



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 7 月 31 日臺教人(五)字第 1140079944 號函轉知，有關「115 年度各醫院辦理『中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表』第一類人員及簡任第 10 職等或相當職等以上主管人員之健康檢查項目及收費標準一覽表」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。
2. 教育部人事處 114 年 9 月 2 日臺教人處字第 1140090825 號函轉知，行政院人事行政總處為協助衛生福利部辦理「鼓勵公教健檢上傳『健康存摺』說帖」，本案已副知各單位，相關內容請逕至公文系統查閱。
3. 銓敘部公告 114 年 9 月 18 日考試院考臺銓二字第 11400036781 號、行政院院授人培揆字第 11400022122 號令會同修正發布公務人員請假規則條文一案，除增訂公務人員「身心調適假」將訂於 114 年 10 月 10 日「世界心理健康日」施行外，其餘修正條文將於 115 年 1 月 1 日施行，相關內容請逕至銓敘部網頁/最新消息項下查閱或考試院網站/本院新聞項下查閱。

2025 年 10 月 10 日世界心理健康日—台灣倡議行動：災難、逆境下的心理健康與韌性

世界心理衛生聯盟(World Federation for Mental Health)公布今2025年世界心理健康日(World Mental Health Day)全球倡議主題：服務的可近性—災難與緊急狀況下的心理健康(Access to Services- Mental Health in Catastrophes and Emergencies)

中華心理衛生協會聯合臺灣心理健康聯盟據此，以「災難、逆境下的心理健康與韌性」(Mental Health and Resilience in Disasters and Adversity)進行台灣倡議行動，強調逆境後成長，心理韌性的實際行動。更多資訊請參考中華心理衛生協會網站。

另衛生福利部已建置「[心快活-心理健康學習平台](#)」，於「心據點」彙整並每季更新全國心理健康服務資源供查詢，且各縣市政府衛生局亦於其網站公告所轄心理衛生服務資源，請參考利用。



諮商界首起#MeToo 運動：彰師大輔諮系師對生性騷案後，校友的反省與行動

【本文摘自報導者/王舜薇、張子午】

系友架匿名平台供#MeToo 發聲：「我們嘗試補足體制裡的某些問題」

莊琇婷是在支援網站 StandbyMe 上匿名投稿自身經歷的122位系友其中之一，這些投稿訴說在彰師大輔諮系就讀時遭遇的性騷擾經驗。除此之外，網站上還有730位具名連署者、290條留言，表達對權勢性騷擾的憤怒與對當事系友的支持。另外還有35個志願提供法律、社工、心理諮商相關協助資源的個人或組織，供有需要的系友申請。

發起 StandbyMe 的黃毓廷、楊育維皆畢業於彰師大輔諮系，目前在台南經營心理諮商所。母系爆發性平醜聞後，兩人看到系上退休教授郭麗安在 Facebook 發文，呼籲架設#MeToo 網頁，讓需要訴說的人呼吸、減少受害者的孤立感，決定第一時間響應。

「本來還以為可能沒有人來投稿，結果很短時間內就湧入許多訊息，」具架站資訊技術的楊育維，在原有諮商所主網站另外開設分頁，不到兩天將 StandbyMe 快速上線。為了讓當事人有足夠支持系統、願意在安全情況下現身說法，網站上不只提供被性騷擾者講述經驗，也提供支持者留言與具名連署，讓有名有姓的支持，成為當事人的後盾。為了讓講述#MeToo 經驗的人可以依照意願採取下一步行動，也提供相關援助資源的媒合。

楊育維說，開設多方發聲管道、強調受害方與支持方連結的構想，是參考彰師大系友分析#MeToo 運動的論文。不過，多管道接收投稿、留言，並完善整合資訊資源的結果，讓網站流量大增，導致諮商所網站虛擬主機費用暴增10倍。

黃毓廷發現，很多被性騷擾者在 StandbyMe 上的投稿，訴說的是隱忍多年的憤怒，多數是情節看來輕微的性騷擾，發生在與老師單獨互動當中，難以當場蒐證，「受害經驗需要被見證，當有一、兩個人講出自己的經歷，會讓更多人有勇氣講。」除了讓曾有受傷經驗的人，知道有人支持，也讓外界得知，原來單一系所多年來隱藏這麼多性騷擾事件。

為何有這樣的勇氣在第一時間具名行動？黃毓廷說，身為經常在第一線陪伴性創傷個案的諮商心理師，對於打造性別平等的社會抱持美好想像，培養自己的學校卻發生這種事，感到很諷刺，網站架設的頭幾天，光是閱讀來稿的受傷經驗，

就讓他哭了好幾天，「這樣的『非正式互助』，說明了我們嘗試在補足體制裡的某些問題。」

感覺如遭家人背叛、被專業背叛

事實上，在8月初系友的自力救濟開始前，性平事件已經在輔諮系延燒一陣子。去年（2024）年底，受張景然、黃宗堅騷擾的受害者陸續向彰師大提出性平調查，許多在校生與系友從今年上半年起耳聞，但因調查過程與結果不公開，始終只能獲知片面資訊。

