



法令宣導



一	<p>教育部公告修正教育部複審使用之「專科以上學校體育類科教師以成就證明送審教師資格審查意見表(甲表)及專科以上學校體育類科教師以成就證明送審教師資格審查意見表(乙表)」，並即日生效。</p>
二	<p>教育部 100 年 6 月 24 日臺高(一)字第 100097937 號函以，有關公私立大學校院之學術主管職務之代理，請依下列規定辦理：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教育部 95 年 7 月 13 日台高(一)字第 0950101793 號函以，大學聘請學術與行政主管，其資格應依大學法第 13 條及第 14 條規定確實審查，教育部 84 年 10 月 6 日台(84)高字第 048932 號函自 94 年 12 月 30 日起停止適用。爰大學聘任院長、系主任、所長及學位學程主任等學術主管，其資格及產生方式應符合大學法第 13 條規定。 2. 前開學術主管出缺職務代理，代理人應具備法定資格，亦即院長應由教授擔任；系主任、所長及學位學程主任應由副教授以上教師擔任；其代理方式由各校明定於學校相關人事規定。於學術主管出缺時，應儘速完成聘任；如有職務代理情形，代理期間不得逾 1 年，且不宜逕以 1 年為期聘任之，須以新聘主管到職為終期。 3. 請假期間代理，如屬短期、暫時性請假，宜由同單位教師代理，並應預為排定代理順序及行使權責之特殊規定；惟學術主管如申請休假研究、育嬰留職停薪等，因期間較長，對於所主持之院、系、所及學位學程運作與發展影響甚鉅，爰代理人亦應具備法定資格，宜請學校妥為研處適當機制，並明定於學校相關人事規定，以保障師生權益。另所申請休假研究、育嬰留職停薪等期間已逾其所剩主管任期，應無代理執行職務之必要，宜請辭兼。
三	<p>教育部轉公務人員保障暨培訓委員會函以，有關公務人員考試錄取人員繳納考試及格證書規費方式，自本(100)年 7 月 1 日起全面採多元化繳款。</p>
四	<p>教育部 100 年 6 月 30 日臺人(一)字第 1000107362 號函轉行政院人事行政局函送 100 年 5 月 26 日考試院第 11 次第 138 次會議通過之「公務人員考試設置新增類科處理要點」，係規定公務人員考試以一職系設置一類科為原則，以及新增類科</p>

