



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111年8月23日臺教人(二)字第1110082625號書函轉知，銓敘部令以，有關公務員服務法第15條所稱「公職」，不包括經權責機關(構)認定為任務編組或臨時性需要所設置之職務一案，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111年9月1日臺教人(三)字第1110085169號書函轉知，關於公務人員於留職停薪期間從事進修相關事宜一案，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111年9月12日臺教人(五)字第1110088743號書函轉知，行政院修正「中央公教人員急難貸款實施要點」，並自111年9月8日生效一案，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111年9月26日臺教人(三)字第1110093801號函轉知，公務人員留職停薪辦法部分條文，業經考試院、行政院111年9月16日考臺組貳一字第11100106211號、院授人培字第11100022392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。

追求目標與自我效能

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者吳佩芬】

每個人在一生當中的不同階段裡都有自己想要追求的理想與目標，例如：大學畢業之後希望可以找到適合自己的理想工作。對於各種人生的目標，有什麼重要的原因會驅使我們？我們又是如何決定自己應該如何行動來達成目標呢？一位美國哈佛大學的學者 Bandura 在1997年提出一個概念，稱之為自我效能(self-efficacy)，他將此描述為一個人相信自己有能力去組織與執行行動，而藉由此行動而獲得之後的特定成就感。有這樣的自我效能感對人們帶來的重要影響是：

- *使人們為了達成目標而選擇特定行動之能力。
- *使人們願意花費的努力。
- *使人們在面臨挑戰及失敗時的毅力與韌性(resilience)
- *使人們對於與自我選擇相關的需求做出判斷和決策。

以校園為例：自我效能就是在被指定的作業或任務當中，學生自身對於自己的學習能力或履行行動之自覺。Bandura 將此概念引進教育界之後，後續許多學者更是發現自我效能會影響到學生的學習、動機、成就以及自我調適(self-regulation)。自我效能高的學生與對自己能力有所遲疑的學生相比，會有更多的參與、較努力用功、堅持較久、在學習中表現較多興趣以及最終達到較高水準。猶如，有些大學生能夠同時跑社團活動或參與球類運動，但在課業學習表現上卻不受影響，其中重要原因就是他們在這些經驗中都獲有各別的效能感，因此他們知道如何掌握自己在各個領域中達成目標的路徑，並且享受這樣充實且具挑戰性的過程。再以職場為例，自我效能較高的企業家能對自己開創並經營新企業有信心，且會為自己與企業設立困難的目標，而這樣困難的目標會回頭激勵企業家本身以及員工更加努力與堅持，最終提升整體公司的表現與業績。例如，社會上有些企業家能夠多元經營，且面對員工無需訂定過多的規則制度，而員工都能達到公司預設的業績，甚至追求自己更理想的表現，其中關鍵原因就是員工都從工作

當中得到了效能感，因此即便沒有公司的外在約束，仍能達成特定的目標，甚至享受過程中所獲得的成就感。

由上述這些例子，我們可以了解到自我效能感是達成目標的重要元素，也可以說是我們在達成目標的路上不斷發現自我價值以增強行動動機的過程。因此，在生活中，鼓勵大家養成習慣來重視以下的經驗，就可以從中累積自我效能感。

1. 自我掌握的經驗(mastery experiences)：指的是自己透過努力或克服困難之後所獲得的「具掌握性的」成功經驗。
2. 他人典範的經驗：指的是看到他人透過持續努力而成功之經歷，會提高觀察者產生「我也具備成功所需的能力」之信念。
3. 被他人激勵的經驗：他人對於自己的激勵往往能夠使自己動員更多努力堅持下去。

