



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195
網址：<https://reurl.cc/1QVYn9>

人事法令宣導

1. 教育部110年9月27日臺教人(三)字第1100129173號函轉知，考試院修正發布公務人員考績法施行細則第14條條文，及銓敘部依該條文授權訂定之公務人員一次記二大功專案考績具體事實表，自110年7月30日生效一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
2. 教育部110年9月30日臺教人(一)字第1100131373號書函轉知，「國家文官學院辦理學者及司法官訪問研究作業要點」，自110年9月22日停止適用一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



幸福掌握在你我手中

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者黃文琳】

「幸福(wellbeing)」是什麼？

從古希臘開始，哲學家蘇格拉底(Socrates)就告訴我們「幸福的祕密並不在於尋求更多的資源，而是發展知足的快樂」。為了實際瞭解幸福是怎麼一回事，並排除可能干擾的身體因素，Danner 與其同事(2001)對修女進行長期追蹤研究，分析了180位修女從1932年開始的日記(平均年齡為22歲)，結果發現在日記中寫下較多正向情緒的人，像是幸福、興趣、愛、希望、感恩、滿足、實現等，在六十年(75-95 歲)後有較長的壽命，且正向情緒多的修女比正向情緒少的修女，平均多活了10年！

然而，這些深埋於我們大腦裡的正向情緒幼苗，又該怎樣灌溉、培育？Cunha 等人(2019)的研究結果提供了我們一個妙方。首先，依據登記的順序，隨機將這些 18-78 歲的社區成年人分成三組，分別是感恩組、中性組及麻煩組，並連續十四天發送附有線上問卷連結的網址，讓他們依據不同的指導語在每天睡覺前花 10-20 分鐘，寫下五件令他們覺得感恩(感恩組)、有影響(中性組)、麻煩或煩人(麻煩組)的事件。結果顯示感恩組在主觀幸福感上的提升最為顯著，其正向影響和生活滿意度也有增加，且於負向影響和憂鬱症狀皆有降低。

這個研究也激起了許多人開始剖析，正向情緒到底是如何發揮作用的？因此，Fredrickson(2004)提出擴展與建構理論 (broaden-and-build theory)來說明這一系列的歷程。他指出高興、興趣、滿足等正向情緒的演化，有助於人類的生存。因為這些正向情緒會暫時擴增覺察範圍，使人有較寬廣的思考和行動傾向，像是高興推動人去玩樂、興趣令人燃起探索的渴望、滿足讓人想要回味和融入，而愛在安全且親密的關係中，會引起這些慾望的循環。這樣的擴展增進我們自身的創造力、彈性思考、社會支持、韌性、技能及知識，建立起持久地個人資源，協助我們面對各種壓力。同時也提高我們未來體驗正向情緒的可能性，形成良性循環，增加了心理健康、成長茁壯和生存的機會。呼應了德國哲學家尼采(Friedrich Nietzsche)所說的「幸福是力量增大的感覺，他能克服阻力」。

綜合上述我們可以知道，透過每日短短的感恩紀錄，可能是寫下來，又或者是說出來，都能夠幫助我們重新裁剪經驗、整合意義，產生正向情緒。同時，以真誠、意想不到地方式向滋養我們的「他/她」展現感激(Weiss, Burgmer & Lange, 2020)，都能為我們帶來新奇的想法、活動和關係，豐富整個生命的歷程，並累積因應未來挑戰的資本，使我們腦中的花園綻放出五彩繽紛的花朵！

孩子，我們一起這樣看故事書

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者周品君】

走進書店，可以看見琳琅滿目的繪本與故事書，如果你起心動念想買下一本與孩子一起閱讀，那麼就不要單純的只是唸出故事。以下提出一些方向，讓我們與孩子一起看故事書這件事變得更有趣，此外也能促孩子的發展。

布魯納(Bruner)於1986年提出了有關閱讀故事書的「雙景觀模型(dual landscape model)」。第一個是為行動層面，涉及故事情節，且聚焦於人物的行為。第二個是意識層面，涉及人物行為背後的想法、信念、渴望、情緒，以及意圖。當我們的孩子能夠了解故事中人物的行為，他們才能夠去把這些行為與人物的想法或意識連結起來。

