



101 年 11 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

※ 恭賀本校文理學院生物科技系楊閔惠老師，奉教育部核定自 101 年 08 月 01 日起升等為副教授。

貳、每月知新

- 一、本校 102 學年度第 1 學期（102 年 8 月 1 日起聘）擬新聘專任教師作業，請各學院於 102 年 1 月 15 日前將所屬系（室、中心）徵聘啟事准簽資料彙整後擲送人事室，俾利辦理統一公告作業。（本校 101 年 10 月 31 日虎科大人字第 10123005980 號函）
- 二、本校 101 學年度第 2 學期兼任教師續聘名冊乙份，請各系（中心、室）先行審閱，填妥後請先會教務處查核符合課程標準核章後，經系（中心、室）、學院二級教師評審委員會審議相關欄位後，於本（101）年 12 月 14 日（星期五）前逕送人事室，俾據以辦理續聘事宜。（本校 101 年 10 月 31 日虎科大人字第 10123006010 號函）
- 三、各系（中心、室）、院如有校教評會提案，請於 101 年 12 月 18 日（星期二）前經系（室、中心）、學院二級教評會審議通過後，將准簽及相關文件資料擲送人事室彙辦。（本校 101 年 11 月 8 日虎科大人字第 10123006280 號函）
- 四、本校校長遴選辦法第 1、2、3 條條文修正案業經 101 年 10 月 30 日 101 學年度第 1 次校務會議審議通過。（本校 101 年 11 月 12 日虎科大人字第 10123006420 號函）
- 五、本校教師聘任暨升等辦法第 3、5、11、13、15、22、23、24 條條文修正案，業經本校 101 年 10 月 16 日 101 學年度第 1 次校教師評審委員會會議審議通過。（本校 101 年 10 月 31 日虎科大人字第 10123005990 號函）
- 六、本校教師升等審查作業要點第 1、6、9 點條文修正案業經 101 年 10 月 16 日 101 學年度第 1 次校教師評審委員會會議審議通過。（本校 101 年 10 月 31 日虎科大人字第 10123006080 號函）
- 七、本校各學院院長（副院長）遴選（聘）續聘解聘辦法第 1、2、5、6、7 條條文修正案業經 101 年 10 月 30 日 101 學年度第 1 次校務會議審議通過。（本校 101 年 11 月 7 日虎科大人字第 10123006360 號函）

- 八、本校教師評審委員會設置辦法第 10 條條文修正案業經 101 年 10 月 30 日 101 學年度第 1 次校務會議審議通過，請各系、中心依該辦法將專任教授級委員人數不足時，其遴聘規定明訂於設置辦法中。(本校 101 年 11 月 7 日虎科大人字第 10123006370 號函)
- 九、本校教授休假研究實施要點第 6 點條文修正案業經業經 101 年 10 月 16 日 101 學年度第 1 次校教師評審委員會會議審議通過。(本校 101 年 11 月 15 日虎科大人字第 10123006540 號函)
- 十、教育部 101 年『愛戀台灣月老傳情~浪漫跨年倒數二日遊』南部地區公、教、公司團體單身未婚聯誼活動實施計劃、活動行程及報名表已刊登於本校人事室
網 頁
(<http://personnel.nfu.edu.tw/files/14-1008-29870,r407-1.php>)，請各單位單身人員踴躍報名參加。

參、法規訂定或修正

- 一、100 年 1 月 26 日修正公布之「全民健康保險法」，除已施行之條文外，經行政院 101 年 10 月 9 日院臺衛字第 1010144186 號令，自 102 年 1 月 1 日施行。

肆、人事法令宣導

一、考試、任（聘）免、敘薪、兼職：

- (一)「專科以上學校教師資格審查意見表」甲、乙表(含人文社會、理工醫農、技術報告、體育成就、學位論文、藝術美術、藝術音樂、藝術戲劇、藝術電影、藝術舞蹈、藝術民俗、藝術設計)，業經教育部於中華民國 101 年 10 月 25 日以臺學審字第 1010188822C 號令修正發布。(本校 101 年 11 月 7 日虎科大人字第 1012300600 號函)
- (二)函轉行政院衛生署有關「研究用人體檢體採集與使用注意事項」第 6 點第 3 項及第 4 項「最近親屬範圍及先後順序」之規定，應依人體研究法第 12 條第 3 項及第 4 項規定辦理。(本校 101 年 11 月 2 日虎科大人字第 10100073650 號函)

二、考績考核、訓練進修、差勤管理、國民旅遊卡：

- (一)101 年 11 月 24 日(星期六)為本校校慶，請同仁依規定時間照常刷卡上下班，並請各單位依分配人數派員參加校慶慶祝大會。依據行政院人事行政總處公告之 101 年政府行政機關辦公日曆表列本(101)年 12 月 22 日為調整 12 月 31 日放假之補行上班日，本校校慶上班日統一於 101 年 12 月 22 日(星期六)補假一天。
- (二)為利各界查閱需要，行政院人事行政總處全球資訊網(<http://www.dgpa.gov.tw>)之「業務焦點」項下已建置「行政法人」專區，旨揭專區分為「1.基本法令」、「2.行政法人設置條例(草案)」、「3.行

