

北投戶訊雙月刊

第145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



北投戶訊雙月刊 活動訊息

第 145 期 111 年 5 月出刊

最新優惠一次看！《2022 搭捷運遊台北》好康送給你
5/1~6/30 買捷運旅遊票、交通聯票 加碼再送大稻埕商
圈好康優惠



臺北捷運推出最新《2022 搭捷運遊台北》優惠好康！自 111 年 5 月 1 日起至 111 年 12 月 31 日止（兌換期間至 112 年 1 月 31 日止），凡至臺北捷運各車站旅客詢問處購買捷運旅遊票（捷運一日票、24 小時票、48 小時票、72 小時票），或交通聯票（北捷雙巴套票及機捷北捷聯票），即可享有捷運咖啡及捷運商品獨家優惠，以及國立故宮博物院、國立臺灣博物館、兒童新樂園及貓空纜車推出的專屬好禮；此外，5 月 1

日至 6 月 30 日期間購買，除上述優惠外，北捷加碼再送大稻埕商圈超值好康，吃喝玩樂一次滿足。

《2022 搭捷運遊台北》活動，除了有旅客喜愛的博物館、兒童新樂園及貓空纜車優惠外，今年首度納入「捷運咖啡專櫃」買咖啡送咖啡、及「捷運商品販售處」商品 9 折優惠，讓大家輕鬆選購捷運伴手禮。

「捷運咖啡專櫃」買咖啡送咖啡優惠，請開啟「台北捷運 GO」APP 上的「旅遊票優惠」電子兌換券，即可享有冠軍款「布穀阿貝兒」咖啡，每盒優惠價 620 元（原價 699 元），再送精品款咖啡 1 盒（價值 580 元）。

臺北捷運與在地商圈合作，民眾在 5 月 1 日至 6 月 30 日期間購買旅遊票或交通聯票，加碼再贈送大稻埕商圈好康優惠券，包括「大春煉皂」來店送捷運特製皂及商品 9 折優惠、「杜甲」來店送高山花椒茶包及消費滿額禮、「易明軒庭園餐廳」消費任一主餐送飲料、「富自山中」消費滿額送果乾、「滋養」來店禮送指定套餐、購買「大盜陳茶飲」任一飲品贈中杯烏龍茶飲 1 杯。

捷運路網四通八達，沿線行經雙北許多好玩、又好逛景點，是民眾出遊交通首選，目前各捷運車站販售的 24 小時票（每張售價 180 元）、捷運 48 小時票（每張售價 280 元）及捷運 72 小時票（每張售價 380 元）等旅遊票券，自首次刷卡進站時間起，連續 24 小時、48 小時或



72 小時，在營運時間內，可不限次數搭乘臺北捷運；此外，捷運一日票每張售價 150 元，票卡啟用當日營運時間內有效，有效期間內可不限次數搭乘，歡迎大家依照自己行程自由選購。

另貼心提醒民眾，進入各景點場區，敬請配合相關防疫措施，以落實防疫流程，為共同防疫作業盡一份心力。

活動詳情及捷運票卡資訊，歡迎洽詢捷運各車站旅客詢問處，或洽詢臺北捷運 24 小時客服專線：(02)218-12345、臺北市民當家熱線：1999

(外縣市 02-27208889) 或瀏覽臺北捷運公司網站

(<https://www.metro.taipei/>)；詳細內容及配合店家優惠資訊，歡

迎至「搭捷運遊台北」活動網站查詢

(<https://web.metro.taipei/event/taipeianytme2022/>)。

★資料來源：臺北旅遊網

★網址：<https://www.travel.taipei/zh-tw>

★檢索日期：111 年 5 月 16 日

初夏限定 竹子湖繡球花遊程 開始預約報名



「2022 年竹子湖繡球花季」將於 5/20-6/19 登場，各式遊程報名即日起開始預約！初夏時節的竹子湖繡球花已悄悄綻放，由於竹子湖的濕冷氣候及偏酸性的土壤特性，形成繽紛的繡球花海，粉紅、雪白、天藍和紫色的花朵，加上翠綠的山景環繞，美得令人流連忘返，是夏季熱門的賞花秘徑。

竹子湖半日遊 千元有找 十人成團

平日戶外踏青「微出遊」正夯，想要來趟竹子湖五感深度體驗初夏之旅、浸泡在浪漫繡球花海中釋放壓力，請民眾一定不要錯過由臺北市政府產業發展局及北投區農會精心規劃的竹子湖繡球花季「小旅行」。

