



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195
網址：<https://goo.gl/o4XCKP>



人事法令宣導

1. 教育部106年7月3日臺教人(四)字第1060094336號書函，轉知行政院人事行政總處修正「退休(伍)軍公教人員年終慰問金常見問答集」，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106年7月7日臺教人(二)字第1060096640號書函，轉知銓敘部「106年公務人員升官等考試即將開始受理報名事宜」，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106年7月14日臺教人(一)字第1060095546號書函，公告「專科以上學校兼任教師聘任辦法 Q&A(問答資料)」，相關內容請逕至本校人事室網頁/人事法規釋例項下查閱。
4. 教育部106年7月17日臺教人(一)字第1060093796B 號令訂定發布「教育部補助大專校院提繳未具本職兼任教師勞工退休金實施要點」，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
5. 教育部106年7月19日臺教人(三)字第1060102051號函，轉知「總統106年6月14日華總一義字第10600080021號令公布修正公務人員保障法部分條文」，相關內容請逕至本校人事室網頁/人事法規釋例項下查閱。
6. 教育部106年7月20日臺教人(四)字第1060095735號函，轉知「行政院修正退休公教人員子女教育補助之規定，自106學年度第1學期(即106年8月1日)起生效」，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



人事工作報告

1. 本校組織規程第7至9、12至13、25及31條之1條文修正案第，業奉教育部106年6月28日臺教高(一)字第1060090083號函核定，並自106年8月1日生效，相關內容請逕至本校人事室網頁/嘉大組織項下查閱。
2. 本校與「冠閣商務大飯店」及「美艾聯和公司」完成特約商店契約簽訂並提供優惠，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。
3. 106學年度第1學期公教人員子女教育補助費自即日起至106年10月2日(星期一)止受理申請。
4. 本校106年度資深優良教師獎勵金於106年7月8日轉撥受獎人薪資帳戶。
5. 106年8月1日於本校蘭潭校區行政大樓4樓瑞穗廳辦理106年度一級主管及副校長名譽教授致聘典禮，歡迎同仁踴躍參加。
6. 本校長參選人啟事公告截止日至106年8月10日止，相關訊息刊登於校長遴選專區，歡迎踴躍推薦。



瞭解智慧財產權專欄

民眾在公開場所放映影片，著作權問題 – 什麼是「公播版」、「家用版」？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

業者一般將市面上影片分為「家用版」與「公播版」；而「公播版」就是業者授權民眾得在公開場所播放；至於「家用版」，只能讓民眾在家中觀賞，並沒有授權向公眾播放。為何如此分類？主要是依據著作權法規定，這種利用行為會涉及到「公開上映」的行為，所謂公開上映是指「以單一或多數視聽機或其他傳送影像之方法於同一時間向現場或現場以外一定場所之公眾傳達著作內容」，例如在戲院播放電影。「公開上映權」為著作財產權人所專有，需要取得影片「公開上映」的授權，才可以向不特定人播放影片。

然而，市面上提供影音視聽的業者，對於公播版影片所用的名稱及授權範圍時常不一致，常見的有：公開播映、公開播放、公開放映、公播用、播映用、播放用、

教學用、單位播映等，因此，要在公開場合播放影片之前，應該先確認所播放的影片是否為公播版及可公開上映之範圍，才能在公開場所利用。



健康生活專欄

想減肥又懶得運動？從散步做起也有效！

【本文摘自泛科學網頁】

飲食跟運動是減肥的兩大關鍵，但重點是：到底要吃什麼？什麼時候吃？該做什麼運動？什麼時候動？今天這篇文，就會告訴你如果想散步，什麼時候效果可能最好喔～

為什麼要先講散步？跑步或重訓不是效果更好嗎？

大家一定會疑惑，為什麼我們講這麼基礎的東西：散步。

「做比較長時間的有氧運動，或者強度高的重訓不是效果更好嗎？」很多朋友一定會想這樣問。你說的沒錯，確實散步的「效果」沒有重訓跟慢跑這類更耗能的活動好。但在忙碌的現代生活中，很多人都會用「沒有時間運動」這個理由來拒絕運動。如果我們精準一點來說，也許是「不太容易進入適合運動的狀態」。即使是跑步這種相對簡單的運動，你可能要準備好跑鞋、慢跑褲、輕鬆的上衣。如果你剛從辦公室出來，要進入可以跑步的狀態，其實要花上一些時間。如果要重訓，那可能還要搭車去健身房才有辦法。

