



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195  
網址：<https://goo.gl/jtiDGq>

## 人事法令宣導

1. 教育部107年9月18日臺教人(三)字第1070148494號書函以，轉知行政院人事行政總處書函有關公務人員如為撫育未滿3歲子女，得依性別工作平等法規定減少工作時間，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107年9月28日臺教人(三)字第1070151419E 號函以，核定修正「教育人員留職停薪辦法」部分條文，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107年10月15日臺教政(一)字第1070185098號函以，宣導政治獻金法相關規定，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107年10月18日臺教人(一)字第1070186322號書函以，轉銓敘部書函重申107年地方公職人員選舉期間，機關學校人員應嚴守行政中立，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
5. 行政院人事行政總處107年9月27日總處給字第1070051227號函以，轉知行政院修正各機關加班費支給要點所稱簡任以上首長及副首長定義，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編項下查閱。
6. 教育部107年10月17日臺教人(二)字第1070180338號書函以，有關國立大學專任教師職前曾獲科技部 Postdoctoral Research Abroad Program(PRAP)經費至指定機關(構)進行研究之年資，應視教師與該機關構間是否具有聘僱關係，始得依教師待遇條例所定要件按年採計提敘薪級，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編項下查閱。

7. 本校107年10月23日嘉大人字第1079004558號函，核定修正「國立嘉義大學講座設置辦法」，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編項下查閱。
8. 本校107年10月23日嘉大人字第1079004563號函，核定修正本校特聘教授設置要點第3點及第5點條文，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編項下查閱。



## 人事工作報告

1. 本校與「寬悅花園酒店股份有限公司」完成優惠商店契約簽訂，相關優惠內容請逕至本校人事室網頁/熱門服務/員工生活服務項下查閱。
2. 本校生命科學院院長遴啟事刊登於本校人事室網頁「生命科學院院長遴選專區」，收件截止日為107年11月7日(星期三)，歡迎同學上網參閱。



### 個人資料保護法實例問答

消費者申辦電信門號前，欲得知如未來提前解約，應返還補貼款數額，電信業者要求消費者提供個人資料，雙方尚未成立契約關係，是否屬個資法第19條第1項第2款所稱「類似契約關係」？

【本文摘錄自法務部個人資料保護專區網站】

(一)按個人資料保護法(下稱個資法)第19條第1項規定：「非公務機關對個人資料之蒐集或處理，除第6條第1項所規定資料外，應有特定目的，並符合下列情形之一者：一、…。二、與當事人有契約或類似契約之關係，且已採取適當之安全措施。三、…。五、經當事人同意。六、…。」所稱契約關係，包括本約，及非公務機關與當事人間為履行該契約，所涉及必要第三人之接觸、磋商或聯繫行為及給付或向其為給付之行為；所稱類似契約之關係，指下列情形之一者：一、非公務機關與當事人間於契約成立前，為準備或商議訂立契約或為交易之目的，所進行之接觸或磋商行為。契約因無效、撤銷、解除、終止而消滅或履行完成時，非公務機關與當事人為行使權利、履行義務，或確保個人資料完整性之目的所為之連繫行為(個資法施行細則第27條規定參

照)。有關消費者於申辦電信門號前，欲得知倘未來提前解約時，應返還之補貼款數額，而電信業者要求消費者提供個人資料，此時電信業者與消費者尚未成立契約關係；至於是否符合前揭個資法第19條第1項第2款所稱「類似契約之關係」，亦不無疑義，仍應視具體個案情節判斷之。

(二)次按個資法第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。」故對於個人資料之蒐集、處理或利用，縱符合個資法之規定，仍應注意上開比例原則之要求。實務上消費者倘欲得知「補貼款數額」，電信業者要求提供詳細個人資料（姓名、出生日期、身分證字號、雙證件影本），並進入實際申辦流程，始能得知，倘消費者未提供個人資料供電信業者蒐集，即無從得知「補貼款數額」，此際業者蒐集消費者個人資料之範圍，顯已逾越提供查詢所需之必要範圍而不符比例原則；另業者是否涉及濫用締約地位、違反消費者保護相關法令或誠信原則，則由行政院消費者保護處本於權責審認之。



## 健康生活專欄

### 你蛋白質吃不夠的7個跡象

【本文摘錄自健康雜誌網站/張詠晴編譯】

有些莫名其妙的體態改變、身體不適，其實是因為你蛋白質吃不夠。7個跡象，自我檢視是否蛋白質攝取不足。

蛋白質被稱為「生命的積木」之一，並不是沒有原因的。這個巨量元素是人體細胞的主要成分，且提供重要的胺基酸，讓我們身體獲得精力持續運作、幫助身體復原，還可以讓我們有飽足感。而組成蛋白質的長鏈胺基酸，更是維持肌肉組織所必須。

