



 法令宣導 Decree Declared

- | | |
|----|---|
| 01 | 教育部 103 年 3 月 13 日臺教人(二)字第 1030036574 號函，教育部為提供教師便利且完整之就業資訊，業建置「全國大專教師人才網」，俾利專科以上學校公告相關職缺訊息，並提供一般民眾有關全國大專教師職缺相關訊息，學校於教師職務出缺時，將相關訊息刊登於旨揭網站，以利教師職缺訊息之流通。旨揭人才網網址為： http://tjn.moe.edu.tw |
| 02 | 103 年 3 月 6 日總處培字第 10300251351 號行政院人事行政總處書函略以；有關委託外界機構承辦或外聘講師之訓練，其中講座鐘點費換算每人每小時核付標準若符合「軍公教人員兼職費及講座鐘點費支給規定」，則免於適用政府採購法。 |
| 03 | 教育部 103 年 3 月 13 日臺教人(四)字第 1030032738 號函，行政院核定修正「公立大專校院兼任教師鐘點費支給基準表」，並自 103 年 8 月 1 日起實施。 |

04	<p>教育部 103 年 3 月 25 日臺教人(二)字第 1030041577 號書函，查公務人員陞遷法 (以下簡稱陞遷法) 第 12 條第 1 項規定：「各機關下列人員不得辦理陞任：.....六、現任職不滿 1 年者。.....」，次查銓敘部 90 年 1 月 31 日 90 銓一字第 1982427 號書函略以，依陞遷法第 12 條(現為第 12 條第 1 項)第 6 款前段所稱「陞任現職或任同序列職務合計不滿 1 年者」之立法說明，係對於陞任現職或任同序列職務合計不滿 1 年人員之陞任，酌予限制，以應機關業務需要，並符合公平原則。復鑑於公務人員考績及退休年資之計算，係以「月」計之，基於人事法令規定衡平考量，上開「1 年」年資之計算，同意以「月」採計。</p> <p>又承前規定，任現職滿 1 年年資之計算，係以實際到職日為起算日，尚非逕依其派令生效日認定其任現職滿 1 年。</p>
05	<p>教育部 103 年 3 月 10 日臺教人(二)字第 1030032021 號函轉公務人員保障暨培訓委員會函以，該會為應實務作業需要，修正發布「公務人員晉升官等 (資位) 訓練成績評量要點」及「公務人員保障暨培訓委員會及所屬機關辦理各項訓練測驗試務規定」第 2 項規定，並自中華民國 103 年 2 月 21 日生效。旨揭修正規定、總說明及對照表請至公務人員保障暨培訓委員會網站「最新消息」及「法規輯要」項下下載運用。</p>
06	<p>教育部 103 年 3 月 13 日臺教人(二)字第 1030029331 號函，檢送公務人員考試法修正公布後各項公務人員考試錄取人員適用法律處理原則說明 1 份。</p>
07	<p>教育部人事處 103 年 3 月 24 日臺教人處字第 1030037368 號函，修正「教育部人事處及所屬機構人事人員陞遷甄審作業要點」部分規定，並自即日起生效。</p>
08	<p>教育部 103 年 3 月 19 日臺教高(二)字第 1030035236A 號函，經檢舉國外網站(http :</p>

