



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195  
網址：<https://goo.gl/o4XCKP>



## 人事法令宣導

1. 教育部107年3月30日臺教人處字第1070042618號函，轉知銓敘部有關依公務人員任用法第28條第2項規定撤銷任用人員之考績獎金應否追還一案，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107年3月30日臺教人(二)字第1070046838號函，轉知委任公務人員晉升薦任官等訓練等3項晉升官等(資位)訓練辦法第15條修正條文，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
3. 教育部107年4月3日臺教人(三)字第1070047098號函，轉知行政院107年3月27日院授人培揆字第1070036125號函有關為振興花蓮地區觀光，有效活絡地方經濟，自107年3月27日起至107年12月31日止，放寬公務人員強制休假補助費措施規定一案，請同仁踴躍前往花蓮地區觀光消費，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
4. 教育部107年4月3日臺教人(四)字第1070050223號函，轉知行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第4點附表7「各機關學校公教員工地域加給表」，並自107年4月1日生效，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
5. 教育部107年4月8日臺教人(二)字第1070055756號函，轉知「公務人員晉升官等(資位)訓練成績評量要點」業經公務人員保障暨培訓委員會以107年4月13日公評字第1072260105號令修正發布，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
6. 教育部107年4月13日臺教人(二)1070047115號函，轉知「從事研究人員兼職與技術作價投資事業管理辦法」業經行政院與考試院107年3月27日修正會銜發布施行，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

7. 核定修正「國立嘉義大學教師聘任及升等審查辦法」（以下簡稱本辦法）部分條文，並自107年3月26日起生效，相關內容請逕至本校人事室網頁／校訂人事規章項下查閱。
8. 核定修正「國立嘉義大學教師聘任及升等審查原則」（以下簡稱本原則），並自107年3月26日起生效，相關內容請逕至本校人事室網頁／校訂人事規章項下查閱。
9. 核定修正「國立嘉義大學教師教學服務成績考核辦法」（以下簡稱本辦法），並自107年3月26日起生效，相關內容請逕至本校人事室網頁／校訂人事規章項下查閱。
10. 核定修正「國立嘉義大學辦理教師著作外審作業注意事項」第2點，並自108年1月1日起生效，相關內容請逕至本校人事室網頁／校訂人事規章項下查閱。
11. 核定修正本校教師聘約第4點，並自107年3月26日起生效，相關內容請逕至本校人事室網頁／校訂人事規章項下查閱。
12. 核定修正本校教師評審委員會設置辦法第3條，並自107年8月1日生效，相關內容請逕至本校人事室網頁／校訂人事規章項下查閱。
13. 核定修正「國立嘉義大學進用契僱人員及專案工作人員實施要點」之「附表八、國立嘉義大學契僱人員及專案工作人員報酬標準表」及「附表八之一、國立嘉義大學契僱人員及專案工作人員專案人員專業加給表」，並自107年4月23日起生效，相關內容請逕至本校人事室網頁／校訂人事規章及表單下載項下查閱。



## 人事工作報告

1. 本校附設實驗國民小學校長遴選委員會委員推舉事宜，其中本校4名委員部分，業於107年4月24日106學年度第2學期第2次校務會議推選產生，將儘速組成遴選委員會並擇期召開會議。
2. 有關本校農學院院長遴選，業於107年4月23日召開第1次遴選委員會，另將於107年5月1日至同年5月10日上網公告院長遴選啟事與相關資料表件。
3. 本校已與「築季火鍋」完成特約商店契約簽訂並提供優惠，相關優惠內容請逕至本校人事室網頁／熱門服務／員工生活服務項下查閱。

## 性別平等意識崛起 男女就學差距縮短至0.9年

【本文摘錄自聯合新聞網站/文吳佩旻】

教育部統計資料顯示，近來女性受教育人口增加，103學年大專校院學生數女性占比過半，首度超越男性，迄今男女就學比率差異更大幅縮減，雙方差距不到0.9年。

據教育部統計處指出，受到經濟成長帶動家庭所得，以及性別平等意識上升影響，台灣女性就讀大專校院人數在103學年首度超越男性，到了104學年續升。若以平均就學年數來看，102年男女差異為1.1年，仍以男性略高，到了105年降到只剩0.9年，再進一步分析發現，女性介於18到21歲的在學率比男性高，可見女性不僅是教育機會提升，在教育程度上也有突破。

台灣師範大學人類發展與家庭學系教授張鑑如表示，現代家庭生的少，每個孩子都是寶，無論是男是女，家長都會投注一定的教育資源。她指出，近年來女性無論在學業或職場上，都有不錯的傑出表現，女性因擁有個性溫柔、有同理心、情感表達能力強等特質，可能相較男性更吃香。

