



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106年5月2日臺教社(三)字第1060040807B號令，公告修正「教育部表揚推展社會教育有功團體及個人實施要點」，修正名稱為「教育部社會教育貢獻獎實施要點」。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106年5月23日臺教人(四)字第1060071721號函，轉知銓敘部「有關聘用人員在約聘期間意外死亡者，得酌給撫慰金」一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/人事法規釋例項下查閱。
3. 教育部106年5月31日臺教高(五)字第1060059470號函訂定「專科以上學校學術倫理案件處理原則」，並自即日生效一案，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106年5月26日臺教人(四)字第1060073580號函，轉知銓敘部有關「公職人員年資併社團專職人員年資計發退離給與處理條例」業經總統於106年5月10日公布施行。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
5. 教育部106年6月1日臺教人(三)字第1060069315號函，轉知行政院人事行政總處函「有關聘(僱)人員因安胎事由，經予續聘(僱)後於新聘(僱)年度中因安胎事由申請延長病假，其相關延長病假計算疑義」一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/人事法規釋例項下查閱。
6. 教育部106年6月2日臺教人(四)字第1060077027號函，轉知行政院函有關「各機關學校因業務需要辦理非屬文康活動性質之各項活動，得為經核予公假之參加人員投保平安保險」。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
7. 教育部106年6月15日臺教人(四)字第1060071336號函，說明公立學校教師任職滿25年，惟未滿50歲，以不堪勝任工作為由擇領月退休金，其退休生效日應以學校

出具不堪勝任工作證明書之日或同年8月1日疑義一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/人事法規釋例項下查閱。

8. 教育部106年6月20日臺教人(一)字第1060087543號函，轉知勞動部修正「勞動基準法施行細則」部分條文。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
9. 教育部106年6月20日臺教人(四)字第1060085062號函，轉知行政院修正「退休(伍)軍公教人員年終慰問金發給辦法」。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
10. 教育部106年6月26日臺教人(三)字第1060069171號函，解釋教師於學年度中請畢不扣除薪給日數之事假及家庭照顧假後，嗣分別於例假日前後請事假及家庭照顧假，期間之例假日應否按日扣除薪給疑義一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/人事法規釋例項下查閱。
11. 教育部106年6月27日臺教人(三)字第1060079611號函，轉知銓敘函有關女性公務人員請病假及延長病假進行試管嬰兒方式之人工生殖治療須檢附之醫療證明及女性教師比照辦理一案。相關內容請逕至本校人事室網頁/人事法規釋例項下查閱。
12. 教育部106年6月29日臺教人(四)字第1060087199號函，轉知行政院函有關106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)之基準數額為新臺幣2萬5,000元以下。相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

人事業務--工作報告

1. 106年6月13日105學年度第2學期第3次校務會議審議通過本校「教師違反送審教師資格規定處理要點」、「教師聘任及升等審查原則附表五-教師以教學著作送審教師資格審查基準」及「教師聘約」部分規定。相關內容請逕至本校人事室網頁/法規彙編/校訂人事規章人項下查閱。
2. 106年7月3日(星期一)於理工大樓1樓多功能視聽教室舉行理工學院院長遴選治院理念說明會。

3. 106年7月3日(星期一)於行政大樓第1會議室召開第七任校長遴選委員會第1次會議。

4. 本校第七任校長遴選專區已建置於本校首頁，歡迎同仁上網參閱相關訊息。

5. 員工協助方案服務項目宣導：

服務項目	提供服務機關(單位)及諮詢專線
心理諮詢	1. 本校家庭與社區諮商中心 ： 服務專線：05-2732439。 服務時間：週一至週五上午9時至下午5時。 2. 衛生福利部24小時安心專線：0800-788995(請幫幫救救我)。
法律諮詢	1. 張雯峰律師：服務專線：(05) 2781693、2751480。 2. 陳偉仁律師：服務專線：(05) 2778188。 3. 嘉義市政府法律扶助服務，每週一、週五上午 9時30分至12時在市府一樓社會處諮詢室(或電話洽詢民政處自治行政科05-2254321#342)。
理財諮詢	1. 中國信託商業銀行駐點服務：週一至週五下午2時至3時30分於行政大樓4樓總務處出納組。 2. 中國信託商業銀行理財諮詢：何曉貞專員，服務專線：(05) 2286600#205。 3. 各項公教員工貸款及團體保險專案 (請至本校人事室網頁參閱)。
醫療諮詢	1. 本校特約醫療單位 (請至本校學生事務處衛生保健組網頁參閱)。 2. 健康99—全國公教健檢方案特約醫院 (請至本校人事室網頁參閱)。 3. 嘉義基督教醫院社區護理室服務專線：05-2765041#6160~6163。 4. 聖馬爾定醫院社區健康組服務專線：05-2756000#3307。 5. 衛生福利部全民免費健康檢查服務 。

