



104 年 1 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、恭賀本校光電工程系蔡裕勝老師, 奉教育部核定自 103 年 08 月 01 日起升等為教授。
- 二、恭賀本校動力機械工程系楊授印老師, 奉教育部核定自 103 年 08 月 01 日起升等為副教授。

貳、每月新知

- 一、為配合全國軍公教人員子女教育補助系統 103 學年度第 2 學期之申請, 本校預支子女教育補助系統線上申請作業訂於 104 年 1 月 12 日(星期一)上午 9 時至 1 月 30 日(星期五)下午 5 時提供同仁申請。(本校 104 年 1 月 5 日虎科大人字第 1042300002 號書函)。
- 二、關於 104 年度公務人員專書閱讀推廣活動「每月一書」書目業經國家文官學院公告, 並提供公務人員購書優惠方案, 請鼓勵所屬參與相關活動。(本校 104 年 1 月 8 日虎科大人字第 1040000126 號書函)。

參、法規訂定或修正

- 一、「公務人員升官等考試法」第一條、第二條、第四條及第六條條文, 業奉總統 104 年 1 月 7 日華總一義字第 10300201411 號令修正公布。(本校 104 年 1 月 15 日虎科大人字第 1040000368 號書函)。
- 二、「公務人員退休法施行細則」第 40 條修正案, 業經考試院於 103 年 12 月 22 日修正發布, 爰亡故退休公務人員遺族月撫慰金自 104 年 1 月 1 日起, 仍維持每 6 個月發給一次, 上開修正條文(含考試院令、總說明及條文對照表)已刊載於銓敘部全球資訊網(<http://www.mocs.gov.tw/銓敘法規/法規動態項下>)。(本校 103 年 12 月 31 日虎科大人字第 1030012293 號書函)。
- 三、「高階公務人員中長期發展性訓練職能評鑑要點」, 業經公務人員保障暨培訓委員會以中華民國 103 年 12 月 25 日公評字第 1032260728 號令訂定發布。(本校 103 年 12 月 29 日虎科大人字第 1030012241 號書函)。
- 四、本校新修訂「職員陞遷暨進用作業要點」附表一至三。(本校 103 年 12 月 25 日虎科大人字第 1032300823 號書函)。
- 五、「性別工作平等法」第 4 條、第 12 條、第 14 條至第 16 條、第 23 條及第 38 條之一條文, 業奉總統 103 年 12 月 11 日華總一義字第 10300189191 號令公布施行。(本校 103 年 12 月 25 日虎科大人字第 1030012080 號書函)。

- 六、修正「各級學校資深優良教師獎勵要點」。(本校 103 年 12 月 24 日虎科大人字第 1030011925 號書函)。
- 七、「學校教職員退休條例施行細則」第 55 條及「學校教職員撫卹條例施行細則」第 32 條條文勘誤表各 1 份。(本校 103 年 12 月 22 日虎科大人字第 1030011977 號書函)。
- 八、「原住民族工作權保障法施行細則」，業經原住民委員會於中華民國 103 年 12 月 12 日原民社字第 10300634842 號令修正。(本校 103 年 12 月 22 日虎科大人字第 1030011974 號書函)。

肆、人事法令宣導

一、考試、任(聘)免、敘薪、兼職、政風：

- (一) 有關考試院為應國家考試及格證書規費委外代收服務案多元化繳款機制，增加「全國繳費網」WebATM 繳款方式一案。(本校 103 年 12 月 29 日虎科大人字第 1030012242 號書函)。

二、考績考核、訓練進修、差勤管理、國民旅遊卡：

- (一) 有關「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」(以下簡稱休假改進措施)第 6 點第 3 款請領期限之規定一案。(本校 104 年 1 月 6 日虎科大人字第 1030012142 號書函)

三、待遇福利、退休撫卹、公保健保、文康活動：

- (一) 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 104 年 12 月 31 日止。(本校 104 年 1 月 15 日虎科大人字第 1042300020 號書函)

伍、人事動態

異動情形	服務單位	職稱	姓名	生效日期	備註
升等	光電工程系	教授	蔡裕勝	103.08.01	
升等	動力機械工程系	副教授	楊授印	103.08.01	
升等	電子計算機中心	二等技術師	顏永智	103.08.01	
調陞	教學發展中心	專員	陳英鵬	104.01.05	
到職	人事室	專案助理	呂芫文	104.01.19	多元升等 專案人員

到職	職涯發展中心	雇員	黃譯德	104.01.05	
到職	教學發展中心	助理員	蔡惠朱	104.01.07	留職停薪 職代
到職	材料科學與工程系	研究組員	鄧伊泰	103.12.19	
調任	職涯發展中心	專案助理	陳琬婷	104.01.01	原任職學 生事務處
職務變更	電算中心	助理員	王嫻婷	104.01.01	原電算中 心專案助 理
退休	工業管理系	副教授	賴福來	104.02.01	
退休	材料工程系	副教授	黃英邦	104.02.01	
退休	材料工程系	副教授	鄭桐華	104.02.01	
退休	通識教育中心	講師	蕭雅玲	104.02.01	
離職	產學合作及服務處	組員	沈揚倫	103.12.23	
離職	研究發展處	技術員	柏方茹	104.01.12	
離職	產學合作處 職業訓練組	專案經理	翁立昌	104.01.01	
離職	職涯發展中心	專案助理	黃心儀	104.01.09	
離職	電算中心	研究副管理師	蘇宗文	104.01.01	
離職	電算中心	研究副管理師	邱鈴驊	104.01.13	

