



「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、教職員喜訊

恭賀本校學生事務處組員王春敏、教務處教學業務組組員林季盈及辦事員沈揚倫、資訊工程系技佐楊昇財、圖書館組員陳香如通過 100 年度公務人員委任升薦任考試。

貳、每月知新

一、本校 101 學年度第 1 學期擬新聘專任教師徵聘啟事, 依規定於 101 年 2 月 1 日至 100 年 2 月 29 日止登刊於本校網站、全國就業 e 網、高教簡訊、國科會網站並函知各大專院校, 本次新聘專任教師須適用本校新進教師限期升等辦法, 業特於徵聘啟事中公告於應徵者知悉, 各系所徵求師資人數如下表:

學院	系所	名額
通識教育中心		1
工程學院	機械與電腦輔助工程系	1 至 2
工程學院	飛機工程系	1
電機資訊學院	電子工程系	1
管理學院	企業管理系	1
文理學院	休閒遊憩系	1

二、重申有關各系、所(中心、室)如聘任他校專任教師為本校兼任教師作業程序簡化, 各系、所(中心、室)已簽准兼任教師聘任員額後, 如聘任他校專任教師為本校兼任教師, 可免經公告甄審作業, 得逕提三級教師評審委員會審議, 並應於系教師評審委員會通過後, 先行發函(由系所主管決行)徵詢擬聘教師服務學校同意, 以提升行政效率, 維護該師權益。

三、101 年「公教人員特約休閒活動中心」及「公教人員特約飯店」, 請同仁多加利用。

(一)依教育部 101 年 1 月 9 日臺人(三)字第 1010004246 號書函轉公務人員住宅及福利委員會 101 年 1 月 4 日住福利字第 1010300082 號函辦理及依教育部 101 年 1 月 9 日臺人(三)字第 1010003341 號書函轉公務人員住宅及福利委員會 101 年 1 月 4 日住福利字第 1010300083 號函辦理。

(二)本案特約期間自 101 年 1 月 1 日至同年 12 月 31 日為期 1 年, 適用對象為全國各級機關、公私立學校、公營事業機構之公教員工、退休公教人員及依法

受撫卹之公教人員遺族，消費時憑現職服務證明、退休或撫卹證明得享有本項優惠方案。

(三)相關資訊可至公務人員住宅及福利委員會福利 e 化平台網站

(<http://eserver.hwc.gov.tw/mp.asp?mp=6>)或至本校人事室網頁

(<http://personnel.nfu.edu.tw/files/11-1008-5078-1.php>)查詢。

四、為增進全國公教人員福利，自即日起至 101 年 12 月 31 日止，賡續由華南銀行股份有限公司以原條件繼續承作「築巢優利貸—全國公教員工房屋貸款」，請轉知同仁參考利用：依教育部 101 年 1 月 20 日臺人(三)字第 1010010108 號書函轉行政院人事行政局 101 年 1 月 13 日局授住字第 10003037972 號函辦理。(本校 101 年 1 月 30 日虎科大人字第 10100004930 號函)。

五、有關「闔家安康」—全國公教員工團體意外保險，自本(101)年 4 月 1 日 0 時起由中國人壽保險公司以原條件繼續承作至 102 年 4 月 1 日 0 時止。依教育部 101 年 2 月 2 日臺人(三)字第 1010016256 號書函轉行政院人事行政局 101 年 1 月 20 日局授住字第 10103002452 號書函辦理。(本校 101 年 2 月 4 日虎科大人字第 10100005980 號函。)

六、為配合「全國軍公教人員子女教育補助申請暨稽核系統」100 學年度第 2 學期申請資料報送時程，請本校同仁自 101 年 2 月 20 日上午 9:00 起至 101 年 3 月 9 日下午 17:00 於本校子女教育補助系統線上申請。線上申請：本校網頁→使用者入口→教職員工→行政資訊→子女教育補助系統。線上申請填寫完後，請將子女教育補助費申請表及檢附相關資料逕送人事室彙辦。

