



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3月9日臺教人(四)字第1110023886號書函轉知，公教人員保險法第35條及第51條修正條文，業經總統於民國111年1月19日修正公布，並經考試院會同行政院令定自同年2月10日施行一案，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3月11日臺教人(四)字第1110020760號書函轉知，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。
3. 教育部111年4月15日臺教文(四)字第1110038542號函轉知，勞動部修正發布「雇主指派所聘僱從事就業服務法第四十六條第一項第八款至第十款規定工作之外國人變更工作場所認定基準」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4月13日臺教人(二)字第1110036972號書函轉知，有關原住民族委員會「111年度超額進用原住民族獎勵實施計畫」業於該會網站公告一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

## 如何在忙碌的生活中找到解決「情緒」問題的小撇步？

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者江佳蓉】

現代人的生活中充斥著各式各樣的壓力源，在學校裡要面對課業、升學的以及同儕間的人際壓力，在職場上要面對老闆、客人、業績以及同事的壓力，回到家庭生活又要面對伴侶、子女、父母的角色壓力。面對這些接踵而來的壓力與挑戰，難免會出現許多負向的情緒，可能會感到焦慮、憂鬱、生氣以及害怕等等。很多時候，我們無法直接移除壓力源，但卻要處理這些負向的情緒，才能避免不堪負荷的情況發生。因此，許多科學家開始研究面對負向情緒及壓力源的「情緒調節」策略。

Sokol-Hessner、Camerer 以及 Phelps(2012)的研究使用功能性磁振造影(fMRI)發現當個體使用情緒調節策略時，可以改變對情緒刺激行為和生理的反應以及神經傳導的區域活化的變化，例如腦部的杏仁核(amygdala)和紋狀體(striatum)。他們還調查了當個體需要進行金錢相關的決策(decision-making)時，如果使用「再評估」(reappraisal-focused)的情緒調節策略，可以讓個體面對「失去」的厭惡感(loss aversion)降低，因他們可以使用一個不同角度的方法處理情緒問題。這顯示出情緒調節的技巧和策略較能降低個體不適應性的行為及後果。

Bonanno 與 Burton(2013)則提出了處理情緒問題時，個體的「調節彈性」(Regulatory Flexibility)亦會受到三個序列性(sequential)的核心概念影響，即個體對於當下所處的情境脈絡的敏感性、監控自己對所使用的調節策略效能及回饋的能力以及調節策略的多樣化及可用性的能力；這顯示出了個體使用情緒的調節策略會受到許多不同的個人及情境因素的影響，而操作這些策略的「調節彈性」就顯得十分重要。在生活中，個體如果具有調節情緒的彈性，顯示出個體面臨情緒的困擾可以選擇多種方法解決以及因應，例如，面對「工作上被上司責罵」時，可以想出許多方法來因應負面情緒以及壓力源。因此，另一個研究人員

Lebel(2017)則提出，雖然一般來說認為負向情緒經常和負向的行為與結果有關，但負向情緒有時候也可以讓個體引發積極因應的行為(proactive behavior)。其中有哪些調節的策略可以使負向的情緒及行為出現積極因應的行為呢？研究者在「組職」的脈絡下提出了幾點建議：第一，領導者可以採取集體(collective)或親社會(pro-social)的動機，將憤怒轉化為積極性，也將員工對組織或同事的承諾指向建設性的結果。第二，可以透過提供支持、指導和明確的溝通來協助員工/同儕引導他們的憤怒或恐懼。第三，組織可以透過情緒智商培訓或觀察他人遇到困難狀況時的處理，為同儕/員工提供管理憤怒和情緒的技巧。通過以上的作法，負向的情緒有時候也可以讓個體引發積極因應的行為，從而避免傷害性的後果。

綜合上述，若將 Lebel (2017)提出在「組職」脈絡下的建議延伸至生活場域中，面臨負面情緒時可以多此採取集體、親社會的動機，例如，在工作或是學校中找同儕聊聊自己的擔憂或是不安的情緒，或是將注意力轉移到對社會有貢獻的活動(如，多參與志工服務或是有意義的演講、展覽等等)，藉此轉化憤怒的情緒，亦可向他人尋求支持、指導來引導自己的憤怒或恐懼，最後，也可以適時的進行情緒智商的培訓或是多觀察他人遇到困難時的解決方法來幫助自己管理負向的情緒。正處於忙碌生活的你/妳，試試看以上的方法吧！



