

北投戶訊雙月刊

第139期

發行人：吳瑞珍
總編輯：翁源泰
編輯：吳冠儒

<https://bthr.gov.taipei/>

地址：臺北市北投區新市街 30 號 3 樓

電話：(02)2892-4170



目次

活動訊息	1-1
法令新知	2-1
不可不知	3-1
生活調色盤	4-1
溫馨勵志小品	5-1
員工園地	6-1





新北投車站站內新檔展覽 | <驛。百年>

新北投車站新檔展覽<驛。百年>，用多元感官體驗梳理車站歷史文化，透過聲音展現北投各時期的時代氛圍，並設置多媒體資訊機，以新北投車站作為在地資訊節點，將北投各產業資訊彙整，分享給每一位來到車站的旅客。

展覽期間：110年4月1日（四）起



1-1

★資料來源：新北投車站 XINBEITOU HISTORIC STATION 官方網站

★網址：<https://www.xbths.taipei/index.php>

★檢索日期：110 年 5 月 17 日





司法院大法官釋字第 802 號

解釋字號：釋字第 802 號【**跨國（境）婚姻媒合不得要求或期約報酬案**】

解釋公布院令：中華民國 110 年 02 月 26 日院台大二字第 1100006093 號

解釋爭點：

1. 入出國及移民法第 58 條第 2 項規定是否符合憲法第 15 條保障人民工作權、第 22 條契約自由及第 7 條平等權之意旨？
2. 入出國及移民法第 76 條第 2 款規定是否符合憲法第 15 條保障人民財產權之意旨？

解釋文：

入出國及移民法第 58 條第 2 項規定：「**跨國（境）婚姻媒合不得要**



求或期約報酬。」與憲法第 15 條保障人民工作權、第 22 條契約自由及第 7 條平等權之意旨尚無違背。

入出國及移民法第 76 條第 2 款規定：「有下列情形之一者，處新臺幣 20 萬元以上 100 萬元以下罰鍰，並得按次連續處罰：……二、從事跨國（境）婚姻媒合而要求或期約報酬。」與憲法第 15 條保障人民財產權之意旨尚無違背。

理由書：

聲請人臺灣臺北地方法院行政訴訟庭制股法官為審理同院 102 年度簡字第 173 號、第 178 號、第 285 號及 103 年度簡字第 276 號入出國及移民法事件，認應適用之入出國及移民法第 58 條第 2 項規定（下稱系爭規定一）及第 76 條第 2 款規定（下稱系爭規定二），禁止並進而處罰跨國（境）婚姻媒合要求或期約報酬行為，對職業自由及契約自由之限制，與比例原則及平等原則不符，且系爭規定二之法定罰鍰為新臺幣 20 萬元以上，對財產權所為之限制，亦與比例原則有違，有牴觸憲法第 7 條、第 15 條及第 22 條之疑義，經裁定停止訴訟程序後，向本院聲請解釋憲法。核其聲請，與本院釋字第 371 號、第 572 號及第 590 號解釋所示法官聲請釋憲之要件相符，爰予受理，作成本解釋，理由如下：

一、系爭規定一與憲法保障人民工作權及契約自由之意旨尚無違背

憲法第 15 條規定之工作權，旨在保障人民自主選擇職業及從事相關業務行為之自由。國家為維護他人權益、健全交易秩序、防範違法之逐利行為等公益，仍得以法律對之有所限制。法律對於工作權之限制，因其內容之差異，在憲法上本有寬嚴不同之容許標準。關於從事工作之方法、時間、地點、內容等執行職業自由，如其限制目的係為追求正當之公共利益，且其限制手段與目的之達成間有合理關聯，即非憲法所不許（本院釋字第 778 號解釋參照）。又契約自由為個人自主發展與實現自我之重要機制，並為私法自治之基礎，除依契約之具體內容受憲法各相關基本權利規定保障外，亦屬憲法第 22 條所保障其他自由權利之一種。惟國家為維護正當公益，尚非不得以法律對之為合理之限制（本院釋字第 576 號解釋參照）。

