



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110年1月20日臺教人(四)字第1090183459C號函知，「公立學校教職員退休資遣撫卹條例」第45條第4項規定之解釋令，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110年1月20日臺教人(四)字第1090183459D號函轉知，支(兼)領月退休金人員於公務人員退休資遣撫卹法公布施行之日起1年後死亡，其符合擇領遺屬年金條件之遺族，如係依勞工退休金條例請領月退休金者，不適用該法第45條第4項規定，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110年1月20日臺教人(四)字第1100006361號書函轉知，109年度公立專科以上學校教師年終工作獎金發給補充規定，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

## 人事工作報告

1. 本校109學年度第2學期主管致聘典禮，業於110年2月1日(星期一)假行政大樓四樓瑞穗廳舉辦，活動順利圓滿完成。
2. 本校110年教職員工歲末聯誼摸彩及健行活動業經同仁踴躍參與，於110年2月1日至2日辦理竣事。



我們都有各種不同的需求，例如：口渴了想要喝水的生理需求、為了保障自身安全的需求、想要進入群體或一段關係的歸屬感需求、希望個人的能力得到社會的認可、努力成為自己想要成為的樣子。

當然，愛與歸屬感是我們生而為人的需求之一。Guo 等人(2018)在3個月內的三個時間點評估害羞、人際關係和孤獨感，結果顯示害羞、人際關係和孤獨感之間的關聯是動態和雙向的。簡單來說，人際關係越高，之後的孤獨感和害羞程度會越低；而孤獨感越低，之後的人際關係會越高。從中我們知道，孤獨感是影響人際關係重要的因素，人並非活在真空中的個體，而是在關係中成長，會與周圍的生態互動，像是家庭、學校、社區、國家等，與他人建立連結，減低孤獨感，創造良好的人際關係。因此，舒適的發展關係，讓兩方都自在成長，是重要且備受關注的議題。

共有動機(Communal motivation)就是關心和考量他人福祉(Clark & Mills, 2011)。為了促進正向的關係，人們會有動機去關心他人的需求。例如：父母關心孩子的需要(Le & Impett, 2015)，情侶關心彼此來提升親密感。共有動機與幸福感之間是息息相關的，得到關心的人不僅提升主觀的幸福感，也提升關係的幸福感，如提升生活滿意度、正向情緒、關係滿意度和感恩他人(Day, Muise, Joel, & Impett, 2015; Joel, Gordon, Impett, MacDonald, & Keltner, 2013)。

探討共有動機也會考量一個概念，如果我們都對他人付出關懷，忽略了關心自己的狀態和感受，關係的維持會趨近不穩固，可能會降低關係中的滿意度。所以，關懷自己的需求與他人的需求程度不同，會形塑出不同的關係滿意度，從這裡我們可以知道，兩者之間的平衡是非常重要的。

社會交換理論(Social Exchange Theory)主張我們做出社會行動之前，會衡量付出和期待之間的孰輕孰重，所以當我們付出時候，會對結果有所期待，如果結果不符合預期，許多關係就會瓦解，甚至終止。由此理論，我們知道，關係是動態且雙向的，不斷付出而接受不到對方的感恩或回報是很難的。

現在開始，學習在關係中付出，且同時收穫，讓與人的連結豐富且正向吧！

嬰幼兒早期的哭泣多半是生理需求未被滿足，例如餓了、渴了或是身體不舒服；另外，當有關愛需求時，嬰幼兒也會哭泣索抱。隨著孩子的成長，哭泣、哭鬧的原因會從單純的生理和關愛需求延伸出更豐富的樣貌，例如重複嘗試卻仍不成功之下而出現的挫折感、事情發展不能順心如意而感覺不悅等等，因此再怎麼乖巧文靜的孩子，在需求無法被滿足時，難免還是會有哭鬧不休或生氣難以平復的時候。