串連竹子湖熱門旅遊景點、農園風味餐、繡球盆栽及花藝擺飾 DIY 等豐富內容，帶大家深入感受竹子湖初夏熱情，於每周二及每周四上午 9:30 在竹子湖入口停車場集合出發，報名費用每人 600 元，可電洽北

投區農會報名，十人即可成團，快來趟竹子湖放鬆之旅吧！

竹子湖一日遊、二日遊及三日遊 順遊北投及周圍景點

為響應臺北市陽明山竹子湖繡球花季，目前已有多家旅遊業者分別推出從臺北、中壢、新竹、高雄及臺南等地出發的一日遊、二日遊及三日遊之行程，還有包車舒適旅遊可彈性預約，帶民眾到竹子湖賞繡球花，順遊北投及周圍景點，如陽明山冷水坑、小油坑、擎天岡、美軍宿舍群、藍寶石湧泉秘境、北投百年車站、北投溫泉博物館等豐富旅程，飽覽北投各式風情。

產業發展局提醒民眾，請多利用花季專車造訪，觀賞美景也不忘做好防疫措施。關於竹子湖繡球花季的每日花況及交通資訊，皆可於竹子湖花季活動官網瀏覽，更多關於「2022 竹子湖繡球花季」的最新資訊，請鎖定北市產業局官網及粉絲專頁「臺北市產業局—臺北饗樂趣」。

★資料來源：臺北旅遊網

★網址：<https://www.travel.taipei/zh-tw>

★檢索日期：111年5月16日



憲法法庭 111 年憲判字第 4 號判決

聲請人：

樂桃·來有（原名吳陳春桃）、梧梅·來有（原名劉陳春梅）（聲請人一）

吳姓兒童（聲請人二）

言詞辯論日期：111 年 1 月 17 日

判決公布日期：111 年 4 月 1 日

案由：

1. 聲請人一因原住民身分法事件，受敗訴裁判確定，經用盡審級救濟途徑後，主張最高行政法院 106 年度判字第 305 號及第 306 號判決所適用之原住民身分法第 4 條第 2 項規定（下稱系爭規定一）及中華民國 97 年 12 月 3 日修正公布之第 8 條規定（下稱系爭規定二），有牴觸憲法之疑義，於 107 年 2 月向司法院聲請解釋。
2. 聲請人二因原住民身分法事件，受敗訴裁判確定，經用盡審級救濟途徑後，主張最高行政法院 106 年度判字第 752 號判決所適用之系爭

規定一及二，有牴觸憲法之疑義，於107年10月向司法院聲請解釋。

3. 又110年1月27



日修正公布之原住民身分法第8條規定(下稱系爭規定三)，其中關於原住民與非原住民結婚所生子女取得原住民身分之要件部分，仍規定為須準用同法第4條第2項規定，就此而言，其與系爭規定一有重要關聯，本庭亦納為審查客體。

4. 本判決所列2件聲請案，所聲請憲法審查之系爭規定有其共通性，爰併案審理。

判決主文

1. 原住民身分法第4條第2項規定：「原住民與非原住民結婚所生子女，從具原住民身分之父或母之姓或原住民傳統名字者，取得原住民身分。」

中華民國97年12月3日修正公布同法第8條準用第4條第2項規定部分，暨110年1月27日修正公布同法第8條準用第4條第2項規定部分，違反憲法保障原住民身分認同權及平等權之意旨，均違憲。相關機關應於本判決宣告之日起2年內，依本判決意旨修正之。逾期未完成修法者，上開原住民身分法第4條第2項及110年1月27日修正

公布同法第 8 條準用第 4 條第 2 項規定部分失效，原住民與非原住民結婚所生子女，取得原住民身分，並得辦理原住民身分及民族別登記。

2. 其餘聲請不受理。

判決理由要旨

1. 一、系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分，違反比例原則，侵害原住民身分認同權，違憲〔第 15 段〕

（一）據以審查之憲法權利：原住民身分認同權〔第 16 段〕

人之血統係先於憲法、法律存在之自然事實，與個人及所屬群體之身分認同密切相關。另憲法增修條文第 10 條第 11 項及第 12 項規定保障原住民族多元文化、地位及其政治參與等，又原住民之文化權利乃個別原住民受憲法第 22 條保障之基本權之一環，亦經司法院釋字第 803 號解釋在案；即原住民之地位較特殊，其身分原則上係依自我認同原則。是原住民之身分認同權應受憲法第 22 條規定高度保障，乃原住民特殊人格權利；上開身分認同權復與原住民族之集體發展密切相關，就此而言，亦為應受憲法保障之重要基本權利（司法院釋字第 803 號解釋參照）。〔第 17 段〕

