



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1月17日臺教人(一)字第1130005259號書函轉知，修正「性別工作平等申訴審議處理辦法」，名稱並修正為「性別平等工作申訴審議處理辦法」，業經勞動部以113年1月11日勞動條5字第1120148939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113年1月19日臺教人(四)字第1130006025號書函轉知，公務人員退休撫卹基金管理局配合民國113年1月1日起全國軍公教人員待遇調整，修正公務人員退休撫卹基金費用繳納金額對照表（公教人員）及公教人員個人專戶制退撫儲金繳納金額對照表，請查照配合依修正後之繳費標準繳納基（儲）金費用。一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
3. 教育部113年1月23日臺教人(一)字第1130009012號書函轉知，修正「性別工作平等訴訟法律扶助辦法」，名稱並修正為「性別平等工作法律扶助辦法」，業經勞動部以113年1月19日勞動條4字第1130147567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113年1月23日臺教人(一)字第1130008005號書函轉知，修正「性別工作平等法施行細則」部分條文，名稱並修正為「性別平等工作法施行細則」，業經勞動部以113年1月17日勞動條4字第1130147544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。
5. 教育部113年1月23日臺教人(五)字第1130008354號書函轉知，「公務人員執行職務意外傷亡慰問金發給辦法」第4條業經考試院、行政院113年1月12日令修正發布一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

6. 教育部113年1月23日臺教人(四)字第1134200163A號書函轉知，「公立學校教職員數位退休證操作說明」一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
7. 教育部113年1月23日臺教人(四)字第1130008962號書函轉知，公務人員退休撫卹基金管理條例施行細則，業經考試院、行政院於民國113年1月11日會同修正發布一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
8. 教育部113年1月23日臺教人(一)字第1130008005A號書函轉知，修正「工作場所性騷擾防治措施申訴及懲戒辦法訂定準則」，名稱並修正為「工作場所性騷擾防治措施準則」，業經勞動部以113年1月17日以勞動條5字第1130147531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。
9. 教育部113年1月24日臺教人(五)字第1130007162號書函轉知，有關112年12月15日修正公布之勞動事件法，司法院定自113年1月8日施行一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
10. 教育部113年1月30日臺教人(四)字第1130011250號書函轉知，「113年度公(政)務人員退休(職)金其他現金給與補償金每一基數發給數額對照表」一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
11. 教育部113年2月17日臺教人(五)字第1130013555號書函轉知，行政院修正「行政院及所屬各機關學校臨時人員進用及運用要點」，名稱並修正為「行政院及所屬各機關學校約用人員進用及運用要點」，自113年1月30日生效，及行政院人事行政總處配合綜整之「各機關學校應辦及注意事項」等二案一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



讓我的記憶能豐沛自己生命並滋養子孫人生

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者何曉婷】

美國著名精神病醫師艾瑞克森(Eric H. Erickson)指出，人在不同生命階段會面臨不同心理社會議題挑戰，老年階段的挑戰是『接納自己生命中的所有經驗與樣貌，並找到自己來人間走這一遭的意義』，若能通過此挑戰，則將感覺到自己

生命的完整與圓滿，並擁有睿智的精神力量，所以『**回顧與整理自己的人生經驗**』是老年人昇華自我生命的必要歷程。

回顧與整理時，除了要把生命中的每個片段統整在一起，還得設法使這些片段變得有意義，並且相信自己當時已經做到最好，這過程往往耗費不少力氣。不過，設法把人生經驗轉化成可用來對兒童述說的故事，將可使這個重新編整的工作容易許多，因為所有長輩都期待子孫能擁有正向、積極的人生態度，最好的方法就是『**以身作則，向孩子示範如何盡可能留住生命中的美好片段，以及如何努力用正向態度看待生命中的缺憾經驗**』。

從對孩子說故事的角度出發來回顧與整理人生經驗，並藉此過程同時增進自己與孩子的幸福人生，有三大建議提供參考：

***向孩子分享生命故事時，盡量多說些開心、好玩的片段**，這將使孩子感覺有趣而想繼續聆聽；而想要說出更多美好經驗故事的心情，會使長輩不自主地多關注在自己生命中的美好時刻，此過程不僅可提升其幸福感，還可使孩子有機會模仿這個有利幸福人生的作為。若**故事再加上一些珍惜、感謝的心情**，便可使自己對這段生命經驗有更美好的記憶，同時也可讓孩子學到心存感激的人生態度。

