



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

人事法令宣導

1. 教育部108年5月27日臺教人(一)字第1080075313號書函轉知，勞動部修正勞工退休金條例部分條文一案。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108年5月22日臺教人(一)字第1080074394號書函轉知，請確實於行政院人事行政總處「公務人員個人資料校對網站」確實維護個人資料一案。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108年5月23日臺教文(二)字第1080073034號書函轉知，有關中國大陸配偶得擔任各機關、學校臨時人員一案。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108年6月4日臺教人(四)字第1080080456號書函轉知，107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委員會網站一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
5. 教育部108年6月17日臺教人(一)字第1080086683號書函轉知，相同性別2人結婚登記、終止結婚登記等相關登記事項之個人記事刪除同性2字一案。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108年6月28日臺教人(二)字第1080093670號書函轉知，公務人員任用法施行細則第3條、第9條、第25條條文業經修正公布一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/人事法規釋例項下查閱。

7. 教育部108年5月7日臺教人(二)字第1080065950號書函轉知，行政院修正「行政院限制所屬公務人員借調及兼職要點」第2點、第4點及第5點一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/人事法規釋例項下查閱。
8. 教育部108年5月8日臺教人(二)字第1080067277號書函轉知，所詢國立大學兼任行政職務教師得否兼任臺灣港務股份有限公司「研究發展及人才培育委員會」委員疑義一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/人事法規釋例項下查閱。
9. 教育部108年5月18日臺教人(四)字第1080069336號書函轉知，軍公教人員兼任非政府機關(構)職務，領受之車馬費或出席費等相關經費是否受「軍公教人員兼職費支給表」規範疑義一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/人事法規釋例項下查閱。
10. 教育部108年7月2日臺教人(二)字第1080093865號書函轉知，修正擬任人員具結書、擬任人員送審書及公務人員動態登記書一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/人事法規釋例項下查閱。
11. 教育部108年7月1日臺教人(二)字第1080091579號函轉知，行政院所屬機關(構)學校徵才及人員應徵自108年7月1日起提供全程線上作業一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編項下查閱。
12. 教育部108年6月17日臺教人(二)字第1080087521號函轉知，總統府處理文武官員任免作業要點部分條文修正公布一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編項下查閱。
13. 本校108年7月1日嘉大人字第1089003067號函以，核定「國立嘉義大學計畫聘用專案計畫教學人員契約書」。相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/校定人事規章項下查閱。



人事工作報告

1. 本校業於108年6月17日、108年6月19日於民雄、蘭潭、新民校區辦理教師升等制度修正重點說明會完竣。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

2. 本校108年6月18日嘉大人字第1089002840號函知各單位，暑假期間自108年7月1日至108年8月31日止實施職員彈性上班及統一補休。



冰島生活：沒有性別刻板印象、重視生活品質

【本文摘錄自性別力/文：時報文化】

在冰島，並沒有明確的「約會文化」（Dating Culture），沒有明確的追求期。不太像我們熟悉的亞洲社會，關係的進展通常是從單一方好感開始，接著追求，經過幾次的見面及了解，才發展成為男女朋友的關係。

沒有曖昧、追求期

在冰島，並不存在「約會文化」（Dating Culture），男女之間沒有所謂的追求期。不像相對保守的亞洲社會，男女關係的進展，通常是從單一方有好感或互相有好感開始，接著相約出去，經過幾次的見面及了解，才會進一步發展成為男女朋友的關係。冰島人覺得這套約會方式太冗長、太麻煩了！大多數的冰島人，男女關係都是由「性」先開始的。

冰島的開放風氣，讓一夜情見怪不怪。一般來說，冰島人會在一夜情過後，才開始審思是否要跟身旁的人出去喝杯咖啡、吃頓早餐，再來決定是否把這種關係昇華成戀人。雖然至今我還是有點難以接受這種本末倒置的發展方式，但是在冰島，許多戀人關係的確是這樣開始的。

沒有性別刻板印象

冰島的女性從外觀來看，個頭都不小，行事風範就好像男人，從扛重物、粉刷牆壁、修理機械到修繕屋瓦，幾乎一個人可以包辦所有事。反觀台灣，這類太獨立、一點都不小鳥依人的女生，反而會被伴侶覺得自己不被需要而嚇跑一堆男性。

