



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109年10月14日臺教人(二)字第1090120317號書函檢送「國立大專校院教師聘任爭議案例摘要分析表」一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
2. 教育部109年11月19日臺教人(二)字第1090163018號書函轉知，有關109年11月3日修正發布之公務人員考試錄取人員訓練辦法部分條文，其修正重點及修正施行後之適用原則一案。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109年11月30日臺教人(四)字第1090172407號書函轉知，有關早期支領一次退休金生活困難退休公教人員110年度春節照護金發故事宜一案。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109年12月9日臺教人(三)字第1090174278號函轉知，有關公務人員於留職停薪期間得否執行「領證職業」所為之事務，以及選擇續保公保又同時參加其他職域社會保險者之處理方式一案。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109年12月15日臺教人(四)字第1090180429號書函轉知，銓敘部令修正發布「公教人員保險準備金管理及運用辦法」第7條規定一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
6. 教育部109年12月16日臺教人(四)字第1090178219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111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。

7. 教育部109年12月23日臺教人(四)字第1090182773號書函轉知，有關各機關約聘僱人員、公營事業機構公務員兼具勞工身分人員於聘僱、在職期間自殺死亡，其遺族辦理撫慰、給卹事宜一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



安撫身心的愛的拍拍

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者張凱茵】

「唉唷！」還記得在興高采烈運動的時候，一個不小心腳拉傷的經驗嗎？是的，當我們的肌肉和肌腱在運動過程中，無法承受在他身上的力量時，就有可能撕裂受傷而讓我們感覺到疼痛。說到這裡，你是否也有隱隱約約感覺到那種記憶中的痛呢？如果有的話，恭喜你，你的大腦功能基本上運作良好，幫你記得了拉傷的經驗並能夠在相關經驗被喚起時，產生相對應的感受，相對的也就有機會提醒了你，在下次運動前會記得好好暖身，避免拉傷。那說到這個拉傷的痛，跟心理健康有什麼關係呢？

試著想像一下，我們的大腦也像由一束一束肌肉所組成的樣子，那麼接著你就能夠想像，當我們經歷到生命中一些生離死別的壓力時，大腦的肌肉也有可能像是受力不當的拉傷一般，而讓我們真的感覺到痛。在Ethan Kross等人2011年的研究中，他們讓近期剛經歷過失戀的受試者進行兩個任務，一個是看其前伴侶的照片，另一個是讓他們的手臂接受高溫的痛覺刺激，結果從他們腦部的功能性磁振造影(fMRI)中，發現到看到前伴侶照片時會活化的腦區跟實際上身體感覺到痛時會活化的腦區有高度的重疊性，這些腦區包括背側前扣帶迴、前島葉及丘腦等。

根據這些結果，也給了我們一個思考方向是，當個體經歷到如分手、被排擠、喪失親友等社會性痛苦時，可能在身體上會真的感覺到痛，就像大腦的肌肉拉傷了一樣，會痛也無法好好行走活動。甚至長期慢性的處在社會性痛苦中，也可能引發身體化的疾病，例如身心症(somatoform disorders)、纖維肌痛(fibromyalgia)等，而不難想像的是，心理上的憂鬱情緒、低自我價值感等問題也可能會接踵出現。

就像肌肉拉傷時不會放著不管一樣，大腦的肌肉拉傷時，這種會擴及身體與心理的痛，就更不可能坐視不理了。尤其如果是常常也需要接觸別人的社會性痛苦的助人工作者，更是需要好好的自我照顧。但是，既不能冷熱敷也不能貼痠痛貼布，那大腦的肌肉可以怎麼修復它呢？從上述研究中會發現大腦的島葉皮質扮演了重要角色，島葉是我們身體感覺的轉驛站，接受了各種身體感覺的訊息後形成感覺經驗，讓我們能夠覺察自己的身心狀態，也會將訊息再傳送到決策的腦區如前扣帶回和前額葉皮質，讓我們接著去採取行動。因此，我們可以試著透過從身體獲得平靜安穩的感覺到出發，讓此訊息傳送訊息給腦葉，從身體所覺知到的舒服感受，轉化成腦中溫柔的語言，來安撫大腦中受痛的肌肉。長期以PET研究腦部擬定治療計劃的丹尼爾·亞曼醫師，在其暢銷著作《一生都受用的大腦救命手冊》中提到「抱抱」是個向大腦傳送安撫語言的好方法，少了肢體接觸的嬰兒容易變得沒有安全感、易發怒、反應遲鈍等，而擁抱能夠促使腦部釋放多巴胺、血清素、催產素等化學物質，而這些化學物質的提升能夠有助於緩解壓力感受、減少疼痛感，與感受到親密與安全感。近期更有研究直接支持，在個體經歷到社會人際問題的時候，透過親近他人的擁抱，能夠讓個體的負面情緒顯著而持續的降低，也有機會產生正面情緒(Murphy, Janicki-Deverts, & Cohen, 2018)。

