



「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、每月新知

- 一、本校配合教育部政策推動教師多元升等制度(除原有著作升等外,另將推動應用技術升等及教學成果升等),為使本校教師瞭解該制度推動意涵及本校預計作法(含法規修訂),將辦理 4 場公聽會(4/15 電資學院場次、4/22 文理學院場次、4/29 管理學院場次、5/5 工程學院場次)。
歡迎各職級教師(含教授職級)蒞臨公聽會提供寶貴意見進行交流,希冀透過溝通協調使即將推行之制度更臻完善。
請欲參加教師於活動 2 日前將報名表繳交至參加場次學院,以方便統計人數。如不克參加所屬學院場次,可跨院選擇適合之場次參加。為節能減碳,報名表及公聽會簡報資料請至人事室網頁「多元升等專區」
<http://personnel.nfu.edu.tw/files/15-1008-39230,c7079-1.php> 下載參閱。
- 二、本校配合雲林衛生局及虎尾衛生所辦理癌症篩檢活動,訂於 104 年 5 月 5 日上午 10:00~中午 13:00 止,假衛生保健組及學生活動中心一樓大廳,辦理大腸癌、子宮頸癌及乳癌篩檢,本活動全程免費,參與癌症篩檢請務必攜帶健保卡。
- 三、本校與豐銘壹輪胎行(雲林縣虎尾鎮廉使里文科路 1276 號)簽訂特約商店:憑本校職員證、學生證換輪胎享 95 折優惠。免費 31 項車子安全健檢、氮氣充填、補胎服務(不含出外補胎)及前後輪對調服務。
- 四、本校與茗屋商店(雲林縣虎尾鎮廉使里文科路 1310 號)簽訂特約商店:憑本校教職員證、學生證給予消費金額 95 折優惠。
- 五、本校與今日蛋糕麵包店(雲林縣虎尾鎮中正路 323 號)簽訂特約商店:憑本校教職員證、學生證給予店內自製品買 100 元 9 折(優惠期與特價品不適用及不包含餐盒及餐點)。
- 六、本校與晶悅精品旅館(新竹市東區關新二街 49 號)簽訂特約商店:凡本校員工住宿及用餐享有折扣。
- 七、行政院人事行政總處函以,104 年至 106 年「闔家安康」公教員工團體意外保險,經公開徵選由南山人壽保險股份有限公司獲選承作。(本校 104 年 4 月 8 日虎科大人字第 10400029870 號書函)
- 八、本校適用勞動基準法之約用人員及臨時人員(含教學卓越計畫人員、典範科技大學計畫人員、資源教室輔導人員、多元升等計畫人員、中區教學資源中心計畫人員及專業輔導人員)請於本(104)年 5 月 1 日(星期五)勞動節當天放假一天。(本校 104 年 4 月 15 日虎科大人字第 10423001970 號書函)
- 九、科技部 105 年度(第 54 屆)補助科學與技術人員國外短期研究案,自 104

年5月1日起至104年8月1日止接受申請。(本校104年4月13日虎科大人字第1040004031210號書函)。

- 十、行政院人事行政總處委託該總處公務人力發展中心及地方行政研習中心製作之「公務人員積極任事」、「人權影響評估」及「創新能力」等3門數位課程，業於「e等公務園」及「e學中心」數位學習平台完成上線，請同仁踴躍選讀。(本校104年3月25日虎科大人字第10423001630號書函)。

貳、法規訂定或修正

- 一、考試院民國104年3月25日修正發布之「公務人員品德修養及工作績效激勵辦法」第14條、第15條修正條文、總說明及條文對照表各1份。(本校104年4月10日虎科大人字第10400030820號書函)
- 二、「行政院及所屬各機關聘僱人員給假辦法」第3條條文，業經行政院於104年3月24日以院授人培字第1040028127號令修正發布，名稱並修正為「行政院與所屬中央及地方各機關聘僱人員給假辦法」。(本校104年4月8日虎科大人字第10400028510號書函)
- 三、有關「性別工作平等法施行細則」第4條、第7條，業經勞動部於104年3月27日以勞動條4字第1040130464號令修正發布施行。(本校104年4月10日虎科大人字第10400030740號書函)
- 四、考試院104年3月4日考臺組壹一字第10400008241號令修正發布之「公務人員特種考試原住民族考試規則」第十條條文、第四條附表三「公務人員特種考試原住民族考試三等考試應考資格表」(修正家政類科部分)、第六條附表九「公務人員特種考試原住民族考試五等考試應試科目表」(新增戶政類科部分)及第十一條附表十「公務人員特種考試原住民族考試及格人員限制轉調機關(構)、學校一覽表」，相關訊息請參酌考試院考選部網站：(網址：http://wwwc.moex.gov.tw/main/ExamLaws/wfrmExamLaws.aspx?kind=2&menu_id=319&laws_id=52)。(虎科大104年3月23日虎科大人字第10400024150號書函)。