根據 Bruner (1986) 的模型，Aram 於2013年探討父母和學齡前兒童（四到五歲）共同閱讀故事書的互動。學齡前兒童正處在「情節理解」和「社會認知」的發展敏感時期。研究者會教導父母如何帶孩子進行閱讀。首先會提到情節（故事中發生了什麼），然後隨著情節帶到社會—認知的主題（像是人物的思想、意圖、情緒，以及信念等）。此外教導家長也會協助孩子們，將故事與個人的社交經驗連結起來。一般而言，在故事中常會出現不同情境、不同情緒與想法等等的詞彙，而透過繪本讓孩子一次次接觸這些內容，並且一起討論，也能夠促進孩子社會認知的發展。除了故事中的人物，家長可以試著討論孩子自身的想法與情緒(Whitehurst et al., 1994)。

下回帶小朋友閱讀故事書或是繪本時，不妨透過小引導，帶小朋友一起探索更深入的內容，促進孩子的社會認知，同時也促進你與孩子的溝通。

一開始可以請孩子留意書名與作者姓名。並告訴孩子今天閱讀的目標，可以是：「現在我們會一起看故事書，也會看看裡面一些比較難懂的句子，這樣才可以更了解故事內容」、「今天來看故事書，一起看看人物（可帶入人物名稱）的感覺和想法吧！」，一開始可以慢慢嘗試，不需要一次做到所有的目標。

1. 故事書的情節

*閱讀故事的過程中，可以停下來討論難懂的語句。

*閱讀故事情節的時候搭配圖片一起看

*在閱讀的過程中創造一些與孩子的互動，例如指出圖片中的東西。若是互動式的故事書，也可一起做書中設計的小活動。

2. 社會—認知主題

*這時候可跟著故事情節，適時地詢問孩子故事中人物會有些甚麼感覺與想法。

*或是故事中人物出現了特定情緒、想法，以及行為時，可以問問孩子：「為甚麼他會有這樣的感覺呢？」、「為甚麼他會這樣想呢？」、「他怎麼會這樣做呢？」

3. 將故事與孩子的經驗連結起來

*當故事中的人物遇到一些事件，這時候可以詢問孩子，過去遇到類似經驗他是怎麼做的呢？你有沒有跟他一樣喜歡／不喜歡甚麼呢？

*提醒：因為會觸及到孩子的記憶，所以需要留意我們到底問到什麼樣的經驗，若是負向的經驗，則要協助孩子適當地剪裁他們的經驗，保留其中的好東西，或是他做得好的地方。要避免一次次增強他的不舒服經驗。

*也可以連結到為發生的事情，例如詢問孩子：「如果是你的話會怎麼做呢？」

4. 讓孩子重新說出這個故事的部分內容

*可以詢問孩子在閱讀過程中曾經討論過的問題。像是較難懂的語句是甚麼意思；故事中的人物在面對到特定情節時有甚麼反應（感覺、想法，以及行為）



個人資料保護法實例問答

戶政事務所使用「輔助人員辨識確認系統」拍攝14歲以上之未成年人臉部影像，進行人貌比對疑義？

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

答：

一、按中央法規標準法第16條第1項前段規定：「法規對其他法規所規定之同一事項而為特別之規定者，應優先適用之。」個資法之性質為普通法，其他特別法有關個人資料蒐集、處理或利用之規定，依特別法優於普通法之法理，自

應優先適用各該特別規定。是有關戶政事務所蒐集、處理或利用個人資料，若無其他法令(例如戶籍法)之特別規定應予優先適用者外，始適用個資法之相關規定，合先敘明。

二、次按個資法第15條規定「公務機關對個人資料之蒐集或處理，…應有特定目的，並符合下列情形之一者：…二、經當事人同意…。」、同法第7條第1項規定「第15條第2款…所稱同意，指當事人經蒐集者告知本法所定應告知事項後，所為允許之意思表示。」、第8條第1項規定「公務機關…依第15條…規定向當事人蒐集個人資料時，應明確告知當事人下列事項：…。」、同法施行細則第16條規定「依本法第8條…所定告知之方式，得以言詞、書面、電話、簡訊、電子郵件、傳真、電子文件或其他足以使當事人知悉或可得知悉之方式為之。」以及同法第5條規定「個人資料之蒐集、處理或利用，應尊重當事人之權益，依誠實及信用方法為之，不得逾越特定目的之必要範圍，並應與蒐集之目的具有正當合理之關聯。」。