冰島男人不會因為你是女生就幫你服務大小事。在這裡，看不到幫女生開車門或者背包包的男士；一起去超市採買，重物也不是一定就得男生提；出門約會、吃飯或旅行，費用兩人一起分攤。傳統保守社會中那些由女人打理的事，在冰島則是男女共同分擔，說得更明白些，就是誰有空誰就去做。煮菜燒飯、接送照顧

小孩、洗碗、打掃等大小家務事，幾乎沒有一項難得倒冰島男人，他們認為這些事也是自己該做的事，他們並不是只站在「幫忙」的立場，而是甘心樂意地做。

如果有看過電影《高年級實習生》，應該會對劇中安海瑟威（Anne Hathaway）所飾演的事業女強人 Jules Ostin 的角色印象深刻。在片中，Jules 的丈夫 Matt 為了成全妻子剛起步的事業，辭掉工作在家當起全職奶爸，顛覆了一般社會男主外女主內的傳統觀念。看完這部電影後，我隨口問了我的冰島男人：「如果要你像片中的 Matt 一樣在家當全職家庭主夫，而我去外面工作，你可以接受嗎？」他的答案是可以。

很會表達與讚美

許多個性比較內斂的亞洲男生，很多時候其實是不擅長表達自己感受的。相較之下，冰島男人對於想法的表達直接又明瞭。雖然如之前所提到的，冰島男人大多害羞，不擅長甜言蜜語，也不會用花言巧語哄女朋友開心，但是他們懂得適時表達自己最真實的想法，給予另一半最直接的稱讚。如果我的冰島情人覺得我新買的衣服很好看，他會直接跟我說：「你今天看起來很漂亮。」

除了適時地給予對方讚美、向對方投射崇拜的眼神，冰島的男女朋友也會給彼此很大的生活空間，尊重彼此的交友及生活圈。因此在冰島，向另一半交出手機或社群網站密碼，或是限制對方不可以跟誰來往這種事，是幾乎不可能被另一半接受的。在冰島，如果遇上想要控制一切的恐怖情人，甚至可以去提告精神家暴。

重視生活品質

冰島人崇尚簡樸，他們不認為愈貴的東西愈好，只要還能使用，就算是幾十年的舊車也沒關係。

冰島人追求的一向是生活品質，而不是物質，他們的幸福可以來自一本書、一首歌或是一段對話。冰島男人重視家庭生活，把自己的另一半與小孩看得比什麼都重要，也重視和家人、朋友相處的時刻。對於工作，他們雖然認真，平均工時算是北歐中最長的，但是也不會太過，更沒有不成文的加班文化。

尤其經歷二〇〇八年的金融危機後，冰島人反而更懂得享受、珍惜當下。即使再忙，他們也是會跟另一半到咖啡店喝杯咖啡。兩杯咖啡、一張桌子伴隨著音樂，就是簡單而不可或缺的生活情調與幸福。

當凡事慢慢來的冰島人，遇上講求組織效率的台灣人

冰島人不擅長先行計畫，不懂得未雨綢繆，也不喜歡想太多，他們總是會以一種慢慢來的姿態行事，剛剛好拖到最後一刻——情人節禮物會等到前一天再來想要買什麼；不會事先訂位餐廳，寧可到現場等候或看著辦；知道自己什麼時候要去旅行，但是心想還有時間，機票遲遲不訂。

一開始我實在是非常不適應他們散漫、不積極的做事態度。我的冰島男人就擁有這種典型的冰島性格，與講求積極效率的我，簡直南轅北轍。

「這樣相處起來不會很累嗎？」

不同國籍的我們，從小到大接受完全不同的教育、風俗習慣與文化。我們有著完全不同的思考方程式及行事態度，但是很慶幸的是，我們也擁有許多相同的價值觀。這麼一樣卻又不一樣的我們，其實在相處時是不違和的，最重要的是我們怎麼看待彼此，是否願意融入對方人生，彼此填補與修正。

他知道我喜歡做事有條理，隨著相處時間漸久，只要是關於我們的事，他都會先有自己的想法，甚至先計畫好。而我也因為他的影響，願意放下一些原本的固執與自我堅持，學著偶爾偷懶，讓自己輕鬆點，後來發現，其實這樣也沒什麼不好。

我們彼此包容互補，不覺得是委曲求全，所以相處起來相當輕鬆愉快。雖然，冰島男人是一群不浪漫的生物，但是面對冰島所到之處令人震撼的美景，每天一睜眼都被難以想像的美麗與夢幻環繞。在冰島談戀愛，其實浪漫無所不在。