人體可以自行製造11種胺基酸，另外9種必要胺基酸需透過飲食來攝取。問題在於，很多人根本沒有攝取足夠的蛋白質。

營養諮詢師玻西（Leslie Bonci）說，一般來說，發炎性腸道疾病克隆氏症或是營養不良者，比較容易出現蛋白質攝取不夠的問題。不過，遵循生機飲食的人，也可能有這方面的問題。

根據衛生福利部台北醫院，一個人每日建議的蛋白質攝取量為「自己的體重（公斤）乘上1.2公克」換句話說，如果你是50公斤，每日建議攝取60公克的蛋白質。

如果經常從事重量訓練或是運動量大的人，則建議每日攝取公式改為「每公斤體重×1.5~2公克蛋白質」。

要精確計算當然不容易，但是你可以透過以下7個跡象，自我檢視是否蛋白質攝取不足：

### 1. 你的頭髮和指甲容易斷裂

由於蛋白質是組成頭髮和指甲的重要部分，當你攝取不足，就容易出現指甲斷裂、頭髮強韌度下降，甚至開始分岔的情況。

美國皮膚科學會指出，如果連續多個月蛋白質攝取不足，你還會開始掉頭髮，這是因為你的身體自動停止毛髮生長機制，以保存更多蛋白質。

### 2. 你一直想吃東西

才剛進食沒多久，你又餓了，想找點心來吃，這通常是你吃太多碳水化合物，但蛋白質攝取不足。

### 3. 你瘦了，但不是減脂，而是肌肉量下降

體重計的指針往數字小的那邊掉，這不見得是好事。玻西說：「一般來說，如果人體攝取的蛋白質不夠，身體就會透過分解肌肉來替代。當你的肌肉掉了，基礎代謝率也會跟著下降，最後你反而會留下一身的脂肪。」

### 4. 受傷之後，復原速度很慢

療癒和重建細胞、組織和皮膚，都需要蛋白質。如果一受傷，就要比一般人更長的時間復原，那你大概就是蛋白質吃不夠。

### 5. 你很容易感冒

蛋白質是形成抗體的主要組件，當細菌或病毒入侵人體時，免疫系統就會產生抗體，幫忙對抗。「如果你蛋白質吃不夠，免疫系統就可能受損，一旦有細菌或病毒來擾，你的身體一下就屈服了，」玻西說。

### 6. 肌肉或關節痛

蛋白質是形成肌肉、韌帶、骨骼、關節液不可或缺的营养素，會在身體合成出葡萄糖胺、軟骨素。如果曾經發達的肌肉變得無力、疼痛或鬆弛，可以攝取蛋白質，看看情況會不會改善。

### 7. 腦袋昏昏沉沉、變得遲鈍

腦袋昏昏沉沉、無法長時間集中注意力，可能與缺乏蛋白質和血糖波動有關。攝取富含蛋白質的食物，可以促進腦部的靈敏度、判斷能力與集中注意力。



## 好文分享：

### 為何每個人都都不想接受自己「真實的樣子」？

【本文摘自天下雜誌網頁/ 文：武志紅】

為了討好別人，你也許努力克制黑暗面，盡可能壓抑每一種不好的情緒，但你要知道：「你騙得了別人，但你騙不了自己！」

「接納自己！悅納真我！」

或許，你常聽到這類哲言，但你會說，這個道理我懂啊，可是，為什麼對我沒有用？因為，它們有一個前提是，你首先得看到自己，而這相當不易。因而，美國心理學家史考特·派克（Scott Peck）將認識自己這條路稱為「少有人走的路」。之所以不易，最重要的原因是，這個所謂的「自己」中，有太多黑暗、太多痛苦，我們不想面對。講一個故事吧。

前不久，我的來訪者許哲結束了他在我這裡的長期諮詢，他說：「終於好起來了。」

許哲三十來歲，但他看心理醫生的歷史卻有近十年了。

不過，他好起來的那一個關鍵時刻，卻看似與心理醫生無關。當時，他在看一部電視劇，劇中有個人對另一人說：你騙得了別人，但你騙不了自己！

這句很普通的話，卻如閃電般擊中了他，他感覺腦袋「嗡」地響了一下，無數感觸與過往事件在他內心翻騰，並瞬間融合在一起，令他感到自己的內在與外部世界都那間變清澈了。

是啊，他對自己說，你一直都想扮一個好形象給別人，可你騙不了自己！

他說的好形象，即他一直盡可能用百分之百的努力，試著給周圍的人留下一個好印象。但其實，他幾乎是每時每刻都處於痛苦糾結中。他不能獨處，因為獨處時會感到致命的孤獨，這份孤獨演化出虛無，讓他窒息，讓他覺得活著沒有任何意義。然而，和別人在一起，他同樣痛苦，因為人際關係中的任何一件小事，他都能從中看到別人對他的鄙視。

