



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195
網址：<https://website.ncyu.edu.tw/personnel>



人事法令宣導

1. 教育部 114 年 7 月 24 日臺教人(三)字第 1140077348 號函轉知，有關行政院修正「行政院表揚模範公務人員要點」第 4 點、第 10 點，並自 114 年 7 月 21 日生效一案，相關內容請逕至人事室網頁/最新消息項下查閱。
2. 教育部 114 年 7 月 30 日臺教人(一)字第 1144202312D 號函轉知，有關「專科以上學校兼任教師聘任辦法」第 16 條、第 23 條修正發布一案，相關內容請逕至人事室網頁/最新消息項下查閱。
3. 教育部 114 年 8 月 5 日臺教學(六)字第 1142803507 號函轉知，有關「師鐸獎評選及表揚活動實施要點」業經教育部於中華民國 114 年 7 月 18 日以臺教師(三)字第 1142601613A 號令修正發布一案，相關內容請逕至人事室網頁/最新消息項下查閱。



性別平等專欄



人際專家：想保持健康關係，先問自己這3件事

【本文摘自天下雜誌/南仁淑】

我有兩個在職場上認識的好朋友。以前我們三個人總是玩在一起，後來我離職自己創業，我們就變得很難找到時間見面。不知從哪天開始，約見面時只要我比較晚到，就會發現他們兩個並肩坐在一起，我得一個人坐在他們對面。通常兩個人見面的時候，都會是面對面坐吧？這種情況發生了好多次，讓我覺得好難過。但這件事實在太小了，我也不好意思去問別人的意見。是我太敏感了，才會有這種感覺嗎？

跟人相處久了，偶爾會遇到一些事情讓自己失望。有時候心裡總覺得不是滋味，但情況似乎也不是太明顯，只有自己一個人覺得有些過不去。不曉得這是暴

風雨前的寧靜，還是自己不夠成熟，思緒剪不斷理還亂。投稿者所產生的感受，就屬於這一種情況。

聽完投稿者的敘述，一般人很有可能會認為「是你太敏感了」。只是同事兩個人並肩坐在一起，究竟為什麼會讓人覺得不是滋味？實在不太能感同身受。他們有可能是想讓晚來的人有比較大的空間，所以才會這樣安排座位。況且全球經歷過一場疫情，面對面坐比較容易造成飛沫傳染，可能是因為這樣，他們習慣了並肩而坐。但我想說，感受並沒有所謂的正確答案，那是無法控制的東西，只能任由它出現、等待它消失。我們唯一能控制的，是改變在感受出現之後的態度。

我覺得無論是誰，都應該要試著改變自己的態度與條件，讓自己不會在人際關係中覺得「不是滋味」。仔細想想，這是一種會徹底破壞生活品質與人際關係的情緒。所謂的不是滋味，究竟是什麼樣的感受？

「心中覺得有些缺失而感到不好受。」這是字典對「不是滋味」的定義。這不是對他人明確的憤怒或埋怨，只是覺得好像哪裡少了點什麼。由於事情實在太小，不足以生氣或抗議，卻又讓人產生了一些負面情緒。這種情況，我們通常會以不是滋味來形容。人會產生這種情緒，通常都是因為心理上覺得親近的人所致。生活中會接觸到很多不同的人，確實有很多事情都會讓人覺得不是滋味。但要是經常覺得如此，又總是無法排解，那就該反省自己了。

首先，如果經常覺得不是滋味，那就需要回頭思考，是否自己的視野比較狹隘，或是太過以自我為中心。如果太自我中心，或自認為有些不足之處，那就很容易在人際關係中感到不是滋味。當你感到不是滋味時，很多時候只要靜下心來觀察，就會發現從對方的立場來看，他很可能別無選擇。所以當人際關係出現摩擦時，我們要習慣先想想對方的立場，這樣就能讓自己舒服一點。

如果你是一個地位比較高的人，更要好好安撫這種情緒。在人際關係中，地位較高的人通常需要照顧地位較低者，這是不成文的默契。但如果被公開要求照顧地位比自己低的人，或被公開批評說沒有做到這一點，就很容易讓人因為面子掛不住而覺得有些難受。這樣鬱悶的情緒要是沒有正常排解，很容易扭曲成被動的攻擊性，進而使他人難受。

