



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111年4月29日臺教人(四)字第1114201437B 號函轉知，「公立學校教職員退休資遣撫卹條例」第21條第1項規定之解釋令一案，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111年5月3日臺教人(二)字第1110043476號書函轉知，原住民族工作權保障法施行細則第10條，業經原住民族委員會以111年4月28日原民社字第11100196461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。
3. 教育部111年5月11日臺教政(一)字第1110047637號書函轉知，法務部修正之「公職人員財產申報表填表說明」壹、一般事項第九點規定一案，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5月25日臺教人(二)字第1110051663號書函轉知，考試院修正發布「公務人員升官等考試薦任升官等考試類科及應試科目表」、「關務人員升官等考試規則」第十二條及第三條附表「關務人員升官等考試類別及應試科目表」、「警察人員升官等考試規則」第十一條及第三條附表「警察人員升官等考試類科及應試科目表」、「交通事業人員升資考試規則」第十一條及第三條附表一「交通事業人員升資考試郵政各級資位人員應試科目表」、附表二「交通事業人員升資考試鐵路各級資位人員應試科目表」、附表三「交通事業人員升資考試公路各級資位人員應試科目表」、附表四「交通事業人員升資考試港務各級資位人員應試科目表」等4種法規一案，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5月18日臺教人(一)字第1110048648號書函轉知，有關外交部為使各界瞭解該部為民領務服務及成效，領事事務局出版新編110年度「為民服務白皮書」(第22期)電子檔已置於該局全球資訊網一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



讓自己更上一層樓的首要關鍵

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者何曉婷】

能夠更上一層樓是每個人的想望。要讓自己提升至更高的境界，首先得清楚且正確知道自己現在的狀態，然後才能設定出合理的目標，並做出確實可執行的計畫。然而，『清楚且正確知道自己現在的狀態』並不那麼容易，因為它意味著我們得承認自己有缺陷，同時得拿放大鏡仔細察看自己不好的那一面，這過程非常違反人類的基本心理需求(basic psychological needs)，也就是本能。

德國心理學家 Grawe 在2007年提出的四個人類共有的基本心理需求當中，『提升與維護自尊的需求』指的是所有人都會希望自己是個夠好的人，所以只要不用顧慮世俗的觀感，我們往往會對自己做出比較高的評價，或者是會不自主地使用對自己較有利的基準來和他人做比較，同時也會不自覺地忽略掉那些可能會傷害到自我尊嚴的評論。以上都是所有人類會有的正常本能行為，但它們也可能會變成一道阻礙我們更上一層樓的關卡，所以當我們想要讓自己變得更好的時候，第一個要做的努力就是『脫離這個本能的掌控』，也就是要真心接納我並不是一個完美的人。

不過，人類本能使我們一定會對自己做出比較好的評價，所以要能夠看見自己真正的不足，最快的方法就是先選定一個我想要更上一層的範疇，然後請旁人給予回饋。可以請熟識朋友直接用比較嚴格的標準，針對我在這個範疇中的表現進行評論，好讓我有機會看見自己在這個範疇的哪些部分還有向上成長的空間；

或者也可以找多位朋友提供意見，然後再從這些意見中挑選出最低的評論，作為改變自己的起始點。

任何人在面對這些評論時，心裡都一定會覺得非常不舒服，認為對方根本不夠了解自己，甚至忍不住想要反駁對方。這樣的反應是正常的，因為這些訊息完全牴觸人類本能，一定會激發起防衛的心情。只是，順著這種心情反應，只會讓更上一層樓的機會流失掉，因此接下來要做的努力就是用力穩定自己的情緒。可以重複告訴自己：「為了能往更高的境界前進，我必須靜心傾聽別人對我的批評、認真思考別人給我的建議，所以無論評論內容是什麼，我都先接受它、先視它為真」，還可以認真的跟自己說：「我只是現階段還不夠好，等我練完功之後就會變得很好」。

最後這個步驟非常重要，因為唯有誠心接受自己的確有所不足，才能真切認知到自己有尚待加強的空間，也才会有足夠動力持續執行那個幫助自己更上一層樓的計畫。



個人資料保護法實例問答

博物館為執行生態園區之管理，是否可以蒐集派駐人員健康檢查資料？

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

答：

- 一、按個資法第6條第1項第2款規定「有關病歷、醫療、基因、性生活、健康檢查及犯罪前科之個人資料，不得蒐集、處理或利用。但有下列情形之一者，不在此限：... 二、公務機關執行法定職務或非公務機關履行法定義務必要範圍內，且事前或事後有適當安全維護措施。」。另上開所稱「法定職務」，包括「法律、法律授權之命令」（個資法施行細則第10條第1款規定）。
- 二、依國立自然科學博物館組織法第2條第5款規定，自然科學教育園區之管理係貴館之法定職掌，爰貴館為執行鳳凰谷鳥園生態園區管理之必要範圍內，基