七、新增本校特約機構

(一)義堤義式餐坊

1. 特約內容：餐點 9 折
2. 餐廳地址：雲林縣斗六市莊敬路 399 號
3. 聯絡電話：05-5362070

(二)古典玫瑰園斗六店

1. 特約內容：餐飲消費 9 折優惠、產品消費 95 折優惠(特價優惠產品除外)
2. 餐廳地址：雲林縣斗六市民生南路 221 號
3. 聯絡電話：05-5371878

(三)敦堤牛排

1. 特約內容：現金結帳憑識別證可享 95 折優惠(每張識別證最多 6 人可享優惠)、非假日 20 人以上團體訂位全享 95 折優惠
2. 餐廳地址：雲林縣斗六市民生南路 99 號
3. 聯絡電話：05-5335166

(四)綠柚子精緻餐飲

1. 特約內容：消費九折優惠
2. 餐廳地址：雲林縣斗六市明德北路一段 711 號
3. 聯絡電話：05-536085

參、法規訂定或修正

一、本校組織規程業奉教育部 101 年 1 月 18 日臺技(二)字第 1010011095 號函核

定在案，並自 101 年 2 月 1 日生效(本校 101 年 1 月 30 日虎科大人字第 10100004250 號函轉知)。

二、行政院衛生署修正「全民健康保險投保金額分級表」，自 101 年 1 月 1 日生效。(教育部 101 年 1 月 9 日臺人(三)字第 1010000312 號函辦理)。

三、有關內政部推動之八項社會福利津貼調增業務相關訊息案，請 查照。

(一) 依據教育部 101 年 1 月 12 日臺技(四)字第 1010007413 號函轉內政部 100 年 12 月 30 日台內社字第 1000254160 號函辦理。

(二) 旨揭八項社會福利津貼調增業務，業已連結至教育部「圓夢助學網」(<https://helpdreams.moe.edu.tw>)及「就學安全網」(<http://140.111.34.220>)網頁。(本校 101 年 1 月 30 日虎科大人字第 10100003040 號函)。

肆、人事法令宣導

一、考試、任(聘)免、敘薪、兼職：

(一) 為兼顧教師專業形象及公教衡平，有關公立學校未兼行政職務之專任教師得否參與多層次傳銷事業，比照銓敘部 90 年 1 月 11 日九十法一字第 1981997 號函規定辦理；另教育部 86 年 6 月 25 日台(86)人(一)字第 86049009 號函自同日起停止適用。(本校 101 年 1 月 18 日虎科大人第 10100003910 號函)

(二) 教育部復臺灣大學所詢國立大學未兼任行政職務教師得否兼任依「證券交易法」及「股票上市或於證券商營業處所買賣公司薪資報酬委員會設置及行使職權辦法」規定所設置之薪資報酬委員會委員職務一案，該函說明如下：依行政院金管會函復以，(一)鑑於薪酬制度為公司治理及風險管理重要一環，為健全公司董事、監察人及經理人薪資報酬制度，證券交易法已增訂第 14 條之 6 規定，股票在證券交易所上市或於證券商營業處所買賣之公司應設置薪資報酬委員會；另為利公司遵循，行政院金管會已依據上開證券交易法授權訂定「股票上市或於證券商營業處所買賣公司薪資報酬委員會設置及行使職權辦法」，並於 100 年 3 月 18 日發布施行。依據前揭辦法第 13 條規定，上市(櫃)及興櫃公司應於 100 年 9 月 30 日前設置薪資報酬委員會，但實收資本額未達新臺幣 100 億元者，得於 100 年 12 月 31 日前設置完成。(二)有關薪資報酬委員會委員之職務性質，係應以善良管理人之注意，訂定並定期檢討董事、監察人及經理人績效評估與薪資報酬之政策、制度、標準與結構，定期評估並訂定董事、監察人及經理人之薪資報酬，並將所提建議提交公司董事會討論；另薪資報酬委員會委員係比照「公開發行公司獨立董事設置及應遵循事項辦法」關於獨立董事之規定，需具備專業資格條件及獨立性。綜上，為利產學合作，同時充實薪資報酬委員會人才，教育部同意未兼任行政職務之教師得兼任前揭薪資報酬委員會委員職務，並應以書面報經學校核准；至兼任行政職務教師之兼職，仍請依公務員服務法規定辦理。(本校 101 年 1 月 19 日虎科大人第 10100003980 號函)