個人資料保護法實例問答

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

有關醫院透過當事人書面同意上傳血壓數值至國健署建置之中央資料庫平台供醫生醫療該當事人之參考，是否有違反個人資料保護法第6條？

答：

一、按個人資料保護法（下稱個資法）第6條第1項規定「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：…六、經當事人書面同意。…」；同條第2項規定「依前項規定蒐集、處理或利用個人資料，準用第八條、第九條規定；其中前項第六款之書面同意，準用第七條第一項、第二項及第四項規定，並以書

面為之。」。同法第7條第1項規定：「…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。」。同法第8條第1項規定：「公務機關…向當事人蒐集個人資料時，應明確告知當事人下列事項：…」。

二、本案貴署於心血管疾病防治之法定職掌範圍內，透過當事人書面同意蒐集其醫療資料，尚無違反個資法第6條之問題；次按個資法第7條第1項規定，同意係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，因此貴署於取得當事人同意時，應明確告知當事人個資法第8條第1項各款事項，包括公務機關名稱、蒐集目的、利用對象等。貴署如規劃將該等醫療資料作醫療以外之目的（如：心血管疾病研究）使用，應一併明確告知相關事項。



健康生活專欄

檸檬水是鹼性食物，可以調整體質？

【本文摘錄自衛生福利部國民健康署網站/文:林世航營養師】

檸檬富含維生素C及檸檬酸等營養素，被認為是養生的好食材，而藉由檸檬調整體質也是民眾愛好的話題。網路上盛傳，以稀釋後的檸檬汁或以檸檬切片泡水後飲用，可以調整酸性體質，讓人體變成鹼性體質，有預防癌症和許多慢性疾病的好處，這是真的嗎？實際上，人體血液的酸鹼值是恆定的，並不會因為喝了檸檬水而有所改變，檸檬水能改變體質的說法並沒有科學依據。

事實上，所謂的「酸鹼體質」並沒有科學根據，發明這項理論的 Robert O. Young 更因此被美國聖地牙哥法院判決罰款，理由是詐欺。一般正常人的血液酸鹼值維持在弱鹼性範圍之內(pH 7.35- 7.45)，且受到許多生理機制的調控，例如：呼吸、腎臟排泄與血液蛋白質緩衝等，我們的血液酸鹼值並不會因為攝取了酸性或鹼性食物而有所改變，因此喝檸檬水可以調整體質的說法，是不正確的。

過去有些研究認為，「鹼性飲食」可以減少許多疾病風險，但其主因可能與食物的「酸鹼性」無太大關聯，而是因為所謂的「鹼性飲食」通常包含了大量的蔬菜、水果、全穀雜糧類等食物，並減少了紅肉的攝取量，這樣的飲食內容，可以提供豐富的膳食纖維、微量營養素與植化素，較符合營養均衡的概念，也因此採用這樣的飲食模式對健康較有益處，而非「鹼性」食物所帶來的影響。

檸檬和檸檬皮含有豐富的維生素C、類黃酮等營養素，確實是健康的食物，但提醒民眾不要再被傳言誤導，檸檬水實際上並沒有改變體質的功效，適度飲用即可！



員工協助方案(EAP)專區

I care  ([本校員工協助方案專區連結](#))

壓力需管理 紓壓術帶你遠離風暴

【本文摘自康健雜誌/文：張淑芬】

什麼是壓力？

壓力是身體覺察到威脅時所產生的感受。適度的壓力讓人避開危機、以及完成眼前的任務。但是過度的壓力卻會衝擊身體和心理健康。

有些壓力可以很快解除，例如和家人朋友吵架、塞車和交通突發狀況、重要工作做不完等等。這種急性壓力（Acute stress）讓身體暫時出現：心跳加速、血壓升高、呼吸急促、肌肉緊繃、流汗。

如果面對的壓力難以調適，身心反應的時間拉長，代表慢性壓力（Chronic stress）正在侵襲你。慢性壓力包括：長期從事不熱愛的工作、人際關係不佳、財務問題、家庭失能、自己或摯愛罹病等。

