



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11月14日臺教人(三)字第1110111486號書函轉知，銓敘部修正各機關辦理公務人員考績(成)作業要點第12點、第15點、第24點，並自111年11月9日發布生效一案，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11月24日臺教人(三)字第1110115056號函轉知，有關落實憲法法庭111年憲判字第9號判決意旨，各機關(構)學校應依公務人員考績法等規定，辦理違失人員懲處事宜，且於懲處前應給予當事人陳述意見之機會一案，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12月8日臺教人(四)字第1110116417號書函轉知，檢送銓敘部111年11月24日部退一字第11155118891號令暨其附表影本及「廢止(停止適用)銓敘部相關解釋一覽表」一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
4. 教育部111年12月20日臺教人(三)字第1110125346號書函轉知，檢送服務獎章證書電子化及公務人員個人資料服務網(MyData)操作手冊，並預計自112年1月3日起實施一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



和「身體的樣貌」和平共處，幸福就在不遠處。

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者陳苧蓁】

你是如何看待自己的身型、樣貌呢？這反映了我們的「身體意象」是什麼樣子。

「身體意象(Body image)」是指我們如何看待自己的身體，我們的情緒感受、想法都會構成我們看待的方式，他很像是每個人專屬的「小公仔」，「我們對自己外表的看法」決定了它的樣子，這世界有78億人，就有78億種小公仔存在。

你知道嗎？這個代表了「身體意象」的小公仔是很重要的，不少研究者指出它和我們的幸福感大有關係！

為了瞭解正向的身體意象和幸福感之間的關係，Swami 等人(2018)收集1148位英國成年人(女性716人，男性432人)的問卷回覆，發現正向的身體意象會影響許多幸福感的面向，包括樂觀、正向情緒、自我同理心、生活滿意度和主觀幸福感。該研究也發現，如果我們越能夠欣賞和喜愛自己的身體，就越能夠提升我們的心理健康與幸福感。

我們的情緒感受、想法會塑造成不同的身體意象；而我們用以面對生活中各種事件的態度和行為模式——也稱為「因應方式」——也不例外。研究者就發現了若有好的因應方式，就能讓人不再那麼焦慮，提升自我安全感，進而改善自己的身體意象(Han et al., 2021)。

因此當我們比較難用接受的態度去看待自己的身體的時候，或許可以從學習新的因應方式下手，試著用不同的眼光看待自己的身體。那我們可以從哪些方式著手呢？

一個研究團隊提供了一個方式——以同理自己的方式寫一封信給自己。

Toole 等人(2021)為了探討哪一種方式更能夠改善青少年身體意象困擾，首先將151位18-21歲有身體意象困擾的受試者分為「等待組」、「自我同理心組」和「辯論組」。

等待組的受試者沒有被要求做任何事。自我同理心組被安排觀看與自我同理心有關的心理教育影片，並練習以「自我同理心」的角度寫一封信給自己；辯論組則扮演要公開發表反對「理想苗條身材」論點的角色，並寫一封以此觀點為主軸的信給正為身體意象所困的青少女。這兩組在各別課程結束後，接著的一週裡每天都要閱讀自己所寫的那封信，並依照研究團隊給予的「自我照顧練習指引」進行日常自我照顧練習。

值得一提的是，自我同理心組除了寫信以外，還收到一份「自我同理心心態指引」，以幫助受試者進行日常思考練習(Kelly & Carter, 2015)：

1. 用關懷、力量、智慧和溫暖鼓勵自己從事能促進長期身心健康和幸福的行為。
2. 理解並同理您在接受自己身體過程當中的掙扎，並有同理心地看待自己所做的努力。
3. 如果您確實正在從事不健康或有害的行為或陷入嚴厲的自我批評/判斷，請原諒自己。