了解自己是如何解釋面對壓力、挫折或挑戰時的生理反應或情緒反應。若能做出正向的詮釋便能增強自己的信心。



個人資料保護法實例問答

審計單位依審計法第14條第1項規定，請求公共汽車管理處提供駕駛人身分名冊相關資料(含姓名、身分證號碼、出生日期等)，該處得否提供？

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

答：

- 一、依個人資料保護法(下稱個資法)第15條第1款規定，公務機關對個人資料之蒐集或處理，應有特定目的，並於執行法定職務必要範圍內，始得為之，並應遵守同法第5條之比例原則，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、按審計法第2條規定「審計職權如左：一、監督預算之執行。二、核定收支命令。三、審核財務收支，審定決算。四、稽察財物及財政上之不法或不忠於職務之行為。五、考核財務效能。六、核定財務責任。七、其他依法律應行

辦理之審計事項。」；同法第14條第1項規定：「審計人員為行使職權，向各機關查閱簿籍、憑證或其他文件，或檢查現金、財物時，各該主管人員不得隱匿或拒絕…，並應為詳實之答復或提供之。」。

三、審計單位為查核臺灣地區各地方市區汽車客運駕駛人管理情形，固可依前開審計法相關規定調取資料，惟其蒐集資料之範圍包括所有駕駛人之姓名、身分證號碼及出生日期等個人資料，查個資法第5條及第15條規定，個人資料之蒐集不得逾越特定目的之必要範圍，其利用並應與原蒐集目的具有正當合理之關聯，爰仍宜請審計單位釐明上開資料蒐集之必要性及關聯性。



瞭解智慧財產權專欄

著作財產權的部分讓與或共同擁有（第三十六條）是否可兼顧保護受讓人權益與尊重著作人的雙重目的？上述兩種方式有何差別？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

著作權法規定，著作財產權得全部或部分讓與他人或與他人共有。在全部讓與他人的情況下，讓與人即喪失其著作財產權，受讓人即取得著作財產權。在部分讓與的情形，如係讓與著作財產權內某項權利，例如重製權者，則受讓人即取得該重製權，讓與人則仍保有除重製權以外的其他著作財產權，例如公開播送、出租等著作財產權；如係讓與應有部分者，即由讓與人與受讓人共有著作財產權，例如各享有二分之一的權利。

共有著作財產權的行使，依著作權法規定，非經著作財產權人全體同意不得行使之，各著作財產權人無正當理由者，不得拒絕同意。至如何讓與可兼顧保護受讓人權益及尊重著作人的雙重目的，應由雙方當事人就事實的需要自行協商議定之。以讓與某項著作財產權或共有的方式取得著作財產權，是否可兼顧保護受讓人權益與尊重著作人的雙重目的，必須由當事人雙方自行斟酌，再選擇部分讓與的方式，究竟是轉讓某項著作財產權，還是轉讓持份成為共有。（§36、§40之1）

預防失智、不讓大腦退化！日本醫學博士推：大腦排毒飲食法

【本文摘錄自健康醫療網】

大家看到《腦排毒飲食法》這個書名，會有什麼想法呢？想必也有人會驚訝，「欸？我的大腦也有累積毒素嗎？」遺憾的是，現代人的腦中堆滿了毒素。這是看腦部影像就能明白的事實。而且，即使腦中累積的毒素不會馬上發展成疾病，也會使大腦變得難以發揮原本功能。

大腦作為人體的中樞，被一堵堅固的牆壁嚴密保護著，不讓異物進入。這是你我都知道的常識。然而，2019年竟有一篇論文表示在阿茲海默症患者的腦內發現牙周病的致病菌（牙齦卟啉單胞菌），為醫學界帶來巨大的衝擊。這代表大腦的保護並不是銅牆鐵壁，即使是極小的縫隙，也可能讓有毒物質侵入。

阿茲海默症患者的腦與正常腦影像的區別

阿茲海默症患者的腦逐漸萎縮變小，乙型澱粉樣蛋白沉積，神經細胞內產生濤蛋白（又稱濤蛋白），知覺、思考、隨意動作、記憶等大腦高階機能都受到不良影響。相較之下，正常腦的體積大且飽滿，找不到任何乙型澱粉樣蛋白和濤蛋白。