她指出，近來性別平等的趨勢，讓女性受教育程度提升，從家庭分工上也有轉變，現代雙薪家庭比率高，已打破早期男主外、女主內的制式分工，許多女性投入婚姻育有下一代後，仍選擇重返職場，可看出現代女性追求自我實現的期許，大學各科系也逐漸打破性別刻板印象，不少女性選念理工科。

### ✚ 『消費者保護新知』

【本文摘自行政院消費者保護會網頁】

#### 購買中古汽車，要注意什麼事項？

消費者以往購買中古汽車時，常遇到業務員的說法與實際車況不符，消費者應注意如下：

1. 業者就中古汽車買賣如與消費者約定收取定金者，定金不得逾契約總價金10%。

2. 應要求業者提供車況資訊，如出廠年月、配備、交車時之里程數、交易車輛之原使用情形、是否發生重大事故、是否為泡水車等。
3. 要求試車時，業者非有正當理由不得拒絕。
4. 業者需擔保於交車前已完成正常使用檢查，且符合交車時之其他相關法令規定。
5. 勿輕信中古汽車的「認證」。目前政府並未針對中古汽車或業者辦理任何認證或驗證，因此市面上多達上百種的中古車認證，僅是業者的行銷手法之一，卻很容易使消費者誤以為他們的認證有政府掛保證。
6. 由於中古車里程表疑似遭調表情形時有所聞，為強化中古車行駛里程數的揭露，交通部公路總局已於「監理服務 APP」新增「車輛里程數查詢」功能：只要輸入「車牌號碼」及「出廠年月」等2項資料，即可查得最近2次辦理檢驗時的里程數。因此消費者在選購中古車時，不妨透過「監理服務 APP」查詢監理單位於驗車時所註記的行駛里程數，再比對中古車儀表板上顯示的里程數，就可以大致判斷該車的里程數是否有被動過手腳。

綜上，消費者在購買前應先貨比三家，並參考「中古汽車定型化契約範本暨其應記載及不得記載事項」及透過「監理服務 APP」查詢行駛里程數，來保障自己的權益！



## 健康生活專欄

### 小心！不吃早餐會提高1.5倍動脈硬化的機率

【本文摘錄自健康雜誌網站/文王馨世醫師】

西班牙馬德里的研究團隊針對4052名受測者，以早餐的熱量高低分3組做分析，發現不吃早餐或只喝咖啡或果汁的人(約佔受測者的3%)，與吃豐盛早餐(食物熱量大於整日飲食攝取量的20%以上)的人(約佔受測者的27%)相比較，有1.5-2.5倍發生動脈粥狀硬化的機率，而另外的70%是屬於中熱量早餐者，發生動脈粥狀硬化的機率是吃豐盛早餐者的1.15倍。由此研究結果看來，早餐吃得豐盛、且食物熱量高，似乎對心臟血管的健康有益。

### 進一步分析，其實是「不良的生活型態」惹的禍

上述的研究也發現另外一些事實：不吃早餐者與肥胖、以及不健康的生活型態有關。值得注意的是，不吃早餐者的體重(與另外兩組比較)顯著的高出許多，而且，不但整日的飲食攝取總熱量高，飲食內容也較偏好加工過的食物，抽菸與喝酒的比例高，也常應酬與外食，整體而言，生活作息的習慣與型態是不健康的。

### 高能量而有益健康的早餐，可以保護動脈血管

早餐的選擇很重要，食物熱量夠才有活力、精神，工作才有效率。早餐宜多吃燕麥、穀類、堅果、水果、生菜沙拉、雞蛋、無糖豆漿…等對健康有益的食物，這樣也可減少胃腸負擔、與腹部脹氣不舒服。同時還須謹記：少吃油炸的食品(炸雞塊、炸豬排、炸薯條、炸洋芋片、油條、熱狗、培根…)、精製的碳水化合物(餅乾、蛋糕、甜點、與大部分的麵包…)，但高纖全穀物麵包除外)、含糖的飲料(汽水、可樂、奶茶、珍珠奶茶、綠茶的奶茶、瓶裝或鋁箔包的果汁…)。吃得健康必須「多樣、少量、而均衡」，選擇食物對健康很重要，吃的方法與量也很重要，重點就是每天都要選擇多樣對健康有益的食物，而且要少量、而均衡。