6月底張景然處分確定——因受害者已從學校畢業且非發生在工作場域，並不適用2023年性平三法修法後特別著重的「權勢關係」，一開始僅依《性騷擾防治法》裁罰1萬，後來在輿論壓力下罰3萬，張景然又保住教職身分，得以順利申請退休。受害者不滿體制輕縱，向《鏡週刊》投訴揭露其惡行，引爆系友們的怒火，更牽引出該系所4位男性教授隱藏多年的一連串師對生性騷擾、性侵害犯行。

幾位涉入性平事件的輔諮系學者都是諮商領域的重要「大咖」：張景然是團體諮商專家，曾擔任彰師大副校長、輔諮系系主任等職位；被性平會認定性侵學生屬實、遭解聘並終身不得再任教的黃宗堅，曾任彰師大教育學院院長，專長榮格心理分析與沙遊治療。在 StandbyMe 被投訴最多性騷擾案件的王智弘，曾擔任彰化縣教育處處長，是國內教授「諮商倫理」的重要學者，著有上百篇相關期刊論文。

心理諮商是高度與人貼近的助人工作，專業守則講求界線與倫理。享有聲譽的學者爆出嚴重違反倫理的性平事件，系友無不感到心痛、憤怒。彰師大輔諮系退休教授、過去曾推動《心理師法》、《性騷法》修法的陳金燕甚至形容是「家內亂倫」：「在心理諮商領域，建立信任是最基本的（前提），如果諮商關係裡面沒有信任，很難保住個案，我（心理師）要相信個案，也要讓個案相信我，所以我也要相信我的老師，也覺得老師是相信我的。這次事件最傷人的地方，就是利用了學生的信任，猶如被家人背叛、被信任的人背叛、被專業背叛，這是很痛的。」

讓羞恥轉向

除了案件當事人，與涉案教師有深厚師徒關係的系友也受傷甚深。在高雄擔任諮商心理師的陳珮穎，6年前畢業於彰師大輔諮系碩士班。大學時期念犯罪防治系的她，進入彰師大才藉修張景然的課入門團體諮商，後來也由張景然指導論文。「不管是對諮商的認識，或者對我自己個人的認識，張老師與輔諮系都帶給我很多的滋養，」陳珮穎說。

老師在她心中樹立的標竿與溫暖形象，卻在爆發性騷擾事件後崩毀。張景然犯案遭媒體揭發後，陳珮穎第一時間號召同學線上聚會，眾人對彰師大教評會做出張景然犯行不嚴重、未予解聘的「輕放」決議相當不以為然，於是發起聲明連署，要求校方回應並提出協助受害人的措施。一週內，累積1,379人連署，包括彰師系友、助人工作者、學界人士等。

特別的是，聲明中援引法國馬贊性侵案受害者吉賽兒·畢立可（Gisèle Pelicot）的主張「讓羞恥轉向」。聲明共同發起人、諮商心理師李鴻昇說，「要

感到羞恥的是做錯事的人，不是受害者。」他認為，既然張景然案的當事人主動找媒體揭露，代表願意公開並希望公眾監督，在保護當事人的前提下，發起連署是避免輿論退燒、趁勢引起各方對權勢性騷的關注。

陳珮穎說，對老師犯案的感受，如同遭到家中父母背叛，只能與同學一起用行動消化這些情緒。「聽聞這些消息後，有時騎機車騎到一半，突然發現自己眼淚掉不停。倡議行動的部分確實要努力，可是回到自己內在，還是滿難過的。」

作為諮商心理師，在倡議行動的考量相對細膩。「人際界線是我們訓練的一部分，如果『站出來』對個案可能有傷害，就不會 push 個案一定要出來，當然以倡議角度而言，如果錯過了第一時機，可能就沒有了。所以倡議的兩難就是，好像要快，又要慢，」陳珮穎表示。

諮商界師徒制、訓練過程強調「敞開」，學界大老易操弄人心

彰師大事件爆發後，外界訝異，何以一個系高達4位老師涉入權勢性騷擾甚至性侵行為、又發生在重要的助人工作培育單位？是否有受害者長期隱忍與知情者包庇不報的潛在問題？這需要回到心理師職業養成和諮商訓練過程的特殊性。

成為一個諮商心理師的歷程並不輕鬆，必須先考取競爭激烈的諮商研究所，完成全職實習與論文、通過證照考試，才能成為正式諮商心理師，養成至少需4至5年以上。執業後，每6年須換證一次，期間還需不斷進修。有心就讀諮商研究所的學生，幾乎都會以完成學業、考上專業心理師為最終目標。

在過程中，老師、督導影響甚大，能掌握學生是否能順利畢業、能否擠進心理諮商行業窄門，甚至執業後也須仰仗老師與既有人脈。許多受訪心理師提及這個圈子「小而封閉」、講求口碑，特別是剛開啟職涯時，多半靠互相介紹。

黃毓廷、楊育維表示，他們在發動 StandbyMe 之前曾顧慮，可能得罪學界、業界大老，讓職涯受到波及，後來考量在台南的諮商所距離彰師大「勢力範圍」較遠，且所專長的家庭婚姻等諮商領域，與涉案教師的領域不同，才採取行動。

