教育部人事服務簡訊

人事法令宣導

綜合業務

一、修正「教育部人事處及所屬人事機構人事人員陞遷甄審作業要點」，並自 109 年 9 月 1 日生效。(本部 109 年 9 月 18 日臺教人處字第 1090129733 號函)

考試、任免、敘薪、兼職

一、有關公務員服務法第 13 條第 2 項所稱「代表官股之董事、監察人」之認定標準一事，請依銓敘部 109 年 6 月 23 日部法一字第 10949480391 號令辦理。(本部 109 年 7 月 8 日臺教人(二)字第 1090092336 號函)

二、有關公務員兼任技能檢定之監評人員一案，請依銓敘部 109 年 7 月 2 日部法一字第 10949459241 號令辦理。(本部 109 年 7 月 14 日臺教人(二)字第 1090096661A 號書函)

三、有關公務員及公立學校教師（含兼任行政職務教師）加入各類合作社成為社員並經選任為理（監）事，及其持股比例相關規範應視合作社屬性（營利或非營利）依相關規定辦理。另，合作社入社資格條件係屬公務員服務法第 13 條及公立各級學校專任教師兼職處理原則第 3 點所訂經營商業之範疇者，公務員及公立學校教師（含兼任行政職務教師）均不得加入該合作社。(本部 109 年 9 月 17 日臺教人(二)字第 1090121577 號函)

服務、考核

一、為符合司法院釋字第583號解釋之意旨，各機關依公務人員考績法（以下簡稱考績法）第12條第1項第2款規定，對公務人員所為之一次記二大過處分，無懲處權行使期間限制；依考績法第12條第1項第1款規定，對公務人員所為之記1大過、記過或申誡處分，自違失行為終了之日起，已逾5年者，即不予追究。上開行為終了之日，指公務人員應受懲處行為終結之日；但應受懲處行為係不作為者，指有權辦理公務人員懲處之機關知悉之日。（本部109年7月1日臺教人(三)字第1090090908號函、銓敘部109年6月18日部法二字第1094946775號令）

二、為落實考績覈實考評之旨，各機關辦理所屬公務人員考績時，如遇受考人於考核期間全無工作事實係因冒險犯難因公傷病請公假所致之情形，仍予辦理年終（另予）考績外，餘類推適用公務人員因個人因素留職停薪不在職情形，不辦理年終（另予）考績。考核期間如僅有部分工作事實者，由機關覈實辦理其年終（另予）考績。（本部109年7月1日臺教人(三)字第1090089638號函、銓敘部109年6月18日部法二字第10949464921號令）

三、兼任行政職務教師因受公務員懲戒委員會（現為懲戒法院）判決休職之懲戒處分，僅休其所兼行政職務，並不包括教師本職。倘若被懲戒教師所兼任之原行政職務並無晉級事項，應不生不得晉敘如何執行之疑慮。(本部109年7月3日臺教人(三)字第1090083035號書函)

四、重申公務人員留職停薪期間不得違反公務員服務法相關規定。（本部109年7月24日臺教人(三)字第1090105603號書函、行政院人事行政總處109年7月20日總處培字第1090037494號書函）

五、教師法修正施行前經學校教師評審委員會、性別平等教育委員會或相關委員會審議通過，但尚未經主管機關核准且送達生效之教師解聘、不續聘、停聘及資遣案，各主管機關及學校應依「教師法修正施行後辦理解聘不續聘停聘及資遣案件注意事項」附表規定之處理方式與期限辦理。(本部109年7月31

日臺教人(三)字第1090094386號函及臺教人(三)字第1090094386A號函)

六、原「全國不適任教育人員通報查詢系統」修正為「不適任教育人員資料庫」，並自109年6月30日整合至「各教育場域不適任人員通報及查詢系統」，請各主管機關及學校確實控管系統管理權責，落實通報與查詢作業。(本部109年8月5日臺教人(三)字第1090112802號書函)

七、有關各級學校向中央社政主管機關及直轄市、縣(市)政府警察局辦理教育人員之不適任資料查詢作業，自即日起請至「各教育場域不適任人員通報及查詢系統」之「查詢專區」項下「有關機關不適任資料查詢」介接功能辦理查詢。(本部109年8月14日臺教人(三)字第1090101417號書函)

八、各機關辦理所屬公務人員考績時，應落實考績覈實考評意旨，評定適當考績等次。(本部109年8月21日臺教人(三)字第1090120209號書函、銓敘部109年8月14日部法二字第1094963072號函)

九、教師因公傷病，應檢具醫療機構診斷書，證明傷病確屬因執行職務或上下班途中發生危險而致，其間確有因果關係，於2年期間內經檢具醫療機構診斷書，與前次因公傷病確具因果關係，有長時間療治、休養或後續門診追蹤治療之需求與事實，服務學校自得依規定本於權責覈實給予公假。至復健部分倘非門診治療，尚無從再行核予公假。(本部109年9月18日臺教人(三)字第1090127527號書函)

十、修正「教師因公涉訟輔助辦法」、「教師請假規則」部分條文、「教育人員留職停薪辦法」第4條、第6條，以及「不適任教育人員之通報與資訊蒐集及查詢辦法」，名稱並修正為「不適任教育人員之通報資訊蒐集及查詢處理利用辦法」，業於109年6月28日修正發布。(本部109年6月28日臺教人(三)字第1090079565B號、臺教人(三)字第1090081629B號、1090081629C號及臺教人(三)字第1090083385B號令)

十一、行政院修正「行政院與所屬中央及地方各機關聘僱人員給假辦法」第2條、第3條及第6條。(本部109年7月21日臺教人(三)字第1090102954號書函、行政院109年7月15日院授人培字第10900369293號函)

十二、行政院修正「行政院與所屬中央及地方各機關學校公務人員獎懲案件處理要點」第4點、第7點、第11點，並自109年7月17日生效。（本部109年7月24日臺教人(三)字第1090104676號書函、行政院109年7月17日院授人培字第1090037380號函）

十三、「公務員懲戒判決執行辦法」業經司法院會同行政院、考試院於109年8月24日修正發布，檢附發布令影本、修正條文、修正總說明及修正條文對照表各1份。（本部109年9月3日臺教人(三)字第1090127873號函、行政院人事行政總處109年8月31日總處培字第10900400272號函）

待遇、福利、退休、撫卹

一、銓敘部 109 年 7 月 3 日部退二字第 1094950883 號函以，有關公務人員退休資遣撫卹法自 107 年 7 月 1 日施行後，各機關辦理暫停、停止、補發、追繳溢領退撫給與及優惠存款利息等相關執行事項。（本部 109 年 7 月 16 日臺教人(四)字第 1090097625 號書函）

二、銓敘部 109 年 7 月 14 日部退三字第 10949490912 號函以，支領或兼領月退休金人員於公務人員退休資遣撫卹法公布施行之日起 1 年內死亡，且與其未再婚配偶之法定婚姻關係於退休人員亡故時，已累積存續 10 年以上者，其未再婚配偶得依同法第 45 條第 1 項及第 2 項規定，擇領遺屬年金。另基於遺族權益保障之衡平考量，上述亡故支領或兼領月退休金人員之未再婚配偶原經該部審定支領遺屬一次金者，如符合前述規定，得重行選擇改支領遺屬年金，並得依遺屬金申請程序提出變更遺屬金種類之申請；惟申請改領遺屬年金者，應先返還原發之遺屬一次金，始得改支領遺屬年金。（本部 109 年 7 月 22 日臺教人(四)字第 1090102500 號書函）

三、財政部令以，自 110 年 1 月 1 日起，個人依據公立學校教師獎金發給辦法、各級學校資深優良教師獎勵要點及公務人員品德修養及工作績效激勵辦法，領取之特殊優良教師獎金、資深優良教師獎金、獲選模範公務人員及獲頒公務人員傑出貢獻獎之獎金，屬所得稅法第 14 條第 1 項第 10 類之其他所得，應依法課徵所得稅；給付單位給付上開獎金時免予扣繳稅款，惟應依同法第 89 條第 3 項規定列單申報主管稽徵機關。（本部 109 年 8 月 11 日臺教人(四

)字第 1090111250 號書函）

四、檢送配合「司法院釋字第七四八號解釋施行法」施行後，修正之「公立學校教職員遺族撫卹金請領順序系統表」1 份。(本部 109 年 8 月 25 日臺教人(四)字第 1090122614 號書函）

五、行政院人事行政總處 109 年 8 月 24 日總處給字第 1090039876 號書函以，有關「各機關學校公教員工地域加給表及相關解釋」業公告於行政院人事行政總處全球資訊網。（本部 109 年 8 月 27 日臺教人(四)字第 1090124287 號書函）

六、教育人員退休撫卹基金提撥費率，業經行政院會同考試院公告，由現行 12%，自 110 年 1 月 1 日起每年調升 1%，110 年為 13%；111 年為 14%；至 112 年為 15%。（本部 109 年 9 月 4 日臺教人(四)字第 1090127398 號函）

七、銓敘部 109 年 9 月 4 日部退三字第 1094967481 號函以，公務人員退休撫卹基金提撥費率自 110 年 1 月 1 日起，每年調升 1%，由現行 12%分 3 年調整至 15%一案，業經考試院會同行政院於 109 年 8 月 28 日釐定公告。（本部 109 年 9 月 8 日臺教人(四)字第 1090130462 號書函）

八、有關赴大陸地區長期居住之遺屬年金領受遺族因受傷或疾病致行動困難，無法親自返臺領取遺屬年金者，仍應俟其回臺居住時，再依公立學校教職員退休資遣撫卹條例第 72 條規定補發。(本部 109 年 9 月 16 日臺教人(四)字第 1090128296 號書函）

九、有關赴大陸地區居住之遺屬年金領受遺族因受傷或疾病致行動困難，無法親自返臺領取遺屬年金者，其發放事宜應依公務人員退休資遣撫卹法第 72 條規定辦理。(本部 109 年 9 月 16 日臺教人(四)字第 1090128296A 號書函）

十、公務人員退休撫卹基金管理委員會為配合軍公教人員退撫基金提撥費率自 110 年 1 月 1 日起調整為 13%，業修正退撫基金費用繳費標準，屆時請依修正後之繳費標準繳納基金費用。（本部 109 年 9 月 17 日臺教人(四)字第 1090134912 號書函）

十一、公教人員退休金其他現金給與補償金發給辦法修正案，業經考試院會同行政院於 109 年 8 月 31 日修正發布。（109 年 9 月 14 日臺教人(四)字第 1090132446 號書函）

勞動權益

一、「基本工資」調整，業經勞動部於中華民國 109 年 9 月 7 日以勞動條 2 字第 1090077231 號公告發布。自 110 年 1 月 1 日起，每月基本工資調整為新臺幣(以下同)24,000 元；每小時，基本工資調整為 160 元。（本部 109 年 9 月 10 日臺教人(五)字第 1090131526 號書函）

二、銓敘部 109 年 8 月 19 日部法一字第 10949640891 號令釋，各級公立學校兼任行政職務之編制外教學人員，就其兼任之行政職務，適用公務員服務法及準用公務人員行政中立法，並宜於聘約中明定。（本部 109 年 9 月 24 日臺教人(五)字第 1090137832 號書函）

人事動態

本部同仁部分

請參閱本處人事動態專區網址：

https://depart.moe.edu.tw/ED4200/News.aspx?n=00DC971B0DE5D06A&sms=A725A1E1649858BF

人事人員部分：

請參閱本處人事動態專區網址：

https://depart.moe.edu.tw/ED4200/News.aspx?n=0DA58D79B53DAFA0&sms=D2ABB3207E9CB94A

福利 PLUS 一覽表

序號	項目	說明
1	築巢優利貸（全國公教員工房屋貸款）	108 年至 110 年「築巢優利貸」，由臺灣銀行股份有限公司承作。方案說明如下： 一、**辦理期間**：自 108 年 1 月 1 日起至 110 年 12 月 31 日止，為期 2 年。 二、**適用對象**：全國各機關、公立學校及公營事業機構所屬編制內員工（不含試用人員及約聘僱人員）。 三、**貸款利率**：按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率（1.560%）固定加碼 0.465%計算，機動調整。 四、**貸款期限**：最長為 30 年。 五、**洽詢電話**：0809-066-666 按 3（中信銀各分行）。
2	貼心相貸（全國公教員工消費貸款）	「貼心相貸」，由臺灣土地銀行承作。方案說明如下： 一、**辦理期間**：自 107 年 7 月 1 日起至 110 年 6 月 30 日止，為期 3 年。 二、**適用對象**：中央及地方各機關、公立學校及公營事業員工。 三、**貸款利率**：按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率（1.6%）固定加碼 0.505%計算，機動調整。 四、**貸款期限**：最長為 7 年。 五、**洽詢電話**：02-2314-6633（土銀各分行）。
3	闔家安康（公教員工團體意外保險）	108 年至 110 年「闔家安康」，由中國人壽承作。方案說明如下： 一、**辦理期間**：自 108 年 4 月 1 日起至 110 年 3 月 31 日止，為期 2 年。 二、**適用對象**：中央及地方各機關編制內現職員工（含各機關派駐海外人員、約聘僱人員）及其配偶、父母、子女。 三、**洽詢電話**：0800-098-889（中國人壽）。
4	全國公務員工網路購書優惠方案	TAAZE 讀冊生活-提供全國公教員工網路購書優惠方案 http://www.taaze.tw/gov_index.html，不定期提供優惠措施。

序號	項目	說明
5	全國公教健檢方案	**第一類人員**：中央機關政務人員（部長及 2 位政務次長）；中央二級機關以上簡任第 12 職等以上主管人員（常務次長、主任秘書及各司處主管人員），每年補助 1 次，補助金額以新臺幣(以下同)1 萬 4,000 元為限。 **第二類人員**：本部編制內依法任用(派用)之 40 歲以上人員，2 年補助 1 次，補助金額以 3,500 元為限。 **其他**：非屬從事危害安全及衛生顧慮工作之未滿 40 歲公教人員、工友(含技工、駕駛)及約聘僱人員，自費參加健康檢查者，得每 2 年一次給公假一天前往受檢。
6	全國公教員工旅遊平安卡	108 年至 111 年全國公教員工旅遊平安卡優惠方案，由富邦產業保險承作。方案說明如下： 一、**辦理期間**： 108 年 7 月 1 日至 111 年 6 月 30 日止，為期 3 年。 二、**適用對象**：中央及地方各機關、公私立學校、公營事業機構員工(含退休人員)及其配偶、父母(含配偶之父母)、子女、兄弟姊妹。 三、**洽詢電話**：0809-019-888（富邦產業保險）。
7	守護公教團體長期照顧健康保險、守護公教長期照顧健康保險	108 年至 111 年「公教長期照顧健康保險」，由國泰人壽承作。方案說明如下： 一、**辦理期間**：自 108 年 2 月 22 日起至 111 年 2 月 21 日止，為期 3 年。 二、**適用對象**：中央及地方各機關、公私立學校及公營事業機構員工及其配偶、父母(含配偶之父母)。 三、**洽詢電話**：0800-036599（國泰人壽）。
8	未婚聯誼	一、各梯次活動相關訊息可至下列網站查詢：幸福小站-「活動訊息及花絮」-「聯誼資訊專區」（網址 https://sweethome.moi.gov.tw/）。 二、另接獲其餘各機關辦理未婚聯誼訊息，均即時以 moeall 方式公告本部同仁。

健康 PLUS

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來
每天早晚一杯奶
乳品類
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)
每餐水果拳頭大
水果類
在地當季多樣化
菜比水果多一點
蔬菜類
當季且1/3選深色
堅果種子一茶匙
堅果種子類
每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒
豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
豆＞魚＞蛋＞肉類
飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食
每週運動至少150分鐘
多喝水取代含糖飲料
衛生福利部
國民健康署
我的餐盤

衛生福利部國民健康署宣導

心血管疾病宣導素材相關資料

種類	名稱	網址	版權單位
新聞稿	心血管疾病總無情，健康生活型態要力行	https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=12619	
英文新聞稿	The Health Promotion Administration warns to take caution in winter weather	https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1053&pid=12807	
其他新聞稿	詳見國民健康署 新聞稿專區	https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=124	
多媒體	預防心血管疾病危險因子篇 30 秒短片（國語）	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51360	國民健康署
多媒體	預防心血管疾病 危險因子篇 30 秒短片(台語)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51361	國民健康署
多媒體	預防心血管疾病-危險因子篇(客語)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51362	國民健康署
多媒體	預防心血管疾病-症狀就醫篇(國語)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51363	國民健康署
多媒體	預防心血管疾病-症狀就醫篇(台語)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51364	國民健康署
多媒體	預防心血管疾病-症狀就醫篇(客語)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51365	國民健康署
多媒體	腦中風防治症狀辨識篇	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51562	國民健康署
多媒體	腦中風防治時刻叮嚀篇	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51561	國民健康署
多媒體	低溫保健關懷篇	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51061	國民健康署
多媒體	高血壓防治-3C 篇	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51005	國民健康署
懶人包	心血管疾病 OUT 護心行動 四式順心	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=61010	國民健康署
多媒體	更年期女性心血管疾病症狀 CF	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=50692	國民健康署
多媒體	糖尿病 自我健康	https://health99.hpa.gov.tw/educZone	國民健康署

1

種類	名稱	網址	版權單位
	管理篇	/edu_detail.aspx?CatId=50627&Type=004&kw=%e7%b3%96%e5%b0%bf%e7%97%85	
多媒體	糖尿病 疾病控制篇	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=50626&Type=004&kw=%e7%b3%96%e5%b0%bf%e7%97%85	國民健康署
多媒體	糖尿病 健康促進機構篇	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=50625&Type=004&kw=%e7%b3%96%e5%b0%bf%e7%97%85	國民健康署
多媒體	糖尿病防治 腎病變篇 30 秒短片（國語版）	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51357&Type=004&kw=%e7%b3%96%e5%b0%bf%e7%97%85	國民健康署
多媒體	糖尿病防治 腎病變篇 30 秒短片（台語版）	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51358&Type=004&kw=%e7%b3%96%e5%b0%bf%e7%97%85	國民健康署
多媒體	糖尿病防治 腎病變篇 30 秒短片（客語版）	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51359&Type=004&kw=%e7%b3%96%e5%b0%bf%e7%97%85	國民健康署
多媒體	第 2 型糖尿病，我該使用胰島素嗎？（國語版）	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51160&Type=004&kw=%e7%b3%96%e5%b0%bf%e7%97%85	國民健康署
多媒體	第 2 型糖尿病，我該使用胰島素嗎？（台語版）	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51161&Type=004&kw=%e7%b3%96%e5%b0%bf%e7%97%85	國民健康署
多媒體	我有血脂異常，需要吃史達汀類降血脂藥物來預防心血管疾病嗎？（國語版）	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51157	國民健康署
多媒體	我有血脂異常，需要吃史達汀類降血脂藥物來預防心血管疾病嗎？（台語版）	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51158	國民健康署
多媒體	我有血脂異常，需要吃史達汀類降血脂藥物來預防心血管疾病嗎？（客語版）	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=51159	國民健康署
海報	預防心血管疾病－天冷寒心篇	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30722	國民健康署

2

種類	名稱	網址	版權單位
海報	預防心血管疾病－阻塞篇	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30679	國民健康署
海報	高血壓 正在殘害您的身體	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30793	國民健康署
海報	預防心血管疾病	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30682	國民健康署
海報	海報心臟篇：健康讓人生煥然一心 別讓抽菸虐待你的心	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30564	國民健康署
海報	寒流來襲低溫保健注意事項	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30635	國民健康署
海報	寒流來襲-低溫保健注意事項(107 海報)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30783	國民健康署
海報	預防腦中風	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30680	國民健康署
海報	預防代謝症候群	https://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/30678.pdf	國民健康署
海報	糖尿病防治-控糖 A-G	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30683&Type=003&kw=%e7%b3%96%e5%b0%bf%e7%97%85	國民健康署
單張	預防高血壓	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=12107	國民健康署
單張	全民身體活動指引-高血壓及心臟疾病篇	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=12240	國民健康署
單張	寒流來襲-低溫保健注意事項(107 摺頁)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=12200	國民健康署
單張	珍心愛你-預防女性心血管疾病	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=12266	國民健康署
手冊	腦中風防治手冊	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=22049	國民健康署
手冊	高血壓防治學習手冊	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=40165	國民健康署
手冊	低溫保健手冊（中文版）	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=22044	國民健康署
手冊	慢性病疫情流行期	https://health99.hpa.gov.tw/educZone	國民健康署