### 壓力對心臟血管健康的影響

在生命與細胞的功能運作時，當壓力增加，體內免疫細胞(白血球)的基因表現會發生明顯變化，尤其是：發炎反應基因的活化。白血球的發炎反應基因活化，會使白血球集結於心臟的動脈血管壁，再加上低密度膽固醇(壞的膽固醇)的覆蓋，造成動脈血管壁的斑塊積聚，使動脈血管變硬、變狹窄，甚至阻塞，這個過程就是「動脈粥狀硬化」。因此，壓力所誘發的發炎反應，會增加心臟血管疾病。生活作息不規律、睡眠不足、飲食不均衡…等，都會增加壓力的產生，也是造成肥胖與疾病的原因。

### 妥善的規畫日常作息時間，可以減少壓力

有時間好好吃早餐的人，食物的選擇較有健康的傾向，日常作息時間的規畫也比較好，因此壓力的產生較少。相對的，生活作息不規律，熬夜玩樂，早上起不了床，為了趕時間而無法好好吃早餐、甚至就沒有吃早餐，壓力的產生多且大，當然影響心臟血管的健康。

吃早餐對健康的影響，其實是生活心態的問題，妥善的安排時間，就可以從容放鬆的生活，壓力自然減少。

## 員工協助方案(EAP)專區

I care  ([本校員工協助方案專區連結](#))

### 補充心靈正能量 改變生命的10個好習慣

【本文摘自聯合新聞網網頁/文黃筱珮】

台安醫院心身醫學科暨精神科主任許正典表示，保持正向的正面能量非常重要，所謂相由心生，如果保持正念，事情也會往好的方向進展。「經常有人問我要如何保持樂觀正向的心態？」

#### 對事敏感，對人不敏感

人就是人，有七情六慾，有各種紛沓的想法，念頭也會一直轉變，要一直擁有正向的念頭是困難的。不過，可以多努力盡量保持正念樂觀的心情，提高保有正能量的頻率和力度，要訣就是「別把油門或煞車踩太緊了」，建議「降低敏感度和轉移注意力」。

許正典建議「對事不對人」，也就是對事敏感、不要對人敏感，對事情保有敏銳度，會增加做事的效率和成功率，如此就會自在輕鬆，精神上獲得快樂的回饋，而有成就感面對每一天；不要對人敏感，就是別過度在意別人的想法，要活出自己，而非活在別人的眼裡或嘴裡，要對自己充滿自信。

#### 建立正向行為模式，讓習慣成自然

新竹國泰醫院臨床心理師黃珮嘉也認為，保持正念的思考模式，基於「神經可塑性」的原理，大腦可以隨時隨地改變，改變大腦的同時，也影響行為模式的轉變。

因此，只要改變念頭，大腦思考模式會跟著改變，行為和習慣的模式也可以重新建立，就像「開車」一樣，剛上路時很不熟，但會越開越熟悉，大腦的神經元迴路也相同，越保持正念，正向思考迴路越強，正向行為模式建立，「習慣成自然」，越來越往好的方向邁進。

#### 培養10個好習慣

##### 1. 睡前寫下或是回想一天中發生的3件好事

例如「今天看到的玫瑰花真美，謝謝老天」、「今天好友送我一包巧克力，感謝好友一直對我這麼好」……等，讓美好幸福的心情滿溢，踢走焦慮抱怨的壞心情，心情好，做事會更加順利。

## 2. 經常表達感謝之情

常常向幫助自己的人表達感謝之意，不論是家人、朋友或同事，都不吝表達感謝之情，可以寫張小卡片，或是真誠的說聲謝謝，都會帶給自己滿滿的正念，並讓人際關係變得更好。

## 3. 誇獎自己、為自己打氣

隨時隨地為自己打氣，起床時喊聲：「加油」，照鏡子時誇獎自己是最棒的，找出自己的優點。因為人不是完美的，都有優點和缺點，放大優點、改進缺點，會變得越來越好。

## 4. 建立正向的情緒

2011年學者 Frey 統整了數篇研究，宣稱正向情緒可能會讓人活得更久。研究發現，快樂的人的壽命比不快樂的人高出14%。保持正向情緒可以讓生活充滿正能量，還有更多機會活得更久。如同水可載舟、亦可覆舟一樣，事情都有正反兩面，學習多看正向的那面，例如業績不理想，告訴自己下次進步空間很大，遠比一直自怨自艾來得更好。

## 5. 幫助別人、行公益之事

有句俗話說：「助人為快樂之本。」此話一點不假，幫助別人、做公益這類「利他性」的行為，不只幫助了別人，更大的受益者是自己，會提升自己的價值感，更加肯定自己，也使自己的人際關係更加融洽，讓生命有良善的循環。