2. （二）系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分係對受憲法高度保障之重要基本權之限制，本件應採嚴格審查〔第 18 段〕

原住民身分法就原住民身分之取得，除須登記外（原住民身分法第 11

條規定參照)，原則上係採血統或擬制血統主義（同法第 2 條、第 4 條第 1 項及第 5 條規定參照）及自我認同原則（系爭規定二參照）；但於系爭規定一及同法第 6 條第 2 項、第 3 項規定，則於血統主義之外，另附加「從具原住民身分之父或母之姓或原住民傳統名字」等原住民文化認同要件。對不符上開附加要件之原住民與非原住民結婚所生子女言，其原本依其所具原住民血統，而有之得因自我認同而具原住民身分之權利，於系爭規定一附加上開要件之結果，其原住民身分遭到否定。〔第 21 段〕

3.（三）系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分，不符比例原則，與憲法保障原住民身分認同權之意旨不符，違憲〔第 23 段〕

1、目的審查部分〔第 24 段〕

先就確認國家給付行政範圍之目的而言：查人包括原住民之血統係先於憲法、法律存在之自然事實，應受憲法高度保障。遍查原住民身分法全文，又沒有任一條述及國家給付行政具體內涵，且給付行政之內涵係給與符合給付條件之人民優惠，所涉及者為國家資源之分配，以此目的與本件所涉及原住民身分認同權等受憲法保障之基本權之限制相較，原則上尚難認係特別重要公益。就促進文化認同目的而言：考量我國原住民族之特殊歷史地位及憲法增修條文之特別保障，上開追求文化認同之目的應認係特別重要公益。〔第 26 段〕

4.2、限制手段與規範目的間之關聯性部分〔第27段〕

系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分，以「從具原住民身分之父或母之姓或原住民傳統名字」為其子女取得原住民身分之要件，其中「取用原住民傳統名字」部分，固確有助於促進認同；然「從具原住民身分之父或母之姓」部分是否亦有促進認同之效果，則非無疑。按我國原住民族本無姓之概念或傳統，而採「親子聯名」、「親子連家屋名」、「親從子名」等不同取名制度。要求子女從父或母之姓，此姓為漢姓，而非原住民文化傳統之取名。是系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分，要求子女須從其原父或原母之漢姓，始得取得原住民身分之限制手段，是否真有助於促進原住民文化認同，實有疑問。〔第28段〕

5. 其次，促進原住民認同之方法多端，姓名只是其中之一，而且是相當形式之手段。如欠缺實際之養成過程，單純從原父或原母之姓或傳統名字亦未必真能顯現對原住民文化之認同，因為認同之形成及持續，需要有相關之養成、學習或生活過程。又依現行法制，原住民之身分及民族別均須登記後始得取得；與取用姓名相比，系爭規定一所稱父母之申請登記其子女為原住民，實即足以彰顯其認同。再相較於「先承認其身分，再要求培養認同」，系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分，要求「先從姓或取名，而後才有身分」之限制手段，

也明顯並非侵害最小之限制手段。〔第 29 段〕

6. 退步言之，即使認為從促進原住民文化之認同言，與系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分，附加上開要件之手段相較，仍尚有其他侵害較小之手段：比如要求在從非原住民父或母之漢姓、漢名之外，另並列具所屬原住民族傳統意義之名字，而非逕以不符系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分所附加要件為由，否定其為原住民，致其無從以原住民之身分，以上開侵害較小之方式，客觀表達其對所屬原住民族文化之認同。〔第 30 段〕

7.3、小結〔第 31 段〕

綜上，系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分，就原住民與非原住民結婚所生子女之原住民身分之取得，所附加之要件係對於具原住民血統者之身分認同權之限制；其限制目的縱係為保護文化認同特別重要公益，但其手段亦非適合且必要，顯非最小侵害手段，其限制不符憲法第 23 條比例原則，系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分，違憲。〔第 32 段〕

8. 二、系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分，違反憲法第 7 條對種族平等之保障，違憲〔第 33 段〕

（一）據以審查之憲法權利及審查標準〔第 34 段〕

法規範如採種族分類而有差別待遇，或其差別待遇涉及攸關個人人格

發展及人性尊嚴之重要基本權利，本庭應加強審查，而適用嚴格審查標準，以判斷其合憲性。〔第 35 段〕

9. (二) 系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分，附加上開要件之手段，並非絕對必要且無可替代，違反憲法第 7 條對種族平等之保障〔第 38 段〕

