



「人事服務電子報」(簡稱人事 e 報)，內容涵蓋、教職員喜訊、每月知新、法令宣導、人事動態、環保節能、生活知識、各類活動訊息等。各單位如有須同仁瞭解事項，都可透過本報轉知，本報為溝通之橋樑，每月透過電子郵件傳送全體同仁參考，如有任何訊息，歡迎來信提供及指教。(來信信箱：mmh@nfu.edu.tw)

壹、每月知新

一、新增本校特約機構-台灣高鐵

(一)特約內容：本校已成為台灣高鐵公司的企業會員，自即日起，可累積旅費，並享有高鐵企業會員快速購票之福利(購票時須告知本校統一編號)，企業會員購票方式說明如下：

1. 可就近利用全省超過 7,000 家便利商店購票系統(全家便利商店、統一超商、萊爾富便利商店)，於指定欄位內輸入統一編號，即可一次完成訂位、付款、取票及累計搭乘金額，節省寶貴時間。
2. 可透過高鐵網路訂位系統，於指定欄位中輸入統一編號。
3. 可親至高鐵車站企業會員服務窗口，請服務人員輸入統一編號，享有快速購票的福利。
4. 可透過高鐵企業會員服務專線：02-66357655 告知訂位需求。

(二)參考網址：

http://www.thsrc.com.tw/tc/ticket/tic_how_corporate.asp

(三)提供本校統一編號(64967512)供本校同仁參考使用。

二、新增本校特約機構-中華電話優購網

(一)特約內容：本校教職員可利用中華電信優購網購買相關商品。

(二)參考網址：<http://www.goodscome.com/>

三、新增本校特約機構-米多力休閒農莊

(一)特約內容：本校教職員憑識別證消費給予付現 9 折、刷卡 95 折之優惠。

(二)參考網址：<http://056330662.tw.tranews.com/>

(三)地址：雲林縣虎尾鎮文科路 880 號

(四)聯絡電話：05-6330662

四、新增本校特約機構-石頭燒肉斗六店

(一)特約內容：本校教職員憑識別證消費給予付現 9 折、刷卡 95 折之優惠。

(二)參考網址：

http://stone-yakiniku.com.tw/service/index.php?parent_id=8

(三)地址：雲林縣斗六市大學路 2 段 8 號

(四)聯絡電話：05-5321977

五、新增本校特約機構-[環球馬術運動股份有限公司](#)

(一)特約內容：本校教職員憑識別證可提供課程消費 85 折之優惠。

(二)地址：彰化縣埤頭鄉文化路 369 號

(三)聯絡電話：04-8873026

六、本校 101 學年度第 1 學期管理學院企業管理系專任教師徵聘啟事業於本校「徵才公告」網頁公告周知(公告至 101 年 2 月 29 日止)。

七、本校 101 學年度第 1 學期(101 年 8 月 1 日起聘)擬新聘專任教師作業，請各學院於 101 年 1 月 16 日(星期一)前將所屬系(所、室、中心)徵聘啟事准簽資料彙整後擲送人事室，俾利辦理統一公告作業。(本校 100 年 11 月 4 日虎科大人第 10023006540 號函)

貳、人事法令宣導

一、考試、任(聘)免、敘薪、兼職：

- (一) 行政院人事行政局函以，各機關(構)辦理公務人員派任(含內部遷調)案件，應先至公務人員人事服務網(<https://ecpa.cpa.gov.tw>)應用系統「褫奪公權人員資料查詢系統」，查詢擬任人員有無公務人員任用法第 28 條第 1 項第 7 款情事。(教育部 100.10.26 臺人(一)字第 1000189670 號函)
- (二) 考試院 100 年 10 月 26 日考臺組壹一字第 10000088911 號令修正發布之「專門職業及技術人員高等考試會計師考試規則」部分條文，相關條文請逕至考選部(<http://www.moex.gov.tw>)/考選法規/專技人員考試法規/專門職業及技術人員高等考試會計師考試規則項下查詢並下載運用。(教育部 100.11.2 臺人(一)字第 1000197277 號函)
- (三) 行政院函以，各部會編制內職員專職派駐行政院莫拉克颱風災後重建推動委員會工作期間，於本職機關辦理陞遷考核時，渠等人員陞任評分採計方式一案(本校 100.11.16 虎科人字第 1000007357 號函)