面對持續的哭鬧不休，照顧者該如何因應？

對年紀過小的孩子，情緒易放難收，這是因為大腦的控制力尚未發展完全，所以有時候會看到孩子哭到忘記自己為何而哭，甚至生氣到連原來堅持的事物都拒絕了。此時，從背後環抱孩子，或是讓他坐在自己的大腿上，雙臂稍微用一點力道來環抱他，並不是要束縛他，而是藉由有一點力道的擁抱或碰觸來為他帶來安全感；此外，輕拍孩子的背或用平時常用的、孩子喜歡的親密姿勢來安撫他，也能幫助孩子快一點冷靜下來。

若孩子情緒激動到完全不讓人碰觸，只要在他身旁或者是在他視線可及的範圍內安靜的待著，陪伴他生氣或哭泣而不做其他介入，有時也是一種不錯的方法；待孩子的情緒較為冷靜後，擦擦他的手和臉，同理一下他的情緒，就可暫時結束這次的情緒風暴；不要急著和孩子討論生氣的緣由，因為這時他還需要一段時間來沉澱剛剛的經驗。

至於什麼時候適合討論呢？這考驗著家長對自己孩子的了解，可能是半小時後、可能是睡前，但通常不會是在當下或者事隔多日之後；當家長觀察發現孩子的心情已經平穩，情境氣氛也剛好適合，就可簡單而快速地回顧生氣事件並和孩子進行簡短的討論。

有時孩子的情緒和行為表現會讓您很難忍耐、忍不住想生氣指責他，這時候可以先告訴孩子自己需要暫時離開現場或者請其他家人先接手看顧孩子，然後選個安靜的地方，花點時間讓自己冷靜一下，思考接下來該如何友善、溫和但又堅

定的面對這個哭鬧不休的孩子，該如何做才能成為情緒處理的良好楷模，並提供給孩子一個穩固的情緒成長架構。

最後需請家長謹記，您的情緒表現將會影響孩子生氣或難過時的反應強度與持續時間，所以在處理孩子情緒時，請千萬盡量避免打罵或一味要求孩子停止哭鬧、配合指令，因為打罵只會增加孩子當下的負向情緒與驚慌感受，卻無法使他從經驗中學到解決問題的方法，立即停下來不哭，同樣也無法讓孩子從這次的情緒風暴中獲得成長或改變的機會；請務必盡可能保持冷靜而穩定的互動態度，如此方能減少負面情緒的惡性循環，同時能提供孩子一個良好的行為示範，使他習慣並逐漸培養出穩定的情緒展現方式。



## 個人資料保護法實例問答

**提起訴願者將他人之個人資料檢送原處分機關及訴願機關，是否符合個人資料保護法規定？**

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

答：

- 一、按中央法規標準法第16條前段規定：「法規對其他法規所規定之同一事項而為特別之規定者，應優先適用之。」個人資料保護法(下稱個資法)之性質為普通法，其他特別法有關個人資料蒐集、處理或利用之規定，依特別法優先於普通法之法理，自應優先適用各該特別規定，若無其他法令應優先適用，方適用個資法之相關規定（法務部103年4月16日法律字第10303504680號函參照）。
- 二、次按訴願法第56條第1項第5款及第8款規定：「訴願應具訴願書，載明左列事項，由訴願人或代理人簽名或蓋章：…五、訴願之事實及理由。…八、證據。其為文書者，應添具繕本或影本。…」、第68條本文規定：「訴願人或參加人得提出證據書類或證物。」及第76條規定：「訴願人或參加人對受理訴願機關於訴願程序進行中所為之程序上處置不服者，應併同訴願決定提起行政訴訟。」，故訴願法就訴願程序中相關證據資料提出已有規範，倘訴願人提出之證據資料涉及個人資料，應優先適用訴願法之規定。



