



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。
2. 教育部111年12月15日臺教人(三)字第1110121859號函轉知，銓敘部令釋有關公務人員依公務人員留職停薪辦法第4條第1項第2款、第3款及第5條第1項第1款至第6款規定申請留職停薪者得否於留職停薪期間另從事非屬該等留職停薪事由之其他工作一案，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26日臺教人(四)字第1110127570號書函轉知，有關公務人員退休撫卹基金管理委員會與第一商業銀行、合作金庫商業銀行合作辦理之「參加退撫基金人員指定用途貸款」，延長申請期限至民國113年12月31日止一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



性別平等專欄

前瞻記憶讓生活更加穩定

【本文摘自心快活心理健康學習平台】

是否曾經發生過出門忘記帶鑰匙、忘記準時吃藥……等，一般人生活忙碌，要記得許多的約會與計畫，而涉及記得這些即將進行的任務的認知能力就是前瞻性記憶。前瞻性記憶是我們能夠在未來的適當時機執行是先形成的意圖之記憶，而這個能力廣泛地出現在日常生活中與工作場域中，影響我們的功能表現。前瞻

性記憶可以分成四個階段：(1)意圖形成階段包含形成計畫、(2)意圖保留階段則會有其他活動正在進行，但意圖仍然保留在心中、(3)意圖起始階段是會在適當時機自我喚醒意圖、(4)意圖執行階段需要根據計畫執行意圖。又可以將前瞻性記憶分成時間性（忘記約會時間）與事件性（忘記放學後要赴約）。

目前對於前瞻性記憶的理論假設取決於注意力的處理歷程，也就是說，意圖保留會干擾其他正在進行的任務。人們是如何平衡前瞻性記憶與當前任務之間對於認知資源的需求競爭呢？有研究操弄不同的任務需求強度與前瞻性記憶表現的需求，發現比起單獨進行當前任務，同時保留先前意圖與當前任務會有較少與任務無關的想法出現。該研究表示，前瞻性記憶的需求雖然會為正在進行的任務處理帶來更多的成本，但是可以增強對於任務的專注，並促進與前瞻性記憶有關的有意識的思考。

而對於時間性前瞻性記憶的測量多使用典型的研究室中的前瞻性記憶測驗（舉例：每5分鐘按一次滑鼠左鍵。），然而現實生活中與前瞻性記憶相關的任務需要更複雜的時間管理歷程。有研究針對壯年人與老年人進行前瞻性記憶與時間偏差（包含時間估計與時間知覺等）的評估，發現這兩組研究參與者不會總是使用相同的時間策略，所以會在相同的情境之下，產生不同時間偏差的表現。而這樣的差異會影響他們在需要時間估計的前瞻性記憶作業中的表現。

前瞻記憶作為與人們的日常生活息息相關的認知功能，對於促進個體的社會化功能發展具有重要意義。而且涉及使用更多的認知資源以及時間知覺的能力。我們要如何維持我們的生活與前瞻性記憶正常的運作？研究指出，使用額外的記憶輔助（像是電子行事曆地提醒）可以使我們的生活不至於亂成一團，然而使用額外的輔助可能會更加速前瞻性記憶的退化。因此，平時不要過度依賴額外的記憶輔助、了解自己的記憶力的變化、保持飲食均衡與穩定的運動以及適度地讓大腦活動但不過動。維持前瞻性記憶的運作以提高更好的生活品質。



個人資料保護法實例問答

審計單位依審計法第14條第1項規定，請求公共汽車管理處提供駕駛人身分名冊相關資料(含姓名、身分證號碼、出生日期等)，該處得否提供？

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

答：

- 一、依個人資料保護法(下稱個資法)第15條第1款規定，公務機關對個人資料之蒐集或處理，應有特定目的，並於執行法定職務必要範圍內，始得為之，並應遵守同法第5條之比例原則，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、按審計法第2條規定「審計職權如左：一、監督預算之執行。二、核定收支命令。三、審核財務收支，審定決算。四、稽察財物及財政上之不法或不忠於職務之行為。五、考核財務效能。六、核定財務責任。七、其他依法律應行辦理之審計事項。」；同法第14條第1項規定：「審計人員為行使職權，向各機關查閱簿籍、憑證或其他文件，或檢查現金、財物時，各該主管人員不得隱匿或拒絕…，並應為詳實之答復或提供之。」。
- 三、審計單位為查核臺灣地區各地方市區汽車客運駕駛人管理情形，固可依前開審計法相關規定調取資料，惟其蒐集資料之範圍包括所有駕駛人之姓名、身分證號碼及出生日期等個人資料，查個資法第5條及第15條規定，個人資料之蒐集不得逾越特定目的之必要範圍，其利用並應與原蒐集目的具有正當合理之關聯，爰仍宜請審計單位釐明上開資料蒐集之必要性及關聯性。