二、考績考核、訓練進修、差勤管理、國民旅遊卡：

- (一) 臺北 e 大數位學習網十周年慶系列「十來運轉，e 觸可集」、「揪愛瘋 e 大，好禮大 FUN 送」學習推廣活動及環境教育推廣課程(<http://elearning.taipei.gov.tw/>)，請同仁踴躍參加。(100 年 10 月 27 日虎科大人字第 10000068000 號函)
- (二) 公務人力發展中心因應預算刪減，該中心自本(100)年度起，訓期未達 5 日班期，研習期間僅供應午餐，惟經核准前 1 日住宿者，得供應開訓日早餐。另經核准住宿者，以全日供膳為原則；但開訓日不供應早餐，結訓日不供應晚餐。(100 年 11 月 1 日虎科大人字第 10000069180 號函)

- (三) 修正「教育部及所屬機關學校因公派員出國案件處理要點」第 4 點，並自即日生效，相關條文內容請至本校人事室網頁-最新消息項下下載運用。(100 年 11 月 2 日虎科大人字第 10000069900 號函)
- (四) 修正「行政院選送優秀公務人員國外進修實施計畫」第 8 點，並自中華民國 100 年 10 月 12 日生效，相關條文內容請至本校人事室網頁-最新消息項下下載運用。(100 年 9 月 23 日虎科大人字第 10000070410 號函)

三、待遇福利、退休撫卹、公保健保、文康活動：

- (一) 有關亡故公務人員領卹遺族於延長給卹期間辦理休學，得否繼續給卹一案，依據教育部 100 年 11 月 3 日臺人(三)字第 1000196951 號書函規定，亡故公務人員之領卹子女，如於給卹期間成年，須學校教育未中斷者，始得辦理延長給卹至大學畢業為止；至於已成年子女如在延長給卹期間辦理休學者，以休學期間非屬法定修業年限，致學業已中斷，自不得再繼續給卹；至於休學後重讀原年級者，以該重讀期間非屬法定修業年限，亦不得給卹。學校教職員撫卹條例亦有相同規定，教育人員亦比照上述規定辦理。(100 年 11 月 7 日虎科大人字第 10000070730 號函)。
- (二) 公立學校退休教師尚未辦理優惠存款續約及回存手續前死亡，其 100 年 2 月 1 日至死亡日止之公保養老給付優惠存款回存利息，應如何撥給疑義，案經轉准銓敘部書函以：對於亡故退休公務人員之優惠存款帳戶尚未被其繼承人結清銷戶者，仍應依銓敘部審定結果，將退休人員原預留於優惠儲蓄綜合存款帳戶內之金額轉存入其優惠存款帳戶，並補發其優惠存款利息；至如亡故退休公務人員之優惠存款帳戶已被其繼承人結清銷戶者，由於實務上欲補發其優惠存款利息存有困難，且尚無法令依據得由其遺族代為開立優惠存款帳戶及發給優惠存款利息，原則上無法補發是類亡故退休公務人員之優惠存款利息。為期公教退休人員處理一致，本案請依銓敘部上開規定辦理。(教育部 100.11.1 臺人(三)字第 1000191614 號書函)。

參、本校人事異動

異動情形	服務單位	職稱	姓名	生效日期	備註
離職	電算中心	DOC 計畫專案助理	謝蕙如	100.10.24	
到職	電算中心	DOC 計畫專案助理	簡宏任	100.10.27	
平調	保管組	組長	廖興隆	100.09.21	
平調	文書組	組員	洪于婷	100.10.17	
調升	研發處學合作組	組員	張倍綺	100.10.20	
到職	材料系	辦事員	林盈如	100.10.20	考試分發
調升	秘書室行政議事組	組長	廖麗文	100.11.01	

到職	電算中心	約用助理員	謝蕙如	100.10.24	
到職	生物科技系	產學攜手專班約 用人員	林子展	100.10.11	
離職	電算中心	約用助理員	邱睿儀	100.10.01	
離職	會計室	約用雇員	司純怡	100.10.07	
離職	文書組	約用助理員	曾桂詠	100.10.17	
兼任	興中分部籌備處	主任	陳湘琴	100.10.25	
兼任	總務處	副總務長	陳湘琴	100.10.25	

肆、環保、節能、減碳、樂活：

正確喝水 做個水美人

「沒事多喝水、多喝水沒事」是大家耳熟能詳的廣告詞，水真的喝越多越好，還是只是商人的行銷手法，一天到底應該喝多少水，怎麼喝才能喝得健康？相信許多人都只有模糊的概念，沒有確定的答案。

水是生命泉源

水是生命的泉源，人體內有 60%到 70%由水構成，影響著身體各項運作與循環，幾乎所有的化學作用都要靠水才能完成，消化系統分泌的消化酵素分解醣類、蛋白質需要水才能發揮作用，新陳代謝後的廢物也需要跟著水才能排出體外，人體沒有食物可以撐 10 天，沒有水卻 3 天就死亡，由此可知水對我們的重要性與深刻的影響。