除了職業網絡小，造成在權勢之前容易噤聲，心理諮商的專業訓練過程要求「敞開」、深度自我覺察，也提供權勢者操弄人心的機會。李鴻昇提及，例如因性侵學生遭解聘的黃宗堅，在系上開設「夢的解析」課程，要求學生一對一接受老師解夢，有合理權限窺探學生的內在、單獨相處，甚至看到個人弱點，「老師擁有的厲害專業能力，反而成為操弄人心的利器。」

在學習「敞開」的過程中，有時會涉及心理界線的試探，甚至身體界線的越界，「其實很難分辨是侵犯，還是在練習內在敞開，」李鴻昇說。

敞開之外，心理師專業訓練中也非常注重「內省」，甚至「先把自己的議題與不舒服處理好」內化成習慣，用高道德標準要求自己。陳珮穎表示，心理師往往在內心焦慮時會先懷疑：「我是不是不夠好的助人者，才處理不好自己的焦慮？」

主動揭露經驗的男性受害者：「整個體制都應該道歉」

在彰師大輔諮系相關#MeToo 事件中，男教師對男學生的性騷案例就出現這類情緒。接受《報導者》訪問的「歐歐老師」（化名，以下簡稱歐歐）就讀彰師大

特殊教育學系大三時，到輔諮系找黃宗堅擔任其大專生研究計畫指導。他對黃宗堅的印象是，「他會先貶低你、又肯定你，然後口頭允諾很多機會，例如出國參加研討會。」

歐歐說，在確認指導關係之後的一年半，他不斷收到黃宗堅的言語、訊息騷擾，例如被套問有沒有男友、詢問性向等，甚至曾受老師邀約一起去東部講課、入住飯店，「等於當他的伴遊」，幸好最後並未同意前往。

類似的訊息騷擾、情緒羞辱持續到去年7月，但直到近期黃宗堅因其他性侵學生案，確定遭彰師大解聘後，歐歐才敢在社群媒體公開訴說自己的經歷。「在我們這個領域，師徒制是很嚴重的，指導教授是誰，對未來職涯發展影響很大，你根本就不知道講了之後，會發生什麼事情。」

講出來之後，還得面對自我以及他人的考驗。「我會自我懷疑『這是性騷擾嗎？』很諷刺，你自己是學這個（心理諮商）的，還會懷疑自己受到的是不是性騷擾。」他只好把手機私訊給信任的學姐看，幫助他確認「對，我被老師性騷擾了」。

藉由輔諮系學長姐的關懷與協助，在網路公開經歷3週後，歐歐向彰師大性平會遞交調查申請，也透過 StandbyMe 協助申請性創傷諮商資源：「整個體制都應該出來道歉啊，彰師大更應該要道歉。」

在不斷的訴說自己經歷的過程中，歐歐體會到#MeToo 當事人的壓力，甚至會自我審查是否扮演合宜的受害人角色。但最後他的學習是：當事人若已經準備好承受壓力了，身旁他人的關心與陪伴方式，將會是很重要的支持。

「不是懷疑我『可不可以』，而是堅定支持我、提醒我隨時注意自己的狀況，告訴我：『如果覺得不行就停下來，我會陪伴在你身邊。』」

《性平法》立法20年，如何破除「當下不說比較好」的陰影？

莊琇婷與歐歐的案例都顯示，對外言說自己的經歷，顯然是遭遇性騷擾或性暴力當事人最困難的環節。學生在學校被性騷擾，要跟誰說？依據教育部「校園性別事件通報及調查處理程序」與《性別平等教育法》第22條規定，學校校長、教職員工若得知校內學生發生疑似校園性別事件，應立即通報相關負責人員。

長期參與研擬台灣校園性平機制的陳金燕解釋：「當初會有《性平法》責任通報的規定，是為了避免過往為了校譽『師師相護』的弊病。當學校教職員工知悉疑似性平事件，一律要在24小時內通報，如果隱匿或延誤會有罰則，屬實與否就等進入調查程序認定。若當事人有所顧慮，通報紀錄都會保密，不必然會開啟調查。」

從責任通報，到開啟調查、認定屬實與否，過往20年來建立出一套完整的校園性平事件通報機制，如同一層層細密的篩網，在還不確定真實性之前，就防範未然要求教職員工通報，體現出國家高規格看待校園性平事件，以行政手段盡可能杜絕校園性騷擾、性侵害發生。

以大學校園性平事件通報為例，可以具體看到校園環境面對此議題，從不透明黑箱到日益正視的劇烈變化。

《性平法》自2004年立法以來，通報量不斷陡升。根據教育部「疑似校園性侵害、性騷擾及性霸凌通報件數統計」，2006年全國大學校園性侵害通報為26件、性騷擾通報為39件；到了2023年則成長超過10倍，性侵害通報為291件、性騷擾通報為1,840件。

然而弔詭的是，堪稱大學校園有史以來單一系所最多教師涉及性平事件的彰師大輔諮系，多年來竟從未有性平通報或調查紀錄。《報導者》向彰師大性別平等教育委員會（性平會）求證，彰師大性平會表示，該校為中部地區推動性平教育主責學校，有任何「風吹草動」都會立即立案調查，而輔諮系涉案的4名男教授在近期陸續展開的調查之前，校內皆從未收到性平事件通報。