二、考績考核、訓練進修、差勤管理、國民旅遊卡：

- (一) 為配合 228 紀念日連續假期，101 年 2 月 27 日(星期一)彈性調整放假 1 天，於 101 年 3 月 3 日(星期六)補行上班，請本校行政人員 101 年 3 月 3 日當天依規定正常上下班，並依照規定上下班時間刷卡，是日未能到班者，請依規定於事前完成請假手續，若未請假亦未到班者，以曠職論。
- (二) 國家文官學院辦理 101 年度公務人員專書閱讀及心得寫作競賽活動，為鼓勵本校同仁多方閱讀創作，對於繳交公務人員專書閱讀心得獲選前三名者嘉獎 2 次，獲佳作獎者嘉獎 1 次，以資獎勵。(本校 101 年 2 月 6 日虎科大人字第 10100005200 號函)
- (三) 本校 101 年度薦送(申請)教師進修研究案，請各學院於 101 年 3 月 15 日(星期四)前，將「學院教評會會議紀錄」、「各系科推薦進修研究人員優先順序名冊」連同相關表件送至人事室彙辦。(本校 101 年 2 月 4 日虎科大人字第 1012300070 號函)
- (四) 本校 101 年度薦送(申請)職技人員進修研究案，請各單位將推薦人員資料填具推薦書，並經各處、室、系(科)務會議通過後，於 101 年 3 月 15 日(星期四)前送至人事室彙辦。
- (五) 本校 100 學年度上學期進修之教職員工，教師請於學期或進修、研究階段結束三個月內填具進修研究補助申請表，憑成績單、研究成果及繳費收據申請補助，成績不及格科目或研究人員之研究成果經本校教評會評審不及格者，不予補助。職技人員請於學期結束後，憑期中(末)報告表、成績單及繳費收據正本申請補助，不及格科目之費用不予補助。若學分未單項列支者，按申請補助費用總額乘以「及格科目學分數佔全學期所修學分數比率」核予補助。
- (六) 臺北 e 大數位學習網辦理「新課上架 月月歡喜」學習推廣活動，「臺北 e 大」行動 APP 亦已上線啟用，請同仁多加運用學習。(本校 101 年 2 月 4 日虎科大人字第 10100006080 號函)
- (七) 行政院公共工程委員會為提供公務人員利用網路進行線上學習，該會製作之 100 年度永續公共工程節能減碳講習數位課程(計 5 門)，已置放於公務人力發展中心「e 等公務園」及國家文官學院「文官 e 學苑」等數位學習平台，請同仁踴躍上網學習(本校 101 年 2 月 8 日虎科大人字第 10100007060 號函)

三、待遇福利、退休撫卹、公保健保、文康活動：

- (一) 有關學校教職員退休條例第 8 條之 1、第 10 條之 1 及學校教職員撫卹條例第 13 條之 1 修正條文施行後，後續退撫基金補繳等相關事項補充規定，請 查 照。
 1. 依據教育部 101 年 1 月 19 日臺人(三)字第 1010005377B 號函辦理。
 2. 為促進學術與經濟發展，並落實政府推動產、學、研合作政策，教育部前擬具之學校教職員退休條例(以下簡稱退休條例)第 8 條之 1、第 10 條之 1

修正草案及學校教職員撫卹條例(以下簡稱撫卹條例)第 13 條之 1、第 18 條修正草案，業經 98 年 10 月 23 日立法院第 7 屆第 4 會期第 6 次會議三讀通過，並奉 總統令於 98 年 11 月 18 日公布，嗣經行政院會銜考試院於 99 年 2 月 23 日令定前開修正條文之施行日期為 98 年 11 月 18 日在案。

3. 有關退休條例第 8 條之 1、第 10 條之 1 及撫卹條例第 13 條之 1 修正條文施行後，後續退撫基金補繳等相關事項補充規定如下：

(1) 退休條例第 8 條之 1 部分：

A. 適用對象：教師在 98 年 11 月 18 日以後借調回職復薪，並具退休條例第 8 條之 1 第 6 項所定留職停薪年資者，應檢具服務學校出具之借調證明，及借調機關（構）、學校、團體出具之服務證明等文件，於申請補繳退休撫卹基金費用後，予以併計為退休年資。