	//diplomaedu.hk) 不法代製國內大學學位證書、高中畢業證書及成績單案，因應假製學位證書流通，請審慎辦理校內相關學歷證件查證工作。
09	教育部 103 年 3 月 18 日臺教人(四)字第 1030038137 號書函轉行政院人事行政總處書函以，為確保中央公教人員急難救助基金之循環運作安全，各機關應確實依「中央公教人員急難貸款實施要點」相關規定辦理離職人員貸款清償作業。
10	教育部 103 年 3 月 11 日臺教人(一)字第 1030032724 號函，行政院人事行政總處重申各機關進用臨時人員，應確實依「行政院及所屬各機關學校臨時人員進用及運用要點」及教育部 102 年 8 月 22 日臺教人(二)字第 1020126155 號函規定，以公開甄選程序辦理人員遴補事宜。
11	教育部 103 年 3 月 14 日臺教人(三)字第 1030034838 號函轉內政部函以，有關公務員申請進入大陸地區，請確依規定辦理。
12	教育部 103 年 3 月 17 日臺教師(一)字第 1030030358C 號函，「教育部藝術教育貢獻獎作業要點」，業經教育部於中華民國 103 年 3 月 17 日以臺教師(一)字第 1030030358B 號令訂定發布。旨揭要點得於教育部主管法規查詢系統網站 (http://edu.law.moe.gov.tw/) 下載。
13	教育部 103 年 3 月 26 日臺教綜(三)字第 1030041841 號轉行政院函以，修正「行政院及所屬各機關出國報告綜合處理要點」部分規定及第八點附件二，並自即日起生效。
14	教育部 103 年 3 月 31 日臺教文(四)字第 1030046518 號函以，檢送「雇主聘僱外國人許可及管理辦法」部分條文修正條文乙份。
15	教育部 103 年 4 月 8 日臺教人(四)字第 1030042654A 號函以，有關學校教職員撫卹

條例施行細則第 6 條第 3 項所定因公死亡事由之認定一案，請依說明事項辦理。

業務報導 Business News

01	本校科法所教師吳威志申請升等教授，業經本校三級教評會審議通過，報請教師資格審定。
02	本校於 103 年 3 月 31 日薦送企管系俞慧芸老師及設計學研究所邱上嘉老師參加教育部 103 年師鐸獎評選活動。
03	修正本校特聘教授設置要點部分規定，經本校 103 年 3 月 31 日雲科大人字第 1030700218 號書函轉知本校各一級單位所屬同仁。
04	本校國際事務處秘書一職，經奉核准將由國立彰化師範大學研發處專員沈奕良先生調任，並已於 103 年 4 月 2 日完成發派。
05	本校各單位經管人員業務移交，責成單位主管（或派員）監交，如有違反行政法上義務者，將依相關規定辦理。經本校 103 年 3 月 28 日雲科大人字第 1030700221 號書函轉知各一、二級單位所屬同仁。
06	本校人事室第一組陳仲芳組長榮獲 102 年教育部人事處與所屬各級機關(構)學校人事機構績優人事人員，將由教育部人事處擇期頒獎。
07	行政院人事行政總處函，立法院審議 103 年度中央政府總預算案通過決議：「爾後經銓敘部審定一次記二大功公務人員，各機關應將人員及具體事蹟於 1 個月內

	發布新聞及上網公告等事項」。
08	103 年 5 月 1 日(四)勞動節，本校校務基金工作人員、教學卓越助理、技工工友統一放假 1 天，教師、助教及公務人員正常上、下班。是日若因業務繁忙，無法統一放假者，請於 6 個月內(103 年 10 月 31 日前)，擇日一次補休完畢(至整合文書服務系統申請補休，假別請選擇「其它」，事由說明：「勞動節補休」)。
09	為因應防汛期來臨，行政院人事行政總處業已修正「天然災害停止上班及上課作業 Q&A (問答資料)」，並已置於總處網站最新消息項下及本室首頁人事法規，請各同仁自行上網查閱。
10	本校 103 年度 4 月份教育訓練-數位學習課程，分別於 4 月 10 日及 4 月 11 日辦理，研習主題及時間為： (一) 4 月 10 日-「性別主流化」：上午 9：00-11：00、下午 13：00-15：00 及 15：00-17：00，共計三場次。 (二) 4 月 11 日-「性騷擾及性侵害防治」：上午 9：00-11：00、下午 13：00-15：00 及 15：00-17：00，共計三場次。
11	國家文官學院「文官 e 學苑」網站自即日起開放「103 年自我學習能力檢測」功能，請同仁踴躍參加。
12	為簡化申請作業並節省申請人申請相關書證費用，公教人員以新式戶口名簿請領婚喪生育補助時，如得確認申請人之親屬關係、各該事實發生日期及法律效果，得逕替代戶籍謄本及相關證明文件辦理。