## 有關個人資料保護法第47條及第48條主政機關之認定

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

- 一、按個人資料保護法(下稱個資法)第47條及第48條規定，中央目的事業主管機關或直轄市、縣(市)政府對於違反個資法之非公務機關均有裁罰權，另按行政程序法第11條第1項規定「行政機關之管轄權，依其組織法規或其他行政法規規定之」，如不能依此定土地管轄權者，則依行政程序法第12條規定辦理。
- 二、有關直轄市政府接獲民眾陳情所涉旨揭主政機關疑義一節，因涉及違反個資法情事之業別為零售業，依行政院核定之「個人資料保護法非公務機關之中央目的事業主管機關」列表，經濟部為本案之中央目的事業主管機關；又因營業之行為發生地為直轄市，依行政程序法第12條第2款規定「關於企業之經營或其他繼續性事業之事件，依經營企業或從事事業之處所，或應經營或應從事之處所」，爰直轄市政府亦有管轄權。至數個管轄機關因執行而生衝突，則依行政程序法第13條第1項規定，應由受理在先之機關管轄。



## 健康生活專欄

### 褪黑激素是否值得一試？治失眠、入睡快只對2類人有效

【本文摘錄自健康醫療網】

當諮詢睡眠障礙相關議題時，每每有民眾會提起國外採購的褪黑激素。由於安眠鎮靜劑的依賴性及副作用，再加上目前臺灣禁止褪黑激素合法進口，更讓許多民眾躍躍欲試。微笑本周想與大家介紹，褪黑激素是否真的值得一試？

#### 一、簡單認識褪黑激素

褪黑激素(melatonin)是由腦內松果體分泌的一種荷爾蒙，扮演調控生理時鐘的重要角色，人體的褪黑激素會隨24小時週期性變化，夜間升高、白天降低。研究顯示人體褪黑激素血中濃度在夜間2到3點最高，為白天的5~10倍，早上天亮後降低，至晚上8點又開始分泌。褪黑激素的分泌量也隨著年齡改變，新生兒夜間褪黑激素濃度非常低，3個月後開始直線上升直到青春期後開始下降，特別是年過40歲以後下降速度更快，至7、80歲時血中褪黑激素濃度極低，所以長輩常常七早八早就起床。

人體褪黑激素的生合成，必須從色胺酸（L - tryptophan）轉化成5 - hydroxytryptophan（簡稱 5 - HTP），通過腦血管屏障，再藉由 Decarboxylase 轉換成血清素。每到夜間，大腦的「AANAT」酵素會活化，將大腦中的血清素再轉化成「褪黑激素」。所以囉，決定大腦中褪黑激素與血清素比例（melatonin/ 5-HT ratio）的關鍵因素，就是從眼睛進入我們視野的「光」，當視網膜接觸到光線後，大腦的松果體便停止分泌褪黑激素。血清素在白天分泌達到高峰，讓人清醒且愉快；到了夜間，褪黑激素開始大量分泌，讓人昏昏欲睡。

## 二、褪黑激素真的助眠？效果弱

目前大部分的研究指出褪黑激素能縮短入睡的時間，甚至在2011年，歐洲食品安全局（European Food Safety Authority）也展開了針對褪黑激素的研究證據回顧，並下結論：「褪黑激素可幫助減少入睡所需的時間。」而2013年統合性研究的結果也顯示，褪黑激素能改善原發性睡眠障礙，例如縮短入睡的時間、增加整體睡眠時間及改善睡眠品質，但相較於其它藥物治療，褪黑激素助眠的效果相當微弱。不過在副作用方面，褪黑激素似乎較少副作用，且助眠效果不會因為連續服用而降低。

2014年一篇系統性回顧研究，共收錄35項隨機且含安慰劑對照的研究，研究對象包括了那些有或沒經醫師診斷為失眠的健康人。研究結果顯示，褪黑激素在幫助入睡、保持睡眠和調時差方面有微弱的效果。而它對調整新調整生物時鐘的作用，還無法下結論。

