



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5月10日臺教人(二)字第1120044140號書函轉知，檢送銓敘部112年5月1日部法三字第11255685691號令影本一案，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6月1日臺教人(四)字第1120053548號書函轉知，有關公務人員退休撫卹基金管理局組織法制定、公務人員退休撫卹基金管理委員會組織條例廢止及公務人員退休撫卹基金管理條例部分條文修正，業奉總統令公布等案，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6月2日臺教人(二)字第1120054075號書函轉知，檢送銓敘部112年5月29日部法三字第11255794071號令影本一案，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112年6月5日臺教人(四)字第1120055820號書函轉知，111年度公務人員退休撫卹基金決算業已公告於公務人員退休撫卹基金管理局網站一案，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112年6月13日臺教人(二)字第1120058183號書函轉知，檢送考試院112年6月6日修正發布之職系說明書部分規定一案，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112年6月14日臺教人(四)字第1120059572號書函轉知，公務人員退休撫卹基金管理局函有關民國112年7月1日以後初任公教人員所適用之個人專戶制退撫儲金收支作業相關事宜一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

7. 教育部112年6月17日臺教人(四)字第1124201755D號函轉知，「公立學校教職員退撫儲金監理會設置辦法」，業經該部於中華民國112年6月17日以臺教人(四)字第1124201755A號令訂定發布一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



## 看見情感的秘密

【本文摘自心快活心理健康學習平台】

生活中，我們看見別人笑，會覺得這是開心，看見別人哭，會覺得這是難過，從對方的表現了解情緒，是我們在互動中很重要的能力。

我們先提一下「心智理論」是什麼？心智理論(Theory of Mind, TOM)是一種推論他人想法、信念、慾望和意圖的能力，並去解釋他人的想法、知覺及預測他們的行為，而且能夠知道其他人有和自己不同的心理狀態、訊息及動機 (Korkmaz, 2011; Sabbagh, 2004)。簡單來說，就是知道你在想什麼，感受什麼。其中，情感性心智理論(Affective ToM)就是推論他人情緒的能力，也就是「我懂你的感受」，甚至「你的遭遇會讓我感同身受」。

而我們可以從很多不同的訊息去知道他人的情緒，其中臉部表情是很重要的訊息，不只是提供如年齡、性別、熟悉度和身份的特徵，也讓我們了解對方的思考和感受，透過這些訊息去修正我們表現出來的社交方式，讓人際互動更適宜。

辨識臉部情緒是兒童早期就發展出來的社交技能，Walker-Andrews (1998)發現當表情呈現在熟悉的場景，四個月的嬰兒可以區辨不同的臉部表情，像是生氣、害怕、難過、開心、驚訝，而隨著年齡變大，辨識表情的能力會變好。直到六歲左右，正常發展的兒童可以區辨許多臉部情緒(Izard, 1971)，Mancini 等人(2013)找了8~11歲的參與者，發現兒童中期階段，除了快樂的臉部表情，其他的表情辨

識準確度會隨著年齡上升，而 Rodger 等人(2015)發現從五歲到成年期，除了快樂和害怕的臉部表情之外，其他表情的辨識準確度會上升。有趣的是，又有研究發現，6~16歲的成長中，難過和生氣的表情的辨識準確度幾乎沒有太大地提升，而厭惡和生氣的情緒，在青春期中期到晚期的階段，辨識準確度有明顯地變好。由上述可以知道，關於情緒辨識的發展上，過去研究的結果還是有些微的不同。

因此，隨著我們成長，辨識臉部情緒的能力會變好。「那我們到底是怎麼從別人的臉中，讀出情緒呢？」臉孔中的細微訊息，都會透露是什麼情緒，我們知道，雙眼可以反映出情感，常常可以從別人的雙眼，辨識出他的情緒。這種能力其實跟我們大腦有很密切的關係，過去研究發現如果腹內側前額葉皮質(ventromedial prefrontal cortex)受損，辨識情緒的能力也會下降，有趣的是，Wolf 等人(2014)發現這個大腦腦區受損的病患，在辨識別人情緒的時候，會比較少注意眼睛的區域，特別是看見害怕的臉，會更少看眼睛的區域。所以，我們會注意別人的雙眼，讀出情緒的訊息，跟腹內側前額葉皮質很有關係。

