



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112年11月17日臺教人(四)字第1120112576號書函轉知，衛生福利部中央健康保險署公告全民健康保險第1類第1日至第3目被保險人所屬之投保單位或政府負擔之眷屬人數為0.56人，並自113年1月1日起實施一案，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112年11月27日臺教人(四)字第1124203436號書函轉知，為辦理早期支領一次退休金生活困難退休公教人員113年度春節照護金發放事宜一案，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112年12月8日臺教人(五)字第1120119251號書函轉知，113年度公務人員「每月一書」暨「延伸閱讀」書目及專書優惠購書方案，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

孩子的個性是天生的嗎?

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者弼毓婷】

一個人的性格特徵是由「先天(nature)」基因與「後天(nurture)」受環境影響的交互過程逐漸建立出來。過去，大家認為三歲定終生其實是混淆的概念。學術上，心理學家、教育學家或小兒心智學者等將孩子們與生俱來的個性稱為「氣質(temperament)」。Alexander Thomas 和 Stella Chess (1997) 依據九個氣質維度：活動程度(Activity level)、規律性(Rhythmicity)、適應性(Adaptability)、反

應強度(intensity of reaction)、主導情緒(Dominant mood)、注意力分散程度(Distractibility)、注意力廣度和堅持度(Attention span/persistence)、反應閾值(Threshold)及趨避性(Approach/withdrawal)，將小孩分為易養型(easy)、慢吞吞型(slow to warm up)和難養型(difficult)三種氣質類別。因為不一樣的氣質，會顯示出不同待人接物的傾向、情緒與態度、甚至是生活的習慣與規律。

可是，小時候的所顯現的氣質便是終生的個性嗎？

經過許多研究後發現，是的！先天的氣質的確對兒童的發展有著連續性的影響。Blatný, Millová, Jelínek, & Osecká (2015)的研究說明，兒童時期的氣質能預測其適應性心理功能(即安適感[well-being]，含生活滿意度、自尊和自我效能)和適應性社會功能(如：職業穩定性)。然而，先天的氣質卻不能決定一個人的成就。意思是說，氣質僅是個人長成中的其中一項要素，後天的環境同時也扮演重要的影響角色。Jarcho 等人(2013)從大腦神經層面來探討不同氣質特徵的小孩在面對開心和可怕的臉孔時的神經狀態和行為表現，發現不同氣質的孩子，卻能表現出類似的表面行為。但是在外表行為沒什麼顯著差異的情況下，不同氣質的孩子所啟動的大腦神經迴路是不一樣的。尤其是行為抑制功能好或不好的孩子在大腦額葉背外側、扣帶回以及紋狀體活化的狀況則剛好相反，可見由後天培養出的補償策略所產生的結果可以適當的調整不同氣質的孩子對環境的適應能力。

基於這些發現，建議照顧者好好回應不同氣質的小孩們，將成為一個最有利的修正因子(modifier)。既然環境與氣質是雙向交互作用的，我們應該尊重孩子們的大腦對環境的敏感性，舉例來說，當一個害羞的孩子在探索新環境時，若能**先了解他的感受，然後鼓勵並一再保證(reassurance)**的方式教養通常能增強孩子容忍新經驗的能力(Kagan, 1994)。再例如：不強調權力的教養方式對易恐懼和焦慮的小孩更有效；但對不會怕或低焦慮的小孩就不一樣了。所以先天氣質雖然影響了兒童對環境經驗的感受，卻可以在適當育兒的環境裡塑造出其個人性格(Blatný, Millová, Jelínek, & Osecká, 2015)。研究發現，「**夠好 (good enough)**」的育

兒條件是能知道何時是夠了，比如：足夠的等待、足夠的滿足、足夠的相聚、足夠的分離，而不是滿足孩子的每一個需求。研究結果也指出一個「夠好」的教養方式能幫助兒童發展成能夠適應這個社會，找到屬於自己的安適感。

所以，不要害怕不同先天氣質，也不用花時間比較孩子的難養程度或慢吞吞的類型。反而可以試著先進行對他特質的了解，再針對他的特質設計適合的「培育與照顧經驗」，協助孩子在「承擔挫折與建立自主感」之間找到平衡。教養並不是一昧的給予滿足或嚴厲剝奪，以下幾項是父母可以協助孩子們增加對環境適應力的方法，做到「剛好」：

1. 維持與孩子間溫暖而有回應(非拒絕性)的關係。
2. 當孩子暴露於恐懼情境時，能提供有安撫力量且又帶挑戰的鼓勵。例如：引導怕生的孩子去參加團體活動並分享有關外出去接觸陌生世界可以得到什麼的範例或故事。
3. 大人之間維持一致、公正且堅定的教養方式。
4. 在適當的時候能教孩子如何能夠合理滿足自己的需求。盡量避免直接給予，但也不直接拒絕，而是在討論之後引導孩子做判斷。
5. 有時候大人需要將「我認為這樣對孩子才是最好」的想法先擱置，聽聽孩子的主觀想法，盡量重視，且依據他的計畫來嘗試。



個人資料保護法實例問答

關係部落所在地之鄉(鎮、市、區)公所召開部落會議，是否可請戶政機關提供部落原住民家戶名冊之其他資料(姓名、性別、族別、出生年月日及年齡等)?

