



國立雲林科技大學人事 e 報

人事室編印



法 令 宣 導



一	教育部 101 年 09 月 12 日臺人(二)字第 1010162778 號函以，教師申請育嬰留職停薪期間未達 6 個月，且與服務學校協商未能合致時，如該師可請求之育嬰留職停薪期間於 6 個月以上者，每次以不少於 6 個月為限。
二	教育部 101 年 09 月 05 日臺人(二)字第 1010156737 號函以，公立中小學教師不得以進修或其他事由申請留職停薪至國內外大學進行博士後研究工作。
三	教育部人事處 101 年 8 月 27 日臺人處字第 1010159803 號函以，為簡化電子憑證驗證機制，自即日起無須先完成憑證上傳程序，即可使用自然人憑證與機關憑證登入行政院人事行政總處「人事服務網」，前揭訊息公告於本校人事室首頁/最新消息項下週知。
四	教育部 101 年 8 月 29 日臺人(二)字第 1010160191 函轉內政部 101 年 8 月 23 日台內社字第 1010277522 號修正老人福利法第 25 條條文，前揭修正條文公告於本校人事室首頁/最新消息項下週知。
五	教育部 101 年 9 月 3 日臺人(一)字第 1010162415 函轉考試院、行政院 101 年 8 月 16 日考臺組貳一字第 10100067171 號、院授人組字第 1010046380 號令會同修正

	發布之「各機關適用醫事人員人事條例職務一覽表」及「各機關師級醫事職務級別員額配置準則」第 3 條、第 5 條影本各 1 份，前揭會同修正條文擬公告於本校人事室首頁/最新消息項下週知。
六	教育部 101 年 9 月 4 日臺人(一)字第 1010163898 函以，應公務人員特種考試警察人員考試三等考試行政管理人員考試及格人員得適用警察行政職系，在警察、消防、海岸巡防機關任職者尚得適用一般行政、人事行政職系，前揭訊息公告於本校人事室首頁/最新消息項下週知。
七	教育部 101 年 9 月 13 日臺人(一)字第 1010167049 函轉有關公務人員保障暨培訓委員會辦理「公務人員晉升官等(資位)訓練成績評量要點」等 13 種行政規則訂定、修正、廢止及停止適用一案，前揭訊息公告於本校人事室首頁/最新消息項下週知。
八	教育部 101 年 9 月 14 日臺人(一)字第 1010169493 函轉應公務人員特種考試關務人員考試船舶駕駛考試及格人員得適用船舶駕駛職系；輻射安全技術工程考試及格人員得適用原子能職系；藥事考試及格人員得適用藥事職系。
九	教育部臺人(一)字第 1010157155A 號書函：為利約僱人員甄審過程更公開與透明化，建議各機關宜採適當方式使應徵者能知悉甄審結果。
十	教育部臺人(一)字第 1010148103 號函：有關各校依「國立大學校務基金進用教學人員研究人員及工作人員實施原則」進用之研究助理，請確實依相關規定辦理，以保障渠等權益。
十一	教育部 101 年 8 月 13 日臺體(二)字第 1010150437 號函以，行政院衛生署疾病管制局訂定「學校教職員工生之結核病個案返校上班、上學標準」，請依說明事項執行傳染病防治工作。
十二	教育部 101 年 8 月 15 日臺人(二)字第 1010146843 號函以，「工作場所性騷擾防治措施申訴及懲戒辦法訂定準則」第 7 條、第 11 條，業經行政院勞工委員會於中華民國 101 年 8 月 2 日以勞動 3 字第 1010132047 號令修正發布施行。
十三	教育部 101 年 8 月 27 日臺人(二)字第 1010159093 號函以，有關部分大學校院將 1 學年分為 3 學期，其第 3 學期得否依規定申請進修費用補助一案，各級學校 1 學年仍分為 2 學期，爰進修人員於學校寒假及暑假期間修習進修所需相關學分，如擬向服務機關申請進修費用補助，仍應洽進修學校瞭解該學分歸屬之學期，並由服務機關依公務人員訓練進修相關法規辦理進修費用補助事宜。
十四	教育部 101 年 8 月 27 日臺研字第 1010160701 號函以，為因應教師工會提出團體協約之協商要求，有關學校或主管教育行政機關之現階段因應措施一案，無論學校或主管教育行政機關於接獲教師工會希進行團體協約之協商者，應依據團體協約法第 6 條第 1 項規定，本誠信原則進行協商，無正當理由者，不得拒絕，並須