***回顧與整理缺憾經驗時，設法把它轉化成精彩的冒險故事**，向孩子分享故事中的主角是用哪些方法度過這個不順遂的事件、過程中得到哪些幫助、最後擁有什麼收穫。這將使長輩重新以正向態度詮釋缺憾經驗，包括重新看見這些經驗的積極面向、不再把它視為人生憾事，且這種故事將可幫助孩子體認到「人生一定會遭遇困難，但是只要擁有面對它的勇氣，就可找到克服的方法與資源」。

***最後提醒，不論是有趣或者是冒險的故事**，都避免以「說教」做為結尾，這容易使孩子把「故事」和「教訓」連結在一起，而澆熄了他聆聽故事的興致。其實，生活中最重要的學習泉源就是自己或他人的經驗，所以只要故事聽多了，孩子自然可體會到長輩想傳達的概念，並且不知不覺地就把這些概念深植在心

底。因此，長輩們只要讓自己的人生故事變得對孩子有吸引力，即可讓自己這輩子的收穫傳遞給下一代了。



個人資料保護法實例問答

環保局因業務需求，現場查獲疑違反廢棄物清理法行為人之畢業證書，可否請行為人之畢業學校提供該行為人戶籍相關資料？

【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15條規定：「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、執行法定職務必要範圍內。…」，同法第16條規定：「公務機關對個人資料之利用，除第6條第1項所規定資料外，應於執行法定職務必要範圍內為之，並與蒐集之特定目的相符。但有下列情形之一者，得為特定目的外之利用：二、為…增進公共利益所必要。…」，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。」。
- 二、按廢清法第5條規定：「本法所稱執行機關，為直轄市政府環境保護局…。執行機關應設專責單位，辦理一般廢棄物之回收、清除、處理及廢棄物稽查工作。…」。桃園市政府環境保護局倘基於執行「環境保護(代號165)」之特定目的，於執行上開廢清法所定廢棄物稽查工作之法定職務必要範圍內，向00高中蒐集疑涉違反廢清法行為人之個資，係屬個資法第15條第1款規定之蒐集行為；又00高中提供學生個資予桃園市政府環境保護局作為廢棄物稽查之用，倘係在協助該局執行廢清法所定廢棄物稽查工作之法定職務所必要，以達成改善環境衛生之特定公益目的者，係屬個資法第16條但書第2款規定之特定目的外利用行為，惟應注意個資法第5條比例原則之規定(例如：違反廢清法之行為人與畢業證書所載之人可能非同一人，向學校蒐集曾就學者之個人資料是否確能達成執行查察之行政目的)。

某機構徵來之文章或照片，再次轉與他人使用刊登，是否觸犯著作權法？如屬違法，但又需要再次使用該資料，應如何解決？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

徵文徵來的文章或照片，一般而言有兩種情形，一種是刊登徵稿啟事，由投稿人自行投稿，一種是徵文或徵照片比賽所徵得。刊登徵稿啟事，由投稿人投稿的文章或照片，除投稿人與徵稿機構另有約定外，徵稿機構僅得刊載一次，如欲再次轉與他人使用刊登，除符合著作權法規定的合理使用情形外，應再徵得著作財產權人即投稿人同意。至於徵文或徵照片比賽徵來的文章或照片，其著作財產權的歸屬應依比賽辦法認定之。著作財產權如屬主辦比賽的人享有，其轉與他人使用刊登，係著作財產權人行使著作權法賦予的權利。著作財產權如由參加比賽投稿的著作人享有，則主辦比賽的人欲利用該著作再次刊載或交與他人使用刊登者，除合於著作權法規定的合理使用情形外，亦應徵得著作財產權人即參加比賽而投稿的人同意，否則即屬違反著作權法的行為。（§41、§44～§65）

健康生活專欄

頭痛、失眠…自律神經失調！ 五分鐘判讀是不是「心率變異」

【本文摘錄自健康醫療網/記者王冠廷】

生活步調快、工作壓力大的現代人，經常會有頭痛、失眠、胸悶、心悸、高血壓等狀況，檢查也找不出原因，吃藥也沒改善，生活壓力山大的你，是否有這些症狀困擾，小心可能是自律神經失調惹禍！