## 6. 規律的運動

運動好處多多，運動會增加腦內啡和神經滋養分子（BDNF）分泌，調節大腦神經功能，幫助心情放鬆、提高睡眠品質。運動時間建議1週至少累進達到150分鐘，可以分成3~5天、每天30~60分鐘，養成規律和常態性的運動習慣，比短時間高強度運動更有效果，就算是每天10~15分鐘，累積到每週有150分也可以，「有動比沒動好」，記住這個觀念就對了。

## 7. 多讚美、少抱怨

看自己的優點，也要懂得欣賞別人的長處。許多人習於抱怨，怨這怨那、怨別人沒對自己好，或是有錯，都是別人錯，如此一來，不只影響人際關係，久而久之，也忘了「欣賞」別人。因此，要讓自己更好，一定要「截長補短」，多看別人的優點、真心的讚美，並且學習別人的優點，改掉自己的缺點，會讓自己的能力更強大、更正向美好。

## 8. 學習專注於當下

代社會與外在環境存在太多會造成分心的事物或刺激，讓人的情緒經常處於游移、擺盪的狀態，例如一邊跟家人吃飯、一邊滑手機，或是一邊看電視、一邊打電動，3C 產品的興盛不只讓人際變得疏離，也會讓人忘了專注和享受當下的美好，練習一次只做一件事情，會讓心情更穩定，減少焦慮不安的情緒。

## 9. 少花時間在網路虛擬世界

網路時代來臨，社群網站成為人與人溝通的重要工具，每天使用臉書（Facebook）的人不在少數，但有研究發現，臉書重度使用的人，與憂鬱、忌妒和孤立、沒自信等具有關聯性。還有研究顯示，停用臉書1週後，反而會覺得生活更快樂，除了避免產生忌妒、影響身心的文章外，也因為減少掛網時間，實際與人互動，有助於更良好確實的人際關係，並讓生活更充實、更樂觀正面。

## 10. 培養廣泛的興趣

生活除了投入工作、照顧家庭之外，也應該抽空培養或是做自己有興趣的事，如此會讓心情更加愉悅，同時能夠結交志同道合的朋友。學學有興趣的手工藝、音樂、繪畫……等，皆有助培養正面向上的情緒，會覺得生命不是停滯，而是不斷向前，也可以達到抒壓的效果。

人事室關♥您

對抗壓力有管道	
衛福部安心專線	0800-788-955(請幫幫、救救我)
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



**人員異動名單：**

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
教務處教學發展組	契僱組員	江孝昕	更名(原名江素貞)	107.03.26
資訊工程學系	專案組員	李菽豐	改聘僱	107.04.01
教務處綜合行政組	專案辦事員	陳應昇	離職	107.04.09
校長室	技工	湯永福	職務調整	107.04.09
食品加工廠	技工	陳昭仁	職務調整	107.04.09
新民聯合辦公室	工友	黃憲卿	職務調整	107.04.09
理工學院	技工	張麗明	退休	107.04.29


**5月份壽星**

主任鍾國仁	教授侯嘉政	專員王麗雯	組員吳榮山
主任江彥政	契僱辦事員李嘉濱	組員林玥君	副教授李永琮
副教授陳清玉	專案助理教授許育嘉	助理教授楊卓真	副教授簡瑞良
專案書記楊子岳	組員祝翠珠	助理教授陳琴韻	專案助理教授潘彥瑾
組員鍾明仁	專員林明衡	教授何坤益	講師黃久玲
教授王建雄	助理教授莊淑瓊	教授蔡渭水	主任林炳宏
組員涂博榮	組長蕭瓊芬	技佐李俐瑩	中心主任林仁彥
教官蔡雅惠	主任郭章信	獸醫師蔡筱蓓	教授沈宗奇
助理教授陳瑞彰	專案辦事員鄭素梅	學術副校長劉榮義	專案辦事員黃婉瑄
契僱技士潘靜茹	院長李鴻文	專員王秀娟	助理教授陳滿樺
講師謝志忠	助理教授郭煌政	技工曾坤興	秘書陳惠蘭
技工莊美紋	專案技佐高健龍	技士陳冠蓉	專案辦事員鄭夙惠
助理教授李亭頤	校長艾群	組員張劉華芬	助理教授楊琇玲
技工羅英明	教授楊英賢	副教授賴治民	組員廖昭雄
專案辦事員李依霖	助理教授林玢珊	組長郭珮蓉	專案組員謝明潔
組員鍾雯州			

**附註：**

- 一、本校107年度員工生日禮券金額為1200元，廠商為家福股份有限公司（家樂福）。
- 二、以上所列5月份壽星名單，請各單位於**5月8日**起一週內務必派員至各校區負責之同仁處，將單位所屬人員之生日禮券領回，並請轉致當月份壽星。