



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195
網址：http://www.ncyu.edu.tw/personnel/gradation.aspx?site_content_sn=962

人事法令宣導

- 一、教育部105年7月20日臺教人(二)字第1050092744號函以，有關國立大學組織規程增訂稀少性科技人員兼任行政單位主管之適法性疑義一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
- 二、教育部105年7月29日臺教人(三)字第1050101041號函以，邇來接獲民眾反映學校人員於寒暑假期間帶子女至辦公場所，影響校務工作一案，請參處並加強公務紀律之落實管理，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
- 三、教育部105年8月2日臺教人(四)字第1050103500號函以，「中小企業增僱員工薪資費用加成減除辦法」業經經濟部會銜財政部於中華民國105年7月25日以經企字第10504602940號、台財稅字第10504611590號令修正發布，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
- 四、教育部105年8月5日臺教人(三)字第1050108146號函以，有關86年3月21日以後聘用之助教（以下簡稱新制助教）得否經公務人員協會推薦為考績委員會指定委員及參加票選委員之選舉一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/人事法規釋例項下查閱。
- 五、教育部105年8月3日臺教人(三)字第1050093314號函以，內政部修正「辦理或核定國家機密現職退離職或移交人員出境查驗作業規定」為「辦理或核定國家機密現職退離職或移交人員出境作業規定」，並修正全文，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
- 六、教育部105年8月8日臺教人(三)字第1050102506號函以，「臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區作業規定」，業經內政部於105年7月21日以台內移字第10509627541號令發布，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
- 七、教育部105年8月9日臺教人(四)字第1050111109號函以，行政院人事行政總處函以，有關選擇支（兼）領展期或減額月退休金人員之年終慰問金應如何計算發給一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/人事法規釋例項下查閱。

- 八、教育部105年8月9日臺教人(四)字第1050111294號函以，公教人員保險法施行細則部分條文修正案，業經考試院會同行政院於105年8月3日發布，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
- 九、教育部105年8月11日臺教人(一)字第1050109735號函以，有關性別工作平等法相關假別及權益一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/人事法規釋例項下查閱。
- 十、教育部105年8月12日臺教人(三)字第1050103267號函以，有關公務人員及聘僱人員請娩假及流產假期間遇天然災害停止上班得否扣除假期一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/人事法規釋例項下查閱。
- 十一、教育部105年8月12日臺教人(三)字第1050107768號函以，有關行政院核定每年8月1日為「原住民族日」以及「8月1日原住民族日之由來與意義」，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/人事法規釋例項下查閱。
- 十二、教育部105年8月18日臺教人(四)字第1050114917號函以，行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第4點附表8「公教人員婚喪生育補助表」，自105年8月5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。
- 十三、教育部人事處105年8月19日臺教人處字第1050115314號函以，銓敘部105年8月15日修正發布之「各機關辦理公務人員考績(成)作業要點」部分規定及「擬予獎懲用語及代碼」部分規定，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
- 十四、教育部105年8月22日臺教人(二)字第1050094909號函以，重申公立大專校院專任教師赴大陸地區學術交流事宜應依臺灣地區與大陸地區人民關係條例規定辦理，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/人事法規釋例項下查閱。
- 十五、教育部105年8月23日臺教政(一)字第1050117497號書函以，中秋節將屆，請各單位同仁於佳節期間遵守公務員廉政倫理規範有關「受贈財物」與「飲宴應酬」等相關規定，並為深化同仁對廉政倫理法令之認知，請同仁得運用數位學習平台選修廉政倫理相關課程一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱
- 十六、教育部105年8月24日臺教人(四)字第1050115523號函以，行政院人事行政總處函以，有關選擇支(兼)領展期或減額月退休金人員之子女教育補助應如何計算發給一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/人事法規釋例項下查閱。

