



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195  
網址：<https://goo.gl/o4XCKP>

## 人事法令宣導

1. 本校106年11月27日嘉大人字第1069005008號函，修正本校特聘教授設置要點附表一「國立嘉義大學特聘教授推薦表」及附表二「國立嘉義大學終生特聘教授推薦表」，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編項下查閱。
2. 教育部106年10月20日臺教人(一)字第1060149258號函，轉知勞動部訂定發布之「勞動部公布職業安全衛生優良案件作業要點」，並自106年11月1日施行，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106年10月20日臺教人(一)字第1060149217號函，轉知勞動部訂定發布之「勞動部公布重大職業災害案件作業要點」，並自本年12月1日施行，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106年10月26日臺教人(一)字第1060154679號函，轉知勞動部說明有關性別工作平等法第16條第3項規定[先行共同生活]之疑義及證明文件一案，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106年10月31日臺教人(二)字第1060157163號函，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」第二點、第五點部分條文規定，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106年10月27日臺教人(四)字第1060154474號函，轉知行政院人事行政總處修正之「三節慰問金常見問答集」，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
7. 教育部106年11月8日臺教人(三)字第1060160030B號函，轉知公務人員保障暨培訓委員會編印之「公務人員保障業務手冊」，已建置於該會網站，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

8. 教育部106年11月6日臺教人(二)字第1060152222E 號函，轉知教育部修正「教師職前年資採計提敘辦法」，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
9. 教育部106年11月10日臺教人(二)字第1060154792A 號函，說明大學專業技術人員職前年資採計作為取得聘任資格者，基於一資不得二用原則，不得再予採計提敘薪級乙案，相關內容請逕至本校人事室網頁/人事法規釋例項下查閱。
10. 教育部106年11月21日臺教政(一)字第106016890號函，說明公務員如因業務關係，須與有關當事人為程序外之接觸時，為避免外界誤解，請依有關規定辦理登錄。



## 人事工作報告

1. 本校校長遴選委員會於106年11月13日召開第3次會議，遴選艾群教授為本校第七任校長人選，刻正依規定報請教育部核聘。
2. 本校已與「嘉義亮點旅店」完成特約商店契約簽訂並提供優惠，相關優惠內容請逕至本校人事室網頁/熱門服務/員工生活服務項下查閱。



## 性別平等專欄



### 《關鍵少數》的時代啟示：身為少數，更要投身改變歧視

【本文摘錄自女人迷網站/文海鷗小姐】

《關鍵少數》是一部令人看過還會很想細細品味的好電影。片中融合了人權、族等不平等下的紮實女力，加上拍攝手法及對白幽默又處處機鋒，而在面對任何一個世代，職場的歧視和霸凌確實存在，但能夠在職場中有能見度的，卻是對專業的堅持及宏大的遠見，一種超越個人利益為主體的自我提升，也是本電影想要傳達的，做人與做事想要凝聚人心，必需正向的面對困境，準備好自己，並堅持下去，每個人都有機會開創新的人生視野。雖然一開始少數代表弱勢且被人忽略，但少數也可能不用那麼悲情，就像數學中密密麻麻的數字邏輯，雖然看起來不起眼，卻可以掌握一整個巨大計劃中的致勝關鍵。

本片的英文名 Hidden Figures 直譯下為隱藏人物，代表著三位黑人女主角一開始在不甚起眼的計算部做著類似支援部門的小咖角色，每天處理著繁雜瑣碎的

數字計算，沒有升遷，也不會被重視。更可怕的是，她們處在一個對女性及種族極度不友善的年代，縱使她們的聰明才智早已超越其他的白人同事，但被邊緣化卻是如此的殘酷及血淋淋，而面對平日無緣無故的歧視言語，她們沒有灑狗血的叫囂抗議，她們沒有自暴自棄的抱怨，最重要的是她們善用每一次機會，讓自己的才能發揮在對的地方，慢慢的讓共事的團隊知道她們才是不可或缺的關鍵少數。