於防範人鳥共通疾病傳染之特定目的，蒐集園區工作人員之健康檢查資料，尚符合上開個資法之規定。



瞭解智慧財產權專欄

什麼是「權利管理電子資訊」？著作權法有什麼新的規定？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

「權利管理資訊」是指有關著作權利狀態的訊息，諸如著作名稱是什麼、著作人是誰、著作財產權是由何人享有、由何人行使、要利用著作的人應向什麼人徵求授權等等與著作權管理相關的訊息，都是權利管理資訊。利用人透過權利管理資訊可以得知如何才能合法利用著作，著作財產權人則藉由權利管理資訊來聲明其權利狀態，並提供合法的授權管道，「權利管理資訊」可說是著作權市場正常化的基礎，著作權專責機關自八十七年即開始推動著作人及相關業界在版權頁或著作物上揭露「權利管理資訊」，以促進著作的合法利用。由於數位科技進步，在數位環境下，權利管理資訊也是用數位化的電子形式來標註處理，這種電子化的權利管理資訊，稱為權利管理電子資訊。著作經數位化後被放置在網路上，他人可以輕易取得且快速傳播，著作權人在著作物上所標註的權利管理電子資訊如遭人更動、竄改而變成錯誤的訊息，不但會損害著作權人的權利，擾亂破壞整個著作市場的秩序，亦將造成廣大的利用人無法經由正確的管道合法取得授權，影響層面很大。在現今網路無國界的時代，為確保著作市場的正常發展，92年7月9日修正著作權法參考國際公約規定，將權利管理電子資訊納入保護，禁止未經允許擅自竄改或刪除的行為，同時也禁止把已經竄改或刪除的資訊再作二手傳播。（§3 I -17、§80之1）



健康生活專欄

暴飲暴食恐患「腸漏症」營養師點出：5大飲食惡習

【本文摘錄自健康醫療網】

「腸道」被稱作是人體第二個大腦，負責「消化、吸收、防禦免疫」3大功能；而腸道的「腸道黏膜」就像是人體的皮膚，扮演屏蔽、保護的功能。腸道黏膜若被破壞產生發炎現象，在體內發生過敏反應，「腸漏症」就會找上門。

32歲的林小姐一直容易有容易拉肚子的困擾，日前前往醫院安排健檢，做了腸胃篩檢後並無發現異常，其它的檢查項目結果也在正常範圍。在我與她進行營養諮詢時，才發現她不愛吃蔬菜，1週最多只吃約1個拳頭的份量，這項不良的飲食習慣嚴重缺乏植物纖維、植化素等營養素，讓她出現腸漏的症狀，也難怪明明很瘦的她，四肢纖細、肚子卻很大，除了容易腹瀉外，也常感覺明明沒吃很多卻容易感到腸胃脹氣不適。

什麼是「腸漏症」？

「腸漏症」從名稱上看來，感覺上就是腸子破了一個洞一樣，事實上是指原本緊密排列的腸道細胞黏膜，受到了不均衡飲食、飲酒、長期服用消炎藥物等因素破壞，使腸道黏膜細胞產生間隙，這時候細菌、病毒、未被消化完全的食物大分子（麩質、蛋白質等）等，就會從這些縫隙滲入血液及淋巴液內，進而引發體內免疫球蛋白G的慢性過敏，體內血液的免疫系統一旦感覺到外物入侵就會派出抗體去捉捕消滅，使得體內產生發炎情況，後續可能接連引發一連串的「免疫失調」，如：皮膚容易發癢過敏、乾癬、濕疹、慢性疲勞、肌肉疼痛、類風濕性關節發炎、腹瀉、水腫、慢性食物不耐症等問題。

北投健康管理醫院營養師潘富子提出幾項飲食惡習，提醒民眾趕快檢視一下自己是否中了這幾項地雷，小心容易誘發腸漏症，造成免疫漏洞！

1. 喜歡吃就拼命吃：看到自己愛吃的就不節制造成容易暴飲暴食，突然大量食物在吃下肚後，有可能造成酵素不足，讓食物分解不完全，未被分解完全的大分子就容易刺激腸黏膜，形成腸漏。
2. 只吃菜不吃主食：部分想減肥的人認為減少澱粉的攝取可幫助瘦身，在用餐時就只吃菜不吃飯，其實是錯誤的觀念。吃主食若和動物性蛋白質、蔬菜搭配，可防止血糖值的快速上升，避免引發胰島素抗阻。

3. 注意特定過敏食物：依據每個人的體質不同，需避免攝取容易引起過敏反應的食物，可能會引發過敏的食物如：牛奶、奇異果、含麩質食物等。
4. 愛吃高油脂、高熱量食物：長期吃太多精緻澱粉、精製糖、高油脂或反式脂肪食物如炸雞、披薩、漢堡等垃圾食物，容易破壞腸道的菌相，提高腸黏膜發炎機率。
5. 長期服用藥物：長期服用或過度依賴藥物如抗生素、消炎藥、胃藥等，都有可能破壞腸黏膜屏障。

潘富子也提醒，新冠肺炎防疫期間除需要特別留意避免感染外，需注意在生活中個人衛生清潔動作、均衡飲食及養成良好生活作息，也別忘了安排健康檢查幫助自我做到確實的健康管理。