◎ 『性別平等專欄』

好聚好散：談安全分手

【本文摘自網氏/岡市女性電子報網頁/文：陳芃圻】

一個親密的關係，是其中的任何一方都不需要犧牲、違背自己或不敢發言；任一方都能以平等的態度來表現自己的強弱或優劣。—家族治療大師莫瑞·包溫。

愛情開始之初的羅曼蒂克，是親密關係中最刺激浪漫、讓人興奮心醉神迷的時刻，充斥期待、幻覺或錯覺，把完美伴侶的形象放到對方身上，此時的關係是一種美好夢想的實踐，包含許多希望和期望，充滿能量、熱忱和活力。

當浪漫逐漸消退，彼此越熟悉、越看清楚對方的本性和行為，如果伴侶行為對自己造成困擾、或是發現對方不如想像中完美時，則會開始想去控制對方，要求她／他符合自己心目中理想的伴侶形象，而非接受她／他原本真實的樣貌，於是雙方都不滿意，想改變對方滿足內在隱藏的安全需求，溫和勸告、強烈抱怨或指責、命令強迫或更激烈的手段，相互較勁、爭奪關係中的支配和控制權。

走到這個時候，如果妳／你發現妳／你的伴侶有以下跡象，妳／你可能正步步陷入危機四伏的危險關係中：

1. 妳／你是否為了讓他／她高興、討好他／她，被迫放棄自己原有的工作、興趣、嗜好、生活中重要他人或社交活動？
2. 她／他是否常常瞧不起、嘲笑、貶抑你／妳的想法、感受或成就？
3. 當妳／你讓他／她感到不舒服或不滿意時，他／她是否曾經大聲咆哮、放狠話威脅、對妳／你摔東西或動手打妳／你？
4. 和她／他相處互動時，你／妳是否常因她／他喜怒無常而感到困惑、焦慮、沒有自信？你／妳常擔憂會惹惱觸怒她／他？
5. 她／他是否會認為你們之間的問題都是你／妳不夠好所造成？都是你／妳害她／他發脾氣的？

小奇第一段親密關係是在懷疑伴侶劈腿的爭吵中、被順勢分手的，頓失關係的她、終日無所適從，寂寞空虛總是如影隨形的滲透進每一個呼吸，此時的她遇見了阿大，阿大總是隨侍在小奇身旁，他記得小奇的每一件大小事和需要，小奇說：「我那時所有的時間都被阿大填滿，我覺得我永遠都不用再感到孤單，他的

眼裡只有我、他讓我不用擔心前段關係的挫敗會重蹈覆轍，我以為他就是那個完美共度終生的伴侶！」

但慢慢的、有些東西在發酵，小奇發現阿大不如想像能成熟的處理一切，在關注小奇的同時，其實也要小奇滿足他的需求，如果小奇無法準確猜想並回應阿大未說出口的需要，阿大通常都會鐵著一張臉，甚至，小奇期待阿大能主動表達需求，阿大也嗤之以鼻，當小奇提出和阿大不同的想法時，阿大總是怒吼表示小奇憑甚麼自以為了不起，爭執越頻繁，阿大怒罵、搥牆、摔東西、酗酒的頻率也越來越高，甚至不分時間場合就把小奇趕出兩人共處的空間，小奇期待兩人能暫時分開冷靜後再談談，阿大卻將之解釋為小奇的心另有所屬的脫逃方案，阿大淡淡的說著自己的家庭背景，說著自己母親因為不堪家中孩子吵鬧企圖跳樓的行徑，小奇越聽心裡越毛，阿大到底是因為如他所言太害怕失去小奇所以一時激動、還是這其實是恐怖情人的危險徵兆？小奇害怕分手，一方面害怕阿大的行為，另一方面更害怕自己孤身一人，但阿大的行為終究讓小奇喘不過氣，在朋友的鼓勵之下，小奇膽戰心驚的展開求助旅途。