其中三位女主角分別為 凱薩琳強生 (Katherine Johnson)，負責許多頂尖任務精密計算的數學家 and 物理學家；桃樂絲范恩 (Dorothy Vaughan)，第一個在 NASA 的前身美國航空諮詢委員會 (NACA) 擔任主管的非裔女性；還有瑪麗傑克森 (Mary Jackson)，NACA 與 NASA 的傳奇工程師之一。三人各有各的職場困境，也有對自身才能及職涯發展的梦想。其中每一位主角都有著令人過目難忘的金句，值得讓人借鏡與思考。

凱薩琳強生：「女性能在太空總署做事，不是因為我們穿裙子，而是我們戴眼鏡。」

*“They let women do some things in NASA, and it's not because we wear skirts. It's because we wear glasses.”*

一般而言，眼鏡象徵著智慧和實力，但裙子卻代表了女性受到某種程度的約束與標籤化。若以 21 世紀女性職場角色的定位，對於某些服務業取向或企業形象較重的公司，女性仍被要求要化妝及穿裙子加高跟鞋，這代表著職場上尊重專業形象的文化與倫理。當然，對於那些自發性想要打扮的女性，這樣的文化並無任何不妥，但對照影片中女主角來回在辦公室與相隔甚遠的廁所間來回狂奔的模樣，有時也會想想要無時無刻表現專業等於要忍受雙腳一整天被高跟鞋折磨到破皮的痛苦，這真的是對女性的一種平等與尊重嗎？

桃樂絲范恩：「任何往上的進步，都是為我們爭光。」

*“Any upward movement is movement for all.”*

在電影中，這位總是將心比心，為眾多非裔女同事謀福利的大姊大，處世沉穩大器，不但積極為自己爭取主管職，還洞燭先機的自修電腦程式語言，主動研究 IBM 電腦效能（當時非裔員工還不准進入電腦室）。在面對不合理的待遇時，她總是靜觀其變，並懂得運用群體力量運籌帷幄。也許，在這個講究績效的年代中，我們要爭取的，並不只是個人的升遷或表現，而是放下與他人的競爭比較，將所處

的團隊帶領至更好更專業的方向，而唯有內心的強大，才足以支撐在追求向上的路徑中的種種挫折，並將之轉化成力量。

「我無法改變先天的膚色，所以我理應首當其衝。」

*"I can't change the color of my skin so I have no choice but to be the first."*

瑪麗是三位女角中看起來最年輕也最直率的，當她為了要拿成為美國太空總署的工程師的必修課程，向法官要求准許她到一所實施種族隔離的白人高中就讀。她與法官之間的對話充滿了自信與智慧。一開始她先把法官的背景有條不紊的帶了出來，並運用了高超的談判技巧說服她與法官的相似處，同樣做為一個承先起後的開創者，而不是受到外在條件限制的制約者，並暗示了種族隔離本身就是一個極不合理的政策。這就像我們身處的社會環境，也許有種種不合理且看似荒謬的玻璃天花板，如同志平權議題、男女同工不同酬的社會普遍性問題，沒法一下子打破的規則，不代表永遠會受限，只要我們能夠用理性清明的思考加上能夠站上時代註腳的論述，總有一天，人製的規則總會有進步的一天。

電影中的歷史雖已歷經時代洪流沖刷而逐漸淡去，但不變的是歷史軌跡仍會被更多人去完成、去實現。也許，所有還在為學業及未來職涯奮鬥的人們，都該好好的欣賞這部片帶給我們的啟發，不必懼怕成為少數，並努力充實自身的專業，讓隱藏在身上的實力在對的時候發揮出來，堅持下去，總有一天，你會成為致勝關鍵！



養「肌」防老：影響老年肌肉下降的原因是什麼？該如何預防？

【本文摘錄自泛科學網站/文／陳亮恭】

### 60 歲以後骨骼肌流失速度變快

一般來說，人體的肌肉量在 25 歲左右達到巔峰，接下來便會以緩慢的速度開始減少，在 40 歲至 70 歲之間，其重量約減少 40%，其中最明顯的轉折點出現在 60 歲之後，骨骼肌流失的速度變快，也加快了虛弱的速度。在老化的過程中，身體組