褪黑激素的助眠效果對於不同年齡層，是有差別的。對於自身性分泌量較少的族群效果較為明顯，例如55歲以上的長輩。研究顯示，原發性睡眠障礙的年長者，每天服用2毫克緩釋型褪黑激素能改善睡眠品質。

至於褪黑激素改善時差引起失眠（jet lag）的效果如何呢？2002年發表於Cochrane database 的一篇統合分析研究，共錄10篇探討褪黑激素改善超過5個時差引起失眠的隨機研究。該統合研究結果顯示，於目的地的就寢時間補充褪黑激素，能有效調整時差並降低因此導致的失眠。至於服用劑量，研究顯示補充0.5毫克與補充5毫克效果差不多，但增加劑量入睡較快且睡得較好。

整體來說，褪黑激素助眠的效果目前對於跨時區旅途調整時差，或是針對自身性褪黑激素分泌量偏低的族群（例如年長者），才比較會有幫助；倘若失眠是因為焦慮，幫助可能較不明顯。

## 三、服用褪黑激素是否安全？

不少民眾認為褪黑激素較無副作用且不會成癮，所以總抱持著躍躍欲試的態度。的確，目前人體研究顯示，每天服用2毫克持續釋放劑型褪黑激素，連續補充6個月，都未發現嚴重副作用，而且長期連續服用，也無耐受性現象（意指連續補充一段時間後，效果反而逐漸下降）。

短期服用，藉此調整不同時區的生理時鐘是安全且可靠的，但是，目前缺乏足夠長期使用的風險評估報告，所以並不建議長期補充。倘若真的有其必要，請諮詢專科醫師的意見，千萬不要自行胡亂補充。

如果確定要服用，一般建議睡前30分鐘服用，至於建議補充劑量，最好從低劑量0.5毫克開始，如果效果不盡理想，可以試著增加至3-5毫克。

#### 四、並非人人都能服用

雖然目前臨床研究並未發現嚴重因服用褪黑激素而引起的副作用，也不會產生「負回饋效應」（意指額外補充，而影響自身性的分泌），但也不是每個人可以服用褪黑激素。以下微笑列舉應避免或注意的狀況：

1. 孕婦、哺乳婦女、肝腎功能不全者避免服用：因為相關安全性仍未知。
2. 褪黑激素具有抑制排卵的作用，對於希望懷孕的婦女，應該盡量避免高劑量長期服用。
3. 服用避孕藥的女性應注意：因為避孕藥會使體內褪黑激素濃度上升，提高副作用發生率。因為避孕藥中 ethinylestradiol 會抑制 CYP1A2 酵素，使 CYP1A2 受質的血漿濃度些微增加（例：茶鹼）或中度增加（例：褪黑激素及肌肉鬆弛劑）。
4. 自體免疫疾病的病患，應避免長期大量服用：因為褪黑激素可能會刺激免疫系統而使情況惡化。
5. 服用抗憂鬱藥 fluvoxamine 的患者，避免服用高單位褪黑激素，因為可能提高憂鬱症發作風險。
6. 褪黑激素可能藉由影響腎上腺素而能微量調降血壓，不過使用 Nifedipine 降血壓藥的人要注意，因為褪黑激素會與藥品競爭鈣離子通道而降低藥效，所以要。
7. 與抗凝血劑效果的藥物合併要注意，可能增加淤青和出血的機會：因為褪黑素可能減緩血液凝固。
8. 酒精會降低褪黑激素的作用，切勿併服。



## 陪伴，守候，找回 Hope!

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者林昇賢】

人生不如意的事十之八九，有時會遇上具衝擊與震懾之事件，其往來得既突然且令人措手不及，使得事件中個人其情緒受到波盪。Chang 等學者(2015)研究顯示指出個體的希望感(hope)扮演個人在受到事件衝擊時的正向保護因子，有重要的調適情緒的角色。