1、目的審查部分〔第 39 段〕

如前所述，就促進原住民文化認同之目的言，尚屬特別重要公益，為合憲。〔第 40 段〕

10.2、限制手段與規範目的之關聯性部分〔第 41 段〕

查由子女所取用之姓名觀察，上述系爭規定一所規範之「原住民與非原住民結婚所生子女」與原住民身分法第 4 條第 1 項所規範之「原住民與原住民結婚所生子女」相較，其姓名從外觀看，可能同為漢姓漢名，但依法規範，二者異其是否取得原住民身分之結果，此足見以子女所取用之姓名為分類之手段與促進文化認同之目的間，其關聯必要性有疑。〔第 42 段〕

11. 再就原住民血統或血緣比例與認同之關聯言，不論原原通婚所生子女或原與非原通婚所生子女，兩者均具有一定比例之原住民血統。前者之原住民血緣比例再低，仍當然取得原住民身分；反之，原與非原通婚所生子女之原住民血緣比例，縱使高於前述原原通婚所生子女，

亦不當然取得原住民身分，而須另外符合有關姓名取用之要求。此等差別待遇之立法，顯然是假設原原通婚所生子女，必然有足夠之原住民認同，因此不要求另外有認同之表現；而原與非原通婚所生子女則必然欠缺足夠之原住民文化認同，因而為差別之待遇。又如果認為原原通婚所生子女可以透過登記而取得原住民身分，且其登記即足以彰顯其認同，則原與非原通婚所生子女之相同登記，為何就當然不足以彰顯其認同，而須另加姓名之要求？系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分所定之差別待遇，甚至是無據且顯然恣意。〔第 43 段〕

12. 綜上，系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分，附加上開要件之手段與其目的間難認係絕對必要且無可替代，難以通過嚴格審查，是系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分，牴觸憲法第 7 條保障種族平等之意旨，違憲。〔第 44 段〕

13. 三、系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分均違憲，並均應定期失效〔第 46 段〕

綜上所述，系爭規定一及系爭規定二、三準用系爭規定一部分，違反憲法第 22 條保障原住民身分認同權及第 7 條保障種族平等之意旨，均違憲。相關機關應於本判決宣示之日起 2 年內，依本判決意旨修正之。逾期未完成修法者，系爭規定一及系爭規定三準用系爭規定一部分失

效，原住民與非原住民結婚所生子女，取得原住民身分，並得辦理原住民身分及民族別登記。至相關機關於本判決宣示之日起滿2年之後，始依本判決意旨完成修法之情形，於其修法後，應適用修正後新法規定，且新法之施行，不影響已依本判決意旨登記者之權利義務，乃屬當然。〔第47段〕

本判決由黃大法官虹霞主筆。

大法官就主文所採立場如下表所示：

主文項次	同意大法官	不同意大法官
主文第一項	許大法官宗力、蔡大法官焯燉、黃大法官虹霞、蔡大法官明誠、許大法官志雄、黃大法官瑞明、詹大法官森林、黃大法官昭元、謝大法官銘洋、楊大法官惠欽（共10位）	吳大法官陳鑾、林大法官俊益、張大法官瓊文、呂大法官太郎、蔡大法官宗珍（共5位）
主文第二項	全體大法官一致同意	無

黃大法官虹霞（蔡大法官明誠加入）、許大法官志雄（詹大法官森林加入）、黃大法官瑞明（詹大法官森林加入）、黃大法官昭元（許大法官宗力、謝大法官銘洋加入，楊大法官惠欽加入一至四部分）分別提出協同意見書

呂大法官太郎、蔡大法官宗珍（吳大法官陳鑾、林大法官俊益、張大法官瓊文加入）分別提出不同意見書

★資料來源：憲法法庭

★網址：<https://cons.judicial.gov.tw>

★檢索日期：111年5月16日

北投戶訊雙月刊 不可不知

第 145 期 111 年 5 月出刊

臺北市生育獎勵金再加碼 第二胎2萬5千元、第三胎3萬元

臺北市為嘉惠更多新生兒家庭，同時積極回應市議會對生育獎勵金加碼的建議，臺北市生育獎勵金發放辦法已經正式修正通過並發布施行。針對第二胎加碼5,000元(發放2萬5,000元)，第三胎也再加碼5,000元(發放3萬元)，以鼓勵年輕人在臺北成家育兒，只要是今(111)年3月17日(含)以後出生的新生兒，都可以適用新的獎勵辦法，預期將有近萬名新生兒母親受惠。

