



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113年4月15日臺教人(五)字第1130038190號書函轉知，國家文官學院為推廣公務人員專書閱讀，113年度「每月一書」及「延伸閱讀」專書導讀課程已於「e等公務園+學習平臺」及「文官愛讀冊」Postcast 上架一案，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113年4月30日臺教人(四)字第1130044746號書函轉知，關於公務人員退休資遣撫卹法第17條第6項所定，具原住民身分公務人員自願退休年齡55歲之規定，業經113年3月28日考試院第13屆第180次會議決議仍予維持一案，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113年5月3日臺教人(五)字第1130045463號書函轉知，國家文官學院為推動公務人員終身學習及閱讀風氣，規劃辦理114年度公務人員「每月一書」遴選，請查照並轉知所屬於113年6月10日前至該學院網站推薦適合圖書一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



性別平等專欄



憂鬱找上門，我該怎麼辦？！

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者李旻書、李雅淳、邱郁茜、郭思晴、吳品俞、林佳琳】

最近的你有沒有感到心情很 down、疲倦想睡覺、不太想做事、一點小事情就容易生氣呢？或者是原本有興趣的事情，現在卻提不起勁去做呢？當這種情況持續兩週以上，那可能是憂鬱症來扣門了，但別擔心！以下會帶你認識憂鬱症和調節策略，讓你遇到憂鬱的時候不用怕！

憂鬱症的成因是複雜的，但可以從生物、心理、社會三大方面來看。從生物的角度來看，是大腦在作祟，大腦中的邊緣系統與背外側前額葉皮質在我們面對情緒事件時失調了，導致我們心情沮喪、對什麼都不感興趣、不想做的狀態。以心理的角度來看，憂鬱是因為我們傾向用負向眼光看自己、世界及未來。以社會的角度來看，生活壓力事件與憂鬱症是息息相關的，影響台灣國高中生的心理健康壓力事件前三名依序為：學校課業、未來前途及人際關係。若處在上述壓力事件中又缺乏社會支持，則更可能增加罹患憂鬱症的風險；因此社會支持是保護我們的重要因素，它能夠減緩憂鬱症發生的風險。

無論有沒有憂鬱症，當憂鬱情緒來襲時，我們還是可以使用一些情緒調節的方法來去協調外在環境跟內在情緒，讓我們能因應情緒進而維持良好的心理健康，接下來我們就來看看如何使用吧！

1. 情境選擇 (situation selection)：採取行動，使自己處於可能會產生理想情緒的情境中。像是如果你是個喜歡看電影的人，而電影院是個可以讓你心情變好的地方，就可以安排自己去看場電影放鬆一下。

2. 情境調整 (situation modification)：採取行動去改變情境對自己帶來的情緒影響。例如拿到考卷卻發現成績不理想而感到很沮喪時，可以先暫時將它收到抽屜裡，稍微遠離這個情緒，再去思考下一步要怎麼做。

3. 注意力使用 (attention deployment)：將自己的注意力從當前情境轉移，來去改變自己的情緒反應。例如在感到沮喪時，可以透過運動、做自己喜歡的事情來轉移注意力。

4. 認知改變 (cognitive change)：改變自己對情境的看法，例如考試不及格但朋友卻考得很好，我們可以把這個事件解釋為：為朋友感到驕傲，就可以把忌妒、羨慕的負向情緒轉為正向的情緒。

5. 反應調整 (response modulation)：在情緒已經產生後，直接去影響情緒反應中的經驗、行為或生理反應。像是認為自己考試考不好心情很糟糕的時候，可以透過吃喜歡的食物、睡覺、深呼吸去降低伴隨情緒而來的負向反應。