一、人員異動名單：

姓名	異動原因	原職機關(單位)職稱	新職機關(單位)職稱	到(離)職日期
鄭美君	育嬰留職停薪	教學卓越中心 行政組員		103.03.01
翁慧玲	育嬰留職停薪	圖書館採編組 助理員		103.03.10
張蕙薰	調任	本校總務處出納組 組員	雲林縣林內鄉公所財政課 課長	103.03.17
詹郁涓	新進		教學卓越中心 行政助理	103.03.20
郭明鳳	調任	推廣教育中心 行政組員	總務處保管組 行政組員	103.03.24
李如薰	新進		圖書館採編組 助理員	103.03.24
王士豪	新進		工業工程與管理系 行政助理	103.03.25
蔡光明	新進		推廣教育中心 助理員	103.03.28
王世銓	辭職	國際事務處國際學生組 行政助理		103.03.29
林穎姿	辭職	科技法律研究所 行政助理		103.04.01
蔡創宇	新進		總務處出納組 助理員	103.04.07
陳涵萬	辭職	學務處衛教組 約用護士		103.04.08
林怡綸	辭職	教學卓越中心 教學卓越專案助理		103.04.15



103 年 4 月份壽星名單

單	位	姓 名	單	位	姓 名
工程科技研究所		毛偉龍	材料科技研究所		蘇順隆
機械工程系		侯憶玉	應用外語系		焦錦濶
		鄭俊誠			賴志超
		許立傑	文化資產維護系		楊凱成
		施國亮			陳三郎
電機工程系		梁瑞勳	通識教育中心		劉明俊
電子工程系		賴志賢	教務處出版組		丁千閔
資訊工程系		張傳育	教務處課教組		黃淑卿
環境與安全衛生工程系		廖秀榕			李香佳
工業工程與管理系		蘇純繒	學務處生輔組		張健文
		楊能舒	學務處軍訓組		丁儀偉
企業管理系		劉韻僖	總務處文書組		王明宗
		劉友蘭			陳乃菁

103 年 4 月份壽星名單

單	位	姓	名	單	位	姓	名
資訊管理系		董	少 桓	總務處出納組		張	永 慧
		徐	濟 世	總務處事務組		劉	麗 琴
工業設計系		張	景 旭			陳	瑞 銘
視覺傳達設計系		曾	啟 雄	總務處營繕組		陳	佩 紋
		李	青 峯	總務處駐警隊		黃	重 和
創意生活設計系		商	毓 芳	研究發展處		蔡	沂 璇
數位媒體設計系		王	照 明			曾	玉 如
設計研究中心		林	鈺 琄	資訊中心		李	宜 俐
科技法律研究所		吳	威 志	圖書館採編組		翁	慧 玲
		張	國 華	語言中心		李	佩 昀

♪ ♪ ♫ ♪ ♫ ♪ ♫ ♪ ♫ 生 日 快 樂 ♪ ♫ ♪ ♫ ♪ ♫ ♪ ♫ ♪

誰都不想年紀輕輕就猛長白髮，看來老了幾十歲，而且提早白髮、異常掉髮，更是健康警訊，不可不注意。

不到中年，頂上毛髮竟已經花白、異常脫落，看來顯老又憔悴。然而，三千髮絲的健康不僅影響外觀，從中醫角度看，更是身體臟腑健康發出警訊，不能輕忽大意。

中醫認為「腎藏精，其華在髮」，而且「肝藏血，髮為血之餘」，所以頭髮能反映我們「肝」、「腎」的健康狀態，也就是「腎精」、「肝血」是否充沛。一個人如果腎精不足，頭髮容易失去光澤，提早出現白髮；而肝血虧虛的話，沒有足夠養分可送達末梢的頭皮，就比較容易掉髮。

一般人在正常情況下，過了 40~50 歲，「腎精」就會逐漸衰退，而年紀愈大，腎精愈不足，表現在頭髮上，就是顏色漸漸轉白。不過，現代人過勞、壓力大的生活型態，造成腎精不足情形提早出現，常見原因包括：

