



法令宣導 Decree Declared



- 1 教育部檢送「公務人員傑出貢獻獎遴薦選拔審議及表揚要點」第4、5點修正總說明、對照表及修正後全文，相關資訊請參閱人事室網頁相關釋例。

業務報導 Business News



- 01 歡迎各位同仁多加利用本校員工協助相關資源，詳參本校人事室網頁/[員工協助與福利措施](#)(含校內資源彙整表、哺集乳室設置概況表)，也歡迎校內各單位(或同仁)踴躍提供校內員工協助措施並與本室聯繫，另有[員工優惠商店](#)(含子女托育)提供同仁生活上的協助措施，請自行上網瀏覽參考運用，消費時請留意商家實際營業狀況(含安全措施)，如發現商家有違反法令或建議事項，請立即連絡本校人事室。
- 02 提醒您善用e等公務園+學習平臺之公務人員10小時課程專區自主完成公務人員每年度必須完成課程學習時數。



人事動態 Personnel Change



人員異動名單：

姓名	異動原因	原職機關(單位) 職 稱	新職機關(單位) 職 稱	到(離)職日期
黃志騰	調陞	秘書室-公共關係管理組 /組員	秘書室-行政管理組/專員	110.08.26
王柔雯	新進		人事室-第二組 /行政助理(職務代理人)	110.08.26
廖雪霞	新進		人事室/主任	110.08.30
黃秀瑜	離職	教務處-課程及教學組 /約用助理		110.09.01
黃秀瑜	新進		通識教育中心/約用助理	110.09.01
翁上令	離職	工商管理學士學位學程 /行政助理		110.09.01
梁家榮	離職	環境安全科技中心-環境 保護組 /約用環安副工程師		110.09.01
張士宏	退休	總務處/駐衛警隊隊員		110.09.02
林崇熙	借調	文化資產維護系/教授	國家教育研究院/院長	110.09.02
陳信宏	新進		環境安全科技中心- 安全衛生組 /約用環安助理工程師 (職務代理人)	110.09.06
陳宏儒	平調	資訊中心-媒體與服務組 /專案系統工程師	資訊中心-系統組 /專案系統工程師	110.09.06
林珈沂	新進		資訊管理系/ 行政助理(職務代理人)	110.09.06
胡品謙	新進		工商管理學士學位學程 /行政助理	110.09.09



人事動態 Personnel Change



人員異動名單：

姓名	異動原因	原職機關(單位) 職 稱	新職機關(單位) 職 稱	到(離)職日期
程敬閏	免兼	校務發展中心-校務企劃 組/組長		110.09.13
程敬閏	借調	前瞻學士學位學程 /專案助理教授	國家教育研究院 /主任秘書	110.09.13
陳信宏	離職	環境安全科技中心- 安全衛生組 /約用環安助理工程師 (職務代理人)		110.09.17

當月壽星 Month Birthday



110年9月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
工程科技研究所	方郁淇	電機工程系	許崇宜
	蔡宗潔		蕭宇宏
	許進成		陳一通
機械工程系	吳益彰	電子工程系	連振凱
	詹程雄		周學韜
	鄭秦亦		林士弘



當月壽星 Month Birthday



110年9月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
電子工程系	張彥華	資訊管理系	許中川
環境與安全衛生工程系	洪玉鳳	會計系	黃瓊瑤
	洪肇嘉		潘昭容
化學工程與材料工程系	楊沛欣	國際管理學士學位學程	卓宜伶
	林春強	創業管理碩士學位學程	周啟陽
	許亮揚	產業經營專業博士學位學程	陳木中
營建工程系	潘乃欣	設計學研究所	邱上嘉
	彭瑞麟		杜瑞澤
	文一智		蔡登傳
資訊工程系	王軍証	設計研究中心	何宛臻
	林義隆	工業設計系	葉柏榮
工業工程與管理系	陳奕中	建築與室內設計系	黃衍明
	賈尼瑪		林廷隆
	呂明山	創意生活設計系	張岑瑤
	袁明鑑	應用外語系	魏式琦
	鄭博文	文化資產維護系	徐慧民
資訊管理系	莊煥銘	技術及職業教育研究所	周春美

