



104 年 12 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、恭賀本校機械與電腦輔助工程系張銀祐老師, 奉教育部核定自 104 年 8 月 1 日起升等為教授。
- 二、恭賀本校電子工程系水瑞鏞老師, 奉教育部核定自 104 年 8 月 1 日起升等為教授。

## 貳、每月新知

- 一、本校 105 年度寒假期間行政人員寒休規定如說明乙案。(本校 104 年 12 月 17 日虎科大人字第 10423008050 號書函)
- 二、全國公教員工網路購書優惠方案 104 年 11 至 12 月份專屬活動「『越界。格林的異想世界』格林暢銷書系書展」訊息。(本校 104 年 12 月 17 日虎科大人字第 10400113270 號書函)
- 三、有關公務人員退休撫卹基金管理委員會與第一商業銀行、合作金庫商業銀行合作辦理之「參加退撫基金人員指定用途貸款」, 延長申請期限至 105 年 12 月 31 日止乙案。(本校 104 年 12 月 10 日虎科大人字第 1042300801 號書函)
- 四、105 年 1 月 16 日 (星期六) 為第 14 任總統副總統及第 9 屆立法委員選舉投票日, 為便利選舉區內各機關(構)、學校員工前往投票, 是日均以放假處理。(本校 104 年 12 月 1 日虎科大人字第 10400116800 號書函)
- 五、國家文官學院全新製作「公務人員行政中立法與實務」數位課程置於「文官 e 學苑」行政中立學習專區 (<http://ecollege.nacs.gov.tw>), 歡迎同仁上網學習。

## 參、法規訂定或修正

- 一、「公務人員考試錄取人員基礎訓練輔導要點」部分規定修正, 業經公務人員保障暨培訓委員會本 (104) 年 11 月 10 日公訓字第 1042160960 號令修正發布, 相關辦法可參酌全國人事法規資料庫 (<http://weblaw.exam.gov.tw/LawArticle.aspx?LawID=J040003010>)。
- 二、公教人員保險法修正第 3 條、第 12 條、第二節節名、第 13 條至第 15 條、第

18 條、第 33 條及第 51 條條文，以及政務人員退職撫卹條例第 11 條及第 21 條與公務人員退休法第 6 條、第 11 條條文，均經總統公布；檢附上開 3 項修正案之修正條文各 1 份，上開各修正條文已刊載於總統府公報第 7222 期，請至總統府網站：<http://www.president.gov.tw> 公報系統查閱。(本校 104 年 12 月 9 日虎科大人字第 10400119950 號書函)

三、本校「約用人員管理辦法」及「約用人員陞任準則」部分修正條文(本校 104 年 11 月 20 日虎科大人字第 10423007340 號書函)。

四、「國立虎尾科技大學教師升等審查作業要點」第六點，業經本校 104 年 10 月 27 日 104 學年度第 1 次教師評審委員會審議通過，可至人事室網頁「人事規章」-「教師聘任升等」項下自行下載運用。(104 年 12 月 7 日虎科大人字第 10423007620 號函)

五、「國立虎尾科技大學教師評審委員會設置辦法」修正條文，業經本校 104 年 11 月 24 日 104 學年度第 1 次校務會議審議通過，可至人事室網頁「人事規章」-「教師聘任升等」項下自行下載運用。(104 年 12 月 9 日虎科大人字第 10423007900 號函)

六、「國立虎尾科技大學擬聘編制內專任教師審議要點」業經本校 104 年 11 月 24 日 104 學年度第 1 次校務會議審議通過，可至人事室網頁「人事規章」-「教師聘任升等」項下自行下載運用。(104 年 12 月 21 日虎科大人字第 10423007930 號函)

## **肆、人事法令宣導**

### **一、考試、任（聘）免、敘薪、兼職：**

(一) 銓敘部令以，應 96 年公務人員特種考試關務人員考試五等考試技術類輪機工程科考試及格人員得適用交通技術職系。(本校 104 年 11 月 26 日虎科大人字第 10400115410 號書函)