- 一、105年8月9日105學年度第1次行政會議修正通過「國立嘉義大學績優兼任行政工作教師及職員選拔要點」，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/校訂人事規章查閱。
- 二、本校訂於105年9月9日（星期五）下午14時20分於民雄校區樂育堂舉辦105年度「嘉大辦桌~樂一夏」桌球聯誼賽活動，請踴躍參加。
- 三、為因應105年9月15日(星期四)中秋節放假，並調整105年9月16日(星期五)彈性放假(亦即105年9月15日至9月18日4天連假)，本校於105年9月10日(星期六)補行上班。
- 四、105學年度第1學期公教人員子女教育補助費自即日起至105年10月7日(星期五)止受理申請；符合申請規定之同仁請將申請表連同繳驗文件於期限內送至本校人事室辦理。
- 五、本校已與「捷尼皮件有限公司」、「嘉爾樂仕商行(店名：比爾樂仕嘉義店)」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/員工生活服務項下下載。
- 六、為振興臺東地區觀光，自本（105）年8月1日起至12月31日止，放寬公務人員持國民旅遊卡至臺東地區之合格國民旅遊卡特約商店消費，得比照旅行業、旅宿業及觀光遊樂業之刷卡消費補助規定，加倍補助，並由人事室於國民旅遊卡檢核系統以人工補登方式辦理。

■ 消費者保護新知

塑膠袋裝熱湯以及塑膠杯在盛裝飲料時會釋放出塑化劑，而影響食用安全，是真的嗎？

【本文摘錄自食藥好文網】

解答：

(1)網路謠傳，塑膠袋裝熱湯以及塑膠杯在盛裝飲料時會釋出塑化劑，可能造成環境賀爾蒙危害，有關食品器具、食品容器或包裝於「食品安全衛生管理法」其第17條已訂有「食品器具容器包裝衛生標準」，針對有風險的物質進行限量管制。

(2)塑化劑，又稱可塑劑，是一種增加材料柔軟性或使材料液化的添加劑，僅特定材質需要添加塑化劑以調整性質，依據「食品器具容器包裝衛生標準」中「一般類-塑膠類」規定，8類塑化劑其個別含量不得超過0.1%(重量比)，另外針對 PVC 材質塑膠食器具，更規定8種塑化劑總量不得超過0.1%(重量比)，此外亦訂有塑化劑溶出量之限量標準。雖然並非所有塑膠製品均含塑化劑，但仍建議避免塑膠類食品器具、食品容器或包裝長時間接觸高溫之食品，以維護食用安全。

(3) 民眾在選用時應注意塑膠容器具標示是否清楚完整，並在使用前遵循標示所提供之耐熱溫度及使用注意事項，詳細閱讀並正確使用。

參考資料：塑膠類食品容(器)具包裝衛生安全與標示100問。

✚ 個人資料保護法實例問答

【本文摘錄自[法務部個人資料保護專區網站](#)】

直轄市、縣（市）政府為辦理家庭暴力防治業務，得否函請醫事機構提供家暴案件相對人或被害人疾病診斷及就醫等資料？

一、個人資料中包括病歷、醫療、基因、性生活、健康檢查及犯罪前科之6種個人資料，性質較為特殊或具敏感性而屬特種資料，如任意蒐集、處理或利用，恐會造成社會不安或對當事人造成難以彌補之傷害，故個人資料保護法（以下簡稱個資法）對此另規定較嚴格之蒐集、處理或利用要件（個資法第6條參照）。而其中「病歷」係謂醫療法第67條第2項所列之各款資料；「醫療」係謂病歷及其他由醫師或其他之醫事人員，以治療、矯正、預防人體疾病、傷害、殘缺為目的，或其他醫學上之正當理由，所為之診察及治療，或基於以上之診察結果，所為處方、用藥、施術或處置所產生之個人資料（個資法施行細則第4條第1項、第2項參照）。

