



102 年 3 月

國立虎尾科技大學人事室編印

「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: personel@nfu.edu.tw)

壹、教職員喜訊

- 一、恭賀本校電機資訊學院電機工程系蘇暉凱老師, 奉教育部核定自 101 年 08 月 01 日起升等為副教授。
- 二、恭賀本校電機資訊學院電機工程系顏志達老師, 奉教育部核定自 101 年 08 月 01 日起升等為副教授。

貳、每月新知

- 一、行政院人事行政總處函以有關「健康 99-全國公教特惠健檢」自即日起廢續由行政院衛生署基隆醫院等 34 家特約院所依原條件承作至 2013~2014「健康 99-全國公教特惠健檢」方案實施前為止。
 - (一) 依據教育部 102 年 2 月 27 日臺教人(四)字第 1020029444 號書函轉行政院人事行政總處 102 年 2 月 23 日總處給字第 10200249362 號函辦理。
 - (二) 查「健康 99-全國公教特惠健檢」係原行政院人事行政局所屬公務人員住宅及福利委員會配合現行公務人員健康檢查之意旨, 前經邀請專家學者量身打造適合公教同仁工作性質及特色之健康檢查項目, 公開遴選特約醫療院所, 提供優惠價格供同仁參考利用。辦理期間已至 101 年 12 月 31 日止, 計超過 10 萬公教同仁及眷屬前往各特約院所健檢, 且普遍反映良好。
 - (三) 考量 2013~2014「健康 99-全國公教特惠健檢」方案尚在研擬規劃, 為期提供公教同仁不間斷之服務, 經洽原 37 家特約院所之意願, 共有旨揭 34 家醫院願以原相同優惠條件持續為公教同仁提供服務, 辦理期間自即日起至 2013~2014「健康 99-全國公教特惠健檢」方案實施為止。
 - (四) 辦理方式: 有意參加本案健檢之公教同仁, 請逕洽特約院所先行預約, 並攜帶現職服務證或退休證明或撫卹金證書或眷屬關係證明文件前往。
 - (五) 34 家特約醫院相關資訊請至公務福利 e 化平台(網址 <http://eserver.dgpa.gov.tw/mp.asp?mp=6>) 網站查詢。(本校虎科大 102 年 3 月 5 日虎科大人字第 10200011890 號書函)。
- 二、自然人憑證自 102 年 4 月 1 日起 IC 卡工本費調降為新臺幣 250 元, 另為確保憑證使用安全, 94 年度申辦自然人憑證之用戶, 於 102 年到期後憑證自動失效不再辦理展期。
 - (一) 內政部為因應立法院 102 年度中央政府總預算案決議要求, 自本(102)年 4 月 1 日起自然人憑證 IC 卡工本費由新臺幣 275 元調降為新臺幣 250 元; 另於本(102)年 4 月 1 日前已繳 275 元申辦自然人憑證之民眾, 一律不補退差

額。

- (二) 自然人憑證目前效期為 5 年，可繼續辦理展期 3 年(依現行規定僅限展期一次)，共計使用期限最長為 8 年。
- (三) 為確保憑證使用之安全，94 年度申辦自然人憑證之用戶，於 102 年到期後憑證自動失效。如仍有使用憑證之需求，請用戶攜帶身分證正本、IC 卡工本費及 E-MAIL 信箱，親臨任一戶政事務所，重新申請自然人憑證。(教育部 102 年 3 月 15 日臺教人(三)字第 1020034204 號函)。

三、教育部函以，國立大專校院專任教師承接計畫，計畫性質無論是委託研究計畫(包括產學合作及政府、公民營委託計畫等)或補助計畫，均應由學校具名簽定合約；如無法由學校具名簽定合約(如擔任其他學校或民營機構研究計畫之共同主持人或協同主持人或其以學會名義接受委辦計畫等)，仍應依學校行政作業程序取得許可，前揭訊息會本校相關單位知悉。(教育部 102 年 3 月 4 日臺教人(二)字第 1020030926 號函)。

