



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113年5月27日臺教人(四)字第1130052954號書函轉知，銓敘部函以，早期支領一次退休金生活困難退休公教人員發給年節照護金作業要點第3點、第6點，業經考試院本(113)年5月16日修正發布一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
2. 臺灣銀行公教保險部113年5月31日公保現字第11300032451號書函轉知，考試院會同行政院於113年5月17日公告，公教人員保險103、104、108、109及110年度年金請領者之年金給付金額，自113年6月1日起分別調高5.51%、5.51%、7.33%、7.59%及5.51%。本調整案相關規定及實務作業配合事項一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
3. 教育部113年6月3日臺教人(四)字第1130057218號書函轉知，112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。
4. 教育部113年6月6日臺教人(五)字第1130057424號書函轉知，「女性勞工母性健康保護實施辦法」部分條文，業經勞動部於中華民國113年5月31日以勞職授字第1130204373號令修正發布一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
5. 行政院公共工程委員會113年6月6日工程人字第1130500246號函轉知，「公共工程專業獎章」自113年7月1日起至8月31日止受理推薦一案，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113年6月17日臺教人(三)字第1130062209號書函轉知，「政府機關優良觀光人員獎勵要點」，業經交通部觀光署於113年6月14日以觀企字第11320004781號令修正發布一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



## 大腦打造屬於我的夢幻職缺

【本文摘自心快活心理健康學習平台】

**你知道嗎，靠我們的一己之力，也能讓工作崗位變成夢幻職缺！**

我們時常認為，喜不喜歡自己的工作，跟薪資、福利肯定有絕對的關係！但其實，更多人逐漸進一步地察覺到，除了實質的報酬，還有更多的因素對我們工作的投入有更龐大的影響力。例如，在工作時與其他同事的關係如何，以及是否感受到自己的貢獻對團隊而言舉足輕重、是不是能夠在工作中被信賴並擁有自主權等，都決定著我們對於工作的熱忱。

為什麼這個議題如此地受到重視呢？現代人投注很長的時間經營自己的專業，因此對工作的喜愛，不但與我們的生活幸福感有關，更影響著我們的工作表現。長期的職場工作壓力或是負面情緒，都會嚴重的影響工作的產出與績效(Diener et. al., 2017)。

此時你可能會好奇，同一個工作崗位上，為什麼有人可以充滿熱情，有人卻負能量滿載呢？其實，我們腦中釋放出的各種化學物質，主宰著我們如何感知到職業場域的種種條件，當然也就引導著我們對工作環境的評價。

### 催產素-勇者特效藥

我們的大腦天生就備有一種「勇者特效藥」，能降低我們對壓力的感受，也可以減少生理的疼痛與心理的疼痛。催產素就是這樣的一種化學物質，在我們被工作期限壓得緊張、或對工作創新的未知感到恐懼時，它的出現能降低這些高壓的感受 (Ito, Shima, & Yoshioka, 2019)。這是因為在我們掌管情緒的腦部區域

—杏仁核上，有許多的催產素受器，催產素能直接減緩我們因威脅而被激發的血管加壓素 (Viviani and Stoop, 2008)。更棒的是，催產素帶來一股暖暖的、被愛的感覺，可以讓我們願意親近別人，並且信任他人，也能夠提升我們解讀他人情緒、同理別人的想法之能力，這些都能促進我們在職場上的人際關係 (Zak, 2018)。誰不希望在工作團隊中擁有好人緣呢？

### 如何讓大腦開出「催產素」的處方籤呢？

研究顯示，當我們對他人釋出善意，主動給予信任、提供協助時，對方接收到好意的大腦會釋放催產素，提升他想要反過來付出、想要合作的好意，這時我們被友善對待，腦中自然也會產生催產素 (Zak, 2018)，而我們在對他人產生同理心、站在對方的角度替對方著想時，自己的大腦也會產生催產素 (Barraza & Zak, 2009)。你發現了嗎？這就是現在時常被提起的「善的循環」。我們對他人友善，對方也會有所回饋，雙方在互相理解互相合作的關係下，一起受到催產素的影響，感受互動的美好與團隊的熱血。