### **二、考績考核、訓練進修、差勤管理、國民旅遊卡：**

(一) 檢送勞動部有關性別工作平等法第 15 條規定解釋令案。(本校 104 年 11 月 30 日虎科大人字第 10400115510 號書函)

(二) 行政院訂定「跨主管機關及區域性競賽活動核發獎金或等值獎勵支給表」，自 105 年 1 月 1 日生效一案。(本校 104 年 12 月 9 日虎科大人字第 10400117560 號書函)

### **三、待遇福利、退休撫卹、公保健保、文康活動：**

(一) 「公教人員保險準備金管理及運用辦法」第 7 條、第 32 條條文業經銓敘部以 104 年 11 月 19 日部退一字第 10440414131 號令修正發布案。(本校 104 年 11 月 24 日虎科大人字第 10400114670 號書函)

(二) 行政院人事行政總處函，有關公教人員就讀國中小之子女，如已支領直轄市

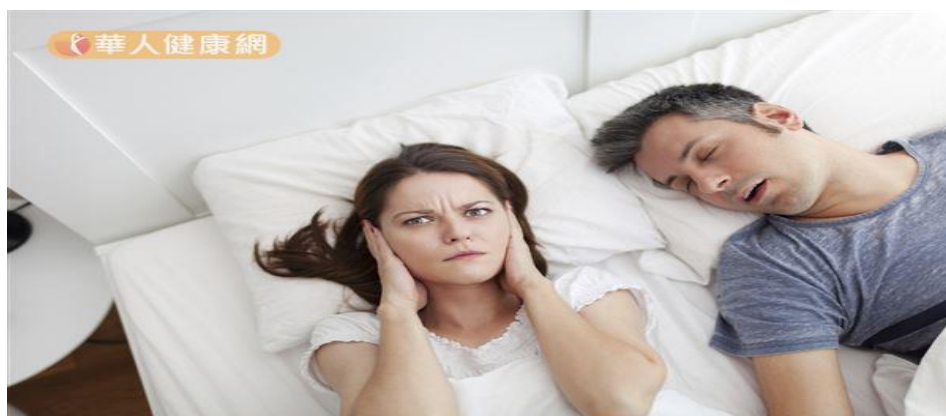
或縣市政府發給之教育代金，得否再請領子女教育補助疑義一案。(本校 104 年 12 月 7 日虎科大人字第 10400118530 號書函)

### 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	機械與電腦輔助 工程系	教授	張銀祐	104.08.01	
升等	電子工程系	教授	水瑞鏞	104.08.01	
兼任	秘書室公共事務 組	組長	連紹宇	104.12.09	
卸任	秘書室公共事務 組	組長	沈思岑	104.12.09	
平調	教務處	專員	王智美	104.11.17	原學務處課外活動指 導組
到職	總務處事務組	助理員	沈宜穎	104.11.23	職務代理人員
到職	人事室	助理員	張雅宣	104.11.25	
到職	研究發展處	助理員	林君妍	104.12.01	短期人員
到職	休閒遊憩系	研究副管理 師	王永勝	104.12.01	
到職	休閒遊憩系	研究組員	黃偉君	104.12.01	
到職	材料科學與工程 系	研究組員	蔡惠朱	104.12.10	
離職	創新育成中心	專任經理	劉昶珍	104.12.02	
離職	自動化工程系	研究副工程 師	葉棋文	104.12.01	
離職	自動化工程系	研究工程員	楊達	104.12.12	
離職	自動化工程系	研究工程員	黃建智	104.11.21	

### 伍、生活知識

## 打鼾 out！巧吃花椒豬蹄凍助改善——【鼾聲 Out！】專題



打鼾不是病，卻嚴重影響患者及其伴侶的睡眠品質！若打鼾症狀長期未見改善，不僅患者本身難受，同時也會對同床伴侶產生干擾，嚴重甚至可能造成患者面臨夫妻分床、不敢與人外宿的窘境。中醫師表示，想要擺脫打鼾宿疾，除了透過減重、戒菸酒等方式外，不妨可適度食用有助溫中散寒、滋陰潤肺，有利暢通呼吸道的中醫藥膳來輔助調理。