	於接獲協商要求後 60 日內提出對應方案。倘無正當理由拒絕協商者，則可能因違反該法第 32 條第 1 項，被提交勞委會裁決，甚或被處以罰鍰。
十五	教育部 101 年 8 月 30 日臺人(二)字第 1010161514 號函以，檢送公務人員保障暨培訓委員會「101 年 1 至 6 月審理保障事件常見撤銷原因分析參考資料」1 份，以為各機關辦理申訴、復審業務之參考。
十六	教育部 101 年 9 月 4 日臺參字第 1010161921F 號函以，「教師法施行細則」第 16 條，業於 101 年 9 月 4 日以臺參字第 1010161921C 號令修正發布施行。
十七	教育部 101 年 9 月 5 日臺人(二)字第 1010156737 號函以，公立中小學教師不得以進修或其他事由申請留職停薪至國內外大學進行博士後研究工作。
十八	教育部 101 年 9 月 6 日臺政字第 1010167070 號書函以，行政院訂定「行政院及所屬機關機構請託關說登錄查察作業要點」，並自 101 年 9 月 7 日生效。
十九	教育部 101 年 9 月 7 日臺人(二)字第 1010166491 號函以，有關公教人員懷孕有雙胞胎，經診斷其中一胎無心跳，若係發生流產或分娩事實者，自應分別依規定給假；至如於核給流產假期間復發生另一胎兒流產或分娩之事實者，即應後項發生之事實給假，惟與原核給流產假剩餘日數之重疊部分不再給假。
二十	教育部 101 年 8 月 14 日臺人(三)字第 1010149382 號函轉行政院人事行政總處函，有關因天然災害被迫遷移至非屬得支領地域加給地區辦公(教學)期間，得否繼續支領地域加給疑義，如符合行政院人事行政局 98 年 12 月 14 日局給字第 0980066016 號函規定，有因業務需要返回原服務地區處理公務之事實，並經覈實審認者，得繼續支領原支之地域加給。
二十一	教育部 101 年 8 月 16 日台人(三)字第 1010146653 號函以，有關學校教師資遣處分撤銷後，其復職補薪疑義，查教師法第 14 條之 3，並無停聘教師回復聘任補發本薪(年功薪)時，應扣除停聘期間自行謀生所得之規定，爰亦宜不予扣除。教師資遣處分既經撤銷，應自始回復聘任關係，審酌其因無工作事實，爰僅補發其本薪(年功薪)，尚屬合理，且與公務人員處理一致。基於復聘補薪教師權益之處理一致，參照停聘教師回復聘任之作法，教師於資遣處分撤銷後，其資遣期間自行謀生所得之薪資，於回復聘任補薪時，亦不宜扣除。故其發之年終工作獎金亦無須扣除其擔任約僱人員所得之年終工作獎金。
二十二	教育部 101 年 8 月 16 日臺人(三)字第 1010153636 號函以，銓敘部令，該部民國 96 年 12 月 21 日部退三字第 0962839616 號令釋公務人員曾任兵缺代理(課)教師年資採計規定，自即日起廢止；相關事宜應回歸公務人員退休法及其施行細則之規定。另，該令廢止後，原具有符合本部上開 96 年 12 月 21 日令釋規定之兵缺代理(課)教師年資，且於 101 年 12 月 31 日以前退休生效者，仍得照原令規

	定，採計為公務人員退休年資。
二十三	教育部 101 年 8 月 29 日臺人(三)字第 1010160394 號書函以，有關國立高級中等以上學校軍訓教官退休撫卹基金併入各校退撫基金繳納作業，國立高級中等以上學校自 101 年 9 月 1 日起自行繳納軍訓教官退撫基金，另為避免雙軌作業疏漏，請由各校人事單位統一作業，以簡化作業流程。並請於辦理繳納軍訓教官第一個月份退撫基金時，於繳費清單後方檢附人員名冊(由系統列印)，如有相關疑義，請逕洽本部學生軍訓處林靜蓉科員，聯絡電話：02-77367860。
二十四	教育部 101 年 8 月 30 日臺人(三)字第 1010147290D 號函以，本部修正發布「中小學兼任及代課教師鐘點費支給基準」，名稱修正為「公立中小學兼任及代課教師鐘點費支給基準」，並自 101 年 8 月 1 日生效。



