



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. 衛生福利部中央健康保險署113年12月26日健保南字第1138508395號函轉知，自113年12月23日起，該署不再受理保險對象辦理全民健康保險出國停保，符合投保資格者，應持續參加健保及繳納保險費，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114年1月14日臺教人(三)字第1140003191號書函轉知，113年公務人員傑出貢獻獎得獎專輯電子檔，銓敘部業上載於該部全球資訊網(<https://www.mocs.gov.tw>)，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114年1月17日臺教人(三)字第1140006693號書函轉知，行政院修正「行政院辦理模範公務人員審議程序及表揚作業規定」第1點、第2點、第5點，並自114年1月1日生效，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



學界性別平等，台大、清大共同呼籲：人才培育存在性別失衡，研究系統不能缺少性平意識

【本文摘自女科技人電子報/程佳德整理、洪文玲校訂】

「性別平等」是行政院 111 至 114 年施政的重要議題，大專院校也需要參考如「性別化創新」提出的三大面向，持續在各方面推動性別主流化。

而要推動性別平權的議題，我們需要理解其背後複雜的結構與觀念，這將是一個長期的體制內外的公民運動。回到自我，記得對自己溫柔善良，也啟動對外的溝通與結盟，如各校成立的女科技人社團，及本次的女科技人大會。

國立清華大學通識教育中心 謝小琴教授：與時俱進的性別主流化

學界主要任務是「人才培育」與「知識生產」：人才培育對象包含學生以及老師；知識生產的核心內容則是教學研究。

教育部與經濟合作發展組織的調查說明，目前全球主要國家的科技領域學生，都是以男性為主；另外以台灣調查 110 學年度「工程及工程業學門」教師性別比例，也是嚴重失衡。對此，行政院已將「性別平等」納為 111 至 114 年的重要議題。相關方向包含「促進公私部門決策參與之性別平等」、「提升女性經濟力」、「去除性別刻板印象與偏見」、「防治數位／網路性別暴力」、「促進健康及照顧工作之性別平等」、「打造具性別觀點的環境空間與性別創新」。

以「性別化創新網站」為例，說明三項重要的策略：「修復（女性）數字」、「修復機構」以及「修復知識」。同時，大專院校也需要持續在各方面推動性別主流化。

國家科學及技術委員會 林敏聰副主委：重新思考學術優越的定義

為什麼性別平等在研究系統中很重要？

因為那是「基本人權」，也因為是基本權利，所以我們需要重視它。提倡性別多元性的同時，也是告訴社會欣賞彼此的差異，相信創造力也會因此更豐富。影響範圍可以包含：增加多元的研究觀點、公共議題的討論以及跨域創新的整合。

根據教育部及國科會的統計，110 年學界的科研女力有很嚴重的「管漏現象」，越靠向學術界頂端時，女性人數越少，男性相對增加，這可能是結構出了問題。結構成形於我們的文化與社會，我們需要對它進行反省，這也是國科會推動性別科技政策的理念：從學術自由／自主及進步價值出發，通過政策的改變，最後達到創造多元包容的社會。

各領域的學者需要一同重新思考「Research Excellence」的定義，這不是只單純在既有的研究上納入「性別研究」思維，而是對整體研究結構的反省。例如「原本重視的研究題目、技術、貢獻等，為何被認為重要？而「不被認為重要的內容又為何不被重視？」我們需要反省這個認知。

國科會近兩年有許多推動女性研究員支持的重要改變。包含提供連續五年沒有申請研究計畫成功者，額外的研究經費申請，也提供生育期間的女性研究員人力支援及時程彈性，總計將近投入 1 億多的經費，補助女性研究人員回歸研究工作。

要推動性別平權的議題，我們需要理解其背後複雜的結構與觀念，這將是一個長期的體制內外的公民運動，例如本次大會也是一次體制外的運動。

國立陽明交通大學教育研究所 周倩倫終身講座教授兼倫理長：

從組織到個人的實踐

從學界展望性別平等，從一位參與行政、教學、研究等各層級的學者經驗出發，提煉出三個問題：

1. 如何督促國家級科研環境的性別平等機制？

周倫理長今年接下了國科會「研擬科研學術領域性別化創新操作指引」計畫，將針對研究補助組織的結構／決策、研究審查機制、研究／創新執行，三個面向確保性別平等的作法。實際產出將會有相關指引、手冊及推廣活動。這個計畫目的在於整理促成優質的整體研究環境，就像是一個園丁一樣。