研究結果發現，自我同理心組及辯論組的身體意象困擾程度、身體不滿意度都比研究開始前降低許多，且更能夠接受自己的身體，以外表為自我價值核心的感受也有所提升；同時，自我同理心組受試者也比辯論組有更多正向的改變。

透過自我同理心的角度，可以讓我們練習用更善待的眼光去看待自己的身體，在Toole 等人(2021)的研究中，「自我同理心」的信件書寫練習不但使身體意象逐漸變得正向，且在更能夠欣賞與接受自己身體的樣貌後，心理健康隨之提升，也富足了我們的幸福感(Swami et al., 2018)。

「身體」是伴隨一生的夥伴，如何與之相處更是我們一生的課題，一起練習與身體好好相處，讓我們的「小公仔」耀眼地呈現我們最引以為傲的、自己的樣貌吧！



有關觀傳局於公務檢查請旅館業者提供旅客之個人資料，是否符合個人資料保護法？

【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15條第1款規定：「公務機關對個人資料之蒐集或處理，除第6條第1項所規定資料外，應有特定目的，並符合下列情形之一者：一、執行法定職務必要範圍內。...」；次按同法第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」。貴局依發展觀光條例第53條、第55條及旅館業管理規則第24條、第26條及第29條等規定，為查察旅館業是否有媒介色情、妨礙善良風俗或違法擴大經營等事實，基於特定目的(例如：觀光行政、觀光旅館業、旅館業…及民宿經營管理業務，代號：170)，於必要範圍內要求旅館業者提供旅客個人資料，始可認為符合上開個資法第15條第1款及同法第5條比例原則之規定，合先敘明。
- 二、查貴局來函固稱蒐集旅客登記資料之目的係為查察色情媒介與違法擴大營業，惟查察色情媒介部分，是否需要蒐集所有旅客之登記資料，抑或可依據貴局彙整之可疑特徵，自登記資料中挑選出以一人或一個代號連續入住多房多天之對象為蒐集；又查察違法擴大營業部分，是否需要蒐集旅客詳細之登記資料，抑或可透過統計資料之比對，佐證實際經營與登記經營之房間數量是否一致。是以倘全面性蒐集所有旅客之登記資料而逾特定目的之必要範圍，恐有違反比例原則。

可否將文告、經典作品抽出精華金句，編輯成書？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

著作權法規定，就資料的選擇及編排具有創作性者為編輯著作，以獨立的著作保護之。編輯著作的保護，對其所收編著作的著作權不生影響。又著作人專有將其著作編輯成編輯著作的權利。將文告、經典作品抽出精華金句，編輯成書，如其選擇及編排具有創作性，可成為編輯著作。惟如所編輯的文告及經典作品是受著作權法保護的著作，因著作人專有編輯權，此時欲將該文告及經典作品的精華金句編輯成書，除符合著作權法合理使用規定情形外，應徵得文告及經典作品的著作財產權人同意或授權。（§7、§28、§5 I、§44~§65）。

健康生活專欄

胃食道逆流「病源」可能是心臟！醫師點出：8大症狀

【本文摘錄自健康醫療網】

「有時候急著要跟屋主或客戶約時間看房，都馬一杯咖啡跟隨便吃一點東西就解決」身為房仲超級業務員的廖先生，工作表現相當亮眼，每月業績都是所屬區域的前三名。熱衷工作的他，常常日夜時常處於工作狀態，三餐飲食不定時，更別說要顧全營養均衡。

如此的生活作息及飲食型態，胃食道逆流、肥胖、消化不良問題早就找上他，並且前陣子開始偶爾伴有類似胃酸逆流產生的火燒心胸悶感，但廖先生認為只是胃部老毛病不太放在心上。日前到醫院進行健康檢查後，發現冠狀動脈鈣化指數分析（CAC score）分數為108，進一步安排心臟冠狀動脈血管攝影檢查，更驚訝地發現**左冠狀動脈前降枝已將近100%阻塞**。