壓力與不健康生活習慣 自律神經失調主因

衛生福利部草屯療養院心腦醫學中心主任郭博昭表示，壓力與不健康的生活習慣是引發自律神經失調重要因素。現代人生活節奏快，工作求學與人際互動的競爭壓力，長期熬夜使用手機電腦等3C產品，加上沒有適當休息與運動，自律神經失調屢見不鮮。

而自律神經遍佈身體各個器官，因此自律神經失調的症狀千變萬化，如失眠、頭暈、頭痛、口乾、心悸、冒汗、胸悶、噁心、肌肉痠痛、呼吸困難等等，都可能是自律神經失調所造成的。

身體、心理疾病皆可能造成 自律神經失調應就醫評估

另外，各種身體與心理疾病都可能導致自律神經失調，如心臟病、憂鬱症、焦慮症等，可說是千面女郎，也造成民眾不知道自己就醫應該要看哪一科。如果出現上述症狀，但是看醫生初步做身體檢查都找不出原因，可以到精神科或身心科做自律神經的功能評估。

「心率變異」可測量神經異常 五分鐘協助判斷

草屯療養院院長藍祚鴻表示，自律神經的功能無法直接測量，但是目前可以經由類似心電圖的儀器測量心跳，再計算出心率變異(Heart Rate Variability, HRV)，得到交感神經與副交感神經的功能是否有異常或不平衡。

郭博昭教授是國內研究 HRV 的先驅，著作等身，演講內容深入淺出，把自律神經失調的模糊概念，經由儀器檢查的簡明圖表報告，能夠讓一般人快速的理解。心率變異(HRV)檢測體驗，5分鐘就能夠檢查完成拿到自己的自律神經檢查報告，非常方便快速。



員工協助方案(EAP)專區

I care

[\(本校員工協助方案專區連結\)](#)

10個處理憤怒情緒的技巧(上)-憤怒的暫停與自我瞭解契機

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者吳家昀】

我們或許無法完全消除憤怒的情緒，但可以改變它影響自己的程度，以及我們的反應方式。透過控制憤怒，我們和身邊的人都會更快樂。

【暫停一下】

- ① 檢視自己：你在開始煩躁時會有什麼反應？敲手指、握拳、聲量提高？心跳加速、面紅耳赤？當你處於強烈的負面情緒中時，很難做出明智的

選擇。試著找出開始煩躁的訊號，當你辨識出跡象時，遠離這些煩躁的原因，或嘗試放鬆技巧，以免提升情緒程度。

- ② 承認情緒：當我們抗拒處理或理解情緒，將導致對自己的感受有更多困惑。憤怒無法被消化，或試圖壓抑情緒，都會對身心產生負面影響。若對自己的感受不誠實，我們的憤怒可能會發洩到錯誤的地方，讓這種感受轉向自己，或甚至延伸成被動攻擊、憤世嫉俗、煩躁或敵意。
- ③ 避免傷害：人們在生氣時經常草率定下結論，並說出腦中冒出的第一個想法（通常不太友善）。試著在做反應之前停下來，傾聽並花時間仔細考慮該如何回應。若感覺情緒太高漲，可以先離開現場冷靜下來，但要和對方約定時間回來完成討論。

【瞭解自己】

- ④ 接納情緒：我們擁有的每種感受，都是可以被接受的。對情緒採取不批判的態度，代表我們允許情緒的存在，卻不會過度涉入且隨之起舞。我們可以生氣或憤怒，但也能做出對的事。
- ⑤ 給自己冷靜下來所需的東西：我們可以對自己好一點！另外也能透過給自己時間和空間，來度過任何強烈的情緒，幫助冷靜下來。
- ⑥ 停止蒐集各種理由並沉浸其中：承認並接受自己的憤怒，不代表應該過份檢視細節、用盡全力合理化我們的感受。經歷憤怒的那一刻，對我們而言不一定是有道理的，那是一種自然且本能的反應；我們可以好奇憤怒的本質，但不需要被它佔據甚至劫持。若過度蒐集各種證據，想證明

