



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1月24日臺教人(五)字第1130007162號書函轉知，有關112年12月15日修正公布之勞動事件法，司法院定自113年1月8日施行一案，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113年1月30日臺教人(四)字第1130011250號書函轉知，「113年度公(政)務人員退休(職)金其他現金給與補償金每一基數發給數額對照表」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2月17日臺教人(五)字第1130013555號書函轉知，行政院修正「行政院及所屬各機關學校臨時人員進用及運用要點」，名稱並修正為「行政院及所屬各機關學校約用人員進用及運用要點」，自113年1月30日生效，及行政院人事行政總處配合綜整之「各機關學校應辦及注意事項」等二案一案，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3月6日臺教人(四)字第1130024254號書函轉知，行政院核定公職律師待遇，並自113年3月1日生效一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



## 聽一聽自然環境，調一調身心壓力

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者周品君】

週一、週二、週三、週四、週五，而後是大家引頸期盼的週末，日復一日。  
日子接連著，那麼，是否我們的壓力與緊繃也連接蔓延著呢？

回想一下，有哪些是屬於自己調適身心壓力的好方法呢？若是那些方法不是很管用，又或者願意嘗試新方法，那麼我們就一起來試試下面提供的好方法。

比起城市的環境，自然環境（natural environment）的視覺印象更能幫助人們在心理壓力後有所恢復。1984年，烏爾奇（Ulrich）就已發表研究論文發現，病患若是對著能望見公園的窗戶，會比面對磚頭牆壁，恢復得較快。其他研究也發現相較城市，自然環境的景象更有復原的效果，這些效果包含能夠提升的幸福、降低負面情感、降低生理不適的反應、恢復注意力狀態、恢復心理疲勞，以及在心理壓力之後提升正向情緒。

除了視覺，聽覺也有類似效果。阿爾沃斯（Alvarsson）、威恩斯（Wiens），以及尼爾森（Nilsson）三位學者找來40名大學生參與者，進行讓人覺得有壓力的心算任務，任務結束後讓他們暴露在「自然（nature）」或「吵雜（noisy）」環境的聲音中（註1），研究結果發現，在經歷心理壓力後，相較於吵雜的聲音，自然環境的聲音能讓參與者們較快平復那些因為壓力而產生的生理反應。

研究常測量的生理反應指標有「膚電位（Skin conductance level, SCL）」與「高頻的心跳變異率（high frequency heart rate variability, HF HRV）」（註2）。研究者們發現在自然環境的聲音中（比起吵雜環境的聲音），膚電位恢復得較好，也就是生理反應較快回復；然而，在高頻心跳變異率中則沒有發現此效果。

看完上述的相關研究後，或許我們可以嘗試另一種壓力調適的好方法，若是時間允許，我們可以試著走到自然環境中，透過視覺與聽覺來協助自己調適壓力。若是忙碌的生活讓你無法出去走走，那就在日常生活中看看自然環境的影像，或者聽聽聲音，來幫助自己降低因為壓力而來的生理與心理反應，也可以達到具有放鬆效果的休息與復原。

(註1) 「自然環境」與「城市環境」的聲音：

本篇自然環境聲音為噴泉聲混合鳥鳴聲；城市環境聲音為擁塞的交通道路聲噪音。

(註2) 生理反應的補充小知識：

人們在不同狀態下，會有不同生理反應，而我們也可以透過不同生理指標來測量這些狀態。像是人們在感覺到心理壓力時，交感神經系統（sympathetic system）會較活躍，若去偵測會發現「皮膚的電位」較高，即有較高的生理反應。副交感神經（parasympathetic system）則是與放鬆與復原有關，協助讓下降生理反應激烈的程度，而此研究中「高頻心跳變異率」指標就代表副感神經的活躍（生理反應下降）。



## 個人資料保護法實例問答

### 有關教材業者以贈品利誘學童提供個人資料所涉個人資料保護法之合法性？

【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」）就未成年人權利行使之年齡並無特別規定，是關於未成年人行使個資法上相關權利，應回歸適用民法有關行為能力之一般性規定，合先敘明。
- 二、次按個資法第5條規定：「個人資料之蒐集…應尊重當事人之權益，依誠實信用方法為之…」此外，同法第7條第1項規定：「…第19條第1項第5款所稱同意，指當事人經蒐集者告知本法所定應告知事項後，所為允許之意思表示。」第8條第1項規定：「公務機關或非公務機關依第15條或第19條規定向當事人蒐集個人資料時，應明確告知當事人下列事項：…」其立法理由係以同意對於當事人權益有重大影響，自應經明確告知應告知事項，使當事人充