心臟的動力來自主要3條冠狀動脈血管供應血液，這3條冠狀動脈其中任何一條出現堵塞，都會導致心肌缺乏氧氣和養分而受損，甚至造成心臟組織永久性壞死。因此，安排健康檢查掌握心臟血管健康狀態相當重要，若有冠狀動脈阻塞情況，越快發現、及早接受治療，才能減少心肌損害的程度。

要注意「火燒心」不一定是胃出問題

一般人常以為「火燒心」是胃部問題徵兆，事實上若有胸口出現廣泛性疼痛、呼吸急促、心律不整、冒冷汗、暈眩、嘔吐或是手痠麻、上腹部悶脹不適，都應該警覺是不是心臟血管也出了問題！急性心肌梗塞在發生時，有時完全沒有前兆，可能會突然失去意識、血壓下降甚至休克。

北投健康管理醫院錢政平副院長提醒民眾，40歲以上男性、50歲以上女性、工作高壓力族群、高血壓、高血脂、糖尿病、有抽菸習慣、心臟病病史或家族史（家族中若有罹患心血管疾病者，罹患心血管疾病的機率比一般人多2~4倍。），就是屬於心血管疾病的高危險族群，若再伴隨胸悶、胸痛症狀者，建議可進行LDCT低劑量電腦斷層檢查冠狀動脈鈣化分析，初步了解血管鈣化、硬化情形，必要時再進行心臟血管攝影。提早發現、提早預防及治療心血管疾病，減少許多的遺憾。



員工協助方案(EAP)專區

I care 

[\(本校員工協助方案專區連結\)](#)

來看看依附關係對我們的影響吧！—從依附關係看自己的角色

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者張文濤】

人，是社會動物，需要彼此的互助合作才能建立起我們現今的生活。在這之中牽涉到複雜、緊密關係的關係，時常帶給我們不同且需要面對的課題。在這些課題中，我們需要有足夠的力量、韌性（或復原力）在各式各樣的順、逆境中前進。然而從我們的求學歷程開始，甚至出了社會，很少有課程會帶領我們學習人與人之間的關係，瞭解自己自身的力量，也因此有許多我們默默承擔卻尚未發覺的人際關係，時時刻刻的影響我們生活，給我們的生活產生不少壓力。因此，在與他人互動之前，先瞭解自己的狀態，能幫助我們更容易去體會與改變。

生命最初的一段人際關係便是在嬰兒時依附父母的關係，這段關係將會是我們往後任何關係的養分，儘管過去我們無法改變，我們依然能聚焦當下，從現在的依附關係看待人際，或許你我將會看到人際關係間的全新面貌。

最早的依附理論是由 Bowlby(1969)針對兒童與父母的關係所提出的依附理論，再由 Ainsworth 針對理論做進一步的擴充，而在成人的依附，也有許多學者也根據許多不同的分類方式提出了相關的理論，而在此讓我們以另一種分類方式來更瞭解自己吧！

根據 Bartholomew 和 Horowitz 在1991年提出了成人依附型態模式(Attachment styles among young adults)，使用自我形象（正向或負向）、他人形象（正向或負向）組合，將成人的依附模式分成四種，用以說明成人人際關係中的關係狀態，分別是安全型依附、焦慮型依附、逃避型依附與防衛型依附。

1. **安全型依附(secure)**：對自己與他人有正面的觀點，並認為自己是有價值的，具備愛人的能力，能接納自己與他人，且對於獨自一人、被拒絕並不感到擔心。
2. **焦慮型依附(preoccupied)**：對自己有較負面的觀點，認為自己沒有價值，不值得被他人所愛，對他人有較正面的觀點，害怕被他人拒絕，擔心他人不重視自己，會不斷尋求他人認同，其較低的自我價值容易使個體因為被拒絕而受傷。
3. **防衛型依附(dismissing-avoidant)**：對自己有正面的觀點，認為自己是有價值的，但對他人有較負面的觀點，對他人不信任並較不喜歡依賴他人。
4. **逃避型依附(fearful-avoidant)**：對於自己與他人皆有負面的觀點，對自己的價值感到懷疑，並認為他人是不可信賴的，因此害怕與他人建立關係，以保護自己免於他人可能造成的傷害。