## 個人資料保護法實例問答

**環保機關提供違規行為人個人資料予私人土地遭傾倒廢棄物及營建剩餘土石方之民眾，是否符合個人資料保護法(下稱個資法)第16條第4款規定？**

**【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】**

答：

一、環保機關依廢棄物清理法第71條第1項規定執行稽查之法定職務並查獲違規行為人之個人資料，將該等資料提供予民眾，核屬特定目的外之利用，應符合個資法第16條但書各款事由之一，始得為之。該條但書第4款所稱「為防止他人權益之重大危害」，例如醫院為免除病人生命、身體之危險，向戶政事務所請求提供無自主能力之患者親屬戶籍資料，以通知患者親屬協處相關事

宜，戶政事務所提供患者親屬戶籍資料，可認係為防止患者權益之重大危害。惟上述屬不確定法律概念，爰宜依具體個案情形認定之。是有關環保機關提供違規行為人之個人資料予民眾利用於聲請假扣押或提起民事損害賠償之訴一節，雖係為防止他人財產權之危害，惟該危害程度是否「重大」，仍應依具體個案認定，尚難一概而論。且依個資法規定得為特定目的外利用者，僅係限制利用之解除，然此並非等同課予貴局對外提供之法定義務，至貴局有無配合提供之法定義務、能否拒絕提供，尚須視其他行政法規有無特別規定，個資法對此並無相關規範。（本會110年8月19日發法字第1100014805號函參照）

二、民眾向環保機關申請提供違規行為人之個人資料，因該等資料為環保機關基於職權範圍內所取得，性質上屬於政府資訊，有政府資訊公開法（下稱政資法）之適用（如已歸檔，則優先適用檔案法）。是以，本件得否依民眾之所請提供違規行為人之個人資料，除應由該環保機關審酌具體情節是否符合上開個資法規定外，仍應注意有無檔案法第18條或政資法第18條第1項規定應不予提供之情形。



## 瞭解智慧財產權專欄

**我國成為世界貿易組織會員後，對於原非著作權互惠著作的翻譯，將會受到何種限制？業者或撰稿（翻譯）人能有什麼因應方法？如非全文翻譯而以改寫型態出現又如何？**

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

我國於九十一年一月一日加入「世界貿易組織」(WTO)後，須履行「與貿易有關之智慧財產權協定」(TRIPS)，而根據 TRIPS 規定，我國有義務對所有會員體國民的著作予以著作權保護。而依 TRIPS 第九條規定適用伯恩公約的結果，對所有 WTO 會員體均應保護著作人的翻譯權。故我國成為 WTO 會員後，翻譯各會員體人民的著作，除合於著作權法合理使用規定的情形外，原則上都應得到著作財產權人同意，否則即構成侵害。（§106之1）基於以上說明，可知我國成為世界貿易組織會員後，全面性的「使用者付費」「授權利用」的時代來臨，業者或撰稿者利用



其他會員體人民著作時，除有前述合於合理使用的情形外，最佳因應之道，就是依法向著作財產權人洽商取得同意或授權，始利用著作。至於非全文翻譯而以改寫型態出現的利用方式，仍屬改作（翻譯）型態的一種，除合於著作財產權合理使用的規定外，原則上仍應取得同意或授權。（§44～§61）至於我國加入 WTO 之前已經翻譯完成的著作，於加入 WTO 之後繼續利用的話，沒有侵害著作權的民、刑事責任，可是要對被翻譯的原著作的著作財產權人支付合理的使用報酬。



## 健康生活專欄

### 醫師教你為體內滅火的七個方法 對付「慢性發炎」

【本文摘錄自健康醫療網】

癌症多年來蟬聯國人十大死因之冠，而許多證據顯示「慢性發炎」可能誘發癌症。發炎作用是癌化過程中的重要關鍵，尤其是腫瘤發生微環境（microenvironment）裡的發炎反應。如果把腫瘤細胞當成種子，微環境就是幫助長腫瘤壯大的養份。慢性發炎就這樣一點一滴地侵蝕我們的身體，等到對身體造成損害時，通常修復難度也很高。

#### 「慢性發炎」是怎麼讓癌症變身、擴張的？

衛福部台中醫院放射腫瘤科主任廖志穎提到，若長期處於肥胖、抽菸、空氣汙染、高壓力、失眠等條件下，身體的細胞會產生很多不利健康的細胞激素和壓力荷爾蒙，影響免疫功能與多種基因 DNA 的正常結構，容易使抑癌基因或致癌基因變化，增加癌細胞生長機會與躲過免疫系統的清除，當身體長期處於慢性發炎的狀態，就可能誘發癌症。

