



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. 公務人員退休撫卹基金管理委員會111年2月9日台管業二字第1111629933B 號函轉知，配合民國111年1月1日起全國軍公教人員待遇調整，修正公務人員退休撫卹基金費用繳納金額對照表（軍職人員）一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
2. 教育部111年2月15日臺教人(四)字第1110014219號書函轉知，公務人員退休撫卹基金管理委員會配合民國111年1月1日起全國軍公教人員待遇調整，業修正公務人員退休撫卹基金費用繳納金額對照表（公教人員）一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
3. 教育部111年2月21日臺教人(四)字第1114200536號函轉知，有關111年1月19日修正公布之公立學校教職員退休資遣撫卹條例及公務人員退休撫卹基金管理條例部分條文修正案相關配套作業事項一案，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2月24日臺教人(二)字第1110018123號書函轉知，有關公務人員保障暨培訓委員會修正「110年公務人員高等暨普通考試錄取人員訓練計畫」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3月11日臺教人(四)字第1110020760號書函轉知，有關行政院人事行政總處編印之「全國軍公教員工待遇支給要點手冊」及「現行公務人員給與簡明表」一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

什麼方式讓我的快樂更真實

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者何曉婷】

體驗不到真實快樂的感覺，是現代人常有的狀況。不論是家庭事業有成的人，還是還在為自己的家庭事業打拼的人，許多人在被問到人生過得快不快樂時，都無法毫不猶豫地大聲說出「我很快樂」。

究竟是什麼原因使我們變得這麼不容易快樂。許多研究都直指一個關鍵：我們決定著手做某件事的理由是什麼。舉個例子來說：2012 年有研究人員調查 293 位長期在運動中心運動的西班牙民眾，瞭解他們持續運動的原因以及生活快樂程度，結果發現那些能在運動過程中體驗到愉悅與滿足感，且單純為了獲得這個愉悅與滿足感而繼續運動的人，除了比較喜歡自己的體態外，也因為喜歡自己而更加快樂。這種研究例子告訴我們，快樂來自「我們是因為『聽從發自自己內心深處的想望』而決定著手去做某件事的」。

只是究竟什麼是「發自自己內心深處的想望」。簡單來說，就是感覺到自己身心的放鬆、安穩滿足、有榮譽感，譬如：坦然接受完整的自己會讓人感到放鬆、每天看到自己都有一點點進步會讓人感到安穩、擁有穩定緊密的人際關係會讓人感到滿足、知道自己對社區/社會有所貢獻會讓人感到榮譽。在不同國家裡，對不同的人所進行的研究都發現它與快樂息息相關。例如：2012 年的匈牙利研究訪問 4841 位匈牙利成人，以瞭解他們對自我接納、良好人際關係、社會貢獻度和財富、名利、美貌的重視程度，結果發現較重視前三者的人比較快樂，而後三者對快樂的貢獻極少，而且這種差異並不會受到經濟狀況的好壞或社會地位的高低影響。2014 年的英國研究調查 583 位開業牙醫的快樂程度，並訪問他們對個人成長、社區貢獻、人際關係與財富、名利、個人形象的重視程度，結果同樣發現較重視前三者的人比較快樂，而重視後三者與快樂沒有關係，同時調查也發現，不論這些牙醫原本的性 格特質和情緒智商如何，這種「重視前三者較快樂，而後三者無關快樂」的現象都是一樣的。

總言之，當一個人在做某件事的過程中能體驗到愉悅的正向感覺，就代表他正聽從發自自己內心深處的想望。這種想望就是「內生性目標/動機(intrinsic goals/motivation)」。若此時你問他過得快不快樂，他一定會回答你他很快樂。因此，獲得真實的快樂並非難事，只要我們每天都花些精力去發現、去體會、去累積自己原來有這種感覺，甚至是花些心思去創造、去掌控自己的這種感覺，就能一天比一天更深刻地體驗到真實快樂的感覺。