B. 教師借調法令依據：退休條例第 8 條之 1 第 6 項所定相關法令，係指教師借調處理原則。

C. 補繳退撫基金之計算薪額標準：

●借調至民營事業機構及財團法人者：以教師回職復薪後所敘薪額，作為補繳退撫基金之計算基準。

●借調至私立學校者：以教師借調期間實際敘薪情形，作為補繳退撫基金之計算基準。

D. 補繳退撫基金檢附之證件：除補繳退休撫卹基金費用申請書外，另應檢附服務學校同意借調證件、服務學校回職復薪證明（應註明借調法令、借調機關學校、借調起迄期間及回職復薪後薪額）及借調機關學校服務證明（借調至私立學校者，應由學校加註未曾領學校或政府支給之退休金、資遣給與或離職退費等文字，並應註明借調期間敘薪情形；借調至財團法人者，應由該財團法人加註未曾領取政府預算支給之退休金、資遣給與或離職退費等文字）。

E. 補繳期限：具相關借調年資之現職教師，其補繳期限起算生效日應以教育部函發文日起 3 個月內（以學校申請函發文日為準），檢附相關證件，經由本校函送公務人員退休撫卹基金管理委員會辦理。逾上開期限提出申請者，應依規定加計遲延利息，又當事人自得申請補繳年資之日起 5 年內未提出申請及完成繳費者，日後不得再提出申請或補繳基金費用。

(2) 退休條例第 10 條之 1 部分：

A. 退休條例第 10 條之 1 第 1 項退休者，應依退休條例施行細則第 27 條辦理；其退休生效日為屆滿 65 歲之日；其退休薪級應以借調前原核敘薪級為準。

B. 退休條例第 10 條之 1 第 2 項規定得併計之借調留職停薪期間之年資，其採計以不超過 65 歲為限。

- (3)撫卹條例第 13 條之 1 部分：依規定借調辦理留職停薪至 65 歲前未回職復薪，於屆滿 65 歲之日起 5 年內死亡申請撫卹者，其撫卹薪級應以教師借調前原核敘薪級為準。
4. 依退休條例第 8 條之 1 第 6 項規定申請補繳退休撫卹基金費用，併計退休年資者，其應繳之退休撫卹基金費用，係由公務人員退休撫卹基金管理委員會按其任教年資、等級、對照教師同期間相同薪級繳費標準，換算複利終值之總和，由教師自行全額負擔一次繳入退休撫卹基金帳戶。
5. 復查為落實前開退休條例第 8 條之 1、第 10 條之 1 及撫卹條例第 13 條之 1 等相關條文之施行，教育部業配合擬具退休條例施行細則部分條文修正草案及撫卹條例施行細則部分條文修正草案，業於 100 年 1 月 5 日函報行政院審議，惟案經行政院人事行政局於同年 3 月 8 日函送相關機關意見，並請教育部再予審酌在案。本部業就相關機關意見函復相關修正條文及回應意見，有關現職教師係於 98 年 11 月 17 日以前即借調回職復薪，其所具退休條例第 8 條之 1 第 6 項所定 85 年 2 月 1 日以後留職停薪年資者，得否一併適用退休條例第 8 條之 1 申請補繳退撫基金併計年資之規定，仍應俟退休條例施行細則部分條文修正草案完成修法後，始得據以辦理。

伍、本校人事異動

異動情形	服務單位	職稱	姓名	生效日期	備註
新進	電資學院電機工程系	助理教授	宋啟嘉	101.02.01	
新進	管理學院財務金融系	助理教授	涂光億	101.02.01	
到職	課外活動指導組	約用助理員	郭秋儀	101.01.01	
到職	生物科技系	約用技術員	黃偲佳	101.01.02	
到職	學務處	專案助理	陳琬婷	101.01.20	
離職	生物科技系	約用助理員	吳慧鈴	101.01.01	
離職	專案助理	專案助理	郭秋儀	101.01.01	
離職	創新育成中心	計畫專案經理	詹展昌	101.01.01	
離職	生物科技系	計畫專任助理	謝昇宏	101.01.01	
離職	生物科技系	計畫專任助理	蔡愛蒂	101.01.01	
離職	研究總中心	計畫專任助理	吳麟鎰	101.01.01	
離職	電算中心	計畫專任助理	余梓樵	101.01.01	
離職	電算中心	計畫專任助理	簡宏任	101.01.01	
離職	電算中心	計畫專任助理	張于中	101.01.01	
到職	生物科技系	計畫專任助理	蔡愛蒂	101.01.17	