但散步就是真的「隨時可做」的運動了。不管你在哪，穿什麼鞋，出去走走的難度都不高。更棒的是，多數人的身體狀況都不會因為散步產生過大的負荷，就算跟爸媽一起走，也不用擔心彼此速度差太多，不管是一人還是多人都可進行，可說是開始運動人生最簡單的第一步啊！

但如果想散步，到底要什麼時間散步最有效？現代人的時間分秒必爭啊！畢竟大家都是一秒鐘幾十萬上下，時間總是要花在刀口上對吧？剛好在 2016 年底刊登在《Diabetologia》的一篇研究，給了我們不錯的方向！一起來看看這篇研究吧！

散步在什麼時間最好？研究指出：飯後效果不錯，晚餐後效果更佳！

肥胖、血糖、胰島素抗性是一整組的問題，彼此非常相關。適度運動對於糖尿病患者血糖控制有幫助，但有些運動可能太過劇烈，散步是多數人都可以做到的。因此想研究看看到底什麼時間散步最有效。

因此他們把 41 位得了糖尿病的成人隨機分成兩組，兩組都要求他們每天散步 30 分鐘。差別在於一組是隨便你什麼時間去散步，只要總共累積到 30 分鐘就行。另外一組則是要求他們必須在三餐的飯後 5 分鐘就出發，出去走 10 分鐘，每天累積 30 分鐘。

研究的結果顯示，在餐後就出發散步的這群人，血糖的控制程度明顯比隨便時間去散步的另一群人，餐後散步者的餐後血糖平均下降了 12%。

而且不知道為什麼，在晚餐後的這一次運動，對血糖控制的效果比早餐和午餐都還要明顯！在研究中發現晚餐後這次的運動，更是讓餐後血糖降低 22% 之多！為什麼是晚餐呢？可能跟晚餐大家通常吃得比較豐盛，而且晚餐大家喜歡吃完就坐到沙發上去看電視休息有關。

這個研究並沒辦法明確解釋，確切是什麼原因使得飯後散步的效果比較好，畢竟這牽涉到非常複雜的生理機轉，難以在單一個實驗就完整釐清因果關係。但這確實提供了一個有意義的證據，告訴你如果要散步運動，在什麼時候出發最好。

如果身體條件允許，時間地點也方便的話，我們當然希望你投入更多時間在更高強度的有氧或無氧運動上。但開始運動這件事情，絕對是「先求有，再求好」，總比完全不動好。這也適合現代人的生活情境。午休或晚上吃完飯，就找幾個辦公室的好朋友、學校的好同學，或者是親密的家人、伴侶去走一走，別直接坐在那養肚子啦～而且吃越豐盛就越應該要去走喔！

另外也有研究指出，如果飯後坐在那不動，不只是會讓飯後的血糖高，也可能讓接下來 24 小時的血糖波動值變大。看到這，你還敢吃飽就躺在那當沙發馬鈴薯嗎？
開始動，就是邁向成功減肥的第一步！

肥胖跟代謝症候群影響台灣中、老年人的健康非常大，能夠讓他們養成一個簡單、易於執行、甚至可以親子同樂的生活習慣，怎麼能不做呢？

 **員工協助方案(EAP)專區**

I care  ([本校員工協助方案專區連結](#))

你沒有給自己一點時間照顧你的身心？

【本文摘自我讀網頁/文蔡璧名教授】

善刀而藏——珍愛能助你在筋骨錯雜的生活中遊刃有餘的心靈。

在過往的經驗中，你的心情跟體況，是否會對一件事的進行或成敗發生影響？心情不好是否曾經影響你的考試、你的工作，或者影響你在一位你十分在意的人的面前，表現得異常不得體？「彼其於世未數數然」，人們那麼汲汲營營、執迷於世俗之人所追求的事物，其實成敗與否卻常取決於我們時常忽略照護、長養的心情與身體。

「善刀而藏之」，莊子在庖丁解牛章節中，不斷提到這把刀，庖丁很珍惜地擦拭著，把它妥善保存。世俗之人會怎樣珍惜所愛的東西？我們看很多影片裏富貴人家都會有保險箱，現金、股票、寶石、各種稀奇的珍寶都收藏其中，以免遭偷被搶。我小時候也想，如果把我最珍貴的糖果放在保險箱，螞蟻是不是還是能爬進去？只是莊子在〈養生主〉不斷提到要擦拭、要愛惜的這把刀，歷代注家點出了指的就是心靈。我們要像把珍愛之物放在保險箱一樣這麼珍視愛惜收藏的，是我們的心靈。