種類	名稱	網址	版權單位
	健康管理手冊	/edu_detail.aspx?CatId=22112	
手冊	代謝症候群學習手冊	https://health99.hpa.gov.tw/EducZone/e_rList_Detail.aspx?Type=002	國民健康署
手冊	糖尿病與我	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21713	國民健康署
廣播	心血管疾病-女兒提醒篇廣播(國語)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=40313	國民健康署
廣播	心血管疾病-女兒提醒篇廣播(台語)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=40314	國民健康署
廣播	心血管疾病-女兒提醒篇廣播(客語)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=40315	國民健康署
廣播	成人健康檢查-心血管疾病機油篇(廣播 60 秒)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=40287	國民健康署
廣播	成人健康檢查-心血管疾病保養篇(廣播 30 秒)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=40286	國民健康署
廣播	預防腦中風-父女篇 30 秒廣播帶(國語)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=40290	國民健康署
廣播	預防腦中風-父女篇 30 秒廣播帶(台語)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=40291	國民健康署
廣播	預防腦中風-父女篇 30 秒廣播帶(客語)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=40292	國民健康署
廣播	高血壓防治-兇手篇 30 秒廣播帶(台語)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=40294	國民健康署
廣播	高血壓防治-兇手篇 30 秒廣播帶(客語)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=40295	國民健康署
廣播	天冷家人篇(廣播)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=40285	國民健康署
廣播	天冷老伴篇(廣播)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=40284	國民健康署
廣播	預防代謝症候群-肚量大篇廣播帶(30 秒)	https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=40289	國民健康署
其他教材	詳見健康 99 網站	https://health99.hpa.gov.tw/Default.aspx	

衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

國家CVDs防治計畫執行情形及未來規劃

衛生福利部國民健康署

109年7月1日

大綱

- 心血管疾病之疾病負擔/危險因子狀況
- 國家心血管防治計畫執行情形
- 挑戰與未來規劃

國民健康署 2

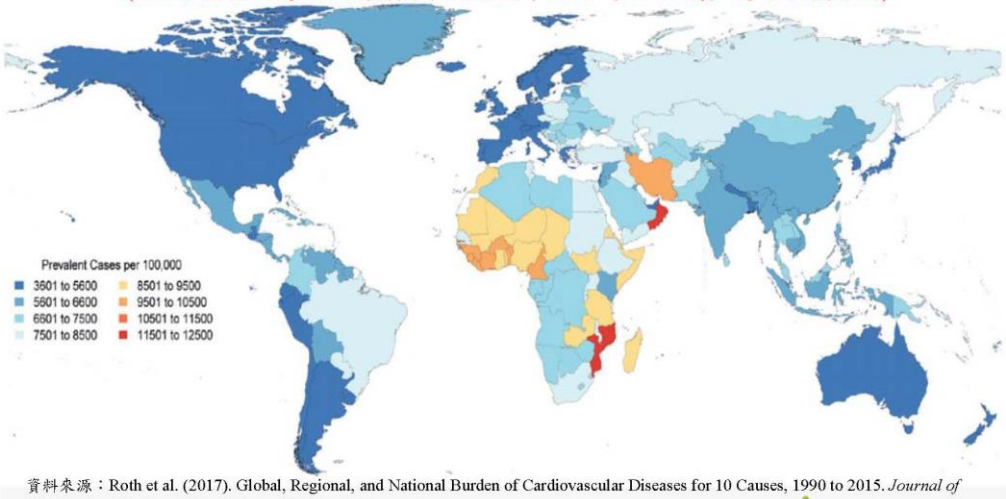
心血管疾病之疾病負擔/危險因子狀況

國民健康署 3

全球有4.2億人為心血管疾病所苦

全球心血管疾病標準化盛行率(2015年)

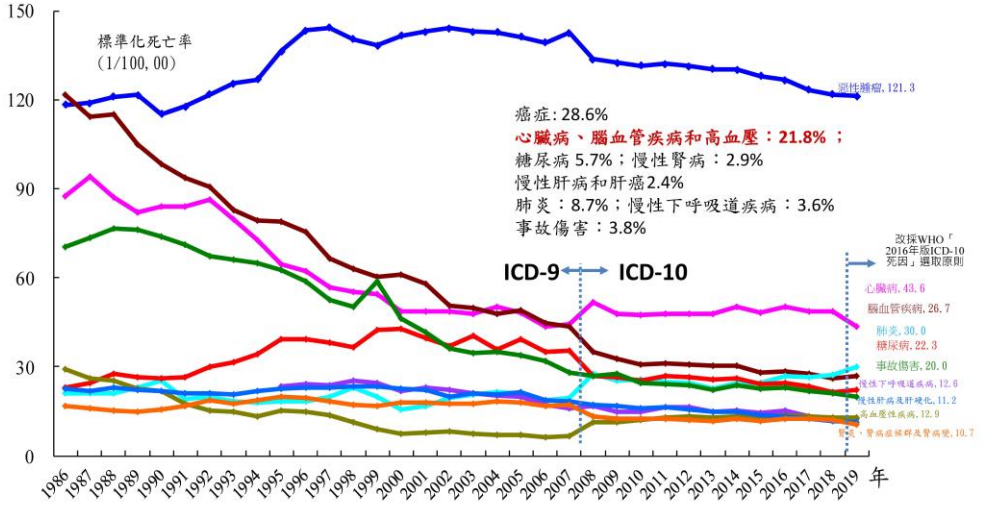
(WHO 指出 8成的心臟病與中風的過早死亡（30-70歲）是可以預防的)



資料來源：Roth et al. (2017). Global, Regional, and National Burden of Cardiovascular Diseases for 10 Causes, 1990 to 2015. *Journal of the American College of Cardiology*, 70(1), pp.1-25.

國民健康署 4

國人十大死因長期趨勢



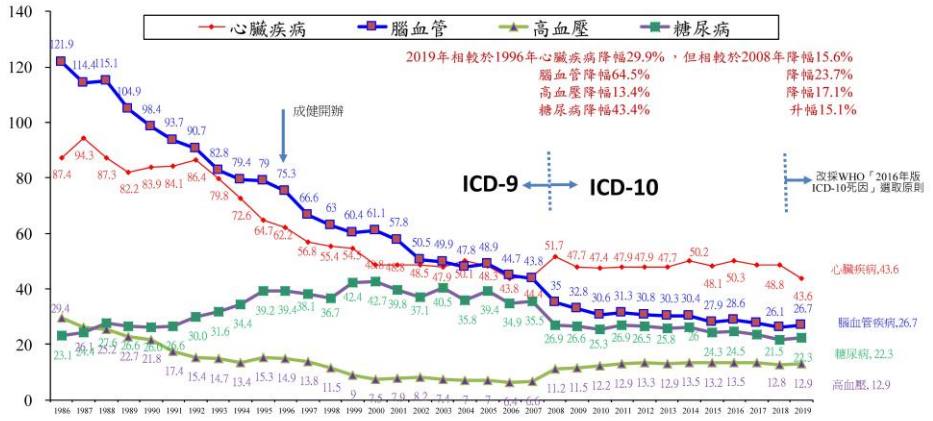
資料來源：衛生福利部死因統計，2019年
備註：標準化死亡率以2000年W.H.O世界人口年齡結構為基準（2008年後以ICD-10統計）

國民健康署　5

國人血管性疾病的標準化死亡率

（1986-2019年）

主要血管性疾病（Vascular Diseases）



資料來源：1. 衛生福利部統計處死因登記檔。
2. 內政部戶政司年底人口資料。
備註：1. 年中人口數係以內政部公布之年底人口數自行計算。
2. 以2000-2025年W.H.O.世界人口年齡結構為基準。（2008年後以ICD-10統計）
3. 死因分類碼參考WHO The global burden of disease: 2004 update_Annex C。

國民健康署　6

107年心血管疾病醫療費用

排名	疾病代碼列表群組	就醫人數(千人)	醫療費用(占率)
1	急性腎衰竭及慢性腎臟疾病	389	7.08%
3	糖尿病	1,585	4.32%
5	高血壓性疾病	2,551	3.28%
7	腦血管疾病	420	2.62%
8	缺血性心臟病	568	2.59%
14	其他類型心臟疾病	548	1.50%
	前20大合計	20,652	51.10%
	全國合計	23,013	100.00%

9.99%

資料來源：中央健康保險署三代倉儲系統門診、交付機構及住院明細檔。
擷取107年全民健康保險醫療費用前二十大疾病

國民健康署 7

導致心血管疾病與併發症的相關因素

社會決定因子及驅向力
- 全球化
- 都市化
- 人口老化
- 所得/收入
- 教育
- 住房狀況

行為危險因子
- 不健康飲食
- 菸品使用
- 身體不活動
- 有害飲酒(harmful use)

代謝/生理危險因子
- 高血壓
- 高血糖/糖尿病
- 高血脂
- 肥胖

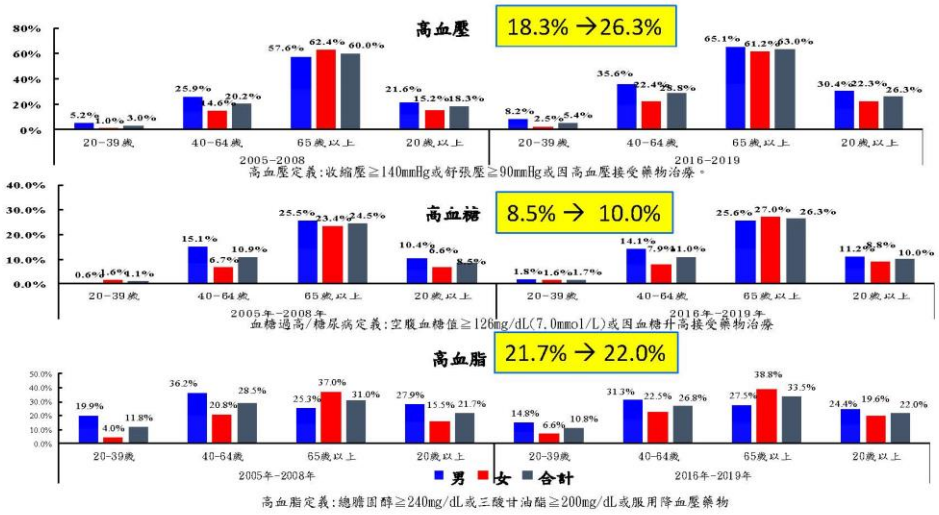
心血管疾病
- 心臟病
- 中風
- 心臟衰竭
- 腎臟病

高血壓失控風險：發生中風1.72倍，心臟病1.78倍
高血糖失控風險：發生中風1.43倍，心臟病1.47倍
高血脂失控風險：發生中風1.36倍，心臟病1.43倍

資料來源：WHO package of essential noncommunicable disease interventions
2018年運用「臺灣地區三高追蹤調查」資料探討三高相關疾病歷程及主要死因評估

國民健康署 8

20歲以上國人高血壓、高血糖、高血脂之盛行趨勢
(2005-2008及2016-2019比較)



資料來源： 2005-2008年及2016-2019年國民營養健康狀況變遷調查

國民健康署 9

2016-2019年NAHSIT，20歲以上國人三高推估人數

	高血壓人數	高血糖人數	高血脂人數
男	2,849,659	1,048,787	2,290,056
女	2,172,043	857,947	1,899,324
全部	5,019,972	1,909,461	4,191,266

資料來源：2016-2019年國民營養健康狀況變遷調查。

備註：

1. 內政部統計處2016-2019年20歲以上年中人口數（將2016+2017+2018+2019的年中人口/4）=19094606.5（男：9389321.75；女：9705284.75）。
2. 高血壓定義：收縮壓≧140 mmHg或舒張壓≧90 mmHg或因高血壓接受藥物治療。
3. 血壓值以體檢時測量結果為主，若無體檢資料則採用家戶測量血壓值
4. 血糖過高/糖尿病定義：空腹血糖值≧126mg/dL（7.0mmol/L）或因血糖升高接受藥物治療。
5. 高血脂A定義：總膽固醇≧240mg/dL或三酸甘油酯≧200mg/dL或服用降血脂藥物。
6. 高血脂B定義：總膽固醇≧240mg/dL或三酸甘油酯≧200mg/dL或高密度脂蛋白膽固醇≦40mg/dL或低密度脂蛋白膽固醇≧160mg/dL或服用降血脂藥物。

國民健康署 10

國家心血管防治計畫執行情形

國民健康署 11

國家心血管防治之行動架構：HEARTS

生命週期的健康維護

健康福利的生活社區　107年7月2日核定為部會管制計畫　疾病治療與管理

健康生活型態-政策與環境 → 降低危險因子-行為改變 → 早期偵測與發現-危險因子偵測與控制 → 早期診斷與治療-急診處置與急性治療 → 慢性期治療與管理-疾病控制與復健 → 長期照護晚期的安寧服務

CVD防治重點

- 提升民眾健康識能，建立健康生活型態：Healthy literacy and Healthy lifestyle
- 依實證基礎；發展照護指引：Evidence-Based Medicine
- 提升各層級醫療單位服務量能，提供心血管疾病可近性照護服務：Access to essential medicines and health services
- 發展個人化預防性之預防保健服務，落實早期發現早期治療：Risk base management
- 整合心血管防治體系，建立伙伴關係（社區、NGOs、專業團體、醫事服務團體）：Team care and task-sharing
- 建立整合資料庫，加強監測管理分析及研究：Systems for monitoring

衡量指標：
1. 成人吸菸率
2. 降低國人身體活動不足率
3. 減鹽(建議值：低於6g鹽或2.4g鈉)
4. 健康飲食行為改善比率
5. 國民健康檢查服務比率提升
6. 三高控制率提升
7. 心血管疾病再發率下降:AMI病人出院後14日內，因主診斷為AMI或相關病情的非計畫性再住院比率
8. 心血管疾病之過早死亡機率

願景:減少CVDs之過早死亡（30-70歲）及消彌健康不平等

國民健康署 12

H策略-提升民眾健康識能，建立健康生活型態
Healthy literacy and Healthy lifestyle

策略	Action plan	預期效益/推動成果 說明
H	健康識能資源整合中心推動計畫(107-108年)	1. 研提「臺灣健康識能行動綱領」，規劃健康識能推動策略 2. 發展「社區（衛生所）健康識能推動自評表」。
	推展以病人為中心之醫病共享決策模式暨強化病人參與健康照護計畫	1. 辦理SDM優化工作坊及典範機構參訪，協助臨床人員有效執行，共46機構參與。 2. 研發糖尿病、腎臟病及兒童視力之就醫提問單，透過結構化清單促進醫病溝通。
	主要慢性病防治文宣暨活動推廣計畫	設計製作主要慢性病防治防治相關衛教影片、廣播帶，透過媒體託播（網路、戶外、廣播）。
	以網路媒體提升國人營養識能計畫	1. 完成每日飲食指南、素食飲食指南及各生命期營養單張之內容及版面設計優化。 2. 完成6大類食物影片6支（全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類、乳品類及油脂與堅果種子類等）發布於署網、健康九九網站及署Youtube頻道。
	菸害防制網路整合行銷推廣計畫	成立「不抽菸我愛你」Fb粉絲團，透過多元平台管道宣導，針對目標族群，強化戒菸及拒菸相關訊息。
	全民身體活動主題政策倡議及素材製作計畫	完成「柔軟度運動」、「肌力運動」及「平衡運動」動作圖稿繪製、製作身體活動健康促進主題海報、優化本署「身體活動資源整合中心網站」

國民健康署 13

H:108年「推展以病人為中心之醫病共享決策模式暨強化病人參與健康照護計畫」

- 辦理SDM優化工作坊及典範機構參訪，協助臨床人員有效執行，共46機構參與
- 研發糖尿病、腎臟病及兒童視力之就醫提問單，透過結構化清單促進醫病溝通
- 執行成效
  - SDM優化可有效提升病人的決策準備度
  - 運用QPL(結構式清單)之病人與家屬就醫決策準備度較佳，醫病溝通的比例由61.8%至提升至76.3%，發問題型著重於疾病及後續照護，顯示QPL運用有助於提升民眾對疾病照護的健康識能

國民健康署 14

E策略-依實證基礎；發展照護指引
Evidence-Based Medicine

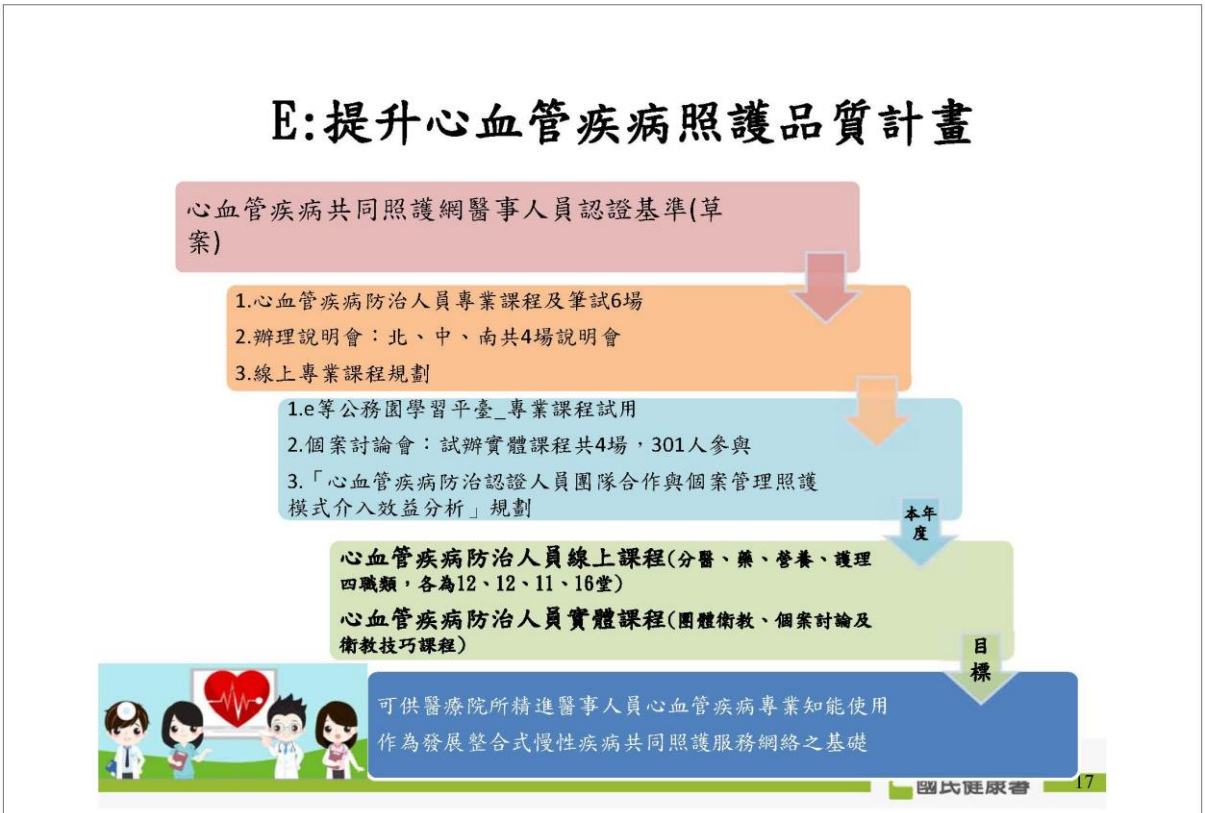
策略	Action plan	預期效益/推動成果 說明
E	研議心血管疾病照護指引計畫	1. 完成本土臨床實證「心血管疾病預防照護指引」。 2. 電子書至本署及健康九九網站，函請縣市衛生局、相關學會轉知及廣為宣導運用。
	108年心血管疾病人員訓練計畫	1. 辦理4場訓練，學員共301人。 2. 提出「心血管疾病防治認證人員團隊合作與個案管理照護模式介入效益分析」規劃書。
	品質專案管理暨資訊開發與管理計畫	維運「健康促進品質管理考核資訊整合平台」包含成人預防保健、長者衰弱、機構認證專區、腎臟病防治、糖尿病防治、社區醫療群系統等，並分析資料產製報表，回饋各使用者(包括縣市衛生局、醫院端)，提供執行考核與監督作業。