臺北市生育獎勵金發放辦法於去(110)年9月，創全國各地方政府先例，以共同生活圈為出發點，將北北基3市的設籍期間都共同納入計算，只要北北基



連續設籍期間滿10個月以上，就能請領生育獎勵金。今年發放辦法的修正，原有的設籍滿10個月以上及北北基設籍期間合併計算之規定未改變，不會影響市民既有的結婚生育規劃。

除生育獎勵金加碼外 臺北市推出結婚抽千萬活動

臺北市為了積極鼓勵市民結婚成家，除了生育獎勵金加碼外，也在今年推出「2022臺北千萬要結婚 結婚送千萬」抽獎活動(活動網址：<https://marryme.taipei/>)，總獎金高達新臺幣1,000萬元，共計將抽出150名幸運新人，越早結婚登記，就有越多中獎機會，月月抽、季季抽、年度加碼抽，最多可以有6次抽獎機會，歡迎已經準備好結婚、或者想婚而缺乏臨門一腳的朋友，快來北市戶政事務所登記結婚，參加抽獎！

臺北市助您好孕3.0及中央少子女化對策新制共同減輕育兒負擔

今(111)年8月起，育兒津貼將從3,500元/月，提高到5,000元/月，第2胎6,000元、第3胎以上7,000元；托育補助從7,000元/月~9,000元/月，提高到8,500元/月~10,500元/月；公共與準公共的幼兒園每月收費，也會全面降至3,000元以下，預期可以大幅減輕育兒負擔。

臺北市也持續投入大量資源興建社區公共托育家園及非營利幼兒園，截至110年底臺北市已設置55處社區公共托育家園，布建數量及密度為全國之冠，預計111年將再增設3處。臺北市非營利幼兒園及職場互助



教保服務中心截至111學年度數量為54園，亦為全國之冠、六都第一，將朝向幼兒園公共化比例7成之目標邁進。

★資料來源：臺北市政府民政局

★網址：<https://ca.gov.taipei/>

★檢索日期：111年5月16日

各戶政事務所於111年5月1日至6月30日辦理清查「80歲以上未滿90歲最近2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)80歲以上未滿90歲最近2年未使用健保卡者：……」依上揭規定，各戶政事務所於111年5月1日至6月30

日辦理清查「80歲以上未滿90歲最近2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。



★資料來源：內政部戶政司

★網址：<https://www.ris.gov.tw/>

★檢索日期：111年5月16日

北投戶訊雙月刊 生活調色盤

第 145 期 111 年 5 月出刊

評估長者功能的 6 個關鍵指標

依據內政部統計臺灣 65 歲以上人口，於 111 年 1 月底占總人口比率逾 16.9%，已正式邁入「高齡社會」，因此，我們的目標不只是長壽，是健康老化，即維持身心功能在最理想的狀態。為了能夠早期發現長者功能衰退的徵兆，國民健康署參考世界衛生組織(WHO)長者整合性照護指引(Integrated care for older people, ICOPE)，推動長者功能評估工作，幫助長者及早發現可能導致失能的風險因子，及早介入運動與營養等處置，以預防及延緩失能的發生。國民健康署吳昭軍署長表示，老化雖然無法避免身心功能衰退，但透過長者及早進行評估，藉由各種健康促進策略，以維持甚或提升長者身心功能，協助掌握老年生活。

六大功能評估 了解長者自身狀況

長者功能評估含括延緩失能的關鍵六大指標：「認知功能、行動能力、營養、視力、聽力及憂鬱」，可由長者居家定期自我檢視，也能透過家

屬的協助，幫家中長輩進行初步評估。國民健康署去(110)年招募約 460 家院所試辦，由專業人員提供長者前述六大功能評估，服務約 7.7 萬人，結果發現約 1.2 萬人有至少 1 項功能異常，其中以



行動、認知及視力異常較多，分別占總服務人數之 7.6%、4.1%、3.3%。南投縣有一位 76 歲莊阿嬤個性活潑健談，平日白天獨自在家，生活尚可自理，近日家人下班後發現幫阿嬤準備的午餐剩下許多，話變少且動作也變慢了，剛好孫女在社區藥局領藥時接觸長者功能自評量表，回家幫阿嬤評估，發現行動、聽力及憂鬱狀況異常，立即至附近診所諮詢，經過醫事人員說明才得知，因聽力退化造成與家人和朋友溝通不良，導致心情低落，進而影響食慾。目前已在院所鼓勵下參加社區活動並配戴助聽器，阿嬤又恢復以往的活潑健談。

