



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

人事法令宣導

1. 教育部108年3月6日臺教人(三)字第1080030642號書函以，轉知銓敘部加強宣導公務人員勿酒駕，若有違者應依公務人員考績法相關規定予以考績及懲處。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108年3月11日臺教人(四)字第1080019691A號書函以，公立學校教職員退休資遣撫卹條例第77條及第78條所定「政府捐助(贈)財團法人、事業、團體或機構」、「私立學校」及「山地、離島或其他偏遠地區」之範圍，公告於銓敘部網站。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
3. 本校108年3月13日嘉大人字第1089000939號函以，為落實公平獎勵，請各單位就跨校區辦理之業務提報敘獎時，應通盤綜合考量各校區執行情形，並秉持公平、公正原則審慎辦理。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108年3月13日教育部臺教人(四)字第1080035910號函以，退休公務人員再任「私立幼兒園職務」或「私立學校董事會職務」是否屬公務人員退休資遣撫卹法第77條所定私立學校職務範圍疑義。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108年3月14日臺教人(四)字第1080010399號函以，公務人員辦理屆齡或命令退休且任職年資未滿15年，因併計未曾領取退離給與之其他職域年資以成就請領月退休金條件，得否依原公務人員退休法核發補償金疑義。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108年3月27日臺教人(四)字第1080043042號書函以，公務人員退休資遣撫卹法第79及80條規定，應剝奪或減少之退離職給與內涵及執行事宜。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
7. 本校108年3月6日嘉大人字第1080002215號函以，核定修正本校「國立嘉義大學職員獎懲實施要點」。相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編項下查閱。



人事工作報告

1. 本校108年3月26日嘉大人字第1089001242號函以，各用人單位辦理專案人員職缺公告時，應詳細檢視工性質及內容，妥適訂定具體之資格條件，以杜爭議。爰請各單位配合辦理。
2. 108年3月22日嘉大人字第1089001166號函以，為求更公正、公平遴選適任人選，自即日起，各單位依上開規定組成5人甄審小組辦理初審時，其成員為用人單位委員3人、用人單位以外之專評會委員1人及其他單位委員1人。爰請各單位配合辦理。
3. 轉知中華電信青春無敵優惠方案，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。
4. 轉知特約商店路易斯皮件有限公司專案活動，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。



性別平等專欄



【性平新視野】女生研究數理 李瑩英：能力夠信心不夠

【本文摘錄自財團法人國語日報社/文沈育如報導】

國內唯一表揚臺灣女科學家卓越貢獻的臺灣傑出女科學家獎，日前頒獎表揚得獎者，象徵最高榮譽的「傑出獎」，由臺灣大學數學系特聘教授李瑩英獲得。她小時候家裡開布店，會幫媽媽算帳，因而走入數學有趣的世界。李瑩英鼓勵女生投入數學研究，既不用待在實驗室，也不需要到野外踏查，以女生的能力絕對能勝任。

很多人恐懼數學，但是對李瑩英來說，數學就像解謎一樣有趣。小時候，李瑩英的身高還沒有布店裡的櫃子高時，就可以用心算幫媽媽算帳，深獲長輩讚賞，讓她覺得數學好好玩；念國小高年級時，李瑩英可以算複雜的應用題，享受「從迷霧中抽絲剝繭，最後找出答案」的成就感。

李瑩英從小就喜歡數理，家人也支持，大學選科系時，她曾在數學和物理之間掙扎，最後選擇數學，也讓她如魚得水，沉浸在數學推導演算的世界。臺灣大學數學系畢業之後，她到美國深造，取得史丹福大學數學博士學位，之後回到母校臺大任教，成為國際知名的數學幾何分析學者。

數學研究 不受時間空間限制

李瑩英說，數學對她而言，就像一場挑戰自己，探索未知世界的冒險，更幸運的是，做自己有興趣的事，還有薪水可領。

李瑩英以丈夫的興趣爬山為例，先生如果要去爬喜馬拉雅山，得搭很久的飛機才能到達，爬山過程也可能有生命危險，反觀她做數學研究，只需要一張紙、一張桌子，靜下心來，就可以不受時間、空間限制，在腦海盡情探索、演算。

投入教改 長達七年

除了做研究、教學生之外，李瑩英也曾投入國內的數學教育改革，二〇〇〇年到二〇〇七年，她與國內的數學界專家學者，一同協助教育部修訂九年一貫的數學課綱，希望解決當時獨尊建構式數學教法的爭議，提升學生的數學能力。

