



## 法令宣導 Decree Declared

- 1 教育部109年3月25日臺教人(二)字第1090042961號書函，有關各國立大學校長遴選委員會（以下簡稱遴委會）審核校長候選人資格時，涉及學術倫理查證事宜一案：
  - 一、依大學法第9條第1項規定：「新任公立大學校長之產生，應於現任校長任期屆滿10個月前或因故出缺後2個月內，由學校組成遴委會，經公開徵求程序遴選出校長後，由教育部或各該所屬地方政府聘任之。」復依國立大學校長遴選委員會組織及運作辦法第3條第1項規定：「遴委會應本獨立自主之精神執行下列任務：……（三）審核候選人資格……（五）其他有關校長遴選之相關事項。」爰涉及校長候選人資格之審核事項，遴委會應依本部106年6月27日臺教人（二）字第1060083145號函（以下簡稱本部106年6月27日函）規定，審酌候選人有無曾經判定違反學術倫理之情事，合先敘明。
  - 二、以校長候選人資格審查，係由遴委會依國立大學校長遴選委員會組織及運作辦法第3條第1項規定本獨立自主精神執行，校長候選人如已出具未曾違反學術倫理情事聲明，自得由遴委會決定須否再向相關機關進行查證。該部106年6月27日函再予補充如前述。
- 2 教育部109年4月8日臺教人(四)字第1090049806號書函轉，109年退休(伍)軍公教人員年終慰問金發給對象，按月支（兼）領月退休金（俸）之基準數額，業經行政院109年4月1日院授人給字第1090029846號公告為新臺幣2萬5,000元以下。



- 3 教育部人事處109年4月13日臺教人(三)字第1090048566號書函轉行政院人事行政總處書函以，為提升使用者操作便利性並兼顧個人隱私權保護，國民旅遊卡檢核系統新增使用者「註記/取消註記不核發交易」相關功能，並於109年4月9日(星期四)正式上線。自109年4月9日起，申請人得自行運用國民旅遊卡檢核系統「註記不核發交易」之功能，刪減不符合規定(或不申請補助)之刷卡消費項目後，再行辦理後續補助費申請事宜。相關訊息請參閱人事室首頁 >> 最新訊息。
- 4 訂定本校因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情實施員工居家辦公要點並自109年4月6日超生效，相關規定及表單置放人事室首頁最新消息：防疫動起來 - 差勤管理規定，併公告人事室網頁 / 人事法規/08差假勤惰。
- 5 教育部109年3月31日臺教人(五)字第1090043836號書函轉，勞動部109年3月20日勞動條3字第1090130295號函重申「重大傳染病」屬勞動基準法所稱「事變」，政府機關為因應中央流行疫情指揮中心一級開設進行防疫工作，如有使適用勞動基準法勞工延長工時或假日出勤之必要，得依同法第32條第4項及第40條規定辦理。
- 6 教育部109年3月30日臺教人(四)字第1090045974號書函轉行政院109年3月25日院授人給字第1090029441號函，各機關、學校及事業機構人員於109年3月19日以後非因公出國者之防疫隔離假期間支薪事宜一案：
  - 一、配合嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)整體疫情防控，109年3月19日(含)以後非因公出國者，防疫隔離假期間不予支薪。
  - 二、非屬前開情形者，於防疫隔離假期間照常支薪。
- 7 教育部109年3月18日臺教人(三)字第1090041383號書函轉行政院人事行政總處109年3月17日總處培字第1090028905號函，各機關(構)學校人員自即日起至嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心解散之日止，平日、假日出國均應明確填報或使機關(構)學校知悉所前往國家、地區(含轉機)，為降低國內防疫負擔及維護師生安全健康，公立各級學校於旨述期間如遇學生寒暑假，未兼任行政職務教師亦應比照旨揭規定辦理。不論平日或假日出國應明確填報或使機關知悉，出國假單需經首長或其授權者核准，俾利機關進行後續人員健康管理及人力管控等相關防疫作為。如未確實填報、使機關知悉或有隱匿、虛偽不實之情事，應視情節輕重予以議處