業 務 報 導



一	本校訂於 101 年 9 月 26 日(星期三)上午 8 時 30 分至下午 6 時，假國際會議廳 2 樓第一演講廳(AC226)辦理本校「校長候選人辦校理念說明會」，請惠予轉貴屬教職員工生知照，並請踴躍參加。
二	本校訂於 101 年 10 月 3 日(星期三)上午 9 時起至下午 4 時止，假國際會議廳 1 樓會議室(AC123)，由本校全校編制內專任講師級以上教師(含專業技術人員)教師對校長候選人行使同意權投票。
三	教育部 101 年 9 月 13 日臺技(四)字第 1010171809K 號函以，通過本校 101 學年度林伯仁、溫志超、鄭景俗、何明泉及楊育芬等 5 位特聘教授以教學卓越計畫補助經費支給彈性薪資之審查。
四	本校 101 學年度第 1 學期臨時(總第 109 次)校教評會業於 101 年 9 月 13 日召開竣事，通過兼任教師追聘等提案審查，人事室將廣續辦理聘書製發等事宜。
五	為維護本校技專校院校務基本資料庫正確性之需要，請各系所協助確認 101 學年度上學期所屬教師資料表 1-1 內容，並配合於 101 年 10 月 5 日(五)前將完成確認或修正後之原始文件擲交人事室彙辦。
六	為杜絕具性侵害犯罪前科者進入校園，請各單位應確實依分工權責，於每學期開學前或於任用教育人員或用其他專、兼職人員前，查閱其有無性侵害犯罪紀錄，以維

	護校園安全。
七	教育部 101 年 8 月 23 日臺人(一)字第 1010155263A 函以，101 年度薦任公務人員晉升簡任官等訓練第一梯次成績及格人員—陳仲芳組長，經公務人員保障暨培訓委會核定該員於 101 年 6 月 29 日為訓練及格生效日，取得簡任第十職等任用資格。
八	財務金融系辦事員職缺，案經行政院人事行政總處同意，未分配考試錄取人員遞補前，得先行聘約僱人員代理。本案經公開徵選程序，錄用吳雅婷小姐，吳員已於本(101)年 8 月 20 日報到，任期至考試分發人員到職之前一日止。
九	教務處註冊組組員職缺，案經行政院人事行政總處同意，未分配考試錄取人員遞補前，得先行聘約僱人員代理。本案經公開徵選程序，錄用張嘉凌小姐，張員已於本(101)年 8 月 27 日報到，任期至考試分發人員到職之前一日止。
十	教務處綜合業務組組員職缺，案經行政院人事行政總處同意，未分配考試錄取人員遞補前，得先行聘約僱人員代理。本案經公開徵選程序，錄用何金美小姐，何員已於本(101)年 8 月 27 日報到，任期至考試分發人員到職之前一日止。
十一	總務處營繕組組長、總務處秘書等 2 職缺，業於 101 年 9 月 5 日召開 101 學年度第 1 次職員甄審委員會完竣，前揭職缺已簽請校長圈選中。
十二	學務處衛教組行政助理第二次公開甄選業於 101 年 8 月 28 日辦理完畢，正取陳涵萬小姐。
十三	國際事務處行政助理公開甄選業於 101 年 8 月 29 日辦理完畢，正取為吳孟涵小姐、備取為黃珈甄小姐，正取與備取因故未能完成辦到，該處將再次辦理第二次公開甄選作業。
十四	精密儀器中心行政助理公開甄選業於 101 年 8 月 29 日辦理完畢，正取人員為李慧姍小姐。
十五	學務處生輔組行政助理沈依瑩小姐於 101 年 8 月 27 日至 102 年 8 月 26 日辦理育嬰留職停薪，其職務代理業務業於 101 年 9 月 6 日辦理公開甄選完畢，正取黃莉婷小姐、備取林雅萱小姐、陳正蓉小姐。
十六	學務處軍訓組行政助理公開甄選業於 101 年 9 月 10 日辦理完畢，正取丁儀偉先生、備取許碩文先生、廖錫聰先生。
十七	為落實校園暨職場安全及公共利益，本校校務基金工作人員甄選進用程序將加列「性侵害犯罪加害人登記資料」查閱程序，函請主管機關的查驗過程將增加 6 至 10 個工作日，建請各用人單位妥善規劃甄選時程與現職人員預定之離職日期，以免造成業務銜接之空窗期。