阿茲海默症是大腦毒素引起的最嚴重疾病之一。國際知名的阿茲海默症等神經退化性疾病專家——戴爾·布萊迪森博士，在書中指出導致毒素侵入大腦的三個因素：

1. 發炎（感染、飲食或其他原因所導致）
2. 營養不足（輔助營養素、荷爾蒙、其他腦部所需的營養）
3. 毒素（金屬和黴菌等微生物產生的生物毒素等）

目前尚未查明阿茲海默症的直接成因，但只要某種毒物進入大腦，為了與之戰鬥，名為乙型澱粉樣蛋白的物質就會沉積在腦中，造成濤蛋白的產生，引起神經細胞功能障礙。

改變飲食可以減少大腦的毒素

以大腦會積存毒素為前提，若能清除過去累積的毒素，盡可能不讓新的毒素進入大腦，我們就能避免腦部功能的失調和疾病，尤其是阿茲海默症。而這件事是可以透過改變飲食來實現的。

把改變飲食寫成文字很簡單，但要改變長年以來的飲食習慣，實際上可能很難。我自己現在每天都在實踐排出大腦毒素的飲食，這個方法也是在我持續研究健康長壽的過程中，將遇到的各種飲食方法一點一點地進行調整，所累積下來的成果。

我對飲食方法的探索大約有長達 20 年的歷史。多虧這個方法，即使是 60 多歲的現在，體型也和以前一樣，從早上睜眼的瞬間到晚上就寢為止，大腦都在全力運轉著。我每週會和墨西哥醫生用英語開幾次會，經營的有機農場也在不斷擴大中，每年都會舉辦抗老化訓練營，開設附加照護的養老設施，一個接一個地實現夢想。改變飲食不僅能讓身體健康，還能讓頭腦清醒，讓人有動力去實踐自己想做的事情。

長壽和健康必定是一體的

我長期從事健康和長壽的研究，我始終堅信「長壽和健康必定是一體的」。我強烈建議，最晚也要從大腦機能開始衰退的 40 多歲開始，將腦排毒飲食法納入日常生活中。即使是記憶力越來越差的五十多歲，或是被診斷為認知功能低下的 70 多歲、80 多歲，只要能排出大腦的毒素，身體狀態就一定會有好的轉變，所以千萬不要放棄。擇日不如撞日，請從今天開始進行大腦排毒。腦排毒飲食法才是使大腦維持良好運作，擺脫失智症和慢性病等健康威脅的有效手段。

膳食纖維能拯救大腦

以通便聞名的膳食纖維，也有排出體內毒素的作用。膳食纖維能通便，是因為它能軟化大便，增加大便體積，促進腸道蠕動。排便是身體排出毒素的主力，所以順利排便是排出毒素的基本。

尤其是黑木耳和海帶等藻類的黏滑成分，以及蒟蒻和洋菜的成分，能使滯留在腸內的大便變軟，有助於消除便秘。具有黏性的山藥、金滑菇、秋葵等，不僅能改善便秘，還能提高可說是體內排毒器官的肝腎功能。

另外，膳食纖維也是腸道益菌的養分。如果益菌增加，腸內環境得到改善，那麼腸道宿便裡的害菌就不會產生氨之類的有毒氣體。除此之外，膳食纖維還有幫助排出食鹽裡的鈉，以及抑制膽固醇吸收等諸多效用。

飯前喝「檸檬&生薑水」對肝臟有益

飯前喝一些加入檸檬汁和生薑汁的常溫水，有幫助排毒的效果。檸檬裡的豐富酵素可以提高肝臟功能，促進排毒能力。給身體帶來溫暖的生薑，可以擴張包括大腦在內的全身血管，達到促進血液循環的效果。大腦排出的毒素進入血管後，會被送到肝臟進行解毒，所以只要加快血液循環，趕快把有毒的血液送到肝臟，就能將毒素排出體外。