陪伴小奇將近一年後，小奇終於相信自己值得被好好善待，真正的關係中不該存著恐懼和驚惶，小奇終於同意阿大的行為其實都是精神暴力和控制，小奇終於有分手的決心和勇氣，但怎麼做才能安全脫身成為下一關的難題。

陪著小奇探索阿大過往親密關係結束的經驗，發現斷然結束常讓阿大陷入被背叛的憤怒，若有似無的拉遠關係，成為確保安全分手的重要方向。阿大和家人黏密不可分的关系，成為小奇提分手的關鍵時機，當阿大忙著關照家人需求、無暇和小奇角力，小奇順勢以電話用堅定的語氣提出分手，面對阿大軟硬兼施的說法，小奇只是單單重述分手的立場，並拒絕和阿大在私人場合碰面，阿大因為照顧家人疲憊不堪，所以也未再有進一步激烈的舉動，用了一年的時間，小奇順利從這個危險的關係中脫身。

當關係走到分手的這一天，妳／你通常都怎麼處理？有些關係能夠有效溝通好聚好散，有些關係從最開始就危機四伏。如果妳／你和小奇一樣，希望妳／你可以相信「失去關係不可怕，留在危險關係才致命」，如果妳／你認同關係中已

風險重重，分手是唯一終點，對於伴侶的理解將成為分手計畫的重要基礎，是直接斷絕、還是漸行漸遠？用甚麼管道提出分手的企圖才能達成目標？甚麼狀況下安全風險會加劇？有沒有關鍵人物可以居中協調？法律規範是否能夠有效控制風險？分手後能不能做朋友……

安全分手有標準的建議版本，但卻沒有絕對合適的版本，確保安全空間、找到討論安全計畫和提供保護的合適夥伴，然後掌握風險最低的分手時機，才是安全脫身的不二法門。

◎ 『公務人員行政中立宣導專欄』

Q：公務人員行政中立法的規範對象為何？

A：適用對象：機關依法任用、派用之有給專任人員、公立學校依法任用之職員。

不包括：政務人員、民選地方行政首長。

準用對象：公立學校兼任行政職務之教師，公立學術研究機構兼任行政職務之研究人員。

◎ 『健康生活專欄』

蔬果一定要配農藥殘留？洗菜三步驟讓農藥 Out！

【本文摘自泛科學網頁/文：柴帽馨】

蔬果農藥殘留的新聞屢見不鮮，要怎麼做才能避免將這些「殘留超標」的農藥吃下肚？只要依照以下清洗蔬果的原則：「先浸泡、後沖洗、再切除」，經過「食前處理」的步驟，就能有效降低農藥殘留的風險。

洗菜大原則：先浸泡、後沖洗、再切除：

其實，「清水沖洗」是簡單有效避免農藥殘留的方法。由於接觸型農藥為常見發生的農藥殘留藥劑種類，除去這些附著在植株的殘留農藥，就能有效降低吃進農藥的風險。清洗時以清水先浸泡3分鐘，待農藥溶解在水中後，再用流動的清水沖洗。值得提醒一點，浸泡時間不需太長，重點是以流動的水沖洗，才能讓水流帶走蔬果的殘留農藥。蔬果經過仔細沖洗，才能切小塊，或是除去不食用的部分。切除的步驟必須最後處理，避免農藥汙染刀具，讓刀具上的農藥汙染乾淨的部位。

此外，農藥在水中的分解程度，依農藥劑型而有所差異，又可分成「水溶性」與「脂溶性」。顧名思義，相對水溶性，脂溶性農藥被水分解的效果比較差。若消費者擔心「脂溶性農藥」殘留的問題，可使用**蔬果清潔劑**清洗。這類清潔劑中的「介面活性劑」，能夠有效溶解脂溶性農藥。清洗方法與水洗相同：先浸泡，再沖洗。然而操作方式不當，介面活性劑往往比農藥更容易殘留在蔬果中，對健康的風險也更高。因此**使用蔬果清潔劑之後，建議再以清水沖洗殘留的清潔劑。**