很多惡性腫瘤的發生都跟慢性發炎密切相關，像是：

1. 肺癌：香菸、PM2.5引起肺泡發炎
2. 食道癌：酒、熱湯導致食道黏膜發炎
3. 胃癌：胃幽門桿菌慢性感染，導致胃黏膜慢性發炎
4. 肝癌：慢性 B 型或 C 型病毒性肝炎

5. 鼻咽癌：EB 病毒引起慢性鼻咽發炎

6. 子宮頸癌：人類乳突病毒（HPV）的感染引起的慢性子宮頸發炎

不過，台大醫學院附設醫院癌醫中心分院院長楊志新也解釋，雖然很多癌症的確都是在發炎的環境下產生，但並不是所有的慢性發炎都會演變成癌症。

### 減少發炎、增加免疫，就是增加防癌籌碼！醫師教你為體內滅火的七個方法

許多人身上都存在發炎「火種」，但持續埋下慢性發炎這顆火種的人還是我們自己，所以遠離癌症、動脈硬化、失智、過敏等疾病的關鍵，就從抑制體內發炎開始。只要改變生活習慣，一定會越來越健康。

1. 攝取抗氧化力較高的維生素 E、維生素 C 和植化素為主的抗發炎飲食，多種顏色的蔬果富含多種抗癌物質。日本心血管疾病權威池谷敏郎提供替身體滅火的飲食撇步，例如：

- ① 植物外側的外皮及內部的種子都含有植化素，所以建議「連皮、帶籽」一起吃。
- ② 如果直接生吃蔬菜，有時植化素很難在體內分解，因此比起生菜沙拉，更建議將蔬菜加熱後食用。其中花椰菜、芽甘藍、高麗菜等富含的維生素 C 具有易溶於水且不耐高溫的特性，因此在烹調或泡水時要盡可能縮短時間。
- ③  $\beta$ -胡蘿蔔素是植化素的一種，存在於綠黃色蔬菜如南瓜、胡蘿蔔等，特徵是脂溶性，所以比起水煮，用油拌、炒或搭配芝麻更能提高攝取量，還能加強抗氧化力。
- ④ 蒜頭的獨特氣味源自於「阿離胺酸」，抗氧化作用也很強，而蒜頭切得越細碎，阿離胺酸就會增加越多。因此把蒜頭磨成泥或切碎末後放一段時間備用，抗氧化力會提升，抗癌效果也更好。

2. 減少攝取糖、精緻碳水化合物（例如白麵條、麵包）、高脂肪的紅肉、加工肉品、酒、過鹹等飲食，避免引起高發炎狀態。

3. 醫界公認的抗發炎食材：首推 Omega-3 脂肪酸含量較豐富的食物（例如鯖魚、秋刀魚、鮭魚、鮪魚、魚油、磷蝦油、海藻油、核桃、奇亞籽和亞麻仁等），以及

褐藻、綠茶、莓果等等。其中，魚油富含 EPA 和 DHA，有抗發炎、抗氧化的作用，最近也越來越多關於魚油用於預防和治療癌症的相關研究發表。

4. 中高量有效運動和肌力訓練：運動可以降低慢性發炎與提升免疫力，配合飲食，抗發炎才有加乘效果。除了從事每周五天、每天30分鐘、心跳110-130下的運動之外，醫師也建議搭配兩次鍛練核心肌群和大肌群。因為肌肉收縮時會釋放出能平衡發炎反應的肌肉激素（Myokine），愈是動到大肌群的運動就愈能產生肌肉激素，例如能跑步、自行車、游泳或太極拳等。
5. 放鬆、紓壓：透過泡澡或拉筋等，除了減少慢性壓力、增加腦內啡，也能增加副交感神經活性，幫助抗發炎。
6. 控制血糖：讓空腹血糖值維持在100以下，減少胰島素代謝問題帶來的發炎狀態。
7. 控制體重、體脂肪：體脂率偏高會增加巨噬細胞與脂肪分泌壞發炎激素的機會，遠離肥胖就是在替身體滅火。

I care 



## 員工協助方案(EAP)專區 [\(本校員工協助方案專區連結\)](#)

### 聽一聽自然環境，調一調身心壓力

【本文摘自心快活心理健康學習平台/周品君】

週一、週二、週三、週四、週五，而後是大家引頸期盼的週末，日復一日。日子接連著，那麼，是否我們的壓力與緊繃也連接蔓延著呢？

回想一下，有哪些是屬於自己調適身心壓力的好方法呢？若是那些方法不是很管用，又或者願意嘗試新方法，那麼我們就一起來試試下面提供的好方法。

比起城市的環境，自然環境（natural environment）的視覺印象更能幫助人們在心理壓力後有所恢復。1984年，烏爾奇（Ulrich）就已發表研究論文發現，病患若是對著能望見公園的窗戶，會比面對磚頭牆壁，恢復得較快。其他研究也發現相較城市，自然環境的景象更有復原的效果，這些效果包含能夠提升的幸福感和降低負面情