	相關作業流程。本校公告於人事室首頁最新消息。
五	教育部人事處 100 年 7 月 1 日臺人處字第 1000111141 號函轉銓敘部函送 100 年 6 月 24 日銓敘部、交通部會銜修正發布之「交通事業人員與交通行政人員相互轉任資格及年資提敘辦法」第 3 條及第 7 條所附「交通事業人員與交通行政人員相互轉任採計年資對照表」發布令、條文、總說明及修正對照表各 1 份。
六	彰化縣政府函以，檢送「彰化縣優秀青年參加公務人員考試獎助金頒發要點」1 份，相關訊息公告於本校人事室首頁及本校教職員工 web mail 惠知同仁，請惠予協助宣導。
七	教育部 100 年 7 月 15 日臺人（一）字第 1000122820 號函轉考選部 100 年 7 月 12 日選高二字第 1001400458 號函示：有關 100 年公務人員升官等考試報名事宜，請本校有意願參加者於本（100）年 8 月 11 日前至考選部高普考試司第二科辦理報名，相關報名訊息已公告於本校人事室首頁及 mail 至個人 web mail 惠知同仁。
八	關本校績優員工之選拔，為期公平及達成審慎擇優之目的，本校業已修正「國立雲林科技大學績優員工獎勵要點」第 5 點規定，並於 100 年 6 月 28 日以書函通知本校各一、二級單位，自即日起生效。前揭要點並置於人事室網頁/人事法規/11 考核獎懲項下，請逕行下載參考運用。
九	教育部函轉內政部令修正發布「戶政規費收費標準」第七條、第八條公告於本校人事室首頁最新消息。
十	教育部 100 年 7 月 14 日臺人（一）字第 1000120392 號函轉勞委會函，為修（增）訂勞基法條文自 100 年 7 月 1 日生效乙案。本次增訂第 79 條之 1 條文，將各事業單位準用技術生規定之人員（如養成工、見習生、建教合作班之學生及其他與技術生性質相類之人）列入勞基法第 11 章罰則之適用。另修正第 75 條至第 79 條及第 80 條條文，提高罰金之金額，其中第 79 條增訂第 3 項「…得公布事業單位或事業主之名稱、負責人姓名…；屆期未改善者，應按次處罰」。
十一	教育部 100 年 6 月 29 日臺人（三）字第 1000107175 號函以：內政部自 96 年 9 月 1 日起，於戶政司全球資訊網建置「教育程度查詢及申請作業」，開放以自然人憑證申請教育程度註記變更，請同仁多加利用。（網址為 https://www.ris.gov.tw/AS2/as20P05a.html ）
十二	教育部 100 年 6 月 22 日臺人（一）字第 1000103900 號函以，有關國立大學兼任行政職務教師得否兼任臺灣金融控股股份有限公司（以下簡稱臺灣金控公司）之官派獨立董事職務一案，經銓敘部 100 年 6 月 15 日部法一字第 1003384635 號書函釋復，公務員服務法第 13 條第 2 項既已明定，公務員僅得依法及代表官股，始得兼任公司之董事或監察人，且就證交法與獨立董事設置辦法引進獨立董事制度

	<p>目的及所定獨立董事之消極資格、持股限制、產生方式等規定觀之，獨立董事尚不生有代表官股之情事。因此，國立大學兼任行政職務教師，依司法院釋字第 308 號解釋既屬服務法之適用對象，故其除法律另有規定外，不得兼任臺灣金控公司之獨立董事。</p>
十三	<p>教育部 100 年 6 月 9 日臺人(二)字第 100092420 號函以，有關教師涉及性騷擾案件，經學校性別平等教育委員會完成調查並認定性騷擾行為成立建議予以解聘或不續聘，學校教師評審委員會審議程序等相關疑義一案，教師涉及性騷擾案，經學校性別平等教育委員會調查完成，並認性騷擾行為成立且建議學校依教師法第 14 條規定予以解聘或不續聘，學校應依上開規定，提送各級教評會審議；另，教評會於審議是類教師解聘或不續聘案件時，當事人之陳述意見應以書面為之以符程序經濟，惟教評會如經審議當事人之書面陳述意見後仍認有相關疑義須請當事人列席說明始得釐清，如獲當事人同意後得通知渠列席說明；另為期審慎，亦得邀請學校性別平等委員會至教評會列席說明調查結果。</p>
十四	<p>教育部 100 年 6 月 24 日臺人(二)字第 1000106223 號書函以，銓敘部函釋「公務人員品德修養及工作潛能激勵辦法」第 8 條及第 17 條相關規定一案。</p>
十五	<p>教育部 100 年 7 月 4 日臺人(二)字第 1000110131 號函以，行政院勞工委員會函以，依性別工作平等法第 15 條第 3 項規定，受僱者經醫師診斷需安胎休養者，其治療、照護或休養期間之請假及薪資計算，依相關法令之規定。有關前開規定所稱「需安胎休養」之意涵，前經行政院勞工委員會函詢行政院衛生署，經該署綜合台灣婦產科醫學會意見函復如下：(一)早產的定義，為 37 週前之生產(20 週前稱流產)；安胎則是透過各種方式或醫療行為，包括：臥床休息、各種口服或點滴藥物手術方式等延長懷孕週數。(二)早產臨床症狀多變，一般可能會有規則性子宮收縮，孕婦可能有腹痛、腹脹、背痛、下墜感等不同症狀，其他症狀如出血、破水等。檢查時如合併有子宮頸變化者，早產風險顯著增加。(三)至如何確認為早產或潛在性早產？目前學理上並沒有一定的標準認定，其治療模式，包括：住院治療或在家臥床休息。至於療程多久，則根據病人臨床症狀、子宮收縮頻率、子宮頸變化、破水、有無感染與否，及病人經過治療後症狀改善程度等決定，並由醫師臨床判斷，無法用單一模式或療程適用於所有病人。故治療模式及療程，建議回歸由負責醫師專業判斷。</p>
十六	<p>教育部 100 年 7 月 4 日臺人(二)字第 1000110055 號函以，為期名實相符，請各機關覈實選拔模範公務人員，事後如發現有不實情事並應立即處理。</p>
十七	<p>教育部 100 年 7 月 5 日臺人(二)字第 1000103736 號書函以，有關教師 98 學年度因事病假合計超過 28 日且具請延長病假事實，究應依事病假合計超過 28 日，抑或因其延長病假之事實，考列該師該學年度留支原薪案，茲因教師因病申請延長病假者，勢必已成就「事病假超過 28 日」條件，並同時成就「因病已達延長病</p>