四、教育部書函以，「不適任教育人員之通報與資訊蒐集及查詢辦法」，業經該部於中華民國 102 年 3 月 11 日以臺教人(三)字第 1020027369C 號令訂定發布施行，檢附發布令影本、總說明、逐條說明、條文及申請查詢比對名冊各 1 份乙案，前揭訊息會相關人員知悉。(教育部 102 年 3 月 11 日臺教人(三)字第 1020027369G 號函)

五、教育部函以，有關國立技專校院進用兼任專業及技術教師或實習臨床指導教師等編制外教學人員之保險及退休金辦理原則乙案，會相關人員辦理。(教育部 102 年 3 月 18 日臺教技(三)字第 1020038845 號函)

參、人事法令宣導

一、考試、任(聘)免、敘薪、兼職：

- (一) 總統府函以，「總統府處理文武官員任免作業要點」業於本(102)年1月29日核定修正案。(本校102年2月20日虎科大人字第1020000950號書函)
- (二) 總統102年1月23日華總一義字第10200012391號令公布「公務人員任用法」第28條修正條文。(本校102年2月25日虎科大人字第1020001077號書函)

二、考績考核、訓練進修、差勤管理、國民旅遊卡：

- (一) 行政院人事行政總處函以，有關公教人員「樂關懷 愛飛揚」二手物品捐贈活動，自 102 年起不賡續辦理，請同仁多利用其他捐贈管道，發揮關懷社會之愛心。(本校 102 年 2 月 21 日虎科大人字第 10200009610 號函)
- (二) 行政院原住民族委員會於 102 年 2 月 23 日以原民教字第 10200080953 號令

廢止「行政院原住民族委員會補助原住民出國短期研究進修研習實施要點」，並自即日生效。(本校 102 年 3 月 1 日虎科大人字第 10200011610 號函)

- (三) 財團法人周大觀文教基金會辦理全球熱愛生命獎章授獎活動，請各單位踴躍推薦候選人，授獎辦法(含推薦表)暨該會簡介等各 1 份，相關資料請至 <http://www.ta.org.tw> 網站瀏覽下載，聯絡電話：02-29178775。(本校 102 年 3 月 4 日虎科大人字第 10200012560 號函)
- (四) 102 年 3 月 27 日下午 2 時假行政大樓六樓簡報室辦理「行政工作法規面面觀」專題演講活動，預定邀請本校法律顧問蔡碧仲律師擔任講座，請同仁踴躍參加。

三、待遇福利、退休撫卹、公保健保、文康活動：

- (一) 有關中央各機關學校辦理員工文康活動，不得以公假登記，並不得登記為公務人員學習時數一案。(教育部 102 年 2 月 27 日臺教人(三)字第 1020023577 號書函)。

肆、本校人事異動

異動情形	服務單位	職稱	姓名	生效日期	備註
到職	人事室	專員	黃美燕	102.02.22	
到職	人事室	主任	何慧婉	102.02.27	
離職	生物科技系	計畫專任助理	許佳娟	102.02.01	
離職	生物科技系	計畫專任助理	賴雋升	102.02.01	
到職	電算中心	計畫專任助理	陳慧玉	102.02.05	
離職	自動化工程系	計畫專任助理	余曜任	102.02.08	
到職	動力機械工程系	計畫專任助理	羅中志	102.02.19	
到職	生物科技系	計畫專任助理	許佳娟	102.02.22	
到職	生物科技系	計畫專任助理	賴雋升	102.02.22	
到職	學生輔導中心	職務代理約用 諮商師	林涵雲	102.03.01	

到職	服務學習組	約用雇員	許素華	102.03.01	
到職	學生輔導中心	輔導教師	林家如	102.02.18	
升等	電機工程系	副教授	蘇暉凱	101.08.01	
升等	電機工程系	副教授	顏志達	101.08.01	