我前兩週遇到一件現在回頭看覺得非常幸運的事。我上兩週身體狀況不好，那時我想，還能不能上完這班的課呢？可是身體不舒服到極致的時候會有一種很棒的體會，那就是只要有一點點不開心、一點點緊張、一點點生氣，身體就會覺得津液太乾，甚至出血。這是來自身體的警告，告訴自己真的不能再有一點點情緒的攪擾，我覺得那是一個好珍貴的經驗。

有天半夜，我不太舒服，夜裏醒來忽然有一種前所未有的害怕，不是害怕面對死亡，不知道為什麼忽然之間，今生曾經最傷心的、痛哭過的、最憤怒的那些片段，突然像一連串影片放映在自己的眼前。

我那時候真的覺得好害怕，認為自己以前怎麼敢這樣生氣？怎麼敢這樣傷心？怎麼敢這樣耗損心神地哭？現在要這樣，因為高劑量化療留下各處黏膜容易出血的後遺症，大概不多久就七孔溢血而亡。後來我好好地打了兩個小時的太極拳，過了一天，便告別那個危險的狀態了。期間我的助理一直問我：「老師，我們今天要不要去妳那兒做什麼工作？」

我說：「不用了。」心想：不知道能不能活過這個冬天，還寫什麼計畫呢？計畫明年七月才開始執行，誰知道我還能不能走到那裏？過了這關，我才真的體會一位同仁大病之後與我在雨中重逢的對話。她說：「璧名，如果人生可以重來，我真的再也不敢有負面情緒，真的好傷。」

如果你有這樣的經驗，這樣的體會是非常珍貴的。你就不會覺得：怎樣，這事教人光火，就氣個飽！這不氣太沒天理了！你再也不敢這樣想。於是你會瞭解為什麼養生之主日日月月、窮盡一生致力陶養的會是心靈。而如果仍不知要好好涵養心靈，一味放任自己不滿、壓抑、發怒、神傷，最後收穫的惡果絕對會比去偷吃了醫生叫你應當忌口的東西還慘。真的，許多大病歸來的病人用自己的身體證明了這件事。

如果你能像庖丁珍惜這把刀一樣珍惜你的心靈，又懂得怎樣做到「緣督以為經」，那你就掌握養生大要了。我在這邊一再強調的是莊子的價值，千萬不要以為投資在心身的提升和修鍊是不值錢、沒用的工夫，它非常重要，是我們生命的核心！

人事室關♥您

對抗壓力有管道	
衛福部安心專線	0800-788-955(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
人文藝術學院	職務代理人	林宜安	新進	106.07.05
副校長室	行政副校長	吳煥烘	卸任	106.08.01
副校長室	行政副校長	徐志平	新任	106.08.01
研究發展處	研發長	陳榮洪	卸任	106.08.01
研究發展處	研發長	林翰謙	新任	106.08.01
理工學院	院長	洪滉祐	卸任	106.08.01
理工學院	院長	章定遠	新任	106.08.01
應用歷史學系	系主任	吳昆財	卸任	106.08.01
應用歷史學系	系主任	池永歆	新任	106.08.01
音樂學系	系主任	張俊賢	卸任	106.08.01
音樂學系	系主任	曾毓芬	新任	106.08.01

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
應用經濟學系	系主任	林幸君	卸任	106.08.01
應用經濟學系	系主任	張光亮	新任	106.08.01
行銷與觀光管理學系	系主任	蕭至惠	卸任	106.08.01
行銷與觀光管理學系	系主任	鄭天明	新任	106.08.01
農藝學系	系主任	莊愷瑋	卸任	106.08.01
農藝學系	系主任	侯新龍	新任	106.08.01
森林暨自然資源學系	系主任	何坤益	卸任	106.08.01
森林暨自然資源學系	系主任	林金樹	新任	106.08.01
生物機電工程學系	系主任	朱健松	卸任	106.08.01
生物機電工程學系	系主任	洪敏勝	新任	106.08.01
電機工程學系	系主任	徐超明	卸任	106.08.01
電機工程學系	系主任	甘廣宙	新任	106.08.01
機械與能源工程學系	系主任	丁慶華	卸任	106.08.01
機械與能源工程學系	系主任	張炯堡	新任	106.08.01
水生生物科學系	系主任	賴弘智	卸任	106.08.01
水生生物科學系	系主任	陳哲俊	新任	106.08.01
生化科技學系	系主任	林芸薇	卸任	106.08.01
生化科技學系	系主任	廖慧芬	新任	106.08.01
微生物免疫與生物藥學系	系主任	陳俊憲	卸任	106.08.01
微生物免疫與生物藥學系	系主任	翁博群	新任	106.08.01
水生生物科學系	教授	吳淑美	休假研究結束	106.08.01
生物機電工程學系	教授	邱永川	休假研究結束	106.08.01
機械與能源工程學系	教授	李茂田	休假研究結束	106.08.01
輔導與諮商學系	教授	吳瓊洳	休假研究結束	106.08.01
資訊管理學系	教授	葉進儀	休假研究結束	106.08.01
企業管理學系	教授	侯嘉政	休假研究結束	106.08.01
財務金融學系	教授	蔡柳卿	休假研究結束	106.08.01
行銷與觀光管理學系	教授	蔡渭水	休假研究結束	106.08.01
中國文學系	教授	朱鳳玉	休假研究結束	106.08.01
應用歷史學系	教授	阮忠仁	休假研究結束	106.08.01
教育學系	教授	姜得勝	休假研究結束	106.08.01
特殊教育學系	教授	陳政見	休假研究結束	106.08.01
幼兒教育學系	教授	楊淑朱	休假研究結束	106.08.01
獸醫學系	教授	王建雄	休假研究結束	106.08.01
應用歷史學系	教授	吳昆財	休假研究開始	106.08.01
動物科學系	教授	曾再富	休假研究開始	106.08.01
應用化學系	教授	楊鐘松	休假研究開始	106.08.01