只加檸檬，或者只加生薑也有效。所以不要喝什麼餐前酒，把這個當作解毒水，養成每餐飯前喝一杯的習慣就好了。

大腦排毒飲食的 7 個規則

1. 一天吃一份排毒小菜

只用有排毒效用的食材和調味料來製作料理。

蒜蓉綠花椰小魚乾

材料（便於製作的份量：4 餐份）

綠花椰菜 … 200g、小魚乾 … 20g、大蒜（切碎） … 2 片、特級初榨橄欖油 … 3 大匙、鹽 … 1/2 小匙

作法

(1)把綠花椰菜分成小朵，太大朵的話切成兩半。

(2)鍋中燒開 5 杯的水，放入花椰菜煮 1 分鐘後，用篩網撈起瀝乾。

(3)將橄欖油和大蒜加入小平底鍋，中火加熱至大蒜變色後，放入小魚乾和鹽。等小魚乾變色後，加入(2)攪拌均勻。

2. 把主食改成「混合糙米飯」

減少醣類攝取量的話，「酮體」會成為大腦的營養來源，所以加上攝取少量就能有飽足感的糙米。

3. 嚴選油脂和調味料

油脂是指動物性脂肪和植物性油脂。使用不含添加物的調味料。

4. 選擇小型或中型的野生魚

體型越大的魚所含毒素越高，選擇毒素少的小型魚比較好。

5. 肉類、加工品要仔細檢查產地和原料

肉品基本上選擇本土的。香腸、火腿等絞肉產品，成分看起來怪怪的不吃。

6. 多吃深色蔬菜

蔬菜和水果的色素含有豐富的天然抗氧化物質，深色皮的東西可以連皮一起吃。

7. 細嚼慢嚥

多咀嚼可以促進大腦血液循環，幫助營養的運送，更容易排出毒素。



員工協助方案(EAP)專區

I care 

[\(本校員工協助方案專區連結\)](#)

大腦成熟的奧秘

【本文摘自心快活心理健康學習平台/蔡錦倫】

人類大腦在現代的研究還有很多可以探索的領域，目前還有很多關於大腦的未解之謎。隨著科技的進步，醫學影像的出現同時也讓我們對人類的大腦有更多的認識。

關於「大腦成熟」(brain maturation)這個說詞，其實可以有很多想像跟說法，為什麼各國會對青少年族群另立「少年事件處理法」呢？那長大後的我們在行為或者是心智上到底有什麼不一樣？在Ruber(2005)整理過去對大腦的認識(屍體解剖)到現在有結構性功能成像(核磁共振)的科技，綜合許多研究得出比較一致的觀點：大腦的成熟要到青少年晚期的階段(大概在21歲)才會完成。當中最主要的成熟指標是神經節的髓鞘化率。但在這個階段中，大腦的聯合皮質(association cortex)跟前額葉(prefrontal lobe)也還在持續發展中，這些大腦的變化其實也會影響著人類的行為，像是髓鞘的作用是集中和完善神經網路對於行為的調整運作，額葉也負責抑制衝動和調節行為，在環境中塑造與計畫行動和長期目標有關的行為，也就是為什麼青少年在這方面的能力會比較弱，而法律也保障他們不會受到太大的刑責，讓他們可以有再調整以及整理自己的機會。

Rocque 等人(2015)針對12歲到31歲的族群做了一個長期的研究，讓後續的學者對於大腦成熟跟中止犯罪有更清晰的圖像去了解成熟與未成熟之間的差異，他們以生

理、心理以及社會的角度去詮釋這樣的議題，並歸納出測量成熟的五大因子：1. 成人的社會角色2. 身份認同/認知3. 心理社會4. 公民權5. 神經認知。像是工作、婚姻、照顧孩子、從軍及擁有投票權等也會影響到犯罪行為的減少。而 Spenser 等學者(2020)的研究以利社會行為角度，結合心智推理能力(theory of mind, TOM)，同理心的理解及道德推理的能力，更開闊了大腦成熟所需的心智功能的重要性。在青春期後的 TOM 能力、同理心的理解以及道德推理能力都得到改善，當中可能是因為青少年的社會角色轉變，而他們也更有機會對親子或同儕關係進行經營或探索，這樣的過程會持續影響他們的成年社會行為，像是參與志工服務或者慈善活動等等。