系爭規定一明定：「跨國（境）婚姻媒合不得要求或期約報酬。」就以婚姻媒合為其業務內容之個人或團體，係對其從事業務行為得否主動要求或期約報酬之干預，而屬對工作權之限制；就僅偶然從事婚姻媒合，而非以之為業者，則係對其與他人締約內容之干預，而屬對契約自由之限制。

跨國（境）婚姻媒合所媒介之雙方當事人，其語言、經濟條件、文化多半有所差異，且涉及移民事宜，如跨國（境）婚姻媒合得請求報酬，可能會為求報償，而利用資訊不對稱，勉強撮合或矇騙雙方，或假借



婚姻媒合而為移民，甚至販運人口。再者，在實務上，跨國（境）婚姻媒合如許其要求或期約報酬，可能會將受媒合之婚姻商品化，亦有物化女性之疑慮。查立法者制定系爭規定一之目的，即係為健全跨國（境）婚姻媒合環境，以保障結婚當事人權益、防杜人口販運及避免物化女性、商品化婚姻等（內政部中華民國 104 年 4 月 20 日台內移字第 1040023250 號函復本院參照）。是系爭規定一禁止跨國（境）婚姻媒合要求或期約報酬，自係為追求正當之公共利益，目的洵屬合憲。就限制手段言，系爭規定一係禁止跨國（境）媒合者主動要求或與受媒合者約定婚姻媒合之報酬，並未全面禁止跨國（境）婚姻媒合之工作或業務行為，亦未以此限制從事媒合工作或業務者之資格條件，不涉及職業選擇自由之限制，且仍容許非營利法人從事不具商業目的之跨國（境）婚姻媒合（入出國及移民法第 59 條參照）。如受媒合者於媒合成功後主動致贈金錢或財產上利益予媒合者，即非系爭規定一所禁止。是系爭規定一之上開限制，僅係對於從事跨國（境）婚姻媒合者職業執行內容，以及偶然從事婚姻媒合者與他人締約內容之干預，不僅有助於跨國（境）婚姻媒合之去商業化，從而健全跨國（境）婚姻媒合環境，亦可減少假婚姻媒合而行人口販運之不法情事，及避免物化女性、商品化婚姻等流弊。因此，系爭規定一禁止跨國（境）婚姻媒合要求或期約報酬之限制手段，與其目的之達成間有合理關聯。

綜上，系爭規定一之上開限制，與憲法保障人民工作權及契約自由之意旨尚無違背。

二、系爭規定一與憲法保障人民平等權之意旨尚無違背

憲法第 7 條保障人民之平等權，並不當然禁止國家為差別待遇。法規範所為差別待遇，是否符合平等保障之要求，應視該差別待遇之目的是否合憲，及其所採取之分類與規範目的之達成間，是否存有一定程度之關聯性而定。法規範所採取之分類如未涉及可疑分類，且其差別待遇並不涉及攸關個人人格發展及人性尊嚴之重要基本權利，本院自得採寬鬆標準予以審查（本院釋字第 768 號及第 794 號解釋參照）。如其立法目的係為追求正當公共利益，且其分類與目的之達成間有合理關聯，即與憲法第 7 條平等權保障無違。

系爭規定一限制跨國（境）婚姻媒合不得要求或期約報酬，違反者並得依系爭規定二處以罰鍰。至於非跨國（境）婚姻媒合，則不在限制之列，亦無科處罰鍰之規定。可見系爭規定一係以媒合是否涉及跨國（境）婚姻為分類，而對跨國（境）婚姻媒合給予相對不利之上述差別待遇。此項分類未涉及可疑分類，其差別待遇則涉及營利性之業務或契約事項，亦非上開重要基本權利，本院爰採寬鬆審查。

