



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195
網址：<https://website.ncyu.edu.tw/personnel>



人事法令宣導

1. 教育部113年12月27日臺教人(四)字第1130134510號書函轉知，「公務人員退休撫卹基金管理局與第一商業銀行、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115年12月31日止」，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113年12月19日臺教人(五)字第1130129110號書函轉知，國家文官學院辦理「114年度公務人員「每月一書」暨「延伸閱讀」書目及專書優惠購書方案」，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
3. 春節期間將至，請各單位同仁恪遵「公務員廉政倫理規範」暨「教育部與所屬機關學校之公務員及教師廉政倫理規範」（下稱本規範）相關規定，公務員遇與其職務有利害關係者餽贈，除有本規範第4點但書各款情形外，應予拒絕或退還，並簽報長官及知會政風機構；遇與其職務有利害關係者飲宴應酬，除有本規範第7點第1項但書各款情形外，不得參加，且於例外因公務禮儀、民俗節慶公開舉辦之活動等情形，應依第10點規定，簽報長官及知會政風機構後始得參加；對於涉及請託關說事項，亦應落實本規範第11點規定，簽報長官及知會政風機構，以維護民眾對公務員公正執行職務之信賴。另為深化同仁對廉政倫理法規之認知，請多加運用行政院人事行政總處公務人力發展學院「e 等公務園+學習平臺」（<https://elearn.hrd.gov.tw/mooc/index.php>）等教學資源，學習「廉政與服務倫理」相關課程。



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】

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年。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)：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。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。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！



Q15：當事人對其個人資料正確性有爭議時，如該個人資料為公務機關或非公務機關執行業務所必須，是否仍得繼續利用？

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

答：公務機關或非公務機關應維護個人資料之正確，本應主動或依當事人之請求更正或補充之。而當事人對其個人資料正確性有爭議時，原得請求公務機關或非公務機關停止處理或利用；惟按個人資料保護法第 11 條第 2 項但書規定，如果該個人資料為公務機關或非公務機關執行職務或業務所必須，或已經當事人書面同意時，並同時註明其爭議，應可允許公務機關或非公務機關

繼續處理或利用該個人資料。至於爭議釐清後，自應依同條第 1 項規定予以更正，如實記載。



瞭解智慧財產權專欄

撰寫電影評論的文章可以使用電影劇照或海報嗎？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

若是大智想在粉絲專頁撰寫電影講評的文章，並放幾張電影劇照或海報讓評論文章更為生動，這樣會侵害著作權嗎？

電影劇照、海報通常具有原創性及創作性而屬於受著作權法保護的攝影著作或美術著作，將電影劇照或海報上傳至 FB 等社群媒體，涉及「重製」、「公開傳輸」等著作利用行為，原則上應取得著作財產權人（如電影發行公司）授權或同意，始得為之。

大智如果是為了評論電影之目的而有引用該電影海報、劇照之必要，可依著作權法第52條規定，主張引用之合理使用，但大智必須先有自己的創作（電影評論文章），且自己的創作是主要部分，被引用的海報、劇照是作為評論或注釋使用，而且也要在合理範圍內，同時要依同法第64條規定註明出處，才可符合合理使用。

而所謂的「合理範圍」，尚需審視有無營利、利用他人著作質量、比例之多寡、被利用著作之性質，及利用著作的行為，對他人著作於市場價值及經濟的影響等綜合判斷，一旦發生爭議，仍須由司法機關依據個案事實調查證據來認定。



健康生活專欄

小寒要吃什麼？多吃黑芝麻、黑豆等黑色食物＋加味杜仲茶助養生

小寒、大寒是台灣最為寒冷的時節，雖然現在氣候變化大，民眾可能不會覺得氣溫特別低，但就中醫觀點仍要注意保暖，且這段時間也適逢流行性感冒高峰期，出入公共場所應特別留意。

小寒天冷要注重保暖！「去寒就溫」小寒養生著重養腎、保胃

小寒期間最重要的就是保暖工作要確實，尤其若是氣溫驟降易造成心血管疾病患者身體不適。保暖是有秘訣的，幾個重點部位暖了，全身也就會跟著暖。手足四肢要暖，手腳容易冰冷的人，外出時不妨穿戴手套厚襪禦寒。其次，脖子要特別注意保暖，出門時也可以圍圍巾。

《黃帝內經》上也說寒冷冬天的養生首重「去寒就溫」，如何做到「去寒就溫」防體寒、維護身心健康呢？以去寒就溫養腎養元氣為主。「寒為陰邪，易傷陽氣」，人體陽氣源於腎，數九寒冬，禦寒保暖，首當養腎。另外，天氣寒涼，容易導致腸胃功能紊亂，所以小寒養生要注重養腎、保胃。

小寒免疫力弱容易出現呼吸系統問題，好發過敏性鼻炎、氣喘

小寒天氣十分寒冷，我們的皮膚和鼻腔黏膜等表層細胞難以抵擋寒氣，在中醫術語稱為「腠理不固」，此時免疫力會比較弱。因此在小寒容易出現呼吸系統問題，是過敏性鼻炎、氣喘等疾病好發的時節。

若能在三九天進行穴位敷貼療法，藥丸中的白芥子、細辛、延胡索、丁香、薑汁等熱性藥材，可祛除寒邪、扶助正氣、提高人體的抗病能力，減輕鼻過敏等症狀。藥物經由穴位皮膚的表面直接吸收，經由溫壯元陽，調動機體潛能，提高機體抗病與應變能力，進而達到「內病外治」的效果。

冬補三九、夏養三伏！三九天最適合溫補養腎可多吃黑色食物

古有「冬補三九、夏養三伏」的說法，三九這段時間最適合溫補養腎，可以在日常飲食中多吃一些溫熱的食物來補益身體，防止冷空氣對人體的侵襲。腎陽就像是身體的太陽，為身體提供能量。