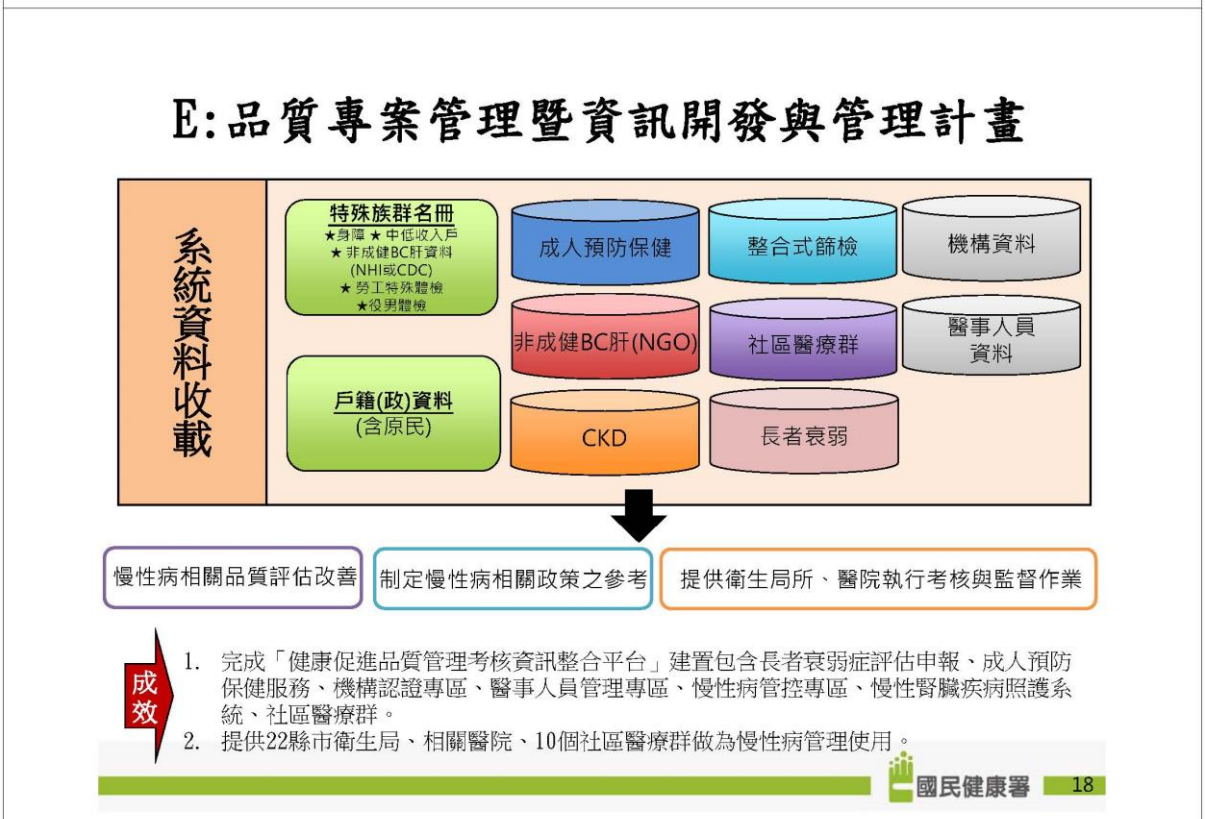
國民健康署 15

E:心血管疾病預防照護指引

- 為協助醫事人員了解心血管疾病預防及照護最新趨勢。
- 結合實證專家及學會合作，透過搜尋評讀及整合國內外實證文獻，導入實證指引發展方式，邀集相關照護專業團隊，**完成本土臨床實證指引**。
- 內容:疾病控制-高血壓、高血糖、高血脂的預防與治療；源頭管理-肥胖、戒菸、飲酒、運動、飲食；因應女性特殊狀況研發女性心血管疾病防治。
- 109年4月將電子書至本署及健康九九網站，函請縣市衛生局、相關學會轉知及廣為宣導運用。

國民健康署 16


E:提升心血管疾病照護品質計畫
心血管疾病共同照護網醫事人員認證基準(草案)
1.心血管疾病防治人員專業課程及筆試6場
2.辦理說明會：北、中、南共4場說明會
3.線上專業課程規劃
1.e等公務園學習平臺_專業課程試用
2.個案討論會：試辦實體課程共4場，301人參與
3.「心血管疾病防治認證人員團隊合作與個案管理照護模式介入效益分析」規劃
本年度
心血管疾病防治人員線上課程(分醫、藥、營養、護理四職類，各為12、12、11、16堂)
心血管疾病防治人員實體課程(團體衛教、個案討論及衛教技巧課程)
目標
可供醫療院所精進醫事人員心血管疾病專業知能使用
作為發展整合式慢性疾病共同照護服務網絡之基礎
國民健康署
17

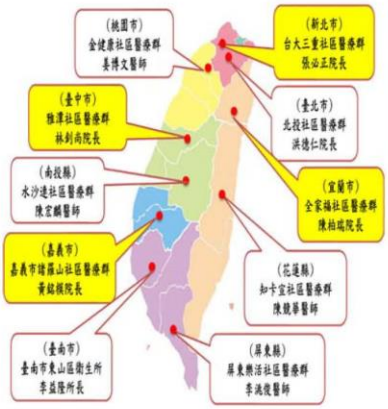

E:品質專案管理暨資訊開發與管理計畫
系統資料收載
特殊族群名冊
★身障 ★中低收入戶
★非成健BC肝資料
(NHI或CDC)
★勞工特殊體檢
★役男體檢
戶籍(政)資料
(含原民)
成人預防保健
整合式篩檢
機構資料
非成健BC肝(NGO)
社區醫療群
醫事人員資料
CKD
長者衰弱
慢性病相關品質評估改善
制定慢性病相關政策之參考
提供衛生局所、醫院執行考核與監督作業
成效
1. 完成「健康促進品質管理考核資訊整合平台」建置包含長者衰弱症評估申報、成人預防保健服務、機構認證專區、醫事人員管理專區、慢性病管控專區、慢性腎臟疾病照護系統、社區醫療群。
2. 提供22縣市衛生局、相關醫院、10個社區醫療群做為慢性病管理使用。
國民健康署
18

A策略-提升各層級醫療單位服務量能，提供可近性照護服務
Access to essential medicines and health services

策略	Action plan	預期效益/推動成果 說明
A	社區醫療群慢性病管理介入預防失能試辦獎勵計畫	計10家醫療群56家診所參與，共評估23,893人，收案9,704人，其中衰弱期(以下均含衰弱前期)4,101人(42%)，衰弱期個案提供營養、運動介入3,256人(79%)，10群醫療群個案以運動、營養介入後之衰弱改善率平均為59.4%。
	心血管疾病急性發作之強化急救醫療照護可近性與品質（醫事司）	自98年開始辦理醫院緊急醫療能力分級評定，其中將急性冠心症之照護病人之照護品質列為醫院緊急能力要求項目之一。 國內202家急救責任醫院，計124家通過急性冠心症處置能力評定。
	研議落實推動區域性心血管疾病照護網絡及品質提昇（健保署）	健保署於105年4月1日起，新增「出院準備及追蹤管理費」。增修心血管疾病相關診療項目。辦理急性後期整合照護計畫及急診品質提升方案。

國民健康署 19

A:108年社區醫療群慢性病管理介入預防失能試辦獎勵執行成效(10群，共56家診所)



年度	經費	執行期間	醫療群暨診所
107	1,860萬	107.6.12-12.15	6群(35家診所)
108	4,600萬	108.1.1-12.15	10群(56家診所)
109	3,800萬	109.1.1-12.15	21個診所/團隊(67家診所)

工作重點：65歲以上2種慢性病個案，提供WHO量表與SOF衰弱評估、多重用藥評估，針對異常者提供衛教指導、運動、營養介入，和長照資源轉介之服務利用。

- **108年推動成效：**本計畫截至108年12月15日止，共評估23,893人(診所內19,455人、外展社區據點4,438人)，收案9,704人，其中衰弱期(以下均含衰弱前期)4,101人（42%），衰弱期個案提供營養、運動介入3,256人(79%)，10群醫療群個案以運動、營養介入後之衰弱改善率平均為59.4%。

國民健康署 20

R策略-發展個人化之預防性保健服務，落實早期發現早期治療 Risk base management

策略	Action plan	預期效益/推動成果 說明
R	建構以生命歷程為基礎之個人化成人預防保健服務模式試辦計畫(PPHS)	提出不同年齡層應篩檢項目，研擬方案導入台南市2家醫院、2家診所及該市衛生局社區行動醫院試辦，方案新增25-29歲女性子宮頸抹片檢查、65歲女性骨質密度檢查，總計收案484人，計畫成果已納入本署規劃65歲以上長者延緩失能保健服務之參考。
	建構智慧健康醫院-慢性疾病風險評估資訊平台之發展與應用評估計畫	建立慢性病風險評估資訊平台，進行罹病風險預測，以落實慢性病管理與健康照護。並發展慢性病個人化照護指引，加強民眾自我健康管理。已於醫院端完成模式建立，另持續向民眾推廣慢病評估之重要性。

國民健康署 21

R:建構以生命歷程為基礎之個人化成人預防保健服務辦計畫

目的

為發展「個別化或分群需求」之預防保健服務方案，以增進現行成人預防保健服務之效益。

策略

1. 本試辦計畫參考USPSTF等國際重要預防保健專業團隊建議及實證文獻，研擬不同年齡及性別族群之預防保健服務內容。
2. 依規劃之服務內容導入台南市之醫院、診所及社區進行試辦，了解服務服務模式之可行性及成效。

重要政策建議

1. 服務對象新增20-39歲，該族群血壓、BMI、腰圍、健康行為調查及血脂肪檢查，可每5年檢查1次。如有高血壓前期、過重或肥胖者，則調整為每3年1次。
2. 40-64歲：比照現行服務模式。
3. 65歲以上：
   a. 可增加聽力篩檢及衰弱評估。
   b. 65歲以上女性可納入骨密度檢查(DXA)終身1次，惟應考量服務可近性。
4. 健康諮詢增加慢性病風險評估，增強受檢者行為改變動機。
5. 20歲以上民眾應每年自主量測血壓。
6. 子宮頸癌篩檢
   a. 20-64歲每2年1次。
   b. 65歲以上女性先前至少每3年1次篩檢，且結果正常者，可不用持續篩檢。

國民健康署 22

R:慢性疾病風險評估資訊平台之發展
Risk base management

- 計畫目的:
  - 建立「慢性疾病風險評估平台」，協助民眾預測罹病風險，落實慢性病管理與健康照護，建立台灣慢性病風險評估常模。
  - 發展個人化健康指引，以加強民眾自我健康管理。
- 發展過程:
  - 以國際使用之健康風險評估模式為美國Framingham score 1（FRS）為參考架構。再以國健署1993-1996 年國民營養調查資料串連健保資料得到十年發病情形，然後以C 及AIC 統計量來選取影響變項建立模型。
  - 選取最佳模式後，再以國健署2002-2007年三高調查資料驗證模型，已完成高血壓、冠心病、糖尿病、中風等國內本土性疾病風險試算結果及評估模式，驗證後都在合理範圍。
  - 此計算公式邏輯與內容，經由多次校正及取得會議共識，因此足以形成本土試算模式基模，並已考量我國健檢需求發展無尿酸、無臀圍模型。
  - 已於3家醫院試辦推廣，並於民眾端推廣慢性疾病風險評估，以鼓勵民眾評估自身罹病風險，並採取健康促進作為。
- 執行成效:已於醫院端完成模式建立，另持續向民眾推廣慢病評估之重要性。
- 未來規劃:將與本署健康九九網站及健康妙管家2.0結合。

國民健康署　23

慢性病風險評估資訊平台

網址https://cdrc.hpa.gov.tw/

國民健康署　24

T策略-整合心血管防治體系，建立夥伴關係

Team care and task-sharing

策略	Action plan	預期效益/推動成果 說明
T	高風險職場介入慢性病防治及管理模式試辦計畫	1. 進行文獻回顧及介入。 2. 訂定職場三高慢性病防治及管理操作指導手冊，分為三級三高慢性病防治及管理模式，供各職場參考。
	健康醫院認證	為維持健康醫院院所品質，106年度起開始辦理健康醫院認證，每年一簽。106至108年計有202家醫院通過「健康醫院認證」，其中醫學中心及區域醫院層級之醫院涵蓋率達88%-96%。
	原住民慢性病管理	補助臺東縣、花蓮縣、屏東縣衛生局辦理原住民慢性病管理試辦計畫，包含健康需求評估、盤點在地資源、強化用藥管理、個案管理、成人預防保健服務、用藥治療及強化IDS服務支援，108年三高個案收案532位，海端鄉及牡丹鄉三高個案共318人規律用藥；秀林鄉 C型肝炎給藥完治達83%。

國民健康署 25

T:高風險職場介入慢性病防治及管理模式試辦計畫

目的

-針對易造成非傳染性慢性病職場，建立三高慢性病防治及管理模式。
-提供雇主、職安署及衛生局運用，避免三高影響員工健康及企業產能。
-作為本署健康促進職場認證「慢性病管理」執行參考。

策略

1. 國內外文獻回顧並經專家會議討論哪些職場類別之員工易有非傳染性慢性病。
2. 研擬職場三高慢性病防治及管理操作手冊。
3. 訂定介入時相關人員教育訓練。

成效

- 進行文獻回顧及介入。
- 訂定職場三高慢性病防治及管理操作指導手冊，分為三級三高慢性病防治及管理模式，供各職場參考。

國民健康署 26

S策略-建立整合資料庫，加強監測管理分析及研究-2：

Systems for monitoring

策略	Action plan	預期效益/推動成果 說明
S	國人吸菸行為調查	採具縣市代表性的抽樣方式，瞭解國人吸菸行為之現況及變化趨勢，作為政府衛生部門監測與評價菸害防制工作成效之參考。
	「運用臺灣地區三高追蹤資料-探討三高相關疾病歷程及主要死因評估」計畫	運用90-104年三高調查檔主題式資料庫，串接105-106年健保資料，探討三高者之心血管疾病歷程及主要死因評估；並初步建構疾病歷程模型，模擬分析後續罹病或死亡風險，及推估政策之防治成效。
	防治中風之心房顫動篩檢實證暨政策研析計畫	分析國內外服務狀況暨評估篩檢AF對於預防國人中風政策可行性及成本效益

國民健康署 27

S:防治中風之心房顫動篩檢實證暨政策研析計畫

目標：分析國內外服務狀況暨評估篩檢AF對於預防國人中風政策可行性及成本效益

策略：
1. 蒐集國內外文獻與實證研究
2. 心律不整檢測儀器(篩檢工具)及國內後續相關配套措施之評估與建議
3. 對將心電圖檢查納入老人健檢之縣市進行資料收集，建立台灣提供65歲以上篩檢AF之本土實證，及研擬並試辦異常個案追蹤與轉介流程
4. 成立諮詢專家團隊，提供專業諮詢與建議

預期成果：
- **提出政策建議報告**，包含：篩檢對象與年齡、頻率、模式、工具、異常個案追蹤與轉介模式、費用額度估算方式，及評估政策可行性及成本效益，提供其他防治中風及心房顫動之策略建議。
- **規劃異常個案追蹤與轉介流程，提供縣市使用參考**。

國民健康署 28

108年度目標達成情形（6項達標）
成人吸菸率
13%
（原目標：14.9%）
愛我別害我
過去一星期每天攝取五蔬果比率
蔬菜13.6%
水果13.0%
原目標：蔬果22%）
國人身體活動不足率
47.3%
（原目標：47.3%）
高血脂控制率
104-107年
29.42%
（原目標：27.9%）
高血糖控制率
104-107年
32.66%
（原目標：23.5%）
AMI病人出院後14日內因主診斷為AMI或相關病情的非計畫性再住院比率
2.1%
（原目標：2.2%）
共6項達標
國民健康署
29

108年度目標達成情形（4項未達標）
減鹽
7.5g 9.8g
(原目標:女7.5g 男9.4g)
持續精進
透過多元管道宣導，協助民眾正確飲食觀念及落實均衡飲食之健康生活型態。
持續精進
國民健康檢查服務比率
60.2%
(原目標:62%)
持續精進
透過多元途徑提供服務訊息，鼓勵及提醒民眾善加利用，針對各類健檢資源積極協調公私協力之可行合作模式。
持續精進
心血管疾病之過早死亡機率
107年3.57%
(原目標:3.09%)
高血壓控制率
104-107年
48.68%
(原目標:49.4%)
持續精進
整合血壓量測資源，普及社區血壓測量站，落實量測行為，並推動職場健康促進措施，積極深入社區辦理三高防治健康傳播。
國民健康署
30

挑戰與未來規劃

國民健康署 31

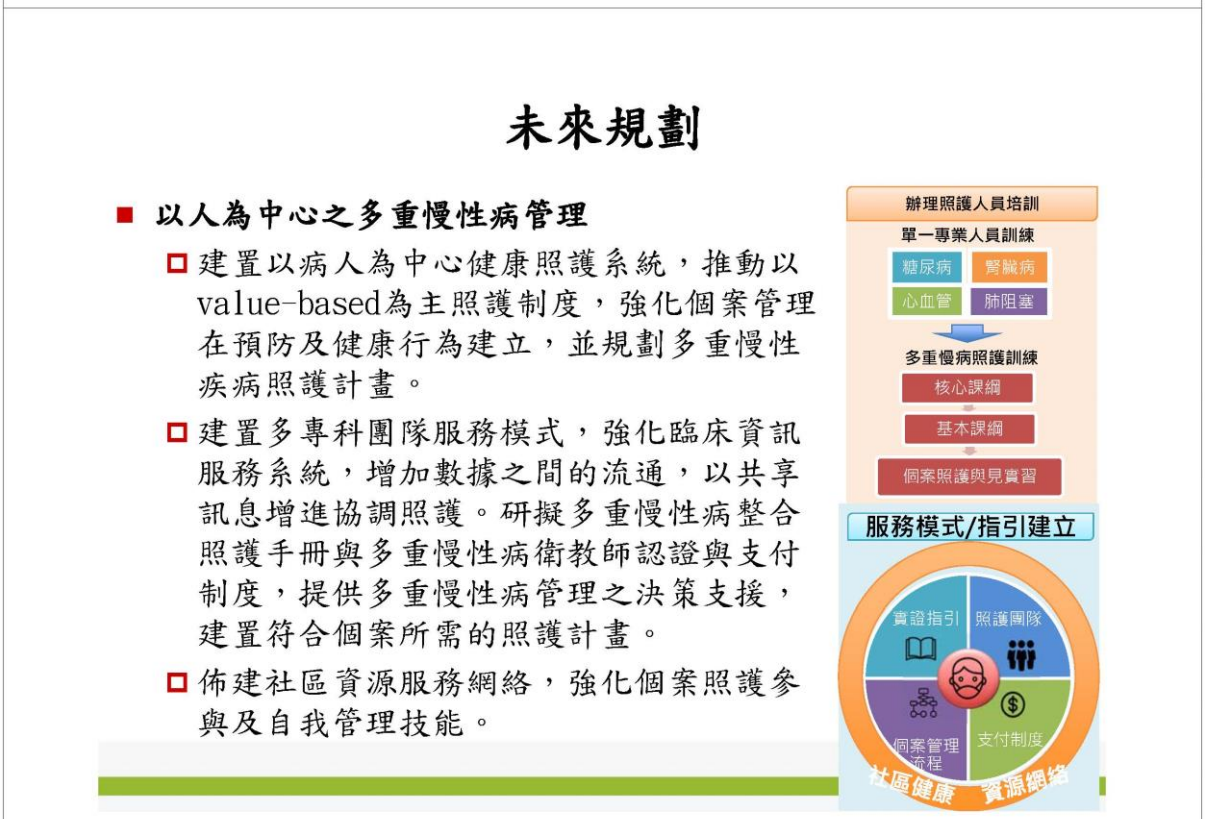
目前挑戰

- 心血管疾病威脅
  - 我國響應全球行動，但心血管疾病死亡機率尚未達WHO 2025目標。
  - 為多因子致病機轉，自遺傳、生活型態（吸菸、運動、飲食、飲酒等）、甚至環境污染PM2.5及高、低溫都是危險因子，防治困難性和複雜性相當大。致病危險因子暴露到出現臨床事件，常需十至二十年的作用期，防治投入成效存在著明顯時間差。
  - 民眾自我健康管理觀念及健康行為普遍不足，有賴跨部會合作共同推動。

- 我國已為高齡社會，且高齡化程度快速
  - 社區及基層醫療照護可近性及人才培育，有待提升。
  - 老人多重慢性病日增，以病人為中心健康照護系統、多專科團隊服務模式等，有待建置。

國民健康署 32

持續建立跨部司署合作推動機制
健保署
• 發展各式品質支付制度
• 研議分級醫療導入
• 提供醫療院所合作平台
• 建立輔導機制
國健署
• 提出疾病管理及預防計畫
• 研議可測量之KPI
• 發展可行評估方法及工具
• 發展照護指引
• 試辦導入計畫及輔導計畫
醫事司
• 醫院評鑑
• 居家醫療
• 緊急醫療
• 醫事人員訓練制度
勞動部、教育部等部司署
• 健康職場
• 勞工健康檢查資料分析
• 高風險職場場域介入慢性病防治及管理
• 校園飲食與健康教育宣導
• 全民運動/身體活動合作
• 緊急醫療爭取搶救時效
• 居家護理、用藥管理
• 酒癮、憂鬱症防治……
國民健康署
33


未來規劃
■ 以人為中心之多重慢性病管理
□ 建置以病人為中心健康照護系統，推動以value-based為主照護制度，強化個案管理在預防及健康行為建立，並規劃多重慢性疾病照護計畫。
□ 建置多專科團隊服務模式，強化臨床資訊服務系統，增加數據之間的流通，以共享訊息增進協調照護。研擬多重慢性病整合照護手冊與多重慢性病衛教師認證與支付制度，提供多重慢性病管理之決策支援，建置符合個案所需的照護計畫。
□ 佈建社區資源服務網絡，強化個案照護參與及自我管理技能。
辦理照護人員培訓
單一專業人員訓練
糖尿病
腎臟病
心血管
肺阻塞
多重慢病照護訓練
核心課綱
基本課綱
個案照護與見實習
服務模式/指引建立
實證指引
照護團隊
個案管理流程
支付制度
社區健康資源網絡

健康好幫手! --守護國民 促進健康!
促進健康 Promotion.
預防疾病 Prevention.
安全防護 Protection.
共同參與 Participation.
夥伴合作 Partnership!
民眾為中心的照顧
Person-centred
Care
民眾參與
Person engagement
民眾增能
Person
empowerment
衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare
國民健康署
35