查立法者考量跨國（境）婚姻雙方當事人間之可能差異、其等與媒合者間之資訊不對稱、甚至人口販運等問題，相較於非跨國（境）婚姻

媒合，往往更為明顯，也更可能發生；又跨國（境）婚姻更涉及跨國（境）人口移動與移民，致為結婚而離開本國之一方常會因身處異國而遭受更大之壓力，甚至是不當壓迫，此則為非跨國（境）婚姻媒合所無之情形，乃制定系爭規定一，針對跨國（境）婚姻媒合之要求或期約報酬予以相對不利之差別待遇，以防免媒合者為營利而忽略上述問題或致該等問題更為嚴重。核其目的係為健全跨國（境）婚姻媒合環境，以保障結婚當事人權益、防杜人口販運及避免物化女性、商品化婚姻等（上開內政部函參照）。上開目的所追求之公共利益，洵屬正當；其所採取之分類及差別待遇亦有助於上開目的之達成，而有合理關聯。是系爭規定一與憲法保障人民平等權之意旨尚無違背。

三、系爭規定二與憲法保障人民財產權之意旨尚無違背

對人民違反行政法上義務之行為處以罰鍰，涉及對人民財產權之限制，其處罰固應視違規情節之輕重程度為之，俾符合憲法責罰相當原則。惟立法者針對違反行政法上義務行為給予處罰，如已預留視違規情節輕重而予處罰之範圍，對於個案處罰顯然過苛之情形，並有適當調整機制者，應認係屬立法形成自由範疇，本院原則上應予尊重（本院釋字第 786 號解釋參照）。

系爭規定二明定：「有下列情形之一者，處新臺幣 20 萬元以上 100 萬元以下罰鍰，並得按次連續處罰：……二、從事跨國（境）婚姻媒

合而要求或期約報酬。」就從事跨國（境）婚姻媒合而要求或期約報酬者，處新臺幣 20 萬元以上 100 萬元以下罰鍰，已授予主管機關得依違規情節之輕重而予處罰之裁量權。次就其處罰下限部分言，因於個案中仍有行政罰法第 8 條及第 18 條等有關減輕處罰規定之適用，而得以避免個案處罰顯然過苛而有情輕法重之情形。是系爭規定二與憲法第 15 條保障人民財產權之意旨尚無違背。

大法官會議主席 大法官 許宗力

大法官 蔡焜燉 黃虹霞 吳陳鐸 蔡明誠

林俊益 許志雄 張瓊文 黃瑞明

詹森林 黃昭元 謝銘洋 呂太郎

楊惠欽 蔡宗珍

★資料來源：司法院

★網址：<https://www.judicial.gov.tw/>

★檢索日期：110 年 5 月 17 日



修正國籍法施行細則條文

中華民國 110 年 5 月 12 日內政部台內戶字第 1100242072 號令修正第 8、17、20 條條文；並自 112 年 1 月 1 日施行

第 8 條 依本法第三條至第五條或第七條規定申請歸化者，應填具申請書，並檢附下列文件：

- 一、有效之外僑居留證或外僑永久居留證。
- 二、原屬國警察紀錄證明或其他相關證明文件。但未滿十四歲或年滿十四歲前已入國，且未再出國者，免附。
- 三、相當之財產或專業技能，足以自立，或生活保障無虞之證明。但本法第四條第一項第一款與第四條第二項之申請人及第七條申請隨同歸化之未婚且未滿十八歲子女，免附。
- 四、歸化取得我國國籍者基本語言能力及國民權利義務基本常識認定標準第三條第一項、第二項所定證明文件。但本法第四條第二項之申請人及第七條申請隨同歸化之未婚且未滿十八歲子女，免附。
- 五、未婚且未滿十八歲人附繳其法定代理人同意證明及其婚姻狀況證明。但經外交部查證因原屬國法律或行政程序限制，致使不能提出婚姻狀況證明屬實者，免附。
- 六、其他相關身分證明文件。



依本法第四條第一項第二款規定申請歸化者，除檢附前項各款文件外，應一併檢附下列各款文件之一：

- 一、受家庭暴力且未再婚之證明文件。
- 二、與亡故配偶之親屬仍有往來事實且未再婚之證明文件。但有本法第四條第一項第二款但書規定情事者，免附其與亡故配偶之親屬仍有往來之證明文件。