I care 



員工協助方案(EAP)專區

[\(本校員工協助方案專區連結\)](#)

為輪班工作者提供利用光照方式調整睡眠

【本文摘自心快活心理健康學習平台/廖御圻】

針對規律睡眠及光照機制討論的研究指出日夜節律的重要性。他們找到一群輪班者，在剛調班的日子（約是從三班制的早班換成大夜班）的頭幾天，將參與者分成兩組，其中一組，在大夜工作接近早上的四小時增加燈光亮度，且要求每天需要睡8小時左右（約是從13:00-14:00開始），其他時間盡量不打瞌睡；另一組則不做改變，照其平常輪班後的睡眠習慣，想睡就睡，想起就起。結果發現，接近早晨增加光照及每天規律8小時睡眠的組別，自評報告有較多的睡眠時數，上班時報告的睡意較少，且有較好的注意力表現。

2017年10月諾貝爾生物醫學獎正是由研究生物時鐘與其內部運作方式的三名美國學者得獎，他們從果蠅身上找到能調控日常生活的週期之基因，也證實生物體中有著和日夜週期專門的機制運作著，也恰好藉著生物時鐘再次被關注的議題，回顧一下輪班工作者的日夜節律之問題。研究指出輪班工作者常有睡眠品質困擾，甚至退休後會

有高血壓、糖尿病等後遺症。也常聽到輪班（通常是做二休二）的工作者抱怨到，夜班工作日的白天，休息日的晚上，都常有難入睡、睡不好的困擾。通常在每次調班一次後的頭一個月的日夜節律的調整更為困難，甚至會影響到注意力功能的展現與後續工作的表現或甚至容易安全性的問題。

若是針對台灣的三班制工作者，可以直接試著使用此方式調整作息及光照情形，然若是彈性12小時工時者，也是建議要在工作開始前，盡量能安排規律睡眠習慣至近7-8小時，並減少其他時間打瞌睡的狀況。夜間工作時，在接近早晨時建議增加日光燈的亮度，回家後可稍休息或從事個人活動、吃飯等，但因避免在就寢前過度激烈運動、吃太飽或太餓等狀況。就寢之房間應減少光照，保持黑暗以及安靜的環境，可試著使用轉移注意力方式（例如放鬆練習、放空等）減少過多的思考或焦慮情緒。

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 |
|--------|-------|-----|--------|---------------------|
| 幼兒教育學系 | 組員 | 徐蓉偵 | 新進 | 1110429 |
| 學生事務處 | 專案護理師 | 黃婉婷 | 育嬰留職停薪 | 1110501- 1111031 |
| 研究發展處 | 職務代理人 | 陳柏宏 | 新進 | 1110502 |
| 師資培育中心 | 組員 | 龍俞帆 | 離職 | 1110507 |

| 單位 | 職稱 | 姓名 | 異動情形 | 生效日期 |
|------|-------|-----|------|---------|
| 語言中心 | 專案辦事員 | 吳曉蓉 | 新進 | 1110513 |



5月份壽星

| | | | |
|-------------------|------------|----------|-----------|
| 侯嘉政教授 | 王麗雯組長 | 吳榮山技士 | 江彥政教授(主任) |
| 李嘉濱契僱辦事員 | 林玥君組員 | 李永琮教授 | 陳清玉副教授 |
| 許育嘉專案助理教授 | 楊卓真助理教授 | 簡瑞良副教授 | 楊子岳專案辦事員 |
| 張崇孝專案輔導員 | 王大味專案助理教授 | 黃仕易專案輔導員 | 陳琴韻助理教授 |
| 潘彥瑾專案助理教授 (組長) | 邱郁文副教授 | 鍾明仁輔導員 | 林明衡專員 |
| 何坤益教授 | 黃久玲助理教授 | 黃婉婷專案護理師 | 王建雄教授 |
| 呂慎華專案助理教授 | 莊淑瓊副教授 | 林益全技佐 | 林炳宏副教授 |
| 涂博榮組員 | 蕭瓊芬組長 | 李俐瑩技佐 | 林仁彥教授(主任) |
| 蔡雅惠教官 | 郭章信教授 | 蔡筱蓓獸醫師 | 沈宗奇教授 |
| 陳瑞彰助理教授 | 鄭素梅專案辦事員 | 楊松穎助理教授 | 黃婉瑄專案辦事員 |
| 潘靜茹契僱技士 | 李鴻文教授(副校長) | 王秀娟專員 | 朱瓊羚專案辦事員 |
| 江國楨專案諮商心理 師 | 郭煌政助理教授 | 曾坤興技工 | 陳惠蘭組長 |
| 高健龍專案技佐 | 陳冠蓉技士 | 黃威仁助理教授 | 鄭夙惠專案辦事員 |
| 李亭頤助理教授 | 楊琇玲助理教授 | 黃銘涵技士 | 羅英明技工 |
| 楊英賢教授 | 賴治民教授 | 廖昭雄組員 | 郭珮蓉教授 |
| 謝明潔專案組員 | | | |

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於5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。