CEDAW 指引與案例

民眾向行政機關
引用CEDAW指引及案例（民眾版）

中華民國109年9月26日

目　　次

指引 001

CEDAW 條文及相關案例對照表 004

案例 006

第 2 條：消除歧視（包含基於性別的暴力） 006

2-1 性侵害 006

2-2 家庭暴力 007

2-3 性騷擾 008

2-4 同志（同性戀者）、跨性別者與雙性人 009

2-5 網路性別暴力 010

2-6 直接或間接歧視 011

第 5 條：改變性別刻板印象與偏見 012

5-1 媒體 012

5-2 文化、習俗與社會觀念 013

第 6 條：禁止販賣婦女與使婦女賣淫 014

6-1 人口販運及性剝削 014

第 7 條：消除政治與公共生活之歧視 015

7-1 政治與公共生活之參與 015

第 10 條：教育權 016

10-1 教育歧視 016

第 11 條：工作權 017

11-1 求職歧視 017

11-2 工作（就業）歧視 018

11-3 懷孕及婚育（育兒）歧視 019

11-4 女性移工 020
第 12 條：健康權 021
12-1 保健服務 021
第 13 條：經濟與社會福利權 022
13-1 經濟與社會生活歧視 022
第 14 條：農村婦女權益 023
14-1 決策參與 023
第 15 條：法律平等權 024
15-1 繼承 024
第 16 條：婚姻與家庭生活權 025
16-1 子女及收養 025
16-2 婚姻與夫妻財產 026

民眾向行政機關引用 CEDAW 指引

一、 CEDAW 是什麼？民眾可以依據 CEDAW 向行政機關主張或行使什麼權利？

（一）CEDAW 是「消除對婦女一切形式歧視公約」（The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women）的簡稱，由聯合國大會決議通過，並於 1981 年（民國 70 年）生效，明文規範男女平等享有一切經濟、社會、文化、公民和政治權利，締約國應採取立法及一切適當措施，消除對婦女的歧視，確保男女在教育、就業、保健、家庭、政治、法律、社會、經濟等各方面享有平等權利。

（二）我國於 100 年制定「消除對婦女一切形式歧視公約施行法」，自 101 年起施行，施行法第 2 條明定：「公約所揭示保障性別人權及促進性別平等之規定，具有國內法律之效力。」；同法第 8 條另規定：「各級政府機關應依公約規定之內容，檢討所主管之法規及行政措施，有不符公約規定者，應於本法施行後 3 年內，完成法規之制（訂）定、修正或廢止及行政措施之改進。」換句話說，我國的法律如果不符 CEDAW 規定，政府機關就要修正法律以契合 CEDAW 規定，並基於依法行政原則，在施政和個案上亦應作出與 CEDAW 相符之決定。準此，CEDAW 既然具有國內法律效力，民眾當然可以依據 CEDAW 向行政機關主張有關 CEDAW 的一切權利。

二、 引用 CEDAW 與本指引及案例的優點是什麼？

（一）引用 CEDAW 可強化權利保障功能並促進現行法規自我檢視：

CEDAW 明文列舉的國家義務及男女平等享有各項權利，各級政府機關均負有籌劃、推動及執行的法定義務，並完成法規的制（訂）定、修正或廢止及行政措施的改進，俾符公約意旨。換言之，各級政府有不斷自我檢視其所適用之法規及相關行政措施是否符合 CEDAW 之法定義務，民眾於具體個案援引 CEDAW 或一般性建議而為主張，將有效促使各級機關周延相關法規範，亦即現行法規如有不符

CEDAW、漏未納入 CEDAW 規範或規範不足者，引用 CEDAW 可促進行政機關自我檢視修正現行法規以契合或納入 CEDAW 意旨，進而加強基本權利保障強度。

（二）本指引及案例說明淺白易懂，引用便捷：民眾得參考本指引及案例，即可引用，不致增加民眾負擔。

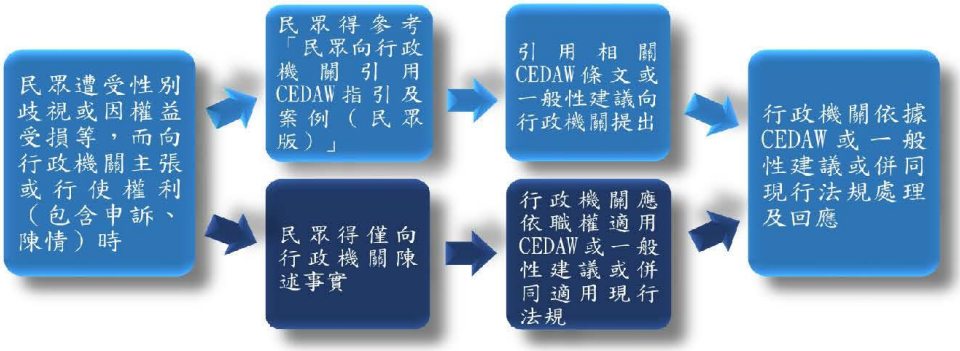
三、 民眾要如何引用 CEDAW 向行政機關主張或行使權利？

（一）為便利引用，民眾得參考本指引及案例，引用相關 CEDAW 或一般性建議，或同時引用 CEDAW 或一般性建議及現行法規向行政機關主張（行使）權利（含申訴、陳情）。

（二）倘民眾僅陳述事實者，可由行政機關依職權適用 CEDAW 或一般性建議或併同現行法規辦理。

四、 本指引及案例係行政院依 CEDAW 第 3 次國家報告結論性意見與建議第 6 點、第 7 點即「……審查委員會認知 CEDAW 大體上已被納入臺灣國內法律，但關切其中賦予個別女性權利之條文尚未被實際運用或行使。……審查委員會敦促臺灣政府立即發布準則，以釐清個別女性如何能夠在臺灣的法院和行政機關直接引用 CEDAW。」意旨訂定，並屬行政指導性質。

民眾引用 CEDAW 流程圖：



CEDAW 資源地圖：

諮詢電話：

類型	諮詢電話或機關
家庭暴力、性侵害、性騷擾、性霸凌	113 保護專線
工作權	（02）89956866 勞動部或洽各地方政府勞動局（處）
教育權	（02）77366666 教育部或洽各地方政府教育局（處）
健康權	（02）85906666 衛生福利部或洽各地方政府衛生局
經濟與社會福利權	（02）23212200 經濟部 （02）85906666 衛生福利部
法律平等權	（02）21910189 法務部
國籍權	（02）81958151 內政部
農村婦女權益	（02）23812991 行政院農業委員會
國際參與代表權	（02）23482999 外交部
婚姻與家庭生活權	（02）21910189 法務部
媒體、文化性別歧視	0800177177 國家通訊傳播委員會 （02）85126000 文化部
其他	（02）33567091 行政院性別平等處

CEDAW 條文及相關案例對照表：

CEDAW 條次		內容摘要	案例類型
第 1 條	通則性	歧視定義	
第 2 條		消除歧視（包含基於性別的暴力）	2-1 性侵害、2-2 家庭暴力、2-3 性騷擾、2-4 同志（同性戀者）、跨性別者與雙性人、2-5 網路性別暴力、2-6 直接或間接歧視、5-1 媒體、5-2 文化、習俗與社會觀念、6-1 人口販運及性剝削、7-1 政治與公共生活之參與、10-1 教育歧視、11-1 求職歧視、11-2 工作（就業）歧視、11-3 懷孕及婚育（育兒）歧視、11-4 女性移工、12-1 保健服務、13-1 經濟與社會生活歧視、15-1 繼承、16-1 子女及收養
第 3 條		推動基本人權與自由	7-1 政治與公共生活之參與、10-1 教育歧視、13-1 經濟與社會生活歧視、15-1 繼承
第 4 條		暫行特別措施	2-6 直接或間接歧視、11-1 求職歧視、11-2 工作（就業）歧視、11-3 懷孕及婚育（育兒）歧視、11-4 女性移工、14-1 決策參與
第 5 條	分則性	改變性別刻板印象與偏見	2-6 直接或間接歧視、5-1 媒體、5-2 文化、習俗與社會觀念、7-1 政治與公共生活之參與、10-1 教育歧視、11-1 求職歧視、11-2 工作（就業）歧視、11-3 懷孕及婚育（育兒）歧視、14-1 決策參與、15-1 繼承、16-1 子女及收養
第 6 條		禁止販賣婦女與使婦女賣淫	6-1 人口販運及性剝削
第 7 條		消除政治與公共生活之歧視	5-2 文化、習俗與社會觀念、7-1 政治與公共生活之參與
第 8 條		國際參與代表權	
第 9 條		國籍權	

CEDAW 條次		內容摘要	案例類型
第 10 條		教育權	5-2 文化、習俗與社會觀念、10-1 教育歧視
第 11 條		工作權	11-1 求職歧視、11-2 工作（就業）歧視、11-3 懷孕及婚育（育兒）歧視、11-4 女性移工
第 12 條		健康權	11-4 女性移工、12-1 保健服務
第 13 條		經濟與社會福利權	13-1 經濟與社會生活歧視、15-1 繼承
第 14 條		農村婦女權益	14-1 決策參與
第 15 條		法律平等權	15-1 繼承
第 16 條		婚姻與家庭生活權	16-1 子女及收養、16-2 婚姻與夫妻財產

案例	
CEDAW 條文	第 2 條：消除歧視（包含基於性別的暴力）
類型	2-1 性侵害
案例	1. A 女為業務員，於拜訪客戶推銷產品時，因不慎打翻飲料潑濕衣物，客戶假藉協助被害人擦拭乾淨之機會，撫摸 A 女大腿，A 女察覺有異欲抗拒，客戶卻仍強行抱住 A 女，並將手伸入 A 女衣物內撫摸其胸部及大腿內側與下體。 2. 某海巡隊員 B 男搭台馬輪返台休假，酒後竟大膽潛入臥舖婦女專區，性侵智能障礙的 A 女，A 女因暈船無力反抗，事後傳簡訊向友人求助，B 男下船時即被逮捕。 3. 蔡姓少女自幼家庭喪失功能，被安置於兒少機構，不料返家期間遭其父性侵害，並警告她不得告訴其他人，否則就不要她，蔡姓少女幾經考慮後告知機構老師尋求協助。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 2 條：「締約各國譴責對婦女一切形式的歧視，協議立即用一切適當辦法，推行消除對婦女歧視的政策。為此目的，承擔：……（b）採取適當立法和其他措施，包括在適當情況下實行制裁，以禁止對婦女的一切歧視；（c）為婦女確立與男子平等權利的法律保護，通過各國的主管法庭及其他公共機構，保證切實保護婦女不受任何歧視；（d）不採取任何歧視婦女的行為或做法，並保證政府當局和公共機構的行動都不違背這項義務；（e）採取一切適當措施，消除任何個人、組織或企業對婦女的歧視；（f）採取一切適當措施，包括制定法律，以修改或廢除構成對婦女歧視的現行法律、規章、習俗和慣例；……」 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 19 號第 6 段：「《公約》第 1 條界定對婦女的歧視。歧視的定義包括基於性別的暴力，即針對其為女性而施加暴力或不成比例地影響女性。包括身體、心理或性的傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由。基於性別的暴力可能違犯《公約》的具體條款，不論這些條款是否明文提到暴力。」 2. 第 19 號第 7 段：「基於性別的暴力，損害或阻礙婦女享有基於一般國際法或具體的人權公約所載列的人權和基本自由，……」 3. 第 19 號第 24 段：「……消除對婦女歧視委員會建議：……(b)締約國應確保關於家庭暴力與虐待、性侵害、性攻擊及其他基於性別暴力的法律，均能充分保護所有婦女並且尊重其人格完整和尊嚴。應向受害者提供適當保護和支援服務。……(i)應提供有效的申訴程序和補救辦法，包括賠償損失；……(k)締約國應為……基於性別的暴力的受害者建立服務或給予支助，包括收容所、特別受過訓練的保健工作者、康復和諮詢；……」 4. 第 35 號第 30 段：「委員會建議締約國實施下列預防措施：……(b)(二)……化解遭受此類暴力行為的受害人/倖存者所蒙受的恥辱；以及瓦解普遍持有的歸咎受害人的信條……」 5. 第 35 號第 31 段：「委員會建議締約國實施下列保護措施：……(三)確保婦女受害人/倖存者及其家庭成員無償獲得經濟援助，或低價獲得高品質的法律援助，醫療、社會心理和諮詢服務，……和就業機會。」 6. 第 28 號第 19 段、第 33 號第 15 段至第 17 段、第 51 段、第 58 段、第 35 號第 29 段、第 32 段、第 33 段、第 36 號第 69 段。

案例	
CEDAW 條文	第 2 條：消除歧視（包含基於性別的暴力）
類型	2-2 家庭暴力
案例	1. A 女領有通常保護令，因前夫 B 男言語暴力並恐嚇殺死 A 女，且 B 男在未成年子女面前欲持刀自殘，經 A 女訴請法院以民法 1052 條第 1 項第 3 款(不堪同居虐待)判決離婚。 2. A 女與 B 男同居近 20 年，兩造無婚姻關係，育有 4 子，均未經生父 B 男認領，由 A 女行使親權。B 男因案入監出獄後，A 女有意分手，B 男以其為 A 女原伴侶為由散佈 A 女拋夫棄子未盡母職之傳言，意圖施以人際控制與心理脅迫方式迫使 A 女與 B 男繼續伴侶關係，造成 A 女生活、心理、身體健康上之損害。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 2 條：「締約各國……協議立即用一切適當辦法，推行消除對婦女歧視的政策。為此目的，承擔：……（b）採取適當立法和其他措施，包括在適當情況下實行制裁，以禁止對婦女的一切歧視；（c）為婦女確立與男子平等權利的法律保護，通過各國的主管法庭及其他公共機構，保證切實保護婦女不受任何歧視；（d）不採取任何歧視婦女的行為或做法，……；（e）採取一切適當措施，消除任何個人、組織或企業對婦女的歧視；（f）採取一切適當措施，包括制定法律，以修改或廢除構成對婦女歧視的現行法律、規章、習俗和慣例；……」 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 19 號第 6 段：「《公約》第 1 條界定對婦女的歧視。歧視的定義包括基於性別的暴力，即針對其為女性而施加暴力或不成比例地影響女性。包括身體、心理或性的傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由。基於性別的暴力可能違犯《公約》的具體條款，不論這些條款是否明文提到暴力。」 2. 第 19 號第 24 段：「……消除對婦女歧視委員會建議：……(b)締約國應確保關於家庭暴力與虐待、性侵害、性攻擊及其他基於性別暴力的法律，均能充分保護所有婦女並且尊重其人格完整和尊嚴。應向受害者提供適當保護和支援服務。向司法和執法人員及其他公務員提供性別敏感度的培訓，……(i)應提供有效的申訴程序和補救辦法，包括賠償損失；……(k)締約國應為……基於性別的暴力的受害者建立服務或給予支助，包括收容所、特別受過訓練的保健工作者、康復和諮詢；……」 3. 第 35 號第 30 段：「委員會建議締約國實施下列預防措施：……(b)(二)……化解遭受此類暴力行為的受害人/倖存者所蒙受的恥辱；以及瓦解普遍持有的歸咎受害人的信條，即女性應為其自身安全以及所遭受的暴力承擔責任。這些方案應針對社會各階層的婦女和男子；……以及犯下任何形式的基於性別的暴力的施害者，以避免累犯；……」 4. 第 35 號第 31 段：「委員會建議締約國實施下列保護措施：……(三)確保婦女受害人/倖存者及其家庭成員無償獲得經濟援助，或低價獲得高品質的法律援助，醫療、社會心理和諮詢服務，……和就業機會。」 5. 第 36 號第 69 段：「委員會建議締約國採取以下措施……(d)處理暴力侵害女童和婦女的案件，具體途徑包括保密和獨立的報告機制、有效的調查、適當情況下提起刑事訴訟、……」 6. 第 19 號第 7 段、第 28 號第 19 段、第 33 號第 15 段至第 17 段、第 51 段、第 58 段、第 35 號第 29 段、第 32 段、第 33 段。

7

案例	
CEDAW 條文	第 2 條：消除歧視（包含基於性別的暴力）
類型	2-3 性騷擾
案例	1. A 女為某傳銷公司新進員工，其單位主管 B 男經常利用工作指導機會，對 A 女身體有不正常之碰觸及摩擦，令 A 女相當不舒服，並當下告知 B 男。嗣後，B 男更經常私下向 A 女提出約會要求，並意有所指表示，倘 A 女不從，其工作將會不保，然 A 女並不欲與 B 男交往，此事讓 A 女不堪其擾並心生恐慌。 2. 小美在公車上被一男士摸大腿快 2 分鐘，小美向公車司機求助後報警提告，並援引《消除對婦女一切形式歧視公約》求償精神慰撫金，刑事部分認定被告犯強制觸摸罪處拘役 55 日，民事部分判賠 30 萬元。 3. A 女是一按摩店的常客，某次經常預約的師傅請假，於是更換了按摩師傅，卻發現該位師傅按摩的手法大有不同，有徒手按壓鼠蹊並在按摩鎖骨時常會碰到其胸部，且操作前未有先告知 A 女，讓 A 女感到不舒服。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 2 條：「締約各國……協議立即用一切適當辦法，推行消除對婦女歧視的政策。為此目的，承擔：……（b）採取適當立法和其他措施，包括在適當情況下實行制裁，以禁止對婦女的一切歧視；（c）為婦女確立與男子平等權利的法律保護，通過各國的主管法庭及其他公共機構，保證切實保護婦女不受任何歧視；（d）不採取任何歧視婦女的行為或做法，……；（e）採取一切適當措施，消除任何個人、組織或企業對婦女的歧視；（f）採取一切適當措施，包括制定法律，以修改或廢除構成對婦女歧視的現行法律、規章、習俗和慣例；……」 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 19 號第 6 段：「《公約》第 1 條界定對婦女的歧視。歧視的定義包括基於性別的暴力，即針對其為女性而施加暴力或不成比例地影響女性。包括身體、心理或性的傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由。基於性別的暴力可能違犯《公約》的具體條款，不論這些條款是否明文提到暴力。」 2. 第 19 號第 18 段：「性騷擾包括不受歡迎、具有性動機的行為，如身體接觸和求愛動作、猥褻的言詞，出示淫穢書畫和提出性要求等，無論其為言詞或是行為。……婦女有合理理由相信如果她加以拒絕，在工作包括徵聘或升級方面對她不利，或造成不友善的工作環境；則這類行為就是歧視性的。」 3. 第 19 號第 24 段：「……消除對婦女歧視委員會建議：……(b)締約國應確保關於家庭暴力與虐待、性侵害、性攻擊及其他基於性別暴力的法律，均能充分保護所有婦女並且尊重其人格完整和尊嚴。應向受害者提供適當保護和支援服務。向司法和執法人員及其他公務員提供性別敏感度的培訓，……(i)應提供有效的申訴程序和補救辦法，包括賠償損失；……(k)締約國應為……基於性別的暴力的受害者建立服務或給予支助，包括收容所、特別受過訓練的保健工作者、康復和諮詢；……」 4. 第 35 號第 31 段：「委員會建議締約國實施下列保護措施：……(三)確保婦女受害人/倖存者及其家庭成員無償獲得經濟援助，或低價獲得高品質的法律援助，醫療、社會心理和諮詢服務，……和就業機會。」 5. 第 19 號第 7 段、第 28 號第 19 段、第 33 號第 15 段至第 17 段、第 51 段、第 58 段、第 35 號第 30 段、第 32 段、第 33 段、第 36 號第 69 段。

