



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. 臺灣銀行公教保險部111年6月14日公保現字第11100032071號函轉知，考試院會同行政院於111年5月18日公告，公教人員保險103年度及104年度年金請領者之年金給付金額，自111年6月1日起分別調高5.45%、5.77%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. 教育部人事處111年6月20日臺教人處字第1110059198號書函轉知，公務人員因執行職務確診嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)，依中央流行疫情指揮中心規定以居家照護隔離時，隔離期間如有進行(遠距)診療或後送就醫等情事，得依公務人員執行職務意外傷亡慰問金發給辦法規定核發慰問金一案，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7月4日臺教人(四)字第1110064665號書函轉知，銓敘部111年6月29日部退一字第11154674421號令修正發布「公教人員保險失能給付標準」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7月4日臺教人(二)字第1114202339號函轉知，國立各級學校兼任行政職務教師之兼職，於該部依公務員服務法第26條第1項授權另定之辦法訂定發布前之規範事宜一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
5. 教育部111年7月11日臺教人(二)字第1110066244號書函轉知，考試院為推廣國家考試及格及訓練合格電子證書暨證明書，自111年8月1日起至112年7月31日止免徵電子證書規費一案，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111年7月12日臺教人(三)字第1110068194號書函轉知，有關公務人員保障暨培訓委員會修正「公務人員考績考列丙等人員輔導訓練實施計畫」第3點一案，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111年7月18日臺教人(二)字第1114202189B號函轉知，曾任或現任國家代表隊運動選手之公立各級學校專任教師得接受商業代言，其接受商業代言相關事項一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



我們來玩吧！

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者蔡佩玲】

遊戲可能是特別的一段遊樂時間或是在日常生活中隨時隨地都出現的。孩子天生對遊戲充滿熱愛，試想從小嬰兒時期，嬰兒引發大人的反應，開始的互動，再大一點開始用不同的聲音、動作跟不同對象互動，再來慢慢的跟同伴有不同的互動，從遊戲中開始練習著發展中的不同能力，也從遊戲中學習不同的技巧。父母親跟孩子玩的方式不盡相同，有帶著教育目的、有玩樂目的的....，但父母的遊戲陪伴對兒童而言都是一種不可或缺的獨特貢獻。

透過遊戲，孩子開始探索身邊相關的人事物，例如為什麼這個嚐起來是這個味道：為什麼這一個東西會轉，我的手要怎麼讓他繼續轉下去，這樣好好玩；哇！丟過來的球我可以接住再看好丟出去.....，在成長的過程中，兒童藉由不同的遊戲情境中逐漸學習著不同的能力，這其中包含了知識性、動作性、情緒性、互動性等相關的發展能力，成人在兒童遊戲過程中提供模範讓兒童學習，藉由遊戲的過程，建立起情感的連結，也影響著兒童成長過程中與其他人關係建立。

傳統的社會文化中，母親與孩子的關係及父親與孩子的關係有所不同，隨著世代的變化，父母親在親職的角色中也開始有不同的變化，有別於傳統的權威角色，父親在親子遊戲有了不同的改變。打鬧遊戲(rough and tumble play)是常

常出現在父親與孩子的遊戲中的一種形式。在Pellegrini 及 Humphreys 等人的研究中指出打鬧遊戲對於兒童的社會發展具有重要的影響性，並且區分打鬧遊戲跟真正的攻擊行為不同，兒童藉著打鬧遊戲的過程練習肌肉成長與生理能力，且在這樣的遊戲關係中學習社交技巧、處理人際關係與他人溝通，也因此透過遊戲，兒童的行為開始變得越來越有彈性，因應不同的問題時也能有更多不同的方式因應。

遊戲中所提供的發展中能力的練習不計其數，但父母在一天的忙碌之後往往會覺得精疲力盡，覺得無法再陪孩子互動，其實只要簡單的模仿、傾聽、在原則之下的遊玩，對於孩子而言不論在情感連結或是學習都是相當的有幫助跟效率的，成人也可以藉由遊戲的過程享受放輕鬆的時刻。



