



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112年1月12日臺教人(四)字第1120004331號書函轉知，銓敘部函有關公(政)務人員退休(職)證，自112年1月16日起改為數位退休(職)證一案，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112年1月13日臺教人(二)字第1120004364號書函轉知，有關112年度薦任公務人員晉升簡任官等訓練、警正警察人員晉升警監官等訓練及委任公務人員晉升薦任官等訓練課程配當表一案，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112年1月30日臺教人(二)字第1120006025號書函轉知，「研究人員兼職與技術作價投資新創之生技醫藥公司管理辦法」業經行政院與考試院於112年1月12日以院臺經字第1110193152號及考臺組貳一字第11207000021號令會銜訂定發布施行一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
4. 教育部112年2月2日臺教人(四)字第1120009496號書函轉知，行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第4點附表7「各機關學校公教員工地域加給表」及「各機關學校公教員工地域加給合理化調整方案」，並自112年5月1日生效一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
5. 教育部112年2月3日臺教人(二)字第1120009258號書函轉知，銓敘部令以，依公務員服務法第15條第6項規定，公務員得就其智慧財產權及肖像權，以自己名義運用或一次性授權他人使用而獲取合理對價（包括從事相關商業活動而獲致符合一般社會通念之正常利益），惟不得違反該法第14條第1項及第15條第7項規定一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

## 運動，可以保護我們的大腦！

【本文摘自心快活心理健康學習平台/徐沛瑄】

你曾經在路上看到有人脖子上圍著毛巾，穿著輕便，滿身是汗的跑步或是在烈日下的籃球場上看到一群人正在激烈的「運動」？為什麼這麼多人都在運動？為什麼體育署提倡要運動333(每周進行有氧運動3天，每天30分鐘，每次運動心跳率至少達到130次/分)呢？因為科學家發現運動的好處和重要性，不能被其他生活事件取代，尤其是對大腦功能的保護作用。

運動到底有什麼好處呢？看到這個問題大家心裡想到的第一個答案應該都是改善身體健康或是可以減肥！運動的好處可不只這些，在 Hillman(2008)的研究中特別針對了有氧運動的相關研究做統合整理，發現在人類和動物研究中有氧運動可以改善多方面的認知表現，改善的對象不只是發展中的兒童連老年人都有幫助。

在我們進入老年期的時候，身體會開始老化，尤其是與記憶力息息相關的「海馬迴」區域。本來年紀大了，海馬迴自然就會慢慢退化。學者 Raz N 發現老年人的海馬迴體積每年約收縮1-2%。海馬迴是控管我們記憶的主要器官，一旦開始退化，可想而知記憶力也就會跟著下降，罹患失智症的可能性就隨之提高了。我們無法阻止身體逐漸老化(因為這是正常的過程)，但我們有機會減緩海馬迴的退化！

Erickson (2011)設計了一份運動計畫來研究運動是否能避免海馬迴退化，進而保護我們的記憶力，結果他發現有進行了一年的規律有氧運動的參與者，其海馬迴維持原本的體積，而沒有進行有氧運動的參與者，海馬迴的體積卻收縮了1.4%，這表示有氧運動可以維持我們的海馬迴體積！

Erickson 為研究中的實驗組參與者設計了健走的運動計畫，每一週至少走三次，每一次都要走40分鐘，那有沒有健走以外的有氧運動呢？

根據台灣教育部體育署「有氧運動的設計原則」（至少運動15分鐘以上）：

◎第一級(技術性低，強度穩定)：步行、快走、慢跑、跑步、爬樓梯、騎固定式腳踏車

◎第二級(技術性高，強度穩定)：游泳、溜冰、有氧舞蹈、爬山、太極拳

◎第三級(技術性高，強度不穩定)：球類運動

那麼開始為自己的海馬迴建立一個有氧運動計畫吧！



## 個人資料保護法實例問答

### 戶籍地址內之設籍戶數及人數是否屬於個人資料保護法所保護之資料？

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

答：

- 一、按個人資料保護法（下稱個資法）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、出生年月日、國民身分證統一編號、護照號碼、特徵、指紋、婚姻、家庭、教育、職業、病歷、醫療、基因、性生活、健康檢查、犯罪前科、聯絡方式、財務情況、社會活動及其他得以直接或間接方式識別該個人之資料。…」同法施行細則第2條及第3條規定：「本法所稱個人，指現生存之自然人」；「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」。
- 二、是以，關於某特定門牌地址內之戶數及設籍人數，縱使自該等資料本身不能直接識別特定個人，惟仍應視個案情況觀察，若某特定門牌地址仍能透過與其他資料對照、組合、連結等方式，而得以間接識別特定現生存之自然人者，則屬於上開個資法第2條第1款所定之個人資料範圍，而有該法之適用。

