

本所推動性別平等宣導活動情形 (112 年 2 月)

\* 宣導主題類型代號：

- A. 破除男女任務定型分工(如家務分工、職業性別刻板、子女從姓宣導、國民婚喪禮俗、女性動健康相關活動等)
- B. 多元性別(如認識 LGBTI 及其處境、權益、尊重接納多元性別等)
- C. 翻轉性別權力關係(如落實民法財產性平觀念、出生比例失衡宣導)
- D. 防治性別暴力
- E. 促進女性參與 STEM 領域(含女性居家水電維修課程)
- F. 於社區推廣 CEDAW
- G. 針對特殊節日(如台灣女孩日、父親節、母親節)辦理相關活動

人事室、役政災防課、民政課

| 項次 | 宣導主題類型<br>(請填代號)      | 實體活動名稱<br>或宣導<br>載具類型 | 活動日期                        | 宣導對象  | 活動內容或宣導內容  | 具體效益說明<br>(質性：<br>量化：參加總<br>人數(含男女分<br>列人數)) |
|----|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|---|--|--|
| 1  | G<br>2023 新北兔年小<br>提燈 | 文宣及<br>海報             | 112 年<br>2 月 3<br>日         | 一般民眾  | (1)宣導內容：<br>我們不需要被別人定義在自己的專業領域，堅持投入，你就是自己的女。<br>(2)宣導目的：<br>鼓勵女性獨立自信勇敢前行。                    | 總人數約 1000<br>人(男 400/女<br>600)。              |
| 2  | G<br>2023 新北兔年小<br>提燈 | 文宣及<br>海報             | 112 年<br>2 月 4<br>日         | 一般民眾  | (1)宣導內容：<br>我們不需要被別人定義在自己的專業領域，堅持投入，你就是自己的女。<br>(2)宣導目的：<br>鼓勵女性獨立自信勇敢前行。                    | 總人數約 2000<br>人(男 800/女<br>1200)。             |
| 3  | A<br>破除男女任務定<br>型分工   | 志工培<br>訓              | 112 年<br>2 月 1<br>日         | 公所、衛<br>生所、警<br>察局、國<br>軍單位同<br>仁，慈濟<br>志工。 | (1)宣導內容：<br>介紹職場分工不應區分性別之意涵。<br>(2)宣導目的：<br>與向參訓志工與陪同者了解職場分工不應區分性別之內容。                       | 總人數約 60 人<br>(男 29/女 31)                     |
| 4  | F<br>推廣 CEDAW         | 人事關<br>懷服務<br>電子報     | 112 年<br>2 月 1<br>日-28<br>日 | 本所員工  | (1)宣導內容：<br>「女人、生命、自由！」伊朗女性因頭巾遇害，藝術家紛紛利用創作聲援<br>(2)宣導目的：<br>深化員工的性平意識，將 CEDAW 實踐於家庭與教育。      | 觸及人次：<br>1000 人                              |
| 5  | F<br>推廣 CEDAW         | 電視牆                   | 112 年<br>2 月 1<br>日         | 本所員工<br>及民眾                                 | (1)宣導內容：<br>介紹 CEDAW 的意涵。<br>(2)宣導目的：<br>A. 深化員工的性平意識，將 CEDAW 實踐於生活及工作。<br>B. 向洽公民眾推廣 CEDAW。 | 觸及人次約 306<br>人(男 119/女<br>187)               |

# 112年2月份三重區公所性別平等宣導活動

## 每日指紋機、電視牆宣導



# 112年1月份三重區公所性別平等宣導活動

## 2023新北兔年小提燈



# 112年2月份三重區公所性別平等宣導活動

## 志工培訓



※如有人事業務相關疑問，請與我們聯絡，人事室很樂意為同仁服務※



## 人事 Q&A

### Q1：【同一年度內入伍留職停薪】

公務人員小光累計至 111 年底已任公職滿 2 年，112 年核定休假天數 7 天，於 112 年 3 月至 6 月應徵入伍留職停薪 4 個月，退伍回職復薪後，其 112 年及 113 年之休假天數會受到影響嗎？

A：一、法規：

依據銓敘部 93 年 12 月 27 日部法二字第 0932442049 號令規定，公務人員經奉准留職停薪，於同一年內回職復薪者，其當年應休假日數尚未休畢者，得於回職復薪之當年度繼續實施。

二、據上，小光於 112 年 7 月服役期滿之隔日回職復薪後(年資銜接)，當年度未使完畢之休假及休假補助費額度，均得繼續使用與核銷，113 年之休假年資併計兵役年資後，累計至 112 年底滿 3 年，113 年核予休假 14 天。