參、人事法令宣導

一、考試、任(聘)免、敘薪、兼職：

- (一)銓敘部令以，應特種考試交通事業鐵路人員考試高員三級及員級考試業務類法律政風、法律廉政、財經政風、財經廉政科考試及格人員得適用廉政職系。(虎科大104年3月24日虎科大人字第10400025170號書函)。

二、考績考核、訓練進修、差勤管理、國民旅遊卡：

- (一)修正「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」第五點附表「國民旅遊卡特約商店業別及細項分類表」，並自104年7月1日生效。(本校104年4月17日虎科大人字第10400033840號函)。

三、待遇福利、退休撫卹、公保健保、文康活動：

- (一) 銓敘部書函，重申 103 年 6 月 1 日修正施行之公教人員保險法第 28 條所定「每月工作收入」之認定標準一案。(本校 104 年 4 月 9 日虎科大人字第 10400030730 號書函)
- (二) 退休(伍)軍公教人員年終慰問金常見問答集。(本校 104 年 3 月 30 日虎科大人字第 10400026990 號書函)
- (三) 公務人員或其他法定人員因公受傷或殘廢，由其服務機關、學校或公營事業依規定核發之受傷或殘廢慰問金，依所得稅法第 4 條第 1 項第 17 款規定，免納所得稅；至於該等人員因公死亡而由遺族受領之死亡慰問金，則依同法第 4 條第 1 項第 4 款規定，亦免納所得稅。(銓敘部 104 年 4 月 14 日部退五字第 1043956502 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
新進	總務處出納組	書記	周瑜庭	104.03.31	
到職	研究發展處實習組	助理員	林君妍	104.04.01	職代
到職	教學發展中心	專案助理	洪婉萍	104.04.13	教學卓越計畫人員
到職	產學合作及服務處 職業訓練組	專案經理	杜惠文	104.04.16	典範科大計畫人員
到職	產學合作及服務處 技術服務組	專案助理	施宣蔚	104.04.16	典範科大計畫人員
職務變更	文理學院 生物科技系	助理員	許惠琪	104.03.20	原攜手專班約用人員
調任	進修推廣部 推廣教育中心	助理員	鄭雅純	104.03.16	原任教學發展中心助理員
到職	研究發展處 (農檢中心)	研究副工程師	林信億	104.03.11	
到職	材料科學與工程系	研究組員	施建宇	104.04.15	
離職	總務處出納組	助理員	吳嫻嬪	104.03.31	職代

離職	秘書室公共事務組	助理員	謝駿逸	104.04.01	
離職	動力機械工程系	研究工程員	丁于安	104.03.01	
離職	生物科技系	研究副工程師	林志偉	104.04.01	
離職	機械與電腦輔助工程 系	研究副工程師	楊育貞	104.04.01	

伍、生活健康常識

「啊！原來可以這樣用」：小麻煩不擔心！臨時有點不舒服，別急著出門找藥房，也許走進廚房就能幫你忙。

1. 扭傷—解方：蘆薈、粗鹽

台北市立聯合醫院中醫醫療部醫師廖麗蘭建議，輕微的扭傷可敷上有消炎功效的蘆薈，輕輕按摩舒緩不適。或者將粗鹽炒熱後，用布或毛巾包著熱敷患部，讓肌肉放鬆。

2. 眼睛浮腫、疲勞—解方：茶包、菊花＋桑葉＋決明子

張家蓓指出，茶葉所含的單寧酸是天然收斂劑，可迅速消除眼部浮腫。可用手帕或小方巾包住已經用過、冷掉的茶袋，敷在眼睛 5 分鐘。切忌將茶袋直接放在眼皮上，因為單寧酸會刺激眼睛，引起不適。