## 業務專題 Business Topic

- 01** 本校楊能舒校長續任案，業經教育部109年4月15日臺教人(二)字第1090046208號函復同意，並將另擇期致送聘書。
- 02** 109年5月1日(星期五)為「五一勞動節」，本校校務基金工作人員、高教深耕計畫助理、技工及工友依規定統一放假一天。
- 一、依勞動基準法第37條規定辦理。本校專案工作人員得比照辦理，惟其差勤由各計畫主持人或單位主管自行管理。
  - 二、上揭人員當日如因業務所需無法統一放假者，仍應按時正常上下班，並於6個月內(109年10月31日前)擇日一次休畢。(整合文書申請工作日調移，假別選擇「其它」，事由說明：「勞動節-工作日調移」)。
  - 三、勞動節當日原已休假人員，復臨時到校出勤者，當日仍以正常上班論；其出勤時數未符本校差勤管理要點規範者，應辦理請假。該等人員俟請假程序完備後，仍應依上開說明二，依限於109年10月31日前辦理休畢。
  - 四、鑒於目前國內新冠肺炎疫情尚未平緩，並配合中央疫情指揮中心(CDC)政策宣導，本(109)年勞動節連假期間，請本校教職同仁避免前往人群擁擠之場所，如接獲中央疫情指揮中心發送之「可能接觸確診個案之簡訊通知」，並請依規定確實做好個人自主健康管理之防疫措施。
- 03** 本校勞資會議預定每3個月召開一次(原則為1月、4月、7月、10月)，對於協調勞資關係、促進勞資合作事項、關於勞動條件事項、關於勞工福利籌劃事項、關於提高工作效率事項或其他事項，如有任何建議，可透過勞方代表提出議案，並由勞方代表填寫勞資會議提案表提會討論。另本校歷屆勞資會議紀錄至於本室網頁/最新消息/勞基法專區，請自行下載參閱。
- 04** 雲林縣政府辦理109年度模範父親表揚大會，受理推薦至本年6月12日止。



## 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
吳雅婷	新進		語言中心 行政助理	109.03.31
楊士毅	退休	資訊中心網路組 組長		109.04.01
張庭榮	調動	研究發展處 組員		109.04.01
陳巧怡	辭職	工程學院 約用助理		109.04.01
羅宣惠	契約 期滿	人事室第一組 行政助理職務代理人		109.04.01
林雨儒	辭職	應用外語系 行政助理		109.04.07
陳冠璇	新進		研究發展處 行政助理	109.04.01

## 當月壽星 Month Birthday

### 109年4月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
工程科技研究所	毛偉龍	機械工程系	施國亮
機械工程系	鄭俊誠	電機工程系	梁瑞勳
	許立傑	電子工程系	賴志賢



## 當月壽星 Month Birthday

### 109年4月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
電子工程系	塗文香	科技法律研究所	吳威志
化學工程與材料工程系	吳子和		張國華
資訊工程系	張傳育		張蘊慈
工業工程與管理系	蘇純縉	通識教育中心	劉明俊
	楊能舒	前瞻學士學位學程	李翊駿
企業管理系	劉韻僖		莊錦俊
	劉友蘭		王斯弘
資訊管理系	董少桓		鄭傑文
	徐濟世		黃國豪
	楊婷茹		林禹豪
設計學研究所	蕭惠雯	智慧機器人學士學位學程	賴俊吉
工業設計系	黃信夫	教務處--課程及教學組	丁千閔
	張景旭	教務處--招生宣導與出版組	黃淑卿
	陳詩捷	學務處--生活輔導組	張健文
	吳克展	學務處--軍訓組	丁儀偉
建築與室內設計系	高小倩	總務處--事務組	劉麗琴
數位媒體設計系	王照明		陳瑞銘
應用外語系	焦錦濶	總務處--營繕組	陳佩紋
	賴志超	總務處--文書組	陳乃菁
文化資產維護系	楊凱成	總務處--出納組	張永慧