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
應用化學系	教授	古國隆	休假研究開始	106.08.01
生物機電工程學系	教授	洪滉祐	休假研究開始	106.08.01
機械與能源工程學系	教授	丁慶華	休假研究開始	106.08.01
應用歷史學系	助理教授	莊淑瓊	調整系所	106.08.01
財務金融學系	教授	張瑞娟	調整系所	106.08.01
財務金融學系	專案助理教授	鍾曠陵	調整系所	106.08.01
農藝學系	講師	張山蔚	退休	106.08.01
生物農業科技學系	教授	顏永福	退休	106.08.01
植物醫學系	教授	蕭文鳳	退休	106.08.01
教育學系	教授	吳煥烘	退休	106.08.01
中國文學系	副教授	汪天成	退休	106.08.01
語言中心	專案講師	廖盈淑	離職	106.08.01
財務金融學系	助理教授	游擱嘉	離職	106.08.01
特殊教育學系	副教授	陳振明	離職	106.08.01
台灣原住民教育及產業發展中心	專案技佐	全紀昀	離職	106.08.01
語言中心	專案講師	朱樹燊	新進	106.08.01
音樂學系	助理教授	張得恩	新進	106.08.01
應用化學系	專案助理教授	林彥多	新進	106.08.01
農藝學系	專案助理教授	蔡元卿	新進	106.08.01
人事室	組員	王靖潔	新進	106.08.01
學術副校長室	專員	蔡任貴	職務調整	106.08.01
研究發展處	專案組員	沈枚詡	職務調整	106.08.01



8月份壽星

教授蘇子敬	教授董和昇	組長林義森	副教授張宏義
秘書簡麗純	組長賴泳伶	專案組員石螢螢	主任梁孟
助理教授鄭博仁	講師周淑月	助理教授張坤城	專案技佐林師賢
組員蕭傳森	專案助理教授吳南靖	講師鄭毅英	主任李安勝
教授張家瑀	主任吳建平	中心主任陳政男	助理教授陳宣汶
組員丁綿霞	專案組員江妮玲	副教授陳均伊	組員劉語
技工林源興	副教授楊正誠	工友王淑瑛	副教授謝士雲
組員游碧華	副教授陳靜琪	組員陳怡妘	專案辦事員蕭瑋鎮
副教授陳穗斌	助理教授陳秋榮	場長連塗發	專案辦事員鄭靜芬
副教授簡美宜	副教授何文玲	專門委員沈盈宅	助理教授賴孟龍
組員何鴻裕	助理教授陳千姬	組長蔡銘燦	教官李正德
研發長林翰謙	副教授王順利	組員蔡佩芹	專案組員邱瀚恩

工友柯佳仁	組員蘇筱玲	專案組員江雪碧	副教授廖彩雲
副教授林億明	主任施雅月	專案書記溫世芬	助理教授魏佳俐
專案組員莊富琪	副教授廖成康	專員林以薰	副校長徐志平
教授賴弘智	副教授林威秀	助理教授林宸堂	教授張宇樑
助理教授林淑美	主任曾毓芬	組員李麗卿	組員傅奕嘉
專案技佐陳建廷	助教侯惠蘭	組員蔡秀娥	工友黃炫諭
技士吳三生	助理教授楊懷文	主任張炯堡	

附註：

- 一、本校106年度員工生日禮券金額為1200元，廠商為劍湖山世界股份有限公司嘉義分公司（嘉義耐斯）。
- 二、以上所列8月份壽星名單，請各單位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。