

人事簡訊

第 184 期:民國 110 年 12 月 30 日



公告：

- 111 年 1 月 1 日為元旦假期，**敬祝同仁假期愉快。**
- 110 年 12 月 28 日校務追蹤評鑑圓滿完成，感謝各位同仁鼎力協助。
- 110 年度整體發展獎勵補助經常門經費執行成果業經本校專責小組會議審議通過，執行清冊預計於 111 年 1 月底前公告於本校首頁左下方『整體發展獎補助經費』處，敬請同仁上網參閱『經常門』部份（資料公告方式將依據私立技專校院獎勵補助資訊網「110 年度學校財務公開資訊上傳」作業規定辦理，教師姓名、教師證書字號後三碼將隱藏，教師若有疑問，可洽各獎助業務承辦單位（教務處、研發處或人事室）詢問；另有關 110 年度教師推動實務教學、編纂教材、製作教具、研究等獎助經費已於 110 年 12 月 30 日前匯入受獎助教師之個人帳戶。

【重要通知】

※重申本校教師兼課職、教師評鑑、留校時間等相關規定，請配合遵守。

說明：旨揭事項相關法令及本校章則規定如下：

- 一、108 年 6 月 5 日修正公布之教師法第 32 條(修正前為第 17 條)第 1 項規定：「教師除應遵守法令履行聘約外，並負下列義務：
(一)遵守聘約規定，維護校譽。……(六)嚴守職分，本於良知，發揚師道及專業精神。……。」
 - 二、教育人員任用條例第 34 條規定：「專任教育人員，除法令另有規定外，不得在外兼課或兼職。」
 - 三、教育部 99 年 5 月 13 日台高字第 0990081723 號函頒「私立大專校院校長及專任教師兼職問題之處理原則」，並於 102 年 9 月 4 日以臺教技(三)字第 1020130771 號及 104 年 08 月 27 日臺教技(三)字第 104113166 號函重申前開處理原則之規定，有關專任教師部分規定略以：1、私校專任教師應以專職為原則，不得在校外從事其他專職；學校應將該原則納入聘約規範。2、專任教師兼職之機關構性質、職位與職務內容，以及時數限制等相關事宜，應明定於學校相關章則中，經校務會議審議通過後實施。3、專任教師兼職不得影響本職工作，且須經評鑑符合校內基本工作要求，方得於校外兼職，並應事先以書面報經學校核准，…。」
 - 四、本校教師校外兼課職處理要點第六點規定：「教師兼職須與教學或研究專長領域相關者為限，並應以學校名義與公民營機構完成簽約，每件契約至少須達 8 小時，並由合作單位提供學術回饋金納入本校帳戶，回饋金每小時以教師職級鐘點費計。」第七點規定：「教師兼職有下列情形之一者，本校應不予核准或於兼職期間廢止其核准：(一)與本職工作不相容。(二)教師評鑑等第為丙等以下。……。」
 - 五、本校專任教師聘約第 11 條規定：「專任教師除有教師法解聘、不續聘、停聘各條文之規定外，若有下列情形之一者，本校得提教師評審委員會審議後，予以停聘、解聘或不續聘：(三)連續二學年度教師評鑑成績為未通過者。……。」第 14 條規定：「本聘約未盡事宜，悉依有關法令暨本校所訂規章辦理。」
 - 六、本校教師留校時間實施要點第三點：「教師每週基本留校時間為三十二小時，且至少應分配於八個半天。」
 - 七、據上所揭規定，違反聘約可能之法律效果：如違反聘約情節重大者，依教師法第 16 條規定得予以解聘或不續聘；第 18 條規定，未達解聘之程度，而有停聘之必要者，得審酌案件情節，經教師評審委員會委員三分之二以上出席及出席委員三分之二以上之審議通過，議決停聘六個月至三年，並報主管機關核准後，予以終局停聘。
- 110 學年度第 2 學期擬申請校外兼課教師煩請於 111 年 01 月 14 日(週五)前填妥申請表送出申請，並請依勾選項目檢附「佐證資料」，逾期申請不再受理。
 - 為避免影響學生受教權益，教師各種假別均需辦理調補課或代課，公差假亦然，相關規定請參閱本校教職員工請辦法辦理。
 - 【轉知】教育部 110 年 12 月 03 日臺教儲監字第 1100162933 號函：/有關會訊全文可自教育部網站（<http://www.edu.tw/>）/本部各單位/私校退撫儲金監理會/監理會會訊/110 年 12 月第 12 卷第 4 期）下載。

