



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3月22日臺教人(四)字第1120027398號書函轉知，公務人員個人專戶制退休資遣撫卹法與公務人員退休資遣撫卹法第93條及第95條修正條文，業經總統於民國112年1月11日制定及修正公布，並刊載於總統府公報第7639期一案，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3月23日臺教人(二)字第1120028006號書函轉知，「行政院及所屬中央、地方各機關(構)學校公務人員人事派免令電子化措施」，將於112年3月31日至112年6月29日試辦一案，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3月23日臺教人(二)字第1120030737號書函轉知，關於擬任國籍法第20條第1項第1款所定公務人員(含政務人員)職務，並經主管機關依規定核准得兼具外國國籍者，無須於就(到)職前辦理放棄外國國籍並提出具結書一案，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3月24日臺教人(四)字第1120030705號書函轉知，銓敘部修正「公教人員保險被保險人一次性離退給與按月攤提計算所據平均餘命標準表」，並自112年6月1日起生效一案，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3月27日臺教人(四)字第1120030625號書函轉知，公教人員保險法部分條文業經總統於民國112年1月11日修正公布，並已刊載於總統府公報第7639號一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
6. 教育部112年4月10日臺教人(二)字第1120035989號函轉知，考試院各種證書暨證明書規費收費標準，業於112年3月28日以考臺組壹二字第11200507901號令修正發布一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

對孩子成長來說最重要的事

【本文摘自心快活心理健康學習平台/王亭力】

希望孩子健康、快樂的成長，是所有家長們的願望，我們在孩子成長的過程中，總是盡可能的提供了最豐富的物質條件，安排了各式的學習機會，希望孩子不只是贏在起跑點，更希望他們可以游刃有餘的面對面來人生的挑戰。然而對成長、對發展而言，什麼才是真正重要的？過去的研究指出，當一個人擁有良好的心理素質，健康的情緒狀態，樂觀正向的解讀事件的能力，他在面對困境的時候，可以擁有比較好的因應能力，也能夠擁有較佳的挫折忍耐力。因此，重點並不在於讓孩子學習了什麼技能，而是孩子是否處於一個健康、安適的狀態，有足夠的心理資源去面對、解決困境。

一個以父母為慢性疾病患者的研究指出，在眾多變項當中，包括家庭的特質、父母病情的特性、對子女生活的參與程度等等，其中以父母的參與程度對孩子而言影響最大，這些孩子在到了青春後期、成人早期，即便已經搬離開家庭，仍報告出有較高的憂鬱及焦慮程度，以及較低的生活滿意度。可見，父母的參與對孩子未來的人生有極重要的影響力。要如何提高自身對於孩子生活的參與程度呢？首先，我們要先讓自己對於孩子的陪伴具有良好的品質。

良好的家庭陪伴有那些要點？

1. 陪伴：陪伴的重點不在於時間的長短，但空出一些時間和你的孩子聊聊是必要的。不必大小事鉅細靡遺的希望了解孩子所有的生活，但要讓他知道，你是關心他的，在乎他的感受他的想法，也讓他知道，需要的時候你會陪他。

2. 無條件的關愛：我們愛孩子，不是因為他做對、做好了什麼，也不是不管他做錯做對都給予肯定包容。孩子難免犯錯，讓孩子正視自己的錯誤而不是幫他卸責，

也應該避免情緒性的責罵。情緒性的責罵不僅無助於事，也將親子關係推得更遠；在孩子還小時引導他面對、去解決，孩子慢慢大了，也要試著聽聽他的想法、他想怎麼做，甚至放手讓他自己處理。父母不會永遠站在帶領的位子，如果可以，也試著讓孩子站在你的前頭。更重要的是，你愛他，而且信任他。

3. 專心的給予回應：在和孩子互動時，請專心並慎重看待孩子的回應。人際互動的距離得以拉近，是因為情感的交流、涉入，當你認真的看待他的感受與想法，孩子也能重視你的意見與回應，在良好的溝通過程中，孩子得以體驗被尊重，也能經由這樣的互動，情緒得以穩定成長，想法能逐漸成熟。穩定而成熟的親子關係對孩子的成長有著絕佳的助益，付出你的參與並且投入其中，你將會在孩子的身心成長及他日後面對困難的因應模式上，看到孩子的蛻變與展翅的風采！