	假」條件，後者業已吸收前者之條件，故宜以「因病已達延長病假」為其考核之依據。又教師延長病假銷假上班後，復因其他事由請扣薪事假或其他病由請扣薪病假者，亦同。至渠等得否發給年終工作獎金一節，仍請依本部 100 年 1 月 13 日臺人(三)字第 0990229000B 號函辦理。
十八	教育部 100 年 7 月 6 日臺人(二)字 1000110385 號函以，有關本部建議於天然災害停止辦公及上課作業辦法明定，臺灣或周邊海域遭海嘯侵襲，或可能遭海嘯侵襲時之停止辦公及上課標準一案，經行政院人事行政局函復略以，經查現行天然災害停止辦公及上課作業辦法規定，各該通報權責機關(地方政府)得依該辦法第 2 條第 4 款有關「其他災害」之規定，參考交通部中央氣象局發布之海嘯警報與相關預警資訊，並評估各地實際情形後，本於權責發布停止辦公及上課作業。
十九	教育部 100 年 6 月 8 日臺人(三)字第 1000095180 號書函轉銓敘部函以，有關擇(兼)領月退休金人員如再任學校護理人員職務代理工作，如係依各機關職務代理應行注意事項規定，以約聘僱人員方式進用，應依公務人員退休法第 23 條及其施行細則第 9 條規定停發月退休金；反之，所稱學校護理人員職務代理工作，若屬編制內短期請假時之臨時性短期代理，且與編制內職務工作型態不相當，即非屬上開規定應限制之範圍。查學校教職員退休條例修正草案，業經行政院於 99 年 5 月 14 日送請立法院審議中，爰教育人員部分俟立法院審議結果再行辦理。
二十	教育部 100 年 6 月 10 日臺人(三)字第 1000090452B 號書函以，公務人員退休撫卹基金管理委員會函送「公務人員退休撫卹基金撥補繳費用辦法」，茲因該會考量本部函送立法院審議之學校教職員退休條例修正草案及學校教職員撫卹條例修正草案等尚未完成修法程序，擬俟相關修正草案完成修法後，再行依法令規定通盤檢討訂定教育人員退休撫卹基金撥補繳費用辦法，爰在前開辦法尚未訂定前，教育人員撥(補)繳退休撫卹基金費用相關事項先行準用公務人員退休撫卹基金撥補繳費用辦法相關規定，惟專屬教育人員特殊規定，仍適用本部歷來令釋規定。
二十一	教育部 100 年 6 月 14 日臺人(三)字第 1000095256 號書函以，有關「行政院功能業務與組織調整暫行條例施行期間各機關依組織法規聘任人員權益保障處理辦法」業經行政院本(100)年 5 月 31 日院授人企字第 10000384394 號令訂定發布，並溯自本年 4 月 8 日生效一案。
二十二	教育部 100 年 6 月 14 日臺人(三)字第 1000097525 號書函轉銓敘部函以，有關擇(兼)領月退休金人員再任公立醫院醫療作業基金契約僱用人員，係屬由政府編列預算支給報酬者，爰其所任職務符合銓敘部 100 年 5 月 3 日令所定全職工作之認定標準——即「從事編制內職務，或與編制內職務(正職)工作型態相當之職務」，應屬公務人員退休法第 23 條及其施行細則第 9 條所定再任應停發月退休金規定之適用對象。查學校教職員退休條例修正草案，業經行政院於 99 年 5 月 14 日送請立法院審議中，爰教育人員部分俟立法院審議結果再行辦理。