- 【轉發】教育部 110 年 12 月 08 日臺教綜(五)字第 1100167772 號函：轉知嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心開放持有我國有效居留證之外來人士（含陸港澳）配偶及未成年子女入境案，請查照。(詳情請參閱人事室行政網頁>最新消息項下)
- 【轉發】行政院公共工程委員會 110 年 12 月 8 日臺教秘(二)字第 1100169089 號函：修正「專家學者建議名單資料庫審議小組設置要點」(詳情請參閱人事室行政網頁>最新消息項下)
- 【轉發】檢送銓敘部 110 年 11 月 29 日部退一字第 11054057641 號令修正發布之「公教人員保險失能給付標準」(詳情請參閱人事室行政網頁>最新消息項下)
- 【轉知】教育部 110 年 12 月 10 日臺教人(四)字第 1100169817 號函：有關公教人員保險被保險人受免職、解聘、休職、撤職或免除職務處分，於 110 年 10 月 22 日以後，因撤銷、廢止或其他事由而溯及既往失效者，得於復職（聘）並補薪時，追溯加保相關事宜。
- 【轉知】教育部 110 年 12 月 13 日臺教高(五)字第 1100170618 號函：有關學校辦理教師資格審查相關事宜，即日起恢復以紙本文辦理。
- 【轉知】教育部 110 年 12 月 17 日臺教高(五)字第 1100164262D 號函：「外國特定專業人才具有教育領域特殊專長」，電子檔請至教育部主管法規查詢系統（<https://edu.law.moe.gov.tw/>）下載。
- 【轉知】教育部 110 年 12 月 17 日臺教高(五)字第 1100145243A 號函：**有關非特殊類科之必修課程及共同科目之授課教師。**一、依監察院 110 年 10 月 21 日院台教字第 1102430210 號函辦理。二、監察院上開糾正函略以，「107 至 109 學年大專校院兼任教師占教師總人數之比例，專任、兼任教師逼近 1:1，逾半私立大專校院兼任教師占比達 5 成以上，部分私校甚高達 8 成以上」、「專科以上兼任教師制度之主要目的，係因應課程所需投入額外之教學人力，如部分專業特殊性、產業實務經驗或實際教學需要，或為支援如藝術、戲劇類科及專任教師依規定排課後尚餘之時數，聘任符合教學需求之校外教師支援課程，增加課程實務技能與多元性，爰兼任教師係補充而非取代專任教師之性質；然目前部分學校以兼任教師教授非特殊類科之必修課程及共同科目等不合理情事，或為降低經營成本，疑似控留編制內員額等情，顯難謂符合兼任教師之目的，不利高教健全發展」，爰請各校嗣後**針對非特殊類科之必修課程及共同科目等，宜安排專任教師授課，避免逕由兼任教師教授；本部未來亦將每年就各校校務基本資料庫資料進行檢核，如兼任教師聘任數或教授必修課程數有異常增加現象，將納入後續教學品質相關查核參考。**
- 【轉知】教育部 110 年 12 月 23 日臺教高(五)字第 1100176394 號函：檢送修正之境外學位或文憑認定原則（簡稱本原則）自行政院公報資訊網刊登日（110 年 12 月 20 日）起適用。一、為因應歐洲藝術教育配合歐盟學制整合已有所變動及配合大學辦理教師持國外學歷申請審定專科以上學校教師資格，須依「大學辦理國外學歷採認辦法」及「專科以上學校教師資格審定辦法（簡稱審定辦法）」等規定辦理所需，本部依審定辦法第 27 條第 2 項更新本原則。二、如學校遇送審人持各國舊制文憑或有異議，自本原則公告後得以個案方式就其專業成就、著作、修業過程等資料，送由本部學審會歐洲藝術類科審查小組審議送審教師等級。(詳情請參閱人事室行政網頁>表格下載/進修、升等項下)
- 【轉知】中華自然科學創意協會 110 年 12 月 28 日中華科協字第 1101228001 號函：2022 年寒假科學營隊，相關活動訊息請至以下網址觀看：<https://www.best-science.com.tw/>。專屬優惠，報名時於『備註欄』填上「工作單位名稱+職務」便享有 1 人報名享 95 折、「2 人同報」享 88 折優惠折扣。倍思科學實驗室聯絡窗口：劉雲鳳老師，聯絡電話：02-27821661#209，信箱：cscorp1661@gmail.com。
- 合作夥伴倍思科學實驗室於 2021 年寒假舉辦科學冬令營，貴校教職員報名即享優惠。相關訊息可至相關活動訊息請至以下網址觀看：<https://www.best-science.com.tw/>參閱或至人事室網站/最新消息項下參閱。
- 若有同仁欲異動 111 年度增額提撥金額，煩請逕至人事室/表格下載/(退休/撫卹/離職/資遣)/教職員個人自願增額提撥儲金**變更**申請表下載，並請於 111 年 01 月 14 日(週五)前將申請表逕送回人事室，將自 111 年 1 月份薪資中辦理停(增)扣增額提撥金作業。