我們能懂別人的情緒，看似很平常，但背後的发展歷程和大腦的機制是很有趣的，值得我們好好探索與感受。



## 個人資料保護法實例問答

**企業留存個人資料，可否以商業會計法第38條、我國稅務機關規定或檢警機關調閱資料(如盜刷、刑民事案件消費者爭議之訴訟)，作為保存期間？**

**【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11條第3項規定「個人資料蒐集之特定目的消失或期限屆滿時，應主動或依當事人之請求，刪除...該個人資料。但因執行職務或業務所必須或經當事人書面同意者，不在此限。」，同法施行細則第21條第1款規定「有下列各款情形之一者，屬於本法第11條第3項但書所定因執行職務或業務所必須：一、有法令規定...之保存期限。」，所稱法令係指法律或法律授權之命令。

二、商業會計法第38條係規定會計憑證、會計帳簿及財務報表之保存年限，惟該等會計憑證、會計帳簿及財務報表是否包括業者保存之消費者個人資料，宜洽該法之主管機關釐明；另所稱稅務機關規定，亦須有具體法令規定業者應保存消費者之個人資料，始得為之；至所稱檢警機關調閱資料，倘係指檢警機關未來可能依法令調取該等消費者之個人資料，尚非屬上開有法令規定保存期限之情形。

## 瞭解智慧財產權專欄

**著作權法明定「暫時性重製」為重製，對一般人使用電腦、影音光碟機來觀賞影片、傳遞資訊等行為，會不會受到影響？**

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

著作權法所稱的「重製」，就是把著作拿來重複製作而重現著作內容，不管重製的結果是永久的，或者是暫時的，都是重製。

儲存在RAM裡面的資訊，會因為關機電流中斷而消失，換句話說在開機的時候，從電腦主機的記憶區中重製進入RAM，而處在重製的狀態，關機的同時這些資訊就消失了，這種情形就是一種暫時性重製的現象。當然也屬於重製的性質。暫時性重製本來就是屬於重製的範圍，其實早就受到著作權法的保護了，在92年7月9日修正著作權法的時候，則把它明白的寫出來。

既然暫時性重製受著作權法的保護，那麼當我們日常生活中廣泛的使用電腦、影音光碟機來觀賞影片、聆聽音樂、傳遞資訊的這些日常行為，會不會違法侵害別人的著作權呢？為了釐清大家的疑慮，著作權法特別訂了除外規定，明定在網路合法中繼性傳輸，或合法使用著作時，操作上必然產生的過渡性質或附帶性質的暫時性重製情形，不屬於重製權的範圍。也就是說，在這種情況下產生的暫時性重製，不會發生違反著作權法侵害重製權的問題，因此，一般人使用電腦或數位光碟機等機具的行為，雖然會發生暫時性重製的現象，但是不會產生違法的問題，在生活上不至於發生任何不利的影響，或者造成任何不便的情形。（§3 I - 5、§22）

日常生活中，下列各種行為所造成的「暫時性重製」，不違法也不會侵權：

- 1、將買來的光碟，放在電腦或影音光碟機裡面，看影片、圖片、文字或聽音樂。
- 2、在網路上瀏覽影片、圖片、文字或聽音樂。
- 3、買來的電腦裡面已經安裝好了電腦程式而使用該程式，例如使用電腦裡面的Word、Excel 程式。
- 4、網路服務業者透過網際網路傳送資訊。
- 5、校園、企業使用代理伺服器，因提供網路使用者瀏覽，而將資料存放在代理伺服器裡面。
- 6、維修電腦程式。



## 放下「我不夠好」的想法！追求成功的「義務」比失敗本身更能搞砸你的人生

【本文摘錄自健康醫療網】

光是認為自己迫切需要愛，就足以讓人喘不過氣，一生痛苦不已；但要想活得更悲慘並不困難，只要再加入另一個愚蠢的念頭就好，也就是第二號非理性信念：「我必須是能幹、足以勝任和有成就的。」或者你也可以相信另一個同樣愚蠢，但稍微有理一點的想法：「至少在某些重要領域上，我必須展現能力或才華。」

我們遇過的許多個案都深深恐懼失敗和能力不足，並因此過得很淒慘；這種困擾常見於任何相信以上信念的人。這些典型症狀說明了人們經常因害怕在某些任務或目標上失敗，而避免嘗試自己真正想做的事，因為他們認為失敗是最嚴重的罪。而我們之所以遇過這麼多這樣的人，不只是因為他們來找我們求助，更是因為各行各業的人都有這種問題。看看自己周圍就知道了，你一定很快能找到這樣的人！