太勞累，缺少適當休息，長期下來體力透支，腎精會過度耗損，使白頭髮一根根長出來，尤其職場男性容易出現這一類問題，中醫師樂英如說。

長期睡眠不足，或睡眠品質不好，會大量耗損腎精，讓人未老先衰，頭髮自然也白得快。

睡眠是清除身體廢物的重要時機，如果睡不好、睡不夠，廢物就無法順利清除，因此阻礙氣血輸通，頭髮自然長不好。

經常晚睡熬夜會損耗肝血，一旦血不足，頭髮很難獲得所需營養，就容易提早脫落，形成異常掉髮。此外，睡眠不夠，肩頸也容易僵硬，阻礙血流順暢向上，往頭皮輸送，並且也影響廢物代謝。

壓力大、心情鬱悶易「傷肝」，造成肝氣鬱結，頭髮就容易掉。臨床上較常見女性因為壓力問題，造成大量異常掉髮。

除了「肝」、「腎」直接和頭髮健康有關之外，中醫認為要養出一頭秀髮，還需要良好的脾、胃功能。脾胃氣虛的人消化吸收及運送養分的能力不好，連帶也會影響頭髮健康。

經過大病、久病的人，多半呈脾胃氣虛，而飲食不定時、不定量、不均衡，都會損傷脾胃功能。還有經常大量吃生冷食物，如夏天猛灌冷飲，也會耗損體內的脾胃氣（能量），長久下來，脾胃機能就無法正常運作。

署立雙和醫院傳統醫學科副主任韓豐隆醫師表示，脾胃為後天之本，氣血生化之源，更是人體氣機升降的樞紐，要維持人體健康機能，全靠脾胃消化吸收，及輸佈飲食中的營養，如果脾胃健旺，其他臟腑才能正常運作，因此不論要養腎或養肝，都應先補養脾胃，尤其有脾胃問題的人，更需先強健脾胃功能，提升消化吸收能力，否則再怎麼補肝腎，效果也不會好。

不當減肥、偏食，小心狂掉髮

飲食偏頗，營養失衡，是另一個現代人頭髮提早老化、掉落的原因。

經常外食，動物性油脂、精製加工食品攝取過多，而天然蔬果及粗糙的五穀雜糧吃得少，容易缺乏維生素 B 群、維生素 C，及礦物質鋅、磷、鐵、鈣等促進頭髮健康生長的營養素。並且，攝取大量動物性油脂容易阻塞血管，使血流運送不順暢，營養也不容易達到頭部，頭髮自然無法正常生長。

臨床上更常見女性為了減肥，吃得少，又嚴重偏食，例如只吃蔬果，不吃肉類（蛋白質）、米飯，造成營養不良，肝血不足，年紀輕輕就大量掉髮，台北市立聯合醫院中醫醫療部中醫師楊素卿說。尤其女性每個月歷經生理期，再加上懷孕生產都會耗損大量氣血，若不注意攝取均衡營養，補足肝血，頭髮很難豐盈亮麗。

總結來說，中醫認為要擁有一頭烏黑亮麗，不易斷裂的秀髮，需從調脾胃、養肝血、補腎精，及維持氣血暢通（尤其頭部）幾方面著手。

攝取黑色食物

中醫認為腎主「黑」，所以一般黑色食物多入腎，可補益腎精。建議日常飲食加入黑色食物，如黑芝麻、黑木耳、黑豆、桑椹、黑糯米等等。例如早上可沖泡黑芝麻粉（不經炒過，比較不會燥熱上火）、黑豆粉，也可加入中醫著名的養髮藥材何首烏（粉）當早餐，有助補益肝腎，預防及改善白髮、掉髮。

中醫師楊素卿舉例說，他有一位年長病人，每天早上喝一杯牛奶沖泡的芝麻黑豆粉，大約 2 年之後，不但改善了原本落髮的問題，而且新生頭髮都是黑色。此外，含鐵及可補血的龍眼乾、紅棗（或黑棗）、深色葡萄（或葡萄乾）可以防止掉髮，對女性尤其重要，特別在生理期結束後，可適量補充。

海裡的黑色食物海藻類，如海帶、紫菜等等，含碘豐富，可使頭髮有光澤。此外，海藻類裡也有鐵及 B12，是預防貧血的重要營養素，能使頭髮得到充足養分。

想強健脾胃功能，韓豐隆醫師推薦較溫和、各種體質都適合的山藥或四神湯。山藥能健脾胃，促進消化吸收之外，還可補益腎精，尤其對經常胃部不適及食慾不振的人是很好的保健食物。