一天要喝多少水？

我們在呼吸、排汗、以及排尿時都會流失身體的水分，人體每天經由呼吸及皮膚排出的水分約 600c. c. 到 800c. c.，如果一整天都不喝水，人體還是會產生 400c. c. 到 600c. c. 的尿液，以此推算，每人 1 天至少要補充 1200c. c. 至 1500 c. c. 水分。關於人體 1 天應該補充多少水，一種說法是 1 天要喝 8 大杯 500c. c. 的水，這個說法正確嗎？如果正確，日常生活中要喝到那麼多水實在很困難，其實，我們平常飲食中就可以攝取約 1000-2000c. c. 水分，因此真正需要另外補充的水量應為 2000c. c. 到 2500c. c.。此外，也可以從排尿量來估算喝水量，一般人一次排尿量約 300 c. c. 至 400c. c.，1 天若上 7~8 次廁所，加上呼吸及皮膚所散失的水分，每人 1 天應該補充的水量約為 2000-3000c. c.。

需要喝多少水也會因體重而不同，女性體重一般比男性輕，許多女性為了愛美或健

康而喝了過量的水，反而造成水腫、或眼睛腫。

喝水不能狂喝猛灌

現代人工作繁忙，往往一工作就忘了喝水，等到想到要喝水，就像趕進度一樣，拼命猛灌，其實這樣更不健康，曾有研究發現，如果一口氣喝下 500c. c. 水，用超音波檢查會發現腎臟有水腫現象，表示已經超過腎臟負荷。因此，喝水要一口一口慢慢喝，1 小時不超過 1000c. c.，每次不超過 200c. c.。

什麼時候喝水？

從小常聽老人家說，吃飯的時候不要喝太多水，現代實驗證明，這個說法是正確的。有些人以為吃飯的時候多喝水，將胃撐飽了，就可以減少食量，進而達到減肥目的，其實研究發現，吃飯時喝許多的水分，對食物熱量的吸收沒什麼影響，如果喝的是含糖飲料，還會攝取到額外的熱量。

也有不少人以晨起一杯水做為養生的方法，認為早晨起床後空腹喝水可以幫助身體排除毒素，其實空腹的時候喝水使大量水分進入人體，有利尿效果，水分很快就會排出體外，並不會留在體內，也沒有實驗證實晨起喝水有排毒的效果。

由於每個人活動量及排汗、排水的情況不同，因此要喝多少水及喝水的時機也需因人而異，需不需要喝水，並不是以是否口渴為判斷標準，因為如果已有口渴的感覺，通常身體已經缺水一段時間，有脫水狀態了，因此瞭解自己要不要喝水最簡單的方法就是觀察小便的顏色，如果顏色比啤酒深，就表示喝水量太少，要多喝一點水了。要特別注意的是老人家比較不容易感到口渴，所以更不能以有沒有口渴的感覺來判斷，應多加注意觀察小便顏色。小孩對於口渴的感覺比較敏感，所以小孩常會感到口渴，因此正常情況下並不需要經常催促小孩喝水。

生病時要多喝水？

雖然喝水有益健康，幫助新陳代謝，但並非只要生病都可以多喝水來幫助緩解不適症狀。像人體喝太多水的時候，會增加心臟與腎臟的負擔，因此對於有腎臟病、心臟衰竭和肝硬化等病人就不適合多喝水，而應該限水、限鹽。

這些情況 別忘了補充水份

人體缺水很容易引發健康問題，喝水量太少，容易發生尿道感染或結石，尿酸過高的人也會因為缺水而引發痛風，還有常見的便秘、乾眼症及皮膚乾燥都與喝水量有關。

尤其泌尿道疾病大都可以透過多喝水來改善病情或做好預防，如 80% 的尿路結石可以靠多喝水自己排出，而膀胱炎感染也要多喝水，以稀釋細菌，將細菌透過尿液排出，以緩和病情。

需要多喝水的症狀中，最常見的就是便秘了，多喝水可以使大便柔軟容易排出。如果有腸胃炎，因拉肚子排出較多水分，也要多喝水，症狀輕微補充白開水即可，較嚴重時可補充電解質。

還有感冒也要補充水份，因為感冒發燒使體溫上升，增加身體的水分散失，水也是很好的天然化痰藥，因此咳嗽的時候，多喝水可以將痰稀釋，幫助病毒排出，感冒就會好得快。

(資料來源：行政院國民健康局網站 <http://health99.doh.gov.tw/Default.aspx>)