



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112年10月16日臺教人(四)字第1124202812D 號函轉知，「公立學校教職員定期退撫給與查驗及發放辦法」第2條、第20條，業經該部於112年10月16日以臺教人(四)字第1124202812A 號令修正發布一案，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112年10月19日臺教人(四)字第1120101851號書函轉知，公務人員退休資遣撫卹法施行細則部分條文，業經考試院於民國112年10月5日修正發布一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
3. 教育部112年10月20日臺教人(四)字第1124202601D 號函轉知，「公立學校教職員退休資遣撫卹條例施行細則」部分條文，業經該部於中華民國112年10月20日以臺教人(四)字第1124202601A 號令修正發布一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
4. 教育部112年11月8日臺教人(四)字第1120110032號書函轉知，有關公務人員退休撫卹基金委託經營辦法修正條文，業經考試院會銜行政院於民國112年10月30日發布一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

想像力是你的超能力—獲得心/腦安適(well-being)，就練它！

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者蔡雨璇】

隨處常聽到的廣告詞「想像力，是你的超能力！」不知道大家會不會跟我一樣不禁好奇，發揮具創造力的想像，如何變成我們的超能力，來幫助我們達到心理健康(mental health)的安適感(well-being)呢？

那麼，在準備介紹這超能力之前，讓我們先一起來了解創造力與心理健康是什麼吧！

首先，創造力(creativity)是指在特定的社會文化背景下，可能因設備、點子或程序的不同組合，產生新奇別緻及適宜有用的東西 (Runco, & Jaeger, 2012)，而這樣的能力可能包含個人的個性或特質，又或者是個人的思考邏輯等等。通常創造力也會表現在我們各種的活動當中，像是在日常生活、課業、工作甚至是發明科技產品等等。再來呢，心理健康(mental health)並不是指沒有疾病的狀態，根據 WHO (2004)的定義則是「一種幸福的狀態，在這種狀態下，個人意識到自己的能力，能夠應對一般的生活壓力，能夠具生產力(productively)和豐碩地(fruitfully)工作，並且是能夠為他/她所處的社群或社會有所貢獻」。

因此，Zhao 等學者們(2021)便好奇創造力與心理健康之間到底存有什麼樣的關係，結果發現了一個有趣的結論，也就是當我們把創造力作為一種「面對問題的方法」時，是可以有助於我們的心理健康的，也就是說當我們面對問題時，可以試著透過有別於以往的創新方式、不同的視角觀點看待，或是不同的思考脈絡來幫助我們解決問題時，其實也同時提升了我們自己的心理健康哦！

另外，在 Wu 等學者們(2019)最近的一項研究中，也發現了創造力與情緒之間的關係，當我們嘗試透過具創造力地重新評估(reappraisal)事件時，對於調節我

們的情緒（尤其是負面情緒）是很有幫助的，而這樣的重新評估使我們大腦中的海馬迴(hippocampus)、杏仁核(amygdala)及紋狀體(striatum)都會隨之活化，而這些都是與自我反省(insight)有關的大腦區域。

當我們可以嘗試發揮創造力，像是練習從不同的觀點與新穎的視角來看待同一件事情，不僅可以提升我們的心理健康、調節情緒，更可以強化我們大腦中的認知彈性(flexibility)！

山不轉，路轉；路不轉，那就我自己轉！

運用彈性的大腦來使用「具創造力的好方法」，發揮超能力，讓自己更快活吧！



個人資料保護法實例問答

提起訴願者將他人之個人資料檢送原處分機關及訴願機關，是否符合個人資料保護法規定？

【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。」個人資料保護法(下稱個資法)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，依特別法優先於普通法之法理，自應優先適用各該特別規定，若無其他法令應優先適用，方適用個資法之相關規定（法務部103年4月16日法律字第10303504680號函參照）。
- 二、次按訴願法第56條第1項第5款及第8款規定：「訴願應具訴願書，載明左列事項，由訴願人或代理人簽名或蓋章：…五、訴願之事實及理由。…八、證據。其為文書者，應添具繕本或影本。…」、第68條本文規定：「訴願人或參加人得提出證據書類或證物。」及第76條規定：「訴願人或參加人對受理訴願機關於訴願程序進行中所為之程序上處置不服者，應併同訴願決定提起

行政訴訟。」，故訴願法就訴願程序中相關證據資料提出已有規範，倘訴願人提出之證據資料涉及個人資料，應優先適用訴願法之規定。



瞭解智慧財產權專欄

公司員工利用公司之器材、資料所作成的職務上著作，公司能否利用？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

