



「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、恭賀本校文理學院多媒體設計系羅見順老師, 奉教育部核定自 102 年 02 月 01 日起升等為副教授。
- 二、恭賀本校體育室蔡協哲老師, 奉教育部核定自 102 年 08 月 01 日起升等為助理教授。

貳、每月新知

- 一、時藝多媒體傳播股份有限公司(旺旺中時媒體集團所屬子公司)辦理「國家地理 125 年經典影像大展活動」教師購票優惠, 相關資訊、展出活動及內容請逕至該公司官方網站: <http://www.mediasphere.com.tw/NGM125/>查詢。
- 二、全國公教員工網路購書優惠方案承作廠商學思行數位行銷股份有限公司(讀冊生活網路書店), 規劃本(102)年 9 月份優惠書展活動(展期: 9 月 1 日至 10 月 31 日), 相關活動可參酌該公司網址(網址: http://140.130.11.28/nfuweb/Feptemp/102/09/24/0024/506674F7_0141594A00_ATTCH1.html)。
- 三、教育部公務人員協會為關心同仁醫療保障, 特洽請保誠人壽提供團體保險優惠福利專案, 本校教職員暨眷屬均可加保。本專案內容請參考教育部退休人員協會網站(<http://www.csa.edu.tw/>)首頁右側→250 團險優惠專區。

參、法規訂定或修正

- 一、「退休(伍)軍公教人員年終慰問金發給辦法」業經行政院於 102 年 9 月 5 日以院授人給字第 10200470391 號令訂定發布施行, 相關辦法可參酌人事室網站(網址: <http://personnel.nfu.edu.tw/files/14-1008-32996,r407-1.php>)。(本校 102 年 9 月 14 日虎科大人字第 10200071340 號書函)

肆、人事法令宣導

- 一、考試、任(聘)免、敘薪、兼職、政風:

- (一) 釋示大專院校教職人員可否應邀參加校內協(學)會團體舉辦之飲宴應酬活動案(本校 102 年 10 月 7 日虎科大人字第 1020008000 號書函)

二、考績考核、訓練進修、差勤管理、國民旅遊卡：

- (一) 行政院主計總處為協助各機關辦理內部控制制度自行評估作業，業於行政院人事行政總處公務人力發展中心「e 等公務園」學習網開設「內部控制制度自行評估研習班」數位課程，請同仁踴躍上網選讀。(本校 102 年 9 月 30 日虎科大人字第 10200077250 號函)
- (二) 行政院農業委員會農糧署為打造臺灣在地米食感動人心與勵志鼓舞的優質臺灣米形象，辦理「2013 臺灣米博覽會」之「米力臺灣穀舞人生-微電影徵件」，活動相關活動訊息請上「2013 台灣米博覽會」官網(網址：<http://www.2013taiwanrice.com.tw>)查詢，請同仁踴躍參加。(本校 102 年 9 月 30 日虎科大人字第 10200077270 號函)
- (三) 國家文官學院「文官 e 學苑」自即日起提供認證時數上載行政院環境保護署「環境教育終身學習網」之服務，請鼓勵同仁多加利用。(本校 102 年 10 月 16 日虎科大人字第 10200082380 號函)
- (四) 公益信託星雲大師教育基金主辦、佛光大學承辦之「2013 第二屆星雲教育獎」已開始接受推薦至 11 月 15 日止，歡迎推薦符合本獎項宗旨與資格之優秀教師參與遴選。(本校 102 年 10 月 9 日虎科大人字第 10200080420 號函)

三、待遇福利、退休撫卹、公保健保、文康活動：

- (一) 為落實「公僕好體能、行政好效能」，爾後本校各單位召開會議及辦理活動，請避免供應含糖飲料。(教育部 102 年 10 月 1 日臺教人(一)字第 1020147354 號書函轉行政院人事行政總處 102 年 9 月 27 日總處培字第 1020050133 號函辦理。)
- (二) 公立學校教職員請領退休金及補繳退休撫卹基金費用、遺族請領撫慰金及撫卹金之請求權時效，優先適用學校教職員退休條例與其施行細則及學校教職員撫卹條例規定，請求權經過 5 年不行使而當然消滅。(本校 102 年 10 月 8 日虎科大人字第 10200080010 號書函)。
- (三) 行政院函，有關發給按月支(兼)領月退休金(俸)人員 102 年年終慰問金，其月退休金(俸)基準數額定為新臺幣 2 萬元以下。(本校 102 年 10 月 14 日虎科大人字第 10200082320 號書函)。