8

案例	
CEDAW 條文	第 2 條：消除歧視（包含基於性別的暴力）
類型	2-4 同志（同性戀者）、跨性別者與雙性人
案例	1. B 師上通識課討論議題為「同性戀」，在上課時提到 B 師有一個友人，是同性戀並患有 AIDS，他死的時候沒有一個親人願意去看他；另外還提到我們不能教導自己的小孩「同性戀是一件正常的事」，因為同性戀是不正常的。A 女認為身為一名同性戀，覺得非常不受到尊重，並且覺得非常憤怒和不舒服。 2. 家長會長李男因知道自己小孩班級的新進女導師雅惠為同志（同性戀者），要求學校解聘該教師或是將自己的小孩調離原班級，且要求學校要將多元性別的學生集合為同一班級。 3. 媒體報導以「人妖」、「變態」、「不男不女」等用語形容跨性別者 A 女；並針對立法院三讀通過保障同性婚姻權專法，以標題「男男配有屁用！女女配沒鳥用！」嘲弄同志（同性戀者），用字粗俗，涉嫌性別歧視。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 2 條：「締約各國譴責對婦女一切形式的歧視，協議立即用一切適當辦法，推行消除對婦女歧視的政策。為此目的，承擔：……（b）採取適當立法和其他措施，包括在適當情況下實行制裁，以禁止對婦女的一切歧視；（c）為婦女確立與男子平等權利的法律保護，通過各國的主管法庭及其他公共機構，保證切實保護婦女不受任何歧視；（d）不採取任何歧視婦女的行為或做法，並保證政府當局和公共機構的行動都不違背這項義務；（e）採取一切適當措施，消除任何個人、組織或企業對婦女的歧視；（f）採取一切適當措施，包括制定法律，以修改或廢除構成對婦女歧視的現行法律、規章、習俗和慣例；……」 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 19 號第 6 段：「《公約》第 1 條界定對婦女的歧視。歧視的定義包括基於性別的暴力，即針對其為女性而施加暴力或不成比例地影響女性。包括身體、心理或性的傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由。基於性別的暴力可能違犯《公約》的具體條款，不論這些條款是否明文提到暴力。」 2. 第 32 號第 6 段：「「……任何區別、排斥或限制，其影響或其目的如妨礙或阻止婦女認識、享有或行使人權和基本自由，均為歧視。基於生理性別和/或社會性別對婦女的歧視往往與影響婦女的其他因素如……健康狀況、年齡、階級、種姓以及女同性戀、雙性戀或跨性別者及其他身分等密不可分，並因這些因素而變得更加嚴重。基於生理性別或社會性別的歧視對屬於這些群體的婦女造成的影響程度或方式可能不同於男子。締約國必須在法律上認定這些交叉重疊的歧視形式及其對相關婦女變本加厲的不利影響，並禁止此種歧視。」 3. 第 35 號第 12 段：「……由於婦女蒙受著各種交叉出現的歧視，產生了嚴重的負面影響，委員會承認基於性別的暴力可能在一定程度上，或以不同的方式影響著某些婦女，這意味著需要採取適當的法律和政策對策。」 4. 第 36 號第 46 段：「委員會建議締約國採取一切適當措施，通過消除陳規定型和歧視消除障礙，並採取以下措施，確保所有類別弱勢群體和邊緣群體的受教育權：……（i）通過確保採取應對阻礙女同性戀、雙性戀、跨性別和雙性女童和婦女接受教育的障礙的政策，消除對她們的歧視。」 5. 第 19 號第 7 段、第 28 號第 18 段。

9

案例	
CEDAW 條文	第 2 條：消除歧視（包含基於性別的暴力）
類型	2-5 網路性別暴力
案例	1. A 女與 B 男均為學生，交往期間 A 女不願意與 B 男發生性行為，B 男便以此為理由提出分手，分手後 B 男在校園內及網路上散布不實謠言且多次對 A 女有跟蹤騷擾之情事。 2. 美美曾跟小明交往後因故選擇分手，不料小明因對美美仍有復合之意，屢屢傳達追求訊息及兩人曾經的親密照片，經美美好言阻止仍未停止，使美美覺得很困擾。 3. 張小姐在商場內穿著短裙蹲下挑選商品時，王男趁張小姐未注意之際，無故以其所具錄影功能之手機，竊錄張小姐大腿及內褲等非公開身體隱私部位，並將之散布於網路。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 2 條：「締約各國……協議立即用一切適當辦法，推行消除對婦女歧視的政策。為此目的，承擔：……（b）採取適當立法和其他措施，包括在適當情況下實行制裁，以禁止對婦女的一切歧視；（c）為婦女確立與男子平等權利的法律保護，通過各國的主管法庭及其他公共機構，保證切實保護婦女不受任何歧視；（d）不採取任何歧視婦女的行為或做法，……；（e）採取一切適當措施，消除任何個人、組織或企業對婦女的歧視；（f）採取一切適當措施，包括制定法律，以修改或廢除構成對婦女歧視的現行法律、規章、習俗和慣例；……」 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 19 號第 6 段：「《公約》第 1 條界定對婦女的歧視。歧視的定義包括基於性別的暴力，即針對其為女性而施加暴力或不成比例地影響女性。包括身體、心理或性的傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由。基於性別的暴力可能違犯《公約》的具體條款，不論這些條款是否明文提到暴力。」 2. 第 33 號第 51 段：「委員會建議締約國：……(e)採取措施，包括制定立法，以保護婦女不受各種網路犯罪之害；……」 3. 第 35 號第 30 段：「委員會建議締約國實施下列預防措施：……(d)(一)鼓勵制定或加強線上或社交媒體組織等媒體組織的自律機制，旨在消除與婦女和男子或特定婦女群體有關的性別陳規定型觀念，解決利用它們的服務和平臺實施的基於性別的暴力侵犯婦女的行為；……」 4. 第 36 號第 72 段：「委員會建議，儘管網路欺淩並非總是植根於學校，但締約國在學校採取下列措施保護女童：(a)提醒父母這一現象的蔓延以及可能對女童造成的影響；(b)制訂全面方案，向教師、學生和家長介紹網路欺淩可能的形式及其潛在影響，並為遭受網路欺淩的受害學生提供諮詢和支援；(c)制定確保學校的現有技術不用於網路欺淩的政策，並監測政策的執行情況；(d)通過建立同齡人和教師諮詢服務、學校熱點以及匿名舉報熱線，建立學生可隨時用來報告此類事件的多個管道；(e)告知女童從事此種行為對她們健康和福祉的後果以及可能適用的制裁；(f)頒佈界定和懲處所有形式的基於信通技術和線上騷擾婦女和女童行為的法律。」 5. 第 19 號第 7 段、第 24 段、第 28 號第 19 段、第 33 號第 15 段至第 17 段、第 58 段、第 35 號第 29 段、第 31 段至第 33 段、第 36 號第 69 段。

案例	
CEDAW 條文	第 2 條：消除歧視（包含基於性別的暴力）
類型	2-6 直接或間接歧視
案例	1. （間接歧視）某機構徵選數名志工，報名資格限定身高須達 170 公分以上，且無老花眼，年滿 65 歲已退休的張女士想要參加卻發現自己資格不符。 2. （直接歧視）住在老人福利機構的張奶奶，近日因為對機構生活不適應，於是向機構社工反映，沒想到問題不但沒有獲得解決，反而聽到機構社工對其他工作人員說：「女人天生就是愛抱怨、意見多又龜毛，麻煩死了！」令張奶奶十分氣憤與受傷。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 1. 第 2 條：「締約各國譴責對婦女一切形式的歧視，協議立即用一切適當辦法，推行消除對婦女歧視的政策。為此目的，承擔：……（b）採取適當立法和其他措施，包括在適當情況下實行制裁，以禁止對婦女的一切歧視；（c）為婦女確立與男子平等權利的法律保護，通過各國的主管法庭及其他公共機構，保證切實保護婦女不受任何歧視；（d）不採取任何歧視婦女的行為或做法，並保證政府當局和公共機構的行動都不違背這項義務；（e）採取一切適當措施，消除任何個人、組織或企業對婦女的歧視；（f）採取一切適當措施，包括制定法律，以修改或廢除構成對婦女歧視的現行法律、規章、習俗和慣例；……」 2. 第 4 條：「1.締約各國為加速實現男女事實上的平等而採取的暫行特別措施，不得視為本公約所指的歧視，亦不得因此導致維持不平等的標準或另立標準；……2.締約各國為保護母性而採取的特別措施，包括本公約所列各項措施，不得視為歧視。」、第 5 條。 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 19 號第 6 段：「《公約》第 1 條界定對婦女的歧視。歧視的定義包括基於性別的暴力，即針對其為女性而施加暴力或不成比例地影響女性。包括身體、心理或性的傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由。基於性別的暴力可能違犯《公約》的具體條款，不論這些條款是否明文提到暴力。」 2. 第 25 號第 4 段：「締約國負有法律義務，實現婦女不受歧視的權利，……」 3. 第 25 號第 38 段：「請締約國注意，應採取暫行特別措施加速改變、消除歧視婦女或對婦女不利的文化、刻板態度和行為。……」 4. 第 28 號第 16 段：「締約國有義務尊重、保護和實現婦女不受歧視的權利，確保婦女的發展和進步，以改善其處境，實現法律、事實或實質的男女平等。締約國應確保不對婦女實施直接或間接歧視。對婦女的直接歧視，包括明顯以性或性別差異為由，實施區別待遇。對婦女的間接歧視，係指法律、政策、方案或做法看似對男性和女性並無偏頗，但實際上造成歧視婦女的效果。因為明顯中性的措施並未考慮原本存在的不平等狀況。此外，因為不承認歧視的結構、歷史模式，以及男女之間不平等的權力關係，可能使現有的不平等狀況因間接歧視更為惡化。」 5. 第 28 號第 35 段：「……締約國有義務避免參與任何直接或間接歧視婦女的行為或做法。締約國必須確保國家機構、部門、法律和政策不直接或明確歧視婦女，亦須確保廢除任何導致歧視的法律、政策或行為。」 6. 第 19 號第 7 段、第 28 號第 17 段。

案例	
CEDAW 條文	第 5 條：改變性別刻板印象與偏見
類型	5-1 媒體
案例	1. 手遊電視廣告內容出現特寫動漫女性角色的胸部晃動，並搭配「ＯＯ回奶了～」、「大奶姊姊回奶了～」等字眼和配音。廣告涉及物化女性身體並且塑造特定女性刻板形象。 2. 動畫節目呈現偶像團體為了成名，安排至澡堂演出活動，被迫穿著三點式泳衣演出，幫顧客倒酒、點菜、送菜等服務。展現性別權力關係，內容涉及女性身體的物化與商品化。 3. 新聞報導以「正妹」警察或「辣妹」軍官等側重容貌或身材之形容詞強加女性當事人，致令報導失焦，誤導民眾僅關注外觀，忽略女性於特定職場之專業職能，加劇性別刻板印象。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 5 條：「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；(b) 保證家庭教育應包括正確了解母性的社會功能和確認教養子女是父母的共同責任，當然在任何情況下都應首先考慮子女的利益。」、第 2 條。 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 19 號第 6 段：「……歧視的定義包括基於性別的暴力，即針對其為女性而施加暴力或不成比例地影響女性。包括身體、心理或性的傷害、……」 2. 第 19 號第 24 段：「……(b)締約國應確保關於家庭暴力與虐待、性侵害、性攻擊及其他基於性別暴力的法律，均能充分保護所有婦女並且尊重其人格完整和尊嚴。……(d)應採取有效措施，確保與促進新聞媒體尊重婦女；……」 3. 第 28 號第 9 段：「根據第 2 條，締約國必須履行其在《公約》之下所有的法律義務，……保護的義務，係要求締約國保護婦女免受私人行為者的歧視，並採取步驟，直接針對消除主張某一性別低於或高於另一性別的偏見、習俗和所有其他慣例，以及對男性和婦女在社會功能的刻板觀念。……」 4. 第 33 號第 35 段：「委員會建議締約國：(a)強調在婦女的司法救助權問題上，媒體和資訊通信技術可以發揮作用，消除有關婦女的文化陳規定型觀念；特別注意駁斥有關性別歧視和性別暴力，包括家庭暴力、強姦和其他形式性暴力的文化陳規定型觀念；……」 5. 第 35 號第 30 段：「委員會建議締約國實施下列預防措施：……(d)制定並執行有效的措施，鼓勵媒體消除對婦女的歧視，包括在廣告、網路和其他數位環境中在其活動、做法和產出中消除對婦女或婦女人權維護者等特定婦女群體做出的惡意的、有成見的描述。此類措施應包括以下幾點：(一)鼓勵制定或加強線上或社交媒體組織等媒體組織的自律機制，旨在消除與婦女和男子或特定婦女群體有關的性別陳規定型觀念，解決利用它們的服務和平臺實施的基於性別的暴力侵犯婦女的行為；(二)媒體恰當報導基於性別的暴力侵害婦女行為的準則；(三)建設或加強國家人權機構的能力，以監測或審查就刻畫性別歧視形象的任何媒體或物化或貶低婦女……的任何內容提出的指控；……」 6. 第 19 號第 7 段、第 25 號第 7 段、第 28 號第 17 段。

案例	
CEDAW 條文	第 5 條：改變性別刻板印象與偏見
類型	5-2 文化、習俗與社會觀念
案例	1. 劉君只有 1 個女兒，劉君死亡後，長輩告知其女兒：「女性不能捧斗，應由劉君兄弟之男性子嗣捧斗」。 2. 結婚當日，新娘李君上禮車坐定後，禮車剛起步時，新娘父母向禮車潑水，嘴裡唸著：「嫁出去的女兒如同潑出去的水」。 3. 陳同學有意報考擔任警消人員，但是老師表示女性體能、膽識不適合從事警消相關工作。 4. A 男自小被教導男生不得入廚房，也不需要協助分擔家務。婚後，因為雙薪家庭，雙方回家後都很疲累，太太要求家務分工及照顧子女，但遭到 A 男一口回絕……。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 5 條：「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；(b) 保證家庭教育應包括正確了解母性的社會功能和確認教養子女是父母的共同責任，當然在任何情況下都應首先考慮子女的利益。」、第 2 條、第 3 條、第 7 條、第 10 條。 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 19 號第 6 段：「……歧視的定義包括基於性別的暴力，即針對其為女性而施加暴力或不成比例地影響女性。包括身體、心理或性的傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由。基於性別的暴力可能違犯《公約》的具體條款，不論這些條款是否明文提到暴力。」 2. 第 28 號第 16 段：「……締約國應確保不對婦女實施直接或間接歧視。對婦女的直接歧視，包括明顯以性或性別差異為由，實施區別待遇。對婦女的間接歧視，係指法律、政策、方案或做法看似對男性和女性並無偏頗，但實際上造成歧視婦女的效果。因為明顯中性的措施並未考慮原本存在的不平等狀況。……」 3. 第 28 號第 9 段：「根據第 2 條，締約國必須履行其在《公約》之下所有的法律義務，……保護的義務，係要求締約國保護婦女免受私人行為者的歧視，並採取步驟，直接針對消除主張某一性別低於或高於另一性別的偏見、習俗和所有其他慣例，以及對男性和婦女在社會功能的刻板觀念。……」 4. 第 28 號第 17 段：「締約國亦有義務確保婦女於公私領域皆不受政府當局、司法機構、組織、企業或私人的歧視。……確保所有的政府部門和機構，充分認識平等原則，禁止基於性和性別的歧視，……」 5. 第 35 號第 30 段：「委員會建議締約國實施下列預防措施：(a)……解決導致基於性別的暴力侵害婦女行為的根本原因，包括家長觀念和成見，家庭內部的不平等，以及對婦女公民、政治、經濟、社會及文化權利的忽視或否定，並增強婦女的權能、能動性和聲音。(b)……制訂並執行有效的措施，解決和消除……對基於性別的暴力侵害婦女行為予以寬恕或推崇以及對男女結構性不平等加以鞏固的成見、偏見、習俗和慣例。……(d)制定並執行有效的措施，鼓勵媒體消除對婦女的歧視，……」 6. 第 19 號第 7 段、第 21 號第 10 段、第 21 段、第 25 號第 7 段、第 28 號第 31 段、第 32 段。

13

案例	
CEDAW 條文	第 6 條：禁止販賣婦女與使婦女賣淫
類型	6-1 人口販運及性剝削
案例	1. 泰國籍 A 女透過朋友介紹持觀光簽證來臺找工作，沒想到遭人蛇集團監禁並被迫賣淫。 2. 不法集團經營應召站牟取暴利，搭訕本國籍女子陳君，藉機慫恿從事性交易或貸以高利，俟其無力償還時，即迫其從事性交易還債。 3. 就讀高一的小美透過網路結識酒店經紀人男友，一開始小美偶爾為臨時請假的公關小姐代班，後來卻被男友利用其與客人發生有對價之猥褻行為，且遭受集團與毒品控制，無法脫身。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 6 條：「締約各國應採取一切適當措施，包括制定法律，以禁止一切形式販賣婦女及意圖營利使婦女賣淫的行為。」、第 2 條。 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 19 號第 6 段：「《公約》第 1 條界定對婦女的歧視。歧視的定義包括基於性別的暴力，即針對其為女性而施加暴力或不成比例地影響女性。包括身體、心理或性的傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由。基於性別的暴力可能違犯《公約》的具體條款，不論這些條款是否明文提到暴力。」 2. 第 19 號第 7 段：「基於性別的暴力，損害或阻礙婦女享有基於一般國際法或具體的人權公約所載列的人權和基本自由，符合《公約》第 1 條所指的歧視。該等權利和自由包含：(a)生命權；(b)不受酷刑、不人道或有辱人格的待遇或懲罰的權利；……(d)自由和人身安全權利；……」 3. 第 19 號第 24 段：「……消除對婦女歧視委員會建議：……(g)必須採取具體的預防和懲罰性措施，以消除販運婦女和性剝削的行為；(h)締約國報告中應敘述這些問題的嚴重程度以及為保護賣淫婦女、被販運婦女或受到其他形式性剝削的婦女而採取的措施，包括刑罰規定、預防性和恢復措施。也應說明這些措施的有效性；(i)應提供有效的申訴程序和救濟辦法，包括賠償損失；……」 4. 第 31 號第 60 段：「締約國有義務質疑和改變限制婦女和女童充分行使其人權和自由的父權意識形態和結構。許多女童和婦女都經歷過社會排斥和貧窮，這使她們更有可能遭受剝削、有害做法和其他形式的基於性別的暴力。……」 5. 第 32 號第 45 段：「締約國應認識到，販運活動是與性別相關的迫害的組成部分，從而使販運活動的受害婦女和女童或擔心成為受害者的婦女和女童瞭解並切實享有不受歧視或沒有任何先決條件地訴諸庇護程式的權利。……」 6. 第 32 號第 46 段：「締約國應建立適當的甄別機制，以及早認定有特殊保護和援助需求的尋求庇護的婦女，包括……販運和/或強迫賣淫行為受害者、性暴力行為受害者以及酷刑和/或虐待行為受害者。」 7. 第 33 號第 51 段：「委員會建議締約國：……(f)在案件涉及販運人口和有組織犯罪時，如果涉案婦女與司法當局合作，向她們提供的支助和援助，……」 8. 第 35 號第 12 段：「……委員會確認，歧視婦女與影響其生活的其他因素密不可分。……這些因素包括：婦女……被剝奪自由和賣淫，以及販運婦女……。因此，由於婦女蒙受著各種交叉出現的歧視，產生了嚴重的負面影響……，這意味著需要採取適當的法律和政策對策。」

案例	
CEDAW 條文	第 7 條：消除政治與公共生活之歧視
類型	7-1 政治與公共生活之參與
案例	1. 某知名政治人物於公開場合表示：「穿裙子的人不適合當總統」；另有女性候選人在競選過程中，因外貌、婚姻狀態及生育與否等遭受攻擊或批評。 2. 某地方宗親會年輕女性王女爭取參選協會理事長，雖宗親會之章程未有女性不得參選理事長之規定，惟宗親會資深成員以家族內出生之男性為家族主要傳承者，且主祭應由男性擔任為由，對王女冷嘲熱諷，進而勸退。 3. 某部會舉辦法律修正草案公聽會，雖開放民眾自由參加，惟未採行邀請或鼓勵女性參加等特別措施，致參與者仍以男性居多，性別比例懸殊。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 7 條：「締約各國應採取一切適當措施，消除在本國政治和公共生活中對婦女的歧視，特別應保證婦女在與男子平等的條件下：(a)在一切選舉和公民投票中有選舉權，並在一切民選機構有被選舉權；(b) 參加政府政策的制訂及其執行，並擔任各級政府公職，執行一切公務；(c)參加有關本國公共和政治生活的非政府組織和協會。」、第 2 條至第 5 條。 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 23 號第 5 段：「……第 7 條所規定的義務可擴大到公共和政治生活的所有領域，而不侷限於(a)、(b)和(c)款所規定者。一國的政治和公共生活是廣泛的概念，係指政治權的行使，尤其是行使立法、司法、行政和管理權力。……此概念還包括民間社會的許多方面，包括……各政黨、工會、專業或行業協會、婦女組織、社區基層組織和其他與公共、政治生活有關的組織的活動。」 2. 第 23 號第 16 段：「……研究結果指出，如果婦女參與的比例能達到 30%至 35%（一般稱為「臨界人數」），就會對政治方式和決定內容產生實際的影響，使政治生活充滿新的活力。」 3. 第 23 號第 18 段：「公約促使締約國於憲法或立法中採取適當步驟，確保婦女在一切選舉和公民投票中均享有與男性平等的選舉權和被選舉權。……」 4. 第 23 號第 28 段：「締約國有權任命婦女擔任高階內閣和行政職位，而各政黨也有責任確保將婦女列入政黨名單，並在可能勝選的地區提名競選。締約國亦應努力確保任命婦女在與男性平等的條件下，擔任政府諮詢機構的職務，……」 5. 第 23 號第 29 段：「若干締約國為確保婦女平等參與擔任高階內閣和行政職位並成為政府諮詢機構的成員，所採取的措施包括：作出規定，在可能被任命者合乎同樣條件的情況下，優先考慮女性提名人；通過規定，在公共團體中男女成員均不應少於 40%；在內閣和公職任命方面制訂婦女保障名額；和婦女組織協商，確保具資格的婦女被提名為公共團體的成員和擔任公職，且編制和保持該等婦女的名冊，以便於公職提名；任命民間組織所提名的婦女時，締約國應鼓勵該等組織提出具備資格並適合的婦女作為這些機構的成員。」 6. 第 23 號第 34 段：「其他組織(工會和政黨)針對執行理事會代表人數及會員組成結構的男女均等，有義務以適用規章體現對性別平等原則的承諾，以便該等組織得到社會所有階層的充分平等參與及兩性貢獻的好處。該等組織及非政府組織亦於政治技巧、參與和領導方面，為婦女提供寶貴的訓練機會。」 7. 第 23 號第 2 段、第 15 段、第 28 號第 34 段。