政法人營運管理相關規定」、「4. 行政令函」及「5. 其他規定」等部分，點選後將以超連結方式連結至最新法規內容，後續並將由行政院人事行政總處視業務推動情形，隨時滾動更新請參考運用。(本校 101 年 10 月 30 日虎科大人字第 10100072550 號函)

- (三) 臺北 e 大 (<http://elearning.taipei.gov.tw>) 為推廣與國稅局及稅捐處、民政局及社區大學合製 15 門數位教材，特舉辦「相邀逗陣 e 起來」學習推廣活動，請同仁踴躍參與。(本校 101 年 11 月 14 日虎科大人字第 10100076660 號函)
- (四) 「大陸地區專業人士來臺從事專業活動邀請單位及應備具之申請文件表」業經修正公告，修正公告申請文件表，請至行政院公報資訊網(網址 <http://gazette.nat.gov.tw>) 下載。(本校 101 年 11 月 9 日虎科大人字第 10100074130 號函)
- (五) 「大陸地區專業人士來臺從事專業活動許可辦法」第 12 條、第 13 條及第 16 條條文業經修正發布修正條文，請至行政院公報資訊網(網址 <http://gazette.nat.gov.tw>) 下載。(本校 101 年 11 月 9 日虎科大人字第 10100074180 號函)

三、待遇福利、退休撫卹、公保健保、文康活動：

- (一) 本校公教人員於請領公保保險給付應注意請求權時效之規定，以維護自身權益。按公教人員保險法(以下簡稱公保法)第 3 條規定：「本保險包括殘廢、養老、死亡、眷屬喪葬及育嬰留職停薪五項。」同法第 12 條前段規定：「被保險人在保險有效期間，發生殘廢、養老、死亡、眷屬喪葬四項保險事故時，予以現金給付。」另同法第 17 條之 1 規定：「(第一項)被保險人加保年資滿一年以上，養育三足歲以下子女，辦理育嬰留職停薪並選擇繼續加保者，得請領育嬰留職停薪津貼。(第三項)同時撫育子女二人以上者，以請領一人之津貼為限。(第四項)夫妻同為本保險被保險人者，在不同時間分別辦理同一子女之育嬰留職停薪並選擇繼續加保時，得分別請領。」

茲因近來迭有公保被保險人或受益人，因逾公保保險給付請求權 5 年時效才提出請領事宜，致無法領取保險給付，為維護被保險人或受益人權益，謹將公保保險給付請求權及時效之相關規定臚列如下：

1. 依銓敘部 96 年 9 月 13 日部退一字第 0962806747 號函說明四之(二)釋以，「得為請求之日」依公保法第 12 條、第 13 條、第 14 條、第 16 條及第 17 條規定，本保險 4 項給付得請領之日分別為：
 - a 殘廢給付：被保險人確定成殘日。
 - b 養老給付：被保險人退休、資遣或繳付保險費滿 15 年並年滿 55 歲而離職退保生效日。
 - c 死亡給付：被保險人死亡之日。
 - d 眷屬喪葬津貼：被保險人之眷屬死亡之日。

2. 另公保育嬰留職停薪津貼，須視被保險人請領時之不同情形，依上開公保法第 17 條之 1 第一、三及四項規定，決定其「得為請求之日」。
3. 公保法第 19 條前段規定：「領取保險給付之請求權，自得請領之日起，經過 5 年不行使而消滅。」
4. 準此，公保被保險人於成就給付請領條件時，本人或受益人應自得請領之日起 5 年請求權時效內，檢證經本校人事室轉送臺灣銀行公教保險部辦理請領事宜。逾請求權時效者即不得請領保險給付。(本校 101 年 10 月 30 日虎科大人字第 10100071870 號函)。

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	生物科技系	副教授	楊閔惠	101.08.01	
離職	生物科技系	計畫專任助理	王婷婷	101.10.01	
到職	生物科技系	計畫專任助理	賴雋升	101.10.02	
到職	自動化工程系	計畫專任助理	余曜任	101.10.02	
離職	產學合作及服務處	計畫專任助理	劉怡君	101.10.05	
離職	自動化工程系	計畫專任助理	王彥傑	101.10.15	
到職	動力機械系	計畫專任助理	魏伯任	101.10.18	
離職	人事室	主任	鍾明宏	101.10.23	
退休	機械與電腦輔助工程系	講師	黃能崇	101.11.01	
到職	服務學習組	約用雇員	曾鈺方	101.10.01	
到職	學生輔導中心	約用諮商員	詹寓婷	101.10.01	
到職	學術交流服務組	約用助理員	陳盈縝	101.10.15	
到職	學生輔導中心	輔導教師	鍾素瑛	101.10.01	