三、查本案戶政事務所蒐集當事人之臉部影像並透過「輔助人員辨識確認系統」辨識當事人身分，以防範民眾假冒身分、冒辦(領)戶籍資料或國民身分證等情事一節，鑒於「臉部影像」具有人各不同、終身不變之生物特徵特質，屬具備高度人別辨識之個人資料，一旦外洩可能對資料當事人造成難以彌補之損害，故倘公務機關基於「戶政」(代號015)之特定目的蒐集該等資料，並以當事人同意作為其合法事由時，除應尊重當事人權益，注意蒐集臉部影像是否為辨識當事人身分之唯一或最小侵害方式、有無其他方式供當事人選擇等；並應注意踐行法定應告知事項，以符合當事人年齡、生活經驗及理解能力，且容易理解、清楚簡單之語言或文字為之，使當事人得充分瞭解個人資料之後續利用，始符合上開個資法及其施行細則等規定。

四、至有關戶政事務所經當事人同意蒐集14歲以上之未成年人臉部影像，得否由該當事人自行同意而無須取得法定代理人之同意一節，由於個資法就未成年

人權利行使之年齡並無特別規定，故關於未成年人同意權之行使，應回歸適用民法有關行為能力之一般性規定，併此敘明。



褪黑激素是否值得一試？ 治失眠、入睡快只對2類人有效

【本文摘錄自健康醫療網】

當諮詢睡眠障礙相關議題時，每每有民眾會提起國外採購的褪黑激素。由於安眠鎮靜劑的依賴性及副作用，再加上目前臺灣禁止褪黑激素合法進口，更讓許多民眾躍躍欲試。微笑本周想與大家介紹，褪黑激素是否真的值得一試？

一、簡單認識褪黑激素

褪黑激素 (melatonin) 是由腦內松果體分泌的一種荷爾蒙，扮演調控生理時鐘的重要角色，人體的褪黑激素會隨 24 小時週期性變化，夜間升高、白天降低。研究顯示人體褪黑激素血中濃度在夜間 2 到 3 點最高，為白天的 5~10 倍，早上天亮後降低，至晚上 8 點又開始分泌。褪黑激素的分泌量也隨著年齡改變，新生兒夜間褪黑激素濃度非常低，3 個月後開始直線上升直到青春期後開始下降，特別是年過 40 歲以後下降速度更快，至 7、80 歲時血中褪黑激素濃度極低，所以長輩常常七早八早就起床。

人體褪黑激素的生合成，必須從色胺酸 (L - tryptophan) 轉化成 5 - hydroxy-tryptophan (簡稱 5 - HTP)，通過腦血管屏障，再藉由 Decarboxylase 轉換成血清素。每到夜間，大腦的「AANAT」酵素會活化，將大腦中的血清素再轉化成「褪黑激素」。所以囉，決定大腦中褪黑激素與血清素比例 (melatonin/ 5-HTratio) 的關鍵因素，就是從眼睛進入我們視野的「光」，當視網膜接觸到光線後，大腦的松果體便停止分泌褪黑激素。血清素在白天分泌達到高峰，讓人清醒且愉快；到了夜間，褪黑激素開始大量分泌，讓人昏昏欲睡。

二、褪黑激素真的助眠？效果弱

目前大部分的研究指出褪黑激素能縮短入睡的時間，甚至在 2011 年，歐洲食品安全局 (European Food Safety Authority) 也展開了針對褪黑激素的研究證據回顧，並下結論：「褪黑激素可幫助減少入睡所需的時間。」而 2013 年統合性研究的結果也顯示，褪黑激素能改善原發性睡眠障礙，例如縮短入睡的時間、增加整體睡眠時間及

改善睡眠品質，但相較於其它藥物治療，褪黑激素助眠的效果相當微弱。不過在副作用方面，褪黑激素似乎較少副作用，且助眠效果不會因為連續服用而降低。

2014 年一篇系統性回顧研究，共收錄 35 項隨機且含安慰劑對照的研究，研究對象包括了那些有或沒經醫師診斷為失眠的健康人。研究結果顯示，褪黑激素在幫助入睡、保持睡眠和調時差方面有微弱的效果。而它對調整新調整生物時鐘的作用，還無法下結論。

褪黑激素的助眠效果對於不同年齡層，是有差別的。對於自身性分泌量較少的族群效果較為明顯，例如 55 歲以上的長輩。研究顯示，原發性睡眠障礙的年長者，每天服用 2 毫克緩釋型褪黑激素能改善睡眠品質。