著作權法規定：受雇人於職務上完成的著作，以該受雇人為著作人。但契約約定以雇用人為著作人者，從其約定。依前項規定，以受雇人為著作人者，其著作財產權歸雇用人享有。但契約約定其著作財產權歸受雇人享有者，從其約定。前二項所稱受雇人，包括公務員。因此如公司員工利用公司的器材、資料於職務上所完成的著作，可以由公司與員工以契約來約定誰是著作人，著作財產權歸誰？如果講好著作財產權由員工享有，則公司要利用該著作時，必須取得員工的授權。如果公司與員工未約定著作財產權由員工享有，則依著作權法上述規定，以公司員工為著作人，著作財產權則歸公司享有，公司自得行使其著作財產權，而利用該員工職務上完成的著作。（§11）



健康生活專欄

不管怎麼睡，還是好疲倦... 這些病，都是荷爾蒙惹的禍？

【本文摘錄自健康醫療網】

一直覺得自己還很年輕，卻經常被誤認比實際年齡大了5歲；曾經自豪的無暇飽滿肌膚和勻稱身形，不知何時已默默消失；睡再多也覺得疲倦、運動也甩不掉小腹、脾氣還越來越煩躁……，其實真正的關鍵，是影響全身器官運作與代謝的荷爾蒙失衡了。想要重新回到青春洋溢的自信美好，就從維護和青春關係最緊密的3大荷爾蒙開始。

「不管怎麼睡，還是好疲倦」

慢性疲勞是現代人最常見的疾病之一，不管怎麼睡還是好疲倦，而且無精打采，身體變得軟綿綿。不可忽視慢性疲勞，應找出正確原因，放任不管可能會導致更嚴重的疾病。儘管是慢性疲勞，依據身體某個器官功能產生的問題與荷爾蒙多寡，症狀及治療方式都不一樣。多數人都認為疲勞是因為肝功能下降，但疲勞並不只是只有肝的問題。

由於肝的作用是排出體內廢物和解毒一旦無法正常作用，累積毒素後最先感受的就是疲勞感，也會出現類似慢性疲勞的症狀。不過，不健康的肝也可能沒有異常症狀，或者出現不同於我們常見的症狀。相反地，看似和疲勞無關的腎臟要是出了問題，或是能讓腎臟正常運作的荷爾蒙產生異常，也會因為腎臟無法排出廢物而感到疲勞。

「無論怎麼運動，卻還是一直變胖」

不論男女，這輩子大家應該都有減過肥吧！減過肥的人應該都有同感，雖然過程辛苦，但只要有心就會成功。不過為什麼即便照著成功案例的方法去做，也會得不到想要的結果而宣告失敗呢？

其實我們有時覺得「想吃東西」、「肚子好餓」，甚至是變胖，全都拜荷爾蒙的信號所賜。身體在攝取飲食後約4小時，正常運作的腸胃和胰臟會分泌飢餓

(Ghrelin)，這是肚子餓的信號，讓人感到空腹感，開始想吃東西。正在減肥的人雖然希望這個荷爾蒙不要運作，但只要肚子空空的時候，大腦就會發出「肚子餓了，快吃東西！」的命令；飢餓素(Ghrelin)是人類生存不可或缺的重要荷爾蒙。當攝取食物到某種程度後，抑制食欲的肥胖荷爾蒙(Leptin，又名為瘦素)會發出「肚子飽了，別再吃了！」的命令，是和飢餓素相反的信號；目的是抑制想要再度攝取飲食的欲望，促進能量消耗。

「以前皮膚光滑柔嫩，現在卻粗糙暗沉」

荷爾蒙對皮膚有極大的影響，荷爾蒙分泌要是不正常，皮膚容易粗糙暗沉。在體內擔任皮膚健康、使皮膚光滑有彈性的代表荷爾蒙就是雌激素(estrogen)，又常被稱為女性荷爾蒙。這就是女性皮膚普遍比男性好的原因。

女性每月生理期都會感受到皮膚狀態的極速變化，雌激素分泌量會因此產生很大的差異；分泌過少或是過多，都會造成荷爾蒙失調，導致長痘痘、膚質變差、粗糙暗沉且乾燥。女性停經後進入更年期，氣色不如從前，皺紋、黑斑和乾燥狀況也因此變得嚴重。所以青春痘嚴重的人不是要接受皮膚治療，而是要服藥來治療荷爾蒙問題。只要將荷爾蒙調至平衡，皮膚就會變好。