儘管歷年數據呈現大學性平通報增多、校園性平意識日益增長的趨勢，彰師大輔諮系「零通報」案例卻血淋淋突顯出表象下的殘酷現實：處於校園結構中弱勢位置的當事人（學生）在制度與校園文化下，面對性平事件的當下仍隱忍噤聲、不願通報，主要可能擔憂曠日廢時的調查會影響生活與學業，或者面臨要繼續面對行為人（老師）的壓力。

莊琇婷告訴我們，8年前她被老師性騷擾，最後选择不進入校園性平流程申請調查，就是擔心會對生活與學業造成負面影響：「進入調查非常耗能、也會很有壓力，加上研究所的課業非常沉重，要面對論文、實習，還得繼續上老師的課，所以當時有同學願意聽我說、分擔我的情緒，對我來說其實就足夠了。」

李鴻昇也表示，站在諮商心理師立場，在個案沒有準備好的情況下，貿然通報進入體制流程，後續風險可能難以預測：「法律會說『疑似就要通報』，但是我們有倫理考量，如果通報對於當事人沒有確定有利的話，心理師如何面對通報這件事，會面臨艱難與掙扎的倫理問題。因為既有權力體制之下，當事人很可能不會被好好對待，通報很可能是弊大於利。」

「那時候其實我們幾個老師，在學生決定提出調查申請／申訴時，才知道學生多年前受害，當下先做的是反省自己，我們是不是做得不夠，所以他們在第一時間沒有選擇要告訴我們。」陳金燕說。

對於校園處理性平事件機制的不信任，讓彰師大輔諮系友選擇集體訴諸匿名#MeToo運動，揭露系上多年的藏汙納垢，過程中有效率地動用專業識能、諮商資源、相關研究啟動倡議，彼此支持。在檢討校園體制疏漏之餘，這或許也是台灣從兩年前大規模爆發#Metoo運動以來，一次值得觀察的正向進步。



個人資料保護法 實例回答

名片算「個人資料」嗎？未經同意，將他人名片與影射對方違法的影片放到網路上，涉及什麼犯罪？

【本文摘錄自法律百科/陳麗雯、劉庭恩】

銀行上班的B第一次見A時，B基於社交禮儀提供自己名片給A。之後B在某協會選舉理事長時表態支持A。

後因兩人交惡，A擅自將選舉過程B支持自己的發言剪接為影片，並加上B提供的名片，上傳公開網路，影射B違法對自己徵信，不實之內容略為：「B利用職務之便取得銀行內部資料，並納為己用。有這種員工的銀行還可以相信嗎？」

A這種行為可能觸犯何罪？

一、個人資料保護法方面

（一）名片與選舉過程發言錄影，是個人資訊，且以任何方式取得個人資料之行為皆屬蒐集名片上載有B之姓名、連絡方式、職業等其他足以直接或間接識別B之資料，為個人資料保護法第2條第1項第1款之個人資料。

基於社交禮儀B提供自己名片給A，A並未主動以徵信或是網站搜尋方式取得，但依照個人資料保護法之立法理由，仍屬個人資料保護法的蒐集行為。

另外B選舉過程的發言錄影是B的社會活動，可以藉影片識別出B，也屬於個人資料保護法第2條第1項第1款之個人資料。

（二）任意公布個人資料未符合特定目的必要範圍，須負刑事責任

B之名片及發言錄影，雖不屬個人資料保護法第6條的特種個人資料，然A之利用仍須符合個人資料保護法第19條第1項及第20條第1項前段規定，應於蒐集之特定目的必要範圍內。

B給予A個人資料本應只能做為聯絡之用，非公務機關的A，意圖使B無法在原公司上班，損害B之工作利益，影射B違法對自己徵信，又未經B同意基於濫用B個人資訊之故意，擅自剪接B在選舉過程中發言之影片並附上B之名片公布在公開之網站，供不特定多數人瀏覽B之姓名、連絡方式、職業等個人資訊，令B不堪其擾，並不符合個人資料保護法第19條第1項容許處理個人資料的情形，也不符合第20條第1項所稱特定目的「必要」範圍；A並非出於特定目的合法利用B個人資料，而僅係基於個人恩怨，亦無個資法20條第1項但書之例外狀況，故A成立個人資料保護法41條之非公務機關非法利用個人資料罪。

二、刑法方面

A意圖將此不實內容散布於公開網站上，基於誹謗之故意，並擅自剪接選舉過程B的發言為影片，散布指謫、傳述影射B違法對自己徵信有不法行為等不實內容，公布在可供不特定人瀏覽之網站上。且B之盜用內部資料與公共利益無關，而與員工本人之誠信與否私德較有關。縱認為銀行內部員工盜用內部資料與公共利益相關，依學理的真正惡意原則，A仍須舉出相關證據資料證明該不實內容為真實或有相當理由可信該不實內容為真實方不致觸法。

惟 A 憑空杜撰又無法舉出相關證據證明，依社會一般人客觀之評價，若有銀行員工盜用公司內部資料，該員工之工作誠信將受到減損，不只無法在原本之銀行任職，連帶在其他銀行亦無法獲得聘任，則 A 之誹謗行為實對 B 在社會上評價受到貶損，已足以損害 B 之名譽。A 成立刑法310條第2項加重誹謗罪。