至於褪黑激素改善時差引起失眠（jet lag）的效果如何呢？2002 年發表於 Cochrane database 的一篇統合分析研究，共錄 10 篇探討褪黑激素改善超過 5 個時差引起失眠的隨機研究。該統合研究結果顯示，於目的地的就寢時間補充褪黑激素，能有效調整時差並降低因此導致的失眠。至於服用劑量，研究顯示補充 0.5 毫克與補充 5 毫克效果差不多，但增加劑量入睡較快且睡得較好。

整體來說，褪黑激素助眠的效果目前對於跨時區旅途調整時差，或是針對自身性褪黑激素分泌量偏低的族群（例如年長者），才比較會有幫助；倘若失眠是因為焦慮，幫助可能較不明顯。

三、服用褪黑激素是否安全？

不少民眾認為褪黑激素較無副作用且不會成癮，所以總抱持著躍躍欲試的態度。的確，目前人體研究顯示，每天服用 2 毫克持續釋放劑型褪黑激素，連續補充 6 個月，都未發現嚴重副作用，而且長期連續服用，也無耐受性現象（意指連續補充一段時間後，效果反而逐漸下降）。

短期服用，藉此調整不同時區的生理時鐘是安全且可靠的，但是，目前缺乏足夠長期使用的風險評估報告，所以並不建議長期補充。倘若真的有其必要，請諮詢專科醫師的意見，千萬不要自行胡亂補充。

如果確定要服用，一般建議睡前 30 分鐘服用，至於建議補充劑量，最好從低劑量 0.5 毫克開始，如果效果不盡理想，可以試著增加至 3-5 毫克。

四、並非人人都能服用

雖然目前臨床研究並未發現嚴重因服用褪黑激素而引起的副作用，也不會產生「負回饋效應」（意指額外補充，而影響自身性的分泌），但也不是每個人可以服用褪黑激素。以下微笑列舉應避免或注意的狀況：

1. 孕婦、哺乳婦女、肝腎功能不全者避免服用：因為相關安全性仍未知。
2. 褪黑激素具有抑制排卵的作用，對於希望懷孕的婦女，應該盡量避免高劑量長期服用。
3. 服用避孕藥的女性服應注意：因為避孕藥會使體內褪黑激素濃度上升，提高副作用發生率。因為避孕藥中 ethinylestradiol 會抑制 CYP1A2 酵素，使 CYP1A2 受質的血漿濃度些微增加（例：茶鹼）或中度增加（例：褪黑激素及肌肉鬆弛劑）。
4. 自體免疫疾病的病患，應避免長期大量服用：因為褪黑激素可能會刺激免疫系統而使情況惡化。
5. 服用抗憂鬱藥 fluvoxamine 的患者，避免服用高單位褪黑激素，因為可能提高憂鬱症發作風險。
6. 褪黑激素可能藉由影響腎上腺素而能微量調降血壓，不過使用 Nifedipine 降血壓藥的人要注意，因為褪黑激素會與藥品競爭鈣離子通道而降低藥效，所以要。
7. 與抗凝血劑效果的藥物合併要注意，可能增加淤青和出血的機會：因為褪黑素可能減緩血液凝固。
8. 酒精會降低褪黑激素的作用，切勿併服。



員工協助方案(EAP)專區 I care

([本校員工協助方案專區連結](#))

危機中的家人，熱鍋上的自己

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者李婕寧】

人有生老病死、有旦夕禍福，當意外真的「意外」出現時，我真的準備好怎麼接招了嗎？

當親愛的家人突然發生車禍、送加護病房，或者是其他可能的突發事件都會使得我們內心無法平靜，產生不安、困擾的情緒都是必然的。一項研究指出(吳欣政，2016)，當面對親人住進加護病房時，家屬可能會出現許多的擔憂與害怕，像是害怕突如其來的訊息、擔心失去親人、擔心即將面臨的經濟問題，以及憂慮失去家庭支柱等。這些都是我們遇到一些難以應付的壓力時，可能產生的正常情緒反應和擔憂!但是當你發現自己怎麼樣都沒有辦法將注意力放在該做的事情上，會不自覺的一直想到擔心的事情，或在心情上總是難以平復，老是在做一些對現況沒有幫助甚至讓現況更糟的行為(像是發脾氣在其他人身上)的時候，可能就需要一些方法來轉移一下自己了!