依本法第四條第一項第三款規定申請歸化者，除檢附第一項各款文件外，應一併檢附下列各款文件之一。但行使負擔子女之權利義務，並依戶籍法為戶籍登記者，免附：

- 一、扶養事實之證明文件。
- 二、會面交往之證明文件。

前三項各款文件，應由各直轄市、縣（市）政府先行審查，併同戶政事務所查明申請歸化者之居留資料、入出國日期紀錄、刑事案件紀錄及與設有戶籍國人辦妥結婚、收養、監護、輔助或未成年子女權利義務行使負擔登記之戶籍資料轉送內政部。但未滿十四歲者，免查刑事案件紀錄。

第一項第六款所定證明文件，指下列各款文件之一：

- 一、未能檢附戶籍資料者，檢附結婚、收養、監護、輔助宣告或未成年子女權利義務行使負擔之證明文件。



二、出生證明或親子關係之相關身分證明文件。

第 17 條 歸化、喪失、回復國籍許可證書污損或滅失者，得填具申請書，並檢附下列文件，申請換發或補發，申請人不能親自申請時，得以書面委託他人為之：

一、污損之證書。但申請補

發者，免附。

二、相關身分證明文件。

三、未成年人附繳其法定代

理人同意證明。

依前項規定所為之申請，向

國內任一戶政事務所為之，

層轉直轄市、縣（市）政府轉內政部或逕向內政部換發或補發；申請

人居住國外者，得向駐外館處或行政院於香港、澳門設立或指定之機

構或委託之民間團體為之，送外交部轉內政部換發或補發。但依第十

四條規定同時申請撤銷國籍之喪失者，無庸換發或補發其喪失國籍許

可證書。

第一項第二款身分證明文件為戶籍資料者，由戶政機關代查。



第 20 條 本細則自發布日施行。

本細則中華民國一百十年五月十二日修正發布之第八條條文，自一百十二年一月一日施行。

★資料來源：全國法規資料庫

★網址：<https://law.moj.gov.tw/>

★檢索日期：110 年 5 月 17 日





各戶政事務所於 110 年 5 月 1 日至 6 月 30 日辦理清查
「八十歲以上未滿九十歲最近二年未使用健保卡者」
之戶籍狀況，請民眾配合戶政人員辦理人口清查作
業。

按清查人口作業規定第 2 點第 3 款規定：「戶政事務所清查人口，清查
期程及對象如下：……(三) 八十歲以上未滿九十歲最近二年未使用健
保卡者：……」依上揭規定，各戶政事務所於 110 年 5 月 1 日至 6 月
30 日辦理清查「八十歲以上未滿九十歲最近二年未使用健保卡者」，

請民眾配合戶政人員辦理

人口清查作業，以落實戶籍

登記，維護國民權益。



3-1



不可不知

★資料來源：內政部戶政司

★網址：<https://www.ris.gov.tw/>

★檢索日期：110 年 5 月 17 日

臺北市參與式預算實現夢想：生活周邊發現小確幸

臺北市政府秉持「開放政府、全民參與」的施政理念推動參與式預算，自 105 年起至 109 年總計錄案數達 360 案，為全國之冠，提案內容多元豐富，包含有公園改造、環境復育、老幼照護、交通安全及人文藝術等類型，每案皆由本府研考會及臺北市政府公民參與委員會逐案列管辦理情形，至 110 年第一季為止，已結案案件計有 312 案，結案率達 86.7%。

臺北市政府民政局表示，參與式預算的理念就是希望市民朋友重新思考與參與自己的生活，自 105 年推動至今，歷年民眾提案成果常在我身邊，讓人走在臺北市鄰里巷道內就不時發現小確幸，原來就是參與式預算的提案成果，以臺北市大安區為例，從辛亥路 1 段走入羅斯福路 3 段 283 巷內，沿途可經過「走讀水圳遺跡：霧裡薛圳」，於每年 4 月初加羅林魚木開始綻放黃白花朵的盛開期，每年春夏都吸引很多市民來此賞花，現在更是大學里里微。巷弄內則有「空地再造友善環保充電站」、「門牌更新民眾安心」、「台北宜居模範巷弄」、「市容景觀