瞭解智慧財產權專欄

報社可否將讀者投書或投稿內容加以減縮？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

著作權法規定著作財產權人投稿於新聞紙、雜誌或授權公開播送著作者，除另有約定外，推定僅授與刊載或公開播送一次的權利，對著作財產權人的其他權利不生影響。另規定著作人享有禁止他人以歪曲、割裂、竄改或其他方法改變其著作

的內容、形式或名目致損害其名譽的權利。故讀者的投書或投稿，除與報社另有約定外，該報社僅取得刊載一次的權利，且報社於刊載時亦不得就該投書或投稿以歪曲、割裂、竄改或以其他方法不當地改變，否則如因此損及著作人的名譽時，即屬侵害著作人格權，而須負法律上的責任。（§41、§17）



連假舟車勞頓好累！ 5 個小祕訣紓解身心壓力

【本文摘錄自健康醫療網】

與親友一同出遊是連假必備行程之一，但相對也要忍受外出的壓力，例如交通誤點、頻繁轉車、長時間乘坐交通工具。《CNN》推薦 5 個小技巧緩解身心的壓力和緊張，讓人好好享受連假。

1 調整姿勢和呼吸

行車時長時間坐著，會影響人體姿勢與呼吸方式，久坐且身體垮下會導致呼吸變得淺而快速，並刺激身體的壓力反應，形成惡性循環，增加身體和精神上的壓力。

推薦每小時進行一段深呼吸活動，每段深呼吸 5 至 6 次，有助於恢復姿勢和保持平靜，同時讓下肋骨活動起來。研究顯示，只要深呼吸 90 秒就有放鬆效果，從而降低心率、血壓和壓力荷爾蒙產生。

2 攝取足夠的水分

旅途中碰到抽筋和關節疼痛，與液體攝取量有很大的關係。人體的組成成分主要是水，水合作用對於關節潤滑和體內循環很重要。而且水分不僅影響身體，當人脫水時，會增加皮質醇（主要壓力荷爾蒙）水平，導致焦慮、疲憊和易怒。

雖然外出時不方便飲水，買飲料又要花錢，好在大部分的捷運、交通轉運站、機場都有飲水設備，因此推薦自備水壺出門。

不過就算不出門，連假還是容易讓人脫水，為什麼呢？民眾在過節慶時常常忘記要多喝水，而且喝酒也不能代替攝取水份，喝多還會導致脫水，酒精成分會抑制抗利尿激素產生，防止人體排尿過多，因此每次喝一杯酒就要喝一杯水，才能抵銷酒精造成的脫水影響。

3 避免久坐盡量站走

許多研究都已證實久坐對健康的危害，但卻很少人身體力行改善，等車時總是不少人能坐就坐。文章建議民眾盡量多站多走，自駕出遊時，可在行程中安排公園或購物中心，下車步行 10 分鐘，一些機場甚至有可供民眾使用的瑜伽室，可多加利用。

4 舒展緊張的肌肉

旅行期間長時間坐著，還意味著側腰部肌肉受壓、髖屈肌過度使用，以及腰部肌肉緊繃。如果想在旅行時更舒適且避免肌肉痠痛，盡可能伸展肢體。

5 恢復體能

經過長時間搭車到達目的地後，讓人如釋重負！這時別急著坐在椅子上休息，可將雙腿抬到高於心臟的位置更有益，例如躺在地上將腿靠直在牆上，或是躺在床上將腳放在床頭板上，維持此姿勢幾分鐘搭配深呼吸，可以促進靜脈血流量，並且有助於減少下半身水腫。此外，若是跨時區的長途跋涉或是駕駛人，充足的睡眠也很重要，小睡一下可以補充睡眠不足。