三、本案結論

A 公布 B 個資並散布不實內容之行為，犯個人資料保護法第41條非公務機關非法利用個人資料罪及刑法310條第2項加重誹謗罪。

四、建議

不論何種方式取得個人資料，一般人會期待資料取得人只在當初取得資料的目的內，使用自己資料（例如：單純聯絡等），有合理隱私期待，而不會用於他處。在攸關公益（例如要訴訟需要相對人資料），才例外符合個人資料保護法的必要範圍，而得蒐集、處理或利用，以兼顧「個人的隱私權保護」及「合理利用」的衡平。

若濫用個資之行為，同時指謫傳述關於該人的事實，依照真正惡意原則，資料取得人必須要先提出確為真實證據資料或雖非真實相當理由可確信其為真實之證據資料，且經過取得人之查證，且與公共利益相關；若僅涉個人私德仍屬惡意，仍成立誹謗罪。



瞭解智慧財產權專欄

錄音訪問時，在訪問後是否還要徵得被訪者同意，始得播出？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

錄音是一種重製著作的行為，如受訪者的談話內容係屬著作權法保護的語文著作，由於重製權、公開播送權都是著作人專有的著作財產權，如果不符合著作權法所定的合理使用（著作財產權之限制）情形，必須取得受訪者的同意或授權，才能錄音並在錄音後予以播出。一般而言，如受訪者於接受錄音訪問時，即明知該項錄音將會播出而同意接受訪問，應該可以認定受訪者是同意錄音和播出的，如果能在錄音訪問前，口頭上徵詢受訪者同意播出，甚至簽妥授權書，當然是比較理想的方式。（§3 I -5、§44~§65）



健康生活專欄

手搖飲也能健康喝？名醫劉博仁珍奶改這樣點：「3 減原則」控糖不發胖

【本文摘錄自早安健康/劉博仁醫師】

我不喝飲料，但偶爾也會點一杯：談談糖與健康。說來也許讓人意外，我其實幾乎不喝手搖飲。不是因為不喜歡茶香，也不是不愛清涼口感，而是因為我非常清楚，那些看似清爽可口的飲料，往往藏著超乎想像的糖分與代謝風險。

飲料怎麼點？小心珍珠、椰果等配料偷藏糖份

但在工作現場，看著同仁們努力投入、認真工作，有時我也會想：「請大家喝杯飲料犒賞一下，應該不為過吧？」這樣的時刻，我會配合大家一起點一杯。只是，我幾乎只選擇無糖的紅茶或綠茶。

根據世界衛生組織（WHO）的建議，一天當中從「添加糖」所攝取的熱量，應低於每日總熱量的10%。若要獲得更好的健康保護，則建議將比例進一步降低至5%。這樣換算下來，一般成年人每日的糖攝取量，應低於50公克，最好控制在25公克以下。這大約相當於5到6顆方糖。

然而，一杯全糖的珍珠奶茶，所含的糖就可能超過60公克；就算是半糖，也大約落在25到30公克之間，等於已經達到甚至超過每日建議的上限。就連一杯常見的百香果綠茶或奶綠，也很可能在40公克上下，輕易讓你在無意中，喝進一天該攝取的全部糖分。

有些人會說：「沒關係，我喝無糖茶就好了，但要加珍珠！」但問題是，那些Q彈滑順的配料，其實往往比飲料本身更容易「偷藏糖分」。

珍珠的主要原料是樹薯粉，加工後煮熟再泡入糖水，每50公克的珍珠大約就含有15到25公克的糖；芋圓、地瓜圓這類食材也是以澱粉製成，糖含量甚至更高，有時一份可達30公克。布丁、蒟蒻、椰果、粉粿，這些看起來平凡無害的配料，其實每一口都伴隨著額外的甜味與糖分。有些飲料加了兩三種配料，糖的總量可能遠遠超過原本的飲料本體。這些糖分去哪了？它們進入血液後，轉換為血糖，再由胰島素調控代謝。

長期的高糖飲食，會導致胰島素阻抗、血糖波動異常，進而導向第二型糖尿病。高果糖的攝取還會直接進入肝臟代謝，促進脂肪合成，增加脂肪肝的風險。除此之外，還可能引發代謝症候群，包括高血壓、血脂異常、腹部肥胖等問題。

最讓人擔心的是，這一切往往不是今天喝一杯、明天就出問題，而是在不知不覺中、習慣的積累中，身體悄悄地走上代謝失衡之路。從一杯飲料開始，每天一點點，數年後就是糖尿病、脂肪肝、甚至心血管疾病的基礎。

在台灣，飲料不只是飲食的一部分，更是一種文化、一種社交語言。與朋友的聚會、辦公室的下午茶、忙碌工作後的一杯慰勞，都離不開那一杯手搖飲的角色。

我只是選擇用不同的方式參與這份文化——我會請員工喝飲料，因為我珍惜他們的努力；我也會跟著點一杯，因為我希望他們感受到陪伴；但我點的，是無糖紅茶，是無糖綠茶，是無糖烏龍。我也會悄悄提醒：「這杯半糖，其實還有六顆方糖左右喔！」不是說教，而是溫柔地傳遞一份關心。