從路標美化做起」等歷年提案成果，串連成文青漫步路線，市民提出切身的需要，讓臺北市



環境更友善，輕鬆享受恬靜的春日午後時光。

另如中山區於中山北路、晴光市場週邊，亦有提案「公園涼爽好味道(雙城公園)」、「晴光美好五感地圖(晴光市場)」、「永靜公園賞櫻趣」、「新興公園改造計畫」；文山區於景美萬隆地區亦有「萬有二號公園環保生態改造」、「仙跡岩景東文化廊道」、「MVP 情人籃球場整建計畫(景美運動公園)」等；都可在鄰里公園或商圈發現生活改變的小確幸。

大安區 107 年參與式預算提案「與自然共生，社區長幼共好共樂」改造位於敦化南路旁的平安公園，原由公園路燈工程管理處編列預算改造，後由民間企業(凱越建設股份有限公司)於 108 年 5 月 1 日與該處簽訂公園認養契約接手，從參與式設計概念出發，邀請當地居民、關心公園改造的團體等經過多次開會討論，設計出結合音樂與遊戲功能的共融式遊具，於 110 年 1 月完工啟用，讓周邊家庭親子有個完善的休憩遊樂場所。

參與式預算推動多年，市民熱情參與提出想法，臺北市政府各機關也用心傾聽意見，實現夢想，共同為臺北市的美好未來，盡一份心力；為使提案都能付諸執行，臺北市政府民政局特建置提案管理系統 (<http://proposal.pb.taipei/publicv2/>)，列管提案後續執行情形，公開透明所有會議及程序，市民朋友可以自行瞭解提案內容，發掘生活周邊的點滴改變。

★資料來源：臺北市政府民政局

★網址：<https://ca.gov.taipei/>

★檢索日期：110年5月17日





如何做個「好心」人 避免心臟傷很大

近期名人接連因心血管疾病驟逝，令人惋惜且不捨。心血管疾病常發生突然，導致無法挽回的憾事，留給家人無盡傷痛，但這也讓民眾警覺心血管疾病的重要性。其實，八成的心臟病與中風的過早死亡是可以預防的，日常生活中，有許多壞習慣，在不知不覺中傷害心臟。國民健康署賈淑麗代理署長呼籲，預防心血管疾病的王道，就是從健康生活型態做起，才能避免讓這種傷痛發生在自己和家人身上！

壞習慣拉近與心血管疾病的距離檢視單：

壞習慣 1. 飲食不均衡，愛重鹹、嗜糖、油炸、加工品、精緻化飲食

壞習慣 2. 缺乏運動

壞習慣 3. 睡眠不規律

壞習慣 4. 抽菸、喝酒不忌諱

壞習慣 5. 體重過重或肥胖不在意

壞習慣 6. 有三高（高血壓、高血糖及高血脂）等慢性病不控制



別仗年輕而輕忽您的「心」

根據衛生福利部 108 年死因統計，心臟病是國人第二號殺手，平均每 26 分鐘就有 1 人死於心臟病，如再加上腦中風、高血壓、糖尿病及腎臟病等血管性疾病，每年則造成 5.3 萬人死亡，超過頭號殺手癌症奪走的人命。老化雖是心血管疾病的危險因子之一，但隨著生活型態改變，工作壓力大、少運動、外食族居多的年輕族群，更應愛護自己的心，檢視壞習慣有多

少，風險就會有多高，千萬別仗著年輕就不管，維持健康生活型態，避免心血管疾病帶來的威脅才是上上之策。另春季氣



溫變化大，早晚溫差大，要注意保暖，避免血壓突然增高。

1. **健康飲食與運動**：採低油、糖、鹽及高纖飲食，每週累積 150 分鐘的中度身體活動(例如快走、慢走、騎自行車)、控制體重(維持 BMI 正常值)、良好睡眠，都是杜絕慢性病的通則，更是健康長壽的良方。
2. **戒除不良生活嗜好**：研究發現就算每天僅吸 1 支菸，罹患冠狀動脈心臟病的機率比不吸菸的人增加 5 成、中風的機率更增加超過 2 成。