## 某機構舉辦之小說、散文、攝影比賽已發給獎金，再輯印成冊時，是否仍需支付稿酬？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

舉辦小說、散文、攝影比賽發給獎金，係屬獎勵的性質，與著作財產權的歸屬並無關係，如主辦單位未於比賽辦法中規定比賽作品的著作財產權歸主辦單位所有，也沒有和參加比賽的各個著作財產權人明白約定將比賽作品的著作財產權讓與主辦單位，各該著作財產權人又沒有授權主辦單位重製該參加比賽的著作，主辦單位和參加人也沒有約定把獎金作為授權重製的使用報酬時，不能以「已發給獎金」的事實，而認已取得權利或獲得授權。因此，主辦單位要將參加比賽的作品輯印成冊，應再徵得其著作財產權人同意。至於是否仍需支付使用報酬，須由當事人雙方自行協商，如著作財產權人同意主辦單位得無償使用，亦無不可。

## 健康生活專欄

### 孩子放假沉迷 3C 恐害上課坐不住！ 專家 1 招解救

【本文摘錄自健康醫療網】

寒假期間有許多孩子幾乎離不開 3C 產品，現在開學了，相信有部分的家長為了讓孩子收心可是費盡心思。一名 4 歲陳姓男童因為被學校老師反應上課期間有離座行為，並且無法專心聽課，甚至還出現干擾上課之行為，建議家長帶陳小弟至復健科門診，經由醫師診斷，確實有過動傾向，醫師建議須接受復健治療課程。

#### 3C 保姆 導致專注力不集中

衛生福利部南投醫院何政峰職能治療師表示，陳小弟的父母平常忙於工作，又有另一 2 歲的妹妹需要照顧，因此常常讓陳小弟看電視或是玩平板，形成所謂的 3C 保姆。長期下來，陳小弟的活動量不足，又不斷的接受聲光刺激，造成上課期間產生坐不住、注意力不集中、衝動等行為。

## 培養使用網路正確價值觀 避免孩子不良影響

藝人黃小柔近期也在網路平台上透露，過年期間不小心太縱容兒女使用 3C 產品，使得孩子們「突然變得很不一樣」，不僅過度成熟，還很容易對立，花了好大一番心力，才讓孩子戒除 3C 產品。

復健科周建文主任指出，人手一機的時代來臨，在無法避免的浪潮下，陪伴孩子面對網路是一場長期抗戰，父母必須教會孩子培養使用網路的正確價值觀，制定合宜的使用時間，才不會讓孩子的症狀加劇，造成學習落後，人際互動不佳。

## 兩歲前不建議看電視 動態活動增活動量

根據美國兒科醫學會建議，兩歲之前，不適合讓孩子看電視或影片。人類兩歲以前的大腦發展迅速，會先大量隨機製造出神經元連結，之後會依照其真實的感官經驗，自動修剪、消除用不到的連結，只保留需要用的。

孩子接觸數位媒體的時間愈長，從事其他活動時間相對就少了；根據研究指出孩子最好每天都能有一個小時左右的運動量，而且強度要夠。

臨床上，職能治療師設計一連串的動態活動，藉由彈跳、攀爬、翻滾、衝刺、搖動等豐富的動態刺激，來提升孩子的活動量。



## 員工協助方案(EAP)專區

I care 

[\(本校員工協助方案專區連結\)](#)

## 除了麵包，幸福的滋味從哪裡尋

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者陳家威】

不丹王國(Kingdom of Bhutan)北鄰中國、南面印度，座落在喜馬拉雅山峰東側。國土面積與台灣相似，民生建設則不比台灣高度開發。於2006年，不丹在178個國家當中，勝選為亞洲第一、世界第八的幸福國度，與丹麥、瑞士、奧地利等富強國家名列前茅，台灣則位居68，中國82，日本90；英國社會心理學家 Adrian White 在這項全球調查，發現國民的主觀幸福感(subjective well-being)受到三個條件決定：身心健康、財富、教育。尤