蔬菜和水果在種植過程中，農民處理的方式有些不同，也會造成農藥殘留的差異。農民在果品成熟時，通常會先「套袋」——用袋子包裹果實，保護水果被昆蟲啃食，被農藥噴灑到的機率也比較小。無論蔬菜或水果，水洗都能減少農藥殘留的機會，不同蔬果也不同清洗的「眉角」。

常見蔬果清洗秘訣盤點

1. **苞葉菜**（例如高麗菜、大白菜、包心菜、萵苣）的農藥殘留往往在外層的葉片，所以球菜一定要剝去最外層的2~3片葉子，以手剝下球菜葉片，經過浸泡及充分清洗之後，再切除基部即可食用。
 2. **大片葉菜類**（例如小白菜、青江菜、油菜、菠菜）的清洗重點為沖洗葉片及切除葉柄或根部。清洗時一邊翻開葉片，同時以流動清水仔細沖洗，再將容易有農藥殘留的葉柄或根部切除。
 3. **小片葉菜**（例如龍鬚菜、空心菜、茼蒿）的清洗方式與大片葉菜相同，唯葉片狹小，不易攤開洗淨。建議準備一盆清水，讓小葉在水中舒展開來，再以小水流沖洗葉片。
- 水果類可簡單分成小果、皮不食用水果、以及皮食用水果。
4. **小果類**（例如：龍眼、荔枝、草莓、葡萄），這些外觀小型的果品，通常購買時果實連同枝梗一起購入。先浸泡3-5分鐘讓農藥溶於水中，接著以清水沖洗，在將小果從枝梗剪下，剝皮食用即可。**若為連皮吃的小果**，則除去蒂頭後食用。
 5. **皮不食用水果**（例如：芒果、梨子、柑橘類），清水沖洗乾淨後，切除外皮及蒂頭，避免容易發生農藥殘留的凹陷部分，去皮後食用。
 6. **皮食用水果**（例如：芭樂、李子、桃子、蓮霧），清水浸泡3分鐘後，再沖洗，同時使用軟毛刷輕柔刷洗水果表面，同樣也必須切除凹陷部分避免食用。

除了透過清洗以降低農藥殘留的風險之外，消費者也應該建立「預防勝於治療」的概念，從「購買安心農產品」開始，避免選購殘留超標的農產品。雖然蔬菜水果裡的農藥都是肉眼看不見，鼻子嗅不到的小分子，很難由外觀區別，我們仍然可以選擇由農委會把關的安心蔬果。

農藥殘留往往來自多重的因素，除了用藥過量之外，天氣因子和田間環境都可能增加農藥殘留的風險。避免造成無謂的恐慌，消費者應該重視：是否有「超標」的問題，一旦超過容許的規範數值，才有影響健康的疑慮。選購蔬果時，從「購買」以及「正確清洗」雙管齊下，加上正確的農業觀念，就能遠離農藥殘留的陰霾。

◎『員工協助方案(EAP)專區』

I care  ([本校員工協助方案專區連結](#))

「每週15分鐘，減緩工作焦慮」

【本文摘自天下雜誌網頁/文：Khe Hy/黃維德編譯】

老闆無預警地傳來一句：「打給我！」足以讓每個員工都胃痛焦躁，不知道又有什麼緊急任務出現，金融業工作十多年的領導力專家 Khe Hy，分享了他如何善用每週五短短的15分鐘，解決他的工作恐慌，下面是他的分享：

曾經，有個主管每天會寄給我好幾封只有一句話的電子郵件，而且內容全都相同：「打電話給我。」收到這些電子郵件，總是讓我腸胃翻攪；這樣的反應根本不合理，我可靠、有組織、工作表現優秀，但只要看到那幾個字，最惡劣的情況就會出現在我腦中。等我真的打電話給主管，對話總是十分友善。他可能是想了解專案最新的進度，或是問個簡短的問題，甚至是讚賞我的簡報，總之，幾乎從來不會是壞事。不過，由於我們的溝通風格不同，我得承受那些沒有必要的壓力。我主管的溝通方式非常即時，這相當合理，因為他有許多下屬，也得掌管許多變化快速的事物。不過，即使我是個負責的員工，這種溝通方式還是會讓我焦慮、出現防衛心。最終，我找到了解決方案——我得學習如何向上管理。