連假可以帶來許多歡樂，重要的是別讓外出壓力讓人變累，反而本末倒置，掌握以上 5 個小訣竅有助於緩解緊張情緒，讓人精神煥發。



員工協助方案(EAP)專區

I care 

[\(本校員工協助方案專區連結\)](#)

別害怕，那是老年的睡眠特色！

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者吳佩苓】

隨著年紀增長，睡眠往往會產生變化。根據研究整理出以下變化：

1. 維持睡眠的能力減少，如夜晚清醒次數增加或是早上較早就清醒，因而使清醒時間變長，甚至有研究顯示從20至90歲，每十年約減少10至12分鐘的總睡眠時間。
2. 深度睡眠(或稱慢波睡眠)減少，且男女之間存在差異。隨著年長，女性的慢波睡眠無變化，男性則逐年減少，也就是年紀越長的男性，有越來越少深度睡眠的趨勢。
3. 較常出現白天嗜睡的情況，包括睡的次數與頻率之增加。
4. 出現「時期提前」的現象，也就是睡眠行程提早幾小時之現象，例如在晚間較早有睡意且在早晨較早清醒。

而為什麼隨著年紀增長就會有以上的變化呢？因為人類身體隨著年長產生了改變，例如體溫、壓力賀爾蒙或褪黑激素等生理上的變化：

以時間軸為基礎，年長者有相對較早的體溫週期：一般而言，體溫週期大致上是清晨低，白天逐漸升高以協助人體充滿精力及提高警覺，至傍晚達最高點，之後隨著睡覺時間的接近便開始下降，因而開始感到疲勞與嗜睡，到就寢時間仍持續下降，至黎明前(約清醒前兩小時)達最低點。從上述可知，體溫能夠調節清醒與否。然而跟年輕成人相比，年長者的體溫週期有提前的現象，也就是較早達體溫的最低點，便較早開始這個循環，因此在早晨較早清醒或在晚間較早有睡意。

年長者晚間睡眠中相對較高水平的壓力賀爾蒙帶來清醒：一般而言，壓力賀爾蒙(稱之為可體松)分泌的模式為早上清醒後不久達到高峰，之後一整天逐漸降低，至晚間落到低點，之後在夜晚睡眠當中再持續上升，至隔日早晨達高峰。然而，隨著年老上述的可體松節律的幅度會變小，也就是晚間可體松

水平相對較高，因而可能導致夜間睡眠中頻繁的清醒，或是深度睡眠的減少。

年長者晚間褪黑激素分泌減少帶來睡眠中斷：一般成人褪黑激素的週期是白天通常保持穩定低水平，晚間(約睡前2小時)開始逐漸上升，在睡眠中維持偏高的水平，之後逐漸下降，至隔日白天(早上8-9點)落到低水平。然而整體而言，隨年紀增長，夜間褪黑激素的分泌會降低，而褪黑激素的分泌又與嗜睡有關，因此造成了年長者夜晚睡眠中斷的情形較常發生。

總之，別害怕這些因年紀增長所帶來的睡眠特性！這並不是失眠的徵兆，而僅是跟隨人體生理變化而產生的正常現象。

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



人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
數位學習設計與管理學系	教授	李佩倫	升等	1110801
數位學習設計與管理學系	副教授	邱柏升	升等	1110801