並且，面對別人的鄙視，他沒有自我保護的能力，就好像別人帶有敵意的眼光在多數時候儘管並非真的，而是他所以為的，卻會直接刺到他的心臟上。

致命的孤獨，加上根本不能融入關係，這兩者結合在一起，成為對他的雙重絞殺，令他既不能獨處，又不能進入關係。結果是，他選擇了最低限度的人際關係：只與一個人交往。以前，這個人是媽媽；成年後，變成了初戀女友，後來變成了他的妻子。他的痛苦，多數時候不是那種尖銳的刺痛，而是鈍痛，散佈在他人生中的每一時刻、每一角落，圍裹著他，讓他感受不到其他事物。

這種鈍刀割肉的痛苦，太難受了，所以在他二十來歲時，當他聽到心理醫生的概念之後，立即開始四處求醫。

他自己在一個小城市，而國內有些名氣的心理醫生大多在大城市，他聽說一個就去找一個，對這個失望了，就換一個。

最後，他找到我，而在那個關鍵性的治癒時刻發生前，他找我諮詢已持續近兩年了。將他治好的絕非電視劇中的那句話，也絕不代表在我之前的心理醫生都是庸醫。這十來年的努力都很重要，而那個治癒時刻，是一個從量變到質變的轉捩點。

那麼，量變到質變是如何發生的？

許哲說，根本在於，他終於接受了真實的自己，即實現了那個所謂的「接受自己」。過去，他一直在否認孤獨而不善交際的真實的自己，他總覺得，自己不應該是這個樣子。並且，他腦海中有一個完美的自己，他一直期待自己成為那個樣子。

曾有幾天的時間，他一度成為那樣的完美男人，既有十足的雄性魅力，又對別人有高度的共情能力，可以憑直覺清晰地捕捉到別人的感受與需求，還可以自如地做出選擇：或者滿足別人，或者拒絕別人，或者支配別人，或者順應形勢……都完全從自己的感受出發。有意思的是，不管怎麼做，他都會得到別人的尊重。

這完美的幾天，讓他體驗到了天堂般的感覺，卻更襯托出在他生命中的其他時間，那些感覺是多麼糟糕。這種落差尤其加重了他的痛苦：既然自己明明可以活出那麼完美的感覺，為何偏偏墜入地獄般的感覺而不能自拔？

所以，他絕對不想要那種每時每刻都在襲擊他的痛苦，而是期待遠離它，並進入一種完美的狀態。

諮詢的過程，特別是在最後一年，就是在對他這些痛苦做細緻又深刻入骨的碰觸與理解。大多數理解，都是他沉浸在自己的感覺中而完成的。這個過程非常痛苦，他常常懷疑自己能否好起來，一次又一次地問我：「武老師，我還有希望嗎？」

但這個過程，正是傳說中「認識你自己」的過程！

這個過程中累積的經驗，終於等來關鍵性的時刻。

「你騙得了別人，但你騙不了自己！」這樣一句哲言，讓他實現了「接納自己」。他明白，他一直不想接受自己真實的樣子，那樣孤獨、那樣自卑、在人際關係中那樣笨拙，於是渴望成為相反的、完美的樣子。那份完美，其實是表演給別人看的，想讓別人說：這個人真不錯！

可是，即便真的呈現了一個完美的外在外在，也只能是騙騙別人而已。

這個「接納自己」的時刻，像是在一瞬間完成的，但其實是一個累積的過程。前面漫長的諮詢，是在做「認識自己」的工作，自己對自己的認識越來越清晰，最終引發了「接納自己」這個關鍵時刻的到來。

像許哲這樣的故事，在我這幾年的諮詢中一再出現。

這幾年的諮詢進一步驗證了這一結論。特別是，我的個案多數是超過一年的長期個案，他們展現的人性深度，常讓我驚歎，讓我越來越真切地相信，擁抱你真實的痛苦（假若你內心有痛苦），就是治癒之路，也是成長之路。

無數哲人也論述過這一道理，如因紐特人（愛斯基摩人）的薩滿依格加卡加克曾說：生命遠非人智所及，它由偉大的孤寂中誕生，只有從苦難中才能觸及。只有困厄與苦難才能使心眼打開，看到那不為他人所知的一切。