### 創造一個更好的合作環境

雖然每一個工作團隊，都既有文化以及工作氛圍，但這不表示我們無法改變它。越來越多研究顯示，當我們認知到文化的存在，並有所學習後，文化便能夠被逐漸影響改變 (McElreath & Henrich, 2007)。

所以，身為團隊的一員，我們在工作中，也可以試著灌注合作、信任的氣氛，用我們的影響力渲染他人。讚美同事的表現、勇於與團隊共同面對挑戰、尊重他人的專業能力與職權、樂於分享資訊與知識等都是非常好用的方法，以創造一個信任與愛的團隊 (Zak, 2018)。

而如果正在閱讀此篇的你，剛好是一位團隊領導者，甚至是一位企業家，那太棒了！這表示你所擁有的是更龐大的影響力，試著從關心、信任你的團隊做起，你會逐漸看見一個主動付出、充滿熱情的職場生命共同體。



## 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

**錄音訪問時，在訪問後是否還要徵得被訪者同意，始得播出？**

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

錄音是一種重製著作的行為，如受訪者的談話內容係屬著作權法保護的語文著作，由於重製權、公開播送權都是著作人專有的著作財產權，如果不符合著作權法所定的合理使用（著作財產權之限制）情形，必須取得受訪者的同意或授權，才能錄音並在錄音後予以播出。一般而言，如受訪者於接受錄音訪問時，即明知該項錄音將會播出而同意接受訪問，應該可以認定受訪者是同意錄音和播出的，如果能在錄音訪問前，口頭上徵詢受訪者同意播出，甚至簽妥授權書，當然是比較理想的方式。(§3 I -5、§44~§65)



## 健康生活專欄

「AI 閨蜜」陪伴孤獨人聊天、解憂 醫師籲：勿過度依賴

【本文摘錄自健康醫療網/記者張慈恩】

科技已進步到能「下載」專屬自己的 AI 好友，可以陪伴你、為你解憂，且永遠不會嫌你煩。美國史丹佛大學（Stanford University）發表一篇關於 AI 聊天機器人的研究，讓近年備受熱議的「虛擬閨蜜」Replika 再獲關注。

### 善用聊天機器人 心理諮詢服務

安南醫院精神醫學科張俊鴻主任指出，現在網路上有許多善用聊天機器人的心理諮詢服務，但應用於「心理治療」仍只是剛起步，尤其大多數聊天機器人跟人類互動顯得僵硬、不自然，使用率自然也就不高。曾有研究顯示，聊天機器人在提供健康相關建議時，確實對減輕憂鬱症狀有所幫助；不過，如運用不當可能幫助不大，甚至加重使用者的自殺念頭。

相對於其他聊天機器人，Replika 使用先進的 ChatGPT 人工智能，能根據用戶的互動來創造全新且客製的對話，甚至有畫面，因而廣受年輕族群的歡迎，於全球擁有近 2,500 萬的用戶量。

### 智能社交上線 陪伴孤獨人們

根據史丹佛大學對 1,006 名使用 Replika 的學生所進行之調查顯示，確實不少用戶在 Replika 的陪伴下不再孤獨，感受到高度的社交支持，更有高達 90% 的人覺得它像人類。細看這些學生使用 Replika 的原因，包括：它隨時都在身邊、不會對使用者進行評判、對話能力卓越等。因此，學生們開始將 Replika 作為朋友、治療師，甚至是得以反思自己的一面鏡子。

值得注意的是，有 3% 的研究參與者表示，Replika 幫助他們遏止了自殺的想法。

### 未許可 AI 機器人從事心理治療 別全然依賴

張俊鴻主任認為，這個結果不禁讓人深思，智能社交是否真的能成為一束光，照亮孤獨、甚至有自殺念頭的人們生命。不過，縱使有 Replika 這樣的 AI 閨密相伴，可以隨時隨地跟它談心，也別全然地依賴，畢竟目前衛福部仍未許可 AI 機器人從事心理治療，它也無法開立藥物或提供病房照顧。

I care 



## 員工協助方案(EAP)專區

([本校員工協助方案專區連結](#))