二十三	<p>教育部 100 年 6 月 15 日臺人(三)字第 1000099161 號書函轉銓敘部函以，有關公務人員退休法第 23 條第 1 項第 3 款第 3 目所稱政府直接或間接控制其人事、財務或業務之財團法人、行政法人、公法人、轉投資或再轉投資事業之事業，仍應由主管機關以政府是否針對該法人或事業之人事、財務或業務具直接或間接之控制權，作具體覈實認定。至於上開所稱直接或間接控制權之認定標準，尚得以政府推派代表之人數比例、決策影響能力，或政府對其人事、財務、業務之監督機制或核備等面向，由各主管機關本於權責認定之。查學校教職員退休條例修正草案，業經行政院於 99 年 5 月 14 日送請立法院審議中，爰教育人員部分俟立法院審議結果再行辦理。</p>
二十四	<p>教育部 100 年 6 月 15 日臺人(三)字第 1000094979 號書函轉內政部函以，有關辦理國民年金業務所需之月退(撫)金資料申報時，惠請配合提前於請領人申請送件時辦理申報，以減少溢領金額一案。本部目前係自教育人員退撫系統轉出所屬退休人員遺族申請撫慰金核定資料，並每月定期報送勞保局，茲為配合該局加強及時管制作業，請各機關學校自即日起，於辦理所屬退休人員遺族申請撫慰金案件時，同時依附表電子檔資料格式填妥後，先行傳送本部人事處承辦人，俾憑及時彙送勞保局，以期減少溢領之金額。至國立高中職以下學校部分，由本部中部辦公室另行轉知配合作業方式。</p>
二十五	<p>教育部 100 年 6 月 22 日臺人(三)字第 1000102979 號書函轉銓敘部函以，有關自 100 年 7 月 1 日起，退休(職)公(政)務人員、資遣或繳付公教人員保險保險費滿 15 年且年滿 55 歲之人員所領公保養老給付(未符合辦理優惠存款之給付案件)，得以直撥入帳方式辦理一案。查現行公保養老給付之金額除得辦理優惠存款之案件得採直撥入帳之方式辦理外，其餘皆採開立支票之方式核付。為簡化是類案件核付之作業流程以縮短入帳時間，爰將現行未符合辦理優惠存款案件之公保養老給付請領案，修正為「得以直撥入帳」之方式辦理。本案為期公教處理一致，現行教育人員未符合辦理優惠存款案件之公保養老給付請領案，比照銓敘部規定辦理。</p>
二十六	<p>教育部 100 年 6 月 22 日臺人(三)字第 1000105662 號書函轉行政院人事行政局函以，有關「住宅補貼作業規定」部分規定，業經內政部於 100 年 6 月 1 日以台內營字第 1000804150 號令修正發布。</p>
二十七	<p>教育部 100 年 6 月 28 日臺人(三)字第 1000092341 號函以，有關公務人員退休法修正施行後，公立學校教職員資遣給與標準如何計算疑義一案。因公務人員任用法第 29 條及公務人員資遣給與辦法配合公務人員退休法之修正，自 100 年 1 月 1 日起刪除及廢止；學校教職員資遣適用法令，應予配合變更為 100 年 1 月 1 日修正施行之公務人員退休法第 7 條，其中有關教師資遣之條件及程序部分，應依教師法第 15 條及其施行細則第 21 條規定辦理，另在資遣給與之計算部分，考量教</p>

