先生，因工作壓力大，每天抽兩包菸以上，下班應酬重口味又油膩。直到出現咳嗽、喘後長達半年後，才緊急就醫，最後確診為心臟擴大引發肺積水導致。李先生的心臟功能僅剩下正常人一半，需裝三支心臟支架，才恢復三分之二的功能。李先生才開始警惕，希望透過運動替換抽菸來紓壓，並努力戒菸，飲食轉為清淡。

### 心臟疾病年輕化 每 24 分鐘就有 1 人死於心臟疾病

根據衛生福利部 107 年死因統計，心臟疾病為國人第二號殺手，平均每 24 分鐘，就有 1 人死於心臟疾病，且有年輕化趨勢。中華民國心臟基金會黃瑞仁執行長表示，心臟疾病有七大危險因子，包含：年紀(男性超過 45 歲，女性超過 55 歲)、家族遺傳、高血壓、高血糖、高血脂、吸菸、體重超標或運動量不足，有三個或三個以上，便屬高危險族群，需特別提高警覺。

### 護心三大守則一：規律運動 簡單有氧改善心臟健康

黃瑞仁執行長解釋，規律運動能改善心肺功能、提高生理效能。運動過程的生化和代謝作用，能將血壓、膽固醇和三酸甘油酯成份改變，罹患心臟病機率將大幅下降。所謂規律運動是指，每週運動時間累積達 150 分鐘，每次 15--30 分鐘，運動心跳數達 100 至 130 下/分鐘。其中快走、慢跑、游泳和單車，都是有氧運動。研究指出，每週規律慢跑 2~3 次的人，因心肌梗塞等疾病，死亡的機率比常人降低 70%！另外，久坐的學生、以及上班族，應避免久坐，每小時起身活動，並培養每週規律運動的習慣。

### 護心三大守則二：遠離香菸、電子菸

收治李先生案例的中華民國心臟基金會吳彥雯副執行長特別說明，香菸的尼古丁會使血壓升高、血管收縮，其燃燒不完全所生成的廢棄與毒性物質，會對心血管造成傷害。李先生菸癮過大，是罹患心臟疾病主因之一，若能戒菸成功，一年後發生心血管疾病的風險，下降至 50%。另外，電子菸盛行，國內尚未合法化，卻無人監督，其內容物成分可能含有尼古丁，添加的香味讓人抽菸時沒有罪惡感、追求時髦的年輕人容

易上癮，並不建議作為戒菸的工具，醫師建議想要(需要)戒菸的民眾，應諮詢專業醫療協助。

### 護心三大守則三：健康飲食 食品加工少 心臟負擔才能少

國人偏好高油、高鹽、高糖的飲食習慣，造成高血壓、高血脂、高血糖等三高疾病，心血管疾病隨之而來。吳彥雯副執行長呼籲，料理時盡量保持食物原味、少吃加工食品，逢年過節別吃太油膩，外食族選購食品，盡量挑選原形食物，如需選用加工食品或是外食，需注意成分標示，避免攝入過多的油、鹽、糖。另外，飲酒易導致心律不整、心臟收縮功能衰退，捨去「飲酒作樂」、「借酒澆愁」想法，才能讓心臟保持健康。

### 2019 世界心臟日園遊會 林義傑籲：齊心護心·你我相伴

由中華民國心臟基金會、中華民國心臟學會主辦，衛生福利部國民健康署指導，臺北市衛生局協辦的2019年「世界心臟日」園遊會，特別邀請林義傑擔任護心大使，響應國際提倡三大守則：規律運動、遠離香菸、健康飲食，9月28日下午2點，在松山文創園區文創大街舉行，現場透過趣味、饒富衛教意義的闖關遊戲，教練帶民眾跳有氧操，邀請全民「齊心護心·你我相伴」，守護心臟健康。



## 員工協助方案(EAP)專區

I care  ([本校員工協助方案專區連結](#))