民眾如有任何戒菸方面的問題，可撥打國民健康署免費戒菸諮詢專線 0800-636363。另外世界衛生組織(WHO)統計 2016 年全球因酒害導致的死亡人數超過 300 萬人，其中就有 19%死於心血管疾病，國民健康署建議盡量避免飲酒，如有需要，以茶(水)代酒，是健康聰明的選擇。

3. 控制三高慢性病：有三高的民眾千萬別鐵齒，更要小心心血管疾病找上門，應積極採行健康的生活型態，定期量血壓及血糖，遵照醫師處方服藥並定期回診追蹤，切勿自行依症狀調整藥量或停藥。

4. 定期健康檢查：國民健康署提供 40 到 64 歲民眾每 3 年一次，65 歲以上民眾每年 1 次的免費成人預防保健服務，鼓勵民眾可善加利用。

辨識心血管疾病急性徵兆，儘快就醫避免憾事發生！

心血管疾病之急性發作如心肌梗塞及腦中風是危及生命之緊急狀況，中華民國血脂及動脈硬化學會葉宏一名譽理事表示，儘早就醫可減少死亡及病後殘留失能之嚴重度，增加復原機會。多留意自己或親友身體的變化，如果出現胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥等症狀，另更年期女性可能出現氣喘、背痛等非典型症狀，很有可能是心臟病急性發作。國民健康署提醒記住中風症狀 FAST 口訣：臉部(Face)表情不對稱、雙手(Arm)力氣不一樣、或講話(Speech)變得不清楚，有任一症狀，記下時間點 (Time) 儘速就醫，避免錯失黃金治療期而造成遺憾。

★資料來源：衛生福利部國民健康署健康九九網站

★網址：<https://health99.hpa.gov.tw/>

★檢索日期：110 年 5 月 17 日

手機還我 孩子不哭 用創意妙招 解鎖 3C 育兒困境

面對科技產品普及的數位時代，3C 螢幕產品成為父母安撫孩子的「育兒神器」，當忙碌的您面對孩子的要求或吵鬧，不得已提供 3C 螢幕產品，讓孩子的目光透過螢幕而乖巧安靜，但您知道嗎？3C 保母正默默侵襲孩子的視力。為使家長不再糾結，國民健康署特別編製《手機還我 孩子不哭》手冊，邀集專家針對家長最常用 3C 育兒的情境傳授正確、創意且有效的育兒妙招，幫助現代父母解決苦惱的 3C 育兒難題，為孩子視力健康把關。

近視不可逆 莫讓 3C 助長惡視力

近視是疾病，年紀越小近視，度數增加越快，平均每年會增加 75-100 度，在國民健康署委託兒童青少年視力監測調查發現，與 7 年前相較，106 年從幼兒園到國小各年級學生近視比率都上升，幼兒園大班近視盛行率達 9%，小一學童攀升到 19.8%，到小二倍數成長到 38.7%。此外，109 年學齡前滿 4-5 歲兒童視力篩檢異常，經診斷為弱視兒童有

6,241 人、斜視兒童有 685 人，因此，幼兒視力問題需要家長更多的關注。

另該調查針對 3-18 歲使用 3C 產品的習慣顯示，隨著年齡增長，使用 3C 產品的比率越高；有無近視(近視以 ≥ 50 度為標準)與 3C 產品使用時間長短有關，學童使用 3C

產品總時間 ≥ 1 小時，比起使用 < 1 小時的近視風險增加為 2.34 倍(如圖、表)。

國內外許多文獻指出，長期不正確使用 3C，除了視力問題，還可能影響到孩子語言認知發展、睡眠品質及情緒管理，進而連帶影響學習專注力及導致肥胖問題，不可忽視。



手機還我孩子不哭 專家傳授正確教養妙招

為能更貼近家長與照顧者的需求與找出可行的解決方法，國民健康署針對不同對象的幼兒照顧者辦理焦點座談會，歸納整理最常使用螢幕產品育兒的十大情境外，並辦理全國募集活動共 244 件創意妙招，甄

