



103 年 5 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

恭賀本校休閒遊憩系郭彰仁老師, 奉教育部核定自 103 年 02 月 01 日起升等為副教授。

## 貳、每月新知

- 一、中華醫事科技大學樂活為餐旅管理系學生教學及實習場所, 歡迎公教職人員入住, 以增加學生實作機會, 提昇學生職場競爭力, 實習旅館房間共有「樂活雙人房」四間, 優惠價 1200 元/房/宿, 「尊爵雙人房」二間, 優惠價 1800 元/房/宿。註: 如逢寒暑假、假日加收 500 元/房/宿。本實習旅館網址為 [http://www.hwai.edu.tw/dhm/pub/LIT\\_12.asp](http://www.hwai.edu.tw/dhm/pub/LIT_12.asp) 聯絡電話: 06-2674567 轉餐旅管理系 分機: 751、780
- 二、國立臺北護理健康大學 103 學年度傑出校友遴選, 請踴躍推薦服務本校之該校友參加遴選。1、報名日期: 自 103 年 05 月 15 日起至 103 年 07 月 16 日止 (共二個月)。2、檢附國立臺北護理健康大學傑出校友遴選辦法(附件一)、推薦表(附件二)、候選人簡歷表(附件三)及校友連署表(附件四), 亦可於本校秘書室網頁下載檔案, 下載網址 <http://president.ntunhs.edu.tw/files/90-1015-1.php> 3、經單位推薦者, 請檢附推薦表(附件二)及候選人簡歷表(附件三)。非經單位推薦自行參與本校傑出校友遴選者, 請檢附候選人簡歷表(附件三)及校友連署表(附件四)逕寄至本中心。4、參選人相關表件, 請於截止日 07 月 04 日前逕寄「11219 國立臺北護理健康大學校友服務中心收」。5、國立臺北護理健康大學校友服務中洽詢電話: (02)2822-7101#3919 邱憲鴻先生。
- 三、端午佳節將屆, 請各單位同仁遵守公務員廉政倫理規範, 本校同仁若有遇請託關說之情事, 請依「行政院及所屬機關機構請託關說登錄查察作業要點」辦理。
- 四、南華大學與台灣國際幸福家庭協協會共同舉辦校園「餐桌文化 幸福對話」坊, 邀請李前總統登輝蒞臨致詞與對話, 請踴躍報名參加。  
活動時間: 103 年 5 月 21 日(三)下午 16:30 至 18:30。  
活動地點: 南華大學雲水居國際會議廳。

報名日期：即日起至5月19日下午17:00止。

報名方式：採線上報名，報名網址：<http://goo.gl/8XDDBo>

### 參、法規訂定或修正

- 一、本校組織規程修正乙案，自103學年度起適用。(本校103年5月14日虎科大人字第10323003110號書函)
- 二、本校「教師升等及延長服務申覆處理要點」法規名稱及部分條文修正案，自即日起生效。(本校103年5月14日虎科大人字第10323003150號書函)
- 三、本校教師申訴評議委員組織及評議要點修正案，自即日起生效。(本校103年5月14日虎科大人字第10323003020號書函)
- 四、本校「教師聘任暨升等辦法」部分條文修正案，自103學年度起適用。(本校103年4月24日虎科大人字第10323002460號書函)
- 五、本校「教師升等審查作業要點」部分條文修正案，部分事項自103學年度起適用。(詳本校103年4月25日虎科大人字第10323002520號書函)
- 六、本校「教師評審委員會設置辦法」部分條文修正案，自即日起生效。(本校103年5月14日虎科大人字第10323003140號書函)

### 參、人事法令宣導

#### 一、考試、任(聘)免、敘薪、兼職、政風：

- (一)有關專門職業及技術人員高等考試會計師考試應試專業科目「中級會計學」、「高等會計學」及「審計學」等3科目列考複選題事宜(本校103年4月22日虎科大人字第10300003590號書函)

#### 二、考績考核、訓練進修、差勤管理、國民旅遊卡：

- (一)有關核准教授休假研究人員應予免兼行政職務及其他會議代表或委員事宜乙案。(本校103年4月25日虎科大人字第10323002430號書函)
- (二)國立高雄餐旅大學於103年7月5日辦理103年度教育部暨所屬機關學校「愛戀台灣，月老傳情」-「真愛I.N.G」單身聯誼活動，請同仁踴躍報名參加。(103年5月2日虎科大人字第10300040430號函)
- (三)103年度公務人員專書閱讀心得寫作競賽活動，自即日起至103年7月31日(星期四)接受申請，請本校有意投稿同仁依規定將作品一式3份及word格式電子檔於期限前送至人事室，逾期不予受理。
- (四)行政院修正「政府機關調整上班日期處理要點」第四點、第六點，並自即日起生效。第四點修正為：「上班日為星期一或星期五，其後一日或前一日逢星期

