



法令宣導 Decree Declared

(以下相關資訊請參閱人事室網頁/人事法規/相關釋例)

- 1 專科以上學校進用編制外專任教學人員實施原則(自111年8月1日起生效)。
- 2 已退職政務人員或遺族所領月退職酬勞金、月撫卹金(年撫卹金)或遺屬年金(月撫慰金)給付金額，依退休公務人員調整方式及比率調高2%，並自111年7月1日生效。
- 3 銓敘部令以，闡釋公務人員陞遷法施行細則第3條第3項規定所稱「性質相近」職缺之意涵。



業務報導 Business News

- 1 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。
- 2 重申各機關(構)學校進用各類型職缺(含聘僱人員、臨時人員、清潔隊員等)時，除應確實落實公開甄選等規定外，請積極運用行政院人事行政總處「事求人機關徵才系統」辦理甄選作業乙案。





業務報導 Business News

- 3 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。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 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。





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
彭子芸	到職		產學處 行政助理(職務代理人)	111/5/3
楊雅琳	新進		總務處事務組 組員	111/5/23
劉珍汝	到職		電機工程系 行政助理(職務代理人)	111/5/30
葉柏榮	退休	工業設計系 技士		111/6/6
郭幸樺	到職		環境與安全衛生工程系 行政助理(職務代理人)	111/6/15
呂淑惠	陞任	學務處 秘書	總務處出納組 組長	111/6/17



當月壽星 Month Birthday

6月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
機械工程系	王永成	文化資產維護系	王新衡
電機工程系	陳聖化	應用外語系	彭登龍
電機工程系	張家宏	應用外語系	許雅芳
電子工程系	洪淑茹	應用外語系	洪銓修
資訊工程系	王思予	產業專案學士學位學程	王志星
環境與安全衛生工程系	游逸駿	通識教育中心	楊坤芳
環境與安全衛生工程系	劉淑惠	教務處	何雅涵
營建工程系	李勝政	教務處	楊蕙
工業工程與管理系	林雅婷	學生事務處	郭美雲
工業工程與管理系	侯東旭	學生事務處	吳添銘
企業管理系	陳沁怡	學生事務處	葉伊芹
企業管理系	潘立芸	總務處	王淑芬
財務金融系	黃金生	總務處	謝麗媛

生日快樂！



當月壽星 Month Birthday

6月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
會計系	曾韋慈	主計室	劉佳玫
設計學院	劉淑芬	人事室	沈郁雯
工業設計系	謝毓琛	人事室	周純藝
視覺傳達設計系	林加雯	人事室	蔡蕙如
建築與室內設計系	林子雯	資訊中心	蔡吉彰
數位媒體設計系	劉靜純	資訊中心	賴國銓
技術及職業教育研究所	巫銘昌		
材料科技研究所	洪玉蓉		
文化資產維護系	李昱		
研究發展處	沈秀容		
研究發展處	邱郁茹		
研究發展處	許恩綺		
主計室	劉佳玫		

生日快樂！



培養4大免疫力 面對疫情身心俱泰

作者：台大醫院吳明賢院長 (2022/06/01)

新冠肺炎肆虐全球已兩年餘，各國陸續採取與病毒共存策略，疫情發展邁入「後疫情時代」。

經歷這場百年大疫，相信人們對「健康」更加有感，知道其重要性並思索如何維持健康。我認為，人們應該具備4種免疫力，萬一新冠又出現厲害的變異株或日後有新疫情到來之時，才能立於不敗之地。

「三好一心」法則，提升身體的免疫力

依據1948年世界衛生組織 (WHO) 的定義，身體跟心靈都健康，「身心俱泰」才真正擁有健康。人不是溫室的花朵，生活環境中本來就充滿各種致病微生物，更何況人生不如意事常十之八九。

為什麼有些人會生病、有些人不會生病？有些人可以愈挫愈勇？關鍵就在—「免疫力」，身體免疫力好的人不只不容易生病，即使生病也是小病，可以很快恢復；心理免疫力強的人，即使遇到挫折，也能否極泰來。

因此，在新冠病毒沒辦法完全消滅、人類還不能掉以輕心的後疫情時代，人們需要的不只是身體的免疫力，還需要心理的免疫力、價值的免疫力，以及財務的免疫力，4大免疫力俱全，方能身心俱泰。

第一個大家一定要擁有的免疫力是身體的免疫力，這也是最基本的免疫力。打疫苗雖可產生免疫力，但打了疫苗不代表百毒不侵，疫苗主要功用是萬一不幸被病毒侵犯，不致重症，可以很快恢復。抵抗病毒最重要還是靠自身的免疫力，平日把身體照顧好，身體的免疫力就會好。

