



## 法令宣導 Decree Declared

- 1 退休(伍)軍公教人員年度中放棄定期給與，改請遺屬年金改請領遺屬年金者，其當年度年終慰問金，可依其改領遺屬年金前，實際領取月退休金（俸）之月數占全年月數比例發給，相關資訊請參閱人事室網頁相關釋例。
- 2 公立學校教職員在職繳付退撫基金費用，溯自110年1月1日起，不計入繳付年度薪資收入課稅，相關資訊請參閱人事室網頁相關釋例。
- 3 「符合法定身心障礙之公立學校教職員申請自願退休辦理個別化專業評估機制作業注意事項」業於111年1月18日發布，相關資訊請參閱人事室網頁相關釋例。
- 4 公立學校教職員退休資遣撫卹條例部分條文修正案，業奉總統111年1月19日華總一義字第11100002571號令公布，相關資訊請參閱人事室網頁相關釋例。
- 5 教育部111年2月7日臺教人(三)字第1110009901號書函略以，有關教育人員留職停薪辦法第4條第1項第4款規定「先行共同生活」證明文件疑義，相關資訊請參閱本校人事室網頁公告資訊。
- 6 「專科以上學校兼任教師聘任辦法」第14條，業經教育部於111年1月26日以臺教人(一)字第1114200083A號令修正發布，相關法規得至全國法規資料庫網頁查詢：  
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0150044>
- 7 內政部訂定發布「外國專業人才及其配偶子女申請永久居留無不良素行認定標準」，相關資訊請參閱本校人事室網頁公告資訊。





- 01 為維護校園安全，務請各位同仁配合防疫站進行每日量測體溫及掃QRcode上傳並共同落實校園COVID-19相關防疫措施(如:勤洗手、戴口罩等)，並請各計畫主持人嚴加督導所屬專案計畫人員確實辦理。
- 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。
- 03 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。
- 04 重申就業服務法第5條第1項規定，雇主對求職人或所僱用員工，不得以種族、階級、語言、思想、宗教、黨派、籍貫、出生地、性別、性傾向、年齡、婚姻、容貌、五官、身心障礙、星座、血型或以往工會會員身分為由，予以歧視。違反者，處新臺幣30萬元以上150萬元以下罰鍰。亦請各單位重視職場性別工作平等問題，不得有性別歧視之觀念。
- 05 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。
- 06 111年2月15日至3月15日辦理本校110學年度第2學期子女教育補助費申請，請同仁依限辦理線上申請。
- 07 因應性別工作平等法修正，有關陪產假及陪產檢修正為7日，相關訊息請參閱人事室網頁/[人事法規](#)/[相關釋例](#)。

## 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
賴俊吉	新進		電機工程系/助理教授	111.02.01
陳靜茹	新進		電機工程系/助理教授	111.02.01
李俊育	新進		電子工程系/助理教授	111.02.01



## 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
陳韋達	新進		電子工程系/助理教授	111.02.01
廖柏詠	新進		前瞻學士學位學/教學及 產研型專案助理教授	111.02.01
黃麗穎	調職	學務處軍訓組/軍訓教官		111.02.01
許丕榮	退休	電機工程系/教授		111.02.01
黃胤傳	退休	資訊工程系/教授		111.02.01
文一智	退休	營建工程系/副教授		111.02.01
李保志	退休	資訊管理系/副教授		111.02.01
泰納沃克	退休	文化資產維護系/副教授		111.02.01
謝祝欽	退休	環境與安全衛生工程系/ 教授		111.02.01
竇奇	退休	電機工程系/教授		111.02.01
廖文瑜	退休	通識教育中心/助教		111.02.01
蘇科翰	辭職	電機工程系/助理教授		111.02.01
李育憶	辭職	前瞻學士學位學程/教學及 產學型專案助理教授		111.02.01
陳靜茹	辭職	前瞻學士學位學程 /產學型專案助理教授		111.02.01