除了家庭和生活，在職場上，額外的壓力源還包括：組織能力欠佳影響工作效率、和從屬以及同事的人際衝突、繁重的多工任務，以及身體病痛帶來的壓迫感。承擔慢性壓力的人，如果未能覺察自己的身心困境、適時釋放，長久下來將可能導致心臟疾病、腸胃問題、焦慮與憂鬱、體重增加、睡眠問題、記憶和注意力問題、難以受孕、免疫系統功能低下等。美國癌症學會（American Cancer Society）研究也指出，慢性壓力可能也會提高罹癌的風險。

如何覺察壓力的存在？

壓力不可怕；就怕我們無法（或拒絕）覺察它的存在，任由身心遭受摧殘。美國心臟科學會（American Heart Association）的壓力量表，把壓力分成十等級，數字越多，表示壓力越大。這份量表除了提供壓力指數，也可以用來練習覺察壓力來源的敏銳度。

要釐清壓力狀態，可在各種情境下，試想自己身處哪一個等級。一段時間的觀察和練習之後，你會比較了解壓力的真正來源。當負面情緒來襲時，你可以事先覺察，並即時轉移或撫平。盡量讓受壓狀態維持在等級5以下的低壓帶，身心狀況才不致於失衡。

正念紓壓術：扭轉負面思維

經常對所處環境感到煩躁和焦慮的人，可以每天練習對自己這樣說：

「我做不到」→「我盡力而為」

「事情都亂了」→「我可以一步一步處理好」

「我很無助孤單」→「只要我開口，會有人伸出援手」

「我怎麼搞砸了」→「人都會犯錯，改過來就好」

高壓來襲的急救術

1. 深呼吸、直到情緒穩定。
2. 起身走走路，去廁所也行，只要緩解心理緊迫感就好。
3. 有宗教信仰者可祝禱、無者可冥想。
4. 若無法即刻處理，先擺一邊，等情緒過後再冷靜面對。
5. 拆解問題，逐個解決，分散壓力。
6. 抱抱寵物或家人，或者先幫幫其他人，重拾自信感。
7. 運動，紓緩壓力最有效。

工作之餘，可培養嗜好與保持社交活動，並適時接觸大自然，對於紓壓也極有助益。壓力無時不在，學習以和緩的步調適時紓解，才是維持身心平衡的長久之道。

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

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
主計室	主任	吳惠珍	新進	108.06.28
圖書館	組員	王映丹	新進	108.07.01
體育室	救生員	翁士杰	新進	108.07.01
環境保護及安全衛生中心	技工	賴姿螢	職務調整	108.06.20
電機工程學系	工友	葉怡雯	職務調整	108.06.20
主計室	專員	陳玉芬	調任他機關	108.07.01
教育學系	專案組員	黃貞瑜	回職復薪	108.07.01
教育學系	職務代理人	林心柔	代理期滿離職	108.07.01
生物資源學系	副教授	鍾國仁	退休	108.06.30
秘書室綜合業務組	組長	許文權	退休	108.06.30
圖書館系統資訊組	組長	葉晴辰	退休	108.06.30
體育室	專案技佐	周修宇	離職	108.06.07

榮譽榜

單位	姓名	獎懲	獎懲事由
總務處	楊睿峰	嘉獎二次	協辦107學年度全國學生音樂比賽場地規劃事宜，圓滿達成任務
音樂學系	范心怡	嘉獎二次	協辦107學年度全國學生音樂比賽，圓滿達成任務
學生事務處	林明衡	嘉獎二次	辦理本校參加107學年度全國學生音樂比賽，表現優良
學生事務處	林育如	嘉獎二次	辦理本校參加107學年度全國學生音樂比賽，表現優良
學生事務處	林明衡	嘉獎一次	辦理本校參加108年全國大專校院學生社團評選活動，表現優良
學生事務處	林育如	嘉獎一次	辦理本校參加108年全國大專校院學生社團評選活動，表現優良

