



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113年2月7日臺教高(五)字第1132200154A 號令訂定發布「專科以上學校自審教師資格認可及輔導作業要點」，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2月5日臺教人(二)字第1140009488號書函轉知，有關送114年度薦任公務人員晉升簡任官等訓練、警正警察人員晉升警監官等訓練及委任公務人員晉升薦任官等訓練課程配當表，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
3. 行政院人事行政總處114年2月6日總處培字第11400109891號函轉知，依「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」第5點規定，將國民旅遊卡運用於藝文產業消費。相關內容已副知各單位、以電子郵件方式使本校同仁知悉。
4. 教育部114年2月12日臺教人(五)字第1140015156號書函轉知，有關「114年至117年「闔家安康」-全國公教員工團體保險，經公開徵選由凱基人壽保險股份有限公司獲選續承作」，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114年2月18日臺教政(二)字第1140016431號函轉知，有關114年1月22日華總一義字第11400004931號令公布公益揭弊者保護法一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

拿掉標籤做自己！面對性向流動 林辰唏：喜歡對我來說很簡單

【本文摘自天下雜誌文書摘精選-林辰唏、李昭融】

在性別平權的這條路上，我們都擁有身而為人的權益，如果每個人都能帶著「生命平等」的意識，好好去尊重、去對待身旁的每一個人，我們是不是會因此得到很不一樣的回應呢？

性向流動與貼標籤

在我的感情史中，有過和男性與女性交往的經驗，雖然多年前的某次訪談，我的確公開表示自己是「雙性戀」，但不管是「雙性戀」也好，或是「女同志」、「蕾絲邊」，我從來都不想被放在任何一個分類或脈絡下；在我看來，這些代稱都是外界在定義的，因為當這個世界無法定義不同狀態的人事物時，只能將你「歸類」，然後就會找到一個詞彙去稱呼你，為你貼上「標籤」，方便人類去採擷知識或進行研究。

在成長的過程中，我似乎不曾因為性向問題經歷過任何迷惘，或者困擾。應該說，我在不同的關係中，總是順著自己的感覺探索，從中學習到愛，也更認識自己，但我卻不曾為此感到惶恐。國中時我曾帶女朋友回家，很單純地想介紹給媽媽認識，沒想到卻製造了恐慌給媽媽，她的過度反應反而讓我覺得很奇怪。

對我來說，喜歡一個人很簡單，這跟你在什麼樣的情境，被什麼樣的對象吸引有關，至於對方是男是女好像不是那麼重要，所謂的「性向流動」就這樣自然輕鬆地發生在我身上，沒有刻意追求，沒有懷疑，也沒有轉換上的困難。

跟男生或女生交往的狀態

很多人問我跟男性或女性交往的感覺哪裡不一樣，我覺得那是「狀態」上的落差——這裡指的是在心靈層面交流和互動上的差異。

記得國高中時期和男生交往，我通常會「刻意」展現自己獨立自主、陽性的一面去貼近對方。例如出去玩時，如果進行像是跳水、夜遊、去墳墓……這類比較危險

的活動，我會表現出一副「我也可以、沒在怕」的態度，想讓對方看見我無所畏懼的樣子。我想那可能來自於想跟男朋友做一樣的事，想融入他的生活，和他的朋友打成一片，所以自己也變得像個小男生，是可以彼此玩在一起的情感交流。

反過來說，如果是和女生在一起，雖然我們也可以很屁孩地一起玩，但我反而更容易流露感性和脆弱的一面，可以毫無負擔地表達自己的內在感受——真實想法或者高低起伏的種種情緒，相對來說整體的狀態是平衡的，我們可以理性溝通，可以感性對話，當然也會生氣咆哮，是能深刻也舒適的情感關係。

如果硬要比較，無論在那個年紀，可能我還是比較喜歡和女生在一起，能將內在赤裸裸地向另一個人展現，沒有絲毫隱瞞，對我來說那代表兩人之間某程度上的心靈交流，那是一種方方面面都能「被接住」，更能貼近彼此的感覺，通常男生很難抓到我這方面的「內在頻率」。