十八	101年9月3、4日分別在本校國際會議廳暨杉林溪森林生態渡假園區，舉行本(101)年度主管領導管理發展營，本次研習以「雲科典範、領航技職」為主題，計有101學年度新任及卸任一、二級主管參加校內場次者91人，參加校外場次者69人。
十九	101年9月6日下午1時30分至4時30分，在本校國際會議廳1樓簡報室，辦理「代謝平衡，健康瘦身」健康講座，邀請臺灣大學教務處註冊組洪主任泰雄主講，計有教職員工68人參加研習。
二十	101年9月12日(三)本校101學年度第1學期臨時(總第109次)校教師評審委員會審議100學年度教師評鑑結果：參與教師評鑑者59人，其中通過永久免評鑑者10人；通過當期免評者30人；通過評鑑者18人，1人未通過評鑑，本案業簽請校長核定中。
二十一	請各單位將所屬公務人員101年5至8月份平時考核紀錄表，於101年9月21日前，經二級單位主管(或系所主管)及一級單位主管(或院長)核章後送本室彙辦。
二十二	101年9月24~25、28日於資訊中心電腦教室(AC209)，辦理「防範電子郵件社交工程」資訊安全訓練課程，請本校公務人員、校務基金進用人員、技工及工友至少擇一場次報名，惟每場次時間內，仍請各單位留守三分之二人力辦公，避免影響正常業務推行。(報名網址 http://tcx.yuntech.edu.tw/index.php?option=com_attend_events)。
二十三	本校101學年度第1學期子女教育補助費申請作業期間至101年09月28日止，請各同仁把握時效，於本系統(http://webapp.yuntech.edu.tw/WebAEX/)開放期間(101年09月10日~101年09月28日)完成申報事宜，並將申請表印出(檢附收據影本)並於表列申請人及領款人等二處簽章後擲送人事室彙辦(註：如僅申請國中及國小子女教育補助費者，仍應上網申報，惟免列印申請表)。
二十四	本校預定於101年10月16日(二)下午2時30分，在國際會議廳地下室辦理9-12月份慶生會並結合芳療經壓DIY課程，請壽星同仁踴躍報名參加。



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
----	----	----	------	------

管理學院	契約講師	陳致宏	新進	101.09.17
教務處註冊組	約僱助理	張嘉凌	新進	101.08.27
教務處綜合業務組	約僱助理	何金美	新進	101.08.27
精密儀器中心	行政助理	李慧嫻	新進	101.09.06
學務處生輔組	行政助理	黃莉婷	新進	101.09.17
學務處軍訓組	行政助理	丁儀偉	新進	101.09.17
語言中心	專案助理	廖麗君	新進	101.08.16
產學與智財育成營運中心	專案助理	林珊如	新進	101.08.27
精密儀器中心	專案助理	陳淑華	新進	101.08.31
經營與管理研究中心	專案助理	李明宗	新進	101.09.03
教學卓越中心	專案助理	郭人豪	新進	101.09.03
教學卓越中心	專案助理	陳美伶	新進	101.09.03
教學卓越中心	專案助理	李文君	新進	101.09.03
總務處事務組	技工	魏明仕	辭職	101.09.01
國際事務處	行政助理	黃子瑜	辭職	101.09.01
文教基金會	行政助理	陶健強	退休	101.09.14
教學卓越中心	專案助理	楊貽晶	辭職	101.09.01
經營與管理研究中心	專案助理	林佩靜	辭職	101.09.01



101年9月份壽星

♪♪♪♪♪♪♪♪ 生日快樂 ♪♪♪♪♪♪♪♪

姓名	姓名	姓名	姓名
賴俊役	徐慧民	吳益彰	謝美玲
趙淑芳	洪明賢	文一智	林佳儀
楊克棟	洪玉鳳	葉柏榮	康惠晴
莊煥銘	周學韜	呂明山	葉俊德
陳增德	許崇宜	賈孟霖	黃建華
吳怡儒	蕭宇宏	蔡宗潔	劉宸揚
邱上嘉	張秀牋	吳政翰	魏式琦
張岑瑤	劉恬良	周春美	阮麗如
蔡輝振	林春強	詹程雄	劉鎮源
劉良道	王美心	陳彥行	李秀玉
杜瑞澤	黃衍明	林柏勳	楊麗秀
連振凱	潘乃欣	徐佩鈴	張志堅
吳富玉	黃瓊瑤	林麗珍	蕭怡芳
葉博雄	彭瑞麟	涂芯汝	賴奎魁
莊玉卿	陳一通	侯春看	林廷隆
廖靜婕	洪肇嘉	張淑華	許崑燈

