

從身心靈出發、個資保護法到媒體行銷~北醫大人力資源處要傳授您十八般武藝



自6月7日至7月26日止，本校人力資源處特別邀請了韓德彥助理教授、陳彥任律師、朱建平老師、徐碧霞老師及總統府公共事務室陳永豐主任分別講授身心靈的全面提升與改造、著作權暨個人資料保護法簡介、績效面談技巧、TOEIC作答技巧課程及媒體與行銷等議題，期望同仁個個具備各種常識，以因應現代社會之各類需求。

■韓德彥助理教授談「身心靈的全面提升與改造~談壓力調適與健康促進」

衛生署公布國內2011年十大死因：依序為癌症（惡性腫瘤）、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、糖尿病、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、慢性肝病及肝硬化、高血壓疾病、腎炎等腎性病變。但您可能不知道，90%的生理問題其實都與心理因素相關。



生活中的許多壓力源（工作、家庭、生活、金錢等）並非自己可控制的或可避免的，本校為協助同仁察覺壓力源，提升心理上調適能力及尋找因應方法，促進同仁身心靈健康，特邀請韓德彥助理教授（現為本校學生輔導中心主任）前來擔任壓力調適與健康促進講座之講者。【圖：韓德彥老師（右圖）透過催眠協助同仁學習放鬆（左圖）】

講座一開始先測量學員們的壓力指數，本講座分成三大主軸：壓力症候群的生理成因與處置、思考彈性訓練與想法調整、生命智慧的提升。講師首先說明壓力及憂鬱症的成因以及對生理造成的影響，並建議面對壓力時應多攝取的食物為：

- 1.富含色胺酸的食物：牛奶、優酪乳、乳酪、五穀雜糧（小米、大豆、堅果類）、蛋、肉類、海藻、香蕉等食物；維生素B12有維持神經系統健康、消除煩躁不安的功能，改善睡眠情況，如動物肝臟、牛奶、蛋類、肉類、魚、螺旋藻等。
- 2.維生素B6可維持神經纖維的穩定，有助於消除焦慮及安眠，維生素B6能在腦中幫助血清素的合成，轉變成褪黑激素，有助於安眠，如酵母、小麥、玉米、肝臟、牛奶、蛋類、肉類、魚、白菜、綠葉蔬菜等。
- 3.菸鹼酸，如啤酒酵母、花生及肝臟類。4.鈣和鎂併用，是不錯的天然放鬆劑和鎮靜劑。鈣類如牛奶、帶骨小魚、綠葉蔬菜及豆類；鎂類如香蕉及堅果類。



【圖：韓老師透過不同的活動來談壓力調適】

■陳彥任律師談「著作權暨個人資料保護法簡介」

若有一篇散文想要發表，要怎麼樣可以取得著作權的保護？沒有在著作上標示作者姓名，是不是就不受著作權法保護？本校同仁對此充滿疑問，配合本校對著作權的重視，以及10月即將上路的個資法建立，同仁對個資法以及著作權的正確觀念，本校積極推動法律觀念建立，6月26日特別邀請到陳彥任律師開講，本講座分為著作權及個資法兩大主軸。



第一部分「著作權」：在充滿學術產出及網路資訊交流頻繁的環境中，以及國際間對於著作權的保護級要求，加強學員對著作權的了解及素養，引導學員合理合法使用著作權、運用數位典藏將著作權實質財產化，避免產生著作權爭議，也能提昇學校整體形象，向國際化邁進。介紹著作權與智慧財產權概念、什麼產物會受著作權保護、甚麼情形會構成抄襲，並介紹一些實務案例。【圖：同仁紛紛對個資法提出疑問（右圖及下右圖），陳彥任律師（下左圖）皆協助釐清並提供建議】

第二部分「個資法」：

主要在提升同仁對個資法的瞭解，瞭解個人資料的合法收集管道、針對個人資料我們使用權利與保護義務為何，避免觸法；自另一個角度則是以一般人的立場瞭解個人資料應受到怎樣的保障，瞭解自己的權利與義務，避免個人資料遭他人濫用的情形。增進同仁對個資法的認識，避免單位間資料濫用之問題。