離職	學生輔導中心	輔導教師	詹寓婷	101.10.01	
退休	教學業務組	約用雇員	林玉幸	101.10.15	

陸、節能、減碳、樂活

運動很簡單，健走最被推薦

1

行政院衛生署國民健康局提倡民眾要將運動落實於生活中，生活化的運動是指一個人可以隨時隨地從事健身運動。沒有環境限制、沒有氣候限制也沒有時間、場地的限制。生活化的運動是不一定要去體育館、運動場、重量訓練室或韻律房才可以運動。它可克服許多運動的障礙，增加運動信念或自我效能。生活化的運動包括登山、健走、騎腳踏車、外出多走路、上班族健康操、上樓梯、有氧舞蹈...等。

行政院衛生署國民健康局「民國 98 年國民健康訪問暨藥物濫用調查」利用面訪問卷收集民眾過去兩個禮拜內有從事 10 分鐘以上運動之資料，其中 18 歲以上有運動者占 53%，最常做的運動項目以健走（含散步）為主，達 43%。而世界衛生組織也提出「健走」是最容易執行且最被建議的身體活動項目，因此行政院衛生署國民健康局自 91 年起推動「每日一萬步 健康有保固」，至今已邁入第十一年。健走不需特殊裝備，不需額外的費用，也不受場地的限制，只要穿著輕便服裝、運動鞋，運用「抬頭挺胸縮小腹、雙手微握放腰部、自然擺動肩放鬆、邁開腳步向前行」健走小口訣，以每小時 4 公里的速度，日行萬步，就可以消耗約 300 大卡。

運動小撇步，將運動融入日常生活中

在進行任何的運動前應充分暖身運動，運動中補充水分，運動後換上乾暖衣服，做好保暖準備。將運動生活化、養成規律運動習慣，不但可以預防慢性疾病，降低罹患癌症的風險，加速代謝脂肪，強化肌肉組織與功能，維持健康體重，提高腦內啡的釋放，降低情緒壓力，讓人生邁向健康。如果還沒有運動習慣的人，可以參考以下的運動生活化小撇步，就會發現，原來生活加運動一點都不難。

運動生活化之小撇步

1. 日常生活中找出時間來活動，例如：洗澡前 20 至 30 分鐘，或是找出二個更短的 10 至 20 分鐘，開會前、午餐後、晚飯前都是好機會。
2. 將久坐的靜態時間改做為動態的活動
 - (1) 外出或是上下班(學)不妨多多利用大眾運輸工具，讓自己提早出門提前一站下車，步行至目的地。
 - (2) 可以走樓梯就不要坐電梯，如果一下子沒辦法走這麼多樓梯，步行走上幾層樓後再搭乘電梯，慢慢增加自己的運動量。
 - (3) 多和家人到戶外活動，進行腳踏車或互動競賽型活動等。
 - (4) 假日可以自己動手整理家裡、擦擦地板，也可以增加運動量!或利用掃地、

拖地時加大動作幅度，那也是很好的身體活動。

(5) 在家裡、辦公室附近找便宜、方便的資源(公園、職場辦的課程、活動)。

3. 利用手邊易取得的物品，當作運動器材，使運動融入生活更簡單更有樂趣，不用出門也可以累積身體活動量！

(1) 利用空的寶特瓶，裡面可以加水或是沙子替代啞鈴，進而達到運動的目的。

(2) 可以做毛巾操，增加每日身體活動量。

不做運動的人可從少量的身體活動開始做起，並漸漸增加身體活動持續的時間、頻率及強度。對不做運動之成人、老年人以及因疾病限制的人來說，開始做運動可對健康帶來助益。懷孕中、產後婦女及心臟疾病患者於執行建議量之身體活動前，需作額外的預防措施並尋求醫療建議。

無論是科學實證，亦或身體力行後的親身體驗，都能證明及感受足夠的身體活動能帶給生理與心理上的健康效益，若能於日常生活中，融入各類身體活動，將更容易達到足夠的身體活動量，提升健康效益。健康是最珍貴的財富，擁有健康的體魄，才有充沛的能量，經營樂活的人生；才有高品質人力資源及高效率的生產力，創造社會經濟的繁榮；才有優質的國民，奠定國家富強的根基。今年行政院衛生署國民健康局推動「臺灣 101 躍動躍健康」健康體重管理計畫，希望能與體委會及其相關部會，帶動全民運動風潮，鼓勵民眾生活化運動，達到增加心肺功能，提升免疫力，防治疾病，健康老化，樂活人生。

行政院衛生署國民健康局建置肥胖防治網站 (obesity.bhp.gov.tw) 及設置 0800-367-100 (瘦落去、要動動) 健康體重管理諮詢專線，由營養師與運動專業人員，提供客製化諮詢服務，即時為民眾解答健康減重相關疑問。每日 (包含假日) 上午 9 點至晚上 9 點提供國、臺語 0800 三線免付費電話諮詢服務，協助民眾輕鬆快樂達到減重目標，歡迎民眾多加利用。

(資料來源：國民健康局

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPNet/Web/Column/ColumnContent.aspx?id=20120328000>)