一個自我意識較弱的人，也很容易覺得不是滋味。因為這一類的人對自己的感受與判斷不夠有信心，所以比較不會選擇表達意見或平淡地讓情緒過去，而是會以「不是滋味」去詮釋「對方沒有錯，自己也沒有錯，但介在這之間有些模糊」的感受。就像投稿者一樣，看到兩個朋友坐在一起等自己，如果當下自己的心靈處在平衡的狀態，很有可能就不會多想。但如果覺得跟以前不太一樣，有一些讓你在意的東西，其實只需要直接開口問就好。例如：「有件事我想問一下，你們為什麼要這樣並肩坐在一起？為什麼不面對面啊？」

如果你們之間的關係夠親近，問這種問題當然沒什麼。通常只要聽到對方的回答，讓你難受的疑問往往都能迎刃而解。讓這種疑問浸泡在曖昧不明的情緒裡，可不是一種健康的做法。

如果上述事件真的是對方疏遠你的證據，你也真的明確感受到，就更需要前文所說的確認過程。因為一個足夠自信的人，通常會更明確地把負面情緒定義為「心情不好」、「讓人生氣」，而不是「不是滋味」這種模稜兩可的狀態。

不要太依賴人際關係，自然就不會太在意

此外，那些高度依賴人際關係的人，也會經常在人際關係裡覺得不是滋味。

雖然人的一生都需要和他人相處往來，但其實每個人都是孤單的存在。基本上來說，我們應該要以能獨自經營個人生活為核心，並將與他人之間的善意往來視為「令人感激的額外收穫」，才是能與孤獨並存的正確之道。把注意力放在自己而不是他人身上，自然就不會對他人產生過高的期待，更不會因為在意他們的一舉一動，而讓自己覺得不是滋味。這樣的人即使親切待人，也不會太過期待獲得實質或情感上的回報。因為他們的付出不到需要得到回報的程度，他們也並不期待獲得回報。

每一次我遇到一些狀況，讓我想起「忘恩負義」這幾個字時，我就會想起在卡內基書裡看到的一句話。書中說耶穌曾經為了展現神蹟，一口氣治療了十名癱瘓病患，但其中只有一個人跟他道謝。作者講完這個小故事之後便問讀者：「你覺得自己有什麼理由得到比耶穌更好的待遇？」

人是一種了解越多越讓人失望的生物。就好像我們有時會覺得自己某些地方仍有待加強，別人也同樣會有些不足之處。所以我們不該為人際關係付出自己的一切，還期待對方也能完美回報。

如果你發現自己經常在人際關係裡感到不是滋味，我建議你試著拓展人際吧！因為與你建立人際關係的人數越少，你就越會依賴對方，也會對那段關係過度敏感。一旦關係遭到破壞，你便會受到難以承受的打擊，而這會使你更加執著於那段關係，進而陷入惡性循環。當你陷入這種惡性循環，便會經常覺得不是滋味。

所以無論從哪個角度來看，試著讓自己不要覺得不是滋味，或許才是保持健康心態的方法。

- 感覺到不是滋味時，請這樣檢視自己
- 1. 是不是目光太過短淺，才會採取以自我為中心的思考？
- 2. 自己是否處在很脆弱的狀態？
- 3. 是否過度依賴人際關係？



個人資料保護法 實例回答

在網路肉搜別人並公布資料，可能會有什麼個人資料法律爭議？

【本文摘錄自法律百科/李昕】

大學生 A 得知友人與 B 的感情糾紛，在臉書找到當事人 B 的臉書帳號，並從好友名單中得知室友 C 為 B 的臉書好友，因而向 C 借手機查看，獲得 B 設為「僅好友可見」的含有本人長相照片、社交活動貼文與聯絡電話。A 將 B 上述資訊公布在 Dcar 與 PTT 的 BG 板，請大家評理。A 的行為可能會有什麼法律爭議？