生日快樂！



## 當月壽星 Month Birthday

### 109年4月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
駐衛警察小隊	黃重和	環境安全科技中心--環境保護組	梁家榮
研究發展處--就業暨校友聯絡組	蔡沂璇	環境安全科技中心--安全衛生組	莊雅婷
國際事務處--國際交流組	劉曉儒	校務發展中心	陳美君
資訊中心	李宜俐	體育室	林思慧
資訊中心--網路組	葉如芳	秘書室--公共關係組	李香佳
諮商輔導中心	徐安立	主計室--第二組	謝欣妙
語言中心	李姵昀	主計室--第三組	高智鳳

## 員工協助方案專區 EAP Topics

### 防疫也要照顧身心靈 12個居家療癒指南

隨著新冠肺炎疫情即將進決戰時刻，許多人不免擔憂焦慮。臨床心理師張家齊指出，適度的焦慮，是一種正常且有功能的情緒，能引導我們關注需要重視的事情，但我們該避免過度焦慮，因為過度焦慮容易讓體內的壓力荷爾蒙上升，增加生病的可能。內在心理與外在健康會相互影響。一般人平常就得面對工作跟生活的壓力，台北文華東方酒店芳療中心資深芳療主任范玄麗認為，此時若把焦點放在疫情等外界事物，過度焦慮而忽略了自己，更可能導致煩躁、沮喪、缺乏能量，身體容易痠痛。

面對外在壓力，回到家，更需要舒緩身心，在這人心惶惶的時刻，除了保持愉悅心情與良好的睡眠品質，提升自身免疫力外，個人居家生活，可以怎麼減壓放鬆？

生日快樂！



## 員工協助方案專區 EAP Topics

綜合多位專家的建議，整理出十二項療癒指南：

### 1. 芳香療法

防疫期間，許多人精神容易緊張，尼爾氏香芬庭園國際教育訓練講師原文嘉建議，可藉由天然精油搭配香氛機或擴香，讓居家空間快速充滿芳香氣息，利用香氛，放鬆舒壓。Espace Beauté品牌廣宣企劃黃士杰指出，透過吸嗅或經由皮膚接觸香氛精油，交感神經會通知相對應的器官，腦袋就會開始放鬆，「大約二十分鐘，就會有像喝了紅酒般的放鬆微醺感。」原文嘉建議帶來清新感受的葉片類如尤加利、松針，或香氣甜美的柑橘類精油等，都有放鬆身心之效。某些精油的氣味能針對失眠、痠痛、呼吸不順等壓力狀況調解，黃士杰建議，有安定之效的苦橙、能放鬆的依蘭跟薰衣草，都是不錯的選擇，平日也能隨身攜帶精油，精神緊繃時便可嗅吸。

### 2. 泡澡

范玄麗建議泡澡水溫維持在攝氏三十八到四十度，水量不超過心臟位置。入浴時，先讓雙腳浸泡約三~五分鐘，適應溫度後，再緩緩讓身體浸入水裡。當呼吸略為急促（即循環加快）時便起身，但雙腳仍泡在水中，待呼吸調適後再浸泡身體，如此反覆數次。在水中時間不宜超過十五至二十分鐘。原文嘉說，在熱水中加入喜愛香味的精油或天然海鹽，藉由自然氣息，更能療癒身心。若家中沒有浴缸，也可用熱水泡腳。黃士杰建議，倒幾滴精油在熱毛巾，熱敷自己的肩頸、腰部等容易痠痛的位置，也有舒緩之效。

### 3. 聽音樂

有了嗅覺跟視覺的場景，當然少不了聽覺上的放鬆。聽音樂，是普遍被認為能放鬆療癒的方式，只要挑選自己喜愛的旋律即可。若沒有特別的喜好，建議嘗試頻率節奏緩慢平和的音樂。