陸、健康專欄

一、心靈沒有打卡鐘

作者：邱永林

私事影響上班情緒，怎麼排除？

感情危機、失戀、分手，親人過世……世界仍然轉動，仍然要上班賺錢，情緒低落不已，很難讓同事完全理解，辦公室也不會為了你休長假，戴著面具好疲累，該怎麼調適心情？

小蓓任職於一家消費用品公司，是同事公認一位優秀的行銷企劃人員。昨天晚上她跟相戀多年且論及婚嫁的男朋友大吵一架，雙方在情緒衝動的情況下說出要分手的氣話，害她哭了整晚。今天一早起床原本想跟公司請假，但想到上午十點有一場對客戶重要的簡報，她是主要的專案負責人，非得出席不可。勉強打起精神將自己打扮得神采奕奕，心想這樣應該沒人看的出來我心情不好了吧。沒想到一早到了公司剛坐下來，一位女同事就一臉幸福地端著一盒訂婚喜餅跟喜帖來到她的辦公桌前，邀請她下禮拜來參加她跟她未婚夫的喜宴。這時候小蓓的情緒突然崩潰，嚎啕大哭的聲音把所有辦公室的同事都嚇了一大跳，這位無辜的女同事更是當場呆若木雞不知如何是好……

心靈沒有打卡鐘

在人類許多的發明中，最不符合人性的一項發明就是「打卡鐘」！這種為了因應工業時代生產線運作所產生的發明，只能讓員工的「身體」準時在公司出現，而完全無法規範他們的「心靈」運作。

事實上，一個人的心靈運轉，可能遠比目前所知的超級電腦還來得複雜與快速，而且人類心靈的運轉範圍是無法用時間或空間來規範限制的。因此，對於上班時間卻發現自己的心思情緒還是受到私人世界所發生的事情影響，必須先對這件事情採取適度接受的態度，而不是一味地責怪自己不該有這樣的念頭。因為如果只是否認或是抵抗自己的情緒，反而需要付出更多的能量消耗，不如先以一種「利己而不損人」的方式先讓負面的情緒找到暫時的釋放。例如，先離開位子十分鐘，到一個能給自己安全感的地方（洗手間、停在地下室的车子裡，）發洩完情緒後，反而比較能集中精神在工作上。

勿讓情緒衝動變成行動

儘管我們都願意相信自己是理性的動物，但是人類的感性特質在許多時刻還是強過理性特質。本文一開始舉的案例主角小蓓就是個明顯的例子，她的理性告訴她「我不能受到跟男友吵架的影響，而且今天我必須在客戶面前呈現很完美的簡報」，但是她的感性卻以不同的訊息「我的同事都能順利的談戀愛結婚，為什麼我就那麼不幸」更強烈地衝擊著小蓓的情緒。

許多人可能有著跟小蓓類似的經驗：當情緒來時，就像海嘯一般擋也擋不住，因此作出讓自己事後悔恨的事情！但是在心理學上卻有一些技巧可有效的不讓一時的「衝動」進一步變成「行動」。其中最大的原則就是延遲讓衝動變成行動的時間！舉例來說，你聽到某位同事在公開場合上對你不客氣的批評，你心裡有一股想要「豁出去，跟他拼了」的衝動，似乎罵人的話都已經衝到嘴邊了。這時候不妨嘗試這個方法：告訴自己在罵人之前，先想出

六種不同的花名。這時當你的腦子在遍尋記憶庫想出六種花名（百合、玫瑰、向日葵、蘭花、鬱金香、康乃馨）的短短幾秒鐘時間，你已經大大減低將衝動（想要罵人）變成行動（動口罵人）的可能性了！這是因為在這幾秒鐘內，你給了大腦寶貴的黃金時間去徵詢你的「理智部門」，有哪些合理的行動可以採取。當你嘗試幾次而六種花名變得太熟悉時，你可以將題目變化成六種泰國菜名稱、六種狗的名稱，或是六種礦泉水品牌…。