2. 如何在朋友及學生間增進性別平等？（機構鼓勵支持）

周倫理長的團隊經營方針為「人才為本」，支持個人持續進修。

打造團隊為「幸福企業」，允許彈性工時，在能力範圍內也會盡量提高員工的薪資加給團隊需要好的楷模，因此「提供楷模」也很重要。

以陽明交通大學為例，台灣與科技人學會林滿玉理事長在陽明交通大學發起 Women@NYCU 群組，這是鼓勵機構開始注重「女性」一個很好的開始。

未來也希望以人社中心為主軸，在學校舉辦「女研究者培力」的講座，培養女性研究者認識學術研究的方法。

3. 成為學者後如何實踐性別平等？

身為學者，工作時間很彈性，但其實很常是「變形工時」，而且同時要兼顧許多角色。怎麼辦呢？周倫理長期待學者保持高尚品德（道德感、廉恥心）、溫暖的態度、豐富的學養、進步的勇氣，成就自己也成就他人。

國立臺灣大學土木工程學系 周家蓓特聘教授兼副校長：對自己溫柔善良，啟動溝通與結盟

首先，為什麼女性要討論「工作與生活共榮的職場」的問題呢？

因為女性的特質是柔軟、細緻且身份多元，尤其傳統中的女性有許多家庭的桎梏，這讓男女在起跑點上就不一樣。因此我們需要討論如何在生活與事業多重且複雜的關係中，找到平衡與融合。前面兩位講者以其自身於組織中的經驗分享，周副校長則更微觀地分享她在生活及工作上的一些想法。

在過去參與外交工作時，習得許多溝通的技巧。溝通調節的首要要件是要設想「對方想要什麼」，我若退讓也能讓對方「體諒我要什麼」，溝通是需要方法的。對於難以「放下」的女性朋友，建議尋找分工的夥伴，對人（伴侶、子女、公婆）或對事，都需要好夥伴。

工作上，要有效地控制壓力，專注眼前、不輕易增加工作範圍；不知道怎麼結束的人，不要輕易開始。記得要給自己一點空間及時間，例如睡前追劇，那是犒賞；她跟著大女兒做陶，那是留給自己的放鬆時刻。

最後感性地提點，對自己溫柔一點、善良一點，如果生活有矛盾與掙扎，認真面對它、尋找解法，找到適合自己的良方。



Q: 非公務機關合法利用個人資料從事商品行銷時，為方便當事人拒絕接受該產品之行銷，該非公務機關應有何作為？又被拒絕行銷時應如何處理？

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

A：

1. 為便利當事人表達拒絕接受行銷之意思表示，本法第 20 條第 3 項規定，非公務機關對當事人進行首次行銷時，應支付當事人拒絕行銷之費用，例如，提供免付費電話、免費回郵等。至於當事人日後得隨時以自費方式，表示拒絕再接受行銷，非公務機關應即停止再利用其個人資料進行行銷。即使當事人已經同意非公務機關將其個人資料為目的外利用，非公務機關如有依此同意對於利用個人資料行銷時，本法規定，非公務機關仍應建立「退場」機制，於當事人表示拒絕接受行銷時，應即停止利用其個人資料行銷；且非公務機關於首次行銷時，應提供當事人表示拒絕接受行銷之方式，並支付所需費用。
2. 非公務機關依本法第20 條第1項規定，利用個人資料從事商品行銷時（包括特定目的內與特定目的外之利用），如當事人欲拒絕接受該產

品之行銷，只能依第 3 條規定請求停止處理或利用或刪除其個人資料，往往緩不濟急。為尊重當事人拒絕接受行銷之權利，於本法第 20 條第 2 項明定當事人表示拒絕接受行銷時，非公務機關即應停止再利用其個人資料進行行銷。



瞭解智慧財產權專欄

在 Podcast 分享書籍或影集觀後感，會侵害著作權嗎？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

阿傑想要經營 Podcast，以心得分享的方式介紹書籍或影集，這樣會侵害著作權嗎？

依著作權法第52條規定，為報導、評論、教學、研究或其他正當目的之必要，在合理範圍內，得引用已公開發表之著作。因此阿傑除了介紹書籍或影集的內容，如果再加上自己的原創評論，例如啟發、與生活經驗結合的探討等自己的觀點，讓聽眾感受到的是以自己的評論為主、被引用的內容為輔，且利用他人著作比例甚低，不會對所評論的書籍或影集的市場產生替代效果的情形下，且註明或說明來源出處，即有主張合理使用的空間。