我們通常會將管理想像成單行道，由管理者「向下」提供指令和回饋。但這樣的想法並不完整。

Intel 創辦人葛洛夫 (Andy Grove) 在《葛洛夫給經理人的第一課》中表示，有效的一對一溝通，起點應該是讓直屬下屬「設定議題和主調」。管理學大師杜拉克 (Peter Drucker) 也建議員工主導與主管的溝通；他在《管理的實踐》中建議使用

「一年兩度的信函，由員工寫給主管……讓員工提出自身的目標，並寫出他們眼中的、主管的目標。」

葛洛夫和杜拉克的做法，促使我創造了標準化的、習慣式的溝通方式。我的目標就是，確保我和主管隨時處於同步狀態，讓主管知道專案的最新進度；也就是說，我們可以減少通話次數。

我的方法非常簡單。每週五下午，我會寄一封簡短的電子郵件給主管，告訴他下列3件事：

- 我這週完成的工作。
- 我正在處理的工作，包括我碰到的阻礙、完成時限是否會變動等。
- 我正在等待的事務，也就是說，工作已經完成，但還需要主管確認，或是需要其他人的貢獻。

幾年下來，我也進一步改善了這個做法。我會使用計時器，確保這份每週報告不會花超過15分鐘。我會使用簡單的模板，只要填進資訊即可，藉此加快完成報告的速度。

如果你想採行類似的做法，我建議先與主管討論，確保這不會與主管偏好的溝通方式相衝突。每隔幾個月，也要與主管討論，看看這樣的電子郵件是否還是有用，以及如何改善其內容。畢竟，溝通才是重點。

我已經使用這個做法超過10年，有了下屬之後，我也強力建議他們這麼做。這是種快速、習慣性的做法，如果你這週非常有生產力，它也是個小小自誇一番的好藉口，但最重要的是，你可以省下無數用來處理焦慮的時間。

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

※請多使用本校高鐵企業會員編號：66019206※

人事動態



人員異動名單：

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
電子計算機中心	技工	張耿誠	新進	106.06.01
總務處事務組	工友	曾寶弘	退休	106.06.02
動物試驗場	專案辦事員	林雅容	離職	106.06.30
人文藝術學院	職務代理人	林美辰	離職	106.07.01
師資培育中心實習組	組長	陳麗芷	調整職務	106.07.01
教務處民雄教務組	組長	蔡庭容	調整職務	106.07.01
外國語言學系	專案辦事員	蔡宜蓉	新進	106.07.01

7月份壽星



工友林清花	副教授周蘭嗣	教授陳政見	專案組員龔士凱
組長楊弘道	教授葉瑞峰	教授朱鳳玉	工友張國柱
助理教授吳治達	工友許嘉文	組員吳秀香	專員蔡任貴
契僱辦事員吳佳蓁	工友王雪峯	辦事員鄧琇云	副教授黃漢翔
教授陳珊華	學生事務長陳明聰	契僱辦事員王雅貞	主任吳思敬
助理教授吳雅萍	教授阮忠仁	教授黃阿有	主任吳希天
副教授陳世宜	工友歐淑惠	教授林菁	副教授莊閔惇
助理教授陳宜貞	教授連振昌	專案助理教授陳昭宇	副教授李佳珍
專案組員鄧伊彤	專案組員林徽娟	講師李彩薇	教授翁炳孫
副教授鄭富國	主任鄭青青	專案組員丘富元	主任廖瑞章
技士許榮鍾	專案助理教授陳義元	教授黃秀文	主任王明妤
組長李宜貞	專案辦事員張靜漩	專案助理教授蓋傑富	教授林裕淵
專員陳阿令	工友鄭靜乙	副教授彭振昌	副教授鄭斐文
教授趙清賢	教授高柏青	副教授許忠仁	助理教授謝佳雯
技士陳敬忠	副教授黃啟鐘	技士蘇碧華	教授翁義銘
副教授翁博群	契僱組員林嘉琪	副教授謝其昌	教授蘇明德
助理教授黃淑瑛	工友曾淑惠	助理教授謝美慧	組長陳炫任
主任蘇耿賦	教授黃文理	教官賴佳杏	

附註：

- 一、本校106年度員工生日禮券金額為1200元，廠商為劍湖山世界股份有限公司嘉義分公司（嘉義耐斯）。
- 二、以上所列7月份壽星名單，請各單位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。