個人資料保護法實例問答

提起訴願者將他人之個人資料檢送原處分機關及訴願機關，是否符合個人資料保護法規定？

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

答：

- 一、按中央法規標準法第16條前段規定：「法規對其他法規所規定之同一事項而為特別之規定者，應優先適用之。」個人資料保護法(下稱個資法)之性質為普通法，其他特別法有關個人資料蒐集、處理或利用之規定，依特別法優先於普通法之法理，自應優先適用各該特別規定，若無其他法令應優先適用，方適用個資法之相關規定（法務部103年4月16日法律字第10303504680號函參照）。
- 二、次按訴願法第56條第1項第5款及第8款規定：「訴願應具訴願書，載明左列事項，由訴願人或代理人簽名或蓋章：…五、訴願之事實及理由。…八、證據。其為文書者，應添具繕本或影本。…」、第68條本文規定：「訴願人或參加人得提出證據書類或證物。」及第76條規定：「訴願人或參加人對受理訴願機關於訴願程序進行中所為之程序上處置不服者，應併同訴願決定提起

行政訴訟。」，故訴願法就訴願程序中相關證據資料提出已有規範，倘訴願人提出之證據資料涉及個人資料，應優先適用訴願法之規定。



瞭解智慧財產權專欄

由他人採訪出書的自傳著作權如何歸屬？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

- 一、如被訪者的口述內容已屬於著作權法所定「語文著作」，而採訪者僅係將被訪者口述的內容單純筆錄，此時，被訪者為自傳的著作人，對自傳享有著作權。
- 二、若採訪者並非單純的筆錄，而是將被訪者口述的事實或提供的資料，以自己的表達方式創作出該自傳，到底著作人是誰，要依下列的情況來決定：（一）如被訪者與採訪者之間，就該自傳的撰寫，沒有任何契約關係存在，則該自傳的著作人是採訪者。（二）如果被訪者與採訪者之間沒有任何契約關係存在，而採訪者係他人的受雇人，該自傳屬其職務上的著作，則著作人是採訪者或其雇主，要依雇用雙方的契約來認定。如果雙方未做任何特別約定的話，依著作權法規定，著作人是採訪者，享有該自傳的著作人格權，雇主是著作財產權人，享有該自傳的著作財產權。（三）被訪者出資聘請採訪者撰寫該自傳，其著作人應依雙方的約定來認定，如果沒有約定的話，則採訪者是著作人，享有著作人格權及著作財產權，而被訪者在出資的目的範圍內可以利用該自傳。
- 三、如上述自傳的內容含有口述者及採訪者雙方的表達方式，口述者與採訪者雙方均參與創作，則該自傳屬共同著作，雙方均為著作人，著作權原則上應由雙方共同享有，且應共同行使。（§5 I-1、§8、§11、§12、§19、§40之1）



健康生活專欄

美式、拿鐵哪種適合你？營養師教你看「時間、體質」喝咖啡

【本文摘錄自健康醫療網】

每天早餐喝一杯是許多上班族的習慣，似乎這樣才能打起精神、開始一天的工作。在超商買咖啡時，美式咖啡和拿鐵咖啡只差 10 元，升級成拿鐵對健康有好處嗎？營養師告訴你，咖啡加牛奶會比單純喝黑咖啡吸收到更多營養喔！

喝拿鐵因為加了牛奶，會比黑咖啡營養嗎？

新光醫院營養師許為捷指出，牛奶含優質蛋白質，以及多種維生素、礦物質，營養成分高，可以添加在咖啡裡面增加風味。

雖然有人認為，喝咖啡會讓鈣質流失。這是因為咖啡含有的草酸會抑制鈣質吸收。但是，100 毫升的牛奶含有 125 毫克的鈣，但 100 毫升的咖啡，只有 0.9 毫克的草酸。也就是說，牛奶的鈣含量很高，就算部分的鈣跟草酸結合，還是可以補充到鈣質。