拿掉標籤做你自己

無論是青少年時期在「無名小站」和當時女朋友的合照，或是後來演出過《海倫她媽》、《第一次遇見花香的那刻》扮演女同志，一直以來，性向都是外界貼在我身上的「標籤」，我很理解那是身為公眾人物一定會被討論的事，但我還是不禁思考為什麼到了這個年代，大家仍在討論性向，還在標籤「同志」，或者說我心中的想像更趨近於不管你是什麼性、什麼戀，都不需要經過分類的世界大同理想。

我依稀記得，在同婚吵得沸沸揚揚的那段日子，我和母親有過一段對話，那時我已經有了穩定的關係，母親和我的同志朋友們也相處得很愉快，於是我問她……

「妳知道最近在吵同婚的事情？妳會去投票嗎？」

「嗯，我知道。我會去啊！」

「那……媽媽，我問妳喔！妳認識我身邊的人也一段時間了，現在怎麼看他們的呢？」

「我覺得他們和一般人沒什麼兩樣，大家都在為自己的日子奮鬥。」

在這淺淺的對話中，我很感動，我知道母親的真心感受，知道這些年來，她也慢慢理解同性戀並非什麼大不了的事。我們就跟一般人一樣過日子，為自己的生命努力著，能從她口中聽到這些曾經是禁忌的話題，真的很棒！

這也是我為什麼在金鐘獎的得獎感言提到，祝福全世界的酷兒都能「拿掉標籤，自由喜悅地做你自己」。因為標籤就等於是在做出「區分」，有了區分就很難和平。不論我們是站在哪個角度，都應該試著更客觀、更寬容地欣賞彼此的不同，世界才會變得多采多姿，而不是讓爭議導致更多苦難。

不管你是女同、男同、雙性戀、跨性別、酷兒……在性別平權的這條路上，我們都擁有身為人的權益，如果每個人都能帶著「生命平等」的意識，好好去尊重、去對待身旁的每一個人，我們是不是會因此得到很不一樣的回應呢？



個人資料保護法 實例回答

Q15：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】

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，爰參考 1995 年歐盟資料保護指令（95/46/EC）第 14 條、德國聯邦個人資料保護法第28 條第 4 項規定，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

著作權人受保護的對象有無年齡的限制？如學校未徵詢學生的意見，擅自將學生的作業或文藝創作公開發表，或提供雜誌、期刊有償刊載，試問有沒有侵害著作權？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

依著作權法規定，創作著作的人為著作人。又創作行為，為事實行為，並非法律行為，因此，成年人或未成年人，只要有創作的事實，於著作完成即享有著作權，沒有年齡的限制。

學生的著作如於著作完成時享有著作權的保護，學校將它公開發表或提供雜誌期刊有償刊載，有沒有侵害著作權，說明如下：

著作人就其著作享有公開發表的權利，也就是說，著作人有權利決定他的著作是否公開發表及如何公開發表，學校如果沒有得到學生同意而將學生的作品予以公開發表，即可能侵害學生的上述權利，不過，依民法之規定，同意的方式可分為「明示」和「默示」二種，「明示」的方式由於雙方意思表達明確，較無爭議，至什麼是「默示」的方式呢？例如：學校表明是為了要參加校際美術比賽，要求每個學生畫一幅圖給老師評選參賽，老師評選出優良作品交給比賽主辦單位展示而公開發表，此種情況下，學生雖然沒有明示主辦單位可以公開發表，但仍屬同意主辦單位公開發表。

學校將學生的著作有償提供雜誌期刊刊載，除合於著作權法合理使用規定情形外，應徵得該著作的著作財產權人即學生的同意或授權。（§3 I -2、§15、§44～§65）。