個人資料保護法實例問答

新聞畫面揭露信用卡號及持卡人簽名等資料是否涉及個人資料保護法？

【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2條第1款規定「本法用詞，定義如下：一、個人資料：指自然人之姓名…及其他得以直接或間接方式識別該個人之資料。」及同法施行細則第3條規定「本法第二條第一款所稱得以間接方式識別，指保有該資料之公務或非公務機關僅以該資料不能直接識別，須與其他資料對照、組合、連結等，始能識別該特定之個人。」，次按個資法第7條第1項規定「…第十九條第一項第五款所稱同意，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。」、同法第19條第1項規定「非公務機關對個人資料之蒐集或處理，…應有特定目的，並符合下列情形之一者：…五、經當事人同意。六、為增進公共利益所必要。…」、同法第20條第1項規定「非公務機關對個人資料之利用，…應於蒐集之特定目的必要範圍內為之。但有下列情形之一者，得為特定目的外之利用：…。」及同法第5條規定「個人資料之蒐集、處理或利用，應尊重當事人之權益，依誠實及信用方法為之，不得逾越特定目的之必要範圍，並應與蒐集之目的具有正當合理之關聯。」。
- 二、新聞畫面，倘涉及信用卡號及持卡人簽名等資料，因該等資料得藉由與其他資料對照組合而間接識別特定之個人，爰依上開個資法第2條第1款及同法施行細則第3條規定，該等資料係屬個人資料而有個資法之適用。據此，新聞媒

體對該等個人資料之蒐集、處理，應有特定目的，且符合上開個資法第19條第1項各款事由之一，始得為之；對個人資料之利用，除有同法第20條第1項但書各款情形之一者外，應於蒐集之特定目的必要範圍內為之，並應遵守同法第5條所揭示之比例原則。

三、新聞媒體蒐集、處理個人資料倘係基於個資法第19條第5款「當事人同意」之合法事由，則應注意同法第7條第1項及第8條規定；另倘係基於同法第19條第6款「為增進公共利益所必要」之合法事由，則因「公共利益」係指為社會不特定之多數人可以分享之利益，與是否為「必要」皆係不確定法律概念，應視具體個案分別認定之，另參諸該款之立法理由，公共事務之知的權利如涉及個人資料或個人隱私時，應特別慎重，以免過度侵入個人私的生活，故隱私權與新聞自由之界限有更具體明確之必要。查中華民國衛星廣播電視事業商業同業公會新聞自律執行綱要總則第4點已就新聞報導應尊重個人隱私訂有規範，另查新聞媒體內部之新聞自律規範，常有相關新聞道德與採訪守則，亦要求尊重個人隱私和個資保護，均有揭示新聞報導應考量上開公益重要性與隱私保護之衡平。



健康生活專欄

現代忙碌人「前5名運動」 科學建議最有效率的運動

【本文摘錄自健康醫療網】

真的沒時間？科學建議最有效的運動

要人整日不帶手機，不看電腦，是強人所難。我們有太多工作其實就是在這些3C用品上一面進行。好在醫學研究也開始發現，的確是有一些運動非常省時有效，相當適合忙碌的上班族。一般來說，增進健康為主要目的地的運動，具備以下幾個特徵：一次會運動多組肌肉、隨時可以做、接近日常生活會用到的動作功能，以及高強度。以下我就跟大家列舉能讓你在最短時間得到最大健康效益的幾種運動。

1、走路：每天走七五〇〇步，可以得到最大健康效益

別懷疑，走路仍然是最適合大忙人的運動，不但隨時隨地都可以進行，而且負擔不大，相當適合男女老少，如果可以搭配好空氣跟好風景就好了。在辦公室坐久了，起身去茶水間晃晃或是找同事講講話，經常是上班族唯一的選擇。

依據一份2019年發表在《美國醫學會內科學》的研究報告，高齡女性走越多步，死亡率跟著下降，更好的消息是，當一日總步數大過七五〇〇步，死亡風險其實就不太降了，代表能夠每天走七五〇〇步，就可以得到最大的健康效益。