■朱建平老師績效面談技巧

為配合本校學年度考核時程的開展、績效指標的設定，同時為建立主管與部屬溝通橋樑，以透過績效面談來瞭解部屬、協助部屬、發揮部屬潛能，因此人資處於6月30日、7月17日舉辦兩梯次「績效面談技巧」，期望透過業界著名講師朱建平顧問自身面談經驗的經驗，藉以分享面談重點與實務作法，以強化校內主管的面談技巧。

績效面談應採取三明治面談法，首先應對部屬給予肯定與激勵，真對超前工作目標的表現或正面事件給予激勵；接著針對部屬進度工作進度落後或負面重要事件，要求員工改善，以引導員工說出困難、找出根因為優先，再進行教導；最後，表達未來對員工的期待，策勵未來。【圖：朱建平顧問透過概念說明建立主管正確觀念】



【圖：講師透過參與個案演練的方式，體會主管及部屬的心情與想法】



■徐碧霞老師「TOEIC作答技巧課程」

依據2010台灣產業「員工英語能力需求標準」調查報告指出：企業內部使用英語測驗作為內部晉升條件的比例達20.68%；使用TOEIC多益測驗為評量員工英語能力工作者佔40.46%；本國企業中，新進人員被要求的分數落在405~500分區間；基層主管被要求的分數落在505~600分區間。

為配合本校國際化願景及鼓勵同仁取得語言證照，同時因應本校外籍學生及教師日益增多之趨勢，前來尋求行政協助與服務的外籍朋友亦大量增加，為提升教職員英語能力，鼓勵本校同仁持續學習，精進英語能力，本校持續開設第二梯次TOEIC課程（從7月10日起至8月28日，每週二晚間6點10分至8點），依據TOEIC考試七大部分進行題目練習並帶出相關單字與文法，期許同仁以考照為努力方向，建立持續接觸英文的環境，鼓勵同仁以參與認證考試為目標，持續提升外語能力。【圖：同仁利用下班時間積極參與學習之情形】

語能力，本校持續開設第二梯次TOEIC課程（從7月10日起至8月28日，每週二晚間6點10分至8點），依據TOEIC考試七大部分進行題目練習並帶出相關單字與文法，期許同仁以考照為努力方向，建立持續接觸英文的環境，鼓勵同仁以參與認證考試為目標，持續提升外語能力。【圖：同仁利用下班時間積極參與學習之情形】

■陳永豐主任談「媒體與行銷~我的美麗與哀愁」

身為一位閱聽者，您會看新聞嗎？一張照片可各自表述，千萬不要只看一家報紙或媒體？身為一位公關人，如何與媒體打交道？如何對媒體發言？身為一位撰稿者，如何撰寫文稿？又該如何下標題？為增進北醫大體系同仁的媒體素養，本校特別於7月26日，邀請現任總統府公共事務室陳永豐主任，蒞校分享媒體行銷實務講座，期望陳主任透過演講分享其多年來在新聞聯繫的工作職涯中，淬煉其多年來做好媒體公關與行銷的心法與技法。【圖：李祖德董事長（左）代表校方歡迎陳永豐主任（右）】



陳主任為台灣大學外文系學士，駐外新聞人員特考第5期畢業，曾赴南非金山大學進修。民國71年起進入行政院新聞局從事媒體事務至99年，期間民國84年由新聞局專門委員調任台灣省政府新聞處副處長，當時的新聞處長是現任國民黨立委黃義交。陳主任還曾被台中市長胡志強延攬為新聞處長，再被調升行政院新聞局主任秘書，目前為總統府公共事務室主任。



陳主任始終默默的耕種，透過陳主任的演講，讓人感受到德健、低調以及謙虛，本講座實屬難得，陳主任淬煉30年的媒體事務經驗，濃縮為2小時的菁華分享，除了分享專業，也帶來感動，豎立了媒體人的最佳典範。（文/人力資源處）【圖：陳永豐主任用心準備剪報提供同仁學習（右圖），及同仁踴躍參與之盛況（左圖）】

縮為2小時的菁華分享，除了分享專業，也帶來感動，豎立了媒體人的最佳典範。（文/人力資源處）【圖：陳永豐主任用心準備剪報提供同仁學習（右圖），及同仁踴躍參與之盛況（左圖）】