分瞭解後審慎為之。又同法施行細則第16條規定，告知之方式，應以足以使當事人知悉或可得知悉之方式為之。

三、據此，本件教材業者欲基於當事人同意，蒐集未成年學童之個人資料，除應注意業者以贈品誘使學童提供個人資料，是否已違反個資法第5條之誠實信用原則外，業者另應踐行個資法第8條第1項相關法定應告知事項，徵諸上開立法理由，應使當事人得以充分瞭解後審慎為之，是業者之告知方式應符合學童之年齡、生活經驗及理解能力，以容易理解、清楚簡單之語言或文字為之，並使該學童得以充分瞭解其個人資料之後續利用。倘教材業者未完整踐行告知，或其告知對象無法充分瞭解其個人資料之後續利用，則未能符合個資法第7條第1項之規定。另蒐集者就當事人同意合法要件之事實，應負舉證責任（同法第7條第4項規定參照），併予敘明。

四、是有關本件教材業者以贈品利誘學童提供個人資料一節，是否踐行告知，抑或有其他違法蒐集、處理或利用個人資料之行為（如前述違反誠實信用原則之情事），仍應依個案事實審認之。



### 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）

### 頭痛起來要人命！ 大腦沒有疼痛接受器，到底是誰在作怪？

【本文摘錄自健康醫療網/記者鄭宜芬】

大腦可以感知全身的疼痛，但其實並沒有自己的痛覺接受器，那為什麼頭痛會這麼痛呢？專家表示，大多數頭痛是由於「牽涉性疼痛」引起的，意指人感覺到疼痛的地方與實際的病灶不同，而是與身體其他部位有關。常見的偏頭痛長期累積宛如「失控的大火」，建議患者及早治療效果較佳，能夠大幅降低頭痛的嚴重程度和頻率。

頭痛非常普遍，而且有多種臨床表現，從輕微不適到使人衰弱，或持續幾分鐘到幾天都有可能。當頭痛時，甚至有人以為自己的大腦組織受傷，但其實並非如此。

田納西州范德比爾特健康中心的神經學家和頭痛專家查爾斯克拉克

(Charles Clarke) 表示，頭痛可能肇因於潛在的健康狀況，例如鼻竇腫脹、低血糖或頭部外傷。

#### 牽涉性疼痛

從廣義上講，大多數頭痛是由於「牽涉性疼痛」引起的，意指人感覺到疼痛的地方與實際的病灶不同。這類似於背部椎間盤突出會導致坐骨神經痛（腿部疼痛）。大多數頭痛其實與身體其他部位的問題有關，例如下巴、肩膀和脖子，會導致大腦周圍的肌肉和神經疼痛。

#### 緊張型頭痛

以緊張型頭痛為例，根據世界衛生組織（WHO）資料指出[i]，緊張型頭痛是最常見的複發性頭痛類型。克拉克說，緊張型頭痛通常好發於頭頂或前額的肌肉疼痛，也是頭帶所在的位置。

根據美國國立衛生研究院（NIH）資料顯示[[ii](#)]，這種疼痛是由臉部、頸部和頭皮肌肉緊張引起的，可能與壓力有關。克拉克說，頭部疼痛和顱骨肌肉緊張，還可能是繼發於另一種壓力反應，例如肩膀緊繃或下巴緊縮。

NIH 表示，頭部、頸部和臉部周圍的肌肉和血管中的疼痛感應神經，可以藉由不同的過程觸發，例如血管擴張、壓力或肌肉緊張。一旦被激發，這些神經就會向大腦發送訊號，但痛覺卻彷彿來自腦組織深處。

## 偏頭痛

偏頭痛是另一種類型的頭痛[[iii](#)]，會透過多種方式和部位讓患者感到疼痛，例如深層疼痛、表面疼痛；頭部的後部、左側或右側；甚至眼睛後側。偏頭痛的不同之處在於其嚴重性。

偏頭痛比其他頭痛更劇烈，且持續時間更長。這種疾病通常是遺傳性的，而且會導致噁心等其他症狀。偏頭痛的致病原因尚未清楚，其中一種理論認為，疼痛與三叉神經有關，三叉神經是頭部和臉部的感覺神經；硬腦膜是大腦的保護層，血管在這裡擴張和收縮。

偏頭痛的另一種解釋是，大腦刺激三叉神經通路並引發發炎反應[[iv](#)]，發炎透過硬腦膜血管擴散，三叉神經將訊號傳回腦幹[[v](#)]，然後發炎擴散到對疼痛敏感的腦膜（大腦周圍的保護組織），進而觸發頭痛。

克拉克說，血管發炎和神經刺激的傳訊是「一場失控的大火」。他說，這就像一個循環，變得越來越被激怒，導致偏頭痛的經驗不斷累積。這就是為什麼許多偏頭痛治療方法如果盡早治療效果會更好。

克拉克說，雖然身體周圍的疼痛和頭部疼痛之間的關係已經很明確，但引起頭痛的機制仍然不完全清楚。但好消息是目前醫學技術非常擅長治療，例如改善生活方式：練習瑜伽；服用成藥例如布洛芬（ibuprofen）和阿斯匹靈（aspirin）；針對嚴重頭痛的處方藥更能夠大幅降低頭痛的嚴重程度和頻率，「如果患者頭痛需要幫助，我們可以讓他們好很多。」

原文出處：[If the brain doesn't feel pain, why do headaches hurt?](#)