2、深蹲：做一次深蹲，可以運動到大部分肌肉

深蹲能在短時間內得到極大健康效益的運動，而且還符合上述的四個條件。深蹲是一種全身性的運動，做一次深蹲幾乎可以運動到全身的肌肉。而肌肉量的維持跟壽命息息相關，在老年人尤其重要。此外，類似深蹲能夠同時運動到很多肌群的運動，例如弓箭步跟伏地挺身，都有類似的效果。

3、核心肌運動：預防跌倒、降低臥床和運動傷害機率

核心肌包括了腹部、背部跟骨盆大部分的肌肉群，是維持身體姿勢，也是保護脊椎最重要的幾大肌群。發達的核心肌可以預防跌倒，對於降低老人家臥床甚至是死亡，非常重要。常見的核心肌訓練動作，包括：仰臥起坐、棒式（或稱平板式）、挺背，以及這些運動衍生的變化。

做對這些動作，帶來的運動效果比你預期的大！因為核心肌往往躲在身體的深層，常常被忽略。尤其，如果希望降低運動傷害的機率，好的核心肌也是不可或缺的。

4、高強度間歇運動：減脂、降血糖、穩定情緒

如果在 Google 搜尋「最省時的運動」或是「best exercise for busy people」，高強度間歇運動（high-intensity interval training，簡稱 HIIT）肯定占了搜尋結果的一半以上。

所謂高強度間歇訓練，例如跳繩、波比跳（英文為 Burpee，可同時訓練肌耐力、心肺、燃脂以及核心肌的全身性訓練）、戰繩（英文為 Battling Rope，透過一條對折一半的繩子，由雙手握住兩個端點以不同動作創造出來的全身性運動）等等是

利用需要爆發力的動作，讓心率至少到達最大心跳率的80%，接著休息讓心率降回最大心率的65%，如此反覆大約四至六次。的確，太忙是現代人不運動最常見的理由，HIIT 跟著就應運而生。HIIT 相關的研究也不少。相較於連續性的有氧運動，HIIT 能夠在更短的時間內達到類似的運動效果，例如改善間歇性跛行、減脂、降血糖、穩定精神疾病、改善冠心病、人的心臟功能等等。

值得注意的是，HIIT 在許多種慢性病以及癌症病人身上看起來都是安全的。事實上，現在運動醫學界正在進行不少相關研究，在不同慢性病以及身體狀況族群身上，測試 HIIT 的安全性，因為 HIIT 是很多人能夠抽出時間做的一種運動。

5、打網球或羽球：降低近50%死亡率

近年連續有兩個研究發現，需要球拍的運動對長壽最有幫助，裡面又以網球最明顯。一個是在英國進行了十四年的研究，發現經常打球拍運動（網球、羽毛球等等）的50歲左右成年人，死亡率可以下降47%。另一個則是丹麥連續二十五年的研究，發現網球可以延長九·七年的平均餘命。

由此可見，除了心肺跟肌肉的鍛鍊，運動裡面另一個重要的元素就是人際間的互動，以及相互支持，這是獨自跑跑步機無法獲得的。

給不同忙碌程度現代人的運動建議

首先跟大家說一個好消息，就算你一個禮拜只有時間慢跑一次，壽命一樣可以延長。近期研究者彙整了十四份報告，發現有慢跑比起不慢跑降低了27%的死亡率，而且有慢跑的這一組人，不管跑得多勤快，從每天跑到一個禮拜只能跑一次，死亡率都無法再進一步改善。

可見，比起不運動，偶爾動一下其實也很有益！但如果你希望放下手機，好好在工作之餘規劃自己的運動型態，以下是針對不同忙碌程度我為你推薦的運動處方。

1、工作生活還算平衡、游刃有餘型：做五休二交替做不同運動

大部分跟我諮詢運動問題的朋友都是屬於這一型。一般來說如果你工作型態是朝九晚五，在上班前或是下班後都還可以至少撥出一個小時的時間來運動，那你可以在運動計畫中放入上述五種運動。