陳秋如	許煒熙	柯宜杉	張彥華
許進成	陶健強	袁明鑑	沈依瑩
蔡登傳	許中川	鄭博文	



健康九九九



趕走疲勞 從生活做起

資料來源：全民健康保險雙月刊

在媒體業服務的黃小姐工作時間很長，遇上截稿時，壓力更是大，經常感到很疲累，回到家還是無法放鬆，晚上睡不著，白天昏昏欲睡，精神無法集中，因此常常被主管責罵。其實，許多上班族面臨著跟黃小姐一樣的困境，但既然生活中擺脫不了壓力，就該學著與壓力共存，找對方法解除疲勞，本文從「睡眠」與「食物」中著手，教導正確放鬆休息與抗壓，不當個疲勞一族。

如何夜夜好眠

睡覺睡得好，身體得到充分的休息，內分泌系統不易失調，人體功能的運作才能正常，但現代人常常不能睡個好覺，本來很簡單的生理正常運作，成了每天必須正視的問題，因此，創造好的睡眠環境，就顯得相當重要。

聽輕音樂

有些人在睡覺前，躺在床上還在想白天工作的事，明明身體很疲憊，精神還處於亢奮的狀態，想睡但是睡不著，甚至睡時還會被工作壓力驚醒，無法達到深沉睡眠，

整晚下來，當然會睡得很痛苦；訓練自己下了班，盡量放鬆，工作的事明天再煩惱，睡前可聽輕音樂放鬆。

舒適的睡眠環境

睡覺的時候可以開小燈或關燈，視個人習慣而定，只要能睡得好就是最好的環境；有些人睡覺開大燈，比較有安全感，但根據研究，開燈睡覺，會抑制人體褪黑激素的分泌，而無法達到深層睡眠。

所謂褪黑激素在睡眠（或清醒）週期的控制上，扮演著重要角色。人之所以會知道何時休息或工作，部分是靠體內松果體分泌的褪黑激素來調節，松果體分泌褪黑激素的時間最主要在夜間，白天下降，晚間上升，尤其入睡後其在血液中的濃度為白天的 10 倍之多。褪黑激素在人體的生命週期裡，每個階段也都不同，初生 3 ~ 5 歲的嬰幼兒褪黑激素最高，所以經常在睡覺，隨著年齡的增長逐漸下降，到了老年，甚至消失，因此老人家常說晚上睡不著，褪黑激素是影響的因素之一。

夏天睡覺如果開冷氣，溫度宜控制在 24 °C~26 °C，穿著薄長袖長褲最舒適，床邊放一杯水，空氣才不會太乾燥，皮膚較不易損失水分；如果沒開冷氣，記得要把窗戶打開一些，保持通風，才不會一覺醒來因缺氧感覺頭昏腦脹。

舒適的枕頭和床墊也是睡眠重點之一，枕頭主要的功能是能托住脖子，如果只有托住頭部，脖子懸空，脖子和頸部就不能放鬆，所以睡覺時要把枕頭往下拉到頸項才好。枕頭硬度要適中，太硬的枕頭與頭的接觸面積少，壓力集中在小地方，頭皮就會不舒服，太軟的枕頭則會影響呼吸道的通暢度。

枕頭的高度因人而異，睡得舒服最重要，枕頭的高度太低或不用枕頭，一覺醒來頸部與肩部會痠痛，並且使得頭部充血，造成眼瞼和顏面浮腫，且容易因為下顎上抬

而打鼾，影響自己與其他人的睡眠；枕頭高度太高則因為頸椎往前彎，頸神經壓迫，則可能造成落枕，當落枕時，自己可簡單用熱毛巾敷患處，一天多次來減緩不舒服。

床墊的選擇必須符合人體工學，才能支撐身體的骨架，跟枕頭一樣，太硬太軟都不好，用手往床墊下壓，下陷 1 ~ 3 公分最適中；體格壯碩的人，床墊的硬度與支撐力要較高，太軟可能會引起駝背或脊椎變形，床墊的使用年限也會比較短。