健保須知

自 111 年 1 月 1 日起因基本工資調升至 25,250 元，保險費率維持 5.17%，兼職所得超過基本工資應給付補充保費 2.11%。



公保須知

轉知臺灣銀行公教保險部函，公保承一字第 10400045043 號函，自民國 105 年 1 月 1 日起調整保險費費率，適用年金規定之私校被保險人，保險費率自 105 年 1 月 1 日起調整為 10.25%，自 106 年 1 月 1 日起調整為 12.25%，自 107 年 1 月 1 日起調整為 13.4%，自 108 年 1 月 1 日起調整為 12.53%，110 年維持 12.53%。

勞保須知

- 1.自 111 年 1 月 1 日起基本工資調升至 25,250 元，保險費率維持 10.5%。
- 2.因應 111 年最低基本工資調整，勞、健保及勞退費用亦有所變動，勞健保費試算表亦已更新 111 年度版本，並公告於人事室網頁，如有需要敬請自行至人事室網頁/表格下載/保險/勞保專區/111 年勞健保負擔一覽表下載。



溫馨提醒：

依照本校職員工年資休假實施辦法第三條辦理，年資休假以到職日起一年內使用完畢為原則，惟於該期限內未用盡者，得保留至次一年使用。

- ★ 提醒各位同仁，若您的年資休假期限將近，請盡早於期限內安排休假，若期限內無法排休者，請於期限截止前兩週向人事室提出『職員工年資休假遞延實施申請』。

相關表單下載可至：人事室網頁>表格下載>其他>職員工年資休假遞延實施申請單，申請單簽核後請逕擲人事室，以利辦理後續事宜，謝謝您。

- ★ 若年資休假已遞延至次一年度實施者，於次一年度終結或契約終止仍未休之日數，請提出申請並由【單位預算】換發工資。

- ★ 因加班補休無法申請遞延，建請申請者於申請核定後一年內進行補休申請，如未休之日數，請提出加班費請領單之申請並由【單位預算】換發工資。

- ★ 經校長奉核後免簽到、免簽退職員，如須申請【加班】，建請依職員工出勤管理要點第五條加班規範第三項第三款辦理。



★ 宣導事項：

職場憂鬱症 小心找上你！



在台灣，憂鬱症人口超過 200 萬，重度憂鬱更達 125 萬人。

一般都以為，是由於職場表現不佳、受到主管責罵，才導致罹患憂鬱症；但其實也可能反過來，是因為憂鬱症造成記憶力減退、注意力無法集中，才使得工作績效一落千丈。

在憂鬱症診斷內容中，並沒有所謂「職場憂鬱症」，然而，慈濟醫院職業醫學科主任賴育民走訪各企業研究發現，在一般社區中，憂鬱症盛行率約 6~10%，但職場中卻有高達 15~34% 的人，具有憂鬱傾向。

高憂鬱風險的工作型態