功能評估的異常 多元管道尋求協助

老化造成的功能衰退常常被忽視，民眾多將聽不清楚、走路變慢、健忘、無力等視為理所當然的現象，不知道要尋求協助。國民健康署建

議，年滿 65 歲以上長者，每三個月或自覺身心功能狀況衰退時，運用

「長者功能自評量表」(網址：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4602>)進行自我

檢測，也鼓勵阿公阿嬤彼此提醒，家人協助評估，共同維護長輩健康。

若發現有異常，量表上有提供 QR code 連結，藉由線上健康資訊，查

找住家附近可利用的社區資源及課程，或洽衛生局了解有提供長者功

能評估服務院所之相關資訊。

俗話說：「人老心不老」，首先瞭解長者自我身心狀況，透過功能評估

量表、健康促進的介入措施，延緩功能的衰退速度，維持或提升身心

功能，讓長者們接受並享受健康老化的過程。

★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：111 年 5 月 16 日

嬰兒睡姿及睡眠環境 5 招安心睡

每個孩子都是父母的寶貝，父母總是盡其所能想為寶寶打造舒適且溫馨的睡眠環境，但很多新手父母或主要照顧者仍有許多不正確的觀念，國民健康署吳昭軍署長呼籲家長遵守「五招安心睡」不趴睡、不用枕、不同床、不悶熱、不鬆軟。愛她(他)，請給她(他)一個安全的睡眠環境，讓寶貝健康平安的長大。

嬰兒猝死症候群 居嬰兒十大死因之一

根據衛生福利部近 5 年（105-109 年）統計資料顯示，嬰兒猝死症候群(SIDS)始終為嬰兒前十大死因之一，發生原因與寶寶的睡姿及睡眠環境安全息息相關。家長為了方便照顧，讓寶寶與大人同床睡，或怕寶寶著涼，所以在嬰兒床鋪上厚厚的軟墊及棉被，還有為了寶寶床邊的佈置，選擇以填充娃娃、玩具等，都會提高寶寶嬰兒猝死或窒息死亡的風險。

國民健康署呼應台灣兒科醫學會參考美國兒科醫學會公布的建議，提出「1 歲以下的嬰兒，每次睡眠都應該仰睡」，提醒爸媽及照顧者都要特別注意，以避免嬰兒猝死的風險。

五招安心睡 寶貝睡的安全又安心

為提供寶寶安全且安心的睡眠環境，國民健康署更提出簡單好記的「五招安心睡」：



第一招「不趴睡」：正確姿勢是「仰睡」，側睡因容易翻身成趴睡亦不建議，另切勿讓嬰兒趴睡在父母或照顧者身上。

第二招「不用枕」：1歲以下嬰兒不需使用任何枕頭，坊間流傳的塑頭形枕頭及增高墊，反而可能提高窒息風險。

第三招「不同床」：遵守「同室不同床」原則，勿讓嬰兒與主要照顧者或兄弟姊妹睡在同一張

床。

第四招「不悶熱」：保持通風，保暖可使用睡袋型睡衣，或以包巾包裹孩子，並切記要將手臂露出，避免蓋住臉部。

第五招「不鬆軟」：睡眠區

域不宜有任何鬆軟物，如枕頭、棉被、毯子、填充玩偶，床墊應平滑堅實，不建議使用防撞護墊及記憶海綿床墊。

國民健康署指出，寶寶睡眠環境很重要，遵守寶寶「五招安心睡」，可大幅降低嬰兒猝死風險；家長可參考兒童健康手冊中新生兒照顧錦囊，其中有「嬰兒猝死防治措施」及「安全睡眠環境」等資訊，針對寶寶的睡眠環境逐一檢視，或連結本署網站(網址：



<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4187>) 下載相關

衛教資料，一起為寶寶的睡眠安全把關。

★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：111 年 5 月 16 日

北投戶訊雙月刊

溫馨勵志小品

第 145 期 111 年 5 月出刊

懂得讓步的人一生幸福

懂得讓步，是一種涵養，是一種善良，熱心去幫助於人是一種崇高品德，懂得理解是一種豁達，懂得讓步是一種美德。

讓步並不是代表無能，也不是懦弱，是一種胸懷，名人說，退一步風平浪靜，讓一步海闊天空，如果心若能放寬，處處是晴天，心若狹隘，將沉思在抱怨中，懂得讓步又能彰顯了一個人的大度。

其實懂得讓步的人，避免了很多爭吵和爭執，如果斤斤去計較，小肚雞腸，隨時都會引起爭吵，真正聰明的人，不在於爭強好勝，而是懂得寬容去讓步，懂得讓步的人給了別人一個很重要的緩解的餘地，只有懂得讓步才能圓滿解決問題，更加容易相處。