案例	
CEDAW 條文	第 10 條：教育權
類型	10-1 教育歧視
案例	1. 王美美就讀職校之技職教育係以性別作為分班依據，男生上修車、機械科，女生上美容、美髮科。王美美雖然對機械課程饒具興趣，但囿於學校規定，僅能修習與職趣無關的美容、美髮科。 2. 陳女對建築有濃厚興趣，因而報考土木研究所結構工程組，口試面談時，口試委員詢問：「妳是女生，為何想要考這組?結構工程師常要加班、到處會勘、工地走動，不適合女生」。 3. 某大學潘生陳情表示其甫產下一子，但因丈夫失業家中經濟困難，同時需照顧嬰兒並兼顧學業，處境艱難仍須請假，但先前因懷孕已請假多日，修課老師堅持當掉潘生，之後學校通知潘生即將被退學……。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：** https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 10 條：「締約各國應採取一切適當措施以消除對婦女的歧視，以保證婦女在教育方面享有與男子平等的權利，特別是在男女平等的基礎上保證：(a) 在各類教育機構，……取得學習機會和文憑等方面都有相同的條件。……(b) 課程、考試、師資的標準、校舍和設備的質量一律相同；(c) 為消除……男女任務的任何定型觀念，應鼓勵實行男女同校和其他有助於實現這個目的的教育形式，並特別應修訂教科書和課程以及相應地修改教學方法；(d) 領受獎學金和其他研究補助金的機會相同；(e) 接受……教育的機會相同……(f) 減少女生退學率，並為離校過早的少女和婦女安排各種方案；(g) 積極參加運動和體育的機會相同；(h) 有接受特殊知識輔導的機會，以有助於保障家庭健康和幸福，包括關於計劃生育的知識和輔導在內。」、第 2 條、第 3 條、第 5 條。 **一般性建議：** https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 34 號第 43 段：「締約國應保護農村女童和婦女的受教育權利，並確保：……(g)農村學校的懷孕少女在懷孕期間不被開除，……」 2. 第 36 號第 24 段：「委員會建議締約國採取以下措施……：……(g)審查和(或)廢除允許開除懷孕女童、其他類別的受訓人員和教師的法律和政策，並確保她們生育後重返不受任何限制；(h)承認教育權作為法律上可強制執行的權利，一旦受到侵犯，女童和婦女獲得平等和有效的司法救助，而且有權獲得包括賠償在內的補救；……」 3. 第 36 號第 27 段：「……委員會建議締約國通過採取以下措施，……(a)挑戰和改變限制女童和婦女充分行使其人權和自由以享有受教育權、教育範圍內各項權利和通過教育實現的權利的父權意識形態和結構；(b)制定和實施政策和方案，……關於《公約》、性別關係和性別平等的提高認識運動和教育活動，……」 4. 第 36 號第 63 段：「委員會建議締約國採取以下行動，以確保教育制度允許兩性擁有平等的機會，自由選擇學習科目和職業：……(c)讓教師受訓人員和教師能夠向學生和家長提供職業諮詢，以應對和改變對適合某一性別的學科和(或)職業根深蒂固的觀念；(d)……通過提供特別獎勵措施(如獎學金)和採取暫行特別措施，採取提高女性在各級教育中對科學、技術、工程和數學課程參與度的措施；……」 5. 第 36 號第 7 段、第 55 段。

案例	
CEDAW 條文	第 11 條：工作權
類型	11-1 求職歧視
案例	1. 莊女參加客運公司大客車駕駛招募口試時，主考官提問:「如果將來需輪值夜班，無法照顧小孩，在家庭與工作之間，該如何取捨？」、「若公司因人力調度問題，希望女性不要申請育嬰假」以及「長途開車體力容易耗損，女性體能恐不堪負荷，又時常需要協助旅客搬運重物、行李等，這份工作可能較不適合女性從事」。主考官的提問具性別歧視意味，暗示女性從事此份工作恐難以勝任。 2. 某公司近年招考消防人員時，皆配合現行法規及政策，於簡章上敘明不拘任何性別及年齡均可報名應試，以及消防人員尚需具備執行消防業務之適任要求條件。惟林女參加多次招考後均未獲錄取，而錄取者幾由男性囊括，質疑公司未視男女生理差異而訂定不同及格標準。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：** https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 11 條：「1.締約各國應採取一切適當措施，消除在就業方面對婦女的歧視，以保證她們在男女平等的基礎上享有相同權利，特別是：(a) 人人有不可剝奪的工作權利；(b) 享有相同就業機會的權利……；(c) 享有自由選擇專業和職業，提升和工作保障，一切服務的福利和條件，接受職業培訓和進修，……；(d)同等價值的工作享有同等報酬包括福利和享有平等待遇的權利，……(e) 享有社會保障的權利，特別是在退休、失業、疾病、殘廢和老年或在其他喪失工作能力的情況下，……(f) 在工作條件方面享有健康和安全保障，……2.締約各國為使婦女不致因結婚或生育而受歧視，又為保障其有效的工作權利起見，應採取適當措施：(a) 禁止以懷孕或產假……婚姻狀況為理由予以解僱的歧視，……(b) 實施帶薪產假或具有同等社會福利的產假，而不喪失原有工作、年資或社會津貼；(c) 鼓勵提供必要的輔助性社會服務，特別是通過促進建立和發展托兒設施系統，……(d) 對於懷孕期間從事確實有害於健康的工種的婦女，給予特別保護。……」、第 2 條、第 4 條、第 5 條。 **一般性建議：** https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 25 號第 31 段：「……委員會提請締約國注意，全面反歧視法、機會平等法，或關於男女平等的行政命令等，得以指導應採取何項暫行特別措施……。該等指導亦得包含就業或教育的特別立法中。關於不歧視和暫行特別措施的相關立法，應涵蓋政府官員及私人組織或企業。」 2. 第 25 號第 38 段：「請締約國注意，應採取暫行特別措施加速改變、消除歧視婦女或對婦女不利的文化、刻板態度和行為。……」 3. 第 28 號第 16 段:「締約國有義務尊重、保護和實現婦女不受歧視的權利，確保婦女的發展和進步，以改善其處境，實現法律、事實或實質的男女平等。締約國應確保不對婦女實施直接或間接歧視。對婦女的直接歧視，包括明顯以性或性別差異為由，實施區別待遇。對婦女的間接歧視，係指法律、政策、方案或做法看似對男性和女性並無偏頗，但實際上造成歧視婦女的效果。因為明顯中性的措施並未考慮原本存在的不平等狀況。此外，因為不承認歧視的結構、歷史模式，以及男女之間不平等的權力關係，可能使現有的不平等狀況因間接歧視更為惡化。」 4. 第 24 號第 28 段、第 27 號第 29 段、第 41 段、第 28 號第 18 段、第 32 段、第 34 段。

案例	
CEDAW 條文	第 11 條：工作權
類型	11-2 工作（就業）歧視
案例	1. 某保全公司夜間值班人員除領有夜間加給外，尚可核記嘉獎，所以升遷較一般職員順暢。新進職員王小美為求表現，請求排入夜間值班，但是主管總是展現一付愛護女性的態度，表示「我是為妳好，女性應以家庭為重，且夜間常有突發情事，有高度危險性，不適合女性」，而拒絕將之列入輪值。 2. 李女出席公司業務檢討會，說明單位業績下滑原因，因而與其他單位主管發生爭執，該主管不自覺脫口而出「妳是大姨媽來了嗎！」讓李女備感職場性別歧視。 3. 某學校藉勞資會議中提案決議，員工滿 50 歲，不再續聘，而劉女士在同校服務滿 25 年，今年 49 歲，身體仍健康，公司要求她退休，否則年滿 50 歲不再續聘，但劉女士因經濟因素拒絕退休。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 11 條：「1.締約各國應採取一切適當措施，消除在就業方面對婦女的歧視，以保證她們在男女平等的基礎上享有相同權利，特別是：(a) 人人有不可剝奪的工作權利；(b) 享有相同就業機會的權利……；(c) 享有自由選擇專業和職業，提升和工作保障，一切服務的福利和條件，接受職業培訓和進修，……；(d)同等價值的工作享有同等報酬包括福利和享有平等待遇的權利，……(e) 享有社會保障的權利，特別是在退休、失業、疾病、殘廢和老年或在其他喪失工作能力的情況下，……(f) 在工作條件方面享有健康和安全保障，……2.締約各國為使婦女不致因結婚或生育而受歧視，又為保障其有效的工作權利起見，應採取適當措施：(a) 禁止以懷孕或產假……婚姻狀況為理由予以解僱的歧視，……(b) 實施帶薪產假或具有同等社會福利的產假，而不喪失原有工作、年資或社會津貼；(c) 鼓勵提供必要的輔助性社會服務，特別是通過促進建立和發展托兒設施系統，……(d) 對於懷孕期間從事確實有害於健康的工種的婦女，給予特別保護。……」、第 2 條、第 4 條、第 5 條。 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 27 號第 42 段:「締約國有義務確保公、私立部門不針對婦女的退休年齡懷有歧視。因此，締約國有義務確保退休金政策並無任何形式的歧視—即使婦女選擇提前退休亦然，並且所有參與工作的高齡婦女皆有充足的退休金。……」 2. 第 27 號第 44 段:「締約國應為其他退休金或收入保障不足的婦女，提供適當、與男性平等的非提撥式年金，且協助高齡婦女，特別是生活在偏遠和農村地區者，獲得國家資助的津貼。」 3. 第 28 號第 16 段:「締約國有義務尊重、保護和實現婦女不受歧視的權利，確保婦女的發展和進步，以改善其處境，實現法律、事實或實質的男女平等。締約國應確保不對婦女實施直接或間接歧視。對婦女的直接歧視，包括明顯以性或性別差異為由，實施區別待遇。對婦女的間接歧視，係指法律、政策、方案或做法看似對男性和女性並無偏頗，但實際上造成歧視婦女的效果。……」 4. 第 25 號第 31 段、第 38 段、第 27 號第 29 段、第 41 段、第 43 段、第 28 號第 18 段、第 32 段、第 34 段。

案例	
CEDAW 條文	第 11 條：工作權
類型	11-3 懷孕及婚育（育兒）歧視
案例	1. 慧蓉懷有身孕，因其工作的鉛蓄電池工廠須定期實施特殊健康檢查，醫師發現她血中鉛數值較高，並告知懷孕期間暴露鉛粉塵危害對母體和胎兒的影響甚鉅，她才驚覺之前的流產，很有可能與工作相關，故要求調職，但是工廠主管因人力考量而拒絕。 2. A 女於懷孕後，陸續請假安胎休養、申請產假及育嬰留職停薪，然遭 B 公司告知無法於育嬰留職停薪期滿後回復原職，須安排至其他部門工作；且 B 公司將 A 女產假及育嬰留職停薪期間視為缺勤狀態，進而給予較差考績。 3. 高小姐剛進入公司提供勞務，在任職 9 天後告知負責人自己懷孕一事，卻在隔天即遭經理約談表示高小姐不適任而被資遣。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 1. 第 11 條：「1.締約各國應採取一切適當措施，消除在就業方面對婦女的歧視，以保證她們在男女平等的基礎上享有相同權利，特別是：(a) 人人有不可剝奪的工作權利；(b) 享有相同就業機會的權利……；(c) 享有自由選擇專業和職業，提升和工作保障，一切服務的福利和條件，接受職業培訓和進修，……；(d)同等價值的工作享有同等報酬包括福利和享有平等待遇的權利，……(e) 享有社會保障的權利，特別是在退休、失業、疾病、殘廢和老年或在其他喪失工作能力的情況下，……(f) 在工作條件方面享有健康和安全保障，……2.締約各國為使婦女不致因結婚或生育而受歧視，又為保障其有效的工作權利起見，應採取適當措施：(a) 禁止以懷孕或產假……婚姻狀況為理由予以解僱的歧視，……(b) 實施帶薪產假或具有同等社會福利的產假，而不喪失原有工作、年資或社會津貼；(c) 鼓勵提供必要的輔助性社會服務，特別是通過促進建立和發展托兒設施系統，……(d) 對於懷孕期間從事確實有害於健康的工種的婦女，給予特別保護。……」、第 2 條、第 4 條、第 5 條。 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 24 號第 28 段：「敦促其他締約國於報告為遵守第 12 條所採取的措施時，應認識該條與《公約》中與婦女保健相關的其他條款，包括第 5 條(b)款：要求締約國確保家庭教育應包括正確瞭解母性的社會功能……；第 11 條：一部分係關於職場中保護婦女的健康和安全，包括維護生育功能、懷孕期間不擔任有害工作的特別保護，以及提供支薪的產假；……」 2. 第 25 號第 7 段：「首先，締約國有義務確保其法律沒有直接或間接歧視婦女的內容，並透過法庭及制裁，與其他補救辦法，確保婦女在公共和私人領域皆不受到政府單位、司法機構、機關、企業或私人的歧視。……」 3. 第 28 號第 16 段：「締約國有義務尊重、保護和實現婦女不受歧視的權利，……締約國應確保不對婦女實施直接或間接歧視。對婦女的直接歧視，包括明顯以性或性別差異為由，實施區別待遇。……」 4. 第 28 號第 34 段：「締約國必須確保婦女得以援引平等原則，作為當公務人員或私人行為違反《公約》而為歧視行為時，提出起訴的依據。……於必要時提供法律援助，由獨立的主管法院或法庭進行公正審訊，妥善處理其投訴。……」 5. 第 19 號第 9 段、第 28 號第 9 段、第 17 段、第 32 段、第 36 段。

案例	
CEDAW 條文	第 11 條：工作權
類型	11-4 女性移工
案例	1. 移工雅妮某日檢查證實懷孕了，雅妮希望雇主能夠給她產假，於妊娠期間，如有較為輕易之工作，並得申請改調，但遭雇主回絕。 2. 移工 A 女懷有身孕，雇主以影響工作為由，強迫 A 女同意終止聘僱關係，但 A 女不同意，雇主即單方終止聘僱契約。 3. 雇主為增加產能，要求所有移工於假日加班，雖然小雯以生理期為由表示拒絕，但雇主仍然強迫小雯假日到班。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 11 條：「1.締約各國應採取一切適當措施，消除在就業方面對婦女的歧視，以保證她們在男女平等的基礎上享有相同權利，特別是：(a) 人人有不可剝奪的工作權利；(b) 享有相同就業機會的權利……；(c) 享有自由選擇專業和職業，提升和工作保障，一切服務的福利和條件，接受職業培訓和進修，……；(d)同等價值的工作享有同等報酬包括福利和享有平等待遇的權利，……(e) 享有社會保障的權利，特別是在退休、失業、疾病、殘廢和老年或在其他喪失工作能力的情況下，……(f) 在工作條件方面享有健康和安全保障，……2.締約各國為使婦女不致因結婚或生育而受歧視，又為保障其有效的工作權利起見，應採取適當措施：(a) 禁止以懷孕或產假……婚姻狀況為理由予以解僱的歧視，……(b) 實施帶薪產假或具有同等社會福利的產假，而不喪失原有工作、年資或社會津貼；(c) 鼓勵提供必要的輔助性社會服務，特別是通過促進建立和發展托兒設施系統，……(d) 對於懷孕期間從事確實有害於健康的工種的婦女，給予特別保護。……」、第 2 條、第 4 條、第 12 條。 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 25 號第 7 段：「首先，締約國有義務確保其法律沒有直接或間接歧視婦女的內容，並透過法庭及制裁，與其他補救辦法，確保婦女在公共和私人領域皆不受到政府單位、司法機構、機關、企業或私人的歧視。……」 2. 第 26 號第 18 段：「……女性移工可能面臨以下情況：強制驗孕，若為陽性就被驅逐出境；強制墮胎、或當危及孕婦甚至是遭受性攻擊後，無法享有安全生育健康和墮胎服務；沒有產假或產假不足，也無任何福利以及負擔得起的產科護理，造成嚴重的健康風險。女性移工如被發現懷孕可能會被開除，有時則導致非正常移民身分和被驅逐出境。」 3. 第 26 號第 26 段：「移徙婦女於此工作的締約國，應採取一切適當措施，確保女性移工，包括在其社區內不受歧視並享有平等權利。應採取的措施，包括但不限於下列各項：……(b)締約國應確保憲法、民法以及勞工法為女性移工提供與本國所有勞動者相同的權利和保護，……；(c)……締約國應確保女性移工於其權利受侵犯時，有能力獲得補救。具體措施包括但不限於以下各項：(i) 頒布和執行相關法律和條例，包括適當的法律補救措施和申訴機制，並建立便於使用的爭端解決機制，保護具備證照與無證女性移工免於遭受歧視或基於性別的剝削和虐待；……(h)締約國應通過法規並設立監測系統，以確保招聘人員和雇主尊重所有女性移工的權利。……」 4. 第 19 號第 9 段、第 24 號第 28 段、第 31 段、第 25 號第 12 段、第 28 號第 9 段、第 16 段至第 18 段、第 32 段、第 34 段、第 36 段。

案例	
CEDAW 條文	第 12 條：健康權
類型	12-1 保健服務
案例	1. A 女為剛來臺灣的越南籍新住民，最近發現懷孕，但結婚設籍尚未滿 6 個月，無法參加全民健康保險，之後知悉政府仍有提供相關產前檢查補助及孕期衛教服務，而隻身前往醫院進行產檢，醫院並積極提供服務。初次懷孕的 A 女雖對產前、產後衛教事項仍有疑惑，但因語言隔閡而無法諮詢醫院人員。 2. 身心障礙者(肢障)李小姐於產後入住某健保特約醫院附設產後護理之家坐月子，發現機構之設施設備未考量到身心障礙者之需求，如浴廁環境輪椅旋轉空間不足、未提供適合其產後照顧及哺乳支持之輔具(如 C 型枕)或調整適合其哺育之環境與設備，對身心障礙者哺乳造成不便。 3. 愛滋感染者 A 女懷有身孕，某日外出因不適前往婦產科就醫，並於病歷資料如實填載患有愛滋病，診所醫師知悉後表示因診所醫療設備不足，請 A 女轉診其他診所或醫院。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：** https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 1. 第 12 條：「1.締約各國應採取一切適當措施以消除在保健方面對婦女的歧視，保證她們在男女平等的基礎上取得各種包括有關計畫生育的保健服務。2.儘管有本條第 1 款的規定，締約各國應保證為婦女提供有關懷孕、分娩和產後期間的適當服務，必要時予以免費，並保證在懷孕和哺乳期間得到充分營養。」 2. 第 2 條：「締約各國譴責對婦女一切形式的歧視，協議立即用一切適當辦法，推行消除對婦女歧視的政策。為此目的，承擔：……（d）不採取任何歧視婦女的行為或做法，並保證政府當局和公共機構的行動都不違背這項義務；(e)採取一切適當措施，消除任何個人、組織或企業對婦女的歧視；(f)採取一切適當措施，包括制定法律，以修改或廢除構成對婦女歧視的現行法律、規章、習俗和慣例；……」。 **一般性建議：** https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 15 號：「…… (d)所有締約國在《公約》第 12 條下的報告內容中，列入愛滋病對婦女地位的影響、因應受感染婦女需要所採取的行動、避免基於愛滋病特別歧視婦女。」 2. 第 24 號第 6 段：「……對於弱勢和處境不利的婦女群體，應特別重視其保健需求與權利，如：移徙婦女、難民和國內流離失所的婦女、女童和高齡婦女、賣淫婦女、原住民婦女，以及身心障礙婦女。」 3. 第 24 號第 25 段：「患有身心障礙的婦女，不論年紀多大，往往因身體條件所限而難以獲得保健服務。……締約國應採取適當措施，確認保健服務能照顧身心障礙婦女的需求，並尊重其人權和尊嚴。」 4. 第 24 號第 31 段：「締約國且應：……(d)由公眾、非政府組織和私人機構監督對婦女提供的保健服務，確保機會和服務質量均等；……」 5. 第 27 號第 45 段：「締約國應採取全面的健康照護政策，以根據委員會關於婦女和健康的第 24 號一般性建議(1999 年)，保護高齡婦女的健康需求。……」 6. 第 27 號第 46 段：「締約國應採取專門針對高齡婦女的身心、情緒和健康所需的特別方案，關注少數群體和身心障礙婦女，……」 7. 第 24 號第 29 段。