喝咖啡可以加糖、牛奶、奶精嗎？

許為捷建議，喝咖啡時不要加太多糖，奶精盡量不要用，鮮奶可以適量添加。

- 一、糖：吃太多糖容易有蛀牙、肥胖、心血管的問題，還會刺激胰島素分泌，把身體過多的葡萄糖轉成脂肪，增加胰島素阻抗性，增加糖尿病風險。不論是世界衛生組織或台灣衛生福利部，都建議精製糖的總含量不要超過 10% 的總熱量，以一天 2000 大卡的攝取量來說，建議一天不要吃超過 25 克的精製糖。
- 二、奶精：奶精吃太多容易增加心血管疾病風險，而且奶精的熱量也比相同重量的牛奶高。一般市售奶精粉，100 克大概就有 540 大卡，加太多奶精會攝取過多熱量，導致肥胖。
- 三、牛奶：牛奶含有優質蛋白質，還有鈣、磷、鈉、鎂、鉀等多種礦物質，以及維生素 A、B1、B2、B12 等，營養成分高，熱量也比奶精低，可以適量添加。

一天喝最多可以喝多少咖啡？

每天可以喝多少咖啡，可以從咖啡因的含量來估算，建議一天喝不要超過 300 毫克的咖啡因。由於各種咖啡的咖啡因含量不一樣，選購時可以多注意。有些人喝咖啡容易心悸、手抖，可以優先選擇咖啡因含量低的飲品。

以便利商店的咖啡來說，主要幾種咖啡的咖啡因含量大致如下：

- 中杯美式咖啡：大約 200-220 毫克

- 中杯拿鐵咖啡：大約 160-180 毫克
- 中杯卡布奇諾：大約 180 毫克
- 中杯燕麥拿鐵：大約 100 毫克

整體來說，美式咖啡的咖啡因含量比較高，其次是拿鐵、卡布奇諾，最後是燕麥拿鐵。原則上一天喝個一到兩杯咖啡就足夠囉！

什麼時候喝咖啡比較好？

很多人習慣一早醒來，大概早上 8、9 點的時候喝咖啡。但其實這個時間點不太適合喝咖啡。因為早上 8 點到 9 點是人體分泌皮質醇的時間，皮質醇就是俗稱的「壓力賀爾蒙」，負責告訴人體要開始要工作。如果這時候喝咖啡，會刺激皮質醇分泌，造成神經更加緊張。

而且，早上起床時是空腹的狀態，如果這時候喝咖啡，容易刺激胃酸分泌，增加胃食道逆流的風險。

許為捷指出，比較適合喝咖啡的時間是早上 10 點到 12 點間，等吃過早餐後、胃裡已經有些食物，而且皮質醇分泌下降後再喝。這段時間喝咖啡也有助於接下來一天工作的提神效果。如果大家擔心喝了咖啡晚上會睡不著，建議中午以後就不要喝咖啡。

咖啡對健康有哪些好處？

林口長庚醫院營養師黃雋在《長庚醫訊》中指出，咖啡中的主要成分之一為咖啡因，近期在《新英格蘭醫學期刊》有一篇回顧性論文顯示，攝取咖啡因對健康可能具有多項益處，包括：

- 提高認知能力
- 減少憂鬱
- 降低罹患帕金森氏症風險
- 降低肝硬化風險
- 降低罹患肝癌、子宮內膜癌風險
- 降低膽結石、泌尿道結石
- 降低死亡率

咖啡對健康的壞處有哪些？

許為捷指出，咖啡會刺激腸胃道並使胃酸分泌，所以容易有胃酸過多、胃食道逆流的人，空腹喝咖啡會更不舒服。其次，咖啡會抑制人體內鐵質的吸收，長期喝咖啡可能會有缺鐵性貧血的問題。