### Q2：【跨年度入伍留職停薪】

承上，若小光係於 112 年 11 月至 113 年 2 月間，應徵入伍留職停薪 4 個月，回職復薪後，其 113 年之休假天數會受到影響嗎？

A：一、法規：

(一)依據公務人員請假規則第 8 條及銓敘部 95 年 11 月 15 日部法二字第 0952716602 號令規定略以，公務人員留職停薪入伍服義務役後復職，或服義務役退伍初任公務人員，年資銜接者，其復職或

任用當年之休假，以復職或任用前一年年終之休假年資，依公務人員請假規則第 7 條第 1 項所定日數，乘以復職或任用當月至年終之在職月數比例後，於復職或任用(仍須俟公務人員考試錄取訓練完成) 時起核給。

(二)查公務人員請假規則第 3 條第 2 項及第 7 條規定略以，休假天數依在職月數比例計算後未滿半日者，以半日計；超過半日未滿一日者，以一日計。

據上，小光，累計至 112 年底，服公職及併計兵役年資已滿 3 年，113 年應核予【年資滿 3 年者核給休假 14 天 /12 個月 \* 113 年 3 月復職當月至年終計在職 10 個月=11.6】12 天休假。



## EAPs 專區

### 新版高血壓指引下修標準！營養師公開外食減

你也習慣吃東西偏重口味嗎？明明餐桌上都是吃同一道菜，為什麼老是覺得嚐起來沒什麼味道，但是其他人都說味道剛剛好呢？營養師點出飲食吃太鹹會增加體內水分滯留，是導致血壓升高的原因之一。現代人為了課業、工作忙的焦頭爛額，沒空採買食物花時間烹煮一日三餐，一周有數不清的外食次數，營養師建議民眾應掌握外食減鹽竅門，並配合自身的飲食習慣加以調整，才能控制血壓保持健康。





一部分的人甚至不自覺有高血壓

但其實每4位成人就有1位有高血壓



隱形殺手找上你。



因此，在飲食上要特別留心！

重鹹食物易增加器官負擔，



我就喜歡吃重口味啊！我能怎麼辦？

不要擔心！愛吃鹹是後天培養出的習慣！



長期吃重口味易使味覺細胞逐漸遲鈍

味道不夠吧？

還要更重的調味！

吃起來好像差不多……



味覺細胞的美食評審席

所幸味覺細胞會隨時間汰換

之後美食評審的工作交給你們了。

交給我吧！



堅持4-6週清淡飲食能讓味覺重新校正！



## 8 個小撇步避開重鹹地雷

- 慎選食材**  
以新鮮、原型食物為主
- 這些少吃**  
少吃罐頭、加工食品 and 醃漬物
- 閱讀標示**  
從營養標示找出隱藏高鈉食品
- 遠離調味料**  
放到不易隨手取得的地方
- 不喝湯**  
湯汁多半高鈉、泡麵粉包減量
- 少吃零食**  
「低鈉配方」不見得比較健康
- 餐點客製化**  
若店家願意，可拜託減少調味料
- 選烹調方式**  
避開醬燒、滷、醃等菜單品項

# 外食族減鹽秘笈

營養小學堂

## 每日鈉攝取量如何計算？

$$\text{總鈉含量} = \text{新鮮食物中的鈉} + \text{調味品中的鈉}$$

- 一般人**  
每日鈉攝取量 < 2400毫克  
少於 (=6克食鹽)
- 高血壓患者**  
每日鈉攝取量 < 2000毫克  
少於 (=5克食鹽)



從均衡飲食中  
大約可攝取到  
310-370毫克



連同調味品、沾醬  
和加工食物中的鈉  
都一併考慮進去

掌握外食減鹽訣竅，外食族也能維持心血管健康。適當調整飲食習慣並定期測量血壓，若超過標準範圍則諮詢醫師！



顧血壓，好健康！



資料來源：

HEHO <https://heho.com.tw/archives/218551>

可善用《免費》的「新北市政府員工協助方案」，該方案提供醫療、心理、職涯發展、法律、財務諮詢。所有申請資料及紀錄均依「新北市政府員工協助方案資料保存及調閱作業要點」予以《保密》。市府人事處員工協助方案專區 (<http://www.personnel.ntpc.gov.tw>) 提供線上相關資訊，建議同仁善用本方案各項資源，讓生活更美好。(人事處預約信箱：[EAPS@ntpc.gov.tw](mailto:EAPS@ntpc.gov.tw)，預約專線：29603456 分機 4316)