	<p>職員於退休條例修正草案修法通過前後之資遣給與計算方式衡平性，在學校教職員退休條例修正草案尚未修法通過施行前，有關學校教職員之資遣給與，仍請參照 90 年 5 月 14 日修正公布之「公務人員資遣給與辦法」相關規定辦理，即退撫新制實施後資遣給與部分，以資遣生效日在職同等級人員之本俸加一倍為基數，每任職 1 年給一個半基數，最高 35 年給予 53 個基數。尾數不滿 6 個月者，給與 1 個基數，滿 6 個月以上者，以 1 年計；退撫新制實施前資遣給與部分，以資遣人員最後在職之月俸額，及本人實物代金為基數，一次發給。任職滿 1 年者，給與 1 個基數，未滿 1 年者以 1 年計，每增半年加給 1 個基數，未滿半年者以半年計，滿 15 年後，另行一次加發 2 個基數。至資遣給與在退撫新制實施前年資累計不滿 1 年之畸零數計算，則依本部 84 年 12 月 21 日臺（84）人字第 063129 號函釋規定辦理。</p>
二十八	<p>教育部 100 年 6 月 28 日臺人(三)字第 1000107399 號函轉行政院人事行政局函以，有關退休公務人員退休再任依公務人員退休法第 23 條第 1 項及第 32 條第 6 項規定，須停止其領受月退休金及辦理優惠存款權利者，其三節慰問金應同時停止發給，至其再任原因消滅後恢復。查學校教職員退休條例修正草案業經行政院於 99 年 5 月 14 日送請立法院審議中，爰教育人員部分須俟立法院審議結果再行辦理。</p>
二十九	<p>教育部 100 年 6 月 28 日臺人(三)字第 100101599 號函轉銓敘部書函以，有關支(兼)領月退休金公務人員如再任特約兼任醫師或部分工時護理人員，須否停止領受月退休金一案，請依銓敘部 100 年 6 月 10 日部退一字第 1003383834 號書函辦理。查學校教職員退休條例修正草案業經行政院於 99 年 5 月 14 日送請立法院審議中，爰教育人員部分俟立法院審議結果再行辦理。</p>
三十	<p>教育部 100 年 6 月 29 日臺人(三)字第 108580 號函轉行政院函以，修正「各機關學校公教員工地域加給表」，並自 100 年 7 月 1 日生效。</p>
三十一	<p>教育部 100 年 07 月 1 日臺人(三)字第 1000113021A 號函以，公立大專校院夜間部專任臨時員工待遇業經行政院調整，自 100 年 7 月 1 日生效。</p>
三十二	<p>教育部 100 年 07 月 1 日臺人(三)字第 1000113033 號函以，行政院核定調增 100 年下半年軍公教員工待遇，並自 100 年 7 月 1 日生效。</p>
三十三	<p>教育部 100 年 07 月 4 日臺人(三)字第 1000113165 號書函以，內政部公告 100 年度住宅補貼，受理申請期間自 100 年 7 月 5 日起至同年 8 月 15 日止。申請書及相關規定可至內政部營建署網站（網址：http://www.cpami.gov.tw）下載或就近向直轄市、縣（市）政府主管機關免費索取。</p>
三十四	<p>教育部 100 年 07 月 5 日臺人(三)字第 1000112573 號函以，有關配合軍公教人員待遇自 100 年 7 月 1 日起調增 3%，100 年 7 月至 12 月期間內，退撫新制實施前年資應核發之退休金、資遣給與、撫慰（卹）金等退撫給與預算支應事宜一案。本</p>

次軍公教人員待遇調整，係自 100 年 7 月 1 日生效，並非於退撫給與發給後，始予調整，爰各機關應於完成相關作業程序後，立即發給待遇調整後之退撫給與差額，不得併於下一次定期給與發放時再行補發。