所以阿，下一次，當親友們遇到社會人際上挫折的時候，你就可以想像大腦的肌肉的痛，其實安撫的良藥就是張開我們的雙手，給他們一個取代語言的溫暖抱抱或拍拍(阿，但前提是，你們的關係是穩定良好的唷)。

別把情緒推開了！—讓我們與自己的情緒敞懷相擁

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者李婕寧】

當感覺到負面情緒如瀑布般傾瀉而下之際，你總是會怎麼面對呢？是呆坐著如作壁上觀，讓它流瀉不止？是找個三五好友大肆抱怨，將情緒往外倒個徹底？還是找個事情猛地去進行，然後把那些情緒拋個一乾二淨？不過看起來不管我們使用什麼方法來面對，我們似乎都想著要怎麼把自己跟這些情緒切得乾乾淨淨。趨樂避苦是動物的本能與天性，逃避不舒服的感受與情緒其實是相當正常的行為，而人類的大腦則讓我們得以學會一些「識相」的本領，比如在某些緊急情況下先把情緒停住，而在覺得安心的時候才讓情緒出來「大放異彩」。

那麼，情緒就此嘎然而止了嗎？有的情緒可能轉個念頭就過了，也不會再去理會他，但有的情緒卻不然，當刺激一再出現的時候，煩躁、生氣的感覺被撩撥不停，這個時候你的大腦裡可能又再次被錯綜複雜的心情給攻陷，內心不由得更多了幾分對自己的責怪，「真是糟糕！又想太多了！」彷彿心情更糟了。有時候我們總會想著忍一忍事情也就過去，而到時心情自然也會平復，然而，對身體的影響可能就沒這麼簡單了。研究指出在日常生活中習慣用壓抑的方式面對負面情緒，反而會增加負面情緒的產生(Brans et al., 2013)，並使交感神經系統高度活躍(Gross, 1998)，長期下來，身體很可能產生許多的身心症狀(Brosschot, 2010)，如頭痛、胃痛及腹瀉等症狀。

因此，我們該如何做到適當的處理這些不舒服的感覺呢？當覺察到這些不舒服的感覺重複出現而困擾自己時，先停下來思考困擾自己的想法和情緒是什麼，並做出自我評斷(self-evaluation)釐清發生事件的情境(包括人、事、時、地、物)對應到自己所產生的情緒和想法的合理性與正當性，例如：我對於別人並未負起團體共同承擔的責任這件事情感到生氣，我會感到生氣是正常的。研究指出(Flagan & Beer, 2013)做出自我評斷的同時會啟動大腦的內側眼眶皮質(medial Orbitofrontal Cortex, mOFC)，能夠調節大腦系統自主控制由上而下(top-down)的歷程，此時，杏仁核與前額葉間的迴路(Amygdala - Prefrontal Cortex Connectivity)亦會受到調節，降低情緒的激發。

初步的評估情緒的合理與正當後，不舒服的感受很可能持續的存在，甚至困擾到又會讓我們忍不住責怪起自己，如產生「為何我做不到放下？」的這種想法，然而這個時候最重要的事情就是抑制住對自己產生負面評價的習慣，因為一再的評價自己只會讓加速自己掉入情緒的漩渦，此時，我們需要將注意力轉而正向的看待在這些不舒服的感受上，試著讓自己感受到負面情緒被你留存在心的一個角落，即便有些不愉快的感受，練習容忍並接受它，接納它仍是我們的一部份。舉例來說，當今天有一個朋友對你開了一個玩笑，但你卻對此感到生氣時，為了不讓場面尷尬，你忍下來了並出現像「天啊！我怎麼能夠生氣」的想法，而漸漸的發現你難以遏止對此事的在意，甚至有了更多的生氣，這個時候該如何正向看待它呢？想一想，這個玩笑是確實讓你感到不舒服了，那麼它就是你真實的感受，如此，