【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、處理，除第6條第1項所規定資料外，應有特定目的，於執行法定職務

必要範圍內，始得為之。次按原住民族基本法第21條授權訂定之諮商取得原住民族部落同意參與辦法(下稱諮商參與辦法)第17條第2項第2款規定：「關係部落所在地之鄉(鎮、市、區)公所應於部落會議召集前10日，將下列文件置於村(里)辦公處、部落公布欄及其他適當場所，供公眾閱覽、複印：二、申請時之原住民家戶清冊。」是以，部落所在地之鄉(鎮、市、區)公所如基於原住民行政之特定目的(代號 083)，符合執行法定職務必要範圍內，得向當地戶政機關申請提供符合資格之原住民家戶名冊，並應遵守個資法第5條比例原則規定。

二、再按個資法第16條規定，公務機關對個人資料之利用，原則上應於蒐集之特定目的必要範圍內為之，如符合但書各款之一(例如法律明文規定)規定，得為特定目的外利用。末按戶籍法第67條第2項授權訂定之各機關申請提供戶籍資料及親等關聯資料辦法第5條第3項規定，戶政事務所應依個資法規定審核其申請事由。如戶政機關審核申請事由確實符合特定目的外利用之要件，得依規定之方式，將其保有之個人資料提供予關係部落所在地之鄉(鎮、市、區)公所，並應遵守個資法第5條比例原則規定。

三、查原住民族委員會108年2月25日原民綜字第1080009243號函釋略以「為符個資法及各機關申請提供戶籍資料及親等關聯資料辦法之規定，原住民家戶名冊僅顯示原住民家戶地址，仍得以出席人員所出示之身分證明(例如戶籍謄本等)以區辨其原住民家戶代表身分，確認其表決權人資格。」爰諮商參與辦法第17條第2項第2款「原住民家戶清冊」之資料範圍，仍宜以前開函釋為據。



瞭解智慧財產權專欄

南美某作家之作品是以西班牙文寫成的，被美國人譯成英文之後，我們又從英文譯成中文，是否違反著作權法？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

著作權法(下稱本法)規定「衍生著作之保護，對原著作之著作權不生影響。」，而依「北美事務協調委員會與美國在台協會著作權保護協定」(下稱台美著作權協定)，美國與我國有著作權互惠關係，其著作得依本法規定受我國著

作權法的保護，美國人翻譯成英文的著作在我國享有著作權，要從英文再譯成中文，除符合本法第四十四條至第六十五條合理使用規定外，須先徵得該美國人的同意。又我國於九十一年一月一日加入世界貿易組織(WTO)後，依著作權法規定，受我國著作權法保護的對象擴大及於WTO所有會員國國民的著作。該南美作家所屬的國家如果是WTO的會員國，則該南美作家的西班牙文作品也受我國著作權法的保護，因此，除了要取得美國著作財產權人同意外，也要徵得南美作家的同意後，始得翻譯。(§4-2、§6 II)



不管怎麼睡，還是好疲倦... 這些病，都是荷爾蒙惹的禍？

【本文摘錄自健康醫療網】

一直覺得自己還很年輕，卻經常被誤認比實際年齡大了5歲；曾經自豪的無暇飽滿肌膚和勻稱身形，不知何時已默默消失；睡再多也覺得疲倦、運動也甩不掉小腹、脾氣還越來越煩躁……，其實真正的關鍵，是影響全身器官運作與代謝的荷爾蒙失衡了。想要重新回到青春洋溢的自信美好，就從維護和青春關係最緊密的3大荷爾蒙開始。

「不管怎麼睡，還是好疲倦」

慢性疲勞是現代人最常見的疾病之一，不管怎麼睡還是好疲倦，而且無精打采，身體變得軟綿綿。不可忽視慢性疲勞，應找出正確原因，放任不管可能會導致更嚴重的疾病。儘管是慢性疲勞，依據身體某個器官功能產生的問題與荷爾蒙多寡，症狀及治療方式都不一樣。多數人都認為疲勞是因為肝功能下降，但疲勞並不只是只有肝的問題。

由於肝的作用是排出體內廢物和解毒一旦無法正常作用，累積毒素後最先感受的就是疲勞感，也會出現類似慢性疲勞的症狀。不過，不健康的肝也可能沒有異常症狀，或者出現不同於我們常見的症狀。相反地，看似和疲勞無關的腎臟要是出了問題，或是能讓腎臟正常運作的荷爾蒙產生異常，也會因為腎臟無法排出廢物而感到疲勞。