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

由二人合作完成的創作，如何定其著作權的歸屬？若日後二人各自獨立創作時，如何確定個人創作的權利部分？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

二人以上共同完成的著作，其各人的創作，不能分離利用者，為共同著作。共同著作人在著作完成時享有一個著作權，不論是「著作人格權」或「著作財產權」都是由這兩位著作人共同享有。「共同著作」著作權歸屬的問題，分別說明如下：

(一)「著作人格權」部分：

共同著作著作人格權是由全體著作人共有的，對於共同著作著作人格權的行使，須經「全體」著作人的同意，而各個著作人，如果沒有正當理由，不可以拒絕同意。全體著作人也可以在共同著作人中選定代表人來行使著作人格權，須注意的是，如果對選定代表人的代表權有所限制的話，不可以此對抗善意的第三人。

(二)「著作財產權」部分：

1. 共同著作的著作財產權，也是由全體著作人共有，而且由全體著作人約定每一個著作人享有的「應有部分」，如未約定，就依照各著作人參與創作的程度來決定，如參與創作的程度不明時，推定各著作人平均享有著作財產權。

2. 如共同著作的著作人中，有人拋棄其應有部分，或者著作人死亡後無繼承人或消滅後無承受人時，對該著作人享有的「應有部分」，由其他共同著作人依其應有部分的比率來分享。(§3 I -3、§8、§19、§40 I II III)

健康生活專欄

人是怎麼陷入憂鬱的？試著拒絕多餘的忠告，頑固一點沒關係

【本文摘錄自健康醫療網】

只要照著三個簡單的步驟去做，任何人都可以讓你心情變得低落：

一、傾聽你的想法或渴望，再提供有用的批評。

二、強迫你接受他們提出的更好的點子。

三、當你抗議或不爽時，要你冷靜下來，並以緩慢理性的聲音解釋為什麼他們的作法合理多了。

如果他們能說服你，讓你相信他們的點子更好，能省下金錢、時間和不便，那麼以上的方法特別有用。如果你每次想出好點子，他們都這麼做，你就會開始變得猶豫不決，然後莫名其妙地喪失主動權。隨著時間過去，你會開始出現典型的憂鬱症徵兆：精神不振、絕望、自尊心低落、自我懷疑、覺得自己沒用、悲傷和失眠。此時，你要去看心理健康專業人士，讓他們診斷你有憂鬱症，就這麼簡單！

家庭主婦或全職父母特別容易罹患這種憂鬱症。舉例而言，我們很容易能夠理解，一名上班族在失去工作、頭銜或例行公事後會變得憂鬱。我們可以想像，這個可憐蟲在追求個人聲望和滿足感的過程中受挫時，為什麼會心情低落。我們懂這個簡單的道理。

不過，待在家的人會得到憂鬱症，往往是挫折感緩慢累積的結果，我們不會看見它發生。導致情緒崩潰的事件經常如雞毛蒜皮般輕微又稀鬆平常，我們完全不當一回事。真的能夠引起我們注意力的事件，像是喪親、婚姻問題、難搞的孩子，很有可能只是一連串個人挫折的最後一根稻草。人們可以忍受很多事，但總有到達極限的時候。

我認識一名憂鬱的女性，有一天她決定不再讓丈夫「無傷大雅地」改變她的計畫和選擇，之後她的症狀便開始好轉。多年來，每次她想要試試什麼點子，丈夫都會告訴她這種方法沒有效率，並提供更明智的選擇。她被有系統地剝奪了做選擇的自主權。

如果你有控制慾強而且情緒不成熟的父母，可能會習慣別人削弱你的主動權。這很難察覺，但十分令人洩氣。一句多餘的建議就可以讓你突然喪失興趣和活力。用別人的方法來實現自己的點子，才不會帶來滿足感或成就感。

這個概念要是應用在職場，很多人就會馬上理解。我們知道自己的點子被惡搞或被迫以不同方式實現是什麼感覺。我們懂那種剝奪感，以及眼睜睜看著一個很棒的點子變得平庸無奇的惱怒感。對許多家庭主婦或全職父母來說，這是完全同樣的狀況，別人不斷把想法移植到他們身上，或是他們不得不在最後一刻改變或放棄自己的計畫。不知為何，自主性被壓抑的狀況在家庭裡是如此普遍，要是同樣的事發生在職場上，絕對令人抓狂。