這種認為「除非自己有所成就，否則毫無身為人的價值」，以及「要是某些重要領域的能力不足，那不如躲起來等死」的想法中，包含了幾項非理性信念：

一、很顯然的，幾乎無人能精通大多數事情，並展現優秀才能，也幾乎沒有人能表現得完美無缺。就算是達文西也有不少弱點，其他平凡人（包括寫作本書的我們）自然也有！試圖在某個領域獲得傑出表現並不容易，因為有其他數百萬人也跟你在同一個領域競爭；更別說你的目標是在大部分的事情上都做得既成功又完美，自然逃避不了

讓自己深深失望的命運。就算你只是偏好獲得這樣的結果，都不免失望；要是覺得自己非得達成不可的話，那你可要當心了！

二、「成就能增添自己本身的價值」是毫無脈絡可言的定義。若你因為自己在某些事情上成功，便認為自己是「更優秀」「更優越」的人，或許會有那麼一瞬間覺得自己「更有價值」。但事實上，成功既無法提升你個人的價值一丁點，失敗也不會貶損你身而為人的價值。你或許能因為達成這個或那個目標而過得更快樂，或發揮更大的效益，但覺得自己因此「過得更好」，不等於你是個「更好的人」。你之所以「優秀」「有價值」「有資格」（如果一定要用這些俗濫詞彙的話），單純就只是因為你存在，你活著。若要透過成就來提升「自尊心」，不過只是妄自尊大，因為這背後所隱藏的信念是：除非有所成就，否則自己毫無價值。伴隨著這項信念，你也會相信「因為有所成就，所以自己『真的』有價值」。

三、技術上來說，你並不「是」任何特定的人事物。跟隨哲學家阿爾布雷德·柯日布斯基學習普通語意學的小德爾菲·大衛·波蘭指出，當我們使用「是」這個動詞時，往往是很草率的。你不「是」屠夫、麵包師或蠟燭製作師，充其量只是從事這些工作的人罷了。我，亞伯·艾里斯不「是」心理師，因為雖然我花費大量時間從事心理學相關工作，但我每週也會花許多時間教書、周遊世界各地、舉辦工作坊、研討會和密集課程。同樣的，羅伯特·哈珀也不「是」心理師，因為除了心理學，他也會蒔花植草、跟狗一起在森林裡跑步、花費大量時間與妻子咪咪共度美好時光、閱讀、寫作、旅行、公開演說等。

當你根據個人從事特定活動時的表現，來決定自己的身分、幫自己打分數時，就會誤以為你身而為人的價值，端看自己在這項活動的表現如何。這哪有道理可言？

四、雖然成就可能為你帶來好處，但瘋狂投入追求世俗成就既充滿風險，又讓人不愉快。那些用盡一切追求成功的人，常把自己逼到超越身體所能承受的程度，讓自己承受分外痛苦的遭遇，且鮮少給自己充足時間放鬆、享受喜歡的事，更別提擁有均衡的生活了，甚至有可能因過勞致死。如果他們真的比大多數人更享受工作，好吧，就讓這些人一天去工作十四小時吧。我——亞伯·艾里斯就愛這樣，但羅伯特·哈珀才不喜歡。

五、瘋狂追求成就，通常反映了一種迫切想勝過他人、證明自己比別人更優秀的需求，但你還是你啊！如果非得引領群雄，那就沒辦法做自己（做你最喜歡做的事）了。其他人跟你到底有什麼關係呢？就算他們有些弱點，難道這能讓你變成更好的人嗎？就算他們在某方面表現比你優秀，難道你就因此一無是處嗎？他人比你優秀或差勁，全憑你腦中的定義決定。如果你認為身而為人的「價值」取決於與他人比較後的結果，那麼基本上你永遠無法擁有安全感，也會覺得自己毫無價值，並注定一輩子都要被人牽著鼻子走，偏離自己真正想做的事。你也會服膺於自我貶抑的信念，像是：「除非我表現得和別人一樣好或更好，我才能接納與喜歡自己。」這怎麼會讓你有安全感呢？

六、若瘋狂追求成功，就會對失敗感到焦慮，也會害怕把握機會、在犯錯時鞭笞自己，並捨棄你非常想嘗試的冒險計畫。堅持創造超凡成就，就是選擇在犯錯時為此憂鬱；或是拒絕接受「危險」的任務，卻又為了逃避而看輕自己。成功的「義務」不只注定了你的失敗，也讓你害怕失敗，這比失敗本身更能搞砸你的人生。

※本文摘選自《理性生活【暢銷 60 年！理情行為療法經典】：教你打破慣性，改寫自己的人生故事》，究竟出版



## 員工協助方案(EAP)專區

I care  [\(本校員工協助方案專區連結\)](#)