如果身邊有個懂得讓步的人，請珍惜，不管是娶老婆還是嫁老公，這種人真的值得娶值得嫁，如果是交友的話，最值得深交。

不管是友情，親情，還是愛情，都避免不了有些吵鬧爭執，如果雙方都不懂得讓步，會造成兩者俱傷，要是有一方懂得讓步圓滿結束吵鬧

爭執，其實真正懂得讓步的人才是真正強者，懂得讓步的人，不管是對家庭、友誼還是愛情，都有一種博大的胸襟。

懂得讓步的人特別是在感情中，把感情維護的甜甜蜜蜜，



因為懂得了謙讓，有位名人說：忍讓非己弱，敬人得人尊，懂得讓步的人懂得了做人和為人處事的道理，懂得讓步的人最能得到人們尊重，懂得讓步的人，看重的是內心，在遇到不順的事情時，寧願自己吃虧也不會傷害人。

因為懂得讓步的人知道最珍貴的不是贏，而是情義，懂得讓步的身上有種崇高品德的善良心，有一種尊重和信任的修養，這種最值得娶、最值得嫁、最值得深交的人，如果身邊有類似的人請珍惜。

★資料來源：學習電子報

★網址：<http://ibook.idv.tw/>

★檢索日期：111年5月16日

最好的感情，人遠心不遠

不管是友情還是親情，就算不常見面，只要彼此惦念就好，即使相隔再遠，只要聯繫不斷就行。

最好的感情，不是朝夕相處、不是信誓旦旦，而是人遠心不遠。

你在天南，我在地北，你在海角，我在天涯，不會因為距離影響彼此的感情。

天涯遙遠，擋不住彼此思念，

時空虛幻，隔不斷心靈掛牽。

那些不能常伴在身邊的人，有

親人、家人、愛人或朋友，因

為工作的原因，兩地分離，因

為忙碌的原因，聯繫不多。

但是不見面不代表忘記，聯繫

少不表示冷漠。

心若在，縱然人在天涯心亦咫尺；心不在，即使人在咫尺心亦天涯。

有的人，雖然離得近，但是心卻越來越遠。

有的人，雖然離得遠，但是心卻越來越近。

真正的感情，不會隨著時間淡化，不會因為距離改變。

人生一世，遇見的人很多很多，能留下來的人真的很少，不是所有人



都能陪你走到最後。

所以，珍惜那些和你保持聯繫的人，珍惜那些一直對你好的人，即使不能天天見面，就算彼此相隔兩邊，也要惦記著，問候著，關心著。不管是友情還是愛情，不因時間而淡忘，不因距離而遙遠，四季冷暖，有人叮囑加衣，生活忙碌，有人催促休息。

精神有處寄託，委屈可以訴說，心靈有了歸宿，人生不再漂泊，身在天涯外，心在咫尺間，靈魂的陪伴最溫暖，心靈的相牽最眷戀。

最好的感情，人遠心不遠。

最好的關係，再遠也親近。

時間不是問題，距離不是阻礙，只要心裡有，只要情誼真，再遠，也能不離不棄，再久，也會始終如一！

一輩子真的不長，該珍惜的彼此珍惜吧。

★資料來源：學習電子報

★網址：<http://ibook.idv.tw/>

★檢索日期：111年5月16日





2785 元的服務

臺北市北投區戶政事務所 楊○讚

某日上午將近 10 點半，當天要輪值中午彈性上班，距輪班前買午餐時間僅剩 1 小時……，00 號請到 00 號櫃檯辦理。迎面而來是位有點上了年紀的兩位婦人與一位步履蹣跚的老先生。其中一對是夫妻，剛從國外回來，要辦理恢復戶籍。由於恢復戶籍所需前置作業時間較長，所以在審理文件及辦理的過程中，也會跟民眾說明，避免其久候而產生不舒服的情緒。

開始影印房屋承租的契約，由於沒有建物權狀影本並由所有權人簽名核與正本相符，只好請他們其中一人趕快去地政便民服務站請領第一類建物謄本，我則同時審理其他文件資料，並開始處理恢復戶籍。辦理的過程中，阿姨開始與陪同的親屬聊了起來。原來阿姨的父母因病在臺灣早逝，父母都過世後，才因先生在國外的公司服務，後來移居國外，在出國前還特別到父母的塔位前道別。當下聽了很感動，很多機會要懂得珍惜，錯過了，就不會再擁有。

