

● 法令宣導 **Decree Declared**

01	行政院人事行政總處修正「公務人員高普初等考試增額錄取人員分配作業規定」，並自即日生效，請查照轉知。
02	教育部 104 年 9 月 30 日臺教人(二)字第 1040132309 號函以，銓敘部 104 年 9 月 21 日部法三字第 1044020412 號令發布，應 101 年特種考試交通事業鐵路人員考試員級考試技術類電子工程科考試及格得適用電子工程職系。
03	教育部 104 年 10 月 13 日臺教人(四)字第 1040134927 號函以，各機關核列 160 薪點之一等約僱人員，其月支報酬（含行政院核定有案另按月支給之其他現金給與），有低於勞工基本工資之情形者，由各機關向僱用人員妥為說明後，修正僱用契約報酬相關規定，明定「其月支報酬依報酬薪點及行政院核定之薪點折合率折算支給。但其月支報酬低於勞工基本工資者，得自基本工資調整生效日起，以相同數額支給。」又嗣後如有類此情形者，亦比照辦理。
04	教育部 104 年 10 月 8 日臺教人(二)字第 1040136283 號函轉考試院 104 年 9 月 21 日考臺組貳一字第 10400059471 號令，修正發布考績委員會組織規程第 2 條、公務人員陞遷法施行細則第 7 條。
05	教育部 104 年 9 月 18 日臺教人(四)字第 1040128465 號函，銓敘部函以，公務人員繳付退撫基金 5 年以上者，若有違法、失職行為而於權責機關依法追究其行政責任確定前先行離職，嗣後其涉案情節確定且達相關法律所定應予免職或撤職條件而權責機關無法予以依法免職或撤職時，其申請發還退撫基金費用，不得併同發給政府繳付之退撫基金費用本息。
06	教育部 104 年 9 月 15 日臺教人(一)字第 1040127035 號書函，請鼓勵所屬踴躍參加「2015 金資獎 - 全國公務人員圖書資訊素養競賽」。



07	教育部人事處 104 年 10 月 6 日臺教人(一)字第 1040136669 號書函，有關教育部人事處及所屬人事機構 104 年自製人事資訊數位教材已放置於公務糧倉中，同仁可上網點閱學習。
08	教育部 104 年 9 月 24 日臺教綜(一)字第 1040129621 號函轉知行政院修正「行政院中部聯合服務中心設置要點」第 3 點，並自本 (104) 年 9 月 17 日生效。
09	教育部 104 年 9 月 17 日臺教人(四)字第 1040127771 號書函轉衛生福利部函以，為加強國人自我健康管理，請鼓勵同仁使用該部中央健康保險署「健康存摺」系統。
10	教育部 104 年 9 月 25 日臺教資(五)字第 1040132355 號書函轉知內政部修正「自然人憑證用戶身分確認服務系統申請要點」，自即日起生效。

● 業務報導 **Business News**

01	為辦理本校 105 學年度第 1 學期統一刊登徵求 (儲備) 師資公告作業，業已函請師資需求單位填復專任教師師資公告需求調查表擲交人事室彙辦簽核中，預訂於 10 月 30 日前刊登於本校首頁、行政院人事行政總處及科技部。
02	本校「學生兼任助理學習與勞動權益保障要點」業經 104 學年度第 1 次期初擴大行政會議審議通過，並自即日起生效。旨揭要點及相關表件請參閱人事室網頁 / 最新消息 / 學生兼任助理專區。
03	重申本校各系所應建立專任教師兼職審核管理機制 (例如組成審核小組)，就貴屬教師申請兼職案進行實質審核；教師兼職申請案件應經系所審核通過同意後，循行政程序陳核奉可始得兼職，請轉知所屬教師。
04	教育部來函重申行政院訂定「公務人員酒後駕車相關行政責任建議處理原則」，應宣導告知同仁避免酒後駕車，如有違反經警察人員取締者，應於事發後 1 週內主動告知服務機關人事單位，未主動告知者，以違反公務員服務法第 5 條誠實之義務規定，予以懲處，相關訊息請參閱人事室首頁最新消息。
05	「來得及說再見」紀錄片請同仁自行前往電影院觀賞，同仁觀賞後於 104 年 9 月 12 日至 10 月 31 日於影片票根親筆簽名後拍照或掃描，將電子檔 E-MAIL 至:wanghf@yuntech.edu.tw 據以登入終身學習時數。(電影票費用不提供補助，請觀賞人員自行支付。)



人事 e 報

06	勞動部勞工保險局 104 年 10 月 5 日保納新字第 10460339541 號函，本校適用之職業災害保險費率自 104 年 9 月 7 日投保日起更正為 0.09%。
07	衛生福利部中央健保署推出「健保卡網路服務註冊」服務，完成註冊者憑個人健保卡可線上申辦各項便民措施，有意申請之同仁可於 104 年 10 月 20 日前，填具同意書遞交人事室辦理。
08	中央選舉委員會（以下簡稱中選會）業於 104 年 3 月 17 日發布第 14 任總統、副總統與第 9 屆立法委員選舉相關資訊，請各單位同仁於選舉期間務必嚴守行政中立。
09	104 年 10 月 8 日(星期四)辦理中高階公務人員與校長有約，參加人數 32 人。
10	104 年 10 月 15 日(星期四) 邀請鄭博文老師於本校行政大樓大會議室(AD213)講授「認識-5S 環境品質管理」。
11	鄭博文教授及童超塵教授於 104 年 10 月 19 日及 22 日進行推動幸福雲科大世界咖啡館建議事項專案管理工作圈第五次輔導。



1 阿中承辦各政黨團體或公職候選人依法申請事項，一向公正公平處理，不分色彩。

2 對於同事長官有違行政中立之請託，亦嚴守立場予以婉拒。

3 太不給面子了... 快說！你的靠山是誰？

4 哈哈！這就是我的最佳靠山...

