



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6月1日臺教人(四)字第1090078492號書函轉知，108年度公務人員退休撫卹基金決算業已公告於公務人員退休撫卹基金管理委員會網站一案。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5月11日臺教人(二)字第1090066286號書函轉知，銓敘部109年5月5日部法一字第10949292981號令暨其附表影本及「銓敘部就公務員服務法相關解釋停止適用一覽表」一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
3. 嘉義市政府109年4月21日府社勞字第1091606758號函轉知，勞動部修正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。
4. 教育部109年5月14日臺教人(三)字第1090064871號書函轉知，行政院修正「行政院表揚模範公務人員要點」、「行政院辦理模範公務人員審議程序及表揚作業規定」，並自即日起生效一案。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109年5月11日臺教人(三)字第1090064980號書函轉知，公務人員因年中亡故或罹患傷病，致無法親持國民旅遊卡於特約商店消費，其強制休假補助費應如何請領一案。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109年5月18日臺教文(五)字第1090072136號書函轉知，「外國人從事就業服務法第四十六條第一項第一款至第六款工作資格及審查標準」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。
7. 教育部109年5月28日臺教人(二)字第1090076809號書函轉知，考試院修正發布「公務人員升官等考試薦任升官等考試類科及應試科目表」及廢止「公務人員升

官等考試簡任升官等考試類科及應試科目表」一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

8. 教育部109年5月8日臺教人(三)字第1090062060號函轉知，如於事後知悉所屬公務人員過去違法失職行為，或原於其涉案年度所為考績評定有違誤情事，請視個案事實予以適當處理一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編項下查閱。
9. 教育部109年5月13日臺教人(二)字第1090067731號書函轉知，為適度保障育嬰留職停薪人員回職復薪相關權益，各機關公務人員因育嬰留職停薪而自願調整較低職務者，於回職復薪回復原職務或與原職務同一陞遷序列之職務時，得免經甄審一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編項下查閱。
10. 教育部109年5月12日臺教人(二)字第1090026333號書函轉知，公立學校專任教師職前曾任文化機構專業人員，其職務等級相當且服務成績優良之年資，得按年採計提敘薪級，並受所聘職務等級最高年功薪之限制一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編項下查閱。



## 人事工作報告

本校109年6月3日嘉大人字第1099002417號函以，重申本校教職員應切實執行職務及公差勤務，並依規定核實報支出差費用，不得有浮濫虛偽情事。如有不實者，除應自負相關責任外，學校得視情節輕重予以議處。



## 性別平等專欄



**「通姦除罪化」為何支持／反對：人民的「性自主權」該用國家力量限制嗎？**

【本文摘錄自 [The New Lens](#) 關鍵評論/文：黃靖芸律師】

不少關心性別議題的朋友，想必對於前幾天大法官釋憲，宣告通姦罪違憲，有很深的印象。當然，這幾天也因為釋憲的結果，而激起正反兩方激烈的辯論，有些人認為通姦除罪化，將是變相鼓勵人們通姦；但也有人認為通姦乃是私領域的事情，不需要動用《刑法》，以國家之力來懲罰通姦者。

以本人的律師觀點，也認為親密關係及性關係等人民自由、隱私權等私領域的權利義務關係，不適合用《刑法》加以規訓，因為顯然超出國家對於人民自由的必要限制。民法等相關規定，或許已足矣。

### **支持的意見：私人的婚姻問題，不該用「刑法」來管**

正方意見當然也佔了多數法界人士，包含法律學者、檢察機關和法官亦表示，除罪化是必要的趨勢，大約有以下幾點原因：

#### **1. 通姦行為並非動搖婚姻的唯一原因**

動搖婚姻關係的原因相當多元，諸如配偶的生活習慣、個性、價值觀和生活狀況，都會強烈影響婚姻關係，並非只有通姦行為。再者，國家也沒有為了維持婚姻，而以《刑法》介入的必要，不能以《刑法》來恫嚇人民對婚姻應該忠誠。

#### **2. 與民事賠償有高度可替代性**

民事賠償的金額對於通姦行為來說，已經具有足夠的恫嚇性質，不需要透過入罪通姦，來達到這樣的目的。

#### **3. 侵犯隱私權之虞**

有檢察官便表示，由於目前通姦罪的告訴人也需負舉證的責任，通常在實務上，要起訴被告需要有足夠而明確的證據，例如被告與相姦人交媾之影片、捉姦在床等等。通常還沒等到元配成功舉證完，其就先被其配偶提告妨害自由、妨害秘密罪。顯見若深入調查嫌疑人是否通姦，必然會嚴重影響其隱私。

#### **4. 無實質維繫婚姻的效果**

通常婚姻中有一方出軌，代表配偶間的關係早已出現裂痕，在這樣的前提下，以通姦罪來恫嚇人們維持關係良好的假面夫妻，毫無意義，處罰也缺乏實際效益，若能廢除還能因此減少許多國家資源來處理類似案件。

#### **5. 與公共利益無關**

亦有檢察官表示，檢察官是為了公共利益而服務的，然而私人的通姦無關乎公共利益，究竟檢察官應不應該將公共的手伸入私人的領域，相當值得商榷。

### **反對的意見：通姦不該只和民法有關，通姦罪更可當為一種籌碼**

但社會上還是有不少反對除罪化的聲音，其中包含了標誌「捍衛婚姻價值」為宗旨的婚家團體，也有關心婦女權益的組織。雖然這些反方意見與我們不同，但我們不妨一一檢視他們對於通姦罪的想法，了解他們所關注的議題之後，再一一為這些議題釋疑，重新鞏固我們通姦除罪化的正方觀點。