由於先生是要恢復戶籍至自己承租的房子，於是先幫先生辦理好恢復戶籍後，才能再幫阿姨恢復至先生的戶內，雖然辦理的時間較



一般案件耗時，但夫妻倆都很有耐心地等候。隨著受理過程進行，時間一下就來到了11時18分。原本擔心沒有時間辦完，這時陪同老夫妻來的另一位阿姨竟然在此時提出中午不曉得有沒有休息，他們想先去吃午餐再回來重新取號辦理。感恩，正好離我午間彈性上班時間只剩幾分鐘，剛好配合上。

時間來到了12點半，繼續在櫃檯奮鬥，竟然又按到了早上這對恢復戶籍的夫妻，阿姨笑笑地說怎麼這麼有緣回應我的招呼，大家又繼續話家常，因為他們知道，需要一段時間……。兩位真是一對可愛的夫妻，在辦理的過程中不時的閒聊完全沒有給我任何壓力。完成後，禮貌地向他們道再見，好像朋友似的互動。我衷心地祝福兩位回臺定居一切都好，可以適應順利，身體也能慢慢恢復健康。話語剛落，阿姨竟從皮包裡拿出一張百元美金給我，祝我新年快樂後就轉身離開，揮揮衣袖，不帶走一片雲彩，只留下赫然矗立的我。正當我在檢驗這百元美

金是不是真鈔……啊不！是我在審酌「公務員服務法第 16 條公務員於所辦事件，不得收受任何餽贈。」時，秒回神，趕快三步併兩步，衝到門口攔住快走到服務台的阿姨，趕快把美金雙手奉還，用最感動的聲音，告訴她：「阿姨!謝謝您!您的心意我收到了」。

背後的故事

臺北市北投區戶政事務所 林○妤

「戶籍謄本是中華民國戶籍機關製作的一種證明文件。指把存於戶政機關內的戶籍資料複寫出來，並加蓋機關章戳。在戶籍資料全面電腦化之後，由戶政機關於戶籍系統查詢再直接列印出來並加蓋機關章戳，取代以往直接複寫的方式，仍稱為戶籍謄本。」

我國國民從出生到死亡的異動大小事，都會記載於戶籍謄本個人記事上。舉凡結婚、離婚、遷戶口、改名字等等，可說是凡走過必留下痕跡，一切均會在個人記事清楚載明。

來戶政事務所工作的第一個學習項目，就是戶籍謄本的核發。必須要確認申請人是否適格、申請何種戶籍謄本。而在實務上，不乏明明無法申請卻硬要申請、大鬧櫃台的申請人；但，也遇過跟戶籍謄本有關的，令人難忘的小故事。

在我擔任櫃檯後不久，遇到一位婦人來申請女兒的詳細記事戶籍謄本。原以為是件平常的申請案，卻想不到婦人看了之後臉色凝重，問我上

面寫的都是已確定的事實嗎？我給予婦人肯定的答覆，但心中帶有疑惑。不料婦人告訴我，說她沒想到自己的女兒真的跟她先生離婚了，婦人察覺兩人怪怪的，特來申請謄本查清楚。說完婦人眼淚直流，感嘆自己三個女兒都離婚，覺得自己教育失敗。但我安慰她離婚是當事人的選擇，與父母無關。聽了婦人述說她的心酸故事，讓我感慨臺灣離婚率是世界前幾名的高，雖然政府一直在催婚，但是否在離婚的議題上更需要加油呢？

另一位中年男子是戶所的熟面孔，經常來調父母的戶籍資料，且要求提供父母從出生到死亡的連貫謄本，似乎一直想要找尋其中的一些蛛絲馬跡。其實遇到這種找連貫謄本的事務，通常是難找費時的，但



在某一次又遇到這位男子時，我終於聽到他說明原委。原來他在世上已經沒有親人，於是透過找尋父母的戶籍資料，作為一種情感的寄託，讓在世上的他還可以感受到父母的一點訊息。「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，世事無常，真的要把握當下孝順父母。

這位中年男子的故事令我想起一位 80 歲的老爺爺，他也是來調自己兒

女的戶籍謄本，想知道自己的孩子結婚生子了沒，住在哪，過得如何。

我心想為何不直接聯絡呢？這時老爺爺自己說了他年輕時愛玩不顧家，妻兒都離他而去的往事，而現在老了快踏進墳墓了，即使後悔也來不及，只能用這種方式與兒女有所連結。

戶籍謄本看似簡單卻其實不簡單，在每個人心中的意義都不一樣。或許有天這白底黑字的幾張紙，也會在你我的心中增添富有人情味的色彩吧！