一、「人肉搜尋」讓人無所遁形

所謂的「人肉搜尋」（一般簡稱為「肉搜」），是指結合工具搜尋結果並以人工過篩資訊後，找出特定對象的搜索過程。

肉搜就像拼拼圖，搜尋者從網路各處獲得的片段資訊累積到一定數量，或是獲得重要的資訊片段，就有機會拼湊出能夠識別特定人的資訊。正因為肉搜能短時間集中特定人的相關資料，因此常被用來公審。

二、肉搜可能踩到個人資料保護法紅線

含有本人長相的照片、社交活動貼文與聯絡電話，得以直接辨識出 B，因此是受個人資料保護法（一般簡稱「個資法」）保護的個人資料（一般簡稱「個資」）。A 找出上述個資並公布在校內交流板，涉及個人資料的「蒐集」與「利用」行為。

A 要讓校內公眾「對 B 的感情糾紛評理」，並不是單為個人或家庭活動目的，而且 B 的個人資料也不屬於公開場合或公開活動中，未與其他個人資料結合的影音資料。因此，A 蒐集與利用 B 個人資料的行為，無法依個人資料保護法第 51 條免於受到個人資料保護法的規範，仍應繼續討論 A 的法律責任。

A 為非公務機關，在「蒐集」與「利用」個資上，必須分別遵守個資法第 19 條與第 20 條規定：符合個人資料保護法特定目的與情形下蒐集，並在特定目的必要範圍內利用。若有違反，依據第 41 條規定，可能面臨 5 年以下有期徒刑，得併科新臺幣 100 萬元以下罰金；主管機關也能夠依據第 47 條課予罰鍰。

三、個人資料保護法針對特殊情形設有彈性，但也不能超出合理限度

個人資料保護法第 20 條允許在特殊情形下，得將個資利用在蒐集目的的範圍之外。但根據司法實務見解，個人資料的利用，無論是特定目的範圍內或外的利用，都不能超過個人資料保護法第 5 條的限度。

A 在無特定目的且未經同意下，蒐集 B 的個人資料，既非為公共利益所必要，取得來源亦非一般可得來源，且可能有損於 B 的權益，已違反個人資料保護法第 19 條規定。A 的利用情境，也不符合個人資料保護法第 20 條的特殊例外情形，因此不能將個人資料做目的外的利用。A 可能因而面臨高達 5 年的刑責與行政罰鍰。

四、小結

其他的法律責任，則視個人資料被利用的情境而定。由於 A 在網路上的留言涉及他人名譽，可能會有刑法第 310 條的誹謗罪與民法第 195 條的民事賠償責任。

近年來當重大社會案件發生時，網路上都會引起肉搜熱潮，並在各大社群媒體上張貼嫌犯的照片與其他資訊。雖然這樣的行為，可能可以被解釋為符合「增

進公共利益所必要」而蒐集，並且是為了「防止他人權益之重大危害」而利用，但仍須注意個人資料的蒐集與利用行為，與公益間的關聯性，以免觸法。



瞭解智慧財產權專欄

報社所留存資料（如讀者投書、投稿等），他人欲利用，可否不經著作權人同意，而供給他人？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

讀者向報社投書或投稿，依著作權法的規定，除投書人或投稿人與報社間另有約定外，報社僅取得投書人或投稿人即著作財產權人授與刊載一次的權利，所以他人欲利用報社所留存的讀者投書或投稿等資料，仍應事先取得各該投書及撰稿的著作財產權人授權。（§41）



健康生活專欄

全身「虛累累」燥熱又沒力？夏日養心安神4種食物是天然良藥！

【本文摘錄自早安健康/李奕璇】

夏天主養心，心掌管精神活動與血液循環，加上緊接而來的颱風季，讓天氣顯得潮溼、悶熱…

隨著日照時間拉長，運動及身體活動量的增加使流汗量變大，加上環境、空調的溫差等影響，容易睡眠不足，感到疲倦、心浮氣躁，消耗「心的陽氣」，產生心情不穩定、心臟疾病及精神疾病等症狀。