建議你一個禮拜各做一到兩次多肌肉群的重量訓練、核心肌訓練，以及高強度間歇運動。然後，帶起計步器，每天都讓自己走滿七五〇〇步。

這類型的朋友反而要留意多撥出一些時間來休息，讓身體恢復，例如每周運動五天、休息兩天。

2、馬不停蹄、社會中堅型：一周二次全身肌力訓練或高強度間歇運動

這類朋友在作運動計畫時會面對較大的時間壓力，在我的門診中也不少見。通常他們都是家庭中的經濟支柱。雖然時間會剝奪不少可用來運動的時間，但這類的朋友通常也是最願意投資時間跟金錢在運動的人（或是完全反過來，根本不運動）。

建議這類朋友一周最好可以抽出至少兩個一小時的時段，各做一次全身的肌力訓練跟有氧（或高強度間歇）運動。記得在運動前要有充足的睡眠，這樣不但避免運動傷害，也可以最大化運動的效果。

3、披星戴月、早出晚歸型：每天十分鐘高強度間歇運動

30歲以下，剛出社會的年輕人常常是這個類型。在這個日漸競爭的社會，超長的工時正逐步的侵蝕我們運動跟休閒娛樂的時間。

在我的診間，偶爾會出現在竹科工作的年輕人，由於年輕，他們身體的問題通常不多，但看到他們的日常生活安排，不禁要令人擔心他們的年輕本錢究竟可以撐到什麼時候。通常我給這類年輕朋友的運動建議會是：能夠站就不要坐、能夠動就不要靜。

如果每天能夠有十分鐘運動，準備一條跳繩，或者是好好的作波比跳吧。通常這類的朋友心血管狀態也比較健康，所以做起高強度間歇運動安全的疑慮也比較低。高強度間歇運動，是當你只能作一種運動時最好的選擇。

4、空中飛人型：隨時做重量訓練或高強度間歇運動

我覺得特別提出這一類是有必要的。隨著商業活動步入全球化，我們身邊真的不乏這一類型的人。常常要到國外，代表你得花許多時間在旅途上以及旅館裡。

這時請你多學會一些徒手就可以作的重量訓練以及高強度間歇運動（例如波比跳）。別忘了，你自身的重量就是最好的啞鈴喔。

I care 



員工協助方案(EAP)專區 ([本校員工協助方案專區連結](#))

疲累的青少年 睡眠不足影響知多少？

【本文摘自心快活心理健康學習平台/詹雅雯】

多數人的睡眠總量隨年紀增長會逐漸趨穩在7-8小時，但許多人卻往往忽略青少年也是尚未發展成熟的孩子，因此睡眠的需求量同樣也比成人多上1-2小時。可是以目前的教育型態，青少年往往清晨5-6點就得起床通勤上學，課後還得去補習班上課到晚上9-10點，返家吃個點心、盥洗、放鬆一下就已11-12點，仔細推算每天睡眠的總長很難超過7個小時，換言之我們的青少年每天得被強迫剝奪3小時以上的睡眠量，請感受一下如果每天要你只能睡4-5小時就去上班，大概可以想見這群孩子為何早上那麼難叫醒、上課又頻頻打瞌睡。談到這裡許多家長可能會說，因為無法改變教育體制，所以都趁週末盡可能讓他們睡到自然醒，補回一些睡眠債。但事實上，體制並非無法改變，週末補眠睡到午也是很不當的作法，反而會讓孩子的睡眠問題變得更加糟糕。