### 「蘇格拉底對話」教我的十件事

【本文摘自天下雜誌/作者褚士瑩】

我聽過很多人說「你有你的邏輯，我有我的邏輯」。實際上，這個世界，邏輯從來只有一套，但是通往邏輯的方法卻有很多。在這些方法當中，「蘇格拉底對話」是我最喜歡的方法。作為一個非哲學專業出身的NGO工作者，學習這套思考、對話的方法，對我有很大的幫助。很多人問我，這套從古希臘流傳至今2,500年的古老方法，有什麼魔力，讓我如此臣服？我的回答都是：「因為蘇格拉底提問的藝術，在工作上，幫助我作為和平工作者，使用非暴力溝通的方法衝突解決，在私下的日常生活中，也幫助我認識問題的本質，透過提問，讓問題變小，甚至不見。」聽起來很神奇吧？要把蘇格拉底對話靈活應用，雖然是一門技術，必須經過嚴謹的學習，但是蘇格

拉底對話的基本態度，即使沒學過這套對話技巧，也是每個人、每天都可以活用的。

這十種態度包括：

### 1. 保持理性

理性應該作為我們的想法、我們的對話的基本原則。要維持理性，需要對於與人對話有熱情，需要自由彈性的腦袋，不能用道德或習慣作為藉口自我設限，同時要能夠對思考感到愉悅，而非痛苦，以及主動的態度。這些都是抱持理性的方法，也只有抱持理性的人，才能在對話中靠近真理。

### 2. 直接回答問題

我們時常有閃避提問的習慣，因為種種原因不願意直接回答問題，但是我們應該有直面問題的勇氣，不管是別人對我們的提問，還是我們對自己的提問，都不能試圖去扭曲它，不要拐彎抹角，也不能避重就輕。我們應該視提問是跟別人、跟自己對話的鄭重邀請，應該坦然接受挑戰，相信對方之所以會提問，是因為對方對於你的想法真心感到好奇，同時想要信任你的回答，我們不應該背叛、浪費這份信任。同樣的，我們也應該用相同的態度來向別人提問。

### 3. 彼此信任

我的法國哲學老師奧斯卡伯尼菲時常開玩笑說：「如果你沒有打算要聽到壞消息，就不要問你的伴侶『你愛我嗎？』直接要求他『告訴我你愛我』就好了！」請記得，無論是別人向我們提問，或是回答我們的提問，都是一種「信任」的表現，而不是為了要挖坑給我們跳、要說服我們，或是控制我們。這是為什麼我們用信任來回應信任，不會有任何損失，只會有收穫。

### 4. 尊重常識

常識很重要。大多數人的想法，叫做「常識」，雖然多數人的想法不一定是對的，但我們不能不知道大多數的人想法是什麼。我們有時候會或許因為理性或是良心，決定做出違反常識的事，但是我們不能因為自己的主觀，而認為常識不重要，甚至可以否認。

### 5. 不怕下判斷

很多人害怕被別人貼標籤，這是不真誠的。因為無論對方有沒有說出來，在跟我們接觸的第一眼，就已經對我們做出了評斷，就像我們對於別人也會這麼做。沒有說出來，不代表我們沒有評斷彼此。做「判斷」，本來就是理性思考非常重要的工具，不



需要害怕評斷別人，也不用害怕被別人評斷，而是應該找出證據，做出合理的論證。貼標籤從來就不是問題，只有貼錯沒有證據的標籤才是問題。

## 6. 自我覺察

面對問題，首先必須要有充分的自我覺察，把自己不舒服的感受先放在一旁，正視自己真正的想法，自己的偏見，我們說出來的每一句話，都是我們的一部分，正視並且承認自己的主觀、歧視與偏見，可以幫助我們能夠理性思考。

## 7. 為自己說出的話負責

「一言既出，駟馬難追」是一個重要的理性態度。我們不能試圖去否認，或是掩飾我們說出的話語，很多人時常在聽到對方反對我們的觀點以後說：「這不是我的本意」。勇敢承認、並且接受我們說出的話，並且能不帶感情的拉開距離進行檢視自己說過的話，就像檢視別人的話語一樣嚴格。