## 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
李傳房	聘兼		教務處/教務長	111.02.01
徐啟銘	聘兼		環境事故應變諮詢中心/ 中心主任	111.02.01
楊沛欣	聘兼		環境安全科技中心環境 保護組/組長	111.02.01
李宏仁	暫代		營建技術服務暨材料檢 測中心/中心主任	111.02.01
游逸駿	暫代		環境安全科技中心/ 中心主任	111.02.01
林尚平	免兼	教務處/教務長		111.02.01
洪肇嘉	免兼	環境事故應變諮詢中心/ 中心主任		111.02.01
楊茱芳	免兼	環境安全科技中心環境保 護組/組長		111.02.01
賴國龍	免兼	營建技術服務暨材料檢測 中心/中心主任		111.02.01
張銘坤	免兼	環境安全科技中心/ 中心主任		111.02.01
黃東台	新進		學務處軍訓組 行政助理(職務代理人)	111.02.07
李欣怡	離職	材料科技研究所 行政助理(職務代理人)		111.02.11
程妘婕	新進		應用外語系 行政助理	111.02.14
游淑媛	調任	教務處/組員		111.02.14



## 活動剪影 Activities

校長拜年(111年1月26號)



## 活動剪影 Activities

校長拜年(111年1月26號)



## 活動剪影 Activities

校長拜年(111年1月26號)



## 活動剪影 Activities

校長拜年(111年1月26號)



## 活動剪影 Activities

校長拜年(111年1月26號)



## 當月壽星 Month Birthday

### 111年2月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
工程學院	蔡宛蒨	資訊管理系	鄭景俗
機械工程系	吳尚德	會計系	孫嘉明
電機工程系	吳先晃	高階管理碩士學位學程	朱家賢
	林伯仁	工商管理學士學位學程	胡品謙
	王耀諄	設計學院	陳淑美
電子工程系	黃建盛	工業設計系	曾誰我
環境與安全衛生工程系	萬騰州		李宥蓄
化學工程與材料工程系	陳國裕	視覺傳達設計系	胡文淵
	張瑞呈		徐秀蓉
	周宗翰	建築與室內設計系	劉銓芝
營建工程系	張玉欣	數位媒體設計系	翁漢騰
資訊工程系	李家綾	創意生活設計系	林沂品
管理學院	張婉茹	應用外語系	歐書華
企業管理系	張雅珮		邢麗晶
工業工程與管理系	林怡君	文化資產維護系	王瀟苙
資訊管理系	古東明		徐雨村
	方國定	漢學應用研究所	林韋伶



生日快樂！



## 當月壽星 Month Birthday

### 111年2月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
漢學應用研究所	張美娟	總務處--營繕組	駱乃慧
	林葉連	總務處--資產經營管理組	劉榮富
休閒運動研究所	林恩賜	環境安全科技中心--安全衛生組	陳欣怡
材料科技研究所	李景明	藝術中心	林雅娟
	陳元宗	諮商輔導中心	陳錦瑩
師資培育中心	劉佳郁	圖書館--採編組	李如薰
通識教育中心	黃秀瑜	國際事務處--國際學生組	林怡廷
產業科技學士學位學程	葉祚樑	國際事務處--國際教育行政組	林心怡
	潘志龍	資訊中心--網路組	李國良
智慧機器人學士學位學程	蕭佳明	資訊中心--系統組	周庭夷
教務處--課程及教學組	李宜蓁		陳宏儒
學務處--生活輔導組	黃莉婷	資訊中心--媒體與服務組	劉忠義
總務處--文書組	郭明鳳	駐衛警察小隊	許富欽
總務處--事務組	陳柏村	人事室--第二組	劉慧貞
	林玲文		王蕙芳
	詹坤松		蔡慧諭
總務處--出納組	蔡創宇	主計室--第三組	林宛儒