給阿中按個讚!

人事動態 Personnel Change

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
高承恩	新進		總務處駐衛警察小隊 行政組員	104.09.16
彭瑩芳	育嬰留職停薪	資訊中心視訊組 專案助理管理師		104.10.01
高智鳳	新進	雲林縣稅務局 會計室主任	主計室第一組 組長	104.10.07
吳靜涵	調任	環境與安全衛生工程系 組員	教育部技術及職業教育司 科員	104.10.08
劉昭聰	退伍	學務處軍訓組 軍訓教官		104.10.08
黃東台	新進		學務處軍訓組 行政助理	104.10.08
洪靖雅	新進		教務處課教組 行政助理	104.10.13

● 當月壽星 Month Birthday

104 年 10 月份壽星名單



人事e報

單位	姓名	單位	姓名
工程學院	陳巧怡	視覺傳達設計系	邱顯源
機械工程系	林永春		廖志忠
	何昭慶	建築與室內設計系	曾國維
	張嘉隆		曾釋濱
	電機工程系		林明星
賴沅琬			林佳正
電子工程系	陳錫釗	漢學應用研究所	李哲賢
資訊工程系	黃胤傳	休閒運動研究所	鍾志強
	王文楓	文化資產維護系	洪碧苓
環境與安全衛生工程系	林啟文		林煥盛
	莊桂芳	李淑蓉	
	易逸波	應用外語系	唐慎思
	施明倫		葉惠菁
	錢葉忠	通識教育中心	王于瑞
	謝祝欽	教務處	呂淑惠
管理學院	劉淑君		劉壁珍
工業工程與管理系	張愷倫	教務處課教組	· 怡惠



104 年 10 月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
	呂學毅	教務處註冊組	劉文彬
企業管理系	鄭啟均	總務處事務組	林美麗
	俞慧芸	總務處出納組	賴源和
資訊管理系	張青桃	總務處保管組	劉玲伶
	陳重臣	總務處駐衛警察小隊	蕭永欽
	施學琦	國際事務處國際交流組	邱瓊華
財務金融系	林信宏	圖書館	高勝期
	張子溥	圖書館典閱組	李明娟
會計系	林有志		邱柏樹
	陳慧巧	圖書館系統資訊組	張桂逢
設計學研究所	黃世輝	資訊中心視訊組	彭瑩芳
	王柔蘋	資訊中心系統組	曾軒彬
數位媒體設計系	盧麗淑	諮商輔導中心	陳淑芳
	陳思聰	環境安全科技中心	鄭江海
	周玟慧	校長室	簡黃妙香
工業設計系	翁註重	副校長室	林淑琇



104年10月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
創意生活設計系	鄭仕弘	主計室第二組	李怡葳
	何明泉	主計室第三組	陳美岑
	謝子良		謝達緯

● 健康九九九 **Health Information**

3 訣竅 解決午餐後昏昏欲睡

本文摘自 / 醫學博士才知道的驚人工作分配術 / 核果文化出版

過去大家常說「早餐是金、午餐是銀、晚餐是銅」，但對於飲食分量卻絲毫未提。我認為一天三餐最好的黃金比例就是「早餐：午餐：晚餐 = 1：2：1.5」。早餐吃太飽時，身體為了消化吸收，會讓大量血液流往內臟，導致大腦血流量降低。上班族必須從一大早火力全開，發揮百分之百的戰鬥力，必須維持足夠的大腦血流量才行。雖說絕對不能不吃早餐，但吃太多也不是一件好事。

在一天三餐中，我習慣午餐吃多一點。午餐選擇自己喜歡的料理或吃多一點，也能滿足對於飲食的期待與需求。常常有很多人問我：「午餐吃太多，下午工作時不會精神不濟嗎？」關於這個問題，我提出以下三個有效的解決方法：

祕訣 1-放慢進食速度，避免大腦供血量減少。

進食過後，副交感神經會開始活躍，增加消化道的血流量，促進食物的消化吸收。由於進入消化道的血流量變多，供應大腦的血流量就會相對減少，最後就會讓人精神不濟、昏昏欲睡。有鑑於此，一定要嚴格控制自律神經的運作，避免副交感神經急遽活化。現在所提出的三個訣竅，就是巧妙控制副交感神經的最佳方法。

祕訣 2-午餐前喝一杯咖啡或綠茶，飯後剛好提神。

午餐前喝一杯咖啡或綠茶，可以攝取具有提神作用的咖啡因，而且咖啡因在進入體內 15 到 30 分鐘之後，呈現出的血液濃度最高。換句話說，飯後才喝咖啡或綠茶，必須



人事e報

過一段時間才能發揮咖啡因的提神作用；若能提早攝取咖啡因，就能在最適當的時機提神醒腦。此外，飲用熱咖啡或熱綠茶，能加速咖啡因的吸收速度。

祕訣 3-細嚼慢嚥，製造飽足感。

細嚼慢嚥能刺激大腦的飽食中樞，不用吃太多就有飽足感。減少進食量還吃得飽，就代表流入消化道的血液量不會太多。而且仔細咀嚼能在口中確實攪碎食物並與唾液充分混合，幫助胃臟與小腸消化吸收，進而減少腹部消化道的負擔。

以上三點全是今天就能實行的提神對策，請務必嘗試看看。