生活中我們忙於課業與理想，你有沒有好好照顧自己呢？雖然有憂鬱情緒不代表罹患憂鬱症，但是上面的調節策略都是可以使用的哦！不妨試試這些策略吧！

參考文獻：

兒福聯盟 (2023 年 2 月)。臺灣國高中生心理健康調查。兒福聯盟。



個人資料保護法實例問答

博物館為執行生態園區之管理，是否可以蒐集派駐人員健康檢查資料？

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

答：

- 一、按個資法第6條第1項第2款規定「有關病歷、醫療、基因、性生活、健康檢查及犯罪前科之個人資料，不得蒐集、處理或利用。但有下列情形之一者，不在此限：... 二、公務機關執行法定職務或非公務機關履行法定義務必要範圍內，且事前或事後有適當安全維護措施。」。另上開所稱「法定職務」，包括「法律、法律授權之命令」（個資法施行細則第10條第1款規定）。
- 二、依國立自然科學博物館組織法第2條第5款規定，自然科學教育園區之管理係貴館之法定職掌，爰貴館為執行鳳凰谷鳥園生態園區管理之必要範圍內，基於防範人鳥共通疾病傳染之特定目的，蒐集園區工作人員之健康檢查資料，尚符合上開個資法之規定。

節目資料非中文，經音樂廳請翻譯人員進行翻譯，中文譯稿作兩種使用 (一)宣傳提供媒體使用(二)節目單製作賣錢營利，是否可行？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

翻譯為著作權法所定的「改作」行為，而就原著作改作所成的著作是衍生著作，以獨立的著作保護之。又著作權法規定受雇人於職務上完成的著作，由雇用人與受雇人自己約定誰是有著作權的作者人。如果雙方沒有約定著作人的話，受雇人是著作人，享有著作人格權，雇用人是著作財產權人享有著作財產權。另外在出資聘請別人完成的著作，出資人和受聘人如果約定出資人是著作人的話，由出資人享有著作權。假如雙方沒有約定誰是著作人，則以受聘人為著作人，而著作財產權的歸屬要依雙方的約定來決定。如果雙方也沒有特別約定的話，著作財產權由該受聘人享有，不過出資人得在出資的目的和範圍下，利用受聘人所完成的著作。音樂廳請翻譯人員將音樂資料翻譯成中文，如依照上述的情形，音樂廳本身享有著作財產權，當然可將譯稿提供宣傳媒體使用或製作節目單營利賣錢。如果音樂廳並未取得著作財產權，而是由受雇的翻譯人員享有著作財產權的話，則必須取得翻譯人員的同意，才能利用中文譯稿。又如果音樂廳是出資外聘人員翻譯，而未取得著作財產權的話，則音樂廳應該可以使用該中文譯稿。至翻譯的節目資料如係受著作權法保護的著作，除符合著作權法合理使用規定的情形外，應徵得著作財產權人的同意或授權後，始得翻譯。（§3 I -11、§11 I II、§12 I II、§44~§65）

健康生活專欄

沈默的健康威脅 探索高血壓背後潛在風險與管理

【本文摘錄自健康醫療網/記者林韋彤】

素有沈默殺手之稱的「高血壓」，往往沒有明顯症狀而長期存在，已成國人十大死因之一；適逢「世界高血壓日」，台灣高血壓學會特別提醒民眾血壓控制的重要，學會理事長暨台大醫院內科部心臟科林彥宏教授指出，血壓會受到很多因素的影響，血壓高和高血壓是不一樣的，血壓高是單次量測很

高，而高血壓則是一種慢性疾病，強調了居家血壓量測的「722原則」，需連續7天、早晚各量一回、一回2次取平均，才能有效控制高血壓並預防併發症的發生。

學會秘書長暨台大醫院內科部心臟科葉志凡醫師提醒，高血壓患者往往不自覺自己的病情，直到出現頭痛、頭暈、喘息或視力模糊等症狀或有嚴重併發症時才尋求醫療幫助。林教授提到，當症狀出現時往往代表血壓已達到較高水平，高血壓對健康的傷害不僅限於心血管系統，還可能影響到眼睛、腎臟、腦部等器官功能。兩位醫師指出，隨著年齡增長，高血壓的患病率急劇上升，呼籲民眾應重視血壓的檢測與管理，並定期就醫進行評估，以防潛在的健康風險。