陸、生活健康常識

春節挑食(吃巧)顧健康 拒糖從今年開始-春節不忌口 3成民眾體重平均增加 1.7 公斤

國人闔家團圓的農曆春節就快到了，許多人已在規劃圍爐年菜，但若未慎選料理，收假時體重恐將增加 2.1 公斤，得要從台北快走到台南才能瘦回來。國民健康署邱淑媿署長建議，民眾最好自行挑選健康食材來烹調年菜，若需外購年菜或上館子用餐，則需謹守「挑食」、「替代」、「拒糖」、「清場」4 大原則，尤其攝取過量的糖對健康的影響甚鉅，更需要特別注意。

根據國民健康署 103 年「國人春節期間體重控制電話訪問調查」結果顯示(附件 1)，民眾在

過年期間體重增加的比例雖已從 101 年 45.3% 下降為 103 年的 30.9%，但仍有逾 3 成的民眾平均發胖 1.7 公斤，其中男性有 31.6%、女性有 30.1%。男性平均增加 1.8 公斤、女性則是 1.5 公斤。

傳統年菜肥滋滋 若不忘口 過個年恐胖 2.1 公斤

傳統年菜常有佛跳牆、蹄膀、羹類、八寶甜品等菜色，多為高油脂、裹粉油炸、勾芡、外加糖及多醬汁食物，一餐下來可能攝取熱量高達 3400 大卡(附件 2)，一位體重 60 公斤的成年人每一餐約需 700 大卡，若年節期間毫無節制，會讓體重增加 2.1 公斤(附件 3)，得要從台北快走 6 天來累積的多餘熱量(以每小時 6 公里的速度，需快走 295 公里)。

國民健康署建議民眾年菜以自己準備為優先選擇，少油、少鹽、少糖、挑食材顧健康，若需買外帶年菜或上館子用餐，則需謹守「挑食」、「替代」、「拒糖」、「清場」4 大原則，以免傷身。

1. 挑食：挑掉炸衣、肥肉、雞皮，以減少油脂攝取。別喝芡芡或濃稠的菜汁。增加蔬菜的攝取，多挑選 2 至 3 道蔬食或半蔬食菜色，不但可補充維生素與膳食纖維，也可增加飽足感。
2. 替代：以清蒸、滷、燙、涼拌等烹調方式取代油炸的菜色，例如以乾煎魚取代糖醋魚、以上海菜飯取代油脂含量較高的米飯；以低油脂食材取代高油脂食材，例如以鮮蝦、海參、牛腱肉取代蹄膀、東坡肉、臘肉、香腸；以天然食材取代熱量通常較高的加工食材(煙燻、鹽漬或以亞硝酸鹽加工)，順便避免不當添加物的攝取及罹患腸癌的風險；以當季新鮮水果(如柑橘、小番茄、葡萄、蓮霧、草莓)取代甜點；多喝白開水或無糖茶飲來取代含糖飲料。
3. 拒糖：部分民眾習慣年菜中加進像是八寶芋泥、糯米糖藕、八寶粥、芝麻糊等甜點，且含糖飲料不離手。但攝取過量的糖不僅會造成肥胖、代謝異常與齲齒，亦會刺激胰島素快速分泌，造成血糖與情緒不穩，增加心血管疾病風險，且糖具有成癮可能性，影響健康甚鉅。
4. 清場：用餐結束後別繼續坐在餐桌前聊天，避免因為在餐桌前待的時間長，不知不覺就吃下過多的食物。

相約走春增體能繫感情，過年不忘量體重

國民健康署表示，民眾在年節期間仍應維持「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康生活方式，別吃進過多熱量，天天量體重，提醒自己維持健康的體重。也不妨利用假期闔家出遊或與親朋好友相約出外走春、拜年，還可以就近利用社區的公園、健走步道、自行車道來健走或騎單車，將運動融入日常生活中，隨時增加身體活動的機會。

「健康體重管理」諮詢專線，春節不打烊

國民健康署健康體重管理電話諮詢服務，於年節假期照常服務(每週一~六 9:00~21:00)，如有健康飲食、運動及健康減重等疑問，歡迎 call in 免費市話健康體重管理諮詢專線「0800-367-100 (瘦落去、要動動)」、網路電話撥入(網址：http://210.59.250.202/HPA_WebCall/)、或搜尋 LINE ID:0800367100 等 3 個免費諮詢管道，向營養師與運動專業人員諮詢，闔家平安健康，快樂過好年。

為了自己的健康，國民健康署鼓勵民眾，在新的一年里訂下「聰明吃、快樂動、拒糖享健康」的目標，幫助自己及親友遠離疾病、迎向健康。祝全國民眾「家家戶戶喜洋洋 健康喜氣迎新年」。

(資料來源：

<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/News/News.aspx?No=201501160001>)

柒、公務員廉政倫理規範宣導：

依法務部廉政署 103 年 12 月 22 日廉預字第 10305052330 號函及教育部臺教政(一)字第 1040005547 號函，宣導有關『公務員詐領差旅費等小額款項案例』及『違反政府採購法分批採購、圖利特定廠商案例』，請本校同仁參酌本室網頁(網址：http://personnel.nfu.edu.tw/files/14-1008-38469_r407-1.php)，並避免詐領之情事，以免觸法