二、前開特種個人資料之利用，依個資法第6條第1項規定：「有關病歷、醫療、基因、性生活、健康檢查及犯罪前科之個人資料，不得蒐集、處理或利用。但有下列情形之一者，不在此限：... 二、公務機關執行法定職務或非公務機關履行法定義務必要範圍內，且事前或事後有適當安全維護措施。... 五、為協助公務機關執行法定職務或非公務機關履行法定義務必要範圍內，且事前或事後有適當安全維護措施...。」明定為協助公務機關執行法定職務或非公務機關履行法定義務必要範圍內得蒐集、處理或利用上開特種個人資料，使公務機關執行法定職務或非公務機關履行法定義務時，如有請求相關單位協助提供特種資料之必要能有所依據。準此，本件直轄市、縣（市）政府倘基於犯罪預防（代號 025）或社會行政（代號 057）之特定目的，於落實家庭暴力防治法所定之法定職務必要範圍內，函請醫療機構提供相對人或被害人疾病診斷及就醫等個人資料，而醫療機關復係於協助公務機關執行法定職務必要範圍內，提供上開特種個人資料，且均於事前或事後有適當安全維護措施，並符合個資法第5條規定者，尚非法所不許。

（摘自「法務部105年2月24日法律字第10503503040號書函」-本函全文可於本部全球資訊網點選「法務部主管法規查詢系統」查詢）

✚ 『健康生活專區』

走路與跑步，哪個好？

【本文摘錄自[健行筆記網站](#)】

有人說走路好，有人說跑步好，到底哪個比較好呢？

其實只要有動都是好的，但要認識自己的身體狀況，給予適當的運動才是對自己最好的。

走路或是跑步均有以下好處：

抒壓

走路刺激我們的大腦分泌 β -腦內啡(endorphin)，而跑步時則刺激分泌多巴胺(dopamine)、血清素(serotonin)和正腎上腺素(norepinephrine)，都是和提振情緒有關的神經傳導物質，可以幫助我們抒壓、對抗焦躁以及消除疲勞。大家是否有注意到自己在長長的散步或是跑步之後，特別感到神清氣爽，心情愉快呢？

增進心肺功能、預防心血管疾病

走路和跑步都可以促進血液循環、強化心跳效率，分解燃燒體內中性脂肪，增加體內好膽固醇的含量。因此除了可增強我們的心肺功能，也有效預防各種心血管疾病及糖尿病。

健身塑身

走路和跑步可以鍛鍊肌群，增強我們的肌耐力，讓鬆弛的小肉肉變得緊實；健身同時又有塑身效果，真是一舉兩得。

走路？跑步？哪個好？

現在大家猜猜看，走路後還是跑步後會覺得比較餓、想大吃一頓？

跑步會消耗比較多熱量，答案應該是跑步吧？但有趣的是，答案是走路喔。2012年美國懷俄明大學(University of Wyoming)運動生理學實驗室一項女性步行者/跑者運動後進食觀察研究中發現，步行者在運動後食欲旺盛，吃下比走路所消耗還多50卡路里的食物；而跑步者在劇烈運動後血液中的飽腹激素「YY 胜肽(peptide YY)」(註：一種抑制食慾的激素)明顯升高，因此反而食慾下降，面對豐盛的自助餐竟然不太心動，吃的比消耗的少了近200卡路里。

所以，到底走路好還是跑步好呢？網路上有不少文章就這個話題討論，答案見仁見智，端看個人身體和體能狀況、興趣、以及設定之運動目標而定。

如果你要減肥：跑步比較有效

跑步所燃燒的卡路里是走路的2.5倍，以體重近70公斤的仁兄來說，跑步一小時可消耗約800卡路里，若走路一小時則消耗約300卡路里，相較之下差不多是一大片披薩的熱量差異。就這點來看，跑步減重似乎是比較有效率的。

若要燃燒脂肪立竿見影的減重，跑步是比較有效率的；另外跑步對於強健骨骼、增強肌耐力也比較有效果。但就另一方面來說，跑步是屬較激烈的運動，對身體尤其是膝蓋衝擊相對也較大，還有跑步時心臟的負荷較大，因此不見得適合每一個人。