感、降低生理不適的反應、恢復注意力狀態、恢復心理疲勞，以及在心理壓力之後提升正向情緒。

除了視覺，聽覺也有類似效果。阿爾沃斯 (Alvarsson)、威恩斯 (Wiens)，以及尼爾森 (Nilsson) 三位學者找來40名大學生參與者，進行讓人覺得有壓力的心算任務，任務結束後讓他們暴露在「自然 (nature)」或「吵雜 (noisy)」環境的聲音中 (註1)，研究結果發現，在經歷心理壓力後，相較於吵雜的聲音，自然環境的聲音能讓參與者們較快平復那些因為壓力而產生的生理反應。

研究常測量的生理反應指標有「膚電位 (Skin conductance level, SCL)」與「高頻的心跳變異率 (high frequency heart rate variability, HF HRV)」 (註2)。研究者們發現在自然環境的聲音中 (比起吵雜環境的聲音)，膚電位恢復得較好，也就是生理反應較快回復；然而，在高頻心跳變異率中則沒有發現此效果。

看完上述的相關研究後，或許我們可以嘗試另一種壓力調適的好方法，若是時間允許，我們可以試著走到自然環境中，透過視覺與聽覺來協助自己調適壓力。若是忙碌的生活讓你無法出去走走，那就在日常生活中看看自然環境的影像，或者聽聽聲音，來幫助自己降低因為壓力而來的生理與心理反應，也可以達到具有放鬆效果的休息與復原。

(註1) 「自然環境」與「城市環境」的聲音：

本篇自然環境聲音為噴泉聲混合鳥鳴聲；城市環境聲音為擁塞的交通道路聲噪音。

(註2) 生理反應的補充小知識：

人們在不同狀態下，會有不同生理反應，而我們也可以透過不同生理指標來測量這些狀態。像是人們在感覺到心理壓力時，交感神經系統 (sympathetic system) 會較活躍，若去偵測會發現「皮膚的電位」較高，即有較高的生理反應。副交感神經 (parasympathetic system) 則是與放鬆與復原有關，協助讓下降生理反應激烈的程度，而此研究中「高頻心跳變異率」指標就代表副感神經的活躍 (生理反應下降)。

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

### 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	臨時人員	游雅涵	新進	1110329
教務處	專案組員	徐亦萱	新進	1110401
總務處	辦事員	林羽柔	新進	1110422
幼兒教育學系	職務代理人	許以潔	離職	1110429



### 4月份壽星

李俊彥教授	沈德欽副教授	郭娟玉副教授	吳建昇副教授
李采珠組員	陳挺煒專案助理教授	周良勳副教授	方引平助理教授
李爵安副教授	邱瓊儀專案組員	高偉比教官(組長)	何祥如副教授
陳希宜助理教授(組長)	蔡進發教授(主任)	翁頂升副教授	王玫珍副教授
顏玉雲副教授	謝欣潔副教授	沈永祺副教授	陳國隆教授
沈意清程式設計師	葉怡雯工友	史雅芳專案組員	龔毅助理教授
李世豪副教授	盧泳聰專案組員	林若慧教授	李姿青專案辦事員

倪瑛蓮助理教授	莊翔宇專案助理教授	林昭慧助教	張立言教授(副院長)
廖偉成講師	黃獻宗技工	呂乃迪專案組員	陳榮洪教授
薛堯舜助理教授	陳俊汕助理教授	曾郁琪教官	何宣甫教授
陳智明助理教授	沈玉培助理教授(主任)	劉建男助理教授	林明瑩副教授
曾信嘉副教授	方文杰專案助理教授	吳楸椒教授	朱興中教授
林志鴻副教授	陳靜昶專案辦事員	張淑儀副教授	陳嘉文教授
黃芳銘教授	王莉莉工友	賴國賢專案技佐	陳本源副教授
黃存澤技工	蔡淑錡專案組員	賴昱辰組員	楊鐘松教授
張高雯副教授	廖宇賡教授	劉耀中副教授	呂月發技工
葉蘊賢辦事員	陳錦媽講師	陳以錚專案助理教授	張高賓教授(主任)

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於4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。