這七年李瑩英全心全力投入教改，期間疏離了研究，二〇〇六年她參加一場國際數學大會，看到同儕得到大獎時，臺下的她驚覺自己疏離數學研究，忍不住痛哭。等教改到一個段落後，李瑩英迫不及待回到熟悉的研究領域。

鼓勵學生 忠於自我放膽逐夢

很多家長反對女兒投入科學研究，認為女生將來還是要持家育兒，但是李瑩英表示，數理能力的「個別差異」比「性別差異」大，女生只是自信心不足，能力絕對能夠勝任，而且，數學家隨時可以在腦海演算思考，不受時間、場域的限制，即使有需要照顧幼兒者，也能兼顧家庭與育兒的需求。

李瑩英說，在數學研究的路上，女性同伴少，她鼓勵學生忠於自我，放膽逐夢。想成為科學家，就要保持好奇心，對事情追根究底，在每個時刻，盡全力投入自

己覺得重要的事情；在學期間除了提升自己的能力，也要培養眼界，養成持之以恆的態度。



『消費者保護新知』

【本文摘自行政院消費者保護會網頁】

火車票及高鐵票遺失了，該怎麼辦？

- 1、車票如屬於記名票，旅客得辦理掛失後，申請退費或補發車票。
- 2、車票如屬於無記名者，因是無記名有價證券，在使用上是認票不認人，所以
 - (1)旅客購票後，要妥善保存車票。
 - (2)萬一不小心遺失車票時，旅客要先向臺鐵/高鐵報備，並再重新購/補買同日、同起訖區間車票乘車票(以遺失車票車次為原則)後，始能搭車。又旅客事後如果有尋獲車票，且經臺鐵/高鐵查明，確定該票沒有使用或沒有完成旅程者，得於1年內向臺鐵/高鐵請求退還票價，最多可退8成票款。



健康生活專欄

有健康生活才能預防過勞！

【本文摘錄自衛生福利部健康九九網站/文薛光傑醫師】

在現代文明急速發展之社會，新型態的工作壓力越來越普遍。所謂新型態的工作壓力指的是隨科技進步，電腦、家電與手機等各種生活軟硬體的出現，先前需要耗費大量勞力以換取生活所需之工作大量被取代，大多數人之生活習慣普遍趨向於缺乏運動、速食或外食大行其道、高糖高脂低纖等不健康飲食也越來越受歡迎；在如此越來越不健康的生活形態中，職場、工作甚至於生活上之壓力卻有增無減，不良之生活型態與長期的壓力將會造成民眾身心疲憊、耗損，造成所謂的過勞。

對許多人而言，工作壓力所產生的慢性疲勞，其原因可能來自於工作內容、工作量。而工作環境因素與上班時間之長短、工作薪資、家庭生活等，皆會加重或加速其過勞症狀！若持續處於上述不健康或不平衡狀態，隨時間一久身體可能開始感到不適，肩背疼痛、僵硬或頭痛等症狀，即有可能變為「積勞成疾」，就是所謂「過勞」。過勞的問題引起之主要疾病為腦血管疾病與心臟疾病。前者包括腦出血、腦梗

塞、高血壓性腦病變等，後者包括心肌梗塞、心臟衰竭、狹心症、心律不整、及心因性猝死等等。

過勞之高危險族群大多有以下狀況：

1. 工作時間過長，一週的平均工作超過六十小時。
2. 工作時間造成睡眠剝奪。
3. 夜班多或工作時間不規則，如需輪班的醫護與警消人員等。
4. 自我要求高且易緊張者。

自我了解是預防過勞的第一步，勞動部職業安全衛生署曾製作了一本「過勞自我預防手冊」，可初步自我檢視，如符合過勞的十二項徵兆，應盡早找出原因加以改善，必要時請求醫師協助。

1. 經常感到疲倦、健忘。
2. 突然覺得有衰老感。
3. 肩部和頸部僵直發麻。
4. 因為疲勞和苦悶失眠。
5. 為小事煩躁和生氣。
6. 經常頭痛和胸悶。
7. 高血壓、糖尿病病史，心電圖不正常。
8. 體重突然變化大。
9. 最近幾年運動也不流汗。
10. 自我感覺身體良好而不看病。
11. 人際關係突然變壞。
12. 最近常工作失誤或者發生不和。

如果想知道自己是否有過勞，亦可利用線上壓力指數測量表來評估自己的壓力狀況。

接下來的第二步便是改變生活型態。預防過勞最重要的就是長期的健康生活型態，無論有無過勞的症狀，現代人在追求工作與事業中，必須適時自我放鬆，充分的休息、適度的休閒娛樂、規律的運動、均衡的飲食、良好的人際關係及選擇較好的工作環境，並戒除不良習慣(如吸菸、酗酒等)，都是揮別慢性疲勞與遠離過勞死的最重要核心。