健康不是禁慾，而是選擇。不是戒斷快樂，而是有意識地調整享受的方式。我們可以選擇減少糖度，從全糖變成半糖、微糖，再到無糖；我們可以選擇減少

配料，從雙料變單料，從珍珠布丁改成寒天愛玉；我們可以選擇減少頻率，從天天一杯變成每週一杯。這不是妥協，而是成熟的取捨。

人生值得擁有甜味，但不該被甜味綁架。下一次當你走進飲料店，或許也可以像我一樣，點一杯無糖的茶，感受茶本身的純淨，讓自己的身體輕鬆一點，讓未來的健康，多一分保障。

喝飲料沒錯，但讓自己活得更健康，是更棒的選擇。從今天的這一杯，開始做出一個對自己更好的決定吧。



員工協助方案(EAP)專區

([本校員工協助方案專區連結](#))

甩開斷捨離、不要極簡風，人生整理教練教你三招過理想生活

【本文摘自銀天下/林偉妃】

斷捨離、極簡風，每到年節總讓人焦慮萬分，擔心整理得不夠乾淨簡潔。

「丟掉不代表比較好，只代表你受到整理風潮的影響，」人生整理教練廖文君說，「你應該相信自己的生活，而不是聽專家說。」

廖文君曾出版過兩本書，包括《真正的整理，不是丟東西：物品是靈魂的碎片，整理是重生的過程》、《好命整理：從衣、鞋、床、包建構自我價值，活出每一個當下》。

她認為整理不是一種方法或技巧，而是一門學問，是從「行為」上可以覺察到起心動念、人際關係、自我成長的生命之旅，也因此我們整理的不是東西，而是自己的人生。

聽自己內心聲音，定義自己的生活

對於最近幾年風行全台的斷捨離觀念和北歐的極簡主義，「我完全不支持，」她的理由很簡單，一個單身女性和一個擁有四個孩子的媽媽，兩人的生活完全不同，擁有的東西也不一樣，「極簡主義讓我們有一個錯誤迷思，以為所有人都要長成同一模式」

然而，不同的生命本來就會有不同的選擇。要追求極簡主義，不如先想想自己想要過甚麼樣的生活，再去決定甚麼要留下、甚麼要捨棄，「不是以東西的數量或是乾淨與否作為判斷標準，而是居住者跟物品之間是否保持平衡的關係，」廖文君所談是整理，而不是收納。

簡單說，就是住家環境是否符合居住者對生活的期望，即使家中或生活亂七八糟，若是工作或心靈需要，那也很好，「你應該聽自己內心的聲音，定義自己的生活。」

年節時分，對很多人是莫大壓力，廖文君卻認為是對過去一整年的檢視，藉機回顧並反省過去一年，同時思考，接下來的一年要做甚麼的重要時刻。但具體到底該如何做？如何趁此時整理居家也整理人生？

首先，在整理開始前，先不要急著丟東西，而是拿出筆和筆記本，寫下新年的重要關鍵字，「將關鍵字抓出來之後，再去對照自己的生活，」廖文君舉例，如果想要多些時間跟家人相處，那要先問自己，居家中有提供你和家人可以多相處的空間嗎？如果是要整理衣櫥，不是拿著垃圾袋一直丟，而是先想清楚，把關鍵字貼在衣櫥上，再根據關鍵字篩選衣物，如果是「舒適」，那就把太緊的、太鬆的、穿了不舒服的衣服都篩選出來。

其次是挑完關鍵字並進行篩選時，一定要記得設鬧鐘。廖文君建議，每個人都要設想自己的注意力可以維持多久？若是三十分鐘，就要整理三十分鐘之後、休息十分鐘再繼續。為何不能埋頭整理？因為大部分的人都會覺得下定決心，就要一直做，一連做好幾個小時，最後後繼無力，這時很容易就放棄，甚至變成「乾坤大挪移」，將東西從左邊移到右邊，從右邊移到大門口，卻甚麼都沒丟。「因為人的注意力是有限的，」廖文君說，要撐得久，就跟運動一樣，先熱身、跑跑跑、再休息，不斷循環，才會可長可久。

曾用過的物品都是靈魂的碎片

第三是整理後的物品，不論是決定丟棄、回收或是送給他人，一定要在上面寫上物品名稱，以及要送走的時日，時時提醒自己。

「連時間都寫上去，就像是一個對自己的承諾，」廖文君解釋，猶如下一個「咒語」般，告知身心靈已對一件事情許下承諾，自己必須負責完成。若不做「設定」，很可能會發現去年、前年整理出的物品都還堆置在原處。但對很多人來說，要處理家中衣物或書籍等等舊物，難免在情感上捨不得，或是猶豫再三。

當決定把整理後的東西或物品送出去，不論是丟棄、回收或轉贈他人，第一件事情是感謝它，感謝它讓你在生活、工作或心靈等各方面得到支持。因為這些物品曾經對自己具有重要的意義。廖文君強調，所有在我們身邊的物品，都是「靈魂的碎片」，曾經承載每個人在每段時期的記憶，所以要感謝並以最好的方式處理它。