### **反方意見一：法務部認為通姦罪並無違憲**

不同於大部分法界人士對於通姦除罪化的支持，法務部認為通姦罪並無違憲。法務部次長蔡碧仲指出，依照釋字第554號解釋，婚姻與家庭是維持社會形成與發展的基礎，而婚姻制度植基於人格自由，具有維護人倫秩序、男女平等、養育子女等社會性功能，因此國家為確保婚姻制度的存續與圓滿，自得制定相關規範，約束夫妻雙方互負忠誠義務。

近日通姦罪正式宣告違憲以後，法務部部長蔡清祥甚至明確表示，他認為通姦以刑事處罰與否，是屬於具有民意基礎的立法機關之權限範圍，而非司法解釋的範疇，對此結果感到遺憾，但既然大法官已經作出解釋，自然予以尊重。

顯見，法務部與大法官及多數法界人士的看法，有很大的不同。

### **反方意見二：婚家團體認為通姦罪可維護婚姻價值**

部分民間團體——例如一直以來已「捍衛婚姻價值」為宗旨的「下一代幸福聯盟」——也表達了反對的立場。他們認為，婚姻絕不是私人的事情，婚姻家庭維護具有重大國家公共利益，絕非如少數團體所說的私人情感。

面對部分婦女團體認為通姦罪助長性別不平等的質疑，他們更表示，法律之前人人平等，通姦罪並無限制特定性別提告，故不存在部分婦女團體所說的「此為一部壓迫女性的刑罰」，並稱台灣並不像有些性別不平等的國家，僅允許男性提告女性。

### **反方意見三：通姦罪為婦女唯一的籌碼**

雖然大部分的性別平等團體，都認為通姦罪可能因為「元配條款」而造成丈夫被撤告、僅有小三被告的情形，因而導致被定罪者多為女性，但也有其他關注婦女議題的團體，認為如果出軌者財力相當雄厚、不怕民事處罰時，就完全不會被民事責任所阻嚇。因此，若有《刑法》通姦罪的存在，這些遭到遺棄的元配，就至少有一些籌碼可以交換了。

以上整理出一些反對除罪化的意見，雖然與我的立場和想法不同，但還是一些確實存在且值得思考的問題。我會在下面回應反方的論點，鞏固支持通姦除罪化的立場。

針對反方的意見，我們可以大致分成「社會穩定發展」、「性別平等概念」、「國家對於性自主權的限制」作為主論述回應。

### 社會的穩定發展，不一定需要透過刑罰通姦的人

法務部依照釋字第554號解釋，認為婚姻與家庭是維持社會形成與發展的基礎，因此覺得用《刑法》來規訓個人的性自主權，是有必要的。這樣的論點看似很合理，但我們不妨延伸思考，其他的社會關係，如商業契約關係的穩定、土地及租賃市場的安定，是否也影響社會深遠？然而相關的規定，大多在民法就已經將其權利義務關係做很詳細的規範，並不需要《刑法》過來「參一咖」。

同時，婚姻的定義和內涵是會隨著時代演進所改變，過去釋憲的時空背景早已與現在不同，或許現代的人們並不認為親密性及排他的性關係，是婚姻的要件和結婚的理由。因此性關係的自由，不必然和社會穩定發展有衝突。

### 通姦罪對性別平等的反思

不少以婦女權益為出發點的團體，認為社會上大多為男性外遇，故通姦罪的存在，是受到出軌、且經濟弱勢的女性唯一可以掌握的籌碼。然實務上，由於原《刑事訴訟法》第239條明確規定元配可向配偶撤告，但其效力不及於相姦人，這樣的差別待遇就造成了「劈腿的老公沒罪，但是小三有罪」的結果，實務上更顯示了被提告通姦罪的女性多過於男性。

另外，我們其實不難看出，通姦罪在司法實務上的審判，已經對於「好女人」與「壞女人」有所區分。身為一個和另一名男性發生性關係的女性，似乎犯下了破壞他人婚姻、危害社會秩序的「滔天大罪」。即使出軌的男性也有錯，但台灣的法律卻為他們開了一個小後門，讓心軟的元配可以因此赦免男性的罪。

綜上，實在難以認定，這是一套性別平等、又能「保障婦女」的法律。

而司法院院長許宗力的協同意見書，也回應了這部分的社會問題：

「在我國的社會文化脈絡下，……同樣是參與婚外性行為，女性通姦者遭到社會斥為淫娃蕩婦，而男性通姦者都只是犯了「天下男人都會犯的錯」；女性永遠背負著貞節牌坊，要從一而終，通姦根本十惡不赦，沒浸豬籠就算了，還敢奢望得到原諒；而男性腳踏兩條船，不僅容易獲得原諒，甚至為世人所暗自欽羨。

更甚者，男性作為通姦人，本是婚外性行為不可或缺的參與者，在系爭規定二適用結果下，……，其撤回告訴效力不及於相姦人，而搖身一變成為國家處罰女性相姦人不可或缺的『幫手』。」

——許宗力大法官協同意見書

## 國家對性自主權的限制不該過大，而且「除罪化」也不代表「合法化」

如法務部和許多團體所言，婚姻依然和社會基礎有極大的關聯，似乎控制住婚姻的穩定性，就能保障社會基礎的穩健，這也成為許多反對除罪化者踩穩立場的說帖。

但實際上，民法中的許多規定，不僅僅是婚姻，還有很多的契約關係、債務關係也都和社會基礎的維持息息相關，但台灣的法律卻唯獨以《刑法》規訓人們的性自主權，個人認為，顯然超出國家對於人民自由的必要限制。