所以，擁抱你的痛苦，這是成為你自己的必經之路。

## 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





# 人事動態

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
動物醫院	技佐	吳冠倫	調任他機關	107.10.01
總務處	職務代理人	成隆志	新進	107.10.01
秘書室	秘書	蔡任貴	陞遷	107.10.15
師資培育中心	組長	陳惠蘭	陞遷	107.10.15
副校長室	專案辦事員	江姿瑩	新進	107.10.15
總務處	組員	張劉華芬	職務調整	107.10.15
教務處	專案辦事員	劉如惠	新進	107.10.16
農學院	技工	葉芳琰	陞遷	107.10.16
農學院	技工	蔡秋美	退休	107.10.16
景觀學系	技佐	楊惟迪	新進	107.10.30
景觀學系	職務代理人	蔡安妮	離職	107.10.30
總務處	辦事員	楊淨文	新進	107.10.31
總務處	職務代理人	賴奕灃	離職	107.10.31
總務處	組長	王勝賢	新進	107.11.01



## 11月份壽星

院長李明仁	教授唐榮昌	辦事員蔡仲瑜	技工吳桂平
副教授王紹鴻	教授莊愷璋	組長李秀容	教授郭怡君
專案講師溫笙銘	專案技佐李宜君	專案組員鄭靜宜	專案組員蔡依珊
工友鄭思琪	助理教授陳志忠	教授劉文英	組長楊玄姐
教授徐錫樑	技工湯永福	工友周洪世明	助教蕭蘭婷
技工劉文堂	專案組員鄭鈺潔	專案技佐林文楨	教授劉祥通
組長賀招菊	助理教授吳佳璟	教授潘治民	院長詹昆衛
教授陳宗和	教授陳瑞祥	助理教授張中平	專案技佐李政翰
教授陳俊憲	辦事員林育如	專案辦事員鄭長晉	專案辦事員翁慈雀
組長王皓立	組員柯翠蘭	專案技佐唐周源	教授曹勝雄
專案辦事員曹國樑	教授蔡明昌	辦事員邵于庭	組員朱原谷
組員李權哲	副教授楊朝旺	助理教授張文興	副教授黃子庭
副教授侯堂盛	助理教授陳美智	副教授陳立耿	副教授陳鵬文
簡任秘書吳子雲	主任張家銘	專案組員沈枚翎	專案講師傅瑞恆
助理教授梁耀仁	組員陳淑芬	組長張心怡	副教授王佩瑜
教授蔡忠道	副教授康世昌	專案辦事員李君翎	專案助理教授邱柏升



駐衛隊員張榮欽	助理教授林土量	專案助理教授王溫淨	組長羅允成
駐衛隊員溫定國	副教授吳瑞得	專案助理教授陳志誠	教授王瑞堦
主任鄭天明	助理教授蔡佳翰	教授姜得勝	教授胡承方
教授蔡佺廷	組員簡美玲	教授楊奕玲	專案辦事員王瑱鴻
教授蔡智賢	專案組員林家安		

附註：

一、本校107年度員工生日禮券金額為1200元，廠商為家福股份有限公司（家樂福）。

二、以上所列11月份壽星名單，請各單位於11月9日起一週內務必派員至各校區負責之同仁處，將單位所屬人員之生日禮券領回，並請轉致當月份壽星。



## 榮譽榜

### 賀榮獲本校107年度績優兼任行政工作教師及職員獎

資訊工程學系邱志義副教授	總務處謝明潔專案組員
教育行政與政策發展研究所楊正誠副教授	研究發展處楊弘道組長
應用數學系嚴志弘副教授	研究發展處楊詩燕組長
教務處周政秀組員	學生事務處魏郁潔專案諮商心理師
總務處蔡仲瑜辦事員	語言中心石螢螢專案組員

### 賀榮獲本校107年度資深行政人員獎

服務年資40年	
學生事務處丁瑞霞工友	
服務年資30年	
秘書室范惠珍專門委員	食品科學系任綉欽工友
農學院呂美娟組員	體育室祝翠珠組員
總務處張榮欽警衛隊員	學生事務處曾淑惠工友
總務處王淑瑛工友	
服務年資20年	
師範學院姜曉芳秘書	電機工程學系涂博榮組員
教育學系溫世芬專案書記	
服務年資10年	
教務處王麗雯秘書	教務處柯翠蘭組員
財務金融學系黃依玲專案組員	機械與能源工程學系羅嘉琪專案組員

總務處 楊淑萍 專案辦事員	圖書館 楊智評 契僱辦事員
總務處 莊秀玉 專案書記	電子計算機中心 吳怡樺 專案技佐
電子計算機中心 唐周源 專案技佐	動物醫院 鄭智嘉 專案技士
學生事務處 吳秀香 組員	總務處 周育慶 專員