「某些工作型態使然，在壓力來襲時比較不容易調適排解，因而從業者成為罹患憂鬱症的高風險群。」賴育民特別點名以下幾種工作型態，從業人員要提防憂鬱症上身：高度競爭性的職業，例如業務員要扛業績壓力，工作表現緊緊牽動薪資高低，每天都要在高壓下討生活。工作地點和內容不斷變化，例如派遣人員或常出差的人，必須不斷適應新環境和新同事。工作單位中只有一個人，沒有同儕夥伴，所有業務都要自己承擔，壓力難以排解。在傳統價值觀下，有些工作較不被社會認同，或不符合家人朋友的期待，從業者無法從工作中獲得成就感，自我認同感也比較低落。作息不正常的職業，經常必須輪班、熬夜，例如醫護人員，容易因為生理時鐘調適不良而引發憂鬱。

事件好壞 端視你如何解讀

雖然這些從業人員是憂鬱症的潛在危險群，但也必須有「誘發因子」才會導致憂鬱症，例如本來已經承受緊繃的業績壓力，又受到降職的沉重打擊；或是工作壓力原本就喘不過氣來，又遭逢家庭變故、情感挫折、健康問題，也很容易陷入憂鬱的藍色漩渦裡。「引發憂鬱症的因子，不僅僅是降職、資遣等負面事件，」賴育民指出，「有時候正面的改變，例如受到公司器重，升遷調派到大陸，由於要適應新的環境、承擔更多責任，也可能會引發憂鬱。」

聯合心理諮商所諮商師鄔榮霖強調，「其實每個人都可能遇到這些狀況，事件本身並不會引起憂鬱症，而是對事情的『解讀』，才是引發憂鬱症的原因。」向是完美主義、吹毛求疵的個性，認為所有事情一定要按照自己的標準或既定方向前進，一旦不如意心裡就會有疙瘩，這種偏執的想法很容易引發憂鬱。或是具有依賴性格的人，容易順從別人，總是從別人的觀感評價自己，只要其他人不悅，就會怪罪都是自己不好。還有人工作表現不佳，在職場上低自信、低自尊，只要被主管念兩句，就容易陷入負面思考。

鄔榮霖指出，引發職場憂鬱的元兇，除了工作表現外，還有人際關係。面對同事的造謠、排擠、嫁禍、利用職權霸凌，有些不敢反擊的人，就會不斷退縮，進而演變成憂鬱症。對原本熱愛的也失去興趣…

鄔榮霖指出，「憂鬱症並非絕症，若能早期察覺尋求治療，很快就能讓生活回到軌道上。」

若下列症狀有5項持續半個月以上，就有可能罹患重度憂鬱，應立刻尋求專業協助；若是在2年內，出現2項症狀，但症狀不曾中斷達2個月，則有可能是輕度憂鬱：

- 情緒持續感到低落
- 突然對人事物都沒有興趣，甚至對原來喜歡的也感到興致缺缺
- 開始吃很多或沒胃口吃不下
- 睡很多仍然感到疲累，或總是失眠睡不著
- 動作變得遲緩，沒有精神
- 總是感到很疲倦，提不起勁，覺得毫無能量
- 沒有價值感，出現罪惡感，覺得自己失敗
- 注意力不集中，記憶力減退
- 很容易想到死亡，甚至出現自殺的想法