自己的憤怒有理，往往容易傷害自己或他人，也更有可能採取破壞性的行動。

- ⑦ 停止內在的批判聲音：在探索憤怒情緒時，必須留意任何過度批判的想法。我們內心或多或少經歷批評的聲音，可能冒出破壞性的想法、反對自己和別人、假想別人會刻意針對我們，或單純讓我們對自己感到很糟糕，甚至認為「生氣是很罪惡的」。要判斷這種「聲音」是否正在淹沒我們，可以觀察自己是否感到愈來愈焦慮不安？是否對憤怒情緒產生太多想法？是否開始蒐集各種理由？是否用各種標籤轟炸自己？是否猜測別人的想法或感受？這些都可能代表內在的批判聲音已經掌控自己。

懂得暫停憤怒反應，且逐漸瞭解自己之後，我們能夠如何調整自我呢？……下篇待續。

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
獸醫學系	教授	張耿瑞	留職停薪復職	1130113
農業生物科技學系	副教授	李晏忠	侍親留職停薪	1130201
體育與健康休閒學系	助理教授	陳建璋	新進	1130201
中國文學系	助理教授	許尤娜	新進	1130201
視覺藝術學系	副教授	楊上峰	新進	1130201
視覺藝術學系	助理教授	張瀨予	新進	1130201
應用經濟學系	副教授	牟萬馨	新進	1130201
財務金融學系	副教授	許慧雯	新進	1130201
農藝學系	助理教授	林孟淳	新進	1130201
資訊工程學系	副教授	陸子強	新進	1130201
機械與能源工程學系	助理教授	施佑義	新進	1130201
食品科學系	助理教授	許志宇	新進	1130201
生化科技學系	教授	黃舜平	新進	1130201
外國語言學系	專案助理教授	黃婷	新進	1130201
應用化學系	專案研究員	陳文龍	新進	1130201
國際事務處	組長	林彩玉	平調	1130201
秘書室	組長	邱季芳	平調	1130201
秘書室	組員	黃春益	平調	1130201
教務處	組長	林松興	平調	1130201
圖書館	組長	賀招菊	平調	1130201
圖書館	組長	龔惠如	平調	1130201
水生生物科學系	專案研究員	黃承輝	離職	1130201
理工學院	專案辦事員	翁浩翔	離職	1130201
學生事務處	專案臨時心理 諮商師	梁如瑜	離職	1130201
產學營運及推廣處	專案臨時組員	李佳芸	新進	1130206
主計室	專案組員	鄭瑋婷	新進	1130206
教務處	專案組員	黃慶郁	新進	1130206
師資培育中心	專案組員	鍾明芳	新進	1130206
總務處	專案技佐	李承璋	新進	1130226
主計室	專案辦事員	廖苑如	新進	1130226

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
研究發展處	專案臨時辦事員	廖苑如	離職	1130226



2月份壽星

王素菁專案講師	龔偉哲獸醫師	余昌峰教授	左克強副教授
洪偉欽教授	陳箐繡教授	吳青芬助理教授	朱健松教授(總務長)
曾士軒專案資訊師	楊尚諦技士	張淑雲副教授	何一正副教授
凌儀玲教授	張嘉盛技工	陳亮君輔導員	姜曉芳秘書
黃健政副教授	倪碧華教授	賴姿螢技工	廖宏儒副教授
吳淑美教授(系主任)	劉嘉鳳專案組員	鄭炳坤程式設計師	林芸薇教授(主任秘書)
顏全震駐衛隊員	黃月純教授	范心怡專案組員	劉美娟技工
池永歆教授	李鈺華助理教授	李晏忠副教授	張錦能專案書記
蘇建國教授	陳政彥副教授	林宛儒專員	陳思翰教授
黃俊達教授	楊明昌工友	林松興組長	陳茂仁教授(院長)
黃建彰駐衛隊員	林金樹教授	劉瓊如教授	陳乃維副教授
蔡福興教授(組長)	孫士雯契僱技佐	葉雅玲專案辦事員	方珣組員
蕭怡茹專案諮商心理師	李幸芳契僱書記	陳昇國教授	許政穆教授
陳哲俊專案副研究員	黃繼仁教授	張耀仁副教授(組長)	

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於2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。