首先，先找到一件當下可行，並且能夠讓自己放鬆下來的事情，例如:待了一個安靜舒適、可以讓自己平靜下來的地方做短暫的休息，或者是進行一些平時培養可以舒緩自己情緒的興趣，像是聽音樂、慢跑等。如此一來，你便能夠將自己全身的警醒系統，也就是我們的自主神經系統給放鬆下來，當我們緩和了自主神經系統後也發現我們更能覺察自己到底發生了什麼事情(Lee et al., 2013)。

再來，我們的大腦當中有一項迴路，我們稱之為杏仁核與前額葉的蹺蹺板，杏仁核容易激發我們本能的反應與情緒，最新的腦造影科學也已經證實我們當我們的前額葉開始活化時，便能夠成功的減低我們負向情緒的作用(Zotey et al., 2013)!那麼，要怎麼樣活動我們的前額葉呢?答案是，這項研究的證據也告訴我們當我們開始檢視自己的狀態，接著開始啟動、投入規劃一項計畫，並執行時，前額葉的各項腦區便能夠開始運作起來，這個時候便能夠有效抑制杏仁核的功能了!

當身邊的親友進入加護病房時，對任何人而言都是非常大的壓力事件，當下除了自己的情緒之外，可能還有許多的事情要處理，如醫院手續、住院準備，或需要處理其他家人的情緒，甚至是回到我們自己的生活，許多的行程還是必須持續進行，這個時候，有一些好的、能夠調節自己的策略和方法就相當重要!

延伸閱讀文章：「我可以冷靜一點嗎？」

人事室關♥您

對抗壓力有管道	
衛福部安心專線	0800-788-995(請幫幫、救救我)
生命線專線	1995
張老師專線	1980
本校家庭與社區諮商中心	05-2732439



110學年度第1學期新任主管名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
管理學院	院長	吳泓怡	聘兼	1101015
機械與能源工程學系	代理系主任	林肇民	聘兼	1101101

110學年度第1學期卸任主管名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
管理學院	代理院長	黃光亮	免兼	1101015
機械與能源工程學系	代理系主任	黃俊達	免兼	1101101

人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
教務處	專案組員	蘇芳玉	離職	1101001
師範學院	專案書記	林星全	離職	1101001
產學營運及推廣處	專案組員	陳建志	新進	1101006

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
語言中心	專案辦事員	黃楷婷	新進	1101006



10月份壽星

劉馨琿教授	何慧婉人事室主任	董維副教授	盧天麒副教授
龔惠如組長	邱季晴組員	蔡柳卿教授	林彩玉組長
江佩璇專案組員	張紀宜組員	蔡若詩助理教授	黃孝親工友
潘宏裕助理教授	林文進技士	黃膺任助理教授	陳柏璋助理教授
鄭秋平教授	張淑媚教授(系主任)	周志宏專案技士	陳聖謨教授
許秋昇工友	江一蘆助理教授	吳振賢講師	沈玟君技士
廖淑員組員	胡麗紅組員	郭建賢助理教授	葉虹伶專案助理教授
林樹聲教授	陳怡諭專員	許家驊教授	朱銘斌駐衛小隊長
蔡元卿專案助理教授	葉芳琰技工	王柏青副教授	江玉靖專案諮商心理師
蕭全佑專員	蕭哲翔技士	蔡承翰專案辦事員	周仲光教授
黃瑋銓講師級專業技術人員	嚴志弘副教授(組長)	溫英煌技士	江秋樺副教授
黃襟錦助理教授	許成光教授(主任)	何綺真專案技佐	施凱能技士
黃國鴻教授	洪燕竹教授	張栢祥副教授	劉曉華辦事員
蔡樹旺副教授	莊智升專案助理教授	吳永勤組員	李際偉副教授
江佳潔專案辦事員	吳德輝助理教授	洪泉旭組長	潘建齊辦事員
葉進儀教授	楊睿峰組員	羅欣嵐技士	林志鴻助理教授
鄭之堯專案辦事員	林明煌教授	陳建元教授	古國隆教授(教務長)
丁心茹副教授	陳旻男副教授	林幸君教授	朱彩馨教授

郭佳惠專案輔導員	章定遠教授	張志成教授	張文昌助理教授(主任)
劉漢欽副教授	張麗貞專任臨時組員	魏郁潔專案諮商心理師	張幸蕙組長
黃裕之專案辦事員			

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於10月5日起一週內，派員向各校區負責發放業務之同仁，領取所屬人員之生日禮券並轉致當月份壽星。