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
升等	多媒體設計系	副教授	羅見順	102.2.1	

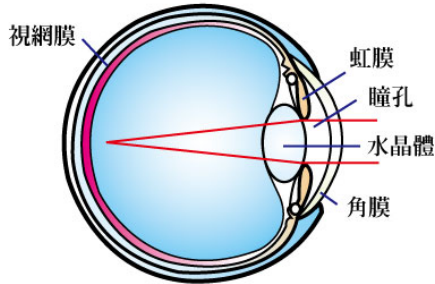
升等	體育室	助理教授	蔡協哲	102.8.1	
離職	主計室	組員	蔡佩靜	102.10.9	
轉任	研究發展處 典範科大辦公室	專案助理	劉又嘉	102.07.05	
到職	教學發展中心 教師發展及數位媒體組	專案助理	王雅萍	102.09.18	
到職	教學發展中心 教學品質及系所評鑑組	專案助理	陳欽昭	102.09.23	
到職	秘書室 綜合業務組	約用助理員	丁宜雯	102.10.01	
到職	休閒遊憩系	約用助理員	吳家穎	102.10.01	
到職	學務處生活輔導組	專案助理	李宜錚	102.10.14	
到職	學生事務處	專任助理	吳欣憲	102.10.18	

陸、生活知識

認識近視、遠視、散光及老花眼



近視



成因

近視發生的原因可能是眼軸過長或眼睛的對焦組合(角膜和水晶體)太強，造成影像對焦於視網膜的前方，而非在視網膜上。

症狀

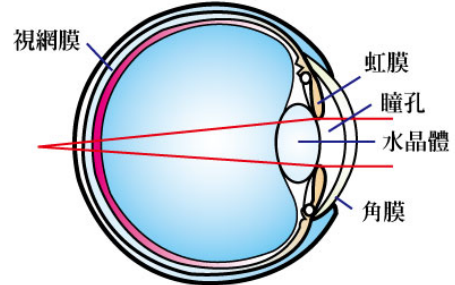
近視的人能夠清楚看到近的物體，卻看不清楚遠方的物體。

治療與預防

- 可配戴凹透鏡或隱形眼鏡矯正，將成像位置後移至視網膜處。
- 建議從小應養成正確用眼習慣、均衡飲食、多從事戶外活動、及定期進行眼睛檢查。



遠視



成因

遠視發生的原因可能是眼軸過短或眼睛的對焦組合(角膜和水晶體)較弱，造成影像對焦於視網膜的後方，而非在視網膜上。

症狀

遠視度數輕的年輕人大多並無症狀，但中老年人的遠視則看東西(不論遠近)時，常感吃力、疲勞或模糊，甚至眼睛酸痛及頭痛。

治療與預防

- 可配戴凸透鏡或隱形眼鏡矯正，將成像位置前移至視網膜處。
- 建議定期進行眼睛檢查。

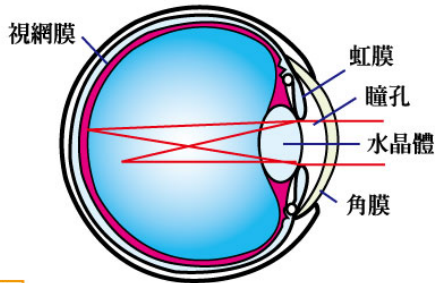




屈光常識



散光



成因

散光的原因，主要是眼球對不同方向的光線屈折力不同。有兩個以上不同的焦點，看東西時會模糊成產生兩個以上的影子。

症狀

輕微的會造成視覺上的不舒服，嚴重的則會造成模糊而變形的影像。

治療與預防

- 可配戴圓柱鏡矯正，或以隱型眼鏡將不規則的角膜表面補償成球型表面，便可以準確對焦。
- 建議在日常生活中應養成正確用眼習慣（不在床上或車上看書），及定期進行眼睛檢查。