「無論怎麼運動，卻還是一直變胖」

不論男女，這輩子大家應該都有減過肥吧！減過肥的人應該都有同感，雖然過程辛苦，但只要有心就會成功。不過為什麼即便照著成功案例的方法去做，也會得不到想要的結果而宣告失敗呢？

其實我們有時覺得「想吃東西」、「肚子好餓」，甚至是變胖，全都拜荷爾蒙的信號所賜。身體在攝取飲食後約4小時，正常運作的腸胃和胰臟會分泌飢餓

(Ghrelin)，這是肚子餓的信號，讓人感到空腹感，開始想吃東西。正在減肥的人雖然希望這個荷爾蒙不要運作，但只要肚子空空的時候，大腦就會發出「肚子餓了，快吃東西！」的命令；飢餓素(Ghrelin)是人類生存不可或缺的重要荷爾蒙。當攝取食物到某種程度後，抑制食欲的肥胖荷爾蒙(Leptin，又名為瘦素)會發出「肚子飽了，別再吃了！」的命令，是和飢餓素相反的信號；目的是抑制想要再度攝取飲食的欲望，促進能量消耗。

「以前皮膚光滑柔嫩，現在卻粗糙暗沉」

荷爾蒙對皮膚有極大的影響，荷爾蒙分泌要是不正常，皮膚容易粗糙暗沉。在體內擔任皮膚健康、使皮膚光滑有彈性的代表荷爾蒙就是雌激素(estrogen)，又常被稱為女性荷爾蒙。這就是女性皮膚普遍比男性好的原因。

女性每月生理期都會感受到皮膚狀態的極速變化，雌激素分泌量會因此產生很大的差異；分泌過少或是過多，都會造成荷爾蒙失調，導致長痘痘、膚質變差、粗糙暗沉且乾燥。女性停經後進入更年期，氣色不如從前，皺紋、黑斑和乾燥狀況也因此變得嚴重。所以青春痘嚴重的人不是要接受皮膚治療，而是要服藥來治療荷爾蒙問題。只要將荷爾蒙調至平衡，皮膚就會變好。

「沒來由地心情低落，提不起勁」

荷爾蒙除了維持身體功能之外，也扮演了調節人類情感的重要角色。荷爾蒙可以稱為傳遞生命訊息的物質，我們常認為可以用意志力來調節情感，其實情感不是在腦袋瓜裡想想就會起反應，而是依據荷爾蒙產生的；所以即便不想要感受到某種情緒，也無法避免。舉例來說，我們很熟悉的幸福荷爾蒙—血清素(Serotonin)和腦內啡(Endorphin)只要適當地分泌，就可以換來開心且愉悅的幸福感；一旦分泌量減少，就會變得不安、心情低落、無精打采，使日常生活失去活力。

「沒有家族病史，卻得了糖尿病」

常見的糖尿病、高血壓、高血脂症等慢性疾病，很容易以為是年紀大、體質或家族遺傳才會罹患。越是這種沉重的疾病，越根本的原因就是荷爾蒙失調、荷爾蒙功能異常之情形居多。光是糖尿病就可能肇因於8種以上的荷爾蒙失調。反過來說，長時間患病會導致荷爾蒙失調狀態惡化，引發更嚴重的疾病，導致一連串的惡性循環。

※本文摘自／比起在乎臉上皺紋，先阻止血管老化吧／橙實文化



幸福，難？不難！

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者惠 筠】

追求幸福，是人終其一生努力的目標，每個人眼中對幸福的定義不盡相同。對於千禧世代的年輕人來說，超過八成的人認為變得富有，人生將更幸福；有一半的人認為揚名立萬是他們努力的方向。

Diener 等學者對於幸福如此詮釋：「幸福感包含認知成分(cognitive component)與情感成分(hedonic component)，認知成分代表對生活的滿意程度；而情感成分則包含正、負向情感。」、「當自己對生活滿意，感受到正向的情感平衡(affect balance)，也就是較常感到愉快、較少感到不愉快或痛苦時，則此人的主觀幸福感程度較高(Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999)」。

許多人汲汲營營、專注於追求能夠為自己帶來美好生活的目標，如：財富、權力、名聲或者社會地位，他們相信達成這些目標後，幸福快樂隨之而來。但如同 Tal Ben-Shahar 教授在他的暢銷書《更快樂》(Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment)中提到，這種拼命三郎型的人把達成目標當成衡量成就的標準，卻忽略了追求目標的過程，他們無法享受所做的事，以為達到目標後才能得到快樂。而當他們功成名就時，隨之而來的常是未曾想像的空虛、失落…