首先，從體制面來著手，其實過往國內或國外的研究都發現睡眠充足、週間週末作息規律的學子，成績表現通常也越好，因為睡眠具有鞏固記憶和調節情緒的作用，有充足的睡眠才能將白天所學整合入我們的長期記憶中，且可以幫助這群受考試、升學壓力、自我定位逼得透不過氣的青少年穩定焦慮、憂鬱的情緒，讓其在學習和規劃人生上更有效率。雖然我們無法將上學時間變晚、放學時間提早，但我們可以減少孩子補習的時間，讓其可以早點回到家、上床休息，如果上課時不再瞌睡連連，上課的學習效率自然也會跟著提升，就不再需要課後再到補習班去聽第二次加強學習，如此便可自成一良善的循環，又同時兼顧學習與健康。

第二，週末補眠到底好不好？研究指出週末連續兩天晚起兩小時以上，掌管我們睡眠的生理時鐘就可能往後位移，那麼造成的後果就是週日晚上可能比較難入睡，週間上學更難喚醒、早上第1-2堂課也會因為內在生理時鐘還未醒來而腦袋一片渾沌，形成所謂的“社會性時差”（週末作息延遲導致如出國旅行一般的時差困擾）。這類型時差往往需要2-3天才能調整好，可是接著週末又來了，孩子的睡眠與白天精神狀況便不斷受此惡性循環所殘害。因此，應該盡可能讓孩子在周間保有充足的睡眠，才是對於學習和健康最有利的不二法門。

睡眠除了對於學習效率、情緒穩定度有相當的影響力外，對於健康層面的影響也不容小覷，近年來新進的研究均指出，在嚴格控制活動量、飲食熱量攝取的情況下，連續5天睡眠少於4小時的受測者相對於正常睡眠者，平均體重增加近1公斤；此外，平均總睡眠量與罹患第二型糖尿病的風險成U型曲線的相關，也就是說夜間睡眠短於7小時或長於8小時，都會提高罹患第二型糖尿病的發生率。因此，平時睡眠充足才是青少年學習 UP 健康 Good 的雙贏策略。

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



110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
教務處	副教務長	楊正誠	聘兼	1110307
語言中心綜合事務組	組長	廖盈淑	聘兼	1110307

110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
教務處	副教務長	吳瑞得	免兼	1110201
語言中心綜合事務組	組長	鄭斐文	免兼	1110307

人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
學生事務處	專案護理師	黃婉婷	回職復薪	1110201
總務處資產組	約僱職務代理人	陳詠筑	辭職	1110201
景觀學系	專案助理教授	陳佩君	新進	1110225
輔導與諮商學系	專案助理教授	朱惠英	新進	1110225
師資培育中心	組員	龍俞帆	新進	1110225
人事室	組員	陳藝云	新進	1110225
人事室	組員	鄧怡君	新進	1110225
師資培育中心	職務代理人	李筠思	離職	1110225
人事室	職務代理人	鍾雅婷	離職	1110225
人事室	職務代理人	高婉菁	離職	1110225
研究發展處	職務代理人	曾柏鴻	辭職	1110301
師範學院	專案書記	林宇凡	新進	1110314
景觀學系	技佐職務代理人	黃嘉韻	離職	1110318
視覺藝術學系	組員職務代理人	汪紋曲	新進	1110325



3月份壽星

劉玉雯教授	陳世晞教授	王莉霽助理教授	陳清田副教授(主任)
黃陳麗穗工友	黃財尉教授(研發長)	朱政德副教授	黃憲卿工友
郭至汶專案助理教授	李安進教授	許揚昕助理教授	姚如芬教授
蔡雅琴教授(副院長)	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(場長)	趙偉村助理教授	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
劉士賓專案輔導員	張鳳珠組員	張瑞娟教授(主任)	秦宗顯專案研究員
林資雲專員	侯新龍教授(副院長)	林明儒副教授(組長)	蔡宗杰助理教授
蘇世珍組員	曾鈺茜助理教授	陳震宇助理教授	李保宏專案助理教授
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
鄭月梅講師	范惠珍專門委員	王思齊副教授(主任)	吳昭旺主任
陳勇祥助理教授(組長)	江政達教授(主任)	劉怡文教授(副學務長)	李茂田教授
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	吳昆財教授	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	

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於3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。