業 務 報 導



一	茲訂本(100)年8月1日(星期一)上午10時於國際會議廳一樓簡報室，舉行100學年度卸、新任主管交接暨續任主管致聘典禮。
二	本校100學年度特聘教授自即日起受理申請，請各學院、系所依作業時程辦理遴聘審查相關事宜，各學院並應於7月底前將推薦名單併同相關表件送人事室彙整，轉請教務處辦理外審事宜。
三	「資管系組員」職缺案，經簽奉准由圖書館助教莊瑛玲小姐歸建資管系，以降低該系生師比，預定於本(100)年8月1日調任，該職缺則移撥至圖書館改歸系為圖書資訊管理職系，並已提報銓敘部核備。
四	「圖書館組員」職缺案，擬列入100年公務人員高等考試3級考試增額錄取人員分配職缺一案，經行政院人事行政局100年6月28日核可在案，該職缺在未分配考試錄取人員遞補前，得以進用約僱人員辦理該職缺之業務，後會職缺單位主管表示審慎考量該職缺，須經一定時程專業知能培訓，表暫不進用約僱人員先以現有人力職代支援相關業務，待考試分發人員報到，再行辦理賡續實務訓練等事宜，已陳校長核可。
五	100年度第2梯次薦任公務人員晉升簡任官等訓練，訓期為本(100)年7月4日至7月29日止為期4週，本校參訓人員為圖書館朱嫻玢組長，已通知如期參訓。
六	100學年度校務會議助教、職員代表票選正取人員為：總務處駐警隊陳增德隊長、圖書館館務發展組朱嫻玢組長、環安系沈諒霖組員、秘書室趙小英秘書等四位。
七	100學年度職員甄審暨考績委員會票選委員正取人員為：環安系沈諒霖組員、總務處事務組曾淑萍專員、圖書館館務發展組朱嫻玢組長、秘書室趙小英秘書、學務處張金蓮秘書、營建系張鉅昌技士等六位，已發函個別通知。
八	本(100)年委任公務人員晉升薦任官等訓練，業經國家文官學院完成編排作業，本校正取人員為總務處營繕組劉文彬先生，訓期訂於100年8月1日至同年9月2日辦理。

九	為配合行政院人事行政局「提升人事資料正確性及資料運用」，請同仁自即日起至8月底前以自然人憑證上網校對個人資料，相關訊息已mail至個人web mail請同仁配合辦理。
十	本校應外系行政助理職缺業於100年6月16日公開甄選完畢，正取為林宜萱小姐、備取一為劉怡琪小姐、備取二為劉宸揚先生，正取因故放棄報到，由備取一劉怡琪小姐遞補並已於7月1日完成報到。
十一	本校教務處行政助理職缺業於100年6月21日公開甄選完畢，正取為林宜萱小姐、備取一為蔡鈺屏小姐、備取二為吳玟萱小姐，正取林宜萱小姐已於6月28日完成報到。
十二	本校應外系行政助理職缺業於100年6月24日公開甄選完畢，正取為莊斐如小姐、備取一為王齊庭小姐、備取二為許靖怡小姐，正取莊斐如小姐已於7月1日完成報到。
十三	本校應外系助理員職缺業於100年6月28日公開甄選完畢，正取為賈孟霖先生、備取一為李欣妮小姐，正取賈孟霖先生已於7月4日完成報到。
十四	本校研發處與教務處行政助理2職缺業分別於100年7月11日與100年7月15日公開甄選完畢，俟甄選結果核定後，再依程序通知錄取人員報到上班。
十五	未兼任行政職務且領有交通費之專任教師及教官，於100年度暑假期間如有到校事實者，請至本校網站首頁「人事資訊」系統點選實際到校日期，俾利彙整統計。
十六	本校訂於100年7月12日14時至16時於國際會議廳2樓演講廳AC226辦理「行政中立與公務倫理訓練」，邀請科法所王服清老師主講，計有教職員工142人參加。
十七	本校原訂於100年7月26日13時20分至17時在國際會議廳1樓演講廳AC122辦理「公務人員退休法制研習」，改於是日上午9時10分至12時舉行，請轉知所屬同仁踴躍參加。
十八	自100年7月4日至8月26日止實施暑休，各單位人員除應依規定時程填寫暑休排班表送至人事室辦理暑休外，均應留守一半人力以免影響校務推行，每週二為核心上班時間不得申請暑休。
十九	有關本校99學年度教師評鑑，請各教學單位轉知所屬教師於100年7月31日前，至教師評鑑管理系統輸入相關受評資料，並於8月1日以後至前開系統列印評鑑表，待確認無誤後，移送各系所，續請各系所、學院依人事室100年4月18日雲科大人字第1000700214號書函所檢送之教師評鑑時程，提三級教評會審議。
二十	內政部公告100年度住宅補貼，受理申請期間自100年7月5日起至同年8月15日止。