紓解情緒 VS 解決問題

為了協助自己儘快重整混亂的情緒，回復正常的工作表現與動力，可以嘗試下列的方法。至於是應該「先紓解情緒再解決問題」，還是「先解決問題再紓解情緒」，就要視當時客觀的情況而定了。

紓解情緒的技巧：

- ※拿出一張白紙，痛快地將想吶喊出來的話「畫」出來。
- ※拿著一個抱枕，跑回車子裡或沒人的會議室中搗著頭大聲喊叫。
- ※到洗手間內，用冷水洗臉一分鐘。
- ※看著最能令你放鬆的相片（如去年度假時的相片），閉起眼睛冥想自己正重遊故地。
- ※使用「腹式呼吸法」（一種以下腹吐納呼吸的技巧）直到自己情緒穩定下來。

資料來源：行政院衛生署國民健康局

<http://health99.doh.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=84&DS=1-Article>

二、防癌症及延緩老化

自由基是癌症及老化元凶

近年來罹患癌症人數有逐年增加的趨勢，發生年齡也有逐漸下降的趨勢。目前已知大多數的致癌因子及促癌因子都是自由基的誘發因子，「自由基」非常不穩定，會攻擊細胞膜上的脂質產生過氧化脂質，攻擊細胞質內的蛋白質引起蛋白質變性，並且使細胞核內染色體基因發生突變，導致癌症的發生。

人體內過多自由基也會促進老化的進行。黑斑、皺紋、動脈硬化、白內障、視網膜病變、眼底黃斑退化、甚至如老人失智症亦與自由基密切相關。

而輻射線照射、香菸、肉類加工過程添加的亞硝酸胺類物質、烤肉中存在的苯環類物質、多氯聯苯、聚氯乙烯、殺蟲劑（如巴拉松）及重金屬元素（如鉛、汞、砷化合物）都是重要的自由基誘發因子。過量的脂肪及酒精也會增加人體內自由基的產生。

抗自由基指南

- 禁菸。
- 戒酒。
- 遠離污染的空氣，例如炒菜時打開排油煙機。

- 勿濫服藥物。
- 避免長期陽光曝曬。
- 避免醃製品、發黴的食品及油炸物。
- 蔬果充分清洗，減少農藥殘留。
- 飲用水煮開再飲用，減少自來水中的氯氣。
- 多吃富含抗氧化物質（如維他命 E、C 及 β 胡蘿蔔素）的食物，如：大豆、米胚芽、綠茶及新鮮的黃綠色蔬菜水果。
- 規律生活、紓解精神壓力及適當的運動。

你的自由基過多嗎？

血中氧自由基可以和脂質、蛋白質及肌酞酸反應，分別產生過氧化脂質、氧化蛋白質及氧化肌酞酸等反應物，尤其氧化蛋白質及氧化肌酞酸相當穩定，可作為篩檢標的。

年過 40 之後容易有氧化蛋白質及氧化肌酞酸偏高的問題，顯示隨著年齡的增長，人體內抗氧化能力有衰退的現象。而腎臟病變、動脈硬化、微循環障礙、黑斑及癌症患者，血中氧化蛋白質及氧化肌酞酸容易偏高。

有些病患臉上突然長出很多黑斑，懷疑是肝臟出了問題，經檢查後才發現，肝功能完全正常，可是血中氧化蛋白質及肌酞酸卻相當高。顯然地，黑斑的出現與肝病無關，而與體內自由基過度的產生有關。

生活緊張也會讓人變老

交感神經緊張促使白血球產生過多的自由基，這是許多經常過度忙碌或精神憂鬱的人容易老化的原因。劇烈運動會促進自由基的過度產生，但適當的運動則會誘導人體清除自由基；對老年人而言，練氣功、打太極拳、慢跑或快走都是不錯的運動。

資料來源：行政院衛生署國民健康局

<http://health99.doh.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=720&DS=1-life>