可以看待它就像是接受每個人都會有自己在意的部分一樣，慢慢接受它是自己的一部份，但同時練習容忍那些隨之而來不舒服的感覺，緩緩地與這些情緒和想法共存。

研究證實情緒的接納可有效的增進副交感神經的活躍並緩和生理系統的激發 (Murakami, Matsunaga, & Ohira, 2009)。



個人資料保護法實例問答

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。

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】

- 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。



健康生活專欄

壓力、孤單有毒！ 3大關鍵原因削弱免疫力

【本文摘錄自健康醫療網】

壓力、孤單和睡眠不足會造成免疫力大幅下降，若此時正好暴露在有病毒的環境下，人們受感染的機率會提高，這是2020年3月刊登於《神經科學新聞》的研究所指出。

該研究由萊斯大學學者所進行，研究者在工作場域中，透過多種方式來預測誰會得到感冒，以及罹患不同形式的呼吸道系統疾病，並從中瞭解哪些原因使容易生病者的抵抗力較弱。

研究發現，壓力、孤單和被打斷的睡眠，會使免疫系統中促發炎細胞激素 (proinflammatory cytokines) 產生過度反應，造成上呼吸道感染症狀持續，這些影響也同樣適用於新冠狀病毒。

研究指出，持續數周的長期壓力、較少時間與他人相處而感到孤單以及睡眠不足，是削弱免疫系統的三大關鍵因素，讓人們更容易感染新冠肺炎；先前的研究也指出，同樣健康、非免疫力低下的人，較少與他人相處及暴露於感冒病毒的人，比常外出與人社交者更容易生病且出現更嚴重的症狀。

中山醫學大學附設醫院精神科主任賴德仁表示，從臨床中發現，長期處於壓力情境下，容易產生焦慮、憂鬱症狀而間接影響睡眠，像是睡覺時仍想著還沒完成的事情使大腦無法休息、交感神經失調而過於興奮沒有睡意、飲用含咖啡因的飲品而無法好好入眠等情況，而造成情緒不佳、注意力不集中、胃食道逆流、高血壓等問題，長時間處於慢性壓力與間斷睡眠會導致免疫力下降，增加疾病感染風險。

若因睡不著而使用錯誤的方式助眠，像是喝酒或抽菸反倒會更無法入眠，建議設定「擔心時段」，擔心的時間過了就先將心中的不安暫放，縱使壓力很大，也不要晚睡或不睡覺，尤其12點到凌晨2點，是睡眠的黃金時期。

若想減低因壓力、孤單及睡眠不足造成免疫力下降，賴德仁建議，面對壓力時可正向思考，如何從逆境中學習、獲得些什麼，有時選擇暫時離開、逃避壓力也是一種面對的方式；若是感到孤單者，可先找出原因，平時多參與社會服務，擴大社交圈，與他人維持良好的互動，陪伴自己度過喜怒哀樂，如果仍無法改善，建議應主動向熟悉的人或專業人士求助。

董氏基金會心理衛生中心主任葉雅馨強調，當被迫改變過去的習慣，就很容易產生壓力，當有睡眠困擾時，建議允許自己有一兩天睡不好的情況發生，別因為無法如以前倒頭就睡而過於擔心，一睡不著就很緊張或煩惱，會加重失眠的狀況，可試著練習腹式呼吸放鬆身心，避免睡前喝牛奶，反倒需起身如廁而影響睡眠，如果還是很擔心、無法停止大腦思考，不妨打開手機的記事本或利用便條紙將想到的東西記下，甚至拿一本自己不愛看的書來讀，讓自己在眼睛疲勞下漸漸入眠。

如何幫長輩傷口換藥？5大步驟照著做！

【本文摘錄自健康醫療網】

人的一生中都會有大大小小的傷口，在年輕時，因為免疫力、體力、營養攝取等都很好，除非真的是很嚴重的傷口，不然大多時候都可以自己慢慢痊癒，然而對於年長者，因為免疫力、體力的下滑，甚至是營養攝取不均衡，導致一點點的小傷口就可能導致很嚴重的後果，像是蜂窩性組織炎跟菌血症等等，更不用說當長輩自己如果還罹患糖尿病，會造成傷口難以癒合，因此如何照顧傷口以及幫傷口換藥，就變成很重要的議題。