二或星期四之農曆除夕及春節假期(指農曆除夕至農曆一月三日及補假)、兒童節及民族掃墓節連假、端午節、中秋節之放假，調整該上班日為放假日。」第六點修正為：「人事總處應於每年六月三十日前，公告次年之政府機關辦公日曆表。但有特殊情形時，得予延後於八月三十一日前公告。」(103年4月23日虎科大人字第10300036640號函)

### 三、待遇福利、退休撫卹、公保健保、文康活動：

(一)有關各公營事業機構公務員兼具勞工身分人員在職期間因公死亡，支領撫卹金之領卹遺族或因公成殘支領一次退休金者，得依「退休(伍)軍公教人員年終慰問金發給辦法」之規定發給年終慰問金乙案。(本校103年4月30日虎科大人字第10300003860號書函)

### 肆、人事動態

異動情形	服務單位	職稱	姓名	生效日期	備註
升等	休閒遊憩系	副教授	郭彰仁	103.02.01	
兼任	財務金融系	主任	李竹芬	102.05.01	
調任	職涯發展中心	專案助理	黃心儀	103.04.21	典範計畫人員
卸任	財務金融系	主任	黃志祥	102.05.01	
離職	圖書館	組員	吳妍萱	103.05.19	
離職	材料系	辦事員	林盈如	103.05.01	
離職	多媒體設計系	約用助理員	沈怡伶	103.05.16	
離職	人事室	約用助理員	李澤旻	103.05.13	
離職	職涯發展中心	專案助理	林穎姿	103.04.19	典範計畫人員
離職	教學發展中心	專案助理	王雅萍	103.04.21	典範計畫人員
離職	自動化工程系	研究副工程師	黃金輝	103.05.10	

### 伍、生活健康常識

## 上班猛打瞌睡？白天提神 6 妙招

白天應該是人活動力最強、精神也最佳的時間，不過時間對忙碌的現代人來說卻總是不夠用，連夜晚睡眠休息的時間都被剝奪，也因此影響了隔天白天的精神活力。想要保持百分百戰鬥力，就要從生活習慣中稍稍做點改變，快來學學白天適用的提神妙招吧！

### 1. 沒事多喝水

水是幫助身體排毒淨化最純粹自然的方法，同時還能夠為身體補充水分、促進新陳代謝，建議上班族在辦公室桌上隨時擺上一杯水，隨時提醒自己沒事多喝水。不過，喝水的同時，也要注意咖啡因攝取勿過量，因為咖啡因有利尿的作用，過量會抵銷補充水份的效果，反而容易導致身體脫水。

### 2. 少量多餐

飲食型態的不同也可以幫助提神嗎？試著在三餐之間安排吃點健康零食的時間，例如吃點蔓越莓乾、堅果、無糖優格，不用怕胖又可以補充營養，還能避免正餐吃太多的可能；適時補充點果乾就能幫助提神。

### 3. 安排休息時間

對上班族而言，長時間坐在電腦前不但容易讓屁股變大、肥肉囤積在下半身，靜止不動也很容易陷入想睡覺的氛圍。因此每隔半小時就要起來動一動，到茶水間倒杯水、上個廁所，或伸伸懶腰，就可以重拾好精神。

### 4. 每天走一段路

上健身房運動是幫助促進新陳代謝、加強體力的好方法，但不少人肯定會說「每天都忙著加班，哪有時間運動？」；若是這樣，不妨在上班路上或是中午吃飯休息時間，為自己留一段時間走走路，不但可以紓壓放鬆，還能保持活力。

### 5. 睡一夜好眠

晚上的睡眠品質大大影響了白天的活動力表現，年輕時也許衝個夜唱、熬個夜，補眠半天就好，但其實在身體內部只要有一天睡眠不足，就需要一周以上的時間來復原，因此每晚至少須睡足 7 小時，才能保持好精神。

### 6. 多補充維生素 B 群

維生素B是協助酵素代謝營養素的輔酶，是一種代謝工具、不含熱量，八種維生素B都負責將攝取的營養素轉化為身體所需的能量。因此可從富含維生素B的飲食中獲得，各類蔬菜、水果、堅果類等都有不同維生素B，只要均衡攝取就能幫助精神奕奕。

(資料來源：<http://www.toplhealth.com/Article/245/18665>【華人健康網 記者羅詩樺／編譯】 2014年5月14日 15:50)