你對未來的想法和期望是增強精神力量的關鍵。它們讓你產生做事的能量，給你信心掌握自己的人生。別忘了，你的活力來自於想出點子，不管是簡單還是複雜，然後全程參與並實現。用接管或擅自給予建議的方法來提供幫助的人，即使是父母或配偶，都不明白興奮的心情在於行動的自主權，而不僅僅是把事情完成。你要鼓起勇氣捍衛自己的選擇，順從直覺去制定計畫。

試著拒絕多餘的忠告，頑固一點沒關係；為了預防憂鬱症，這是很小的代價。

※本文摘選自《父母情緒幼稚，該如何守護我自己》，采實文化出版。



員工協助方案(EAP)專區

I care 

[\(本校員工協助方案專區連結\)](#)

每到冬天就心情鬱悶嗎？研究顯示這與神經傳導物質有關


【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者劉威麟】

過去研究顯示大多數的季節性情感疾患 (seasonal affective disorder, SAD) 患者在一年的大部分時間都有良好的健康狀態，但冬季或者夏季會感到憂鬱的徵狀。雖然在台灣 SAD 較少見，但有些對於季節變換較敏感的人還是會受到一些影響。

Mc Mahon (2016)等人近期發表一篇研究說明有些人的大腦對於季節轉換確實比較敏感，進而使我們的情緒受到影響。他們利用正子電腦斷層造影(positron emission tomography, PET)對23名健康成人與17名 SAD 病人腦中的血清素運轉子 (serotonin transporter, SERT)結合量在夏季與冬季的差異進行為期半年的追蹤。發現健康組腦中的 SRET 結合量沒有季節差異；而 SAD 病人則有季節差異。兩組在夏季的 SERT 結合量是相仿的，但是在冬季卻出現明顯差異。對 SAD 病人而言，SERT 結合量與憂鬱症狀有關，可能是冬天帶來的環境壓力如食物、熱量的缺乏使他們的 SERT 失調造成。

至於 SERT 是什麼東西呢？有任何方法可以改善嗎？過去有許多證據顯示大腦的神經傳導物質會影響我們的情緒，其中血清素 (serotonin)即是其中之一。常見的抗憂鬱劑作用機轉就是延長血清素在突觸間的作用時間，來達到改善情緒的功用。也就是說，增加腦中血清素含量就可以使心情變好。然而 SERT 蛋白則會將血清素清除、回收，降低腦中血清素含量，使情緒變差 (Owens, & Nemeroff, 1994)。而在前面的研究中顯示，SAD 病人的 SERT 結合量到冬天會明顯上升，因此讓憂鬱症狀增加。

這項研究提供季節性憂鬱在生理機轉上的實徵證據，倘若你每到了季節變換時就會產生嚴重干擾到工作、課業或生活的情緒困擾，建議你可以盡快尋求專業的醫療協助。

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
農學院農業推廣中心	秘書	何鴻裕	陞遷	1120303
學生事務處課外活動指導組	輔導員	張紀宜	陞遷	1120307
師資培育中心	專案組員	吳佳蓁	陞遷	1120320
主計室	組長	陳玉芬	新進	1120321
產學營運及推廣處	組員	吳正曉	調職	1120410
研究發展處學術發展組	專案辦事員	黃士豪	留職停薪	1120411- 1130410
財務金融學系	助理教授	吳宗哲	借調留職停薪	1120415- 1130731



4月份壽星

李俊彥教授	沈德欽副教授	吳建昇副教授	李采珠組員
方引平助理教授	李爵安副教授	邱瓊儀專案組員	何祥如副教授
陳希宜副教授(組長)	蔡進發教授(主任)	翁頂升教授	王玫珍副教授
顏玉雲副教授	謝欣潔副教授	沈永祺副教授(主任)	林錦蓉工友
陳國隆教授	沈意清程式設計師	葉怡雯工友	葉珮君工友
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	倪瑛蓮副教授	莊翔宇專案助理教授

林昭慧助教	張立言教授	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(組長)	何宣甫教授	陳智明助理教授	沈玉培助理教授(主任)
劉建男副教授	林明瑩副教授(主任)	曾信嘉副教授	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	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
葉蘊賢組員	莊捷涵秘書	陳以錚專案助理教授	張高賓教授(主任)
張逸珊專案組員			

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於4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。