健康生活專欄

提神別再只喝咖啡！營養師大讚「5 食物」防昏昏欲睡 燕麥、巧克力都有用

【本文摘錄自常春月刊】

放完長假、旅遊歸國後回到辦公室或學校，總是感到精神不濟、昏昏欲睡？余朱青營養師於社群指出，7-8月適逢暑假，不僅是旅遊旺季、也意味著夜晚熬夜的機會增加。不少學生或上班族想透過飲食加以提神，而「咖啡」通常是首要之選。

余朱青營養師提醒，成年人每日攝取咖啡因的總量不宜超過300毫克，容量約360cc 的中杯美式咖啡，大約含有200毫克的咖啡因；而拿鐵則約有160毫克咖啡因。無論是美式或拿鐵咖啡，若一天飲用2杯以上，就會超過成人一般建議的攝取量。因此，民眾不妨嘗試其他具有提神效果的食物：

1. 可可或巧克力

可可與巧克力製品含有咖啡因，但含量相對較低，適量攝取可有助於提神。民眾在挑選產品時，應選擇含糖量較低的巧克力，可可含量盡量以85%以上為主。添加過量糖分者，食用時反而會使血糖升高、讓人更加昏昏欲睡。

2. 柑橘類水果

例如柳丁和檸檬等水果。柑橘類水果富含檸檬酸和維生素C，有助於鐵質的吸收；而鐵能夠製造運氧的血紅素，避免大腦因缺氧而昏沉欲睡。此外，柑橘類水果還能提供一定程度的清新感，使人提振精神。

3. 堅果類

如杏仁、核桃和腰果。堅果富含健康脂肪 Omega-3和蛋白質，可以提供身體所需的能量。此外，堅果還含有維生素E、維生素B群，有助於改善大腦功能和提高注意力。

4. 高纖食物

全穀物、燕麥和豆類等皆屬於高纖食物，能夠提供身體所需的能量並穩定血糖，幫助保持精力充沛。

5. 高蛋白食物

魚類、瘦肉、豆類和乳製品等食物，含有豐富的「胺基酸」，有助於維持大腦功能和情緒平衡。

余朱青營養師強調，當感到精神不濟、昏昏欲睡時，除了挑選適合的食物，進行適度的運動可以幫助安定神經，如散步、慢跑、瑜伽等運動有助於釋放壓力、增加血液循環，提升隔日上班或學習時的精神和活力。

最後，余朱青營養師表示，無論是享受假期還是日常工作，保持正常的作息時間對於身心健康都至關重要。適當的飲食和運動結合，能夠有效提升精神和注意力；不過，如果嘗試上述方法後，仍然自覺疲憊或精神不濟，建議立即諮詢醫師或營養師，避免疲憊感影響日常生活。



員工協助方案(EAP)專區

正念冥想練習：與情緒共處，接納每一刻的自己

【本文摘自女人迷/劉軒專文】

情緒來臨時，我們不需要急著與之對抗。試著先專注在自己的呼吸上，接納每一份情緒，告訴它：「嘿，我看到你了。」讓念頭慢慢消散……

每一個思緒，就像是划過眼前的雲彩，或說是短暫的氣象，而你是天空，無論氣象怎樣變化，天空永遠在那兒，永遠不變。過去這一年來，世界持續給我們加碼一連串的變化球，每天一起床就面對危言聳聽的新聞標題和疫情消息，身心長期處在備戰狀態，日常生活罩著一層隱憂，也難免會醞釀成焦慮。

身邊不少朋友，雖然在網路上還是幽默風趣，但私下也承認，最近比較難控制自己的情緒，動不動就會感到低落、難過、消沉、害怕。有個朋友說，最近總是不斷地在腦海裡重複想事情，整個人狀態變得很差，半夜會醒來，醒了又很難再睡著。我叫他試試「正念冥想」，但他說：「算了，這在情緒起來的時候完全不管用，根本不能放空大腦！」我想在這裡回覆這位朋友，同時向各位解釋一個對「正念」最常見的誤解。

其實，正念冥想並不等於放空大腦，也不是要排除負面思緒，反而些微相反——你不需要抗拒腦海裡浮現的任何念頭。在我的解讀中，正念（mindfulness）的「正」不是「正向」，而是「正視」。這個「正」的概念是，我們需要「正視」自己的念頭，而不是迴避它們。

