



106 年 9 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、恭賀本校工程學院動力機械工程系楊授印老師、機械設計工程系黃自貴老師; 管理學院工業管理系陳盈彥老師、企業管理系廖彩伶老師; 文理學院應用外語系楊士賢老師、通識教育中心丁慕玉老師、體育室陳裕芬老師、簡瑞宇老師, 自 106 年 08 月 01 日起升等為教授。
- 二、恭賀本校電機資訊學院資訊工程系陳國益老師; 管理學院財務金融系許江河老師、資訊管理系胡念祖老師; 文理學院休閒遊憩系黃志成老師, 自 106 年 08 月 01 日起升等為副教授。

貳、每月新知

- 一、法務部廉政署自即日起, 變更檢舉專用郵政信箱箱址為「10099 國史館郵局第 153 號信箱」。(法務部廉政署 106 年 9 月 4 日廉秘字第 10608006510 號函)
- 二、雲林縣政府家庭教育中心辦理「浪漫愛之旅-跨縣市未婚青年聯誼」活動, 敬請各單位同仁踴躍報名參加, 請查照。(106 年 9 月 11 日發文字號: 虎科大人字第 10600095540 號書函辦理。)
- 三、檢送中華醫事科技大學舉辦企業潛能開發課程: 「簡報力! 《精準設計》簡報工作坊」敬邀本校教職員踴躍報名參加, 請查照。(106 年 9 月 11 日虎科大人字第 10600097630 號書函辦理。)
- 四、檢送客家委員會舉辦「客家青年創新發展獎」活動, 敬請各單位踴躍推薦人選參加, 請查照。(106 年 9 月 19 日虎科大人字第 10600099170 號書函辦理。)
- 五、全國公教員工網路購書優惠方案 106 年 9 至 10 月專屬活動訊息, 請查照並參考利用。(106 年 9 月 21 日虎科大人字第 10600100490 號函辦理。)

參、法規訂定或修正

- 一、『公務人員退休資遣撫卹法』及『公立學校教職員退休資遣撫卹條例』業經總統 106 年 8 月 9 日公布, 相關法規可參酌以下網址: <http://law.moj.gov.tw>
『公務人員退休資遣撫卹法』(除第 7 條第 4 項及第 69 條自公布日施行外, 其餘條文自 107 年 7 月 1 日)
『公立學校教職員退休資遣撫卹條例』(除第 8 條第 4 項及第 69 條自公布日施行外, 其餘條文自 107 年 7 月 1 日施行)

二、『國立學校社會教育及學術研究機構教育人員退撫給與發放作業要點』及『公務人員退撫給與定期發放作業要點』部分條文修正，並自 107 年 1 月 1 日生效一案，相關法規可參酌以下網址：

『國立學校社會教育及學術研究機構教育人員退撫給與發放作業要點』

<http://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=FL043756>

『公務人員退撫給與定期發放作業要點』：

<http://weblaw.exam.gov.tw/LawContent.aspx?LawID=J030047008>

三、檢送本校『延攬博士後研究員教學研究費支給標準表』，並追溯自 106 年 08 月 01 日起生效，請轉知所屬人員知悉，請查照。(106 年 9 月 20 日虎科大人字第 10623005520 號函辦理。)

四、檢送修正通過之本校「教職員工出差注意事項」修正後全文及修正對照表各一份，請查照轉知。(106 年 9 月 20 日虎科大人字第 10623005550 號書函)

肆、人事法令宣導

一、待遇福利、退休撫卹、公保健保、文康活動：

(一) 有關行政院 106 年 7 月 3 日院授人給字第 10600502951 號函修正退休公教人員子女教育補助發給對象，倘涉及依法受剝奪或減少退離給與者，發故事宜補充說明一案，請查照。(106 年 9 月 11 日虎科大人字第 10600097740 號書函)

(二) 檢送「教師待遇條例」第 9 條第 1 項第 4 款規定解釋令 1 份如附件，請查照。(106 年 9 月 20 日虎科大人字第 10600102700 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	動力機械工程系	教授	楊授印	106.08.01	
升等	機械設計工程系	教授	黃自貴	106.08.01	
升等	工業管理系	教授	陳盈彥	106.08.01	
升等	企業管理系系	教授	廖彩伶	106.08.01	
升等	應用外語系	教授	楊士賢	106.08.01	
升等	通識教育中心	教授	丁慕玉	106.08.01	
升等	體育室	教授	陳裕芬	106.08.01	
升等	體育室	教授	簡瑞宇	106.08.01	
升等	資訊工程系	副教授	陳國益	106.08.01	