最後更要提醒大家的是，除罪化不等於合法化，大法官的釋憲只宣告了國家不應該動用《刑法》來規訓人們，但在婚姻內與第三人相姦的行為，依然可能侵害民法的配偶權，屆時也必須面臨一定的賠償金額，希望大家不要太興奮，以為除罪化了就可以到處通姦！不用去坐牢，但可能要賠很多錢喔！



## 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】

### 【個資法即時通】有關個人資料保護法第47條及第48條主政機關之認定

答：

- 一、按個人資料保護法(下稱個資法)第47條及第48條規定，中央目的事業主管機關或直轄市、縣(市)政府對於違反個資法之非公務機關均有裁罰權，另按行政程序法第11條第1項規定「行政機關之管轄權，依其組織法規或其他行政法規規定之」，如不能依此定土地管轄權者，則依行政程序法第12條規定辦理。

二、有關直轄市政府接獲民眾陳情所涉旨揭主政機關疑義一節，因涉及違反個資法情事之業別為零售業，依行政院核定之「個人資料保護法非公務機關之中央目的事業主管機關」列表，經濟部為本案之中央目的事業主管機關；又因營業之行為發生地為直轄市，依行政程序法第12條第2款規定「關於企業之經營或其他繼續性事業之事件，依經營企業或從事事業之處所，或應經營或應從事之處所」，爰直轄市政府亦有管轄權。至數個管轄機關因執行而生衝突，則依行政程序法第13條第1項規定，應由受理在先之機關管轄。



## 健康生活專欄

### 共享決策，醫病溝通更無礙

【本文摘錄自衛生福利部國民健康署健康九九網站/文:衛福季刊】

「譚醫師，您願意仔細聽我說話，了解我的考量，讓我覺得很受尊重，我覺得非常感動！」在衛生福利部雙和醫院乳房、內分泌外科主治醫師暨教學部副主任譚家偉的診間，譚家偉正運用「醫病共享決策」輔助工具與病患溝通，面對譚家偉的詢問與傾聽，部分病患感到受寵若驚，因而出現上述對話，但在譚家偉的觀念中，這本來就該是醫師工作的一環。

#### 醫病共享決策 重視病患個人價值

「一般傳統就醫模式，幾乎都是醫師主導，許多醫師認為病患專業知識不足，因此不願花時間溝通，醫師認為對患者最有利的選擇，但由於不了解患者想法，有時不見得符合患者真正需求.....」以感冒藥治療鼻塞、流鼻水為例，譚家偉表示，有些藥物治療這些症狀的效果非常好，卻可能引發嗜睡併發症；有的藥物則相反，雖然效果沒有非常強烈，嗜睡副作用風險卻比較低。

舉例來說，某些患者感冒後，可能有考試或重要活動，因此不能讓嗜睡副作用壞事，此時就會傾向選擇嗜睡副作用風險較低藥物。另有一些患者飽受失眠之苦，便可能選

擇嗜睡風險較高的藥物，由此可知，每位患者的經歷、考量點不同，治療選項自然也會有所差異。

譚家偉的醫學專業，以乳癌治療、乳房疾病為主，他在門診中也觀察到，許多患者在宣布罹患乳癌後，受到驚嚇，腦袋一片空白，此時無論醫師給予甚麼樣的建議，患者通常聽不進去。也有人專注於是否需要接受化學治療，即使醫師解釋各種治療策略，患者心思意念還是在擔心化療副作用，對醫師的解說還是充耳不聞，醫師必須給患者充分的時間釐清思緒，並了解患者真正在乎的重點，患者才有能力理解、消化並吸收各項訊息，這時也才能達到醫病共享決策「以病人為中心」目標。

在美國，梅約醫學中心（Mayo Clinic）很早便逐步將「醫病共享決策」精神融入該院醫療體系。這股風潮也在加拿大、歐洲等國逐漸興盛。1997年，加拿大麥克馬斯特大學（McMaster University）大學名譽教授凱西·查理斯 Cathy Charles 提出「醫病共享決策」一詞，正式為「醫病共享決策」訂下嚴謹定義。

### 病患積極參與 有助提升醫病關係

為了促進病患健康福祉，衛生福利部自 2016 年與世界潮流同步推動醫病共享決策，並委託財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會（以下簡稱醫策會）進行推廣計畫。醫策會副執行長廖熏香解釋，衛生福利部自 2004 年委託醫策會研擬病人安全目標，其中一項目標為「鼓勵病人及其家屬參與病人安全工作」，而「醫病共享決策」就是其中執行策略之一，主要目的是在鼓勵病患積極參與醫療決策過程，進而提升醫病關係、醫療品質，並保障病人安全。醫策會已陸續舉辦多項活動，鼓勵醫院發展醫病共享決策輔助工具，讓這項概念可以更為落實，施行時也更有效率。

事實上，病患接受病情評估時，並非所有治療都可使用醫病共享決策模式。廖熏香表示，基本上所有治療選項都有實證證據為基礎，當所有實證證據都證明這種治療方式對患者最好，且患者最能受益，便不宜採用醫病共享決策模式，但如果不同治療選項，醫病共享決策模式就能幫助選擇最適合治療策略。



以透析（俗稱洗腎）治療來說，透析治療分為血液透析（俗稱洗血）與腹膜透析（俗稱洗肚），末期腎病病患若要接受血液透析，就得固定往返醫院，若接受腹膜透析，患者較能掌握自己生活節奏，不過因為腹部有透析傷口，患者就得學習自己照顧傷口。廖熏香舉例，曾有年輕女性患者很喜歡抱狗，為了親近小狗，避免抱著小狗造成腹部傷口感染，便寧願選擇血液透析。