學生事務處	陳蕙敏	嘉獎二次	辦理本校參加108年全國大專校院學生社團評選活動，表現優良
學生事務處	郭佳惠	嘉獎一次	辦理本校參加108年全國大專校院學生社團評選活動，表現優良
學生事務處	江妮玲	嘉獎一次	辦理本校參加108年全國大專校院學生社團評選活動，表現優良
學生事務處	李君翎	嘉獎一次	辦理本校參加108年全國大專校院學生社團評選活動，表現優良
師資培育中心	陳惠蘭	記功一次	辦理108年策略聯盟學校簽約暨研習等活動，辛勞得力
師資培育中心	林芝旭	記功一次	辦理108年素養導向新課綱課程設計與創教學活動，辛勞得力
師資培育中心	張紀宜	記功一次	辦理108年素養導向新課綱課程設計與創教學活動，辛勞得力
師資培育中心	吳佳蓁	記功一次	辦理108年策略聯盟學校簽約暨研習等活動，辛勞得力
環境保護及安全衛生中心	陳麗芷	記功一次	辦理107年校園環境管理評鑑業務，圓滿達成任務
環境保護及安全衛生中心	陳冠蓉	嘉獎二次	辦理107年校園環境管理評鑑業務，圓滿達成任務
環境保護及安全衛生中心	蕭傳森	嘉獎二次	協辦107年校園環境管理評鑑業務，圓滿達成任務
環境保護及安全衛生中心	方 珣	嘉獎二次	協辦107年校園環境管理評鑑業務，圓滿達成任務
環境保護及安全衛生中心	郭清宜	嘉獎一次	協辦107年校園環境管理評鑑業務，圓滿達成任務
總務處	吳子雲	嘉獎一次	協辦107年校園環境管理評鑑業務，圓滿達成任務
總務處	許榮鍾	嘉獎一次	協辦107年校園環境管理評鑑業務，圓滿達成任務
總務處	林義森	嘉獎一次	協辦107年校園環境管理評鑑業務，圓滿達成任務
總務處	蔡仲瑜	嘉獎一次	協辦107年校園環境管理評鑑業務，圓滿達成任務
教務處	黃齡儀	嘉獎一次	協辦107年校園環境管理評鑑業務，圓滿達成任務
學生事務處	陳中元	嘉獎一次	協辦107年校園環境管理評鑑業務，圓滿達成任務
圖書館	陳力豪	嘉獎一次	辦理106學年度學位論文送存業務，表現優良
圖書館	楊智評	嘉獎一次	辦理106學年度學位論文送存業務，表現優良
總務處	吳榮山	嘉獎一次	自107年7月19日至108年4月17日止，共同代理同仁調任所遺業務，負責盡職

總務處	朱淑惠	嘉獎一次	自107年7月19日至108年4月17日止，共同代理同仁調任所遺業務，負責盡職
總務處	蘇美蓉	嘉獎一次	自107年7月19日至108年4月17日止，共同代理同仁調任所遺業務，負責盡職
總務處	鄭鈺潔	嘉獎一次	自107年7月19日至108年4月17日止，共同代理同仁調任所遺業務，負責盡職



7月份壽星

周蘭嗣副教授(主任)	陳政見教授	龔士凱專案組員	楊弘道組長
葉瑞峰教授	朱鳳玉教授	張國柱工友	楊淨文辦事員
許嘉文工友	吳秀香組員	蔡任貴秘書	吳佳蓁契僱辦事員
王雪峰工友	鄧琇云辦事員	黃漢翔副教授	陳珊華教授
陳明聰教授	王雅貞契僱辦事員	吳思敬教授(主任秘書)	吳雅萍助理教授
吳希天副教授	李文茹專案辦事員	陳世宜副教授	歐淑惠工友
林菁教授	莊閔惇副教授	陳宜貞助理教授	連振昌教授(處長)
陳昭宇助理教授	李佳珍副教授	鄧伊彤專案組員	林徽娟專案組員
李彩薇講師	翁炳孫教授	鄭富國副教授	鄭青青副教授(主任)
丘富元專案組員	廖瑞章教授(主任)	許榮鍾技士	陳義元專案助理教授
莊意蘭專案辦事員	陳凱雯專案助理教授	黃秀文教授	王明杼教授(主任)
李宜貞組長	蓋傑富專案助理教授	林裕淵教授	陳柏諺專案技佐
鄭靜乙工友	彭振昌副教授(副研發長)	鄭斐文副教授	趙清賢教授
高柏青教授	許忠仁副教授	謝佳雯副教授	陳鴻翔技士
陳敬忠技士	黃啟鐘副教授	蘇碧華技士	翁義銘教授
翁博群副教授	林嘉琪契僱組員	謝其昌教授	蘇明德教授
曾淑惠工友	謝美慧助理教授	陳炫任副教授	蘇耿賦副教授
黃文理教授	賴佳杏教官		

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於7月8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。