健康生活專欄

感冒、流感吃什麼好？營養師授蘿蔔排骨湯 5 養生湯，免疫力不打烊

【本文摘錄自健康遠見／宜方營養師整理】

現在仍是各種感冒、流感病毒流行的季節，有時身體免疫力稍微差了點就會不小心「中獎」。在病毒入侵身體後，我們的免疫系統會啟動攻擊病毒的程序，感冒所出現的喉嚨痛、流鼻水、發燒等症狀就是身體在攻擊病毒時所產生的正常副作用。

這時我們的身體需要消耗比以往更多的營養素來補償增加的發炎反應和代謝需求，以達到快速擊退病毒、恢復健康。然而，若身體沒辦法在短時間內擊退病毒，便有可能讓病毒更加助長、甚至其他病菌的感染而引發更嚴重的問題，例如：肺炎、腦炎等。

感冒喝什麼湯？營養師推薦白湯等5感冒養生湯熱熱喝快快好

因此在感冒初期就應該更需要注意飲食的均衡，水、維生素、抗發炎、抗氧化物質，是平常最容易被忽略的營養素。而感冒、流感時可能會出現厭食狀況，這時就能利用簡單溫熱的湯品，綜合富含營養素的蔬菜及富含蛋白質的肉品，不僅幫助緩解症狀也加速恢復，避免再度感染或後遺症不斷。

1. 蔥白雞湯

蔥除了含維生素C之外，其刺激性氣味是因含有高量的硫化物，具有抗菌、抗病毒的特性。易促進血液循環、發汗驅寒，尤其在蔥白段部分有更多的硫化物。

2. 大蒜排骨湯

大蒜中的蒜素有很強的抗菌、抗病毒和增強免疫力功效，可以刺激免疫細胞活性，協助打擊病原體。在湯內搭配紅棗和枸杞，不僅調味也能同時補充維生素A。

3. 蘿蔔排骨湯

白蘿蔔含有獨特的異硫氰酸鹽，具有防化痰，也具有豐富膳食纖維幫助腸胃蠕動。而白蘿蔔湯通常會有股怪味，若是搭配枸杞同煮能提升湯頭的風味。

4. 蓮藕蛤仔湯

蓮富含蓮藕黃素、蓮酮等植化素，具有抗氧化、抗發炎作用，可協助減緩發炎情形。可搭配黑胡椒，所含的胡椒鹼能協助蓮藕素的吸收率提升，蛤仔同時也是「鋅」的極佳來源。

5. 洋蔥紫菜蛋花湯

洋蔥有「機皮素」，可協助抑制病毒複製，減少病毒進入細胞的能力並調節發炎反應，協助加速身體復原，並且提供維生素C。硫化物等協助免疫的營養素，尤其是洋蔥所含的植化素更高量。

I care 



員工協助方案(EAP)專區

([本校員工協助方案專區連結](#))

資訊爆炸時代，大腦「超載」易釀身心病！8個慢生活提案減輕焦慮不再緊繃

【本文摘自早安健康/張書瑜整理】

好不容易擠出空閒時間，結果又不自覺打開手機、平板，開始追劇、打遊戲，再不然就是確認臉書、IG有沒有新消息，知名身心靈預防醫學專家洛桑加參曾在臉書為文提醒，若把網路上海量的資訊照單全收，頭腦就有可能「累到爆炸」，也就是所謂的腦疲勞。

一旦大腦疲勞，身心都可能出現變化，包括看什麼都煩、遇事都想冷處理或不處理、記憶力不好使、閱讀紙本能力下滑，更容易沒來由的心情低落，看過社群上朋友們光鮮亮麗的樣子，甚至會覺得自己有點悲慘，陷入負面情緒的漩渦。