「進行醫病共享決策，病人的想法、價值觀與身邊支持系統都非常重要，醫療人員必須了解病人考慮事情的重點，並充分告知有哪些選項。」廖熏香指出，衛生福利部與醫策會曾在 2015 年針對醫療共享決策進行試辦計畫，發現病患與醫療人員都有很正面的迴響，因而在 2016 年將醫病共享決策執行納入醫院評鑑項目，正式推行於全國。

廖熏香與醫策會團隊曾參與歐美醫療品質相關研討會，當歐美學者聽到廖熏香分享臺灣將醫病共享決策納入政策執行，且施行成效極佳，令其印象深刻，並肯定此成果。廖熏香說，在國際研討會上，常有歐美學者對我國施行醫病共享決策模式很感興趣，且認為很值得效法、學習，由此可知，臺灣在醫病共享決策的推行上，已領先世界許多國家。

### 提升民眾健康識能 為重要基石

推行醫病共享決策，病患無疑是重要主角。衛生福利部國民健康署（以下簡稱健康署）署長王英偉指出，健康署推行政策，主要目標是在促進全民健康，在全民健康促進部分，很重要的一環就是「Empower」，若翻成中文為「增能」與「賦權」，必須增加民眾能力，民眾生病時，才有能力參與醫病決策討論，在落實「以病人為中心」過程，「醫病共享決策」是很重要的核心概念。

醫病共享決策概念也和「健康識能」息息相關，目前政府正在推行國家型的健康識能計畫。王英偉解釋，健康識能為民眾知道健康促進相關訊息後，知道如何運用這些訊息解決問題，醫病共享決策的精神也是一樣，就是病人看得懂並了解訊息，透過這些訊息協助解決問題。在推行醫病共享決策之時，必須顧及四個層面：第一為「了解病

人需要知道甚麼樣的訊息」；第二為「必須要有實證證據」；第三為「資訊要以民眾看得懂、易於了解的格式呈現」，如此也才能有效提升民眾健康識能；第四個為「了解病患想知道甚麼樣的訊息」，這也是目前還需要努力的地方。在執行醫病共享決策的過程中，病人和家屬能充分了解醫療決策選項的各項優點和風險，提出自身對疾病決策的考量，例如治療所需時間、所需花費、療程對工作的影響.....等，並和醫療人員共同討論，進而共同決定出適合自己的醫療決策。透過醫病共享決策，不僅可以提升民眾的健康識能，也能充分了解醫療決策的優缺點，進而提高決策後執行的順從性，有助於疾病控制及健康照護的有效性。

王英偉曾在 2017 年 8 月遠赴美國梅約醫學中心參訪，深受啟發。他發現，「美國梅約醫學中心執行醫病共享決策時，主要從病患想了解的問題著手。」以高血壓為例，醫師或許急於幫患者控制血壓，因此宣導許多高血壓衛教訊息，但病患在乎的重點，可能是「能不能不吃藥？藥物會不會有副作用？」當醫療人員正視病患的需求，並詳細解答病患疑惑，病患對自身健康也就愈加重視，高血壓防治推展也能更為落實。

為了瞭解病患所思所想，健康署於 2018 年開始鼓勵醫療團隊在進行議題宣導之前，必須先訪問民眾、病患及家屬，以了解他們最想知道哪些訊息，再根據這些資訊發展醫病共享決策工具。

不可否認，相較於傳統問診、醫病溝通方式，進行醫病共享決策時，醫療人員往往需要花費更多時間溝通、回覆病患問題。王英偉對此表示，若想解決這樣的問題，可以從兩方面著手：第一，當病患看過醫療選項相關資訊後，可由輔導員進行引導，輔導員可以是諮詢志工或護理師，在輔導員的引導下，民眾較知道看診時如何對醫師提問，與醫護互動時，也較節省時間。第二，也可以將治療選項建議化為文字、圖表，讓民眾先帶回家研究，並與家人溝通，下一次回診時，再進行討論，因此病患可能無法一次看診就下決定，當工具簡化，且病患先經過仔細思考、評估，時間運用就會更有效率。

此外，王英偉也提到推行醫病共享決策時，「就醫提問單」（Question Prompt

List, QPL) 的重要性。例如在高血壓特別門診，有些民眾不知如何向醫師提問，「就醫提問單」列有不同問題，輔導員（診間的醫師、護理人員或衛教人員）可以運用就醫詢問單引導患者思考，患者可根據自身疑惑勾註問題，就診時便能根據就醫提問單資訊向醫師提問，民眾知識能力也能有所提升。

### 多方努力 一起達到醫病共享決策願景

落實醫病共享決策理念，需要仰賴政府、醫療人員與患者共同努力，譚家偉期待政策落實過程，可以讓醫療院所、醫師有更多彈性與自主空間，執行醫病共享模式之時，也才能更為細膩。廖熏香則期待醫病共享決策概念可以融入醫學教育體系，如果每位醫護人員都有這樣的概念，對提升醫病溝通品質會有很大的幫助。王英偉也提醒民眾，多注意自身健康，並多了解健康促進各項訊息，像健康署網站上許多重要資源，便是民眾提升健康知識最佳利器。



## 員工協助方案(EAP)專區

I care  ([本校員工協助方案專區連結](#))

### 除了冥想，還有6種紓壓小妙方，15分鐘消除心靈疲勞！

【本文摘錄自早安健康/文:早安健康編輯部】

你是否曾有類似的經驗：心情鬱悶的時候，把自己關在房間大哭一場，哭完之後心情便如烏雲消散一般，頓時輕鬆許多，剛才煩惱的事情，似乎也漸漸模糊……其實，除了冥想之外，一些簡單的小動作，對於心靈療癒也有顯著的效果。以下提供6個紓壓小妙方，試試自己最喜歡的方法，只要15分鐘，煩惱便會煙消雲散。疲勞？早就不知到哪去了！