## 員工協助方案專區 EAP Topics

### 4.自我按摩

透過穴位按壓，能排除體內積結的壓力、減少身體緊繃，達到平衡放鬆。范玄麗建議，可自行用手指頭，如彈鋼琴般輕敲頭頂（百會穴）數下。以推跟壓的方式，按摩合谷穴（手拇指虎口兩骨間）、內關穴（手腕橫紋旁兩寸）、太衝穴（腳拇指與食指中間）等位置。也可用指關節（若是怕痛也可用指腹），以滑押方式，按摩胸前淋巴位置等。

### 5.瑜伽

感覺胸悶、疲累時，不妨試著練習瑜伽的拜日式、下犬式跟樹式，這些動作能透過伸展、大口呼吸，替身體帶入更多氧氣。當然，也可以進行平日自己習慣的運動。

### 6.腹式呼吸

當吸入足夠的氧氣，身體有能量自癒，范玄麗說，人過度在意外界事物時，容易忘記如何「正確呼吸」，將意念放在腹部，「鼻腔吸入空氣四秒，舌尖頂著下顎，停留七秒，再將嘴巴微微張開，吐氣八秒，」此為一次完整的呼吸。

### 7.自我暗示放鬆練習

靜靜地坐著，將注意力放到呼吸、心跳上，從頭頂開始，陸續掃描關注身體每個部位的感受。張家齊指出，「自我暗示的放鬆訓練」能把專注力完全放在身體，當本身的交感跟副交感神經得到回饋，主觀就會感受到平和。

### 8.冥想

有時候，我們會看著窗外的風景，不自覺地發呆，當思緒飄到了遠方，腦袋彷彿進入靜止狀態，其實就是替自己按下暫停思考鍵。范玄麗說，看似簡單的冥想，對忙碌的現代人來說，其實是一件很難的功課。睡前就來嘗試冥想吧，什麼都不要想，把注意力放回自己身上，即使只有三、五分鐘都好。如果能輕鬆舒服到睡著，這是最棒的狀態。

### 9.關注當下

面對疫情帶來的焦慮不安，張家齊建議，應正視自己的情緒，而非逃避忽略。可以試著調整個人心態，因疫情發展時有變化，不需要時刻把注意力放在疫情，而忽略原本的生活。先讓你的注意力回到當下吧！「假設出門在外，總是擔心容易被傳染，那麼下班回到家，理應不會被外界傳染了，便可以放寬心，





## 員工協助方案專區 EAP Topics

把思緒轉回今天晚上要做什麼？」張家齊指出，與其為未知的未來焦慮，不妨改問自己，現下可以做些什麼安排。

### 10.想想你的人生備案

總是焦慮疫情會不會發生在自己身上，不如積極面對問題，先把應付不來的狀況，準備成應付得來。事先設想自己的資源有哪些？萬一生病了，最信任的醫院在哪？家人由誰照顧？工作如何安排代理人？請假時經濟收入減少怎麼辦？當有了解決方案，就算發生事情，也不至於措手不及。

### 11.讓腦袋放個假

還記得你原本的興趣嗎？或是趁此時，培養些額外的才藝吧。在家看電影或影集（但請避免殭屍片或傳染病相關的劇情）、參與線上課程、到空曠的地方慢跑，或是打個一小時的遊戲（但也不要過分沉迷），讓緊繃的腦袋轉移注意力。每天安排一小段時間，讓自己「定時定量」接收相關資訊，其他的時間，回到原本的生活。

### 12.別忘了，你還有朋友

焦慮感無法降低，往往是因為沒人認同，若嘗試跟家人、朋友表達情緒，讓身邊的人互相理解，也是一種抒發處理。所以，不要因為害怕而不出門。即使選擇視訊、電話等方式，也要維持跟家人、朋友間的互動。張家齊提醒，這段期間需更注意說話方式，盡量減少負面評論，溫和回應。也可以嘗試聊天時，加入一些「非疫情」話題，創造正向氣氛。

（摘自天下雜誌692期，其他文章可至「天下雜誌群知識庫」閱讀）