健康的生活包括

1. 工作與休閒保持平衡：選擇自己喜歡的工作，讓工作變成一種自我實現的過程。適度的舒壓與休息也很重要，工作太投入或工作狂是過勞的前兆之一。熬夜更是會造成內分泌改變，記憶力衰退，衰老與精神狀況不穩，需要避免。
2. 規律的運動：運動的好處非常多，甚至可說是健康生活的核心！運動可消耗身體過多的熱量、幫助維持適當體重、增強心肺功能、促進血液循環，以及降低心臟病、高血壓及糖尿病等疾病的風險、增強身體抵抗力、預防骨質疏鬆症、強壯肌肉幫助舒展筋骨、改善腰酸背痛、增加身體及關節的柔軟度、使睡眠品質更佳，工作更有效率等。保持持續與規律的運動對於避免過勞是不可或缺的，身體活動對不同族群都有健康促進的效果，世界衛生組織建議18-64歲成年人運用每次持續10分鐘分段累積方式，每週累積達150分鐘的中等費力身體活動(活動時仍可交談，但無法唱歌)或75分鐘的費力身體活動(活動時講話會喘)；65歲以上老年人身體活動量與18-64歲成年人相同，每週累積達150分鐘的中等費力身體活動。
3. 均衡的飲食：健康與均衡的飲食不但可以讓心情愉快，工作起來更有效率。研究發現，吃得不好會讓工作效率損失的風險增加六成，健康均衡的飲食能夠確保工作時所需的能量和提高工作效率，也增加了抗壓的本錢，國人之蔬菜、水果與乳品類普遍攝取不足，足量攝取蔬菜、水果、全穀、豆類；堅果種子及乳品類，不但可滿足均衡營養之需求，更是降低多種慢性疾病之利器。
4. 良好的人際關係：工作或家庭中良好的互動將可讓工作效率倍增，工作起來更愉快，遇到困難也可以大家一起協助並共同解決面對，所以維持良好的人際關係就像一張預防過勞的保護傘，大家互相協助可以降低許多工作壓力
5. 適宜的工作環境：有良好採光、通風與綠化的工作環境讓人工作時更有精神，亞馬遜花數十億美元打造的雨林辦公室結合了辦公室與大自然生態系，讓在工作的人忘了是在辦公，可見選擇或是改造一個適合自己的工作環境非常重要。
6. 避免吸菸酗酒：工作壓力大，有些人會藉吸菸喝酒排除壓力，殊不知長期下來身體衰退更快，百病叢生，心肺功能與肝功能受到影響，抗壓性反而越來越差！建議一定要盡早戒除！

若能保持健康生活習慣，壓力也將逐漸減輕，過勞與慢性疲勞自會遠離。



無法左右的，隨緣！

【本文摘自學習電子報】

一、

院子裡有兩棵樹，一棵很茂盛，一棵已經枯萎了。道長問弟子：你們說是枯萎的好，還是茂盛的好？

一個弟子說：「當然是茂盛的好。」另一個弟子說，「繁華終將消失，我看是枯萎的好。」誰知道長搖搖頭，「枯萎也終將消失」。

後來一個機靈的小道說出了答案「枯萎的讓它枯萎，茂盛的讓它茂盛。」

萬物各有規律，不要追逐外界的風景，而要關注自己內心的風景。心裡若能隨緣而觀，隨緣而喜，任他樹榮樹枯，都是絕好風景。

「有緣即住無緣去，一任清風送白雲。」道家有言，隨緣自適，煩惱即去。隨緣是我們擺脫煩惱的第一秒法。

苦樂隨緣，得失隨緣。人生在世，始終有很多無法左右的因素，不以人的意志為轉移。比如，我們無法選擇自己的出身。

二、

盡人事而聽天命，無法左右的事應該隨緣。這是智者的態度。隨緣不是隨便，不是對什麼事情都逆來順受。隨緣不是放棄，而是在一番努力之後的坦然。隨緣也不是消極，而是一番拼搏掙扎之後的看開。