#### 日常紓壓6招

##### 1. 說出自己的感謝

有時覺得很累，是因為我們一直在抱怨，越是抱怨越是無法脫離鑽牛角尖的桎梏，陷入憤世嫉俗的無限迴圈。《不疲勞的生活》作者安保徹認為，只要以正面情緒面對一切，便能平衡自律神經。睡前不妨花個15分鐘，想想今天接收了哪些善意。「同事幫

我買了咖啡」、「早餐店老闆叮嚀我要注意保暖」，你會發現，生活中有許多值得感謝的事，心情自然開朗許多。

## 2. 出去走走曬太陽

煩悶的時候待在室內，反而更有被束縛的感覺，壓力倍增。這時候，不如出去走走，接收陽光帶來的好心情。《與光做朋友，人生100分》作者中島龍興指出，陽光與規律的運動能刺激「血清素」合成，這是一種讓我們心情愉快的神經傳導物質，因此，出去走走、享受日光浴，便能感到身心舒暢。

## 3. 打掃

打掃這類輕度勞動行為，也能轉移我們的注意力，當心頭亂糟糟的時候，打掃似乎也有斬斷過去的意味。日本抗老名醫南雲吉則建議，打掃時最好從「有名字的東西開始丟起」，例如取了名字的娃娃，或者能聯想到特定對象的物品，如果已經和未來沒有關聯，最好從身邊剔除，內心便會變得澄澈，成就感滿盈。

## 4. 和朋友吐苦水

美國有家匿名網站，提供平台讓使用者在上頭盡情大吐苦水，成立18個月來每月瀏覽量竟然高達30億次，可見現代人有多少情緒需要宣洩。情緒需要找到出口，除了上網大罵，我們還有朋友可以聆聽我們的煩惱。《15分鐘擺脫疲勞》作者西多昌規指出，只要以「正面態度」取代批判，非但不會讓人不耐，還能完全釋放壓力、放鬆身心。

## 4. 寫日記或書信

悲傷、憤怒、哀愁，這類負面情緒堆在心中，絕非好事。日本心理諮商師渡部典子建議，可以藉由寫日記或寫信的方式，將壞情緒做個整理，消化負面思想。

日記不是要給別人看的，因此，寫的時候請盡情抒發個人情緒，花上15分鐘，將浮現在腦海的事物，完完整整寫下來。除了宣洩之外，也能客觀檢視自己的情緒，對於維護心理健康，效果極佳！

## 5. 大哭一場

台灣極地馬拉松選手林義傑有個對抗心靈疲勞的妙方，就是一個字：「哭」。林義傑分享極比賽的過程中，便大哭釋放壓力。西多昌規也認為，與其壓抑情緒，不如大哭一場，反而能讓心情獲得紓解。

下一次別再把「哭」視為懦弱無能的表現了，唯有藉著眼淚將心中的悲傷與壓力帶出，才有力氣重新出發，迎接未知的未來。

## 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
師範學院	專案書記	林星全	新進	109.05.18
學生事務處	專案輔導員	黃仕易	新進	109.06.01
師資培育中心實習輔導組	專案組員	陳菁燕	新進	109.06.01
人事室第一組	職務代理人	蔡安妮	新進	109.06.05
教務處註冊課務組	專案組員	買勁瑋	陞遷	109.05.15
主計室	專員	賴學翰	陞遷	109.05.27
國際事務處	秘書	林嘉瑛	陞遷	109.06.05
園藝技藝中心	技工	陳昭仁	職務調整	109.06.01
總務處新民聯合辦公室	技工	黃存澤	職務調整	109.06.01
體育室	專案技佐	李政翰	離職	109.06.01

## 榮譽榜

單位	姓名	獎懲	獎懲事由
國際事務處	林嘉瑛	嘉獎一次	協助輔導本校社團參加108年度彰雲嘉大學校院聯盟社團成果評選並獲佳績，表現優良
總務處	許榮鍾	嘉獎二次	自107年8月1日至107年10月31日止代理總務處營繕組組長職務，負責盡職

單位	姓名	獎懲	獎懲事由
總務處	王麗雯	嘉獎一次	協辦108年百年校慶研發成果發表活動，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	陳中元	嘉獎一次	協辦108年百年校慶研發成果發表活動，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	鍾明仁	嘉獎一次	協辦108年百年校慶高鐵快閃活動，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	張育津	嘉獎二次	辦理108年創校百年植樹百株活動，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	張育津	嘉獎一次	協辦108年創校百年基石揭牌儀式，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	林金龍	嘉獎一次	督辦108年創校百年校門風華重現，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	王勝賢	嘉獎一次	協辦108年創校百年基石揭牌儀式，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	陳志昇	嘉獎一次	協辦108年創校百年基石揭牌儀式，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	蕭哲翔	嘉獎一次	協辦108年創校百年校門風華重現活動，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	張雯	嘉獎一次	協辦108年嘉大百年經典史料展暨文物特展，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	蔡秀娥	嘉獎一次	協辦108年嘉大百年經典史料展暨文物特展，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	鄧琇云	嘉獎一次	協辦108年嘉大百年經典史料展暨文物特展，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	顏全震	嘉獎一次	協辦108年百年紀念路跑活動，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	朱銘斌	嘉獎一次	協辦108年創校百年植樹百株活動，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	溫定國	嘉獎一次	協辦108年創校百年植樹百株活動，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	黃建彰	嘉獎一次	協辦108年創校百年花展活動，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	張榮欽	嘉獎一次	協辦108年創校百年花展活動，工作辛勞，圓滿完成任務
總務處	羅同明	嘉獎一次	協辦108年創校百年花展活動，工作辛勞，圓滿完成任務
研究發展處	盧青延	嘉獎一次	協辦108年創校百年校門風華重現活動，辛勞得力，圓滿完成任務
研究發展處	楊詩燕	嘉獎一次	協辦108年創校百年校門風華重現活動，辛勞得力，圓滿完成任務
研究發展處	楊詩燕	嘉獎一次	協辦108年百年校慶研發成果發表活動，辛勞得力，圓滿完成任務
研究發展處	楊詩燕	嘉獎一次	協辦108年創校百年植樹百株活動，辛勞得力，圓滿完成任務