生日快樂！



當月壽星 Month Birthday



110年9月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
休閒運動研究所	蕭怡芳	學務處--服務學習組	林佳儀
材料科技研究所	王美心	學務處--軍訓組	廖靜婕
通識教育中心	劉恬良	總務處	許煒熙
	胡詠翔		劉添福
前瞻學士學位學程	何季澄	總務處--事務組	張淑華
	梁佳美		葉俊德
產業科技學士學位學程	章詠凜	總務處--出納組	吳怡儒
教務處--註冊組	楊麗秀	駐衛警察小隊	陳增德
教務處--課程及教學組	柯宜杉	資訊中心--網路組	洪明賢
學務處--生活輔導組	沈依瑩	資訊中心--媒體與服務組	林柏勳
學務處--課外活動指導組	陳秋如	人事室--第一組	賴俊役





從一座森林找回健康 大自然就是最好的醫生

(作者：林貞岑, 賀桂芬)

「每個人都有屬於自己的一片森林，.....迷失的人迷失了，相逢的人會再相逢。」村上春樹的《挪威的森林》中，直子住進寧靜翠綠、與世隔絕的深山療養院「阿美寮」，修復悲傷的心。

「阿美寮」並不只存在於村上的小說裡。日本山梨市牧丘町，佔地6萬平方公尺的FuFu山梨保健農園裡，6、7名學員正在清晨第一縷陽光裡做草地瑜伽；同一時間森林步道裡有另一組學員在幫自己的生物時鐘「對時」，他們在森林裡散步、深呼吸、觸摸樹幹、樹葉。60分鐘後，他們轉移陣地，到菜園、果園做農事體驗，有的翻土，有的種菜，再利用2個小時，用菜園、果園裡採摘的蔬果，為自己烹製色彩繽紛的田園料理午餐。

農園配備專業芳療師、森林療癒師、心理諮詢師和按摩師，所提供的課程，還有坐禪、身體清零、圍爐夜讀、森林作業、觀星、芳香療法、自律神經平衡檢測、一對一心理諮詢、藝術療法等，一泊二食每人4萬日圓起跳，視住宿天數和購買課程多寡而定，收費並不便宜，但十分熱門，一年接待3,000~4,000人。

- 在日本，像山梨園這樣有政府認證的「阿美寮」，有60幾座。

向大自然汲取療癒能量，源起於德國，如今在歐洲、美國、日本、韓國和中國大陸，包括森林療癒在內的自然療法，正風起雲湧。譬如在韓國，甚至通過《森林福利促進法》，明文規定「森林福祉」是國民重要的福祉之一，要求「從出生到死亡，一生都有森林相伴」。台灣則至2018年才開始由林務局和台灣大學森林環境暨資源學系合作推廣森林療癒。



員工協助方案專區 EAP Topics

● 自然療癒力經全球實證 5大功效提升身心靈健康

風吹過森林的聲音、樹木的香味、陽光映照下的樹影婆娑，新鮮潔淨的空氣，這一切都讓我們舒適自在，解除緊張和焦慮，讓我們能夠清晰地思考、提振情緒、恢復精神和活力。但是，到底大自然裡的什麼成分、元素，透過什麼樣的機轉、對人類的哪些器官和系統產生什麼樣的影響？這道謎題，直到15、20年前開始，在研究方法、量測儀器和技術都到位了之後，科學實驗研究才開始突飛猛進地被解開。

綜合全球上百份實證研究，科學家漸漸了解，大自然對人類的身心靈有5大功效：

1. 心血管系統

為了了解自然環境對心血管系統的影響，日本千葉大學醫學教授宮崎良文2000年招募了一群受試者，隨機分為2組，分別去森林裡和都市裡散步，之後再做交換，4趟行走前後都測量受試者的心跳、脈搏、血壓；結果發現，森林浴前血壓高於標準值的受試者，回來後血壓降低；血壓低的人回來後血壓升高；脈搏也一樣。