案例	
CEDAW 條文	第 13 條：經濟與社會福利權
類型	13-1 經濟與社會生活歧視
案例	1. 李女士因育兒中斷工作，經濟上無收入，名下亦無不動產。之後為了微型創業而向銀行申請創業貸款，但相較於相同條件的男性，李女士獲貸額度顯然過低。 2. 雅惠熱愛籃球運動，但社區籃球場往往都由男性佔據進行全場比賽，雅惠及其他女性球友僅能伺機利用半場閒置短暫時間練習投籃，無法盡情運動。 3. 某地方政府為歡慶中秋佳節而擇定空曠地點施放煙火，一些高齡婦女，例如王女士，因缺乏代步交通工具及無障礙公車而無法到場觀賞，經向地方政府反應仍以不及安排為由否准提供載送服務。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 1. 第 13 條：「締約各國應採取一切適當措施以消除在經濟和社會生活的其他方面對婦女的歧視，保證她們在男女平等的基礎上有相同權利，特別是：(a) 領取家屬津貼的權利；(b) 銀行貸款、抵押和其他形式的金融信貸的權利；(c) 參與娛樂生活、運動和文化生活各個方面的權利。」 2. 第 2 條：「締約各國譴責對婦女一切形式的歧視，協議立即用一切適當辦法，推行消除對婦女歧視的政策。為此目的，承擔：……(d) 不採取任何歧視婦女的行為或做法，並保證政府當局和公共機構的行動都不違背這項義務；(e) 採取一切適當措施，消除任何個人、組織或企業對婦女的歧視；(f) 採取一切適當措施，包括制定法律，以修改或廢除構成對婦女歧視的現行法律、規章、習俗和慣例；……」 3. 第 3 條：「締約各國應承擔在所有領域，特別是在政治、社會、經濟、文化領域，採取一切適當措施，包括制定法律，保證婦女得到充分發展和進步，以確保婦女在與男子平等的基礎上，行使和享有人權和基本自由。」 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 25 號第 38 段：「請締約國注意，應採取暫行特別措施加速改變、消除歧視婦女或對婦女不利的文化、刻板態度和行為。在信貸和貸款、運動、文化和娛樂，以及法律宣導也應採取暫行特別措施。如有必要，應針對受到多重歧視的婦女，包括鄉村婦女，採取此類措施。」 2. 第 25 號第 39 段：「雖然不可能對《公約》所有條款適用暫行特別措施，但委員會建議當涉及加速達成平等參與的機會，以及加速權力和資源的再分配時，考慮採取暫行特別措施；同時也顯示特定情況下需要該等措施，且最為適合。」 3. 第 27 號第 23 段：「小額貸款和融資計畫通常有年齡限制或其他條件，使高齡婦女無法獲得。許多高齡婦女，尤指活動範圍限於家中的高齡婦女，無法參與文化、娛樂和社區的活動，使其與世隔絕而對健康產生負面影響。對於獨立生活所需的注意往往不夠，例如：個人協助、適足住房—包括無障礙居家設計，和行動輔助等。」 4. 第 27 號第 47 段：「……締約國應提供適當的交通方式，使高齡婦女、包括生活在農村者，得以參加經濟和社會生活，包括社區活動。」

案例	
CEDAW 條文	第 14 條：農村婦女權益
類型	14-1 決策參與
案例	1. 林小美日間除從事農務外，尚須兼顧年長父母，為精進農業技術，因而請求相關機構安排夜間農業培訓課程，但是機構主管表示務農者多為男性，課程規劃及上課時間安排均優先考量男性需求而回絕。 2. 小芳為添置農耕器具向銀行申請農業信貸，但銀行仍存有農村土地多由男性繼承，農村婦女僅能從事無報酬照顧和家庭農場工作等性別刻板印象與偏見，而以小芳存款微薄、名下無不動產為由，逕認小芳將來仍無還款能力而拒絕核貸。 3. 芳雯多次登記參選農會總幹事及代表均落選，而當選人歷來均以男性為主，經反應農會表示凡符合資格者都可以參選，並沒有限制女性不能參加，如果給予婦女保障名額，這樣對男性不公平。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 14 條：「1.締約各國應考慮到農村婦女面臨的特殊問題和她們對家庭生計包括她們在經濟體系中非商品化部門的工作方面所發揮的重要作用，並應採取一切適當措施，保證對農村婦女適用本公約的各項規定。2.締約各國應採取一切適當措施以消除對農村婦女的歧視，保證她們在男女平等的基礎上參與農村發展並受其益惠，尤其是保證她們有權：(a) 參與各級發展規劃的擬訂和執行工作；(b) 利用充分的保健設施，包括計劃生育方面的知識、輔導和服務；(c) 從社會保障方案直接受益；(d) 接受各種正式和非正式的培訓和教育，包括有關實用讀寫能力的培訓和教育在內，以及除了別的以外，享受一切社區服務和推廣服務的益惠，以提高她們的技術熟練程度；(e) 組織自助團體和合作社，以通過受僱和自營職業的途徑取得平等的經濟機會；(f) 參加一切社區活動；(g) 有機會取得農業信貸，利用銷售設施，獲得適當技術，並在土地改革和土地墾殖計劃方面享有平等待遇；(h) 享受適當的生活條件，特別是在住房、衛生、水電供應、交通和通訊等方面。」、第 4 條、第 5 條。 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 28 號第 16 段：「……締約國應確保不對婦女實施直接或間接歧視。對婦女的直接歧視，包括明顯以性或性別差異為由，實施區別待遇。對婦女的間接歧視，係指法律、政策、方案或做法看似對男性和女性並無偏頗，但實際上造成歧視婦女的效果。……」 2. 第 34 號第 15 段：「締約國應消除對農村婦女中弱勢和邊緣化群體一切形式的歧視。……」 3. 第 34 號第 16 段：「……締約國必須考慮到農村婦女面臨的特殊問題和她們對家庭生計包括她們在經濟體系中非商品化部門的工作方面發揮的重要作用。包容性和可持續發展必須維護農村婦女的權利，凸顯她們作為主要行為體的作用，並充分承認其有報酬和無報酬工作的經濟價值。」 4. 第 34 號第 54 段：「……締約國應……(a)確定農村婦女擔任決策職位的配額和指標，特別是在各級議會和管理機構中，……；(b)確保農村婦女和婦女組織能夠影響所有關乎其權益的領域的各級政策制定、實施和監測，……」 5. 第 34 號第 17 段、第 21 段、第 23 段、第 43 段、第 46 段、第 47 段、第 53 段、第 57 段、第 59 段。

案例	
CEDAW 條文	第 15 條：法律平等權
類型	15-1 繼承
案例	1. 黃女士為某祭祀公業法人之派下員，該祭祀公業法人授權管理委員會訂定辦事細則，但細則內容有歧視女性規定，包括:（1）女性派下員應繳交共同負擔祭祀費用（36 萬元），男性派下員不用繳；（2）只有男系直系血親卑親屬(含配偶)死亡後，其香火得安奉於公厝；（3）出嫁之女子不得領取敬老禮金及喪葬補助費，但已結婚男子可領取等。 2. 陳義與妻（已歿）育有陳和（男）、陳平（女，已結婚）2 名子女。陳義生前購得一地供為家族墓園。陳義死後，陳和雖同意均分遺產，惟就墓園部分反對與陳平公同共有，認為該地為「陳氏」家族所有，由「陳姓」子孫祭祀，不容已出嫁之陳平主張權利，雙方乃訴諸公堂。 3. 劉女士已結婚並搬到外縣市多年，父親多年來皆由弟弟們輪流照顧。父親過世後，劉女士的手足以出嫁的女兒沒資格繼承遺產，逼迫劉女士簽下遺產拋棄繼承同意書，不然要斷絕手足情，劉女士認為雖自己沒有親自照顧父親，但對家族貢獻不亞於自己的弟弟，不懂自己為什麼非得拋棄繼承。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：** https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 15 條：「1.締約各國應給予男女在法律面前平等的地位。2.締約各國應在公民事務上，給予婦女與男子同等的法律行為能力，以及行使這種行為能力的相同機會。特別應給予婦女簽訂合同和管理財產的平等權利，並在法院和法庭訴訟的各個階段給予平等待遇。3.締約各國同意，旨在限制婦女法律行為能力的所有合同和其他任何具有法律效力的私人文件，應一律視為無效。4.締約各國在有關人身移動和自由擇居的法律方面，應給予男女相同的權利。」、第 2 條、第 3 條、第 5 條、第 13 條。 **一般性建議：** https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 21 號第 26 段：「第 15 條第 1 款保障男女在法律之前平等。有權擁有、經營、享用、處分財產，對婦女的經濟獨立而言十分重要。……」 2. 第 21 號第 35 段：「許多國家關於繼承權、財產法和實際行為導致對婦女的嚴重歧視。此一不公平的待遇使得婦女在丈夫或父親死後所獲的財產，比鰥夫或兒子在同等情況下所獲的財產份額小。在某些案例中，婦女只獲得有限和受控制的權利，僅能從死者的財產中獲得收入。寡婦的繼承權往往無法反映婚姻期間所獲財產平等擁有的原則。此規定與《公約》相牴觸，應予廢止。」 3. 第 32 號第 32 段：「根據《公約》第 2 條(c)款和第 15 條第 1 款，締約國必須採取措施，消除公共和私人領域中對婦女的歧視，並應該確認婦女在法律面前與男子平等。為此，國家應採取積極措施，確保婦女不受歧視，並確保在整個庇護過程中向她們提供有效的法律保護，包括提供必要的法律援助、法律代表和協助。」 4. 第 33 號第 43 段：「……《公約》第十五條規定男女在法律面前地位平等，締約國必須在民事事項方面給予婦女與男子相同的法律行為能力，以及行使這種能力的同樣機會。婦女應可利用民法程式和補救措施的領域包括：合同、私營部門就業、人身傷害、消費者保護、繼承、土地和財產權。」 5. 第 28 號第 9 段、第 17 段、第 37 段。

案例	
CEDAW 條文	第 16 條：婚姻與家庭生活權
類型	16-1 子女及收養
案例	1. 王先生與林女士婚後生下一對雙胞胎，林女士希望其中一位小孩從母姓，但王先生礙於長輩壓力，表示子女從姓應由男方決定都從父姓，雙方僵持不下，延誤辦理小孩的出生登記。 2. 單身林女因為喜歡孩子而想辦理收養，經洽相關媒合服務機構進行家訪時，發現林女係同志（同性戀者）身分，機構表示過去沒有服務同志的經驗，並主觀認定單身女同志教養能力不如單身異性戀女性。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：**https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 16 條：「1.締約各國應採取一切適當措施，消除在有關婚姻和家庭關係的一切事務上對婦女的歧視，並特別應保證婦女在男女平等的基礎上：(a) 有相同的締結婚約的權利；(b) 有相同的自由選擇配偶和非經本人自由表示、完全同意不締結婚約的權利；(c) 在婚姻存續期間以及解除婚姻關係時，有相同的權利和義務；(d) 不論婚姻狀況如何，在有關子女的事務上，作為父母親有相同的權利和義務。但在任何情形下，均應以子女的利益為重；(e) 有相同的權利自由負責地決定子女人數和生育間隔，並有機會使婦女獲得行使這種權利的知識、教育和方法；(f) 在監護、看管、受托和收養子女或類似的制度方面，如果國家法規有這些觀念的話，有相同的權利和義務。但在任何情形下，均應以子女的利益為重；(g) 夫妻有相同的個人權利，包括選擇姓氏、專業和職業的權利；(h) 配偶雙方在財產的所有、取得、經營、管理、享有、處置方面，不論是無償的或是收取價值酬報的，都具有相同的權利。2.童年訂婚和結婚應不具法律效力，並應採取一切必要行動，包括制訂法律，規定結婚最低年齡，並規定婚姻必須向正式機構登記。」、第 2 條、第 5 條。 **一般性建議：**https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 28 號第 18 段：「……以性和性別為由而對婦女的歧視，與其他影響婦女的因素息息相關，如：……性取向和性別認同等。……締約國必須從法律上承認該等交叉形式的歧視，以及對婦女的相關綜合負面影響，……」 2. 第 32 號第 56 段：「……間接歧視、文化習俗和貧窮往往使母親、尤其是未婚母親，無法與父親平等地為子女進行出生登記。不能為子女進行出生登記可能妨礙子女或使其無法切實享有一系列的權利，包括國籍權和擁有姓名及身分的權利、在法律面前平等的權利以及承認其法律能力的權利。」 3. 第 35 號第 12 段：「……委員會確認，歧視婦女與影響其生活的其他因素密不可分。委員會在其判例中曾經強調，這些因素包括：婦女的族裔/種族、原住民族或少數民族身份、膚色、社會經濟地位和/或種姓、……財產所有權、女同性戀、雙性戀、變性人或雙性人、文盲、……寡婦、移民身份、戶主、愛滋病毒/愛滋病患者、被剝奪自由和賣淫，以及販運婦女、武裝衝突局勢、地理位置偏遠和侮辱包括人權維護者在內的爭取自身權利的婦女。因此，由於婦女蒙受著各種交叉出現的歧視，產生了嚴重的負面影響，委員會承認基於性別的暴力可能在一定程度上，或以不同的方式影響著某些婦女，這意味著需要採取適當的法律和政策對策。」 4. 第 32 號第 6 段、第 63 段。

案例	
CEDAW 條文	第 16 條：婚姻與家庭生活權
類型	16-2 婚姻與夫妻財產
案例	1. A 女婚後離職專心養育子女，但要負擔生活、子女教養費用，已讓 A 女存款花費殆盡，但請求其夫負擔一半家庭生活費用仍遭拒絕。 2. 小玲婚後未工作，在家帶小孩，專職家務，不料丈夫外遇，爰協議離婚並請求平均分配雙方剩餘財產差額，但其夫不同意離婚。 3. 麗美與志明結婚後離職擔任全職家庭主婦，無工作收入。多年後與志明協議離婚，麗美雖受有離婚財產分配，但因離婚前無工作收入，且離開職場甚久，迄今竟無工作，因而漸漸花光積蓄陷於生活困難，志明又不願給予贍養費，麗美欲提起訴訟請求，但似乎不合法定要件。
可引用之 CEDAW 條文及一般性建議	**CEDAW 條文：** https://gec.ey.gov.tw/Page/39DDB34C666FE816/8965cdb1-b031-4a80-862a-d740887bc05c 第 16 條：「1.締約各國應採取一切適當措施，消除在有關婚姻和家庭關係的一切事務上對婦女的歧視，並特別應保證婦女在男女平等的基礎上：(a) 有相同的締結婚約的權利；(b) 有相同的自由選擇配偶和非經本人自由表示、完全同意不締結婚約的權利；(c) 在婚姻存續期間以及解除婚姻關係時，有相同的權利和義務；(d) 不論婚姻狀況如何，在有關子女的事務上，作為父母親有相同的權利和義務。但在任何情形下，均應以子女的利益為重；(e) 有相同的權利自由負責地決定子女人數和生育間隔，並有機會使婦女獲得行使這種權利的知識、教育和方法；(f) 在監護、看管、受托和收養子女或類似的制度方面，如果國家法規有這些觀念的話，有相同的權利和義務。但在任何情形下，均應以子女的利益為重；(g) 夫妻有相同的個人權利，包括選擇姓氏、專業和職業的權利；(h) 配偶雙方在財產的所有、取得、經營、管理、享有、處置方面，不論是無償的或是收取價值酬報的，都具有相同的權利。……」 **一般性建議：** https://gec.ey.gov.tw/Page/D704A5B282D840C7/b99bc3b0-800b-4cc5-b3c9-d9b6516bb3ee 1. 第 29 號第 38 段：「……締約國應確保在擁有、獲取、管理、經營和享有單獨或非婚姻財產方面，婦女享有與男子同等的權利。」 2. 第 29 號第 43 段：「……財產分割和離婚或分居後的贍養制度通常對丈夫有利，其原因如下：在劃分可分割婚姻財產方面存在先入為主的性別觀念，對非金錢貢獻未給予充分認可，未賦予婦女管理財產的法律行為能力，按性別劃分的家庭角色。」 3. 第 29 號第 46 段：「締約國有義務規定，離婚和（或）分居時，雙方平等分割婚姻期間積累的所有財產。締約國應承認任何一方對婚姻存續期間所取得的財產做出的非直接、包括非金錢貢獻的價值。」 4. 第 29 號第 47 段：「締約國應規定，夫妻雙方享有在形式和事實上平等的擁有和管理財產的法律行為能力。為實現婚姻解體時形式和實質上的財產權平等，大力鼓勵締約國規定：承認對生計相關財產的使用權，或者提供補償，以替代與財產有關的生計。……計算延付報酬、養老金或人壽保險單等其他因婚姻存續期間所做貢獻而在解體後得到的支付的現值，作為可分割的婚姻財產的一部分。對可分割婚姻財產所做的非資金貢獻進行估值，包括家務和照顧家庭、失去的經濟機會以及對配偶的職業發展、……有形或無形貢獻。」 5. 第 34 號第 33 段。

員工協助方案電子報

興智管理顧問 Newmind

電子文宣—心靈小品

職場求生術

EQ勝於IQ的關係經營

©Copyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

員工協助服務方案的調查發現，有47%的員工離職是與同事、主管、部屬相處不好，以致工作不順心、職場發展不順利或爭執過多，導致身心俱疲、壓力過大、不想面對人際議題（勾心鬥角、權利爭奪、職場人際氣氛差等）下所造成的。

©Copyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

其實，捫心自問，我們也可能會發現自己有「如果今天公司哪位同事或主管離開了，我可能比較喜歡去上班，或上班的心情會不一樣……」的心情。

每個人的腦海中，可能都會出現一至兩位令自己感受不佳、看不順眼的同事或主管。

（若此時你想出許多位、或是幾乎所有共事的同事都不喜歡、甚至快要整個部門的名字都出現在腦海時，就該換自己檢討一下，是這些人真的令人討厭？還是其實自己也需要調整？）

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

這些人會出現在你的不受歡迎名單中，可能是因為平日互動時，有許多不好的經驗或挫折，如被佔便宜、被比較、說話不中聽、溝通不良，甚至是各種價值觀的不同。

曾有人力銀行針對「上班族職場十大願望」進行調查，發現十大願望中經營良好的職場人際關係，其中「努力贏得主管芳心」、「期望營造公司同事間融洽氣氛」被認為是職場中的重要目標。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

與眾不同的人際場域

我們的工作時間占清醒時的三分之二，與同事、主管的相處遠超過與親人朋友相處的時間，職場人際關係好壞，對於工作表現、壓力狀態、情緒起伏的影響由此可見。*想建立良好工作關係的關鍵，首重溝通*。知識與技能，只看得到競爭力，經過學習或經驗即可成就，而許多人轉換職場或掛冠求去的理由，常與個人的專業技能無關，而是人際因素影響，或是沒有能力建立人際關係，致使工作不順利。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

職場的人際之所以比一般人際困難，是因為**職場溝通具有下列的特性**：

(1)不可迴避性：

一般人際溝通可以選擇互動的對象與方式，但是職場中因工作的需要，所以無論我們喜歡與否，都必須與之互動。

(2)高壓力性：

職場的溝通環境講求時效與標的，加上職位階層化明確，所以在溝通上是很有時間與權力的壓力。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

(3)高效率性：

工作上的溝通講求「快、狠、準」(快速、忽略個人感受、準確)，所以容易忽略溝通者的個人感受，甚至壓抑溝通當下的情緒。

(4)高針對性：

許多在職場的溝通是針對特定事件與特定人員，甚至是針對這些人事進行檢討，因此常會導致員工產生不愉快或有被指責的感受。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

(5)非正式關係影響正式關係：

職場人際有所謂的「圈內人效應」，即與主管非正式關係愈密切的同仁講話愈具有影響力，所以有時會出現主管派或非主管派的互動衝突。

這些特性讓職場溝通與人際，不再只是兩人的問題，更多是職場環境所致。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

平等、尊重，進退拿捏得宜

人際關係有如翹翹板，需要時常保持平衡。人際互動要以平等和尊重為原則，除了要有概念還要有行動，並尊重每個人的個別差異及獨特性。

所以，要**經營良好的職場人際關係必須掌握好下列五項原則**：

1. 尊重上司的職權：尊重主管的考核權、獎懲權、專業權、階級權等，適度表達自己的意見但尊重主管的管理權責與決定權。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

2. 不要擺臉色讓別人承受：不要情緒化，若與同事或主管意見相左時，應先整理好自我情緒，以暫停討論或藉故喝水、上廁所的方式離開戰場，等情緒緩和後再回頭討論；盡量理性溝通，因為面色不善、口氣不佳，往往容易造成更大的誤解。

3. 隨時留意小細節：日常生活裡多彼此關懷，適時關心、貼心，尊重口語、肢體。小細節可以贏得大友誼。人際關係靠平日好感的累積，就如銀行存款，小小的積蓄是方便日後有磨擦時的提用，關係存款愈深厚，相互的包容度也就愈大。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

4. 知所進退、彈性應變：進退之間是一種藝術，進退得宜可緩和衝突，不要得理不饒人，理直可以氣平、氣和，而非氣壯，氣若壯了則容易忽略了感覺，造成情誼的磨損。

5. 敬業態度及提升專業：敬業加上專業，可為自己在職場的人際關係加分。不要忽視合作的重要性，埋首工作創造個人價值並非不對，但仍須記得隨時相互支援，魚水幫襯，才能有更大的成效。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