單位	姓名	獎懲	獎懲事由
研究發展處	楊詩燕	嘉獎一次	協助籌辦108年創校百年慶祝活動，辛勞得力，圓滿完成任務
研究發展處	楊弘道	嘉獎二次	協辦108年百年校慶研發成果策展與活動規劃工作，辛勞得力，圓滿完成任務
研究發展處	蕭全佑	嘉獎一次	協辦108年百年校慶研發成果發表活動，辛勞得力，圓滿完成任務
國際事務處	林松興	嘉獎一次	辦理108年百年校慶農耕隊回顧展活動，辛勞得力，圓滿完成任務
圖書館	林彩玉	嘉獎一次	協辦108年嘉大百年經典史料展暨文物特展，辛勞得力，圓滿完成任務
圖書館	鄭毓霖	嘉獎一次	協辦108年嘉大百年經典史料展暨文物特展，辛勞得力，圓滿完成任務
圖書館	吳永勤	嘉獎二次	辦理108年嘉大百年經典史料展暨文物特展，辛勞得力，圓滿完成任務
產學營運及推廣處	林義森	嘉獎一次	督辦108年創校百年校門風華重現活動，辛勞得力，圓滿完成任務
產學營運及推廣處	吳正曉	嘉獎二次	辦理108年創校百年校門風華重現活動，辛勞得力，圓滿完成任務
電子計算機中心	李俐瑩	嘉獎二次	協辦108年百年校慶專網設置及公告資訊維護，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	范惠珍	嘉獎一次	擔任108年「嘉大百年誌」編輯委員，辛勞得力，圓滿完成任務
教務處	沈盈宅	記功一次	前任秘書室專門委員職務期間，辦理108年百年校慶各項紀念慶祝活動經費管控，著有功績，圓滿完成任務
教務處	沈盈宅	嘉獎一次	前任秘書室專門委員職務期間，協辦108年百年校慶高鐵快閃活動，辛勞得力，圓滿完成任務
教務處	沈盈宅	嘉獎一次	前任秘書室專門委員職務期間，協辦108年嘉大百年經典史料展暨文物特展，辛勞得力，圓滿完成任務
教務處	沈盈宅	嘉獎一次	前任秘書室專門委員職務期間，擔任108年「嘉大百年誌」編輯委員，辛勞得力，圓滿完成任務
教務處	沈盈宅	嘉獎一次	前任秘書室專門委員職務期間，督辦108年百年校慶專網設置及內容規劃，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	洪泉旭	記功一次	辦理108年百年校慶媒體宣傳專網設置及校慶手冊編印，著有功績，圓滿完成任務
秘書室	洪泉旭	嘉獎一次	協辦108年創校百年植樹百株活動，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	王秀娟	嘉獎二次	協辦108年創校百年文創商品開發，著有績效，圓滿完成任務
秘書室	王秀娟	嘉獎一次	協辦108年創校百年植樹百株活動，辛勞得力，圓滿完成任務

單位	姓名	獎懲	獎懲事由
秘書室	王秀娟	嘉獎一次	協助籌辦108年百年校慶錄影帶拍攝事宜，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	李宜貞	嘉獎一次	擔任108年「嘉大百年誌」編輯委員，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	李宜貞	嘉獎一次	協辦108年創校百年植樹百株活動，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	蔡任貴	記功一次	辦理108年百年校慶各項紀念慶祝活動經費管控，著有功績，圓滿完成任務
秘書室	蔡任貴	嘉獎二次	協辦108年創校百年植樹百株活動籌劃及募款，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	許鈞鑫	嘉獎一次	協辦108年創校百年校慶活動宣傳海報籌劃製作，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	黃春益	嘉獎一次	擔任108年「嘉大百年誌」編輯委員，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	黃春益	嘉獎一次	協辦108年百年校慶專網設置及公告資訊維護，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	黃春益	嘉獎一次	協辦108年嘉大百年經典史料展暨文物特展，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	黃春益	嘉獎一次	協辦108年百年校慶高鐵快閃活動，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	黃春益	嘉獎一次	協辦108年創校百年校慶活動宣傳海報籌劃製作，辛勞得力，圓滿完成任務
體育室	謝婉雯	嘉獎一次	協辦108年百年紀念路跑活動，辛勞得力，圓滿完成任務
體育室	王雅音	嘉獎一次	協辦108年百年紀念路跑活動，辛勞得力，圓滿完成任務
師資培育中心	陳惠蘭	嘉獎一次	協辦108年創校百年 Logo 貼圖設計競賽活動，辛勞得力，圓滿完成任務
農學院	呂美娟	嘉獎一次	協辦108年創校百年植樹百株活動，辛勞得力，圓滿完成任務
園藝學系	莊畫婷	嘉獎一次	協辦108年創校百年花展活動，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處文書組	張雯	嘉獎一次	協辦108年百年校慶攝影寫生比賽活動，辛勞得力，圓滿完成任務
農學院	呂美娟	嘉獎一次	協辦108年百年校慶攝影寫生比賽活動，辛勞得力，圓滿完成任務
電子計算機中心	朱淑玲	嘉獎一次	協辦108年百年校慶攝影寫生比賽活動，辛勞得力，圓滿完成任務
教務處	周玫秀	嘉獎一次	協辦108年百年校慶攝影寫生比賽活動，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	黃春益	嘉獎一次	協辦108年百年校慶攝影寫生比賽活動，辛勞得力，圓滿完成任務
生命科學院	林淑娟	嘉獎一次	協辦108年百年校慶攝影寫生比賽活動，辛勞得力，圓滿完成任務