睡眠充足，11 點以前就寢

許多中醫師都同意，與其拚命吃補品養肝補腎，來防止頭髮提早變白、掉落，不如讓自己好好睡一覺。《黃帝內經》提到：「人臥則血歸於肝。」因此，充足睡眠，肝臟才能良好修復。並且，最好晚上 11 點以前就寢。以中醫觀點來看，晚上 11 點到凌晨 3 點，血液流經膽、肝，所以此時應讓身體得到完全休息，否則肝的修復功能受到影響，無法養足肝血，連帶影響頭髮無法正常生長。

中醫師樂英如表示，睡眠品質好，全身肌肉筋骨得以休息放鬆，尤其肩頸部位就不會累積疲勞僵硬，氣血向頭部運行不會受阻，頭髮就能獲得充足養分，自然健康。

規律運動，放鬆身心

要讓全身氣血運行順暢，尤其能到達頂端的頭皮，規律運動是最好的方法，且特別要著重下肢及肩頸部的活動。

現代人生活工作型態多半久坐不動，因此下肢循環很差，加上整天待在低溫空調環境，更不利血液循環。所以，大忙人真的抽不出時間運動時，至少在辦公室要找機會活動，例如固定一小時起身去廁所或茶水間；在座位上，抬一抬腳，轉一轉腳踝，促進血液循環，幫助血液向上回流。

長時間使用電腦或低頭看書、看文件，肩頸容易僵硬，同樣至少 1 小時就讓肩頸動一動，如肩膀向前、向後畫圈轉動，或轉動頭，使頸部放鬆。此外，也可雙手抱頭按壓「風池穴」（在後頸部兩側，髮際與脊椎外側筋處），可紓緩頸部痠硬不適。

壓腎經的湧泉穴、肝經的太衝穴

頭髮健康既然和「肝」、「腎」有關，因此可藉由敲打肝經及腎經，疏通經絡，讓氣血順暢運行，也有益頭髮生長。

肝經行小腿的內側，而腎經則較長，由足部小趾下，斜走足心，到內腳踝後側，然後沿著小腿、大腿內後側上行，最後到腹部、胸部。一般人如果不熟悉經絡走向，不知怎麼敲打好，其實可直接按壓肝、腎經上的穴位，也有保健效果。韓豐隆醫師建議，按壓湧泉穴（足底，腳掌底前半凹陷處，從第 2、3 腳趾趾縫延伸到足跟連線約前三分之一處）。能滋補腎精，助眠、促進血液循環。

此外，按壓肝經的太衝穴（足大趾、次趾趾縫間，往腳背上推到頂處），可疏肝理氣，抒解壓力，清除肝火，也能調節女性生理期不順問題。

以梳子或手指，由前往後梳頭

梳頭可促進頭皮氣血暢通，讓營養充分供給頭髮生長。梳子建議選擇天然木頭或牛角材質，比較不容易產生靜電，或拉扯損傷髮絲。梳頭時，由前額往後梳理，力道不要太大，也不要硬扯頭髮，以免傷害頭皮毛囊。

不用梳具，可以雙手手指代勞，一樣由前往後梳，並用指腹在頭皮上畫圈按揉，或輕敲整頭頭皮，都可促進頭部的氣血流動。如果頭皮某一區域頭髮變白、掉落特別明顯，可在這個地方加強按摩頭皮，樂英如醫師建議。

此外，想保健頭髮，也可經常按壓幫助頭頸放鬆、氣血順暢的幾個重要穴位，包括太陽穴、風池穴、百會穴（兩耳向上至頭頂中心交會處）、天柱穴（頸部髮際下，大筋外側凹陷處）等等。

中醫師楊素卿提醒，女性要避免天天長時間綁髮，或綁得太緊，以免外力過度拉扯而增加落髮量。再者，不宜經常戴太緊的髮箍，可能使頭皮局部血液循環不良。

如果要綁髮的話，可變換髮型，不要一直綁同一區域的頭髮，並且常換邊分線，就無須擔心頭髮愈綁愈少。