「三好一心」是我自己建立身體免疫力的方法，「三好」是指好好吃飯、好好睡覺、好好運動，「一心」意謂維持穩定平衡的心態，也就是健康的心態，身心是連動的，光顧好身不夠，心也要一起照顧，才能提升身體的免疫力。

逆境中靠中心思想，即心理的免疫力帶來力量

第二個我認為後疫情時代應具備的免疫力是心理的免疫力，什麼是心理的免疫力？就是心中有一個自己相信並願意遵循的中心思想，是支撐自己遭逢逆境時不被打倒的力量。

這個中心思想可以來自宗教，但不是每個人都有宗教信仰，所以也可以來自個人篤信的人生哲學，兩者都可以提升自我心理素質，讓自己心理變得強大，可以讓人「少抱怨，常開懷」。

第三個是價值的免疫力。免疫力不只是身體跟心理需要，人活在世上，還要有正確的價值觀，指引你走在正確的道路上。早年台灣多數家庭三餐不繼，談價值觀太不切實際，但現在台灣已擺脫貧窮，物質不虞匱乏，應該對精神層次有所追求，尤其疫後更需有正確的價值觀為人生導航。



員工協助方案專區 EAP Topics

價值的免疫力，指引自己走上正確道路

疫情之下很多事情都亂了套，連大家最習以為常的上班上學、甚至看病模式都發生改變。疫情之下似乎沒什麼是不可能改變的，因此人們也該跳脫既有的思維，比如傳統的社會價值觀提倡成功，到底什麼是成功？成功的定義其實可以有很多種，值得我們在疫情以後好好思考。

有人說生命不僅僅是任務，還是使命，你要把自己的生命「使」在什麼事情上，而使命正是一個人價值觀的體現。

如何提升價值的免疫力？讀書充實自己，培養自己更重視人文、更有觀察世界的多元能力。另外還能常常自省，不斷提升自己，做一個自由又自律的人。當多數人都具備價值的免疫力，整個社會就有可能真正達到富而好禮。

財務的免疫力，確保疫情不影響生活

第四個也是最後一個認為後疫情時代需要的免疫力，是財務的免疫力，小至個人、大至國家都需要。COVID-19不只對台灣，對全球各國民生經濟都造成一定程度衝擊，許多人及家庭生計受影響。因此人們除了努力賺錢，也要更懂得存錢，培養及建立理財能力是疫情之下的重要功課，個人及家庭才能在疫情下不風雨飄搖，度過艱難時刻。同樣的，疫情影響各國經濟成長，然而國家好，人民才會好，可見財務免疫力對於國家的重要性。

科學可以當信仰，不能把信仰當科學

擁有身體跟財務的免疫力容易理解，多談點為什麼需要心理跟價值的免疫力，因為一個人的中心思想及信仰的價值形塑其思維及行事方式，以決策來說，價值觀會決定領導者做什麼樣的選擇。有人說槍不會殺人，但拿槍的人會；數據不會騙人，但擁有數據的人，提醒我們人的價值會影響他所做的選擇。一般決策過程有科學專業資訊可做判斷依據以此下決定；但沒科學數據可參考，決策者就是依他的中心思想跟價值觀做決定；甚或他非常有自信，決策過程可能政治先於科學。以防疫政策為例，大家或可觀察，有多少是科學的抉擇，有多少是政治的抉擇。

人類文明發展至今，科學與民主是兩個最重要的支柱。科學是絕對理性，但科學的發展還有很多未知、也不是萬能，但至少可讓人類避免掉入愚昧無知的境地、犯明顯的錯誤。我常開玩笑說，一個人可以把科學當信仰，至少它不會錯，但不能把信仰當科學，這是兩回事，中心思想跟價值觀的重要性就在這裡。

偉大的英國政治家邱吉爾說「危機就是轉機」，人們千萬不要浪費每一次的危機，建議大家防疫之餘，花點時間思索後疫情時代自己應該有怎麼樣的心情跟準備。回歸到健康這件事，健康是自己的，每個人都要對自己的健康負責，而不是把自己的健康交給醫院、健保，或是政府。醫院只能治病幫你恢復健康，健保並非健康保險，只給付跟疾病有關的費用，沒辦法促進健康；尤其如何身心俱泰，真的是要靠自己，做到過健康的生活，並擁有高貴的靈魂，如此才是人生的至高境界！

（本文章摘自康健雜誌 283期，其他文章可至「天下雜誌群知識庫」閱讀）