夏季高溫對血壓影響不可輕忽

許多患者認為天氣炎熱時血壓狀態似乎會比冬天好一些，進而在服藥上稍微鬆懈，林教授指出反而高溫下頻繁進出冷氣房或大量飲用冰水對血壓波動可能產生影響。葉醫師進一步提到，血壓管理是一年四季的持續議題，呼籲患者面對季節性的藥物調整，不可自行改變用量，應重新遵循722原則進行血壓量測並就醫尋求專業建議。

關注血壓變化，遵循醫師指引進行監測管理

在醫院或診所測量時血壓升高，但在家中測量卻正常的「白袍高血壓」，往往是因為情緒壓力等因素所導致的暫時性血壓升高。因此林教授強調了居家血壓量測（Home BP）的重要性，同時以722原則進行監測，並留意是否超過高血壓的標準值130/80毫米汞柱。對於如何正確測量，高血壓學會也有相應的指引，強調休息、姿勢和測量習慣對於獲得準確數據的重要，葉醫師進一步補充，對患有心率不整的族群來說，心房顫動可能會影響到血壓的準確性，有時甚至需進行「723」，即一回進行三次取平均值做血壓測量；兩位醫師呼籲，只有透過準確的血壓測量，才能制定出適當的治療方案，達到精準治療的目標。

高低血壓症狀各異，皆需謹慎對待

葉醫師指出，血壓偏高常見的症狀包括有頭暈、頭痛、噁心以及嚴重時對器官如腎臟、心臟造成損傷，而血壓偏低則更需小心，特別是有使用其他藥物的病人，可能會出現頭暈、昏倒、冒冷汗等症狀，尤其是年長者和患有共病的族群，更容易出現血壓偏低的情況，因此需要特別留意；絕大多數的人即使血壓稍微偏低，也可能不會有任何症狀，患者只要定期監測回診，以及早發現問題時能採取適當措施。

藥物使用特別留意

林教授表示當開始使用高血壓藥物或改變藥物用量時，患者應在門診前進行一次722血壓監測，以確保藥物調整後的效果。同時提醒患者忘記服藥時，不要補吃兩倍的藥物，只要下次劑量要記得，並做好記錄以了解血壓的變動情況，雖然多數高血壓藥物都有較長的持續作用時間，但定時服藥仍是保護心血管健康最安全的方式。

除定時服藥、血壓監測外，調整生活型態是關鍵

除了藥物治療、在家中使用驗證過的血壓計測量非常重要外，兩位醫師也特別叮嚀，不可忽略調整生活對血壓控制的影響，在選擇運動方式時應注重持之以恆，而不是過度激烈的運動，此外少油、少鹽、少加工食品的健康飲食，以及戒菸、戒酒、維持正常體重等生活習慣的調整對血壓和心血管健康都相當有益，並強調定期與醫師討論血壓控制的重要。

I care 



員工協助方案(EAP)專區

[\(本校員工協助方案專區連結\)](#)

若要小孩好好睡 睡前儀式很重要

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者詹雅雯】

睡眠問題經常是小兒科門診最常被詢問的困擾之一，其中常見的包含很難安撫入睡、半夜醒來“罵罵號”、以及早上醒來“歡必霸”，尤其對於身處三代同堂的母親來說更是戒慎恐懼，因為孩子的一舉一動經常受到祖父母的關切，若不想被嘮叨就只能想辦法趕快安撫，因此常讓家長感到焦慮不已。

睡眠問題經常是小兒科門診最常被詢問的困擾之一，其中常見的包含很難安撫入睡、半夜醒來“罵罵號”、以及早上醒來“歡必霸”，尤其對於身處三代同堂的母親來說更是戒慎恐懼，因為孩子的一舉一動經常受到祖父母的關切，若不想被嘮叨就只能想辦法趕快安撫，因此常讓家長感到焦慮不已。