Bender 和 Ingram 在2018年的研究發現，不同的依附型態會影響我們的復原力(resilience)，當有安全的依附關係時，會讓我們相信自己是有能力影響自身，並更能做出自我照護的行為，進而增加復原力。復原力能讓我們有較好的社會適應技巧，在遭遇挫折時也能以具適應性的心理狀態去面對。

然而，依附關係是能改變的嗎？可以，人的大腦是充滿彈性的，當我們在一段關係中出現了較負面的想法，或是對自己感到不信任，不妨讓自己慢下腳步，體會並察覺自己在關係中的狀態，而自己所具備的能力又有哪些，試著從不同的角度去思考，去發掘過去從未發現的視角，你也能讓自己建立起充滿安全感的關係！

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



111學年度第1學期新任主管名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
語言中心綜合事務組	組長	黃柏源	聘兼	1111212

111學年度第1學期卸任主管名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
語言中心綜合事務組	組長	廖盈淑	免兼	1111201

人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
總務處	專案辦事員	林宇凡	陞遷	1111201
秘書室	專案臨時辦事員	李婉禎	新進 (職務代理)	1111201至 1111225

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
電子計算機中心遠距教學組	技士	沈玟君	退休	1111205
電子計算機中心系統研發組	技士	李俐瑩	陞遷	1111209
管理學院	秘書	陳俐伶	退休	1111212
管理學院	秘書	鍾明仁	陞遷	1111212
教務處民雄校區教務組	組員	柯翠蘭	退休	1111212
景觀學系	副教授	王柏青	回職復薪	1111213
總務處事務組	組員	何仁達	新進	1111216
秘書室	專案辦事員	莊意蘭	調任	1111221
人事室	秘書	謝翠珍	退休	1111222
秘書室	秘書	許鈞鑫	回職復薪	1111226



12月份壽星

許富雄副教授(主任)	莊畫婷技士	蘇炯武教授	張素菁助理教授
李瑜章教授	徐妙君組員	陳永祥講師	林榮流教授
馮曉庭副教授	余淑瑛副教授	黃文祿副教授	蔡明善教授
王露儀專案技士	徐蓉偵組員	李清煒組員	黃紹甄組員
周英宏駐衛隊員	吳泓怡教授(院長)	葉連祺教授	陶蓓麗教授
宋一鑫副教授	張耿誠技工	陳麗芷組長	沈榮壽教授(院長)
林美文護理師	楊育儀副教授	莊瑞琦組長	林嘉瑛秘書
吳一宏專案組員	洪一弘教授	張獻中組長	楊孟華副教授
陳亭妤專案組員	黃士豪專案辦事員	何宜娥專案組員	翁泰源專案技佐
呂美娟組員	龔書萍教授(系主任)	張岳隆助理教授	吳忠武教授
游育雯專案技士	黃正良教授(系主任)	莊晶晶助理教授	高淑清副教授
楊宗鑫專案組員	蕭幸芬組員	何嘉瑞工友	洪滉祐教授
陳怡如組員	周士雄副教授	黃光亮專案研究員	吳瓊洳教授

唐靖雯專案組員	李佩倫副教授(主任)	鍾宇政副教授(主任)	陳佳慧副教授
黃鴻禧教授	張慶鴻教授(副研發長)	綠軒亞專案計畫助理教授	徐超明教授
謝恩頌專案組員	蔡佳玲護理師	李茹香專案組員	陳佩君專案助理教授
孫麗卿副教授	陳信良教授	陳雅萍專員	朱建宏助理教授
楊智評契僱辦事員	胡惠君副教授		

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於12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。