傷口換藥五步驟清潔、消毒、塗藥、包紮、更換

- 1. 清潔:**把傷口清潔乾淨絕對是傷口換藥的首要任務，清創是要把傷口傷口理死掉的組織、異物、血塊等等清除乾淨，一個乾淨的傷口應當是保持粉紅色、濕潤的外貌，因此在換藥時，可以使用生理食鹽水沖洗傷口，再用乾淨棉花棒沾生理食鹽水，把傷口不乾淨的液體、異物、血塊清除乾淨。
- 2. 消毒:**這邊一定要強調，每一種消毒藥水都有他的優缺點，使用前一定要先了解其特性。在居家中主要的消毒藥水建議還是以優碘跟白藥水為主，其中優碘適合大部分的傷口；而白藥水只適用於表層的傷口，如果傷口已經傷害到真皮層，不建議使用。另外，根據新的研究顯示，所有的消毒藥水都會影響傷口的癒合，因此塗抹消毒藥水的時間不可過長，等候約30秒即可用生理食鹽水沖洗乾淨，尤其優碘因含有色素，如果不沖乾淨很容易有色素沉澱。
- 3. 塗藥:**一般的傷口可以使用凡士林保持濕潤，或使用氧化鋅藥膏(註2)幫助傷口癒合，都是可以參考的塗藥，不過還是要特別提醒，傷口塗藥還是先徵詢過醫生的意見，因為每種傷口都有適合的塗藥，若是塗抹來路不明的藥膏，甚至有可能造成傷口進一步潰爛。
- 4. 包紮:**這邊一定要記得，別把傷口包的密不透風，傷口要癒合的好，足夠的氧氣不可少。還有，包紮的材料非常多元，從基礎的紗布，到人工皮貼布都有，可以依照傷口的情況自由選擇，若是傷口的滲出液很多時，可以使用人工皮貼布，吸收過多的滲出液，也可以避免因為使用紗布包紮造成的傷口沾黏。

5. 換藥:如果是乾淨的傷口其實不用每天換藥，若使用紗布可以兩天換一次，人工皮可以到3-5天。如果在換藥時，發現紗布跟傷口黏住了，這時千萬別急著撕開，這樣會造成傷口再次被破壞，可以使用生理食鹽水先把紗布浸潤，等沾黏的地方軟化後，再移除紗布。



員工協助方案(EAP)專區I care

([本校員工協助方案專區連結](#))

一心多用不是種好能力

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者劉詠銜】

對於大部分的人來說，使用筷子吃飯並不是件多麼費力的事情，但是當你一邊使用手機或是其他3C產品，忙著追劇、傳訊息並且一邊吃飯的時候，常常發生當你以為已經把食物送到嘴邊，一口咬下發現咬到的只有筷子尷尬情況。明明原本是再簡單不過的事，為什麼一邊用手機就做不好了呢？

當我們專注於一件事情上的時候，就需要用到所謂的「注意力資源」。而注意力本身分成許多類型，與一邊吃飯一邊用手機有關的便是分散式注意力。分散式注意力指的是，將你的注意力資源同時分配給兩個以上的事情，可想而知，同時吃飯和玩手机時，分配給吃飯的注意力資源，將會比單獨吃飯的時候少上許多，因此就會造成筷子沒有夾到食物、食物掉到地上、別人說話都不理等，而自己也沒有發現的情況。

上述的情形可能只會造成肉掉在桌上的結果，但如果是在別的情境之下造成的後果可能就非常嚴重。開車時使用手機便是一個典型的例子。現今也有許多與開車使用手機相關的研究，在 Strayer 等人(2006)的研究甚至指出，使用手機對開車造成的傷害可能與喝酒同樣嚴重。而在 Farmer 等人(2010)表示，若於開車時限制手機的使用，將可能阻止22%的撞車事故發生。根據台灣的道路交通管理處罰條例，若於駕車時手持行動電話，將可處以三千元的罰鍰。若使用上述分散式注意力的觀點來看，一邊開車一邊使用手機，便會使得分配在開車上的注意力資源減少，更何況開車本身就是需要大量注意力資源的活動，若一邊使用行動裝置分散掉了注意力資源，很有可能對行車安全造成影響，甚至增加車禍發生的機率。這樣說起來，罰款根本還是相對小事。