人事動態



一、人員異動名單：

單位	職稱	姓名	異動原因	生效日期
環境與安全衛生工程系	行政助理	廖秀榕	新進	100.06.27
教務處註冊組	行政助理	林宜萱	新進	100.06.28
學務處生輔組	行政助理	徐雅涵	新進	100.07.01
應用外語系	行政助理	劉怡琪	新進	100.07.01
應用外語系	行政助理	莊斐如	新進	100.07.01
應用外語系	助理員	賈孟霖	新進	100.07.04
教務處註冊組	組員	高碧雲	退休	100.07.02
環境與安全衛生工程系	行政助理	廖婉秀	辭職	100.07.01
應用外語系	行政助理	方家琪	辭職	100.07.01
應用外語系	行政助理	曾婉綺	辭職	100.07.01
視覺傳達設計系	專案助理	趙淑琪	辭職	100.07.01

100年7月份壽星



生日快樂

姓名	姓名	姓名	姓名
田瑞良	蘇慶龍	吳博凱	林盟晃
許正欣	莫翠翠	吳錦春	李佳穗
王劍能	朱嫻玢	王秀分	湯宗泰
游萬來	廖鈺茹	林尚平	陳建州
許孟庭	李俊賢	林玉菁	陳明儷
江健仲	李妤莉	蘇國嵐	張慶龍
黃志剛	周榮泉	程重森	周秀曇
魏寶蓮	廖年森	曾婉綺	陳香君

李青芸	鄭家捷	林美妙	張軒庭
蔡淑鈴	沈紹蘋	周秋楓	張金蓮
謝明為	許令琪	張實花	蔡榮慧
鄭政秉	林俊偉	簡端良	黃朝聰
陳光大	謝秀芳	黃純敏	黃邦寧
廖文城	李佳燕	陳麗敏	范國光
林陳瑞玲	任志強	陳育鑽	



健康九九九



這樣洗臉 越洗越年輕

正確洗臉是皮膚保養第一步，澈底清除臉上髒汙，保養品吸收好，肌膚就能常保年輕、健康。

資料來源：全民健康保險雙月刊

文／王御風 諮詢／蔡長祐（蔡仁兩皮膚科醫師）

臉部皮膚是最容易顯出年齡的地方，因此許多人花不少時間與金錢，買昂貴的清潔及保養品用在臉上，可是花了錢卻不見得達到良好的效果，其實保養皮膚要從基本做起，就是正確的「清潔、保濕與防曬」。

保養第一步就是先把臉洗好，澈底除去皮膚上的汗漬污垢、老舊角質與彩妝，使皮膚清爽潔淨，防止毛孔阻塞與感染。曾有皮膚科醫師說：「台灣約有 90% 的人不會洗臉」，這個數字聽起來誇張，但洗臉方式不對、次數太多、清潔用品使用不當等可能都是我們會遇到的問題，您會洗臉嗎？洗臉小動作，卻有大學問，想擁有健康年輕的肌膚，就從洗臉開始。