## 8. 對話沒有輸贏

真誠的對話，不是辯論比賽，勝負不是對話的目的，所以爭辯誰是誰非，捍衛自己的觀點，或是將自己的意見強加在別人身上，都是誤解了對話的用意。對話不是競賽，我們不是為了彼此攻擊而對話，而是一種真誠的彼此揭露，幫助彼此看見自己思考的盲區。

## 9. 無怨無悔

對於已經說出的話，不用後悔，也不需要因為傷害對方的感受而道歉，因為我們所說的話，都在真誠展現自己的存在，呈現自己思考的方式，我們並不是為了要取悅自己或是對方而對話，而是為了要增加我們對自己的覺察，並且看到人事物的本質。我們對自己的一言一語，當然責無旁貸。

## 10. 和自己保持距離

每一個父母都不能接受別人批評自己的孩子醜陋，即使那是事實。我們對待我們的話語，往往也抱持著這樣的野蠻態度。我們在思考、說話的時候，要試著跟自己拉出距離，並且保持真誠，不需要緊抓著自己的觀點不放，也不要變得情緒化，而是平靜的接受別人對我們的批評，並且以「聞道」喜悅，看見自己的極限和缺點。

世界上每天都有新理論、新方法，但是我情有獨鍾的蘇格拉底對話，如此古老而純粹。掌握了這10個態度，也就掌握了哲學諮商的基礎！

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

人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
教務處	組長	蔡庭容	退休	109.09.16
主計室	組員	林怡菁	新進	109.11.02
人事室	組員	簡巧縈	新進	109.11.09
教務處	組員	陳怡妘	退休	109.12.07



## 11月份壽星

唐榮昌教授	李秀容組長	鄭靜宜專案組員	劉文英教授
蔡仲瑜辦事員	郭怡君教授	蔡依珊專案組員	楊玄姐組長
王紹鴻副教授(組長)	溫笙銘專案講師(組長)	鄭思琪工友	徐錫樑教授
莊愷璋教授(系主任)	李宜君專案技佐	陳志忠副教授	湯永福技工
周洪世明工友	林文楨專案技佐	潘治民教授	陳瑞祥教授(院長)
蕭蘭婷助教	劉祥通教授	詹昆衛副教授(院長)	張中平助理教授
劉文堂技工	賀招菊組長	陳宗和教授	王勝賢組長
鄭鈺潔專案組員	吳佳璟助理教授	徐寅之護理師	周盈秀專案助理教授
陳俊憲教授	王皓立助理教授(組長)	曹國樑專案辦事員	李權哲組員
鄭長晉專案辦事員	柯翠蘭組員	蔡明昌教授	黃柏源助理教授
翁慈雀專案辦事員	唐周源專案技佐	邵于庭辦事員	林雅雯專案輔導員
康舒茜組員	曹勝雄教授	朱原谷組員	楊朝旺副教授(主任)
張文興助理教授	莊筑貽組員	張家銘教授	王佩瑜副教授
黃子庭副教授	陳立耿副教授(主任)	沈枚翹專案組員	蔡忠道教授
侯堂盛教授	陳鵬文副教授(組長)	梁耀仁副教授	康世昌副教授
陳美智助理教授	吳子雲簡任秘書	張心怡教授(系主任)	李君翎專案組員
邱柏升助理教授	羅允成組長	王瑞堦教授	姜得勝教授
張榮欽駐衛小隊長	溫定國駐衛隊員	鄭天明教授	胡承方教授
林土量助理教授	吳瑞得教授(副教務長)	蔡佳翰助理教授	黃榮華辦事員
王溫淨專案助理教授	陳志誠專案助理教授(組長)	王映丹組員	簡美玲組員
楊奕玲教授	王瑱鴻專案辦事員	何尚哲助理教授	蔡智賢教授
林家安專案組員			

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於11月5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。