## 性別主流化專區 性別平等・幸福升等

「女人、生命、自由！」

伊朗女性因頭巾遇害，藝術家紛紛利用創作聲援



2022 年 9 月下旬，伊朗爆發反頭巾示威。圖為黎巴嫩一名示威者手握的海報，圖中鎮暴警察包圍一群女性，標語意為「我們是燒不死的女巫之女」。(美聯社)

伊朗庫德族女性阿米尼因為沒有戴好頭巾而遭逮捕，之後離奇死亡，在國內 80 多個城鎮引發反頭巾示威。男男女女走上街頭抗議伊朗過時迂腐的規定，主張婦女權利，要求「正義、自由、不要強制頭巾」，甚至呼籲推翻這個伊斯蘭共和國政府。

2022 年 9 月 13 日，22 歲的阿米尼 ( Mahsa Amini ) 在前往首都德黑蘭探親途中因為違反頭巾法，配戴頭巾的方法不符當地女性服裝規定，而被「道德警察」( 又稱「指導巡邏隊」) 強行逮捕。16 日阿米尼離奇身亡，疑似在拘留期間遭到毆打，當局卻稱她的死因與心臟病有關，引起外界諸多質疑，進而引發大規模示威行動，民眾上街與鎮暴警察對峙死守街頭，女性摘掉頭巾挑釁地揮舞、扔進火堆，高喊口號，拒絕自己的身體與裝扮受當權者約束。不僅是示威現場，國外聲援的照片和行動迅速湧入網路，阿米尼的名字「瑪哈沙」( Mahsa ) 也成為推特史上使用最頻繁的字詞。

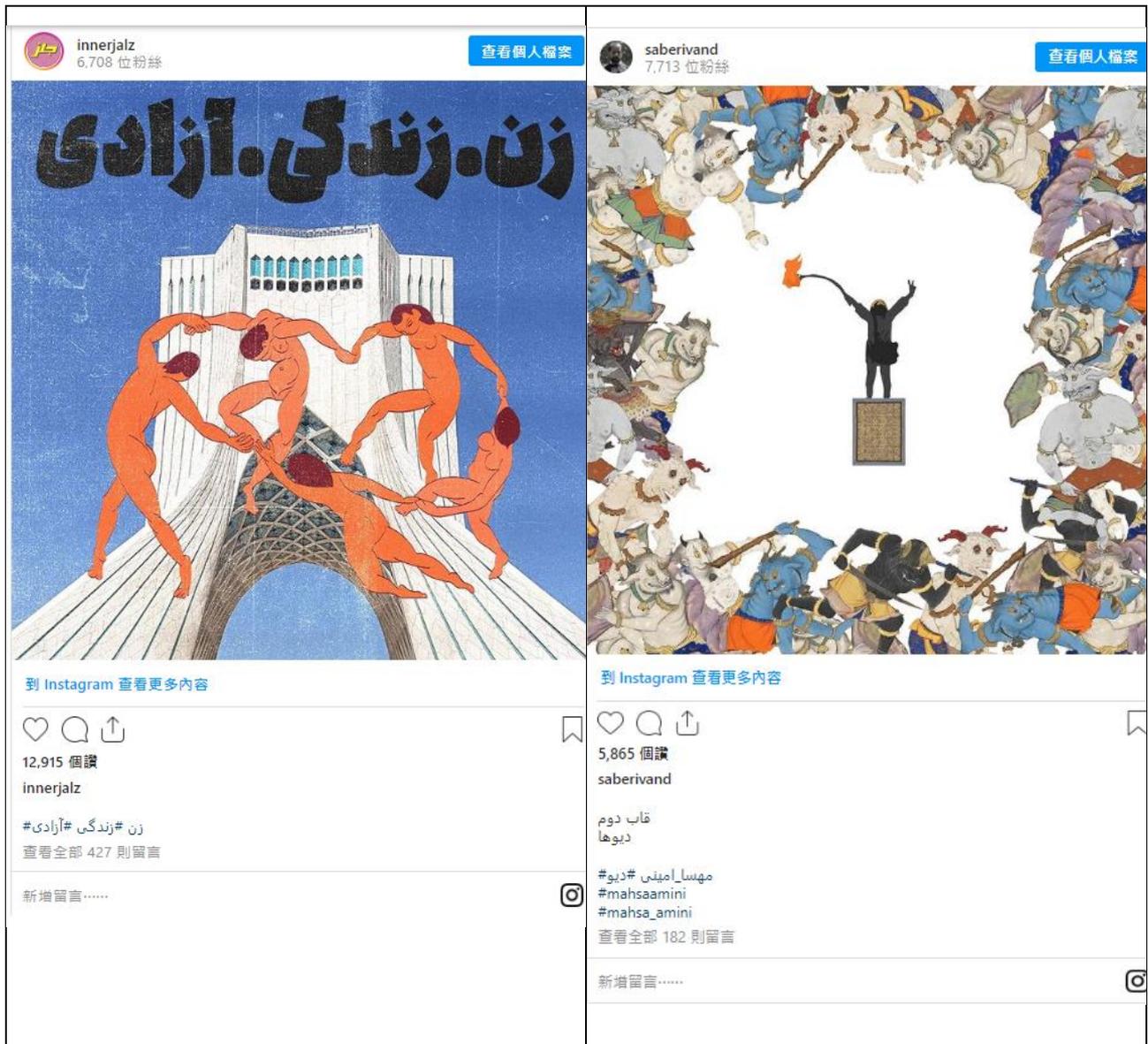
根據《衛報》( The Guardian )，走在運動前沿的是伊朗的「Z 世代」，他們精通科技，渴望變革，然而示威開始沒幾天，伊朗政府除了派出鎮暴警察，也切斷了部分地區的網路，民眾無法使用 WhatsApp、Instagram 等社群網站。雖然伊朗國內仍有一部份人能夠利用虛擬私人網路 ( VPN ) 或匿名瀏覽器「The Onion Router」( Tor ) 使用 Instagram，不過主要還是由境外人士負責在 Instagram 傳播訊息，包括示威運動對正義與自由，以及婦女權利的主張。