選出 20 件納入手冊中，再經兒科、眼科醫師、親職教育及健康傳播專家等多場會議，歸納淺顯易懂又實用的教養方法，完成「手機還我孩子不哭」手冊，特別介紹 3 大特色：

特色 1、鋪陳脈絡分明：

內容涵蓋 3 大章節包括 3C 對兒童健康的影響、使用時的注意事項及情境案例，帶領照顧者從困境中運用適當應對技巧。

特色 2、創意貼近生活：

透過照顧者的深入訪談了解生活中 3C 育兒困境，並辦理創意技巧募集活動，甄選創新可行的作法，讓家長對 3C 困境照書養。

特色 3、專業可靠實用：

內容具實證基礎並經過專業兒科、眼科醫師及親子教養專家的共同把關，提供家長可靠且實用的 NO 3C 教養秘笈。

孩子童年只有一次 寶貝視力由您守護

手機、平板電腦、電腦已經成為民眾生活中高度依賴的必需品，在交通工具上、餐廳裡，甚至是遊樂場所，隨處可見幼童盯著 3C 產品看，國民健康署賈淑麗代理署長表示，學齡前幼童對於家長順從性與依賴性相對高，家長與幼童可以藉著彼此影響與學習而改變生活習慣，呼籲家長以身作則，不要在孩子面前使用與盡量避免用 3C 陪伴孩子，如果必要使用也應與孩子訂好規範，家長與孩子都要遵守，建議家長拿



回螢幕產品的主控權，不要太早讓孩子接觸，只要爸爸媽媽多點耐心與巧思，現在開始行動，善用手冊裡的妙招，幫助孩子遠離近視的威脅。

★資料來源：衛生福利部國民健康署健康九九網站

★網址：<https://health99.hpa.gov.tw/>

★檢索日期：110年5月17日





遇到貴人對人生真的很重要嗎

物以類聚，人以群分，你接近什麼樣的人，就會走什麼樣的路。

小人會教你如何吃喝嫖賭，小偷會教你如何坑蒙拐騙，賭友會教你賭場風月，酒友會教你醉生夢死。

人生最大的運氣，不是撿到錢，也不是中大獎，而是有人願意，指引你走向更高的平臺，創造更高的人生價值，其實，限制你發展的不是你的學歷，也不是你的智商，而是你身處的生活圈和身邊的人。