其次是收回個人在物品上的情感投射。廖文君說明，有些人在整理物品時，可能帶有強烈的情緒，如劈腿的前男友寫的情書、贈送的禮物，看到就傷心或是

生氣，當認清楚為何仍需要這些東西，並收回自己的情感投射，就可以開始做分類，畢竟物品本身是無辜的。

「我不覺得整理需要技巧，」廖文君說，「整理是我們對每一件事的態度，以及我們如何去思考這件事。」

至於家中常有長輩，喜歡囤積甚至堆置，造成居家環境過於雜亂，又該怎麼辦？廖文君認為，在你眼中是垃圾或沒有用的東西，對長輩而言，卻可能是「寶貝」，因為他們小時候生活大多很匱乏，「囤積」就是為了因應不時之需，為人子女者在整理時企圖丟掉，等於是丟掉長輩累積了一輩子的「安全感」，當然會造成很大的衝突。

最好的方法是先好好跟長輩溝通，了解他們的原因和背後的故事。舉例來說，可以問長輩，現在居家環境如何？住起來舒服嗎？如果長輩說「很好啊」，可以接著詢問，「你的腳是不是會常常撞到？是不是先把會撞到的東西清理乾淨？」一步步誘導他去思考，關鍵是要尊重每個人的存在。

總而言之，不要以為東西丟了，人生就乾淨清爽了。每一個人在整理前，最好是先坐下來想想接下來一年的目標，再根據設定的目標營造空間和環境，「事先花時間思考很重要，」廖文君提醒，否則會發現在檢視過程中，雖然消耗大量精力，最後甚麼東西都丟不了，唯有先卸除不屬於我們、或外界對我們期望的壓力，「最終才會有真正的整理。」

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)
本校職場霸凌申訴專線	05-2717196
本校教職員性騷擾申訴專線	05-2717197





人事動態

人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
輔導與諮商學系	專案臨時辦事員	周○俐	離職	1140901
輔導與諮商學系	專案辦事員	葉○玲	留職停薪復職	1140901
師範學院	組員	徐○偵	調任他機關	1140901
教學專業國際碩士學位學程	專案辦事員	謝○恩	離職	1140901
學生事務處	專案辦事員	鄭○堯	校內遷調	1140903
環安中心	組長	王○賢	校內遷調	1140916



10月份壽星

林○儀	陳○良	劉○珺	盧○麒
林○玉	蔡○卿	陳○安	蔡○詩
曾○瑜	張○宜	何○育	黃○親
潘○裕	黃○任	鄭○平	江○蘆
許○昇	陳○謨	張○媚	周○宏
吳○賢	胡○紅	廖○員	郭○賢
陳○諭	朱○斌	許○驊	林○聲
葉○玟	蔡○卿	戴○宇	李○璋
蕭○佑	王○青	江○靖	蕭○翔
蔡○翰	黃○銓	溫○煌	嚴○弘
劉○璇	許○光	何○真	黃○錦
江○樺	許○婷	沈○彥	黃○鴻
劉○華	郭○敏	吳○勳	莊○升
侯○廷	廖○欣	吳○勤	江○潔

李○偉	吳○輝	洪○旭	潘○齊
牟○馨	楊○峰	謝○勳	葉○儀
林○鴻	鄭○堯	胡○綸	羅○嵐
陳○元	林○煌	古○隆	丁○茹
郭○惠	朱○馨	林○君	張○昌
章○遠	黃○之	魏○潔	

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於10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。

3保1減1金

泛公部門揭弊者可享

- 工作保障
- 身分保密
- 人身保護
- 責任減免
- 揭弊獎金

法案簡介

公益揭弊者保護法為我國首部揭弊保護專法，於2025年1月22日經總統公布，同年7月22日施行，以維護公共利益，有效發現、防止、追究重大不法行為，保障泛公部門揭弊者權益，並建立揭弊友善文化，落實聯合國反貪腐公約，共創廉潔社會。

適用範圍

泛公部門

- 政府機關(構)
 - (1) 中央與各級地方政府
 - (2) 行政法人
 - (3) 公立學校
 - (4) 公立醫療院所
 - (5) 公營事業
 - (6) 政府捐助之財團法人
- 國營事業
- 受政府控制之事業、團體或機構

公益揭弊者保護法

勇敢揭弊
安心有保障



揭弊程序

適格之揭弊者 + 具名 + 有事實合理相信

泛公部門

- 政府機關(構)
- 國營事業
- 受政府控制之事業、團體或機構

特定弊案

- 刑法瀆職罪章
- 貪污治罪條例
- 包庇犯罪(以法律有規定刑事處罰者為限)
- 違反利益衝突迴避法
- 違反政府採購法
- 法官應付評鑑行為
- 危害公共利益且情節重大之行為
- 其他涉及重大公共利益之行為

受理揭弊機關

- 公部門之政府機關(構)主管、首長或其指定單位、人員
- 國營事業、受政府控制之事業、團體或機構之主管、負責人或其指定單位、人員
- 檢察機關
- 司法警察機關
- 目的事業主管機關
- 監察院
- 政風機構