「沒來由地心情低落，提不起勁」

荷爾蒙除了維持身體功能之外，也扮演了調節人類情感的重要角色。荷爾蒙可以稱為傳遞生命訊息的物質，我們常認為可以用意志力來調節情感，其實情感不是在腦袋瓜裡想想就會起反應，而是依據荷爾蒙產生的；所以即便不想要感受到某種情緒，也無法避免。舉例來說，我們很熟悉的幸福荷爾蒙—血清素(Serotonin)和腦內啡

(Endorphin) 只要適當地分泌，就可以換來開心且愉悅的幸福感；一旦分泌量減少，就會變得不安、心情低落、無精打采，使日常生活失去活力。

「沒有家族病史，卻得了糖尿病」

常見的糖尿病、高血壓、高血脂症等慢性疾病，很容易以為是年紀大、體質或家族遺傳才會罹患。越是這種沉重的疾病，越根本的原因就是荷爾蒙失調、荷爾蒙功能異常之情形居多。光是糖尿病就可能肇因於8種以上的荷爾蒙失調。反過來說，長時間患病會導致荷爾蒙失調狀態惡化，引發更嚴重的疾病，導致一連串的惡性循環。

※本文摘自／比起在乎臉上皺紋，先阻止血管老化吧／橙實文化



員工協助方案(EAP)專區

I care

([本校員工協助方案專區連結](#))

利用外在因素增進疾病適應

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者葉潔昕】

內在和外在的因素皆會影響我們的身心健康；內在因素包含了感知、情緒、動機、壓力等，而它影響外在的行為；外在因素包括了生活的習慣、與社會的互動關係等，也會影響內在需求的適應；因此，這兩者之間有密不可分的關係。對於身心障礙者，調整內在的情緒、壓力的因應以及增強的做事的動機，是促進心理健康至關重要的課題。前一章節介紹用內在因素促進心理健康，而本章節是透過外在因素與行為的改變，也能讓我們增加內在的自信、調整情緒和壓力、完成渴望的事情，逐步向理想中的自己前進。

從生活習慣的小改變做起，將日常生活的任務細部化，循序漸進，並反覆練習，我們的大腦會因為反覆練習而產生了神經的連結，最終養成了自動化的習慣，能夠讓自己更順利地執行任務。身障者必須學習調整自己生活中的環境，在安全且舒適的環境生活，更有助於整體的身心健康。走出家門後，在某些環境中，難免還是會有不方便的時候；此時，適當地請求協助、以真誠的態度表達需求、具體地說出對方可以協助的步驟，讓彼此都感到愉

快。我們都知道，人際的互動與歸屬感是人們必要的需求之一，身心障礙者在社交情境下，可能會因為自身的不便或身體的不自信，而躲避社交的互動；長期下來，會使情緒低落和壓力上升；若能了解自己的能力、找到自己的優點、知道自己能掌控的事情、甚至有能力幫助他人，都能夠讓身障者的正向力提升，更有自信與動力與他人建立關係。

本節用外在因素增進的方法，利用生活外在改變協助自己、利用人際關係協助自己、建立環境舒適性，如此也能夠調整情緒、降低壓力、建立自信。其中，人際的支持更是不可或缺的外在因素，下一章我們將介紹與我們最親密的人際支持團體—家庭，從不同角度探索身心障礙者在家庭中的角色。

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



人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
國際事務處	專案組員	魏光宏	新進	1121016
電子計算機中心	技佐	盧友舜	新進	1121024
國際事務處	秘書	郭玉敏	新進	1121114
學生事務處	專案諮商心理師	江國楨	留職停薪	1130101- 1130630



10月份壽星

劉馨琚教授	何慧婉主任	董維副教授	盧天麒副教授
龔惠如組長	陳祥良專案助理教授	蔡柳卿教授	林彩玉組長
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	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	江一蘆副教授
吳振賢講師	廖淑員組員	胡麗紅組員	郭建賢助理教授
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	戴培宇 (Iain Christopher Philip) 專案助理教授	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
黃瑋銓講師級專業技術人員	嚴志弘副教授	溫英煌技士	劉京璇專案助理教授
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

黃國鴻教授	劉曉華辦事員	莊智升助理教授	吳奇勳專案助理教授
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	胡凱綸組員
林明煌教授	陳建元教授	古國隆教授	丁心茹副教授
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	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10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。