而菊花性涼，能解眼睛乾澀腫痛，決明子、桑葉也都有明目功效。將三種藥材各取三錢以 500cc 水煮沸即可服用。

3. 蚊蟲叮咬、燙傷—解方：小黃瓜、薄荷、蘆薈

小黃瓜泥或切片、薄荷、蘆薈都有清涼、消炎、鎮靜的功效，塗抹在蚊蟲叮咬或不小心燙傷的患部，可有效止癢和消腫。

4. 失眠—解方：櫻桃、奇異果、牛奶、百合（或白木耳）＋蓮子

整夜翻來覆去難以入睡嗎？睡前吃幾顆櫻桃讓你香甜入夢。美國纖維肌痛和慢性疲勞綜合症研究中心的醫學研發部總監戴特鮑指出，櫻桃含有褪黑激素，有效幫助入眠及維持睡眠規律。

而台北醫學大學保健營養系教授劉珍芳研究發現，睡前 2 顆奇異果能提高睡眠品質，因為奇異果所含的鈣、鎂及維他命 C，有助於神經傳導物質的合成與傳遞，能穩定情緒。

小魚乾、熱牛奶也富含鈣，能鎮靜情緒、減輕焦慮，讓人好入眠。此外，百合、蓮子都有清心安神、改善神經衰弱的作用，睡前喝一碗百合蓮子湯能對抗失眠。

■百合蓮子湯做法—將蓮子煮熟透後，加入百合或白木耳，起鍋前加入少許冰糖即可。

5. 打嗝—解方：糖、柿蒂

打嗝是因位於胸腔與腹部之間的橫隔膜神經受刺激，產生痙攣，橫隔膜突然向下，產生吸氣的動作，一旦氣體急速通過，喉嚨的聲門猛然收縮，就會發出咯！咯！奇怪卻無法控制的聲音。打嗝打不停，「吞1~2茶匙的糖可緩解，」美國纖維肌痛和慢性疲勞綜合症研究中心的醫學研發部總監戴特鮑建議。

中醫也認為味道甘甜的食物有鎮定的功能，能抑制橫膈膜神經的反應，緩減打嗝症狀。此外，廖麗蘭指出，柿子的蒂頭會促進腸胃蠕動，也能迅速解打嗝。取5~6個柿蒂加入500cc水煮沸即可飲用。

6. 鼻塞、流鼻水—解方：泡熱茶蒸鼻子

鼻塞讓人晚上睡不著、白天昏昏沉沉，無法專心工作，張家蓓建議，鼻塞時可泡杯熱茶，讓熱騰騰的蒸氣解除鼻塞的困擾，因為茶的單寧酸能抑制血管擴張，並且綠茶效果比紅茶好。

7. 喉嚨痛、咳嗽—解方：大蒜水、鹽水漱口、金桔

輕微的喉嚨癢痛、咳嗽，不妨試試大蒜水。最近一項研究指出，新鮮的大蒜汁有抗菌特性。取六瓣大蒜壓碎後加進溫水，一天兩次、服用三天後可明顯改善。熱水（不燙口即可）加鹽也有消炎退火功能，能緩和咳嗽及喉嚨不適。金桔則有止咳、化痰功效，單吃或泡茶喝均可。此外，番茄、楊桃、蜂蜜水、杏仁等也都有鎮咳止咳的功效。

■金桔茶的做法

材料：金桔2個、紅茶包1個、熱開水1杯、蜂蜜1大匙

做法：金桔洗淨，以刀略切開口、榨擠出桔汁，再連同果粒、紅茶包放入沖茶器中，熱開水燒開沖入茶器中，約2分鐘即可飲用。飲用時調入適量蜂蜜即可。

特別提醒：吃金桔前後1小時不可喝牛奶，因牛奶中之蛋白質遇到金桔中之果酸會凝固，不易被腸胃消化吸收，造成腹脹。飯前或空腹時亦不宜多吃金桔，因金桔中之有機酸會刺激胃壁黏膜，產生不適感。

(資料來源：

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=62886&page=1>)

壹、陸、公務員廉政倫理規範宣導：

配合政府推動廉潔政策，再次重申本校同仁若遇廠商、職務利害關係人(個人、團體、法人)發生「餽贈財物」與「邀宴應酬」等情事，原則上應予拒

絕並落實知會登錄程序，相關資料可至教育部政風處網頁「廉政倫理規範專區」項下下載使用（網址：<http://www.edu.tw/pages/detail.aspx?Node=1641&Page=12850&Index=4&WID=eb406f06-b9d7-41d4-9ab3-a474ab94993a>。）或至本校網站查詢(<http://personnel.nfu.edu.tw/files/15-1008-39192,c7074-1.php>)。