另外，因為咖啡有提神的效果，反過來說可能讓人不容易睡著。而且對咖啡因代謝較差的人，喝咖啡後容易有心悸、手抖的問題。

最後，咖啡含有的草酸會讓鈣質容易流失。建議容易骨質疏鬆或更年期後婦女，盡量不要一直喝咖啡，會加速鈣質流失。要避免因為喝咖啡導致鈣質流失，可以加一點牛奶，適當補鈣。

要提醒大家的是，咖啡含有「咖啡油醇」，手沖咖啡時如果沒有用濾紙過濾，會攝取喝到咖啡油醇，長期下來可能導致膽固醇上升。建議手沖咖啡的時候使用濾紙，就能濾掉咖啡油醇。

這六種人不適合太常喝咖啡：

- 胃酸過多、容易胃食道逆流的人
- 容易失眠的人
- 有缺鐵性貧血的人
- 對咖啡因代謝較差的人
- 骨質疏鬆的人
- 更年期後婦女



員工協助方案(EAP)專區

I care 

[\(本校員工協助方案專區連結\)](#)

人生地雷

【本文摘自心快活心理健康學習平台/周煌智】

當人一出生時，就開始面對壓力，例如：肚子餓了，沒有食物吃，學習走路…等等，皆是個人的成長壓力！有壓力不一定不好，有時適度的壓力，反而能讓人成長；然而面對壓力過大，或不知如何抗壓時，就容易產生挫折感或創傷！世界衛生組織說：『沒有心理衛生，就沒有健康。』（No health without mental health）。當個案可能受限於成長的創傷經驗、腦傷、遺傳、人格特質、生活事件、壓力挫折與社

會環境的互動影響壓力、挫折或創傷（即心理疾病的危險因素或個案的內在與外在資源被剝奪）時，可能容易呈現疾病易致性（vulnerability），因此，影響精神疾病的發生是一種網狀的多重致病因。當壓力累積到一定程度達到精神疾病（憂鬱症）的閾值時就會發病！因此，『一個精神疾病的發生、持續與惡化是一個包含生物、心理、社會及環境互動的結果。』若其症狀一直沒有改善，就會進入精神醫療的照護體系。

什麼是壓力？---人生的地雷

每個人所知覺的壓力不太一樣，但可能較為常見的壓力源，甚至變成心理疾病的地雷（危險因素），常見的有如下：

壹、兒童青少年時期：

- 一、學業成就挫敗：在青少年時期常見的是學業成績導致個人的挫折，特別是在升學主義的世代中。
- 二、家庭人際關係惡化：父母親的教養態度不良以及家庭暴力影響：暴力的代間傳遞常造成青少年成長的挫敗，以致於在未來的學校、職場與婚姻都可能面臨問題。

貳、青年及成年時期

- 三、情感挫折：許多人曾經都有戀愛的經驗，當然也有失戀的挫折，學習如何面對失戀的打擊，累積能量作為再出發的力量，是人生的重要課題。
- 四、職場壓力：常見的職場壓力包括工作負荷、人際關係（長官、同事與下屬之間）以及與顧客之間的關係，常常考驗個人的能耐。

參、成年及壯年期

- 五、身體疾病：比較嚴重的身體疾病常常在這兩個時期發生，嚴重疾病、或重大疾病（例如心血管疾病、中風、心臟病、癌症）也常常在這時期發生。
- 六、經濟壓力：這時期的個體常需要養家活口，若工作不順或所賺得錢不夠支應家庭開銷常是這階段的重要壓力。
- 七、教養壓力與家庭問題：由於養兒育女以及夫妻長期相處皆容易產生摩擦，若無法適度的化解，常會造成個體的壓力。