想擺脫資訊焦慮帶來的生活問題，不妨試試看下列8個「慢生活」提案，優雅告別腦疲勞！

1. 超慢跑

致力於預防、治療肥胖的日本醫學博士田中宏曉都在推廣的超慢跑，連《驚人的超慢跑瘦身法：「燃燒熱量」是走路2倍，連「運動白痴」都會愛上的運動！》作

者梅方久仁子分享，超慢跑能夠改善高血糖、膽固醇、尿酸等，還能提高記憶力和判斷力。

2. 散步

散步可以找回專注感，開啟對身體的覺察，從身體的重量、全身的姿勢、肌肉的緊繃或放鬆，感受此時此刻的自己身心狀態如何；感受每一次呼吸、抬腳再放下的過程、腳踩到地面的感覺。

3. 練習發呆

一份來自英國的報告指出，放空發呆能幫助心靈排毒、大腦休息，對於記憶力、創造力有正面的影響，在放空發呆時，能讓注意力回歸自身，能夠放空發呆的人，通常也能更專注於思考和解決問題。

4. 插花

在插花的過程中，除了打開感官，也會做出各種嘗試，修剪枝葉，專注感受植物的狀態，不自覺靜下心來，只要多方嘗試之後，選擇自己最能夠得到療癒、盡情享受的興趣即可。

5. 編織

編織正是英國跳水王子戴利（Tom Daley）練習平靜、正念（Mindfulness），與壓力共處的方式。編織讓人很容易地就能夠專注於每一針，並將注意力放在呼吸，其他煩心事都會暫時從腦中消失，取而代之的是平靜愉悅。（編輯推薦：記得英國跳水王子的編織萌樣嗎？正念編織，比冥想更有靜心效果）

6. 按摩

在為自己仔細按摩的同時，也可以靜下心來感受身體與心靈的狀態是否有異狀，而挑選喜歡的按摩油，享受按摩油的香氣和質地，也會為按摩增添不少樂趣。若是平時沒有按摩的習慣，也可以從一些舒緩的簡單按摩開始！

7. 烹飪

烹飪是幫助紓壓的好幫手！有助於讓大腦離開工作模式，放下其他煩惱，烹飪時享受蔬果的色彩繽紛，洗切食材的動作，鍋中散發的香氣和油加熱發出的滋滋聲，都能讓人集中精神投入當下，並在享受美食的同時得到成就感！

8. 手寫日記

練字、書寫，手寫字讓人不自覺全神貫注。透過書寫來反省，接著轉換心情，回想感動和開心的事，最後，再寫隔天的目標，能讓人變得積極的效果。每天寫日記，有助於修正當天的自律神經失調，讓身心都回歸平靜。

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)



人事動態

人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
人文藝術學院	專案組員	吳○謙	新進	1140213
生命科學院	組員	黃○益	平調	1140206
人事室	組員	周○彥均	他機關調入	1140217
應用化學系	教授	楊○松	亡故	1140218
教務處招生與出版組	專案組員	盧○君	離職	1140220
農學院	秘書	陳○君	內陞	1140221
學務處職涯中心	主任	陳○亦	聘兼	1140225



3月份壽星

劉○雯	王○霽	陳○田	朱○德
-----	-----	-----	-----

許○昕	黃○卿	何○達	郭○汶
李○進	甘○宙	蔡○琴	楊○瑩
姚○芬	翁○霖	李○明	曾○文
趙○村	郭○志	簡○如	侯○日
侯○良	劉○賓	曾○承	王○雯
簡○輝	張○珠	張○娟	秦○顯
林○雲	江○漢	朱○英	侯○龍
黃○郁	林○儒	李○宏	蔡○杰
曾○茜	蘇○珍	陳○綺	連○憶
黃○瑜	侯○甄	吳○旺	王○齊
陳○祥	劉○文	陸○強	江○達
李○田	楊○鼎	莊○文	劉○駙
楊○朱	王○思	李○君	黃○
丁○琴	楊○瑛	張○琪	吳○財
廖○秀	許○宇	黃○偉	

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於3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。



特約商店



Hsin HOTEL
新悅花園酒店

新悅花園酒店