其，身心健康與幸福感之間的關聯最為密切。不丹王室的治國理念認為，人民的幸福先於物資的富庶，並制定「國民幸福總值（Gross National Happiness, GNH）」作為國家發展指標，也是史上第一個以人民幸福感來衡量國家的發展程度。相反的，其他國家大多以經濟活動衡量國家的發展，例如國內生產毛額（Gross Domestic Product, GDP）。

讀者或許會懷疑不丹的幸福模式是否能應用到其他國家上，甚至想告訴筆者微笑不能當飯吃。當然，推行任何一個政策都需要因地制宜，請容我們先思考一個問題：經濟富裕能保證生活更快樂嗎？英國經濟學家 Richard Layard 發現，現代人的收入比50年前還高，幸福感卻不如以往、反而下跌，快樂與收入不完全等值。

為何物質生活變好，不見得有更開心的精神生活？

◎假設甲乙兩國物價水準相同，在甲國你月薪5萬，大家月薪2萬，在乙國你月薪10萬，但大家月薪20萬。請問，你希望自己在哪個國家生活呢？這項調查訪問美國大學生，高達八成選擇前者。這個現象說明我們在意的其實不是薪資的多少，而是在群體中的相對所得(perceived relative income)。為了能衡量自我的價值、能力，我們會跟他人比較，以形成更精確的自我評價，心理學稱這個過程為社會比較(social comparison)，這看起來似乎自討苦吃，但也無可厚非，因為個人要能在社會上立足，自然會透過這樣的比較來產生自我提升的動機。

◎我們錢賺得越多，物質生活也會跟著提升，例如買車代步、搬到更寬敞的公寓。生活環境提升的初期，是一段蜜月期，什麼都覺得新奇美麗。過一陣子你就感到習以為常，只有更大的物欲被滿足時，才能嘗到曾經的美

好。這在心理學上是一種習慣化反應(habituation)，一旦生活沒有變化，我們對快樂的感受也會降低，學者比喻這就像是踩跑步機(hedonic treadmill)，踩得越快才有更多的刺激。然而，當錢賺得少，要回歸先前的生活環境卻令人煎熬，因為過去的「想要」已經變成「必要」，許多不必要的物欲成了令你難耐的癮頭。

從上述兩種行為可以發現，幸福感有一部份由我們自己決定，物質生活只能維繫短暫的快樂，為了讓幸福的滋味能夠永久相隨，我們可以試著這麼做：

- ◎**比上不足，比下有餘**：比較是一種自然的行為反應，比較後的反思是需要練習的。每個人因為不同的能力和際遇，才到達他現在的位置。向上比較，不是來滅自己士氣，而是學習欣賞人家的經驗與優點；向下比較，肯定自我的努力也發現自己的幸運。
- ◎**練習感恩，知足常樂**：感念生命的恩澤與福份，能幫助維持正向情緒。表達感恩以前，先想想哪些是生命的基本需求(必要)、哪些是不必要的渴求(想要)。當渴求不被視為理所當然，感恩可以保鮮每一次滿足的喜悅。
- ◎**製造新鮮感，快樂不打烊**：室內重新擺設，像是將客廳的壁畫與臥室的壁畫對調、重新擺設床鋪的位置等，都能令人對舊有的事物產生耳目一新的感覺，也避免我們對現有的生活感到一成不變而覺得乏味。
- ◎**經驗式消費，優於物質消費**：經驗式消費，例如旅行，可以緩衝幸福感的跌幅。不少人低估無形的消費體驗，而把錢花在有形的資產上，像是名牌包，以為物質消費能替日後奠定更快樂的基礎。事實上，與他人比較物質消費容易威脅自尊，無形的經驗因為獨具個人意義、沒有清楚的比較標準，反而讓你在面對他人炫耀時，能夠折衝社會比較對自尊的傷害。

幸福感雖然與財富有關，但有些富強國家的人民幸福感卻敬陪末座。國家發展本是追求國民可以有最大的滿足，經濟活動顯然不足以作為國家發展的指標。除了期待國家的施政改革，我們也須培養個人的「幸福力」，在追求麵包的同時，拾起曾有的幸福、發掘新的幸福、延續幸福的感受。