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
體育與健康休閒學系	副教授	倪瑛蓮	升等	1110801
特殊教育學系	副教授	陳勇祥	升等	1110801
視覺藝術學系	教授	胡惠君	升等	1110801
音樂學系	教授	趙恆振	升等	1110801
音樂學系	副教授	張得恩	升等	1110801
應用歷史學系	副教授	陳希宜	升等	1110801
企業管理學系	教授	翁頂升	升等	1110801
動物科學系	教授	林炳宏	升等	1110801
園藝學系	教授	張栢滄	升等	1110801
園藝學系	副教授	江一蘆	升等	1110801
農藝學系	副教授	曾鈺茜	升等	1110801
森林暨自然資源學系	副教授	趙偉村	升等	1110801
森林暨自然資源學系	副教授	張坤城	升等	1110801
森林暨自然資源學系	副教授	劉建男	升等	1110801
資訊工程學系	教授	林楚迪	升等	1110801
機械與能源工程學系	副教授	陳震宇	升等	1110801
微生物免疫與生物藥學系	教授	王紹鴻	升等	1110801
生物資源學系	副教授	林政道	升等	1110801
師資培育中心	組員	吳兆騰	新進	1111229
景觀學系	技佐	羅丹利	新進	1111229
師資培育中心	專案臨時組員	黃慶郁	離職	1111229
景觀學系	專案臨時技佐	黃嘉韻	離職	1111229
產學營運及推廣處	組長	張瓊璽	新進	1120109
農學院農業推廣中心	秘書	林永佶	退休	1120116
外國語言學系	教授	蔡雅琴	回職復薪	1120201
動物科學系	教授	周仲光	退休	1120201
水生生物科學系	教授	黃承輝	退休	1120201
資訊工程學系	教授	洪燕竹	退休	1120201
教育學系	副教授	蔡樹旺	退休	1120201
中國文學系	教授	徐志平	退休	1120201
農藝學系	副教授	廖成康	退休	1120201
資訊工程學系	教授	柯建全	退休	1120201
木質材料與設計學系	助理教授	陳柏璋	退休	1120201
生物機電工程學系	副教授	黃文祿	退休	1120201
音樂學系	講師	艾嘉洋	退休	1120201
食品科學系	教授	徐錫樑	退休	1120201
應用化學系	教授	林榮流	退休	1120201

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
獸醫學系	教授	王建雄	退休	1120201
土木與水資源工程學系	講師	陳錦媽	退休	1120201
教務處註冊與課務組	組長	楊玄姐	退休	1120201
語言中心	專案計畫助理教授	綠軒亞	離職	1120201
農場管理進修學士學位學程	專案計畫講師	陳誌宏	離職	1120201
園藝學系	專案助理教授	葉虹伶	離職	1120201
科技管理學系	副教授	陳旻男	離職	1120201
資訊工程學系	專案計畫助理教授	方文杰	離職	1120201



1月份壽星

曾再富教授	林彥伯助理教授	陳誌宏專案計畫講師	陳藝云組員
黃承輝教授	洪敏勝教授(主任)	林政道助理教授(組長)	徐芷葳專案書記
曾冬筍助理教授	龔鉞晴專案組員	張景行副教授(主任)	李秋霞專案組員
高之梅助理教授	吳盈靜副教授	陳美瑩副教授	邱秀貞副教授(中心主任)
柯幸茹專案辦事員	蘇文清教授(主任)	張筱涵專案組員	洪如玉教授
吳正曉組員	廖慧芬教授(中心主任)	徐善德教授(主任)	陳瑞芳工友
陳芳品工友	陳文龍教授	陳嘉良專案技士	黃翠瑛副教授
張育津組長	羅同明駐衛隊員	張得恩助理教授	羅登源教授
王俊賢教授	蔡宜蓉專案組員	盧青延簡任秘書	朱紀實教授
張俊賢教授(副校長)	林芝旭組員	劉沛琳副教授	羅淑月契僱組員
陳俊吉助理教授	陳耀輝副教授	林金龍組長	劉以誠助理教授
丁慶華教授	徐淑如教授	蔡依穎組員	周沛榕教授
周玉華專案書記	張齊家專案組員	張美華助理教授	賴南豪專案技士

侯秀靜工友	謝宏毅副教授	金立德副教授	許育騰技佐
張智雄教授(主任)	朱淑玲計算機操作員	吳光名助理教授(組長)	蔡東霖教授
林淑娟組員	郭麗專案書記	施政豪組員	林麗娟副教授
黃春益組員	楊淑萍專案辦事員	蕭琬儒專案組員	江明興專案技佐
鄭朝陽專案助理教授	王雅芬組員	謝奇文教授	吳孟樺組員
鄭毓霖組長	吳永富技士	趙恆振副教授	黃子娟專案組員
楊徵祥副教授	鄭智嘉專案主治獸醫師	楊雅琪專案組員	廖盈淑專案助理教授(組長)
蔡岱融組長	曾采雯助教	許哲綸契僱技士	吳怡樺專案技佐

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於1月15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。