成發生改變，導致「脂肪越來越多，肌肉越來越少」，雖然表面上看來體重沒什麼變化，但身體的活動能力、肌耐力跟心肺功能其實都在逐漸退化。

為什麼 60 歲過後人體肌肉下降的速度會變得那麼明顯？那是因為肌肉是動態組織，主要的成分為蛋白質，肌肉每天都會進行合成和分解，如果想維持穩定的平衡，這個身體中運作繁忙的「肌肉工廠」就必須仰賴充足的原料、足夠的產線、減少虛耗等，以穩定工廠的產能和庫存量。

一般而言，歸納影響老年人肌肉下降速度的要素，主要有以下三項—

**老年人「肌肉工廠」的原料供給：**

此處的原料是指蛋白質，蛋白質對於老年人飲食扮演了特別重要的角色。當人們年齡愈增長，慢性病增多，為了控制疾病，可能會被限制飲食，長期下來容易造成營養不均衡，加上許多慢性病對於富含蛋白質食物的攝取限制較為嚴格。雖然這幾年觀念有所調整，但不少民眾仍會因為擔心病情惡化，平時便嚴格地控管富含蛋白質食物的攝取量，當蛋白質的攝取量不足時，製造肌肉的原料當然就不足。

**老年人「肌肉工廠」的產線運作：**

身體若想要製造新的肌肉，就必須仰賴肌肉的幹細胞。雖然幹細胞會隨著老化減少，但一般而言，只要身體處於健康的狀態下，在 70 歲之前幹細胞仍能呈現穩定狀態，70 歲之後才會開始明顯地走下坡。如果老年人沒有把身體新陳代謝功能保養好，導致身體出現慢性發炎，或是胰島素阻抗，就會加速幹細胞的死亡，未來即便補充再多的原料，身體的「肌肉工廠」也製造不出新的肌肉細胞了。

**老年人「肌肉工廠」的耗損控管：**

由於肌肉一直處於合成分解的動態平衡狀態中，每天都有新的肌肉纖維合成，也會有肌肉纖維被分解，當肌肉耗損的量大於合成量時，肌肉量當然就會不夠用。那什麼情況會加速耗損呢？

**生病：**生病是一種能量的消耗，許多老年人一旦生病，便會加速肌肉的分解，身體也就如同洩了氣的皮球，消瘦了一大圈。

**不活動：**肌肉量的維持，除了仰賴原料供給與工廠的產線運作製造之外，運動的鍛鍊也是必要的，如果你都不用它，肌肉缺少收縮、負重的過程，就會很容易萎縮。

### 營養、運動雙管齊下 存好「肌」本支持健康老化

人在老化的過程中，會因為上述因素的組合決定肌肉動態的平衡，年輕時的你如果營養攝取均衡，並搭配適度運動，肌肉量自然就多。在邁入中年之後，則應積極保養身體，不讓慢性病上身，擾亂新陳代謝的功能，才能維持肌肉幹細胞的產線運作。而 70 歲以後的維持也很重要，不然肌肉流失的速度同樣很快速。此外，藉由負重耐力訓練，譬如：舉重、彈力帶運動等方式適度鍛鍊肌肉，以足夠的肌肉量支持健康老化，讓老人家仍能擁有年輕健康的好活力！



## 員工協助方案(EAP)專區

I care  ([本校員工協助方案專區連結](#))