鄔榮霖曾經接觸過一個個案，在電影中看到死亡的一幕，就不知道為什麼一直哭，即使理智上知道不該如此，卻停不下來，這種不由自主的哭泣，也是憂鬱症的症狀。職業倦怠不等於憂鬱症然而，並非所有無力感都來自憂鬱，也有可能只是「職業倦怠」。鄔榮霖指出，「職業倦怠是對工作型態、工作內容、或是對某些對象感到無力、心神耗竭，只要去除造成倦怠的原因，例如換工作、休個長假，就會覺得又活過來。但憂鬱是對於喜歡或不喜歡的一切都很冷漠，甚至會切斷所有連結自我封閉。」

若週遭的人出現憂鬱傾向，賴育民提醒，不要再給予負面批評或說教，例如「這哪有什麼？」「是你想太多！」「要打起精神勇敢一點」這些話只會收到反效果。沒有經歷過憂鬱症的人，很難體會患者是如何感覺到一文不值、無助和絕望。所以，當身邊的人被憂鬱所苦，應該多用同理心，「我知道在你這個位子很累……」，鼓勵他尋求專業協助。

若要引導憂鬱症患者就醫，鄔榮霖建議，不妨從失眠或健康問題下手，「憂鬱症患者多半有睡眠問題，或出現頭痛、胸悶等症狀，可以先鼓勵他們從這方面就醫。許多憂鬱症患者都是從失眠診療中，發現自己患有憂鬱症。」

每天空出一段時間放鬆自己

憂鬱症病不可怕，鄔榮霖提醒，若能多關心自己、如實接納自己，在心情感到低落時啟動防護機制，就可避免憂鬱症狀惡化。賴育民建議，每天空出一段時間放鬆自己，即使很短也沒有關係，不論聽音樂、閱讀、冥想，或從事自己喜歡的烹飪、園藝等活動，都有助於紓緩情緒。長期上夜班的人要特別注意，日照會影響血清素分泌，日照不足很容易累積憂鬱情緒，因此最好每天安排半小時戶外活動。賴育民強調，「有氧運動對於改善憂鬱很有幫助，」他特別鼓勵參加運動社團，或是和家人一起運動，不但能督促自己持續運動，還可增加人際交流互動。

除了運動，好的飲食習慣也可以抵抗憂鬱，例如香蕉、深海魚油、堅果類食物，都有助於提高血清素。鄔榮霖提醒，不要為了暫時感覺好一點，而習慣性使用藥物、酒，這只能給你一時之快，效果消失後情況會變得更糟。

心裡有垃圾一定要倒出來

鄔榮霖鼓勵有憂鬱傾向的人，要多認識新朋友、參加團體活動、常和老朋友保持聯繫。感到低潮時不要羞於開口，心裡有垃圾時一定要倒出來，如果一時說不出口或找不到人聊，可以透過寫日記釋放掉一些情緒，等心情回復時再回頭看日記，透過自我觀照來掌握情緒的變化。而且要懂得尋求幫助，如果真的很孤單無助，又不想跟身邊的人開口，最簡單的方法就是撥打心理健康諮詢專線。

鄔榮霖建議，不妨練習正向思考，連續 21 天、每天花 2 分鐘，把今天覺得開心、有成就感的事情寫下來，記住開心的那一瞬間、放大那種幸福感，看見自己的價值，讓大腦產生新的連結。而且要告訴自己，「人生不會永遠是勝利組合，要接受人生的無常。」

(資料來源:2014/9 月&10 月 Career 雜誌)

人事異動

恭賀	餐旅管理系王景茹老師弄璋之喜。
退休	石人仁教師 110 年 12 月 1 日退休。