單位	姓名	獎懲	獎懲事由
教務處	蔡甲申	嘉獎一次	協辦108年百年校慶攝影寫生比賽活動，辛勞得力，圓滿完成任務
教務處	江李昕	嘉獎一次	協辦108年百年校慶攝影寫生比賽活動，辛勞得力，圓滿完成任務
生物事業管理學系	蔡依珊	嘉獎一次	協辦108年百年校慶攝影寫生比賽活動，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	李君翎	嘉獎二次	輔導本校學生社團參加第五屆「服務利他獎」具體行動服務方案並獲佳績，表現優良
秘書室	范惠珍	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
教務處	沈盈宅	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	陳中元	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	鍾明仁	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	劉曉華	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	洪泉旭	嘉獎二次	協辦本校108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	李宜貞	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	林正韜	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	鍾瓊瑤	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	顏全震	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	吳秀香	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	賀彩清	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	胡麗紅	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	林明衡	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	蔡佳玲	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	林美文	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	張育津	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	吳榮山	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務

單位	姓名	獎懲	獎懲事由
總務處	林金龍	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	郭明勳	嘉獎一次	協辦108年百年校慶典禮，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	蔡佳玲	嘉獎一次	協辦108年百年校慶運動會活動，辛勞得力，圓滿完成任務
體育室	謝婉雯	嘉獎一次	協辦108年百年校慶運動會活動，辛勞得力，圓滿完成任務
體育室	王雅音	嘉獎一次	協辦108年百年校慶運動會活動，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	顏全震	嘉獎一次	協辦108年百年校慶運動會活動，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	郭佳惠	嘉獎一次	協辦108年百年校慶高鐵快閃活動，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	鄭鈺潔	嘉獎一次	協辦108年創校百年基石揭牌儀式，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	王露儀	嘉獎一次	協辦108年創校百年基石誌銘設置工程，辛勞得力，圓滿完成任務
研究發展處	楊子岳	嘉獎一次	協辦108年創校百年校門風華重現活動，辛勞得力，圓滿完成任務
研究發展處	楊子岳	嘉獎一次	協辦108年創校百年植樹百株活動，辛勞得力，圓滿完成任務
研究發展處	楊宗鑫	嘉獎一次	協辦108年百年校慶研發成果發表活動，辛勞得力，圓滿完成任務
圖書館	張宏祺	嘉獎一次	協辦108年嘉大百年經典史料展暨文物特展，辛勞得力，圓滿完成任務
圖書館	陳昭君	嘉獎一次	協辦108年嘉大百年經典史料展暨文物特展，辛勞得力，圓滿完成任務
產學營運及推廣處	柯幸茹	嘉獎一次	協辦108年創校百年校門風華重現活動，辛勞得力，圓滿完成任務
產學營運及推廣處	龔士凱	嘉獎一次	協辦108年百年校慶研發成果發表活動，辛勞得力，圓滿完成任務
電子計算機中心	曾士軒	嘉獎一次	協辦108年本校雲端主機租用架設及支援學校網頁建置，辛勞得力，圓滿完成任務
電子計算機中心	曾士軒	嘉獎一次	辦理108年百年校慶專網設置及公告資訊維護，辛勞得力，圓滿完成任務
電子計算機中心	楊閔瑛	嘉獎一次	協辦108年創校百年 Logo 貼圖設計競賽活動，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	林家安	嘉獎一次	協辦108年百年校慶媒體宣傳及手冊編印，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	黃馨璉	嘉獎一次	協辦108年創校百年植樹百株活動，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	江姿瑩	嘉獎一次	協辦108年創校百年植樹百株活動，辛勞得力，圓滿完成任務