升等	財務金融系	副教授	許江河	106.08.01	
升等	資訊管理系	副教授	胡念祖	106.08.01	
升等	休閒遊憩系	副教授	黃志成	106.08.01	
兼任	教學發展中心教師發展及學習促進組	組長	梁直青	106.08.24	
兼任	教務處招生業務組	組長	邱菱惠	106.09.15	
調任	學務處 課外活動指導組	專案助理	張芳瑜	106.09.04	原任職研發處
職務變更	研究發展處	專案助理	簡瑋彤	106.08.24	原學士級
復職	管理學院 資訊管理系	助理員	郭小瑋	106.08.31	
復職	通識教育中心	助理員	劉佩怡	106.09.07	
到職	管理學院 財務金融系	助理員	李家其	106.09.05	
到職	藝術中心	助理員	楊雁如	106.09.05	
到職	研究發展處	專案助理	黃資雅	106.09.07	典範科大
到職	通識教育中心	專案助理	吳怡佩	106.09.08	典範科大
到職	動力機械工程系	研究副工程師	張明三	106.09.04	
到職	生物科技系	研究組員	許婉妙	106.09.04	
到職	精密機械技術研發中心	研究工程員	林文乾	106.09.11	
離職	管理學院 資訊管理系	助理員	彭子于	106.08.31	職務代理人
離職	通識教育中心	助理員	吳怡佩	106.09.07	職務代理人
離職	學務處軍訓室	助理員	賈維忠	106.09.14	
離職	推廣教育中心	研究組員	洪佩儀	106.09.01	
離職	生物科技系	研究組員	黃舜歆	106.09.01	

伍、宣導事項：

血管清道夫 五食物幫你清理血液垃圾



五食物幫你清理血液垃圾。製圖/黃琬淑

血液是滋養身體的源泉，它流遍全身的組織和器官。但隨著年齡的增長，血液中也會出現一些「垃圾」，如果它們不能被及時「清理」，就會造成血液不清潔，變得黏稠，流通不順暢，從而影響健康。這時，不妨通過一些餐桌上的血管「清道夫」來輔助身體清理血液垃圾，為身體做個大掃除。

血糖穩定劑：普洱茶

普洱茶品性溫和，對脾胃刺激相對較小，含有茶多酚等多種有益健康的成分。研究發現，普洱茶具有顯著抑制糖尿病相關生物酶的作用，有助於穩定血糖。

推薦吃法：普洱茶建議在兩餐之間飲用。沖泡時要用 100℃ 的沸水。喝普洱茶最好先洗一遍，因為大多數普洱茶都是隔年甚至數年後飲用，容易沉積塵埃，「洗茶」可達到「滌塵潤茶」的目的。

血脂調節劑：燕麥



燕麥片、麥片一樣嗎？ 圖片／ingimage

燕麥中含有豐富的β葡聚糖和膳食纖維，可抑制人體對膽固醇的吸收，對調節血脂有很好的作用。而且，燕麥能帶來較強的飽腹感，使人長時間不餓。

推薦吃法：建議選擇最「單純」的燕麥，即大片、整粒、不細碎，且不添加任何糖、奶精等成分的燕麥。可用其熬粥，再加些果仁，營養又美味。



芹菜。圖／本報資料照片 記者曾學仁／攝影

血壓控制劑：芹菜

芹菜中含有豐富的鉀和芹菜素，它們都有利於控制血壓。美國心臟協會雜誌《高血壓》刊登的一項研究指出，適當飲用芹菜汁確實有助於降血壓。

血循環催化劑：黑豆

黑豆含有豐富的花青素，能清除體內自由基，降低膽固醇，促進血液迴圈。此外，花青素還有護眼的功效。

推薦吃法：花青素在酸性條件下更穩定，用醋泡有利於黑豆中營養物質的吸收。泡制前需要先將黑豆炒熟，放涼後倒入陳醋使其沒過黑豆，但需要留出大約 1/3 的空間，以免黑豆膨脹溢出。蓋好蓋後浸泡，等黑豆完全膨脹後就可以吃了。黑豆還可以用來打豆漿或熬湯。



黑豆。圖／本報資料照片

血液淨化劑：海帶

海帶不但是含碘較高的食物，還含有豐富的膳食纖維和膠質，其中的膠質成分能結合血液中的有害物質，如重金屬，具有排毒、淨化血液的作用。

推薦吃法：可以直接將海帶泡發後，製成涼拌海帶絲。不過，由於海帶屬於涼性，建議身體較寒、體質虛弱的人可以吃些海帶燉豆腐，經高溫加熱後，能中和海帶的涼性。

資料來源：<https://health.udn.com/health/story/6037/2711628>