### 拉住內心的小獸，如何不讓情緒淹沒你？

【本文摘自天下雜誌網頁/陳崢詒編譯】

焦慮和憤怒的功能是人們內建警告危險，以便採取自我保護措施。但是失控的情緒，往往會讓我們做出彼此傷害的後悔決定。

當我們面對伴侶的時候，因為在乎，情感也被放大的更大，情緒的流湧來，粗暴狂亂的不安與著急，夾雜著自尊與在乎，一不小心，就失控成了互相傷害的怒火。

當情緒淹沒，大腦中理性思考的部份被關閉，心理學家戈特曼解釋這樣的情感劫持，是我們神經系統過度疲勞的徵兆。

當你的神經系統，處於準備戰鬥的狀態，你失去了理性思考的能力。我們唯一看到的的就是憤怒、傷害、恐慌和恐懼。我們都知道最糟糕的狀況是什麼，但當下，你只記得，那就來互相傷害吧！人類的本能就是如此，當我們覺得受威脅的時候，就會自然生起要戰鬥的生理反應，這使得情況變得更糟。當我們指責對方錯誤的時候，對方因為感到被指責和控制，進一步防禦，形成惡性循環。

當我們的情緒已經滿出來了，該怎麼辦呢？

**覺察自己的情緒，召喚冷靜**

認識你何時被觸發，當你焦躁不安時，衝上火線開戰前，試著讓自己冷靜，去散步、運動、深呼吸、冥想、看電視、聽音樂，打電動、睡覺都很好。

### **想想對方的好**

當你想到對方的好，興起感激之心，威脅的激素會減少一點。

### **按下暫停鍵**

如果爭執時間很長，你們需要脫離現場，不要無限期地拖延，彼此都需要休息一下，漫長的談判只是讓問題陷在泥沼。我們可以感到不安或受傷。只是當我們感到受傷時，我們會認為都是別人的錯，如果我們的關係不安全，會過度誇大威脅，以致失控無法掌握對方的狀態與想法。特別是在疲勞或壓力時，大腦前額葉功能減弱，更容易產生誤解。

怎麼吵才不會破壞關係？

- 1、一次只吵一件事：不要把眼前的挫折憤怒，跟過去的舊事扯在一起。
- 2、誠實面對感受：被問到「怎麼了」的時候，我們常常喜歡逞強地說「沒事阿」，但是在健康的關係裡，這是誠實表達自己感受的好機會，一開始誠實的時候，可能會面臨對方的反彈甚至反感，但是長期而言，這是修復關係的重要改變。
- 3、負責任：責怪對方最簡單的，記得挑戰自己，自問「那我的錯誤是什麼？我該負什麼責任？」
- 4、不要吵太久：爭吵時間拉太長，只會讓議題無止盡地發散。雖然有時候可能無法在一個晚上就解決問題，比起解決對方憤怒更重要的，是同理對方的怒火。
- 5、不要鑽牛角尖在細節：爭吵的導火線常常都是小事，但是不要沈溺在爭吵的細節中，忘記了當初意見不同的大原則是什麼。
- 6、不要講「絕不」或「總是」：避開絕對性的情緒字眼，那可能會讓你後悔。
- 7、不要威脅：用勒索的，是換不到真情感。
- 8、表面的勝利不重要：硬要爭個輸贏，小心贏了這場，卻賠了長遠的關係。
- 9、擁抱爭執：爭執應該是可接受的，也是健康的溝通形式。
- 10、同理對方的感受：雖然對方可能太戲劇化地陷入瘋狂，但還是盡可能地去同理對方，理解他為什麼有這樣的情緒。
- 11、不要用簡訊吵架：因為你無法看到對方最直接的反應，會加入太多自己的臆測和想像。

12、避免晚上爭執：想要好好溝通的時候，不要選在你壓力很大、很疲累的時刻，你的精神體力都無法進行好的表達，而且容易產生誤解。

13、不要太超過：人與人的相處都有其界線，不要任性揮霍濫用了。當你失控大吼前，記得想想，如果你是對方，會怎麼感受。

如果你生氣了，會讓溝通變得非常困難。要去信任惹火你的人，是很困難的，如果情緒的不安時常出現在你們的關係之中，這段關係很難穩固前進，情況不改善，只會往惡劣崩壞的方向走。情緒在關係裡扮演著重要的角色，如何不被負面情緒左右，是一段情感可長可久的重要關鍵，我們得學著去管理內心的小獸。