伍、生活知識

健康女性腰圍勿超「3」、「8」-近6成女性不知健康腰圍不宜超過「3」1吋或「8」0公分

依據國民健康局於101年5月及9月進行「健康行為危害因子電話訪問調查」(BRFSS)結果顯示,參與調查的人數共16,945人,近6成(58.0%)女性不瞭解健康的腰圍標準為不超過31吋(80公分)。2005-2008年國民營養健康狀況變遷調查結果,女性腰圍超過31吋(80公分)者,由1993-1996年的20.2%上升至33.6%。腰圍能反映腹部肥胖的多寡,也是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法。堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝,導致血液三酸甘油脂濃度、血糖升高,增加罹患心血管病和糖尿病的風險。

「健康生活加減法」適當「加減」體重自然減

今年3月8日婦女節,國民健康局提出「健康生活加減法」,鼓勵全國女性落實「聰明吃、快樂動、天天量體重」,透過均衡飲食及規律運動來維持健康體態,將可遠離心血管病和糖尿病的風險,擁有自信亮麗的自然美:

一、健康生活「加法」

1. 增加蔬果:養成天天5蔬果的習慣,每日至少攝取3份蔬菜及2份水果,可於早餐三明治中增加蔬菜及水果的量、於午晚餐時間加點一份燙青菜,並於餐間以水果做為點心。
2. 增加全穀雜糧:建議以五穀飯、胚芽飯取代白米飯,建議每日主食有1/3以上來自全穀雜糧類。
3. 增加生活化運動:建議每週累積150分鐘身體活動,如以爬樓梯取代搭乘電梯、提早一站下車步行上學或上班、晚飯後散步、假日與家人小孩一同到郊外踏青。
4. 多喝白開水:以白開水取代含糖飲料。

二、健康生活「減法」

1. 少鹽少加工:減少醃漬、煙燻、罐頭食品及額外添加的醬料,如蕃茄醬、醬油膏等,烹調時也建議多使用天然辛香料(如八角、香草、九層塔)進行調味,並減少購買精緻、加工食品,如蛋糕、甜點及速食,多選擇天然的「原態」食物。
2. 不吃油炸食物:不購買油炸食物,少用肉汁、沙茶、美乃滋等醬料,多選擇蒸、汆燙等低油的烹調方式。
3. 不吃宵夜:養成三餐定時定量的良好飲食習慣,維持健康體態及腸胃健康。
4. 少喝含糖飲料:減少含糖飲料的攝取,降低罹患糖尿病的風險。

健康生活加減法經驗談,甩油瘦腰降三高:

花蓮縣一位30多歲的吳小姐,透過飲食及運動等健康生活方式成功減重,體重由97公斤減至

72.5 公斤，腰圍也從原本的 102 公分降低至 81 公分，共減少了 21 公分(約 8.3 英吋)。原本因體重過重導致膽固醇、三酸甘油酯及脂肪肝過高等現象皆恢復正常，身材也輕盈許多。在飲食方面，吳小姐拒喝所有含糖飲料、飲食少油，外食以過熱水方式減少油脂攝取、三餐飯前喝開水或清湯增加飽足感，晚餐以蔬菜及少量肉類為主等；運動方面，則是每週 3-4 次慢跑或健走，每次 7 公里約花 1 小時，雨天時則在家中跳健美操。

若以體重 60 公斤為例，每天少喝一杯 700c.c.的珍珠奶茶(約 410 大卡)，搭配每天走路(4 公里/小時，每 30 分鐘可消耗約 93 大卡)半小時，一週就可以減少 0.5 公斤(當身體消耗了多餘的 7,700 大卡熱量，就會減少 1 公斤的體重)，相關熱量數值可參考「健康生活動起來手冊」，可至肥胖防治網下載(<http://obesity.bhp.gov.tw>，相關路徑：檔案下載區>手冊下載區>健康生活動起來手冊)。

[國民健康局邀請全國婦女與姐妹、好友一起揪團，向各縣市衛生局及衛生所報名，免費參加健康體重管理計畫。想要瞭解更多健康飲食及運動相關資訊，也可撥打市話免費諮詢專線 0800-367-100 \(0800-瘦落去-要動動\)，或使用肥胖防治網站的網路電話，將有營養師與運動專業人員為您提供健康體重管理的建議。](#)

(資料來源：<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPNet/Web/News/News.aspx?No=201303080001>)