### 記憶的剪裁

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者林宇駿】

對於記憶，是否曾經有下述的好奇呢？

「我到底一次能記多少個事情？」

「為何回到某個熟悉的地點，回憶突然都湧上了心頭？」

「為什麼某一段記憶特別鮮明，想忘都忘不了？」

「記憶怎麼在腦海中成形的？」

上述的四個問題在心理學的研究河流中，都能有所解答。心理學對於記憶的研究可謂「研精殫力」，自1950年代以降，逐漸開始分門別類的研究記

憶，精益求精到近代能與人下棋的超級電腦和發出人聲的「人工智能助理」。

例如有心理學的研究，找出人類短期記憶的容量大約就是 $7\pm 2$ 個<sup>1</sup>，若是要超過9個就必須使用一些策略與技巧。也有研究找出，人在某一個環境下產生記憶，下次再回到這個環境時，回憶起來的事情會比較多也比較好。例如心理學家就請潛水員在深海背誦沒有意義的符號，過一段時間之後，會發現這一批潛水員在深海中的考試，會比在陸地上考試好很多<sup>2</sup>。還有心理學的研究發現，當人在經歷一件生命中重大的事件同時帶有強烈情緒時，會對周遭的環境與細節留下鮮明的記憶<sup>3</sup>，例如民國88年以前出生的人，對於921大地震有非常深刻的記憶。

而記憶的形成是與大腦的神經元有關；當學習新的事物時，會讓神經元產生長達數天甚至數周的活動，這種長期的活動會讓神經元產生改變，將一組常共同激發的神經元綁定(bonding)在一起。例如我們在新環境認識新朋友時，辨識「臉部特徵」的神經元和與「文字記憶」有關的神經元會一起活化，當我們刻意想記住眼前的新朋友時，這兩個神經元就會綁定在一起，將臉孔與名字連在一起。假如這個地點還是在咖啡廳配合認識新朋友的緊張，往後經過這間咖啡廳可能會常常想起這位朋友，而上述的過程就是記憶的產生。

人在生活中會不斷的產生許許多多的記憶，有些記憶超過魔術數字9個容易忘掉、有些會因為刻意想記住而保留、還有些記憶會因為當下發生的環境與強烈的情緒而讓記憶更加鮮明，生命中的每個歡笑與淚水因而留下記憶的痕跡。開心的記憶讓人感覺舒服愉悅，但當發生不舒服的記憶時，若是能夠鼓起勇氣試探索<sup>4</sup>，體會其他情緒感受，將自己的努力與正向記憶提取(剪

裁)出來，配合進行能讓自己感受到意義和成就感的活動，將能夠加深正向記憶和感受，並避免不舒服的記憶持續產生傷害5。一顆健康的大腦與心靈，需要許多的技術，良好的記憶剪裁技術扮演了相當重要的角色。

## 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



## 人事動態

### 人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
應用化學系	組員	李東勳	新進	1120619
研究發展處	專案組員	李文茹	留職停薪	1120707



### 6月份壽星

張君夷專案組員	鄭乃嘉專案組員	郭益銘副教授	王智弘教授
吳美連教授	蘇美蓉組員	何雅婷專員	陳淑美副教授(系主任)
涂淵濼工友	王文德教授(主任)	張栢滄教授	劉如惠專案辦事員

林佳蓉專案辦事員	李龍盛助理教授(組長)	徐家祥專案技佐	林瑞進副教授
陳虹苓副教授	林玉霞副教授	黃名媛助理教授	蔡佩旻專案資訊師
吳松峯技士	王秀鳳教授(系主任)	許芳文教授	邱季芳組長
林楚迪教授(組長)	林正韜輔導員	林立弘副教授	陳昭君專案組員
郭明勳駐衛隊員	宣崇慧教授(主任)	徐慶鐘助理教授	游鵬勝教授
黃健瑞副教授	陳力豪組員	夏滄琪副教授	李嶸泰副教授(副總務長)
蕭茗珍組員	周玫秀組員	李駿宏技士	蘇復興教授
董哲煌助理教授	趙文菁專案輔導員	吳柏鋒專案助理教授	賀彩清組員
胡家宏專案辦事員	何秋瑩組員	涂函君助理教授	鄭祥太專案輔導員
丁瑞霞工友	翁正宇技士	何育庭專案組員	呂長澤助理教授
戴志雄工友	張瓊璽組長		

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於6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。