所謂的貴人，並不是直接把錢給你的人，而是開拓你的眼界，糾正你的格局，給你正能量助力的人。

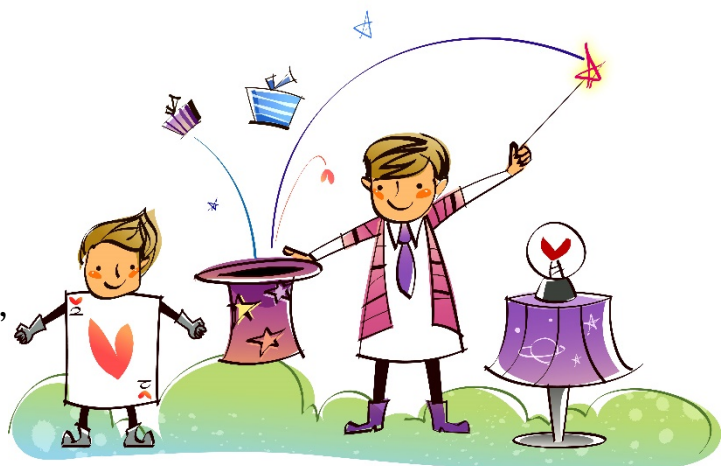
一個人能走多遠，看他

與誰同行，一個人有多

優秀，看他有誰指點，

一個人取得多大的成就，

看他跟誰在一起。



選對朋友受益一生，選對伴侶幸福一生，選對老師智慧一生，選對行業成就一生，幸福人生從正念開始。

★資料來源：學習電子報

★網址：<http://ibook.idv.tw/>

★檢索日期：110年5月17日

將心比心，終得人心

如何讓人舒服？

美國著名心理學家丹尼爾·戈爾曼在《情商》中說：「你讓人舒服的程度，決定著你能抵達的高度。」

越是優秀的人，越懂得在生活中的方方面面，給予別人如沐春風的舒適感。

有一句話說得很好：「所有的高情商，背後都是一種善良。」

讓人舒服的人，只不過是懂得將心比心，站在別人的角度考慮問題。



我始終相信，只有心裡裝著別人，說話做事才會體貼周到。

反之，心中只有自己的人，常常會讓別人陷入難堪。

想要更好地理解別人，不妨試著換位思考。

將心比心，終得人心。

★資料來源：學習電子報

★網址：<http://ibook.idv.tw/>

★檢索日期：110年5月17日





有情人終成眷屬

臺北市北投區戶政事務所 林○好

「女方女方愛對方，不簡單也很平凡，在同一張床，讓人生變不平凡。什麼樣，就怎麼辦，非一般又怎麼樣，還不是照樣尋找，最愛是誰的答案。庸俗地海枯石爛，世俗又憑什麼為難。」這是關於同志愛情的一首歌，在司法院釋字第 748 號解釋下，同性婚合法化了，不論是男男、女女，都可以去戶政事務所辦理結婚登記。

記得那天是在一個天氣晴朗的下午，一對可愛的女同志情侶來到我的櫃檯，害羞卻又掩飾不住雀躍的心情，

小小聲的對我說她們要辦理結婚登記。我請她們拿出身分證、戶口名簿、結婚書約，該具備的文件拿出來一一核對後，開始辦理，說到這特別值得一提的是，她們準備的結婚書約是完全自己用鋼筆手寫，有別於大多數人



的結婚書約形式，而且還寫的一手好字，讓人看的賞心悅目，真是不簡單。在辦理完畢之後，她們請我跟她們一起合照，於是我出現在她們的回憶裡，她們也成了我第一對辦的同性婚登。

憲法第 22 條保障婚姻自由及第 7 條保障平等權，但同性婚合法化卻是等待了漫長的時間，有人幸運的在年輕時就等到，有的人卻是等到白髮蒼蒼才能合法的與愛人結婚。不一樣又怎樣，但其實我們都一樣。

及時行孝

臺北市北投區戶政事務所 簡○安

一日午後，民眾緩緩步向我的櫃台，要求請領自己的除戶謄本。一般來說，民眾請領自己的謄本通常是現戶。原以為是口誤或誤解需用機關之意思，經過一番詢問後才發現，該民眾是自國外返臺，因出境滿二年被遷出國外，雖已恢復戶籍，但健保相關事宜尚未辦理，因此需要請領除戶謄本，並載明其歷次戶籍遷出日期及恢復日期辦理復保。在查找其相關謄本同時，他默默地道出，此次返臺是因為父親過世。在疫情衝擊的大環境下，許多在國外就學、就業的國人，無法一如既往的時常返國。在這個非常時期，通常是因為有特別的理由才會從國外返回臺灣。畢竟回臺及返回就學或工作的國家都需經過隔離，相當耗時費力。

該民眾表示，他很幸運有機會見到父親最後一面。在美國舊金山他們



住的小區裡，有許多人的情形跟他相仿，都是為了回來送親人最後一程；但，也有許多人甚至連至親過世也無法回來奔喪，心中很是遺憾。



過了一會，民眾又道出發生

在朋友身上的悲傷故事。友人因疫情和工作因素無法回臺探望雙親，

但父親過於思念孩子，所以決定遠渡重洋，飛往美國想製造個驚喜。

但誰也沒料到老父親到美國後，竟然在路上發生嚴重車禍，至今仍臥

病在床尚未甦醒。聽完這段故事令我震懾不已，民眾語重心長地道出，

這真是一場悲劇。

我恍然大悟何謂樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。以前總認為父母

在身邊是稀鬆平常的，但聽完民眾的親身經歷後，父母健在且安好是

多麼彌足珍貴，應該感恩珍惜每一天。