

# 人事 服務簡訊




第 183 期

中華民國 111 年 4 月 29 日 出刊

國立臺北教育大學人事室 編製



## 人事公告

最新 訊息	內 容
	<p>為應防疫需要並減輕同仁通勤壓力，本校現行彈性上下班時間為 1 小時，自 111 年 4 月 13 日（星期三）起配合調整為 1 小時 30 分，請各單位自行控管於彈性上下班時間內人員到勤狀況，避免產生人力空窗，以維持各單位業務運作。</p> <p>一、彈性上下班時間： 上午 7 時 30 分至 9 時 / 下午 5 時至 6 時 30 分。</p> <p>二、核心上班時間：所有人員均應在班。 上午 9 時至 12 時 / 下午 1 時 30 分至 5 時。</p>
	<p>適用勞動基準法人員於 111 年 5 月 1 日（星期日）勞動節為應放假之日，於次一個上班日 5 月 2 日補假。</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>適用勞基法之同仁請上網申請「勞動節補休」，是日如因工作需要須到勤者，請於 111 年 5 月 2 日至 111 年 12 月 31 日期間，至差勤系統「差假申請」、假別「勞動節補休」，調移放假日期。</li><li>技工工友適用「本校工友管理要點」，另依其規定辦理。</li><li>至單位自聘人員（含工讀生、計畫專兼任助理、部分工時）適用勞基法者，均得依法於勞動節放假；有關部分工時同仁，倘於是日到班，必須加倍發給工資，請用人單位妥適因應。</li></ol>
	<p>為瞭解本校各單位教職員工（含全職專任人員）施打新冠肺炎(COVID-19)疫苗情形，請本校各單位協助彙整所屬同仁施打情形（<b>僅需填報人數</b>）並於 <b>111 年 5 月 3 日（星期二）下班前回覆</b>。</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>調查對象為本校各單位全職教職員工（即全職專任人員），另教師兼行政主管統一由行政單位填寫。</li><li>施打日期定義：111 年 5 月 3 日（星期二）前可完成施打者。</li><li>請各一級行政單位彙整所屬二級單位資料上網填報；學術單位則以系、所、院分別上網填報。</li><li>問卷填寫連結：<a href="https://forms.gle/yh3C9PPGYkUzTMSq5">https://forms.gle/yh3C9PPGYkUzTMSq5</a></li></ol>



## 人事動態

### ※ 新進人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
師資培育處	高惠瑜	約用職務 代理人員	新進	111.04.18

### ※ 離職人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
學務處生輔組	羅聖峰	約用宿舍管理員	辭職	111.04.01

### ※ 異動人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
學務處校安組	張鑾駿	約用行政組員	更名	111.04.08

THE END

## 【員工關懷小品】

### 留意 5 階段心情適時求助

新冠肺炎 ( 新型冠狀病毒病，COVID-19 ) 疫情持續延燒，染疫人數天天創新高，胸腔暨重症專科醫師黃軒分享，隨著 Omicron 病毒感染的特色：「無症狀、輕症狀」，很多人一但被確診，面對突然的失落，未知的未來，人會不知不覺就會進入心理學家常常提出的「5 個階段情緒」，建議使用「心情溫度計」守護自己的心理健康。

黃軒在臉書粉專「黃軒醫師 Dr.Ooi Hean」分享 5 個情緒階段包含，懷疑、憤怒、悲傷、接受和希望，每個階段的心理狀態分別是：

#### 懷疑 ( Disbelief )

Omicron 多為無症狀、輕症狀，一般民眾被匡列、被篩檢只有無奈的配合，但一旦被確診，會懷疑快篩不準，於是進一步 PCR 又確診感染了，仍然又是一頭霧水，加上不相信，幾乎都說自己無症狀、輕症沒有不舒服呀，即使旁人理性解說，也不太容易聽進去。

#### 憤怒 ( Anger )

由於 COVID19 的確診，我們的生活習慣頓時似乎有被動停止，戶外活動、人際互動等。被匡在一個陌生環境的單人套房，這時心中許多的之前的「懷疑」、再加上「內疚」、「埋怨」，都是「憤怒」情緒的根源。有些時候，會使人放不開，即使單人套房內，日常生活必需品都有了，但心情卻少了平靜下來啊。

#### 悲傷 ( Sadness )

失去生活的自由，失去生活中例行工作，開始擔心薪水、請假，子女教育，家人照顧，現在又不能改變事實，人慢慢會有悲傷，甚至哭泣的階段。遇到極大壓力，心理學家，認為可在房間內哭泣，也是一種舒壓手段。其實，只要你轉念一下，平撫情緒一下，你就會很快進入，另下一個階段。

#### 接受 ( Acceptance )

當你接受一切事實已定，情緒起伏也定下，你會重拾信心，重新調整出自己的新步調，便會走進下一個階段，懷抱希望。

#### 希望 ( Hope )

我們在居家或住院隔離中，開始省思自己的情緒、思考，生活習慣，知道了自己以後可以如何維持健康生活和步伐。把自己在隔離期間的身體健康保護好，很快就會回到家裡，和自己所愛的人一起生活，「能夠在隔離中，把自己身體健康養好」，對自己和家人才是真正的幸福。

黃軒表示，澳洲心理學家 Anne Marie Collins 指出，面對 COVID-19 隔離的危機反應，每個人的反應不同，也不會一定依序一個階段、一個階段發生下去的。黃軒提醒，不要被負面情緒一直框住或標籤住，這些正在隔離者，也可以使用「心情溫度計」，好好看看自己有沒有必需輔導或看醫師的必要。

## 北教大人事室關心您