為了不造成心的負擔，這個時節應節制辛辣物與酒的攝取量，中醫師彭溫雅建議可吃適量的苦味降心火，解除身體的濕熱與煩悶感。

東京大學醫學博士喻靜表示，夏天要適量補充汗水與進行新陳代謝時所消耗的水（津液）與氣，可利用當季食材去除體內濕氣與餘熱，減少腸胃負擔，維持體內平衡！

夏季養心安神，就靠這4大食材

- 牛蒡

性溫，味甘，有「東洋人參」美名，中醫師彭溫雅表示體質燥熱的人可以多

吃牛蒡增強體質，牛蒡豐富的膳食纖維可以促進腸道蠕動，改善便秘，含有的木質素更可以預防大腸癌。

- **冬瓜**

性涼，味甘淡，中醫師彭溫雅認為冬瓜是消暑退火的好食材，可以潤肺生津、利尿消腫、清熱解毒，對暑熱口渴、水腫、糖尿病等皆有助益。

- **蘆筍**

性寒，味甘苦，醫學博士喻靜指出蘆筍可以鎮熱，守住陽氣也能滋陰潤燥，幫助取走體內餘熱，穩定精神，緩和喉嚨乾渴症狀，減輕夏日食慾不振的問題，並能促進新陳代謝。

- **鯷魚**

性平，味甘，富含的 DHA、EPA 可以預防慢性病，醫學博士喻靜表示鯷魚可以補腎補氣血，改善虛弱體質、增強體力，還能促進食慾、助吸收消化，鐵等礦物質可以改善貧血與疲勞，預防血滯、氣血不足。



員工協助方案(EAP)專區

([本校員工協助方案專區連結](#))

光有快樂不夠！研究發現：缺乏「意義感」的人，身體更容易發炎、增加癌症風險

【本文摘自商周頭條/鄧捷文譯】

哲學家、精神導師和科學家曾經辨別出 2 種形式的幸福：「享樂式幸福」和「意義式幸福」。

享樂式幸福（也就是我們常說的「快樂」）只是短暫的感受，特徵是放在追求愉悅與避免痛苦上；意義式幸福則更著重於意義、實現自身潛力並對社會有所貢獻，最終換來長久的幸福感。

在這2種幸福中，究竟哪一種能帶來真正快樂的人生，已經爭論了幾個世紀。

單純的追求快樂，無法為人生帶來長期幸福

2013年，一組心理學家調查了將近400名成年人，這些人的共通點，都是想在人生的許多面向中尋求快樂程度與意義之間的關聯，包括行為、情緒、人際關係、健康、壓力程度、工作生活和創意追求等層面。

他們發現，雖然快樂的人生和有意義的人生通常有所關聯，但並不見得會同時發生；他們也透過統計分析來區別這2種幸福，發現所謂有意義（獨立於快樂之外），並不一定與舒適和富裕等社會標準有所關聯，但所謂快樂（獨立於意義之外）則與這些社會標準有關。

快樂通常聚焦於當下，而意義則著重於反思過去、現在和未來之間如何演變。快樂通常是短暫的體驗，而意義能帶來更長久的滿足感。源自美好感受的快樂，往往與自我中心的「索取」行為有關，而有意義的感受則往往關係到無私的「付出」行為。

快樂仰賴於舒適、輕鬆和便利的感受，而有意義的人生則往往涵蓋大量具有挑戰性，甚至會帶來壓力、擔憂和焦慮的體驗。以富有創意的方式來表達自我，並且關心個人、文化和社群認同，通常能造就充滿意義的人生，卻不一定能帶來快樂的人生。

許多人追求物質文化中的「快樂」形象，也就是享樂式幸福，或是讓自身所有渴望都得到滿足。然而在大多數情況下，追求這樣的目標無法長期帶來美好人生的感受。

雖然的確得先滿足物質需求，才有辦法專注於探尋意義和目的，但到了某個程度，物質享樂帶來的滿足感會逐漸減弱。對多數人而言，只有過著充滿意義、目的，並且奉獻於超乎自身以外更宏大事物的人生，以此換來意義式的幸福感，才是真正持久的幸福。