當我們被一些事情觸發到、刺激到，導致情緒失控時，我們的狀態所帶來的困擾，很可能會超越激發困擾的事情本身。這種揮之不去的感覺，使我們整個人都深陷其中。而當我們想去控制情緒的時候，會發現它就像是一頭猛獸，占據了我們的思維。這時候，情緒本身，就是當下最大的問題。

而理性的大腦總是慢吞吞地跟在情緒後面，甚至被拖著跑，此時就更不能用理性告訴自己：「暫停！」（Stop! Time Out!）——因為根本做不到！這樣下去，反而會讓你整天處在感覺自己失控的狀態，很不開心。

我所推崇的正念冥想，是一個與情緒共處的好方法。但做的時候，別一直告訴自己：想法快躲開，念頭快消失……你必須先找一個「錨點」，也就是讓自己的專注力可以鎖定的對象。

許多冥想技巧會要你專注在自己的呼吸上，或微微眯著眼睛，呼吸時盯著自己的鼻尖，或當你徐徐吐氣的時候，專注在空氣通過嘴唇，那微微震動的感覺。

當你把所有的專注力都放在一個非常微小的、身體上的感覺時，你其實是處在一種高度專注的狀態。這時候大腦不是放空，而是有點像撐起意識帳篷的一根柱子。與此同時，很多思緒還是會不斷地進入腦海中；重點來了——在這情況下，請「接納」它們，不帶任何批判地接納。

你可能突然又會想起那熟悉的、不好的感覺，開始胡思亂想，但當這樣的雜念出現時，你要做的不是驅趕它們，而是在心裡對著每個念頭說：「OK，我看到你了。」專注力依舊放在錨點上。看著你的情緒，任憑它聚散，注意力卻不在那裡。

你會發現，即便一個念頭來勢洶洶，但當你說：「我看到你了。」然後再回到錨點上，這樣持續幾秒後，念頭就會像一團煙一樣自己消失了。

這是一個非常奇妙的感覺。長期練習正念的人這麼形容：「正念冥想就像是，當你盯著天空的某一個點，你會看到雲朵緩緩飄過面前，但是你並不專注在任何一片雲朵上。」

每一個思緒，就像是划過你眼前的一片雲彩，或說是一個短暫的氣象，而你則是天空，無論氣象怎麼樣變化，天空永遠都在那兒，永遠不變。

因此，如果要求冥想時完全放空，就好比希望你抬頭看天空的時候，天空上空空如也，或期望著一陣強風，把所有的雲朵吹散，天空倏忽之間一片澄澈，但這顯然是不可能的事。

天上總會有雲，但你才是天空。接受這些雲，專注在呼吸和錨點上，等思緒慢慢飄過。你會發現，其實情緒的起伏並沒有那麼可怕，你也逐漸可以跟自己的情緒作伴了。

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)



113學年度第2學期新續任主管名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
教務處	教務長	鄭○青	續聘兼	1140201
學生事務處	學生事務長	黃○理	聘兼	1140201
學生事務處	副學務長	陳○玉	聘兼	1140201
學生事務處	民雄校區學生事務組組長	吳○名	續聘兼	1140201
學生事務處	衛生保健組組長	張○菁	聘兼	1140201
學生事務處	學生職涯發展中心主任	黃○理	兼代	1140201
學生事務處	課外活動組組長	曾○茜	續聘兼	1140201
學生事務處	生活輔導組組長	陳○誠	聘兼	1140201
總務處	總務長	朱○松	續聘兼	1140201
總務處	副總務長	張○平	續聘兼	1140201
總務處	文書組組長	陳○宜	續聘兼	1140201
研究發展處	研發長	葉○菁	續聘兼	1140201
研究發展處	副研發長	郭○銘	續聘兼	1140201