2022 年 9 月 21 日，伊朗爆發反頭巾示威。(AP)

示威行動的主要標語「zan, zendege, azadi (女人，生命，自由)」是波斯語，翻譯自庫德語，是庫德獨立運動常見的訴求標語。跨領域藝術家果莉希 (Sahar Ghorishi) 想要人們關注位於這場運動中央的女性，同時傳達阿米尼的庫德族身分。除了使用庫德旗幟元素，同為庫德族的果莉希也稱呼阿米尼為「Zhina」，這是阿米尼的庫德語名字。

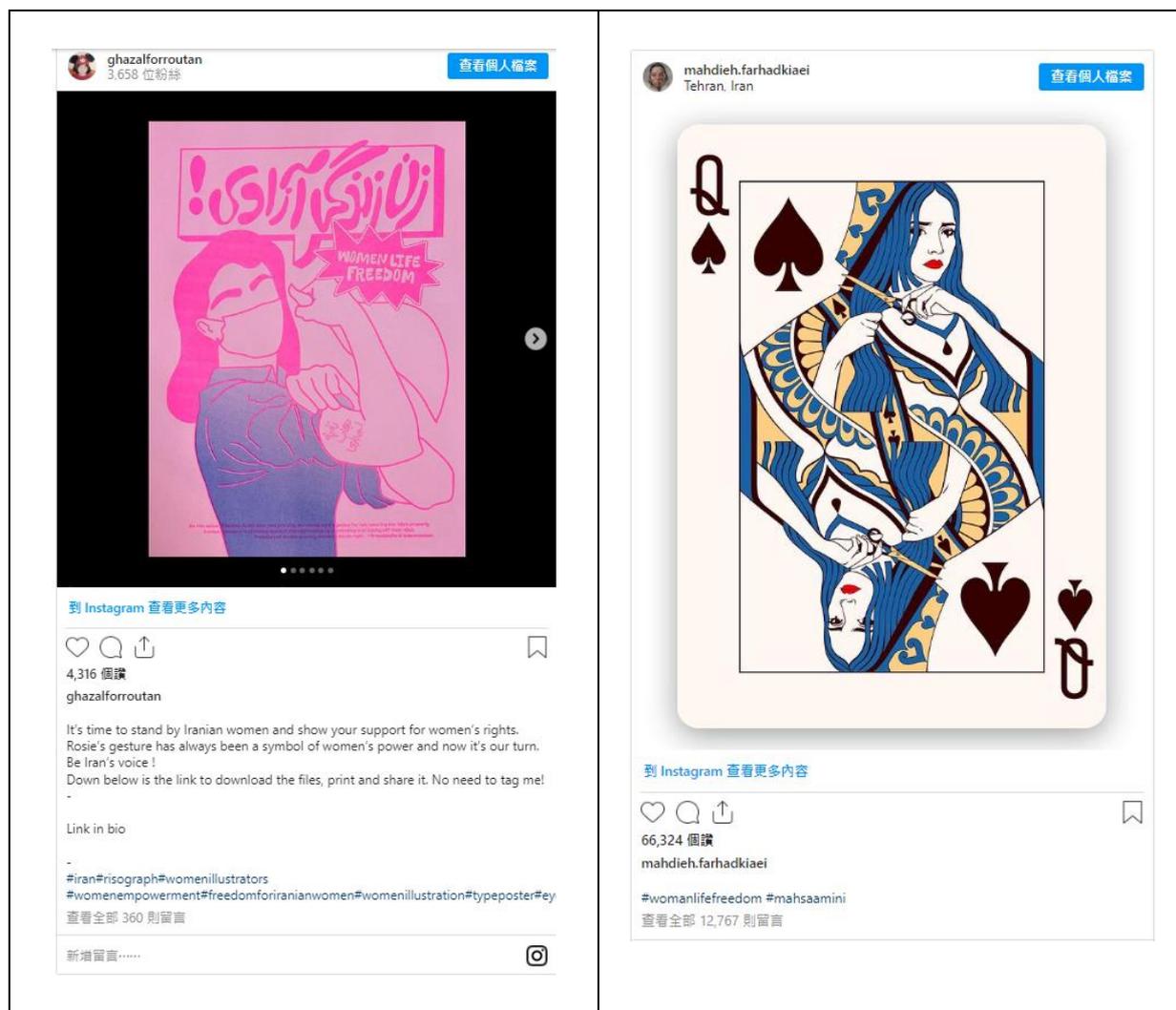
世界各地的伊朗藝術家很快響應並聲援國內的示威運動。有人利用伊朗國旗的紅色、綠色和白色繪製圖像，有人將伊朗擬人化為女性，還有人用鬱金香代表烈士和鮮血，並使用傳統書法字體書寫標語。例如平面設計師賈爾茲 (Jalz) 融合德黑蘭地標阿札迪塔 (Azadi Tower) 和野獸派畫家馬諦斯 (Henri Matisse) 畫作《舞蹈二 (La Danse)》，再加上「女人，生命，自由」的標語支持示威。「阿札迪」意為「自由」，賈爾茲表示它是伊朗自由的意象，而他藉由阿札迪塔的圖像表達女性身體的自由。