### 增強自我控制力的好方法：把生心理調到最好狀態

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者樂晏均】

「我想要減肥卻總是失敗，遇到好吃的東西，我就是會想馬上吃掉它！」、「我規劃每個月要固定存錢，但在網路上看到好看的衣服，卻不由自主地按下購買的按鈕！」、「我覺得我好像沒辦法好好地控制自己去達成原先設定的目標！」。在我們的日常生活中，難免會有自己無法好好控制自己的時候，好像我們理性上都了解自己應該如何處理這件事，但是自己卻沒辦法好好控制自己去好好完成這件事，或者使我們總是達不到預設的目標，而這可能會對我們的生活帶來一些困擾。

或許你會想問：這究竟這是怎麼一回事呢？以上的這些都是描述「自制力」或稱「自我控制力」的句子。自我控制力(self-control)，依據發展心理學家 Vygotsky(1962)對自我控制的敘述，他將自我控制定義為一種廣泛的能力，包括能夠領導個體為特定目標付出努力和行動的能力。所以，當我們能夠為自己設定的目標做出努力，學習控制自己的行為向前邁進，就能夠縮短我們和目標之間的距離。

那麼，下一個問題是：要怎麼增強自己的「自我控制力」呢？依據 Tullett 和 Inzlicht 在2010年的研究報告中指出，與內在的自我對話能夠幫助我們提升自我控制力。他們讓37位研究參與者加入了一系列的自我控制

測試，首先，讓他們在電腦螢幕上看不同的符號或圖案，藉由區辨要不要按下鍵盤上的按鈕來測試他們的衝動控制能力。再來，此研究在進行測試時阻礙研究參與者使用「內在聲音(inner voice)」的方式來幫助自己達成任務。結果發現一旦研究參與者使用內在自我對話的方式受到阻礙，就會干擾他們的任務表現。

透過這樣的研究結果，可以知道當我們不能夠聽到自己內心的聲音，或者無法在心中與內在的自我對話的時候，可能會在過程中更難控制自己的行為，因而做出更衝動的反應，這樣的後果也會讓我們離自己理想的目標更加遙遠。

另一方面，除了在執行的過程中要記得傾聽自己內心的聲音，並且隨時提醒自己、與自我對話之外，個體的生理、心理，以及社會因素也會影響我們在達成目標時的自我控制力。像是在Pilcher、Morris、Donnelly，以及Feigl在2015年的研究中就指出不良的睡眠習慣會削弱個體自我控制力，其原因可能是因為長期的睡眠不足，可能會讓我們更容易抵擋不住衝動的慾望，在進行問題解決和決策時就更困難了。

所以，我們知道要增強自我控制力的技巧就是無論在生理或心理上，要先把自身調整成良好的狀態，在不受到外力的干擾下專心致志，並且在心中時常提醒自己或與自我對話，這能夠幫助我們使自己的自我控制力更強，也會幫助我們達成目標。

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
教務處	專案組員	張筱涵	離職	1130601
師資培育中心	專案組員	莊筑雯	新進	1130603
圖書館	專案辦事員	石素珍	陞遷	1130612
主計室	組長	蕭瓊芬	退休	1130612
研究發展處	專案辦事員	黃士豪	離職	1130620



### 6月份壽星

張君夷專案組員	王智弘教授	蘇美蓉組員	何雅婷專員
陳淑美副教授	涂淵淥工友	王文德教授(系主任)	張栢滄教授(系主任)
劉如惠專案辦事員	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	林楚迪教授(組長)
林正韜秘書	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(系主任)	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	李嶸泰教授(系主任)	蕭茗珍組員
周玫秀組員	李駿宏技佐	蘇復興教授	董哲煌助理教授
賀彩清組員	胡家宏專案辦事員	呂長澤副教授	翁正宇技士
涂函君助理教授	趙文菁專案輔導員	何育庭專案組員	鄭祥太專案輔導員
邱季芳組長	林佳蓉專案辦事員	鄭乃嘉專案組員	吳柏鋒專案助理教授
張瓊璽組長	郭益銘副教授(副研發長)	嚴紫軒組員	

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。