研究發展處	校務研究組組長	郭○銘	續兼代	1140201
產學營運及推廣處	處長	詹○衛	聘兼	1140201
產學營運及推廣處	產學創育推廣中心主任	何○哲	續聘兼	1140201
圖書館	代理館長	林○量	兼代	1140201
電子計算機中心	中心主任	林○量	續聘兼	1140201
電子計算機中心	資訊網路組組長	王○立	續聘兼	1140201
電子計算機中心	系統研發組組長	李○盛	續聘兼	1140201
環境保護及安全衛生中心	中心主任	邱○貞	續聘兼	1140201
秘書室	主任秘書	夏○琪	聘兼	1140201
體育室	體育室主任	鍾○政	續聘兼	1140201
體育室	訓練競賽組組長	溫○銘	續聘兼	1140201
體育室	體育活動組組長	廖○成	續聘兼	1140201
師資培育中心	實習輔導組組長	陳○宇	續聘兼	1140201
語言中心	外語組組長	郭○蓉	續聘兼	1140201
人文藝術學院	院長	廖○章	聘兼	1140201
農學院	農業推廣中心主任	林○瑩	續聘兼	1140201
農學院	動物試驗場場長	陳○吉	續聘兼	1140201
獸醫學院	動物醫院院長	吳○芬	續聘兼	1140201
理工學院	物理系系主任	許○文	聘兼	1140201
理工學院	資工系主任	林○迪	聘兼	1140201
語言中心	中心主任	蔡○琴	續聘兼	1140201
理工學院	機能系系主任	林○民	續聘兼	1140201

113學年度第2學期卸任主管名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
學生事務處	學務長	唐○昌	免兼	1140201
學生事務處	副學務長	劉○文	免兼	1140201
學生事務處	學生職涯發展中心主任	黃○嫚	免兼	1140201
學生事務處	住宿服務組組長	郭○政	免兼	1140201
學生事務處	生活輔導組組長	劉○文	免兼	1140201
學生事務處	衛保組組長	詹○衛	免兼	1140201
人文藝術學院	人文藝術中心主任	胡○君	免兼	1140201
人文藝術學院	院長	陳○仁	免兼	1140201
理工學院	物理系主任	陳○緒	免兼	1140201
理工學院	資工系主任	葉○峰	免兼	1140201
產學營運及推廣處	處長	謝○雯	免兼	1140201
圖書館	館長	廖○章	免兼	1140201
秘書室	主任秘書	林○薇	免兼	1140201

2月份人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
水生生物科學系	助理教授	林○宏	離職	1140201
數位學習設計與管理學系	副教授	劉○欽	退休	1140201
中國文學系	副教授	陳○琪	退休	1140201
行銷與觀光管理學系	副教授	董○	退休	1140201
農業生物科技學系	副教授	李○暉	退休	1140201
園藝學系	教授	蔡○賢	退休	1140201
獸醫學系	教授	羅○源	退休	1140201
數位學習設計與管理學系	助理教授	林○信	新進	1140201
科技管理學系	助理教授	陳○安	新進	1140201
行銷與觀光管理學系	助理教授	黃○慶	新進	1140201
園藝學系	助理教授	羅○琪	新進	1140201
森林暨自然資源學系	助理教授	馬○婷	新進	1140201
獸醫學系	助理教授	許○萍	新進	1140201
獸醫學系	助理教授	薛○靜	新進	1140201
農業生物科技學系	助理教授	施○澤	新進	1140201
生物資源學系	助理教授	林○任	新進	1140201
生化科技學系	助理教授	廖○勳	新進	1140201
獸醫學系	教授	張○煌	退休	1140201

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
生命科學院	組員	林○娟	退休	1140203
學輔中心	諮商心理師	陸○婷	新進	1140203
學輔中心	諮商心理師	王○喬	新進	1140203
生科院	組員	黃○益	平調	1140206
學生事務處 生活輔導組	教官	曾○琪	退伍	1140220



2月份壽星

張○仁副教授	王○菁專案講師	龔○哲獸醫師	盧○君專案辦事員	左○強副教授
余○峰教授	吳○芬助理教授	朱○松教授	楊○諦技士	陳○君輔導員
姜○芳秘書	陳○翰組員	黃○政副教授	賴○螢技工	林○薇教授
劉○鳳專案組員	許○雯副教授	劉○娟技工	范○怡專案組員	黃○純教授
池○歆教授	李○忠副教授	張○能專案書記	林○儒專員	黃○達教授
楊○昌工友	黃○彰駐衛警察	陳○仁教授	劉○如教授	葉○玲 專案辦事員
方○組員	陳○國教授	李○芳契僱書記	陳○俊專案副研究員	黃○仁教授
許○穆教授	蕭○茹專案諮商心理師	蔡○興教授	孫○雯契僱技佐	陳○維教授
林○樹教授	陳○翰教授	陳○彥副教授	蘇○國教授	李○華助理教授
許○娜助理教授	黃○純教授	顏○震駐衛警察	鄭○坤 程式設計師	吳○美教授
廖○儒教授	倪○華教授	凌○玲教授	陳○君輔導員	張○雲副教授
何○正副教授	曾○軒專案資訊師			

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於2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。