注意力的運用屬於大腦前額區的功能之一，因此也可能受到年紀退化的影響。Getzmann 等人於2016年針對年輕人與老年人兩個族群，進行了一項腦波的研究，實驗者要求他們在不同的情境下，知覺到一段目標語音訊息。研究發現老年人在需要使用分散式注意力的情境下，作業的表現比起年輕人較差，並且有較低的前額腦波活動，根據研究可以得知，不同年紀於大腦上的差異，也會影響到分散式注意力的表現。

綜合以上所述，了解分散式注意的相關知識之後，就可以知道為什麼在一心多用的時候容易犯錯，並且在可能造成嚴重後果的情形之下，為什麼應該盡量避免一心多用的情況發生。而有些人常會說，老了之後不能像年輕的時候一樣同時處理很多事，也能從分散式注意力的觀點得到一些解答。

擔心如影隨形，我到底怎麼了？

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者林沛昀】

小莉是位年約50歲的婦女，對她來說家務事與工作上的大小事物一手包辦絕對不是問題，即使真的很累也會因為不放心而不願交給其他人來做。只是在今年盛夏期間，她被醫師告知在泌尿道長了癌細胞，開始出現前所未有的擔憂。擔憂疾病、治療、家務、工作甚至家人，舉凡從麻醉後會不會無法清醒、是否即將離世、打針及傷口的疼痛、家中清掃、三餐準備、庭院雜草清潔、店面營運管理、家人生活狀況等，甚至連家人間可能出現溝通障礙都讓她掛心，且在治療中還聯絡家人居中協調。心理師在經過跟小莉的會談評估與介入後，整理出了以下描述：小莉幾乎無時無刻都有可以擔心的人事物，這是因為她的「特質焦慮(trait anxiety)」度高，此外，小莉在經歷罹癌時也出現「情境焦慮(state anxiety)」，兩者間的加層使小莉於治療期間感到情緒壓力緊繃也因此有哭泣、肌肉過度緊繃而無法打針，對術後復健動作遲遲不敢進行的行為。

由前面的故事我們可以發現，面對焦慮的情緒，我們可以把它劃分為「**情境焦慮**」與「**特質焦慮**」兩種：

1. 「**情境焦慮**」：在特定情境下所出現的焦慮反應，這類反應的程度通常與壓力源的大小及我們所感受這壓力威脅程度有關。它通常會隨著壓力感消除或逐漸開始出現掌握感或在心理上開始適應而減低，因此，情境焦慮通常為暫時性的。
2. 「**特質焦慮**」是指一個人在不管在任何時間地點都容易感受到擔憂或不安，有時我們會以「搞抄煩」來形容。因此，特質焦慮通常被視為人格特質，也可能會有較差的生活品質跟人際互動。

在小莉的例子中，她因為情境焦慮而處於焦躁、緊張不安，甚至恐慌的情緒中，在生理上也觀察到心跳加速、呼吸加快、肌肉緊繃及手腳冰冷等反應，行為上，也處於不知所措但又急得像熱鍋上的螞蟻，這就是典型的急性壓力反應(acute stress reaction)。而有時候不同程度的焦慮行為反應也更會影響到醫療決策與品質。如：患者及家屬因過度被情緒淹沒，而無法有足夠的腦力、心力來理解醫療說明，造成問題無法有效理解，抑或對於決策與需求猶豫不決等，進而造成醫病溝通間的衝突、醫療資源的浪費等。

心理師在初步的接觸後，首先協助小莉處理「情境焦慮」的改善：先對於疾病進行探討與澄清，加強對疾病的理解度，並以問題解決導向協助建立因應策略，再以放鬆練習作為情緒調節技巧之一。在會談結束後，小莉提到自己第一次感受到可以藉由放鬆訓練過得如此輕鬆，願意持續練習，也開始下床進行復健，從復健中了解到自己往往先預設了許多讓擔憂，且讓擔憂不斷的苦惱及折磨自己。

因為「特質焦慮」者常因普遍性經歷焦慮不安的狀態，因此在後續給小莉的協助與規劃中，提升自我覺察(self-awareness)能力就顯得相當重要。若能強化她在焦慮反應下適時地提醒自己進行自我調整，就能有機會藉由自己的力量跳脫焦慮的迴圈。