Snyder 等學者(1991)曾對希望感下初步定義，其意指「個人擁有達成目標的正向信念與能量(energy)，且能積極策劃與克服障礙而達至終點」。Snyder(2002)更明確指出希望感的組成要素，其一為目標(goals):須為具體且可達成之渴望目標；其二為路徑思考(pathways thinking):想出多個可行且能達成渴望目標的方法，遇到阻礙時亦有效能找出替代方案；其三為動機思考(agency thinking):透由心理的能量(如:正向自我喊話)來啟動追求、堅持及達成目標的整個歷程。然而，當人面臨負向生活事件時，可能限制或影響從事目標導向之思考能力，導致負向結果之產生，而落入原先負面預期的惡性循環中，進而降低或喪失希望感(Chang et al., 2015)。

當我們面對處於負向事件中的人時，除了陪伴與守候外，也要協助他們找回希望感。Feldman 等學者(2012)指出可以藉由以下步驟來提升個體的希望感，第一步:請他們設定一個與自身有關且在在乎的目標，並確定能在接下來六個月內完成；第二步:檢視目標設定是否夠清楚與具體；第三步:繪製「目標地圖(goal mapping)」的練習活動，拿出一張紙，在紙的右邊寫下目標，左側則列出達成目標之三種方法，每一種方法均要設想一個可能會碰上的阻礙，且提出替代方案，除此之外，請同時寫下維持動機及有助於達成目標的方法；第四步:「希望具體化(hope visualization)」的訓練，輕閉雙眼，想像達成目標的每一個步驟、每一個阻礙及如何激勵自己堅持下去，此時此刻，又看見什麼、聽見什麼、聞到什麼、身體的感覺及味覺等感受，加入五感經驗提升模擬演練的真實性。



上述練習後，別忘了提醒自己注意「完成一件事情了」、感受「當下正向情緒」及留取「克服阻礙之經驗」。

總結來說，我們先透過完成生活中一些小事，慢慢進展到中、長程的目標，藉此重拾自我控制感與累積大腦中的正向經驗與感受，視自己為增添與豐富生活的主動變革者（例如：我已經有能力實現我的許多人生目標），以便中斷原先老是在腦中重複播映的負向事件與片段，讓注意力轉移至目標導向行為上，使原先一池不流的水，亦能泛起層層漣漪。

## 每到冬天就心情鬱悶嗎？研究顯示這與神經傳導物質有關

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者劉威麟】

過去研究顯示大多數的季節性情感疾患（seasonal affective disorder, SAD）患者在一年的大部分時間都有良好的健康狀態，但冬季或者夏季會感到憂鬱的徵狀。雖然在台灣 SAD 較少見，但有些對於季節變換較敏感的人還是會受到一些影響。

Mc Mahon (2016)等人近期發表一篇研究說明有些人的大腦對於季節轉換確實比較敏感，進而使我們的情緒受到影響。他們利用正子電腦斷層造影（positron emission tomography, PET）對23名健康成人與17名 SAD 病人腦中的血清素運轉子（serotonin transporter, SERT）結合量在夏季與冬季的差異進行為期半年的追蹤。發現健康組腦中的 SERT 結合量沒有季節差異；而 SAD 病人則有季節差異。兩組在夏季的 SERT 結合量是相仿的，但是在冬季卻出現明顯差異。對 SAD 病人而言，SERT 結合量與憂鬱症狀有關，可能是冬天帶來的環境壓力如食物、熱量的缺乏使他們的 SERT 失調造成。

至於 SERT 是什麼東西呢？有任何方法可以改善嗎？過去有許多證據顯示大腦的神經傳導物質會影響我們的情緒，其中血清素（serotonin）即是其中之一。常見的抗憂鬱劑作用機轉就是延長血清素在突觸間的作用時間，來達到改善情緒的功用。也就是說，增加腦中血清素含量就可以使心情變好。然而 SERT 蛋白則會將血清素清除、