在《論語》里，孔子說「不知命，無以為君子也」，又說「畏天命」。

知命，最重要的就是要知道什麼是可以成就的，什麼是無法人為成就的。孔子說，富貴不是求來的，不是你追求就能得到的，所以他不去求富貴。

曾國藩說：人生有可為之事，也有不可為之事。可為之事，當盡力為之，此謂盡性；不可為之事，當盡心從之，此謂知命。

這裡的盡性和知命，精確地概括了古人「知天命」「隨緣」的內涵。

盡性就是要人，盡心盡力，做好自己能做的事，當仁不讓，捨我其誰？不要懶惰，更不能給自己找接口推脫責任，不要因為不作為給自己的人生留下遺憾。

三、

知命就是要放下，尤其對於終其一生也不可能得到的東西，要看開。不要盲目執著，給自己製造對立和痛苦。

曾國藩很明白這些道理，他做人做事從不苛求完美，反而是完事求缺。他把自己的書齋命名為「求缺齋」。

曾國藩相信風水，但他對風水的追求是「不求好地，但求平安」。他的墓地選的也是很普通的山崗。

最好的生活顯然是這樣的：懷抱一顆積極的心，盡心盡性地做事，又能知命隨緣，不執著於「得到」的妄念，樂天，隨遇而安。

人事室關♥您

對抗壓力有管道	
衛福部安心專線	0800-788-995(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



人事動態

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
數位學習設計與管理學系	副教授	陳秋榮	升等	106.08.01
電機工程學系	教授	謝奇文	升等	107.08.01
秘書室校友聯絡組	組長	鍾宇政	新任	108.03.07
學生事務處軍訓組	教官	王怡淑	退伍	108.03.08
學生事務處課外活動指導組	專案組員	李君翎	陞遷	108.03.12
生化科技學系	專案辦事員	黃裕之	新進	108.03.13
國際事務處國際學生事務組	輔導員	林嘉瑛	陞遷	108.03.14
總務處事務組	專案辦事員	柯智釗	新進	108.03.14
師資培育中心課程組	職務代理人	劉惠美	離職	108.03.15
總務處營繕組	技士	陳鴻翔	新進	108.03.15
學生事務處軍訓組	組長	蔡銘燦	卸任	108.03.16

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
學生事務處軍訓組	組長	高偉比	新任	108.03.16
生命科學院	工友	林清花	退休	108.03.19
總務處	工友	葉芳妤	退休	108.03.19
總務處	工友	王雪峯	工作調整	108.03.19
學生事務處	專案諮商心理師	江國楨	新進	108.03.19
總務處資產經營管理組	組員	蔡仲瑜	陞遷	108.03.22
師資培育中心課程組	職務代理人	陳菁燕	新進	108.03.25



4月份壽星

丁志權教授(館長)	李俊彥教授	沈德欽副教授	郭娟玉副教授
吳建昇助理教授	鍾暉陵專案助理教授	李采珠組員	蘇耀期教授(主任)
陳挺煒專案助理教授	洪進雄教授	周良勳副教授(主任)	方引平助理教授
李爵安助理教授	邱瓊儀專案組員	高偉比教官(組長)	何祥如副教授
陳希宜助理教授(組長)	蔡進發教授(主任)	翁頂升副教授	涂凱珍專員
王玫珍副教授	顏玉雲副教授	謝欣潔助理教授	沈永祺助理教授
陳國隆教授	沈意清程式設計師	史雅芳專案組員	李世豪副教授
盧泳聰專案辦事員	林若慧副教授	李姿青專案辦事員	倪瑛蓮專案助理教授
林昭慧助教	張立言教授(副院長)	黃獻宗技工	呂乃迪專案組員
陳榮洪教授	薛堯舜講師(組長)	陳俊汕助理教授	何宣甫教授
陳智明助理教授	沈玉培助理教授	劉建男助理教授	林明瑩助理教授
曾信嘉副教授	方文杰專案助理教授	吳榴椒教授	朱興中教授
林志鴻副教授	陳靜昶專案辦事員	張淑儀副教授(分館主任)	陳嘉文教授
黃芳銘教授	王莉莉工友	陳本源副教授	黃存澤技工
蔡淑錡專案組員	賴昱辰組員	楊鐘松教授	張高雯助理教授
葉譯聯專案助理教授	廖宇賡教授	劉耀中副教授	呂月發技工
陳錦媽講師	張高賓教授		

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於4月9日起一週內，派員向各校區負責發放業務之同仁，領取所屬人員之生日禮券並轉致當月份壽星。