焦慮反應人人都有，因為我們”在乎”所經歷的事才会有此反應，且短暫的焦慮反應協助我們動用全身資源來處理緊急壓力，只是焦慮反應周而復始下容易使自身於情緒、身體健康，甚至人際行為上造成干擾，因此，焦慮反應並非需要消除，但我們可藉由學習心理調整的小技巧，使我們在焦慮狀態下能有更加的因應方式，以及更穩定的身心平衡。

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
學生事務處	專案輔導員	王正甫	新進	109.12.14
學生事務處	專案輔導員	趙文菁	新進	109.12.14
體育室	技佐職務代理人	何育庭	離職	109.12.22
體育室	臨時人員	何育庭	新進	109.12.22
教務處註冊與課務組	組長	楊玄姐	職務輪調	109.12.28
總務處資產經營管理組	組員	王雅芬	職務輪調	109.12.30
總務處	組長	張雯	退休	110.01.16
教務處	組員	李燈銘	退休	110.01.16
語言中心	專案講師	莫珍妮 (Munoz, Jennifer Lynn)	離職	110.02.01
輔導與諮商學系	教授	王以仁	退休	110.02.01
木質材料與設計學系	教授	王怡仁	退休	110.02.01
土木與水資源工程學系	副教授	張進益	退休	110.02.01
數理教育研究所	教授	劉祥通	退休	110.02.01

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
體育與健康休閒學系	助理教授	黃朝嘉	退休	110.02.01
企業管理學系	教授	陳碧秀	退休	110.02.01
生物事業管理學系	教授	王俊賢	教授休假研究開始	110.02.01
應用數學系	教授	吳忠武	教授休假研究開始	110.02.01
土木與水資源工程學系	教授	陳建元	教授休假研究開始	110.02.01
電子物理學系	教授	陳思翰	教授休假研究開始	110.02.01
幼兒教育學系	教授	楊淑朱	教授休假研究開始	110.02.01
音樂學系	教授	劉榮義	教授休假研究開始	110.02.01
動物科學系	教授	周仲光	教授休假研究開始	110.02.01
生物機電工程學系	教授	邱永川	教授休假研究開始	110.02.01
資訊工程學系	教授	洪燕竹	教授休假研究開始	110.02.01
電機工程學系	教授	徐超明	教授休假研究開始	110.02.01
資訊管理學系	教授	張宏義	教授休假研究開始	110.02.01
外國語言學系	教授	張芳琪	教授休假研究開始	110.02.01
幼兒教育學系	教授	吳榴椒	教授休假研究結束	110.02.01
應用化學系	教授	陳文龍	教授休假研究結束	110.02.01
中國文學系	教授	徐志平	教授休假研究結束	110.02.01
木質材料與設計學系	教授	李安勝	教授休假研究結束	110.02.01
電子物理學系	教授	許芳文	教授休假研究結束	110.02.01
生物機電工程學系	教授	連振昌	教授休假研究結束	110.02.01
資訊工程學系	教授	柯建全	教授休假研究結束	110.02.01



曾再富教授	林彥伯助理教授	陳誌宏專案計畫講師	張進益副教授
黃承輝教授	洪敏勝教授(主任)	林政道助理教授	徐芷葳專案書記
曾冬筍助理教授	劉豐榮教授	張景行副教授(主任)	李秋霞專案組員
高之梅助理教授	陳文俊副教授	吳盈靜副教授	陳美瑩副教授
邱秀貞副教授(組長)	柯幸茹專案辦事員	蘇文清教授	張筱涵專案組員

洪如玉教授(中心主任)	吳正嘵組員	廖慧芬教授	徐善德教授(研發長)
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
吳惠珍主任	王怡仁教授	羅登源副教授	王俊賢教授
蔡宜蓉專案組員	盧青廷簡任秘書	朱紀實教授(副校長)	張俊賢教授(院長)
林芝旭組員	劉沛琳副教授	羅淑月契僱組員	陳耀輝副教授
林金龍組長	劉以誠助理教授	丁慶華教授	陳秀鳳組員
徐淑如教授	蔡依穎組員	周沛榕副教授	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	林春暉教官
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	謝奇文副教授(主任)	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(中心主任)	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。