## 10個處理憤怒情緒的技巧（下）-呼喚自己和他人在憤怒下的平和感

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者吳家昀】

延續上篇的7個步驟(10個處理憤怒情緒的技巧（上）-憤怒的暫停與自我瞭解契機)，我們提到當憤怒來臨時，應如何暫緩負面情緒的行為和反應。那麼在瞭解自己之後，又該如何調整自我呢？

### 【調整自己】

⑧ 改變思考模式：憤怒時，容易覺得事情比實際情況更糟。透過認知重組的技巧，能用比較合理的想法，取代無益的負面思考，如：告訴自己「雖然很讓人失望，但這不是世界末日」，取代「一切都毀了」的非理性想法。當談及自己或他人時，避免「永遠」、「總是」等極端詞彙，像「這永遠都沒有用」、「你總是忘東忘西」等陳述句，會讓人覺得自己的憤怒很有道理，卻也會疏遠願意和自己一同解決問題的人。

⑨ 簡單的放鬆策略：若經常練習這些策略，當憤怒來襲時將能更順利應用

◆專注於呼吸：憤怒時的呼吸很淺。練習進行控制，緩慢地從腹部（而非胸部）呼吸。

◆意象法：從記憶或想像中，意象一次輕鬆的體驗。

◆漸進式肌肉放鬆：運用這種技術，每次慢慢地讓局部肌肉緊繃後放鬆，如：可以從腳趾開始，然後逐漸向上移動到頸部和頭部。

⑩ 動起來：規律的運動能幫助紓壓，消除額外的緊繃，減少可能引發憤怒情緒的壓力。

如果懷疑自己或週遭親友具情緒控制的困擾，可參考「不受控的憤怒 (Uncontrolled Anger)」定義：有些人會默不作聲地發怒，有些人過度沉浸，有些人脾氣暴躁，甚至表現出攻擊性或暴力行為。憤怒可能是失功能的，經歷此狀況的人通常並未意識到這是個大問題。長期下來可能使當事人心血管疾病風險增加，且可能與親友、同事間關係不融洽。若有下列表現，代表可能需要一些幫助來學習管理憤怒：

- ◆ 你的親友說他們認為你可能有情緒控制的困難，或因為你的行為疏遠你。
- ◆ 你與同儕不合。
- ◆ 有些單位不再歡迎你。
- ◆ 很多時候你都感到憤怒。
- ◆ 你正懷恨在心，或正在考慮報復。
- ◆ 你曾在憤怒時想著要攻擊他人或行使暴力。

有些事情難以獨自處理，必要時尋求心理健康專家的協助是一種能力而非示弱！在憤怒議題上尋求心理師幫忙，可以檢視讓自己生氣的觸發因子、探索憤怒經驗帶來的益處或害處、檢視產生憤怒情緒之前的想法，並探討這些想法是否真的符合事實。心理師可幫助以更具建設性的方式解決衝突，並重建因憤怒而被破壞的關係。然而並非所有憤怒管理課程都以最新的科學證據為基礎；若你或身邊的人打算為情緒管理尋求幫助，請諮詢受過專業訓練的心理健康專家！

# 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



## 112學年度第2學期新任主管名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
總務處	副總務長	張中平	聘兼	1130301

## 人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
研究發展處	專案臨時辦事員	陳忠一	新進	1130304
教務處	組員	施政豪	平調	1130315
圖書館	專案辦事員	陳詩孟	離職	1130301



## 3月份壽星

劉玉雯教授	王莉霽助理教授	陳清田副教授	朱政德副教授
黃憲卿工友	郭至汶助理教授	何仁達組員	李安進教授

許揚昕助理教授	姚如芬教授	蔡雅琴教授(中心主任)	甘廣宙教授
楊千瑩副教授	翁秉霖副教授	曾碩文助理教授	李志明助理教授
趙偉村副教授	郭鴻志教授	侯金日副教授(主任)	侯坤良專案技佐
王姿雯專案護理師	曾金承副教授(系主任)	劉士賓專案輔導員	簡涵如助理教授
張鳳珠組員	張瑞娟教授	秦宗顯專案研究員	林資雲專員
朱惠英專案助理教授	江俊漢助理教授	侯新龍教授(系主任)	林明儒副教授(組長)
黃慶郁專案組員	蔡宗杰助理教授	蘇世珍組員	曾鈺茜副教授(組長)
李保宏助理教授	侯怡甄專案組員	連經憶助理教授	黃貞瑜契僱組員
陳宏綺工友	王思齊副教授	吳昭旺主任	陳勇祥副教授
江政達教授	劉怡文教授(副學務長)	陸子強副教授	李茂田專案研究員
楊洪鼎助理教授	楊淑朱教授	王清思教授	莊慧文教授
劉軍駙專案組員	丁文琴副教授	李方君教官	黃婷專案助理教授
吳昆財教授(系主任)	張芳琪教授	楊閔瑛專案技士	廖敏秀專案組員
黃思偉助理教授	許志宇助理教授	許慧雯副教授 (新進人員補發)	許尤娜助理教授 (新進人員補發)

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。