榮譽榜

單位	姓名	獎懲	獎懲事由
學生事務處	林明衡	嘉獎一次	辦理本校參加107學年度全國學生美術比賽決賽，負責盡職，圓滿完成任務
總務處	吳榮山	嘉獎二次	辦理本校107年度民防團隊常年訓練，經嘉義市政府評定為第2名，辛勞有功
總務處	許榮鍾	嘉獎二次	辦理本校107年度民防團隊常年訓練，經嘉義市政府評定為第2名，辛勞有功
總務處	林義森	嘉獎二次	辦理本校107年度民防團隊常年訓練，經嘉義市政府評定為第2名，辛勞有功
總務處	羅允成	嘉獎二次	辦理本校107年度民防團隊常年訓練，經嘉義市政府評定為第2名，辛勞有功
總務處	蘇美蓉	嘉獎一次	協辦本校107年度民防團隊常年訓練，經嘉義市政府評定為第2名，辛勞有功
總務處	朱淑惠	嘉獎一次	協辦本校107年度民防團隊常年訓練，經嘉義市政府評定為第2名，辛勞有功
總務處	鄭鈺潔	嘉獎一次	協辦本校107年度民防團隊常年訓練，經嘉義市政府評定為第2名，辛勞有功
總務處	謝明潔	嘉獎一次	協辦本校107年度民防團隊常年訓練，經嘉義市政府評定為第2名，辛勞有功
總務處	王露儀	嘉獎一次	協辦本校107年度民防團隊常年訓練，經嘉義市政府評定為第2名，辛勞有功
教務處	買勁璋	嘉獎一次	協辦本校107年度民防團隊常年訓練，經嘉義市政府評定為第2名，辛勞有功
產學營運及推廣處	吳正曉	嘉獎一次	協辦本校107年度民防團隊常年訓練，經嘉義市政府評定為第2名，辛勞有功
人事室	鍾雯州	嘉獎一次	前任本校人事室組員職務期間，自107年11月1日起至107年12月13日止代理同仁離職所遺業務，負責盡職
研究發展處	盧青延	嘉獎二次	辦理學校章則研訂之前置作業，協調得力，順利校務推展，表現優良
體育室	謝婉雯	嘉獎二次	辦理107年度彰雲嘉大學校院聯盟排球競賽，圓滿達成任務
體育室	王雅音	嘉獎二次	辦理107年度彰雲嘉大學校院聯盟排球競賽，圓滿達成任務
生命科學院	林淑娟	嘉獎二次	協辦2018第三屆東南亞生物多樣性與健康研討會活動，辛勞得力
生命科學院	鄭靜芬	嘉獎二次	協辦2018第三屆東南亞生物多樣性與健康研討會活動，辛勞得力

環境保護及安全衛生中心	蔡佳玲	嘉獎一次	辦理本校愛滋防治業務成效卓著，辛勞得力
環境保護及安全衛生中心	林美文	嘉獎一次	辦理本校愛滋防治業務成效卓著，辛勞得力
環境保護及安全衛生中心	王姿雯	嘉獎一次	辦理本校愛滋防治業務成效卓著，辛勞得力
環境保護及安全衛生中心	方珣	嘉獎一次	辦理本校107年登革熱等重要蚊媒傳染病防治業務成效良好，辛勞得力
環境保護及安全衛生中心	蔡佳玲	嘉獎一次	辦理本校107年登革熱等重要蚊媒傳染病防治業務成效良好，辛勞得力
總務處	羅允成	嘉獎一次	協辦本校107年登革熱等重要蚊媒傳染病防治業務成效良好，辛勞得力
學生事務處	鍾明仁	嘉獎一次	協辦本校107年登革熱等重要蚊媒傳染病防治業務成效良好，辛勞得力
國際事務處	林嘉瑛	嘉獎一次	利用公餘時間，協助彙整校務研究資料及撰寫報告，辛勞得力
國際事務處	林嘉瑛	嘉獎一次	參加教育部107年度專書閱讀寫作競賽，成績優良
環境保護及安全衛生中心	陳麗芷	嘉獎一次	辦理本校教職員工健身暨健康諮詢中心籌設及相關活動規劃等業務，圓滿達成任務
環境保護及安全衛生中心	陳冠蓉	嘉獎一次	辦理本校教職員工健身暨健康諮詢中心籌設及相關活動規劃等業務，圓滿達成任務
環境保護及安全衛生中心	郭清宜	嘉獎一次	辦理本校教職員工健身暨健康諮詢中心籌設及相關活動規劃等業務，圓滿達成任務
環境保護及安全衛生中心	陳冠蓉	嘉獎二次	辦理本校107年度實驗場所安全衛生教育訓練活動，圓滿達成任務
環境保護及安全衛生中心	郭清宜	嘉獎一次	協辦本校107年度實驗場所安全衛生教育訓練活動，圓滿達成任務
環境保護及安全衛生中心	方珣	嘉獎一次	協辦本校107年度實驗場所安全衛生教育訓練活動，圓滿達成任務
總務處	蕭哲翔	嘉獎一次	前任交通部公路總局第五區養護工程處助理工程員期間，積極投稿「臺灣人@路」刊物並獲選出版，著有績效