衝突難免，以解決問題為重點

當下屬間發生衝突時，做主管的需注意是否要介入處理。如果事出有因，建議以關心的立場，分別向兩造尋求瞭解、給予關懷，並詢問是否需要協助。若已影響工作進度或團隊氣氛，則建議處理如下：

1. 讓對方知道你已注意到他們的問題
2. 讓對方有機會說明他們的狀況：先聽聽同仁的說法及感想

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

3. 讓對方知道你希望他們的改變：

讓同仁瞭解他們因人際互動不良對工作或團隊合作的影響，以及就主管及組織的立場，期待他們能改進或改變的地方。

4. 解釋個人問題不處理，公司可能採取的處理政策：

提醒員工，若一意孤行而造成工作成效不彰或損失時，則必須面對的壓力及懲處為何。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

若與同事或主管間有不愉快，任何人心情必定不佳。建議可先向對方說明自己暫時無法認同對方，需要整理後再行討論。詢問對方是否可先暫緩五或十分鐘（離開討論空間安靜一下，或至茶水間洗個臉、喝杯水等），待雙方情緒整理平緩或思考清楚後，再行討論。

ⓒCopyright Newmind

若無法立即離開衝突場地時，請提醒自己：

1. 衝突的發生是雙方認知的不同，而非對對方不滿。
2. 衝突的延續是情緒的問題，非事情本身的嚴重性。
3. 先瞭解對方的心情，再處理雙方的期待落差。
4. 讓先提出問題的人先講完。
5. 努力尋求共識或各退一步，為自己留一個臺階（理智上維繫長久關係），也給對方一個臺階（情緒上得饒人處且饒人）。

ⓒCopyright Newmind

建立良好的人際關係不難，讓自己從愉快的心情開始，以同理心去細心經營，分享彼此的觀點、尊重彼此的想法與做法、包容對方的過錯、接納彼此的不同，平日多做友好儲蓄……。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

職場是我們花最多時間的地方，等於另一個安身之所，同事也等同於另一種家人；友好的職場關係，能讓我們的工作更順利、擁有正向的能量與情緒。學習與不同的人相處，勝於不斷換工作，企圖尋找良人。經營現在、累積未來，人我關係自然就能更和順愉快了。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

職場關係必修課

工作中，人際關係可以是最大的支持系統，卻也可能是戰爭的導火線。每個人的價值觀、行事風格有所不同，如果您在職場的相處上與特定對象關係緊張或者和他人發生衝突、工作壓力和情緒起伏不知道怎麼排解。

建議您可使用**【員工協助服務方案】**服務，與諮詢顧問聊一聊，討論可以怎麼面對爭執與衝突，改變工作環境的人際氣氛，讓自己與他人在工作上都能更加順心順利。

※原文取自本文作者2011年「張老師月刊」10月號文章

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

電子文宣—理財學堂

職場求生術

有「理」生財，「債」不苦惱！

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

前言

人生在世，每個人都想當個贏家，每個人也可能在不同階段都曾經當過贏家：出生於富裕的家庭；小學、中學、大學的成績表現；令人稱羨的工作、快速的升遷；結婚、生子；手拿名牌包、開雙B、住豪宅、出國度假…等，身為贏家的快感是令人上癮的，這些亮麗成績的背後，除了自身的努力之外，經常還要透過一定比例的財務槓桿才能達成。

因此，操作財務槓桿的決策品質，將會決定誰是最後的贏家？是你自己，還是除了你之外的銀行及商家。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

何謂財務槓桿？

財務槓桿的操作，就是利用最少的資源來創造最大的價值，個人及企業都是如此，所以，企業的基本會計原則，其實也就是人生的大道理，那就是：資產＝負債＋股東權益（股本：現金）

這個簡單的公式，可以提醒所有希望成為贏家的人們，在企圖擁有資產（股票、名車、豪宅...）而進行財務操作的同時，要能夠正視「負債」這個連體嬰也正同時被滋養。除非你是家大業大、滿手現金（但不幸的是，有錢人的財務槓桿的比例通常會高於正常人許多），否則在取得資產的同時，都應該要好好地審視自己對於未來負債的承受能力，以避免因為不當的財務決策而成為輸家。例如，大部分的資產在取得之後會造成減損（購買新車後，車子的價值隨時間過去而折舊），同時間產生的負債（貸款），則是會隨著時間的進行，以複利的效應大幅增生。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

房屋及汽車，是資產也是負債

對於生活在社群媒體、物質比較中的現代人而言，若不使用財務槓桿會延緩許多美好事物的發生，讓一般人在面對同儕、親友時難以忍受。各式各樣的懶人發大財（股票、期貨）投資工具；商家的行銷吸引（10萬元頭期款即可入主雙B，完成男人的夢想；月繳10,000，坐擁千萬豪宅，5年後增值30%）；銀行的推波助瀾（公教、上市櫃公司員工低利貸款），讓大部分的人著眼於成為贏家的快感，而忽略了同步增長的負債發生。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

風險管控之重要性

在缺乏風險管控（工作的穩定性、意外事件的承受力）的情形下，迅速滿足對於人生「五子登科」的期待，在努力工作以擁有可供周轉的現金流同時、持續擴張信用額度，並期待持續增加的資產及其投報率，可以提供更多的金流收入來因應與日俱增的貸款及利息支出，而忽視了包括個人、家庭、工作及新冠病毒在內的黑天鵝事件，所可能帶來的衝擊與代價。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

學會各階段的財務風險評估

其實，人生不同階段的贏家，有各自不同的定義，並不是僅僅堆砌在物質條件（及負債）上，因此，如何釐清在不同階段的價值主張並同時規劃出可承受的財務風險範圍，會是重要的課題。我們通常看不到買股票、買車、買房等投資風險，而是統籌分配在整體財務風險的數字中。或許有人不以為然，認為這樣的財務行為是無法迅速致富、給家人最好的。但事實上，什麼是對自己及家人最好的選擇？

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

舉例來說，如果在子女成長求學過程中，需要的是良好的學區及生活環境，從財務試算來看，只要不要付出買房的頭期款及每月貸款（本＋息），大部分人都可承擔住在適合孩子成長、學習環境的租金，差別的是，或許30年後無法擁有一間房子，但可貴的是，這些資源可以投資自己並培養出子女的未來成就，未來的潛在獲利，可能不僅是一間屋齡老舊的房子。人生最重要的是，要考慮到如何讓自己是人生最後的贏家，而不是成為階段性的贏家、最後的輸家。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

在此，我們建議的資產配置及風險評估重點是：

人生長期目標：建立非工資收入，支應退休後生活所需		
人生階段	價值目標	財務風險（本＋息）
自立	提升自己的人力資本	年收入3成
結婚成家	磨合，共同學習、成長	共同收入3成
養兒育女	學習及生活環境品質	家庭收入2成
退休	良好的生活品質	不承擔任何風險
持續的投資人力資本（自己、伴侶、兒女）、儲蓄（低風險投資）		

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

了解自己目前人生階段的需求

或許，現況是大部分人在商家及銀行的共同催眠下，早已擁有了許多、卻也欠了許多，該怎麼辦？實際上，資產與負債是一線之隔，房屋、汽車、保單都可以同時是資產，也同時是負債，端賴於該物品在個人價值認定下的使用方式。因此，關鍵在於面對債務時，要考量的是造成此債務的資產，目前在個人人生階段性的價值認定上，是處於何種位置？如果是緩不濟急的長期投資（如投資型保單）或是無生產價值的物品（如車子），都應該是可以被處分掉，讓個人的財務即刻從負債轉換成資產，等待自己有能力承擔時再考慮以何種形式擁有。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

成為人生的最後贏家

至於，要如何視不同的人生階段需求、建立不同的資產、負債組合，則要看每個人的客觀環境條件及人生價值訴求。這些調整雖然複雜，要能同時掌握自己的人生理念及分析財務工具的配置，但卻是要成為人生贏家、笑到最後的重要功課。

改變，現在開始！

若您對於財務相關議題想進一步認識了解，可透過公司所提供的**「員工協助方案—EAP」，包含債務整理、財務規劃、退休規劃、保險節稅以及財稅解釋等諮詢服務**，展開不「債」苦惱的理財人生。

※本文作者馴錢師財商研究中心執行長邱淑芸

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

電子文宣—好書心賞

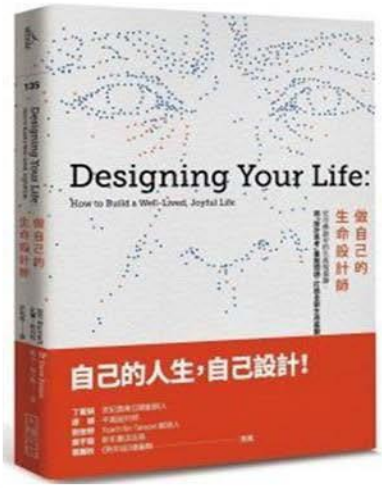
職場、人生求生術

做自己的生命設計師

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

史丹佛最夯的生涯規劃課，用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖
Designing Your Life: How to Build a Well-lived, Joyful Life



作者： 比爾・柏內特，戴夫・埃文斯
原文作者： Bill Burnett, Dave Evans
譯者： 許恬寧
出版社：大塊文化
出版日期：2016/10/28
語言：繁體中文

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

前言

人生，是「設計」出來的。此書的共同作者Bill和 Dave的遭遇，正是我們在【員工協助服務方案—生涯規劃／諮詢】服務裡常見的詢問生涯與人生的員工類型。因為在過去的年代裡，我們所受的教育，很少有機會探索自我、了解自我，老師和教科書裡有著所謂的標準答案，於是我們很少真正的思考（或有機會思考及被允許思考），什麼樣的生活和人生才是自己想要的或自己真正渴望的人生？從小到大，我們被問過多少次「人生志願、人生目標」？被要求寫過多少「我希望未來成為什麼樣的人」的作文？

然而在還未了解自我、了解世界、了解任何工作型態和產業的時候，我們已經被要求早早就該立定好自己的“志向、志願和選擇未來想要做的職業”了。於是有很多的“標準答案”--未經探索世界、未經了解自己的標準答案。因此，該是每一個獨立的個體，卻過著大多數相同的人生，然後，在不同階段的人生裡，卻有著差不多的迷惘，質疑自己過去的決定或擔心未來人生的選擇是否真的正確。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

作者Bill從小就有明確的喜好、幸運地很早就發現適合的志向與產業，一路做著自己喜歡也擅長的事，發展成專業或專才，並且快樂的工作與生活著；另一位作者Dave大學唸的科系是因為可以讀所以去了，後來發現不喜歡所以轉系，而轉的科系其實也只是因為“好像可以念”就轉系念至畢業。畢業後經過一路摸索，最終才明白，自己走過好多的冤枉路才終於找到適合自己的方向。但其實Dave還是比大多數的人幸運，走出了自己的道路。

ⓒCopyright Newmind

然而，我們就像大多數的人一樣，也許在校成績優秀、也許平凡無奇、也許因為功課很好被師長及家長們「期許」而有著求學與工作的「規劃」。

念好學校、選好科系、進好公司、達到一定的位階、或者也許就只是循序漸進地走著所有人都好像一樣的道路（唸書、畢業、工作、結婚、生子）但仍舊不甚明白「自己的人生所謂何來？」

有了房子、車子、金子、孩子然後呢？

這樣就是成功了嗎？

為什麼我還是覺得很空虛？

這些真的是我要的嗎？

ⓒCopyright Newmind

本書破題就說明，**現今世界所有的發明，都是因為想解決某一個問題或不便而產生的**。因此，每個新設計的起點，都是因為一個既有存在的問題。例如我們不需要扛著一箱CD才可以有三千首歌曲聽，正是因為曾經有某個人碰上這些問題想解決，我們才能擁有可一手掌握的手機、電池續航力達五小時的筆電，以及能播放鳥叫聲的鬧鐘。**那麼人生可不可以循著相同的模式，找到一個新的開始或一個新的解決方案呢？**

二位作者在名校任職，因為被許許多多的學生甚至社會人士詢問相同的問題“人生究竟要什麼、對於畢業的茫然、所學非己所愛...”，從而了解到大多數的大學畢業生並不想找和主修有相關的工作。在美國，甚至只有27%的大學畢業生，後來的工作與當初念的科系有關。於是把在史丹佛最夯的生涯規劃課程精華，於書中與讀者分享，並希望能讓不同階段、年齡的人，都有機會“重啟”自己的人生，找到屬於自己的方向，透過按部就班的引導和練習，開始有能力由自己設計自己的新生活。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

無效的想法VS 重擬問題

作者在協助眾人找尋自己的人生時，發現其中最重要的是必須要先了解一個我們自我設限的觀點：「無效的想法」（dysfunctional beliefs），是讓許多人無法設計自己美好人生的迷思。比方無效的想法：大學念什麼，以後就得做什麼。但事實是另一個書中重要的提醒，或該說是可以重新突破自我設限和框架的重點，就是**「重擬問題」（reframing question）的訓練：**（真正的實情是）四分之三的大學畢業生後來做的工作，都和自己的主修無關（所以可以有新的想法和思維思考出路）。

除了科系與未來選擇工作間的關聯性或差異性之外，作者也提到那些功成名就、該為努力贏得的人生感到志得意滿的人生勝利組，卻也會在華燈初上時坐在陽台上流淚的案例。當事人覺得自己理應擁有、應該追求的事物，統統都有了但卻非常不快樂。已是成功人士的代表，但好像人生缺少什麼，一路走來似乎也失去了什麼？怎麼會好像擁有全世界，卻又覺得自己一無所有，究竟該怎麼辦？

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

上述情節，是不是也常出現在我們或朋友身上呢？作者以這二種常見的人生，說明這都是抓著**無效的想法**不放的結果。或者以為只要按表操課，跑完人生大地遊戲的每一關，最後就能過著幸福快樂的日子。功成名就卻非常迷茫的人不在少數，在美國，有三分之二的人不喜歡自己的工作，15%的人甚至達到痛恨的程度。而此類型***無效的想法***是以為只要成功，就會快樂。但其實***重擬問題***後的想法是：**真正的快樂，來自打造適合自己的人生。**

還有一種也是大家所熟悉的類型，同一份工作做了超過三十年、腳踏實地賺錢，房貸快繳完，孩子大學畢業也有存退休金，擁有穩定的事業、人生，每天起床，上班，繳帳單，回家，上床睡覺....重複數十年。最後站在浴室鏡子前自問：「我究竟為什麼要過這種人生？」。書中說明，多數人在此類狀況中引發***無效的想法***是讓自己以為已經太遲了，人生都走到這裡了，無法改變什麼了的遺憾感。但如果用***重擬問題***的概念思考，**則是重新設計您熱愛的人生，永遠不嫌遲。**

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

如何開始重新設計?

作者平日協助學生解決一個問題：讓他們在大學畢業、出社會時，快樂且具備生產力，有辦法找出前方的人生究竟該做什麼。要解決這個問題，**設計思考**是最佳途徑，設計思考可以協助每個人解決自己的生命設計問題。如每天晚上問鏡中的自己：「我究竟為什麼要過這種人生？」每個人都會碰上類似問題。究竟為什麼要過這種人生、做這種工作，活在世上的意義和目的究竟是什麼？此書可以協助大家開始學習設計自己的人生，而作者於書中請讀者得先反問自己幾個很難回答的問題：

- 如何才能找到喜歡的工作？甚至是熱愛的工作？
- 如何才能打造讓我過著美好生活的事業？
- 如何平衡事業與家庭？
- 如何能改變世界？
- 怎樣才能瘦到爆、性感，並且有錢到天怒人怨？
  （本書可以協助各位回答前述所有的問題—最後一個除外。）

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

文章一開始即提到，此書中一個設計自己人生的重點是：**重擬問題（reframing question）**。

「重擬」是設計師最重要的思維。許多優秀的創新都從重擬的過程開始。**設計思考永遠告訴我們：「不要從問題開始，從人開始，從同理心開始。」**人生的設計也需要很多重擬的過程，**最重要的觀念在於，重擬是瞭解到：「人生無法事先做完美的規劃」**。人生不是只有一個解決方案，也沒有固定的答案，因人而異、因事而發展出可能的不同結局。可以有各種新的、不同的設計，每一種設計都能帶來新的希望和方向，我們都可以過著有創意、不斷開展、值得體驗的人生。

所以**「您以後要做什麼」這個問題，重擬之後將變成：「您以後想成為什麼樣的人？」**生命的重點是不斷成長、不斷變化。如何透過設計思考，創造出有意義又快樂的人生。不管是誰，身處何方，現在或先前的工作是什麼，目前多老或多年輕，都可以打造專屬於自己的事業與生活，活出圓滿、有趣、創意無限、生產力十足、永遠有驚喜等在前方的人生。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

啟動重新設計人生之鑰

到底該如何重新生命設計？
在做動作之前，書中提到首先要擁有下列五種心態：

1、**好奇心(curiosity)**：開始帶著好奇的眼光看待周圍的人事物，四處都有新機會的可能。
2、**行動導向(bias to action)**：心動卻無行動是永遠到達不了目標的。試著打造一個又一個的原型（**prototype**），直到找到可行方案，也可能會發現問題與最初的想像有所不同。
3、**重擬問題(reframing)**：透過重擬問題，我們可以找到真正的問題到底是什麼，讓自己看到或嘗試其他方法面對問題。
4、**覺察(awareness)**：在嘗試原型的過程中，不斷去思考現在的嘗試是否適合，甚至嘗試一些普通的選項。
5、**通力合作(radical collaboration)**：有些好的點子可能是從有其他生命經驗的他人之處得到。開口討論，也許就會有新的選項和答案。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

有了上述的基本心法，我們就可以開始利用書中提的各種工具來設計人生了。以下簡摘幾個方法提供參考：

一、檢視自己的現況

人生難免會有真正無法解決的問題，書中指出那些根本不是真正的“問題”，而是無解的“重力問題（gravity problem）”。得直接捨棄，否則會讓自己卡在沒機會成功的事情上。可以先透過**『工作/遊戲/愛/健康的儀表板』**羅列的項目檢視目前生活中是否有要解決的設計問題。

二、準備盤點方向及工具

書中指出，人生方向其實沒有一定的答案，但我們可以了解自己的人生方向是否有**一致性（coherence）**，才不至於違反或犧牲了自己的價值觀。如果能維持一致性，就能將三件事串起來「您是誰？您的信念是什麼？您目前在做什麼？」因此，**要先列出自己的人生觀與工作觀作為「羅盤」指引前進的方向**。作者提出羅盤的觀點，透過書中的引導，讓讀者澄清自己的「工作觀」與「人生觀」。但人生觀、工作觀，在不同階段都會改變。不必「一次通通想清楚」，只需替現在的自己找出現階段的羅盤就好。**「我們不會永遠知道要往哪走，但永遠都知道自己是否有朝著正確的方向前進。」**

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

三、心流與好時光日誌

心流指的是自己在做什麼事時是開心喜歡並全心投入的，好像時間都是靜止或是轉眼即逝的。接著用好時光日誌（good time journal）記錄自己日常中曾有的高度專注及精力充沛的時光，也從中了解自己學習了什麼，透過定期、頻繁的紀錄進行分析，了解上述的狀況，則可減低迷惘。

四、腦力激盪「心智圖」

透過心智圖以快速聯想人生，靠著不斷擴張的連結找出新的概念，關鍵是五分鐘內完成大量聯想，避開大腦的審查機制。（批判是創意的敵人）

五、打造原型

用行動嘗試各種選擇是否真如自己想的，透過行動檢視自己是否真心喜歡？想像與真實的落差何在？

六、小組行動

在嘗試的過程中找些志同道合的夥伴或能支持自己的人，分享過程和自己正重新設計的人生，也許能有不同的思考，讓自己由不同的角度看待自己的人生。

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

活出自我，EAP與您同行

此書的目的，在於希望讀者能夠透過設計思考，創造出有意義又快樂的人生。**「拋棄過去的認知，比學新的觀念還要困難」**、**「好的想法並不會把您變成另一個人，而是使您更像自己」**，因此並非需要變成另一種人，而是希望藉此讓我們能更活出自己，如果您最近覺得工作疲乏，不論是職場或生活都有點茫然失去目標，不曉得何去何從的話，除了可以閱讀此書，透過書中方法重新思考／盤點自己，找出新的方向之外，還可以透過公司所提供的**【員工協助服務方案】服務**，與專業的顧問聊一聊，整理一下現階段的狀態，思考中長期的目標，並討論如何面對各階段的困境，幫助您理出思緒，一步一步地，打造專屬於自己的事業與生活。

※本文作者 興智國際管理顧問執行長－黃智儀

ⓒCopyright Newmind

興智管理顧問 Newmind

員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- 服務對象：教育部全體同仁
- 服務內容：工作、家庭、人際、身心健康、精神疾病、財務、法律及管理諮詢等
- 服務單位：**興智國際企業管理整合諮詢有限公司**
- 服務地點：可於本部地下1樓心理諮商室或興智國際所提供之場地
- 服務時間：週一至週五 09：00-19：00
- 免付費專線：***0809-031688***
- Email信箱：**eap@newmind.com.tw**
- 興智Line@ID：**@newmind-eap**

LINE@

©Copyright Newmind