### 對健康影響大，長期打鼾恐增心血管疾病發生風險

「打鼾」指的是人體入睡後上顎鬆弛、舌頭後縮，引起呼吸道狹窄，氣流衝擊鬆軟組織產生振動，通過鼻腔、口腔共鳴發出的聲音的一種現象。除了如雷般的聲響容易對同床、同房者產生干擾外，打鼾對於患者本身更是健康的大敵。

事實上，長時間的反覆打鼾，會造成人體在睡眠過程中的呼吸反覆停止，導致大腦、血液處於缺氧的狀態下，形成低氧血症，長期下來，恐會使高血壓、腦心病、心肌梗塞、心絞痛等症狀發生率大幅提升。更嚴重的是，一旦患者夜間呼吸暫停時間超過 120 秒，更有猝死的潛在風險，不可不慎！

### 調體質不打鼾，巧吃 4 大食材助改善

尙雲青、陳飛松、李海濤等中國知名中醫師，在他們共同撰寫的《男性保健飲食秘方》一書中提到，想要降低打鼾的發生頻率，除了針對癮君子建議戒菸，以減少咽部受到刺激發炎，引起咽部水腫狹窄的可能外；肥胖者也應透過恰當飲食調養、減低體重來降低氣道阻塞的程度。此外，他們也建議於日常飲食調理中，適度補充有助清涼利咽、芳香健脾、潤肺化痰、暢通呼吸的 4 種常見食材。

### 食材 1／蜂蜜

具有滋陰潤肺的功效，有助於潤滑喉嚨、通暢呼吸道，在睡前飲用的安神茶中添加一些蜂蜜，可預防打鼾。

### 食材 2／花椒

具有芳香健胃、止癢解腥的功效，能提高咽喉部黏膜的血液供應，使咽喉部黏膜處於充分供血狀態，鼾聲便會隨之減弱、停止。

### 食材 3／薄荷

可芳香行散，清涼利咽，具有擴張支氣管的作用，能有效改善因支氣管狹窄而打鼾的症狀。

### 食材 4／白朮

具有健脾、燥溼的作用，被譽為「補氣健脾第一要藥」。對肥胖體虛的打鼾患者有很好的療效。

## 「吃掉」鼾聲！中醫教 2 私房調理藥膳

健康養生堂編委會特別推薦 2 道食材準備容易、料理步驟簡單，且有助有助滋陰益腎的「花椒豬蹄凍」、「桂花蓮子冰糖飲」等有助潤肺化痰、養心安神、暢通氣管的中醫食補療方，給有打鼾困擾的朋友們參考。

### ★花椒豬蹄凍



**材料：**花椒 1 大匙、豬腳 500 公克、鹽 1 公克。

**做法：**

- 1.豬腳剔去骨頭，洗淨、切小塊，放入鍋中，接著放入花椒。
- 2.加水淹過食材，以大火煮開，加入鹽巴調味，接著轉小火慢燉 1 個小時，至湯汁濃稠。
- 3.到入適合容器內，待其冷卻成凍，即可切塊食用。

**效果：**

花椒芳香健胃、溫中散寒、除濕止痛；豬腳補虛弱、填腎精。本品具有溫中健胃、祛寒保暖的作用，尤其是花椒的刺激性氣味有助改善打鼾症狀。

**★桂花蓮子冰糖飲**



**材料：**蓮子 100 公克、桂花 25 公克、冰糖適量。

**做法：**

- 1.桂花洗淨，裝入麻布袋，紮緊袋口；蓮子洗淨、去心備用。
- 2.鍋中放入蓮子、桂花藥袋，加入適量清水，以大火燒開後，改用小火煎煮 50 分鐘。
- 3.加入冰糖末拌勻，關火、放涼後去渣取汁飲用。

**效果：**

蓮子能養心安神、益腎養心；桂花能溫中散寒、活血益氣、健脾胃、助消化、暖胃止痛，桂花的香氣還具有平衡情緒、緩和身心壓力、消除煩悶、幫助睡眠等功效。

資料來源：【華人健康網 記者洪毓琪／台北報導】 2015 年 12 月 4 日 12:24 [華人健康網粉絲團](#)