但其實這樣的意思是不是代表，我們只可以等待大腦慢慢成長而才會有更多的「好」行為？Leijser 等人(2018)研究兒童的社經地位(socio-economic status, SES)對其大腦的結構或發展進行探討，兒童的 SES 與日後的神經認知發展、成就及功能差異之間存有關聯，在回顧過去的研究中發現，儘管沒有任何的介入情況下，大腦也會持續地進行變化，但 SES 與大腦變化的影響是一個可逆跟動態的過程，也說明了環境因素對於日後功能的影響是可預防的，首要條件要給予孩子合適的成長環境、充分的社會刺激，能讓他們對外在環境進行探索，豐富其大腦的發育去製造更多的可能性。最後也需要關注低收入家庭育兒方面的問題也是很重要的，包含推動社會的政策，以及對於教育程度低的父母進行醫療衛教，教育正確的育兒資訊，才能讓每個小嬰兒都能茁壯成長。

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



111學年度第1學期卸任主管名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
產學營運及推廣處	創新育成中心 主任	董哲煌	免兼	1110901

人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
教務處註冊與課務組	組員	葉蘊賢	陞遷	1110824
總務處營繕組	組員	陳鴻翔	陞遷	1110831
中國文學系	專案計畫助理 教授	張晏菁	離職	1110901
秘書室	秘書	許鈞鑫	侍親留職停薪	1110905- 1120726
視覺藝術學系	專案助理教授	劉京璇	新進	1110912
國際事務處	專案組員	蔡淑綺	離職	1110912
景觀學系	副教授	王柏青	育嬰留職停薪	1110912- 1111212
應用化學系	組員	邱季晴	調職	1110916
主計室	組員	林怡菁	調職	1110930



9月份壽星

石素珍專案書記	郭介煒助理教授	談珮華教授	黃靖雅講師
江孝昕專案組員	詹明勳助理教授	王孝雯助理教授(主 任)	蔡明倫組長

朱柏翰技工	王梓帆助理教授	何怡慧專案書記	林正亮教授
石淑燕專案組員	王麗婷組員	吳宗哲助理教授	賴學翰專員
邱志義教授(中心主任)	趙永清助理教授	戴基峰副教授	江錦炫技工
邱永川教授	簡瑞榮教授	謝婉雯組長	陳俐伶秘書
莊秀玉專案辦事員	楊詩燕組長	蕭至惠教授	林羽柔辦事員
吳芝儀教授	陳郁馨專案辦事員	楊德清教授	翁永進教授
吳進益副教授	唐進益技工	黃齡儀專案組員	黃柔嫚副教授(主任)
葉郁菁教授	張筱君專案辦事員	林宇凡專案書記	張銘煌教授
翁士杰救生員	艾嘉洋講師	鍾瓊瑤辦事員	呂英震助理教授
李彥賢教授	柯金存講師	蔡文錫副教授(系主任)	陳中元秘書
李菽豐專案辦事員	張光維契僱技士	李美齡工友	盧俊宇組員
柯建全教授	黃依玲專案組員	林肇民教授(系主任)	許明峰副教授
曾素秋副教授	鄧怡君組員	周雨瑩專案技佐	蔡崇元組員
許雅雯教授(組長)	林郡雯助理教授(組長)	張耿瑞教授(組長)	郭世榮副教授
陳昭仁技工	周西波副教授	羅至佑副教授	盧永祥教授
李互暉副教授	林永佶秘書	胡景妮專案諮商心理師	余政達副教授
任綉欽工友	陳慶緒教授(系主任)	陳美至組員	王璧娟教授
陳瑞傑副教授	買勁璋專案組員	謝翠珍秘書	李宗隆教授
朱志樑助理教授			

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於9月5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。