正確洗臉的方法

許多人洗臉時常使勁搓揉，深怕髒汙洗不乾淨，這是非常要不得的，太用力不但不會洗得更乾淨，還會對皮膚造成傷害。正確洗臉的方法：

1. 有化妝或使用防曬產品的人，洗臉前要先卸妝，尤其彩妝產品黏著力強，含有較多色素、粉體及油性成分，一般洗臉產品無法完全清除，需靠卸妝產品幫忙。

2. 長頭髮或有瀏海的人，洗臉前最好先用髮夾、髮帽等固定頭髮，露出需要清潔的範圍，清洗時，除了額頭、鼻子及兩頰之外，嘴巴周圍、眼皮、下巴、髮際及鬢角等也要確實清潔。
3. 有些人會使用刷子或海綿來洗臉，其實雙手是最好的工具，洗臉前先把雙手洗淨，再用 39-42°C 微溫的清水將臉部打濕。
4. 清潔用品在手中加水搓揉起泡後，以畫圓的方式塗在臉上，由上而下、從內往外按摩約 1、2 分鐘，再用流動的溫水沖洗乾淨，需特別注意髮際、鼻翼、下巴等容易被忽略的部位。
5. 最後用冷水稍微輕拍臉部，可幫助毛孔收縮、保持皮膚彈性，拿乾淨毛巾用拍壓方式擦乾。

一般來說，早晚各洗 1 次臉就已足夠，油脂分泌較多的人，中午可再多洗 1 次，但異位性皮膚炎的患者就不能太常洗臉，以免皮膚乾癢更加嚴重。

洗完馬上保濕

由於洗臉會將皮膚表層皮脂膜暫時洗掉，皮表水分容易因此而蒸發。所以洗臉後最好使用具保濕效果的保濕品補充水分，並可依肌膚特性，另使用含油脂的乳液或乳霜來滋潤皮膚，鎖住表層的水分。

選清潔用品重在清潔而非保養

市面上臉部清潔用品繁多，廠商為了吸引消費者購買，多標榜控油、美白、除痘等特殊功效，常讓選購的人眼花撩亂，不知從何下手。

其實，清潔用品主要還是洗掉臉上的油脂，說能控油可能「言過其實」；另外，有些產品含有「炭」成分，強調可以深層清潔、吸附油脂，實際效果恐怕沒有那麼神奇；而在清潔用品中添加珍貴美白成分，由於在臉上停留才短短 1、2 分鐘，最後又被洗掉，皮膚也沒有足夠時間吸收。因此想透過清潔用品達到清潔之外的功效，難度很高，不如讓洗臉回歸清潔功用，保養就交給保養品。

選擇清潔產品以適合自己最好，而如何才能判斷某款清潔用品適不適合自己，最簡單的方法就是洗完臉後的感覺，只要是「清爽不緊繃，濕潤不滑膩」，沒有刺癢、發紅、脫皮等情形，應該就是適合您的產品。

有些人會擔心含皂的鹼性產品，如肥皂會傷害肌膚，其實鹼性成分雖然會暫時改變皮膚表面的酸鹼值，洗後 30 分鐘，皮膚就會回復原有的弱酸性，並沒有那麼可怕。清潔用品也不一定需要像保養品隨不同季節更換，只要適合自己膚質，多數洗臉產品四季都通用。

洗臉常見的錯誤

● 清潔用品不是越多越好，不論哪種清潔用品，用量都要適當，太多或太少都會影響清潔效果。

- 不要用臉盆接水或直接以蓮蓬頭洗臉，以免水沖力太強傷害皮膚，或水溫過高、洗太久，以免臉上油脂流失太多。
- 不可用力搓揉，以免皮膚角質受傷。
- 洗臉跟洗澡的毛巾要分開，以保持清潔