研究發現：讓人生充滿意義，有益健康

這2種幸福的差異，就刻在我們的細胞裡。研究員芭芭拉·弗雷德里克森（Barbara Frederickson）和史蒂文·科爾（Steven Cole）在一項研究中，調查了由84名參與者自我回報的快樂感與意義感。記錄下每位參與者的快樂感和意義感後，研究員進一步檢查了他們體內特定基因的表現程度。

身為基因學家的科爾，早先已經辨別出與各種長期逆境相關的特定基因表現。失去心愛之人的悲痛、財務困難、孤獨感或軍事衝突等體驗，會導致身體進入戰鬥、逃跑或僵住模式。

當身體持續處於威脅感之中，便會觸發一種基因模式：負責發炎反應的基因活性增強，而涉及抗病毒反應的基因機能下降。

換句話說，當身體預期會遭遇逆境和孤立時，會做好對抗細菌感染的準備；而當身體狀況良好並感受到社交連結時，則會準備好對抗病毒。

當研究人員檢查參與者的基因時，有個令人驚奇的發現：回報具有高度快樂感但缺少意義感的人，與那些面對長期逆境（例如長期處於悲傷或孤獨）的人，表現出相同的基因模式。

儘管時常享受身體層面的快樂體驗，但他們的身體卻存在容易發炎的基因。從演化的角度來看，沒有意義的愉快體驗，都會賦予身體類似長期處於逆境的感受。

如今，發炎已被證實與心臟病及多種癌症在內的嚴重健康問題息息相關。高達75%的參與者回報快樂感較高、意義感較低，只有25%的參與者回報有「幸福」的感覺，也就是在生活中感受到的意義多過於快樂。

抱持強烈目標感的參與者，即使未必感受到享樂式的快樂感，卻具有與減少壓力反應和發炎作用相關的基因表現。

透過這個現象，我們可以從基因層面發現心率變異性的表現其來有自：能夠感覺與他人的連結而動態式跳動回應的心臟，會產生一種能顯著改善身體與心理健康的和諧狀態。

反思對成功的願景時，或許可以將這些發現納入考量。注意到某個欲望時，或許可以問問自己：「這個欲望背後代表了什麼渴望？這個欲望和我最深切的福祉一致嗎？這個欲望能不能造福我身邊的人，讓我與他人建立連結？」

人事室關♥您

對抗壓力有管道	
衛福部安心專線	1925
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
嘉義市社區心理衛生中心	05-2255155#46
嘉義縣社區心理衛生中心	05-2267588(民雄)
本校職場霸凌申訴專線	05-2717196
本校教職員性騷擾申訴專線	05-2717197



人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
學務處住宿服務組	宿舍輔導員	陳○昶	退休	1140801

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
學務處學輔中心	專案諮商心理師	蕭○茹	離職	1140801
學務處住宿服務組	專案辦事員	許○嬋	新進	1140801
體育室	組長	陳○芷	退休	1140802
電機工程學系	專案辦事員	鄭○真	新進	1140825
教育學系	契僱組員	林○儀	新進	1140825
幼兒教育學系	組員	徐○偵	調任他機關	1140901



9月份壽星

王○婷	石○珍	江○昕	詹○勳
王○雯	黃○雅	談○華	蔡○倫
陳○吉	朱○翰	何○慧	王○帆
林○亮	石○燕	趙○清	蔡○申
江○炫	戴○峰	邱○川	林○忠
簡○榮	莊○玉	楊○惠	楊○燕
林○柔	蕭○惠	林○達	吳○儀
陳○馨	翁○進	黃○儀	黃○嫚
吳○益	唐○益	張○君	林○凡
葉○菁	彭○隆	陳○朋	翁○杰
呂○震	鍾○瑤	蔡○錫	柯○存
李○賢	張○維	李○豐	李○勳
陳○元	李○齡	盧○宇	林○民
黃○玲	鄧○君	翁○鋒	曾○秋
許○峰	蔡○元	陸○萍	許○雯
林○雯	張○瑞	黃○慶	郭○榮
鄭○婷	陳○仁	葉○君	羅○佑
余○達	周○波	盧○祥	胡○妮
楊○萍	任○欽	陳○至	陳○緒
陳○傑	王○娟	買○瑋	袁○華

李○隆	朱○樑		
-----	-----	--	--

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於9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。