老花眼

成因

老花眼並不等於遠視眼。老花眼是因為隨年齡的增長，眼球睫狀肌調節能力減退，加上水晶體彈性之降低，使得看近處時無法調整對焦，每一個人只要到了四十歲以上，都會有老花的現象。

症狀

視力呈現不穩定，時而清晰、時而模糊。看近物不清楚且眼睛會感到吃力、疲倦、酸痛及脹痛，偶爾還會頭痛。

治療與預防

- 閱讀時戴眼鏡是改善視力最好的方法。正常的生活飲食，適當的運動及休息，保持最佳的身心狀況，是延緩老化最好的方法。
- 40歲以上應定期檢查眼睛。已配戴老花眼鏡若於一般閱讀距離，眼睛仍感覺不適，拿遠一些較容易看得清楚時，就應該重新配眼鏡。



護眼行動六招

第 1 招：眼睛休息不忘記

1. 每天和假日都要有戶外活動時間，每天 2-3 小時以上
2. 看電視要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。
3. 下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少 10 分鐘。
4. 早睡早起，充分休息。

第 2 招：均衡飲食要做到

5. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。

6. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。
第 3 招：閱讀習慣要養成
7. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。
8. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。
9. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。
第 4 招：讀書環境要注意
10. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。
11. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。
第 5 招：執筆、坐姿要正確
12. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。
13. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。
14. 執筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。
第 6 招：定期檢查要知道
15. 滿四歲前應至眼科進行視力檢查；每年固定一至二次視力檢查。
16. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。
17. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。

(以上資料取自行政院衛生福利部國民健康署)

柒、菸害防制宣導

102.9.30

本校爲了增進教職員工生的身體健康，學務處團隊爲主要推手，無不積極的透過各項菸害防制方案的活動，來增進校園師生的健康，以期能達到全校拒菸，建構「無菸校園」的目標。

- 101 年度榮獲「大專院校校園菸害防制」績優學校並得到全國大專校院銀賞獎。
- 102 年第一學期於新生週本組立即積極推動菸害防制衛生宣導活動。
- 102.9.9 由本組學務長洪櫻花和葉怡玲組長分別宣導相關內容。
- 102.9.23 和軍訓室配合宣導，進行一氧化碳尼古丁檢測活動。
- 102.9.24-25 尋夢之夜活動舉辦一氧化碳尼古丁檢測活動。
- 102.10.7 於學生活動中心一樓音樂廳幹訓宣導衛保組業務中提及菸害防制。
- 102.10.8 於學生活動中心三樓會議室衛生股長會議。
- 102.10.17~103.1.16 每週由學務處相關人員配合校園菸害巡檢活動來監測目前吸菸率的情形。

自 101 年 3 月起依國民健康局規定支付藥物部分負擔。

服務對象：18 歲(含)以上，每天抽菸 10 支(含)以上，具健保。

掛號科別：戒菸門診。

看診醫師：戒菸治療訓練專科醫師(家醫科)。

若瑟醫院門診時間：每週 1-6 早上 09:00-12:00。

諮詢專線：(05)6337333 轉 2372。

＊吸菸評估轉介流程

1. 全校師生吸菸者。
2. 請師生們到衛生保健組填寫個案管理記錄單後傳真到若瑟醫院並電話通知戒菸護理師。
3. 衛生保健組拿戒菸關懷小卡到醫院戒菸門診找衛教師，並請衛教師在戒菸關懷小卡上蓋章。
4. 戒菸衛教師於醫院中安排掛戒菸門診。
5. 參與門診戒菸治療服務填寫戒菸個案紀錄單。
6. 醫師診療後開立處方簽及預約下次返診時間，同時聯絡衛生保健組。
7. 戒菸衛教師給予衛教諮詢輔導.CO 檢測。
8. 批價繳費。
9. 吸菸師生們回到學校後持戒菸關懷小卡到衛生保健組蓋章，同時持續關懷、追蹤並填寫個案管理記錄單。
10. 重複步驟 5-10。