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2學期新任主管名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
研究發展處	研發長	葉郁菁教授	聘兼	1120201
產學營運及推廣處	處長	謝佳雯副教授	聘兼	1120201
圖書館	館長	廖瑞章教授	聘兼	1120201
語言中心	中心主任	蔡雅琴教授	聘兼	1120201
學生事務處生活輔導組	組長	林彥廷助理教授	聘兼	1120201
學生事務處衛生保健組	組長	吳淑美教授	聘兼	1120201
語言中心外語組	組長	郭珮蓉教授	聘兼	1120201
人文藝術學院 人文藝術中心	主任	胡惠君教授	聘兼	1120201
音樂學系	系主任	謝士雲教授	聘兼	1120201
科技管理學系	系主任	沈永祺副教授	聘兼	1120201
財務金融學系	系主任	李永琮教授	聘兼	1120201



單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
木質材料與設計學系	系主任	李安勝教授	聘兼	1120201
景觀學系	系主任	陳美智副教授	聘兼	1120201
土木與水資源工程學系	系主任	林裕淵教授	聘兼	1120201
電機工程學系	系主任	謝宏毅副教授	聘兼	1120201
產學營運及推廣處 推廣教育組	組長	何尚哲助理教授	聘兼	1120210

## 111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
研究發展處	研發長	黃財尉教授	免兼	1120201
產學營運及推廣處	處長	李永琮教授	免兼	1120201
圖書館	館長	章定遠教授	免兼	1120201
語言中心	中心主任	鄭斐文教授	免兼	1120201
學生事務處生活輔導組	組長	何尚哲助理教授	免兼	1120201
學生事務處衛生保健組	組長	張耿瑞教授	免兼	1120201
產學營運及推廣處 推廣教育組	組長	嚴志弘副教授	免兼	1120201
語言中心外語組	組長	王素菁專案教師	免兼	1120201
人文藝術學院 人文藝術中心	主任	謝士雲教授	免兼	1120201
音樂學系	系主任	陳虹苓副教授	免兼	1120201
科技管理學系	系主任	張景行副教授	免兼	1120201
財務金融學系	系主任	張瑞娟教授	免兼	1120201
木質材料與設計學系	系主任	蘇文清教授	免兼	1120201
景觀學系	系主任	江彥政教授	免兼	1120201
土木與水資源工程學系	系主任	陳清田副教授	免兼	1120201
電機工程學系	系主任	江政達教授	代理屆滿	1120201

## 人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
輔導與諮商學系	助理教授	盧鴻文	新進	1120201
視覺藝術學系	副教授	陸蕙萍	新進	1120201
資訊管理學系	助理教授	彭元隆	新進	1120201

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
園藝學系	助理教授	葉素瑛	新進	1120201
森林暨自然資源學系	副教授	郭益銘	新進	1120201
應用數學系	助理教授	莊智升	新進	1120201
應用數學系	助理教授	翁章譯	新進	1120201
生物機電工程學系	講師級專業技術人員	謝宗憲	新進	1120201
電機工程學系	助理教授	李明哲	新進	1120201
機械與能源工程學系	助理教授	翁精鋒	新進	1120201
農場管理進修學士學位學程	專案助理教授	陳楷岳	新進	1120201
輔導與諮商學系	專案助理教授	楊昕瑜	新進	1120201
園藝學系	專案助理教授	李保宏	新進	1120201
動物科學系	專案助理教授	陳俊吉	新進	1120201
動物科學系	專案助理教授	陳祥良	新進	1120201
應用化學系	專案助理教授	黃姝綺	新進	1120201
應用化學系	專案助理教授	吳奇勳	新進	1120201
教務處註冊與課務組	組長	楊詩燕	調任	1120201
教務處	副教務長	楊正誠教授	國外短期研究	1120208- 1120324
人事室	秘書	莊捷涵	新進	1120218



## 2月份壽星

王素菁專案講師(組長)	余昌峰教授	左克強副教授	洪偉欽教授
陳箐繡教授	吳青芬助理教授	陳菁燕專案組員	朱健松教授(總務長)
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
凌儀玲教授	張嘉盛技工	陳亮君輔導員	姜曉芳秘書
黃健政副教授	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(主任秘書)
顏全震駐衛隊員	黃月純教授	范心怡專案組員	劉美娟技工

池永歆教授(系主任)	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	林宛儒專員	陳思翰教授
黃俊達教授(院長)	楊明昌工友	林松興組長	陳茂仁教授(院長)
黃建彰駐衛隊員	黃芳進教授(系主任)	林金樹教授(系主任)	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
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	陳哲俊專案副研究員	黃繼仁教授	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10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。