如果你不想受傷：走路比較好

對於體重較重的人來說，走路或許是比跑步理想的運動，危險性較低也較不容易造成運動傷害。

走路還有一個好處就是隨時隨地就可進行，時間地點較不受限。跑步雖然可以增強心肺功能，但並不是每個人都愛跑的喘吁吁的，有些人反而覺得邊走邊思考或是邊走邊欣賞風景有慢活的精神，比較有樂趣。

總之，不管是跑步或走路，選擇可以讓你樂在其中，身體負荷的了又符合自己運動目標的就是最好的！

最後提醒大家不管是走路或跑步，運動前務必先做伸展運動暖身，運動後也別忘了收操，好好愛護我們的膝踝關節才用的久喔！

✿員工協助方案---好文欣賞

駕馭壓力，成為交際好手

【本文摘錄自 [TEDxTaipei](#) 網站】

還記得每一次緊張的時候，呼吸急促、心跳加快的感覺嗎？當所有人都告訴你要放輕鬆、不要緊張時，健康心理學家 Kelly McGonigal 卻表示：若你改變對壓力的負面看法，你的心血管會呈現較健康的狀態，如同你正在經歷一段快樂且具有勇氣的時光。

是否相信壓力會對身體造成傷害才是健康的關鍵

一份研究報告藉由詢問三萬名美國成年人：「過去一年裡，你承受了多少壓力？」以及「你是否相信壓力對健康有害？」，並花了八年的時間，持續追蹤這三萬名人口，以研究「人們相信壓力對健康有害與否」是否會造成實際健康狀況的差異。

研究結果顯示，在過去一年承受極大壓力的人，死亡的風險增加了43%，但這結果只適用於相信壓力對健康有害的人。其他承受極大壓力但不認為壓力對健康有害的人的死亡率甚至比承受一點點壓力但認為壓力對健康有害的人還低。當 Kelly 發現這個研究結果之後，開始去思考，改變人們對壓力的看法，是否可以使人們更健康？而科學實驗證明，當人們改變對壓力的看法時，人體對於壓力的反應機制也會因此改變。

哈佛大學的社會壓力測試實驗

哈佛大學藉由進行社會壓力測試，證明了人們如何看待壓力將會影響身體的抗壓機制以進階影響健康。

社會壓力測試過程如下：你被告知要上台針對自己的弱點進行五分鐘的即席演講，演講對象是一排嚴厲的評審們，他們被預先告知要面無表情地對你表現出不耐煩的態度、相視搖頭。除此之外，你的周圍將被攝影機和鎂光燈環繞。這時的你可能已經被龐大的壓力籠罩，但緊接著是讓人聞之色變的數學測驗。在測試進行中的過程，會有人不斷地告訴你「太慢了！」、「你數學不是很好吧！」，並且要你不斷地重新來過。到這個階段，大部分的人都已經手心冒汗、心跳加快。

此實驗的特別之處在於，這些受試者都事先被教導這些壓力反應都是有益的，例如：心臟加快有助於準備進行下一個動作、呼吸急促會讓你的大腦吸到更多氧氣。

研究結果發現，當受試者們學習將這些抗壓反應視為有助於自身表現時，將會感受到較少的壓力，甚至變得更有自信。

壓力會幫助提升社交能力

有一種隨壓力產生的賀爾蒙－催產素（oxytocin）會在腦裡微調我們的社交本能，使我們為一些行為做好準備，以增進與他人的親密關係。它甚至會增強人類的同理心，並使我們更願意去幫助我們所關心的人。當你面對壓力時，身體的抗壓機制會刺激腦下垂體產生催產素，使你想要向人傾訴而非獨自面對。

催產素的功能不只是這樣。它除了影響社交行為之外，還具有消炎功能，可以確保血管在面對壓力時會維持在放鬆的狀態。另外，它還可以治療因壓力而造成受損的心細胞，使心臟更為強壯。最讓人驚喜的發現是一催產素所帶來的各種生理益處，都可以藉由社交接觸或社會支持來強化。