生日快樂！



## 鬆緊交替 恢復身心的彈性

(作者：楊定一-2022/01/01)

現在快步調的社會，許多人都活在交感神經過度受刺激、長期緊繃的狀態，有愈來愈多的朋友怎麼也放鬆不下來。這時候，我會教一些方法，主要從呼吸去著手。透過練習，有意識地去活化副交感神經的放鬆反應，來達到身心紓緩的作用。

在呼吸的練習中，有些方法是強調放鬆的，像是讀者朋友可能在之前的文章裡看過：拉長吐氣的腹式呼吸、吸氣吐氣等長的諧振式呼吸。只要做，肩膀自然鬆下來，而心裡的步調也開始變慢。我常提醒身邊的朋友，只要守住舌抵上顎，再加上這樣的呼吸練習，等於是從方方面面去守住了開啟副交感神經系統的鑰匙，是我們隨時都可以幫助自己放鬆的方式。

然而，還有一種放鬆的方式相當有意思，是透過強烈的刺激，反而讓後來的放鬆更深更久。我用一個比喻來說，就像泡溫泉，一直泡在溫度舒適的池子裡，可以讓血管擴張、促進循環而達到放鬆的效果；但是，如果身體承受得住，在適應溫熱的水溫後，改泡冷水池，這時身體好像所有神經、肌肉、感官瞬間都束縮了起來，原本腦海的雜念突然消失，就好像注意力完全被眼前的刺激給吸住了。幾分鐘後，再回到原本很舒服的溫熱水池，所得到的放鬆可能是前所未有的。

透過冷熱交替泡溫泉的例子，我們或許可以稍稍理解為什麼古人留下了各種不同的呼吸練習。我過去常和朋友分享「四小一大」的淨化呼吸法：吸氣時漸進增強，想像自己正在舉起一顆球，慢慢往上把球推到最高點；吐氣時要猛烈，就像用力把這顆球往下拋。這個呼吸因為比較激烈，有些人會頭暈，有些人會從身心深處帶出強烈的情緒，所以我一般都是現場帶領，或是像去年3個月的《沒有路的路》共修，用我的速度帶著已經比較投入的朋友來做比較長時間的練習。

### 適度刺激再放鬆 帶動代謝的靈活度

回到溫泉的比喻，你大概也猜到了，在完成淨化呼吸法練習後，如果能再給自己一點時間紓緩過來，接著做拉長吐氣的腹式呼吸，或吸氣吐氣等長的諧振式呼吸，那麼這呼吸放鬆的深度，可能比過去的練習都還深。



在前面泡溫泉的例子，我有提到身體要承受得住，關鍵就在於這刺激要是適度的。適度的刺激和壓力像是適度的運動，是訓練身體的肌肉和心肺能力，並留下可以修復的空間，才能逐步強化體能；過度的運動反而讓身體耗竭，甚至需要更長的時間才能修復。同樣地，要調整飲食，特別是希望透過少吃或斷食調整代謝的朋友，也該適度進行，逐步轉變個人飲食習氣，重新帶動代謝靈活度。

當然，怎麼透過飲食來調整代謝，是一個大的題目。特別是我們已經知道，一個人的體質決定了感染COVID-19後的重症和住院率，這在疫情還沒消退的現在，是特別重要的。雖然我過去在《真原醫》已經談了許多，但接下來有機會，我還是希望能繼續說明。回到鬆緊交替的觀念，有些專家也已經發現，長期接觸低量壓力（例如很低量的輻射）的實驗動物，比被保護而完全沒有受到刺激的動物活得更久。適度的壓力，其實是有益於生存與健康。

所以，重點不完全在於外在的壓力源，而在於身心是否能從容應付壓力，也就是身心反應的彈性。這是我們恢復健康與快樂的助緣。

（本文章摘自康健雜誌 278 期，其他文章可至「[天下雜誌群知識庫](#)」閱讀）