幸福感，是近年來心理學家、科學家致力研究的議題。「幸福的人家彼此都很類似；不幸的人家苦難卻各不相同」這句出自托爾斯泰名著《安娜·

卡列妮娜》中的開場白，事實上是具有科學依據的。許多研究發現，幸福快樂的人有著不少共通點，以下整理經證實可促進幸福感的九大秘訣：

1. **與人建立正向、緊密的關係**：哈佛大學教授 Robert Waldinger 主持一個長達75年的縱貫研究，他發現在那些快樂、健康、長壽的人生勝利組身上有著關鍵的共同因素，這因素與財富、智力、學經歷、社會地位皆無關，而是他們能夠與人建立彼此互信、支持的緊密關係。Robert Waldinger 教授在研究中提出了忠告：孤單對生命有害，社交生活有益身心健康；朋友不在數量多寡，而在於關係的深淺；良好的關係不僅能夠保護身體，亦能保護大腦。
2. **時間打敗金錢**：幸福的人渴望有更多的時間甚於金錢，他們會試著去思考如何經營讓自己更滿意的生活。
3. **上述條件成立的前提是，你得有足夠的財富支付生活開銷**：美國研究發現，幸福感的確會隨薪資上升而提高，但當年薪達到七萬五千美元時，更高的薪水雖可改善生活品質卻不會帶來更多的幸福感。（此數字隨著每個人的生活開銷而不同）
4. **停下腳步，留意週遭的小確幸**：生活滿意度高的人能夠放慢生活步調，細想生命中美好的人、事、物。
5. **為善最樂**：載你的朋友去機場一程或是花一個下午擔任志工！科學家發現約有三分之二的人身上帶有利他基因，而利他行為將使人更快樂。
6. **規律的運動**：運動可以幫助我們抵抗心理疾病，快樂與運動息息相關，增加運動強度甚至可以帶來更高的幸福感。
7. **買樂趣**：快樂的人會購買經驗而非物質，例如：旅行、進修、潛水、音樂會…等，但若你買的物質會為你帶來經驗，如：一本書或網球拍，那麼亦能增加幸福感。
8. **學習體驗當下**：研究發現，正念練習與冥想經驗能促進幸福感。

9. 花時間與朋友相處，特別是那些快樂的朋友：和普通朋友互動可以使人更快樂；和親密的朋友互動，特別是那些快樂的朋友，更能大大強化幸福感。

幸福，並非難事，也絕非偶然！幸福是一種選擇，更是一種生活的操練，你準備好鍛鍊自己成為幸福達人了嗎？！

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
獸醫學院	獸醫師	龔偉哲	新進	1121201
總務處	辦事員	蔡甲申	新進	1121204
環境保護及安全管理中心	技士	鄭祐家	新進	1121204
語言中心	辦事員	呂崑祐	新進	1121213
師資培育中心	專案組員	陳士獮	新進	1121228
景觀學系	專案臨時辦事員	呂昕穎	離職	1121230
主計室	組長	張幸蕙	退休	1130116
總務處	技士	許榮鍾	退休	1130116
生物機電與工程學系	技士	林文進	退休	1130116



12月份壽星

許富雄副教授(主任)	莊畫婷技士	蘇炯武教授	張素菁助理教授
李瑜章教授	徐妙君組員	陳永祥講師	馮曉庭副教授
余淑瑛副教授	蔡明善教授	王露儀專案技士	徐蓉偵組員
李清煒組員	翁章譯助理教授	許鈞鑫秘書	黃紹甄組員
周英宏駐衛隊員	吳泓怡教授(院長)	葉連祺教授	陶蓓麗教授
宋一鑫副教授	張耿誠技工	李信義專案助理教授	陳麗芷組長
沈榮壽教授(院長)	林美文護理師	楊育儀副教授	林嘉瑛組長
吳一宏專案組員	洪一弘教授	楊孟華副教授	陳亭好專案組員
何宜娥專案組員	翁泰源專案技佐	林軒宇專案助理教授	呂美娟組員
龔書萍教授	張岳隆助理教授	吳忠武教授	游育雯專案技士
吳兆騰組員	黃正良教授(系主任)	莊晶晶助理教授(組長)	高淑清副教授
楊宗鑫專案組員	蕭幸芬組員	何嘉瑞工友	洪滉祐教授
陳怡如組員	周士雄副教授	黃光亮專案研究員	吳瓊洳教授
唐靖雯專案組員	李佩倫教授(主任)	鍾宇政副教授(主任)	陳佳慧副教授
黃鴻禧教授	張慶鴻教授(副研發長)	徐超明教授(院長)	謝恩頌專案組員
蔡佳玲護理師	李茹香專案組員	陳佩君專案助理教授	陳玉芬組長
孫麗卿副教授	陳信良教授	陳雅萍專員	朱建宏助理教授
楊智評契僱辦事員	胡惠君教授(主任)		

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於12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。