單位	姓名	獎懲	獎懲事由
人文藝術學院	江佳潔	嘉獎一次	協辦108年創校百年學術研討會活動，辛勞得力，圓滿完成任務
人文藝術學院	江佳潔	嘉獎一次	協辦108年百年校慶農耕隊口述歷史計畫業務，辛勞得力，圓滿完成任務
音樂學系	范心怡	嘉獎一次	協辦108年百年校慶高鐵快閃活動，辛勞得力，圓滿完成任務
農學院	蘇月環	嘉獎一次	協辦108年創校百年花展活動，辛勞得力，圓滿完成任務
農學院	何綺真	嘉獎一次	協辦108年創校百年花展活動，辛勞得力，圓滿完成任務
國際事務處	蔡淑錡	嘉獎一次	協辦108年百年校慶海外姊妹校參訪活動，辛勞得力，圓滿完成任務
國際事務處	丘富元	嘉獎一次	協辦108年百年校慶海外姊妹校參訪活動，辛勞得力，圓滿完成任務
資訊管理學系	侯怡甄	嘉獎一次	辦理108年「ISDA 白帽菁英萌芽計劃 II」活動，辛勞得力，圓滿完成任務
資訊管理學系	侯怡甄	嘉獎一次	辦理108年「Python 程式設計/初學指南簽書會」活動，辛勞得力，圓滿完成任務
總務處	王勝賢	嘉獎一次	督辦本校蘭潭校區改善工程，經教育部108年度工程施工查核小組評定績優，表現優良
總務處	郭宏鈞	嘉獎一次	辦理本校蘭潭校區改善工程，經教育部108年度工程施工查核小組評定績優，表現優良
總務處	蕭哲翔	嘉獎一次	協辦本校蘭潭校區改善工程，經教育部108年度工程施工查核小組評定績優，表現優良
師資培育中心	陳惠蘭	嘉獎二次	辦理本校108年「學思達嘉義教學實務培訓坊」及「學思達亞洲年會」等活動，辛勞得力，圓滿完成任務
師資培育中心	吳佳蓁	嘉獎二次	協辦本校108年「學思達嘉義教學實務培訓坊」及「學思達亞洲年會」等活動，辛勞得力，圓滿完成任務
中國文學系	廖淑員	嘉獎一次	協辦本校108年度「第十六屆嘉大現代文學獎」活動，辛勞得力，圓滿完成任務
學生事務處	黃紹甄	嘉獎二次	前於苗栗縣卓蘭鎮公所任職期間，協辦108年度商品標示查核業務，辛勞得力
總務處	顏全震	嘉獎一次	協辦108年百年校慶植樹百株活動，辛勞得力
研究發展處	盧青延	嘉獎一次	協辦108年百年校慶研發成果發表活動，辛勞得力，圓滿完成任務
秘書室	洪泉旭	嘉獎一次	協辦108年創校百年文創商品開發，著有績效，圓滿完成任務
園藝學系	莊晝婷	嘉獎一次	協辦108年百年校慶環境綠美化活動，辛勞得力，圓滿完成任務
環境保護及安全管理中心	施凱能	嘉獎一次	前於臺中市勞動檢查處任職期間，辦理臺中市政府106、107年度推動職業安全衛生業務並獲實地評核佳績，表現優良

單位	姓名	獎懲	獎懲事由
總務處	陳鴻翔	嘉獎一次	自108年3月15日至108年5月28日止代理同仁職務出缺所遺業務，負責盡職
總務處	蕭哲翔	嘉獎一次	自109年1月2日至109年2月15日止代理同仁請假期間所遺業務，負責盡職
環境保護及安全管理中心	蕭傳森	嘉獎一次	自108年7月5日至109年1月31日止，共同代理同仁遺缺業務，負責盡職
動物科學系	方珣	嘉獎一次	自108年7月5日至109年1月31日止，共同代理同仁遺缺業務，負責盡職
動物醫院	黃銘涵	嘉獎一次	前於臺南市動物防疫保護處任職期間，辦理動物之家診斷治療及108年度辦理動物收容及管制業務，經評定為優等獎，表現優良
總務處	郭宏鈞	嘉獎二次	自108年3月4日至108年12月29日止共同代理同仁職務出缺所遺業務，負責盡職
總務處	蕭哲翔	嘉獎二次	自108年3月4日至109年3月12日止共同代理同仁職務出缺所遺業務，負責盡職
研究發展處	盧青延	嘉獎一次	擔任本校108學年度校務基金管理委員會下設工作小組委員職務，辛勞得力
秘書室	李宜貞	嘉獎一次	前任總務處出納組組長期間，擔任本校108學年度校務基金管理委員會下設工作小組委員職務，辛勞得力
總務處	蕭幸芬	嘉獎一次	自109年1月20日至2月18日代理同仁請假期間所遺業務，負責盡職
總務處	蔡仲瑜	嘉獎一次	自109年2月19日至3月23日代理同仁請假期間所遺業務，負責盡職
總務處	周玫秀	嘉獎二次	自108年11月4日至109年3月25日止代理同仁請假期間所遺業務，負責盡職
語言中心	石螢螢	嘉獎一次	自109年2月3日至27日止代理同仁參訓期間業務，負責盡職
音樂學系	范心怡	嘉獎一次	協辦本校參與108年教育部第6屆藝術教育貢獻獎遴選並獲佳績，表現優良
總務處	陳柏諺	嘉獎一次	辦理本校108年度民防團隊基本訓練，經嘉義市政府評核為優等，表現優良
學生事務處	王姿雯	嘉獎一次	協辦教育部108年大專校院推動健康促進學校計畫執行成果獲評佳績，表現優良



## 6月份壽星

張君夷專案組員	呂美麗專案辦事員	李竹平專案助理教授	蔡庭容組長
陳右農專案技佐	王智弘副教授	吳美連教授	蘇美蓉組員
何雅婷專員	陳淑美副教授	涂淵淥工友	王文德副教授

張栢滄副教授(主任)	劉如惠專案辦事員	李龍盛助理教授	徐家祥專案技佐
林瑞進助理教授	陳虹苓副教授(主任)	林玉霞副教授(主任)	黃名媛助理教授
蔡佩旻專案資訊師	吳松峯技士	王秀鳳教授	許芳文教授
林楚迪副教授(組長)	林正韜輔導員	林立弘副教授	陳昭君專案組員
郭明勳駐衛隊員	張宏祺專案組員	宣崇慧教授	徐慶鐘專案助理教授
洪昇利副教授	游鵬勝教授	黃健瑞副教授	陳力豪組員
夏滄琪副教授(主任)	李嶸泰助理教授	蕭茗珍組員	周玫秀組員
李駿宏技佐	蘇復興教授	董哲煌助理教授	涂淑芬講師
何承叡程式設計師	賀彩清組員	胡家宏專案辦事員	何秋瑩組員
丁瑞霞工友	呂長澤助理教授	戴志雄工友	

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於6月2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。