調查案件

工作保障

- 禁止不利措施
- 回復原狀、損害賠償、工資補償金
- 禁止揭弊條款無效
- 申請再任公職
- 揭弊抗辯優先調查
- 舉證責任倒置

人身保護

- 準用證人保護法之人身安全保護措施

身分保密

- 承辦人員對揭弊者身分負有保密義務，違反者加重刑責
- 揭弊者得要求個資保密及適當隔離

責任減免

- 洩密責任免除
- 共犯刑責減免

揭弊獎金

- 因揭弊而查獲不法事實，給予獎金

請配合事項

- 加班宜考量業務之急迫性及必要性覈實指派，並應避免同仁延長辦公時數違規定，或有未經指派加班，或先簽退下班後繼續執行職務之情事。
- 同仁倘加班時數係以補休假為補償，應確實督促同仁於補休期限2年內休畢。若同仁加班時數明顯累積，或有將屆期而尚未申請補休假之情形，請依業務需求，積極與同仁溝通協調給予補休假。
- 倘確因必要範圍內之業務需要，致同仁無法於補休假期限內休畢加班時數時，則在期限屆滿時，須由同仁舉證曾於補休期限內申請加班補休假而被否准之事證，始得例外結算加班費。

參考資料：行政院人事行政總處114.1.24總處培字第1143021306號函

14

公務員(含兼行政職務教師)申請赴陸港澳相關規定懶人包

公務員申請赴陸港澳相關規定懶人包

赴陸

法規依據：臺灣地區與大陸地區人民關係條例、臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區許可辦法、
簡任第十職等及警監四階以下未涉及國家安全利益或機密之公務員及警察人員赴大陸地區作業要點

對象	申請方式	罰則
政務人員、直轄市及縣市長、涉密人員	聯審會許可	罰鍰、懲處
P11以上未涉密公務員	內政部許可	罰鍰、懲處
P10以下未涉密公務員	服務機關核准	懲處

備註：聯審會由內政部會同國家安全局、法務部、大陸委員會及相關機關組成

赴香港或澳門

法規依據：行政院及所屬各機關公務人員因公赴香港澳門通報作業要點、
行政院及所屬各機關（構）人員赴香港或澳門注意事項

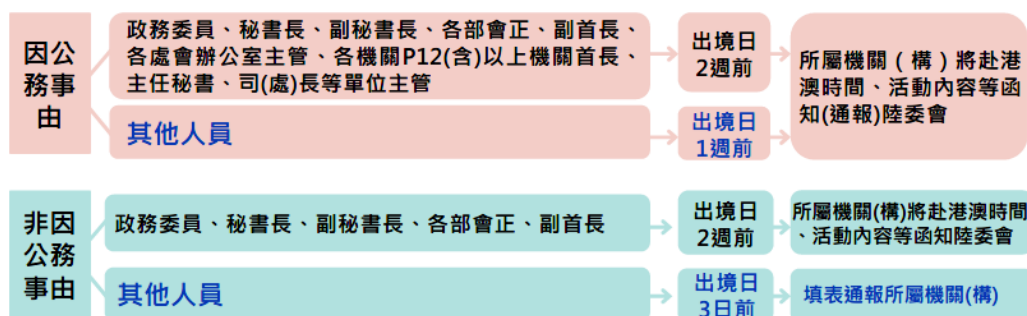
對象	申請方式	罰則
行政院及所屬人員 (院外機關、地方政府得參照辦理)	通報服務機關 / 函知大陸委員會	懲處

備註：依行政院人事行政總處114.4.10總處培字第1140014105號函、行政院及所屬各機關（構）人員赴香港或澳門注意事項略以：人員不分平日、假日赴陸港澳，行前均應至差勤系統登錄。

行政院及所屬各機關（構）人員赴香港或澳門

包含至港澳轉機

行前通報規定：

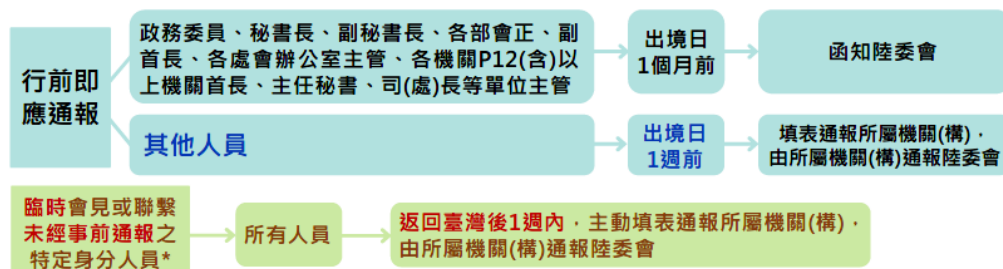


所有人員：
● 不分平日、假日赴港澳，均應至人事差勤系統完成登錄。
● 登錄「國人赴陸港澳動態登錄系統」，並影送所屬機關(構)。

行政院及所屬各機關（構）人員赴香港或澳門

包含至港澳轉機

如有會見或聯繫特定身分人員*之通報規定：



* 特定身分人員：一、港澳官方人士。二、港澳民意代表。三、擔任大陸地區黨務、軍事、行政或政治性機關(構)、團體之職務或為其成員者、或任職於中共駐港澳行政、軍事、黨務等其他公務機構者。四、海峽兩岸關係協會駐港澳人員。

所有人員：在港澳期間遭遇違常情事者，應即時報告所屬機關(構)，於返臺後，並請所屬機關(構)函報陸委會。