## 人事室關♥您

對抗壓力有管道	
衛福部安心專線	0800-788-955(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
總務處	工友	黃憲卿	工友	106.11.01
景觀系	職務代理人	許聿姍	新進	106.11.08
總務處民雄總務組	職務代理人	賴奕灃	新進	106.11.09
學務處課外活動指導組	職務代理人	李東翰	離職	106.11.15
農學院	專案臨時人員	吳慷哲	離職	106.11.30
生物資源學系	專案辦事員	張靜漩	離職	106.12.07



## 12月份壽星

副教授許富雄	技士莊畫婷	教授蘇炯武	組員朱淑惠
國際事務長李瑜章	組員徐妙君	講師陳永祥	教授林榮流
副教授馮曉庭	組員黃麗美	副教授余淑瑛	助理教授黃文祿
副教授蔡明善	專案技士王露儀	專案助理教授華建強	組員許鈞鑫



駐衛隊員周英宏	主任吳泓怡	教授葉連祺	教授陶蓓麗
助理教授宋一鑫	技工張耿誠	組長陳麗芷	教授李茂能
主任沈榮壽	護士林美文	助理教授楊育儀	組長莊瑞琦
組員林嘉瑛	專案組員吳一宏	教授洪一弘	教官黃武雄
組長楊孟華	專案組員陳亭好	專案組員何宜娥	專案辦事員翁泰源
組員呂美娟	副教授龔書萍	助理教授張岳隆	校長邱義源
教授吳忠武	專案技士游育雯	組員李燈銘	副教授呂鳴宇
組長黃正良	助理教授莊晶晶	副教授高淑清	技工林煌桂
專案組員楊宗鑫	組員蕭幸芬	工友何嘉瑞	教授黃光亮
教授洪滉祐	辦事員陳怡如	副教授周士雄	教授吳瓊洳
專案辦事員唐靖雯	副教授李佩倫	組長鍾宇政	副教授陳佳慧
主任黃鴻禧	副教授張慶鴻	教授徐超明	專案組員謝恩頌
護理師蔡佳玲	專案組員李茹香	專員陳玉芬	副教授孫麗卿
教授陳信良	組員陳雅萍	契僱辦事員楊智評	副教授胡惠君

**附註：**

- 一、本校106年度員工生日禮券金額為1200元，廠商為劍湖山世界股份有限公司嘉義分公司（嘉義耐斯）。
- 二、以上所列12月份壽星名單，請各單位一週內務必派員至各校區負責之同仁處將單位所屬人員之生日禮券領回，並請轉致當月份壽星。

# 出境入境 誠實申報

*Honesty Is The Best Policy for Cross-border Declaration*

依據洗錢防制法規定，自1100年6月28日起 Money Laundering Control Act, Since June 28, 2017



## 通關攜帶下列物品應誠實申報

Cross-border travelers carrying the following items are required to declare to the Customs

現鈔 Currency	新臺幣現鈔 NTD	總價值逾新臺幣10萬元 Over NTD 100,000
	人民幣現鈔 RMB	總價值逾人民幣2萬元 Over RMB 20,000
	外幣現鈔 Foreign Currency	總價值逾等值美金10,000元 Over the value equivalent to USD 10,000
無記名有價證券 Bearer Negotiable Securities		總面額逾等值美金10,000元 Over the value equivalent to USD 10,000
黃金 Gold		總價值逾等值美金20,000元 Over the value equivalent to USD 20,000
超越自用目的之鑽石、寶石、白金 Diamonds, Precious Stones, Platinum not for personal use		總價值逾等值新臺幣50萬元 Over the value equivalent to NTD 500,000

◆ 未申報或申報不實將 **依法沒入，或處以罰鍰。**  
Failure to declare in full, the undeclared will be confiscated or fined.

◆ 以 **貨物運送、快遞或郵寄** 等方式運送上開物品者，亦應遵守相關規定。  
Delivery via shipment, express delivery, or mail, is also required to declare to the Customs.

# 洗錢防制 全民一致



行政院  
Executive Yuan



財政部  
Ministry of Finance