造成上述睡眠問題的關鍵因素在於，孩子的睡眠是否充足和規律。因為兒童對抗想睡覺的表現與成人有所不同，他們經常會以躁動或過動來抵抗其睡意，因此充足的睡眠量(各年齡所需之睡眠量請參考表一)可避免孩子因為活動量大增或是躁動不安，使得睡前過於亢奮(維持清醒的相關生理機制過高)，增加不易安撫入睡的困難度，或者因為睡不飽而有嚴重的起床氣；另一方面，幼童睡眠不足/過於疲累時，一旦入睡後，為快速滿足睡眠的需求，容易進入較深層的睡眠，而誘發出常見於深層睡眠階段的類睡症狀，如夜驚(彷彿醒來一般大哭大鬧，難以安撫或者對照顧者的安撫無反應，因為此時其實孩子正處於深層的睡眠階段，難以接收外在刺激和訊息)或夢遊(較大的幼兒可能會半夜下床走動)等。再者，出生3-4個月後掌管睡眠節律的生理時鐘會逐漸成熟，孩子需要規律的作息來訓練其內在生理時鐘穩定的運作。

過往許多研究已證實行為的調整可有效改善上述孩子的睡眠問題，回顧超過50篇的實徵研究，9成以上均證實行為調整的有效性，8成以上的家長也皆可感受到孩子有顯著的進步。而其中最常被使用的行為調整策略就是建立規律且固定的睡眠儀式行為(Bedtime routine)。所謂的睡前儀式就是一系列規律且固定的靜態活動，包含睡前瓶餵/親餵、閱讀/講故事、聊天、刷牙等活動，這些儀式化行為的安排必須每天規律且一致地在睡前執行，活動順序安排也須固定避免變動。就睡眠的相關生理機制來說，在孩子睡前需要逐步降低白天所需之清醒系統的作用，讓債台高築的睡眠欲望配合生理時鐘的作用，使孩子能順利入眠。根據美國兒童睡眠醫學權威學者 Jodi A. Mindell 的調查研究發現，每週執行睡前儀式越多天的孩子，其晚上入睡的時間相對較早、入睡所需時間相對較短、半夜醒來次數和總時間也相對較

少、總睡眠時間較長。因此，家長若能協助孩子建立規律的睡前作息，是有益於孩子和家長本身睡眠的雙贏策略。

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
應用歷史學系	講師	林昭慧	升等	1070801
主計室	組員	嚴紫軒	新進	1130501
景觀學系	專案組員	曾珮瑜	新進	1130501
研究發展處 綜合企劃組	專案組員	楊宗鑫	單位調動	1130510
研究發展處 學術服務組	專案辦事員	楊子岳	單位調動	1130510
主計室	組長	陳玉芬	亡故	1130519
教育學系	副教授	陳佳慧	借調留職停薪	1130520- 1170519
教務處	專案組員	張筱涵	離職	1130601



5月份壽星

侯嘉政教授	王麗雯組長	吳榮山技士	江彥政教授
李嘉濱契僱辦事員	林玥君組員	李永琮教授(系主任)	陳清玉副教授
許育嘉副教授	楊卓真助理教授	簡瑞良副教授	楊子岳專案辦事員
張崇孝專案輔導員	黃仕易專案輔導員	潘彥瑾專案助理教授	邱郁文副教授
鍾明仁秘書	林明衡專員	何坤益教授	黃久玲助理教授
黃婉婷專案護理	呂慎華助理教授	莊淑瓊副教授(主任)	林炳宏教授
涂博榮組員	蕭瓊芬組長	李俐瑩技士	蔡雅惠教官
郭章信教授	沈宗奇教授	陳瑞彰副教授	鄭素梅專案辦事員
潘靜茹契僱技士	王秀娟專員	朱瓊玲專案辦事員	郭煌政助理教授(組長)
曾坤興技工	陳惠蘭組長	高健龍專案技佐	陳冠蓉技士
黃威仁助理教授	鄭夙惠專案辦事員	李亭頤助理教授	楊琇玲助理教授
黃銘涵技士	楊英賢教授	賴治民教授(院長)	廖昭雄組員
郭珮蓉教授(組長)	謝明潔專案組員	王大味專案助理教授	林益全技佐
楊松穎助理教授	吳致玲組員	陳佑亦助理教授	

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於5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。