5 種食物釋放壓力

日常生活挑對食物吃，也有助於釋放抗壓、穩定情緒。全穀類食物含有多醣類、蛋白質、纖維質能使血糖較穩定，堅果類含有不飽和脂肪酸、硒、維生素 B 群，都是不錯的選擇。

深海魚類

根據哈佛大學的研究報告，魚油中的 Omega-3 脂肪酸，與抗憂鬱成分有類似作用，可以調節神經傳導，增加血清素的分泌量。「血清素」是一種大腦神經傳遞物質，與情緒調節有關，如果血清素功能不足、分泌量不夠或作用不良時，會有憂鬱的現象發生，因此，血清素是製造幸福感的重要來源之一。

香蕉

香蕉是色胺酸（一種必須胺基酸，是天然安眠藥）和維生素 B6 的良好來源，幫助大腦製造血清素。香蕉含的生物鹼也可以調節情緒和提高信心。

葡萄柚

葡萄柚含有豐富的維生素 C，在製造「多巴胺」時，維生素 C 是重要成分之一。「多巴胺」是一種神經傳導物質，用來幫助細胞傳送脈衝訊息；多巴胺會影響大腦的運作，傳達開心的情緒，戀愛中男女的幸福感，與腦裡產生大量多巴胺的作用有關。

全麥麵包

碳水化合物有助於增加血清素，睡前 2 小時吃點碳水化合物的食物，如蜂蜜全麥吐司，有安眠藥的助眠效果，但沒有像藥物產生依賴性的副作用，不會上癮。

蔬果

葉酸存在於多種蔬果中，含量較豐富的有蘆筍、菠菜、柑橘類、番茄、豆類等，當葉酸的攝取量不足時，會導致腦中的血清素減少，易引起情緒問題，包括失眠、憂鬱、焦慮、緊張等。葉酸還能促進骨髓中的幼細胞發育成熟，形成正常形態的紅血球，避免貧血；婦女懷孕期間缺乏葉酸，會影響胎兒神經系統的發育。

3 分鐘測試你的疲勞指數

透過專家設計的過勞表格，只要短短的 3 分鐘，就可以知道自己的疲勞程度，趕緊拿起筆來測試一下，看看自己是不是真的累了！

資料來源：孫安迪 / 台大免疫學博士

【疲勞指數自我檢測表】					
個人 相關過勞表	總是	常常	有時候	不常	幾乎/從未
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. 你常覺得疲勞嗎？					
2. 你常覺得身體上體力透支嗎？					

3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？

4. 你常覺得「我快要撐不下去了」嗎？

5. 你常覺得精疲力竭嗎？

6. 你常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？

工作 相關過勞表	總是	常常	有時候	不常	幾乎/從未
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

7. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？

8. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？

9. 你的工作會讓你覺得挫折嗎？

10. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？

11. 上班前想到又要工作一整天，就覺得沒力嗎？

12. 上班時，你會覺得每一刻都很難熬嗎？

13. 不工作時，有足夠的精力陪朋友或家人嗎？

記分方式

- 第 1 至 6 題是個人相關過勞量表，將各選項分數轉換如下：(1)100；(2)75；(3)50；(4)25；(5)0。將第 1 至 6 題的得分相加，除以 6，便可得到個人相關過勞分數。
- 第 7 至 13 題是工作相關過勞量表，第 7 至 12 題分數轉換如下：(1)100；(2)75；(3)50；(4)25；(5)0。第 13 題分數轉換如下：(1)0；(2)25；(3)50；(4)75；(5)100。將第 7 至 13 題的得分相加，並除以 7，便可得到工作相關過勞分數。

分數解釋

- 個人相關過勞分數：
 - 50 分以下：你的個人過勞程度輕微。
 - 50~70 分：你的個人過勞程度中等。
 - 70 分以上：你的個人過勞程度嚴重。
- 工作相關過勞分數：
 - 45 分以下：你的工作相關過勞程度輕微。
 - 45~60 分：你的工作相關過勞程度中等。
 - 60 分以上：你的工作相關過勞程度嚴重。