「大部分藥物功效都是單向的，要麼就吃升血壓藥，要麼就是降血壓藥，很難會有一種刺激是有雙向調節效果的，」台灣大學森林系副教授余家斌指出。

2. 神經系統

交感神經像油門，副交感神經像煞車讓身體放鬆，都市生活讓交感神經長期處於過強狀態，和副交感神經無法相互調節，久了身心就會出問題。

余家斌曾經做過一個實驗，讓受試者先後在台大附近的市區、大安森林公園和一座森林遊樂區這3個不同的地點散步30分鐘，然後測量他們的腦波，結果發現，代表焦慮、專注的β波的產生，是市區>公園>森林；而代表放鬆的α波的產生，則是森林>公園>市區，清楚說明在森林裡散步，對腦部放鬆最有效。



員工協助方案專區 EAP Topics

3. 免疫系統

接觸自然並不能治癒受傷腫脹的腳或是癌症，但能增強免疫系統預防疾病、抵抗疾病加速復原。大自然對免疫系統的影響，全球最有名的研究，是日本醫科大學華裔副教授李卿在2009年發表的研究；受試者進行3天2夜的森林療癒之旅，量測受試者的自然殺手細胞（註）數量和活性的變化，結果顯示，第1天到了森林裡便有顯著的上升，第2天上升得更多，更神奇的是，3天2夜森林浴之後回到都市裡，1週之後，自然殺手細胞還是比基準值還高，甚至這樣的效果可以延續1個月。**換句話說，1個月做1次森林浴，就能對免疫系統產生長期持續的提升。**

李卿後來進一步研究日本47個地區森林分布和民眾癌症死亡率的關聯性，也發現女性肺癌、乳癌、子宮癌的死亡率，和當地森林覆蓋率呈現負相關；男性攝護腺癌、大腸癌也呈現同樣的關聯，**間接證明自然綠地可以藉由提升免疫力來降低癌症死亡率。**

4. 心理健康

德國一個團隊探討都市化如何影響大腦，他們在試驗過程中對來自鄉村和都市的受試者施加壓力，想辦法刺激他們，讓他們生氣，然後用功能性磁振造影看腦部掌管情緒的杏仁核的活化反應，結果發現都市化程度愈高、住都市愈久的人，杏仁核活化程度愈高，代表情緒愈容易受到影響波動。

美國德州的環境心理學家烏瑞契（Roger Ulrich）在《科學（Science）》期刊的研究，開啟了環境與心理學研究先河，他的實驗證明，**住院病患的病房如果有可以眺望綠景的窗戶，比起面對磚牆的病人，止痛藥用得少，也好得快。**

5. 社會行為

美國有一個很經典的實驗，林務局把都市中數百個空地進行改造，做圍欄、鋪草皮、種花種樹，變成漂亮乾淨清爽的植被綠地，然後持續追蹤了38個月那些社區的一些社會問題指標，發現社區犯罪率下降36.8%、破壞行為減少39.3%，居民對社區安全疑慮降低57.8%，僅僅只是把廢棄空地變綠地，就對社會有如此顯著的效果。



員工協助方案專區 EAP Topics

- 斷開自然、平衡共生被破壞 我們都患了「大自然缺失症」

超過7成的人類活在都市裡，生活固然便利，生活水準固然提高，但也把自己和大自然斷開，破壞了我們和自然的平衡共生。在活動空間不足，污染多、步調快，充滿慾望、刺激、干擾的環境裡，大腦被過度使用，無法獲得它需要的休息，而大部分人都沒有接收到身心過勞的訊號，直到氣喘、過敏、憂鬱、三高、糖尿病或污染性造成的疾病來報到，才找醫生看病吃藥打針動手術，或轉向酒精、毒品尋求遁逃，或發生暴力和犯罪行為。

長期關注兒童問題的資深記者理查·洛夫 (Richard Louv) 觀察到，當今兒童休閒活動受限制，且有種種身心問題，他在《失去山林的孩子》一書中提出，主要原因出在兒童無法親近大自然，他把這些身心問題稱為「大自然缺失症」。兒童如是，大人何嘗不是？每個人都該有自己的一座森林，重建和自然的連結，療癒就開始了。

(本文章摘自康健雜誌273期，其他文章可至「天下雜誌群知識庫」閱讀)