因此，當我們在面對壓力的情況下去與人接觸，不論是想要尋求幫助或是去幫助他人，我們的身體都會釋放出更多的催產素，而催產素會引導抗壓機制的反應變得更健康，讓我們可以更快從壓力中解放。這表示我們體內有一個有助於紓緩壓力的內建機制，那就是一與他人互動。

Kelly 最後再度強調：如果你把身體因壓力而產生的生理反應當作有益的，那自然而然就會有勇氣去面對困難；而當你面臨壓力時，選擇去與人分享，則可以讓身體自行紓壓。下一次被壓力逼得喘不過氣時，不仿試著改變對壓力的看法，將壓力視為你的助力，創造出前所未有的體驗。

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

※請多使用本校高鐵企業會員編號：66019206※

～人事室關心您～

人事動態



人員異動名單：

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
木質材料與設計學系	契僱技士	潘靜茹	調升	1050811
教務處	專案書記	蕭采緹	離職	1050819
學生事務處	專案諮商心理師	崔詠欣	離職	1050831
推廣教育中心	專案辦事員	侯麗貞	離職	1050901
研究發展處	專案書記	陳妍君	離職	1050901

推廣教育中心	組員	周純慧	調任他機關	1050901
學生事務處	軍訓教官	黃武雄	新進	1050901
學生事務處	軍訓教官	黃淑貞	退伍	1050905
國際事務處	組長	林秋興	新進	1050908

9月份壽星



專案書記石素珍	助理教授郭介煒	副教授陳榮治	技工吳水盛
工友陳慶華	教授談珮華	講師黃靖雅	專案組員江素貞
助理教授詹明勳	專案辦事員林子倩	講師陳麗花	工友朱柏翰
教授林正亮	專案組員石淑燕	組員王麗婷	助理教授吳宗哲
組長邱志義	專案組員蔡甲申	助理教授戴基峰	工友江錦炫
教授邱永川	教授簡瑞榮	專案書記賴俊文	組長謝婉雯
秘書陳俐伶	專案書記莊秀玉	專案組員葉雅真	技佐葉懿緯
秘書楊詩燕	主任蕭至惠	副教授楊璋誠	主任吳芝儀
專案辦事員陳郁馨	助理教授吳游源	工友吳瑞彬	教授楊德清
工友王淑慎	副教授翁永進	專案辦事員嚴慧真	助理教授吳進益
技工唐進益	專案辦事員黃齡儀	助理教授黃柔嫻	教授葉郁菁
專案辦事員張筱君	專案辦事員林宇凡	教授張銘煌	專案辦事員吳沂玲
講師艾嘉洋	辦事員鍾瓊瑤	助理教授呂英震	副教授李彥賢
講師柯金存	副教授蔡文錫	講師張義雄	教授周榮吉
主任吳靜芬	輔導員陳中元	專案辦事員李菽豐	契僱技佐張光維
工友李美齡	教授柯建全	專案組員黃依玲	教授林肇民
專案技佐張宏旗	副教授許明峰	教授張光亮	組員蔡崇元
助理教授許雅雯	教授王以仁	專案助理教授許于仁	組長林郡雯
專案輔導員江汶儒	助理教授張耿瑞	副教授郭世榮	技工陳昭仁
副教授周西波	副教授羅至佑	教授盧永祥	副教授李互暉
秘書林永信	專案諮商心理師胡景妮	副教授余政達	組員黃文慧
工友任綉欽	教授陳慶緒	辦事員陳美至	教授王璧娟
工友胡采玲	助理教授陳瑞傑	秘書謝翠珍	教授李宗隆
助理教授朱志樑			

附註：

一、本校105年度員工生日禮券金額為1200元，廠商為來來(O K)超商股份有限公司。

二、以上所列9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。