肆、壯年及老年期

除了上述的壓力與慢性生理疾病外，這一階段的人們會面臨更多的身體失能

八、殘障：當人逐漸老化，開始會有各種失能，面對自己的殘障不在如往日雄風，若無法調適也是一種壓力。

九、孤獨：這階段的人兒女已經離家獨立，老伴不一定相伴，又從職場退下來，面對孤獨如果無法找到自己的休閒娛樂方法，常會造成憂鬱症。

面對壓力產生的問題處理：

面對這些人生地雷，可能每個人的處理方法都不盡相同，舉例而言，某甲可能平常皆沒有心理的障礙，卻因為外來巨大的衝擊，例如：大地震而有恐慌或創傷後壓力症的產生。長期為憂鬱症所苦的某乙也可能改變其壓力情境，變為穩定或症狀改善。某丙可能在近期內僅僅遭受許多人認為沒有很大的壓力或挫折，然而歷經生命創傷與挫敗經驗的某丙（導致其慣用負面思考），因裝滿情緒的水缸已經容不下任何一顆鵝卵石，因而發病！若以直線思維來思考，將某丙的發病歸因於新發生的壓力事件，並無法真正的解決某丙的問題。

因此，進行心理健康促進有必要如同身體健檢般地進行各種壓力源與心理症狀評估，以瞭解其抗壓性與罹病的可能危險因子。透過身心健康檢查的步驟找出可能的危險因素，並且針對危險因素予以介入與處遇，並做好自我健康管理，或嚴重者儘速促使其就醫，以限制精神殘障的發生。

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
總務處	專案技佐	周雨瑩	新進	1110630
景觀學系	專案臨時技佐	黃嘉韻	新進	1110630
學生事務處	專案護理師	王姿雯	回職復薪	1110701
獸醫學院動物醫院	獸醫師	蔡筱蓓	辭職	1110701
圖書館	專案組員	林嘉琪	離職	1110701
學生事務處	臨時人員	游雅涵	離職	1110701
總務處	技正	吳三生	陞遷	1110707
主計室	組員	李權哲	調職	1110708
師資培育中心	專案臨時組員	黃慶郁	新進	1110713
總務處	組員	朱淑惠	調職	1110715
總務處	專案辦事員	黃婉瑄	退休	1110716
總務處	專案辦事員	呂美麗	退休	1110716
總務處(出納組)	專案組員	謝明潔	職務輪調	1110716
總務處(資產經營管理組)	契僱辦事員	李嘉濱	職務輪調	1110716



7月份壽星

周蘭嗣副教授(國際事務長)	陳政見教授	龔士凱專案組員	楊弘道組長
葉瑞峰教授(主任)	楊淨文辦事員	許嘉文工友	吳秀香組員
蔡任貴組長	吳佳蓁契僱辦事員	鄧琇云辦事員	黃漢翔教授
陳珊華教授(中心主任)	陳明聰教授(附小校長、院長)	王雅貞契僱辦事員	吳思敬教授
吳雅萍副教授(主任)	溫淑如專案護理師	吳希天副教授	李文茹專案組員
陳世宜副教授(系主任)	歐淑惠工友	莊閔惇副教授	陳宜貞副教授

連振昌教授	陳昭宇副教授(組長)	李佳珍副教授	鄧伊彤專案組員
林徽娟專案組員	李彩薇講師	翁炳孫教授	鄭富國副教授
鄭青青教授(教務長)	陳韻旻助理教授	蔣村逢助理教授	廖瑞章教授(主任)
許榮鍾技士	陳義元助理教授	莊意蘭專案辦事員	陳凱雯助理教授
黃秀文教授	王明好教授	李宜貞組長	蓋傑富專案助理教授
林裕淵教授	鄭靜乙技工	彭振昌副教授	鄭斐文教授(中心主任)
趙清賢教授	高柏青教授	許忠仁副教授	謝佳雯副教授
陳鴻翔技士	陳敬忠技士	黃啟鐘副教授	蘇碧華技士
翁義銘教授	翁博群副教授	謝其昌教授	蘇明德教授
曾淑惠工友	郭恆源工友	謝美慧助理教授	陳炫任副教授
蘇耿賦副教授	黃文理教授		

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於7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。