平面設計師沙柏利樊德 ( Touraj Saberivand ) 則組合波斯典籍的插圖，用以表達伊朗歷史與當前事件的衝撞。他的作品中央有一名站在汽車引擎蓋上的女性，她披散著頭髮，臉龐被面罩掩蓋，一隻手高舉比出和平手勢，另一隻手則揮舞著燃燒的頭巾，看似正在驅趕身周的一大群傳說怪獸。沙柏利樊德談論自己作品的時候，引用 13 世紀波斯詩人薩迪·設拉茲 ( Sa' di Shirazi ) 的名言：「如果一個成員受痛苦折磨，其他成員也同感不安。」他看見年輕世代不分性別，一起走上街頭，將設拉茲的觀點付諸實現。

除了將阿米尼之死和「頭巾戰爭」與伊朗文化符碼結合，一些藝術家也將這次抗爭與既有的圖像連結。平面設計師芙若丹 ( Ghazal Foroutan ) 說：「我看到人們發表的作品，我內心也冒出火花，我知道我必須投身其中。」她從二戰期

間著名的鉚釘工蘿西( Rosie the Riveter ) 圖像發想，讓「蘿西」手裡握著頭巾，驕傲地展示手臂上「不要強制頭巾」字樣刺青。芙若丹將這件作品上傳 Instagram 之後，有人詢問能否印刷，這張圖現在已經被用在全世界的示威現場。