回收，降低腦中血清素含量，使情緒變差 (Owens, & Nemeroff, 1994)。而在前面的研究中顯示，SAD 病人的 SERT 結合量到冬天會明顯上升，因此讓憂鬱症狀增加。

這項研究提供季節性憂鬱在生理機轉上的實徵證據，倘若你每到了季節變換時就會產生嚴重干擾到工作、課業或生活的情緒困擾，建議你可以盡快尋求專業的醫療協助。

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



## 109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
國際事務處	國際事務長	李鴻文	新任	110. 2. 1
教育學系	教育學系系主任	張淑媚	新任	110. 2. 1
動物科學系	動物科學系系主任	陳世宜	新任	110. 2. 1
學生事務處	生活輔導組組長	李方君	新任	110. 2. 1
總務處	資產經營管理組組長	陳鵬文	新任	110. 2. 1
研究發展處	校務研究組組長	彭振昌	新任	110. 2. 1
教務處	教學發展組組長	吳瑞得	新任	110. 2. 1

## 109學年度第2學期卸任主管名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
國際事務處	國際事務長	洪燕竹	卸任	110.2.1
教育學系	教育學系系主任	林明煌	卸任	110.2.1
動物科學系	動物科學系系主任	林炳宏	卸任	110.2.1
學生事務處	生活輔導組組長	李正德	卸任	110.2.1
教務處	教學發展組組長	李佩倫	卸任	110.2.1
研究發展處	校務研究組組長	郭煌政	卸任	110.2.1

## 人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
校友中心	專案辦事員	鄭之堯	新進	110.1.11
特殊教育學系	助理教授	陳偉仁	離職	110.2.1
應用化學系	專案助理教授	黃家琪	離職	110.2.1
農學院景觀學系	技佐職務代理人	黃嘉韻	新進	110.1.26
學生事務處	中校教官	林春暉	離職	110.2.16
園藝學系	助理教授	王孝雯	新進	110.2.1
電機工程學系	助理教授	陳俊吉	新進	110.2.1
應用歷史學系	專案助理教授	郭至汶	新進	110.2.1
語言中心	專案計畫助理教授	綠軒亞	新進	110.2.1
食品科學系	助理教授	陳志誠	新進	110.2.1



## 2月份壽星

王素菁專案講師	余昌峰教授(主任)	左克強副教授	洪偉欽教授(主任)
陳箐繡教授	吳青芬助理教授	陳菁燕專案組員	朱健松教授
曾士軒專案資訊師	楊尚諦技士	張淑雲副教授(系主任)	何一正副教授

曾迎新副教授	張嘉盛技工	陳亮君輔導員	姜曉芳秘書
郭濼如講師	吳昶潤助理教授	黃健政副教授(處長)	倪碧華教授
賴姿螢技工	廖宏儒副教授	吳淑美教授	劉嘉鳳專案組員
鄭炳坤程式設計師	林芸薇教授(學務長)	顏全震駐衛隊員	黃月純教授(院長)
范心怡專案組員	劉美娟技工	池永歆教授(主任)	李鈺華助理教授
李晏忠副教授	張錦能專案書記	蘇建國教授	陳政彥副教授(主任)
陳思翰教授	黃俊達教授(院長、代理系主任)	王正甫專案輔導員	楊明昌工友
林松興組長	陳茂仁教授	黃建彰駐衛隊員	黃芳進教授(副院長)
林金樹教授(主任)	劉瓊如教授	陳乃維副教授	蔡福興教授
孫士雯契僱技佐	葉雅玲專案辦事員	黃家琪專案助理教授	方珣組員
蕭怡茹專案諮商心理師	李幸芳契僱書記	陳昇國教授	許政穆教授(主任)
陳哲俊副教授	黃建智副教授	黃繼仁教授	陳昭如助教
張耀仁副教授			

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於2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。