冬天養好腎陽，好好儲備精氣，才能抵擋寒流低溫以及避免感冒。飲食方面可從有利補益腎氣的黑米、黑豆、黑芝麻、黑棗等黑色食物及核桃、栗子、桂圓等黑色食材來進行溫補。另外，冬季天氣冷人們喜歡吃火鍋、羊肉爐、薑母鴨來暖身，但若有皮膚乾癢問題的人則要避免補過頭造成搔癢更加嚴重。



睡了還是累？改用5招輕鬆「消疲」！醫：10種充電食物還同時防腸癌

【本文摘自早安健康/洛桑加參（醫師）】

在現代繁忙的生活節奏下，是否常感身心俱疲，彷彿成了一顆永遠充不飽的電池？夾在老一輩和小孩之間的夾心族群，面對家庭和事業的雙重壓力，更是感受到了前所未有的疲憊。當你走進診所，醫生無奈的告訴你，大多數來診所的人都面對著某種程度的疲憊。這不僅僅是身體上的疲勞，更有心靈上的壓力和挫折。

人與人之間的誤解、白忙一場的努力和溝通的障礙，都讓人感到心力交瘁。但幸好，以下五個方法來幫助我們解除這身心的重擔，讓我們能夠在繁忙的生活中找到一片安寧的天空。

方法一、吃吧吃吧！我要高能量不要高熱量

睡眠無法消除的疲憊可能與慢性發炎有關，哈佛醫學院推薦消炎食物如番茄、藍莓、柑橘類、櫻桃、杏仁、核桃、橄欖油、菠菜、羽衣甘藍以及其他的綠色蔬菜等。避免促發炎食物如炸薯條、汽水和加工肉品，這些也是臺灣國民健康署提醒預防大腸癌時應少吃的食物。採取以植物性飲食為主的飲食法，不僅避免了許多風險，也有助於糧食的永續並對自身健康有益。

方法二、試試動態放鬆，越疲越要動

進行低強度動態活動如伸展、輕踩飛輪或走路，能促進循環、排除廢物，而不應過度劇烈，且應適時補充水分與電解質。許多人因久坐感到腰背痛，但無大問題。建議他們戶外走路或森林漫遊，不僅緩解身體疲累，也讓思路更清晰。用氧氣加持自己，森林裡、大樹下的「森呼吸」，邊走邊吸，比大睡兩個禮拜更能讓你煥然一新。

方法三、理解「忙碌＝成功人士」是一個妄念

避免過勞的方法是改變思維模式，不是忙碌追求成功，而是做對眾人有利的事以獲得成就。即便多任務進行，也不會感到累，且能在休息後恢復。不要盲目尋找能幫

助你的人，而是思考自己能如何幫助他人，提供服務或分享天賦和知識。這樣無須刻意，自然能建立有意義的人脈連結，這是人脈的真正意義。

方法四、愛人、照顧人，自己也會舒服

真心的人際互動會分泌幸福荷爾蒙催產素，而出於私利的互動則分泌壓力荷爾蒙皮質醇，後者可致老化。命運由個人選擇，選擇健康的互動是重要的。日本一實驗顯示，老鼠在受壓後得到同伴的關心，雙方都分泌有益的催產素，顯示關心和被關心對健康有益。在壓力或身體不適時，同理心和慈悲心的互動能帶來正面效果。

方法五、如果真的要借酒澆愁，記得喝水

李白詩句「抽刀斷水水更流，舉杯消愁愁更愁」表達借酒消愁只增愁，提醒在秋天喝酒時要多喝水以防微脫水。酒會改變體內液體平衡，造成微脫水狀態，可能令人感覺疲累、心情變差。喝一杯酒或含糖飲料後應喝一杯白開水，以保持血液流通和體內水分平衡。勸君更進一杯水，自己維護身體健康。

人事室關♥您

對抗壓力有管道	
衛福部安心專線	1925
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
嘉義市社區心理衛生中心	05-2255155#46
嘉義縣社區心理衛生中心	05-2267588(民雄)



人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
農學院木工廠	契僱技士	許○綸	離職	1140101
總務處駐警隊	隊員	周○宏	單位調任	1140110
總務處駐警隊	隊員	涂○榮	單位調任	1140110
理工學院 電機工程學系	專案辦事員	林○吟	離職	1140113
教務處	組長	林○興	調任他機關	1140115
總務處駐警隊	隊員	張○欽	退休	1140116
研究發展處	組員	李○煒	調任他機關	1140124



1月份壽星

曾○富	林○伯	陳○云	洪○勝	謝○毅
徐○葳	曾○筍	龔○晴	張○行	金○德
李○霞	高○梅	吳○靜	陳○瑩	許○騰
邱○貞	柯○茹	洪○玉	廖○芬	張○雄
徐○德	陳○芳	陳○品	陳○良	朱○玲
黃○瑛	張○津	羅○明	張○恩	吳○名
羅○源	王○賢	蔡○蓉	盧○延	蔡○霖
張○賢	林○旭	劉○琳	羅○月	吳○樺
陳○吉	林○龍	劉○誠	盧○舜	陳○瑋
丁○華	徐○如	蔡○穎	周○榕	曾○雯
周○華	張○家	張○華	賴○豪	蔡○融

楊○琪	鄭○嘉	楊○祥	黃○娟	趙○振
吳○富	鄭○霖	張○甄	盧○文	吳○樺
葉○瑛	林○娟	郭○	施○豪	王○芬
翁○耀	林○娟	黃○益	蕭○儒	鄭○陽
江○興				

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於1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。



衛生福利部嘉義醫院