伊格麗雅幼兒園創辦人拉賈林說，「我們並不是要說女孩應該是男孩，或者男孩應該是女孩，我們只是希望不論性別，每個人都有權成為完整的人」。

資料來源：

風傳媒 <https://www.storm.mg/article/4549798?page=2>

## 與 CEDAW 的關係

★ CEDAW 第 5 條 a 款：締約各國應採取一切適當措施

- (a) 改變男女的社會和文化行為模式，以消除基於性別而分尊卑觀念或基於男女任務定型所產生的偏見、習俗和一切其他做法



## 權益福利報報

### 行政院人事行政總處 2023~2025 年「健康 99—全國 公教健檢方案」

- 一、 為促進公教員工自主健康管理，人事總處特邀請符合本方案需求說明所列資格之醫療機構，以新臺幣 4,500 元規劃各式健檢方案，作為現職員工、退休人員及其眷屬等自費健康檢查時之選擇參考。
- 二、 受檢人參加本方案時，請逕洽特約醫療機構先行預約；特約醫療機構得向受檢人要求出示現職員工、退休人員或眷屬關係等相關證明文件。另為避免醫療資源浪費，申請公教健檢補助之同仁應提供健保卡，供特約醫療機構查詢當年度是否已實施衛生福利部國民健康署(以下簡稱國健署)補助之成人預防保健或癌症篩檢(以下簡稱成健或癌篩)；未實施者，如選擇之健檢方案包含與成健或癌篩相同項目，特約醫療機構將於受檢人健保卡註記已利用國健署補助之成健或癌篩。
- 三、 本方案辦理期間自 112 年 1 月 1 日起至 114 年 12 月 31 日止，有關本方案需求說明、特約醫療機構及其規劃之健檢方案相關資訊，請逕至人事總處「公務福利 e 化平台—公教健檢專區」(<https://www.dgpa.gov.tw/eserver/submenu?uid=450>)查詢。

| 院所名稱                       | 地址                         | 電話                              |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院       | 臺北市北投區立德路125號3樓            | 02-28970011分機3205-3208          |
| 中山醫療社團法人中山醫院               | 臺北市大安區仁愛路4段112巷11號         | 02-27081166分機7377               |
| 三軍總醫院松山分院附設民眾診療服務處         | 臺北市松山區健康路131號              | 02-27633425                     |
| 臺北市立聯合醫院仁愛院區               | 臺北市大安區仁愛路4段10號             | 02-27093600分機1061,1063          |
| 臺北市立聯合醫院忠孝院區               | 臺北市南港區同德路87號               | 02-27861288分機6973               |
| 臺北市立聯合醫院和平婦幼院區(婦幼)         | 臺北市中正區福州街12號               | 02-23916471分機2551               |
| 長庚醫療財團法人台北長庚紀念醫院(委由長庚診所承作) | 臺北市松山區民生東路3段130巷9號2樓(長庚診所) | 02-27136500分機2                  |
| 臺北市立聯合醫院和平婦幼院區(和平)         | 臺北市中正區中華路2段33號             | 02-23889595分機2732 · 02-23889607 |
| 臺北市立聯合醫院陽明院區               | 臺北市士林區雨聲街105號              | 02-28353456分機5198               |

| 院所名稱                   | 地址                       | 電話  | 5 |
|------------------------|--------------------------|---|---|
| 衛生福利部雙和醫院              | 新北市中和區中正路291號            | 02-2248-1911分機819,816                       | 1 |
| 天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院        | 新北市新店區中正路362號            | 02-22193391分機66125                          | 1 |
| 行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院     | 新北市三峽區中山路258號            | 02-26723456分機6025,6026 李岱錦小姐                | 1 |
| 佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院       | 新北市新店區建國路289號合心樓8樓預防醫學中心 | 02-66289779分機3851~3852                      | 1 |
| 醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院 | 新北市板橋區南雅南路2段21號          | 02-77284635;77284617(4500)77284665;77284667 | 1 |
| 衛生福利部臺北醫院              | 新北市新莊區思源路127號            | 02-22765566分機1212~1215                      | 1 |
| 新北市立聯合醫院               | 新北市三重區新北大道1段3號           | 02-29829111                                 | 1 |



## 樂活專區

### 三重特色公園-六張公園

六張公園位於六張街 78 號旁，地處三重中心，且鄰近三重國小及正義國小，不時常有家長帶孩子於公園玩樂。

作為城市中少有的休憩場所，三重區公所特別針對本公園規劃全新的遊戲場，不僅鋪設有恐龍、火山圖騰的無縫地墊，再加上裝有龍騎士造型的共融鞦韆、兒童遊具組以及共融鞦韆，讓孩子們可以在此盡情玩樂；且公園內大樹林立，樹蔭茂密，讓陪玩的家長也能藉此遠離城市的喧囂。

除此之外，原有遊戲場外更另闢空間供極限旋轉飛輪使用，下方緩衝採用木屑、樹皮、碎石等材質取代一般彈性地墊，兼具樹木生存和兒童遊戲的功能，讓孩子在使用遊具時更安全、更多元、更有趣。

(資料來源:來新北.玩公園 .)

