



法令宣導 **Decree Declared**

01	教育部 106 年 7 月 20 日臺教人(二)字第 1060098389 號函，修正「教育部公立大學校長遴選委員會設置及作業要點」，名稱並修正為「教育部公立大學校長遴選小組設置及作業要點」，並自即日生效。
02	教育部 106 年 7 月 19 日臺教人(三)字第 1060102051 號函，有關公務人員保障法部分條文業奉總統 106 年 6 月 14 日華總一義字第 10600080021 號令修正公布。
03	教育部 106 年 7 月 28 日臺教綜(三)字第 1060106513 號函，修正「教育部及所屬機關(構)學校因公出國報告綜合處理作業規定」，名稱並修正為「教育部及所屬機關(構)學校因公出國報告綜合處理要點」，並自中華民國 106 年 8 月 1 日生效。
04	教育部 106 年 7 月 28 日臺教綜(三)字第 1060106513A 號函，為落實設置校務基金之國立專科以上學校自主管理，教育部建置「國立大專校院出國報告資訊網」，並於 106 年 8 月 1 日正式上線。
05	教育部 106 年 8 月 1 日臺教法(二)字第 1060108674 號書函，轉知「外國人從事就業服務法第 46 條第 1 項第 1 款至第 6 款工作資格及審查標準」部分條文，業經勞動部於中華民國 106 年 7 月 26 日以勞動發管字第 10605112821 號令修正發布。
06	教育部 106 年 7 月 20 日臺教人(四)字第 1060095735 號函，行政院修正退休公教人員子女教育補助之規定，自 106 學年度第 1 學期(即 106 年 8 月 1 日)起生效。
07	教育部 106 年 7 月 17 日臺教人(一)字第 1060093796C 號函，「教育部補助大專校院提繳未具本職兼任教師勞工退休金實施要點」，業經教育部令訂定發布。
08	教育部 106 年 8 月 7 日臺教人(四)字第 1060110775 號書函，銓敘部修正「公務人員退撫給與定期發放作業要點」並自 107 年 1 月 1 日生效。
09	公務人員保障暨培訓委員會「106 年 1 至 6 月審理保障事件常見撤銷原因分析參考資料」業已置放人事室網頁/人事法規/相關釋例，請同仁踴躍上網參閱。
10	勞工依勞基法第 36 條規定出勤，遇有天災、事變或突發事件，其工資及工時計算釋疑公布人事室網頁/人事法規/相關釋例，歡迎同仁參閱。
11	教育部 106 年 7 月 27 日臺教人(四)字第 1060108340 號書函，行政院人事行政總



處修正「全國公教員工優惠商店推動方案」，自即日起生效。



業務報導 Business News

01	本校函報修正組織規程第 4 條至第 9 條，業經教育部准予核定自 106 年 8 月 1 日起生效。
02	本校 106 學年度一級主管交接致聘典禮，業於 106 年 7 月 24 日上午 10 時在國際會議廳 1 樓簡報室圓滿完成，106 學年度主管名冊並已公告於人事室網頁\人事資訊\主管名冊項下，請自行下載參閱。
03	訂定「本校兼任教師聘約」及併同修正「本校教師請假代課處理要點第九點」，並自 106 年 8 月 1 日生效。
04	訂定本校聘用豐泰文教基金會博士後研究人員作業要點，並自 106 年 8 月 1 日生效。
05	本校豐泰文教講座申請案，自即日起至 106 年 9 月 20 日止受理推薦，屆時請填具申請表及相關資料送教務處彙整，並請惠予公告及相關推薦作業事宜。
06	修正「本校專案工作人員管理要點」，並自本(106)年 8 月 1 日起生效。
07	辦理本校 105 學年度服務優良教師遴選，請各單位薦送服務優良教師人選至所屬學院，由各學院於 106 年 10 月 5 日(星期四)前評選推薦二名候選人並檢附會議紀錄及相關證明文件移人事室憑辦。
08	辦理本校 105 學年度績優員工遴選，請各單位主管推薦所屬優秀員工(助教、公務人員、稀少性科技人員、駐衛警察、技工、工友)，於 106 年 9 月 12 日(星期二)前將推薦表格及相關佐證資料送人事室彙辦。
09	辦理本校 106 年度績優校務基金工作人員推薦，請於 9 月 1 日(星期五)下班前將推薦表擲送人事室彙辦。
10	「106 年度團隊共識營」訂於本(106)年 8 月 24 日(星期四)上午 9 時(8:30 報到)，假本校國際會議廳(AC226)舉辦，上午邀請桃園生命線協會的張翠華主任演講員工協助方案相關課程，下午則邀請本校環安系郭副教授昭吟主講辦公環境災害預防知識及累積性職業傷害問題的觀念，以及邀請臺南鈞誠法律事務所的李耿誠律師講授職場勞動權益等相關知識，請同仁準時參訓。因故不能出席者，須先專案簽請單位主管核准，並送人事室完成登記手續，始得免予參加。
11	本校訂於 106 年 8 月 16 日(星期三)下午 2 時-3 時、8 月 17 日(星期四)上午 10 時-11 時於資訊中心辦理當前政府重大政策-社會安定計畫研習，請同仁踴躍參





加。



本校勞資會議預定每 3 個月召開一次(原則為 1 月、4 月、7 月、10 月)，對於協調勞資關係、促進勞資合作事項、關於勞動條件事項、關於勞工福利籌劃事項、關於提高工作效率事項或其他事項，如有任何建議，可透過勞方代表提出議案，並由勞方代表填寫勞資會議提案表提會討論。另本校歷屆勞資會議紀錄至於本室網頁/最新消息/勞基法專區，請自行下載參閱。



人事動態 Personnel Change

一、新、卸任主管名單：

姓名	異動原因	原職機關(單位)稱	新職機關(單位)稱	到(離)職日期
徐啟銘	聘兼		副校長	106.08.01
張慶龍	聘兼		工程科技研究所 所長	106.08.01
張祥傑	聘兼		機械工程系 主任	106.08.01
張元震	聘兼		機械工程系 副主任	106.08.01
賴志賢	聘兼		電子工程系 主任	106.08.01
楊博惠	聘兼		電子工程系 副主任	106.08.01
郭文中	聘兼		資訊工程系	106.08.01



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
			主任	
張維欽	聘兼		環境與安全衛生工程系主任	106.08.01
楊茱芳	聘兼		環境與安全衛生工程系副主任	106.08.01
王劍能	聘兼		營建工程系主任	106.08.01
賴國龍	聘兼		營建技術服務暨材料檢測中心主任	106.08.01
林有志	聘兼		管理學院副院長	106.08.01
			產業經營專業博士學位學程主任	
呂學毅	聘兼		工商管理學士學位學程主任	106.08.01
潘立芸	聘兼		高階管理碩士學位學程主任	106.08.01
鄭啟均	聘兼		經營與管理研究中心主任	106.08.01
林芳穗	聘兼		設計學院副院長	106.08.01
聶志高	聘兼		建築與室內設計系主任	106.08.01
鄭月秀	聘兼		創意生活設計系主任	106.08.01
張岑瑤	聘兼		設計研究中心主任	106.08.01
陳維東	聘兼		學生事務處生活輔導組	106.08.01





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
			組長	
袁義昕	聘兼		研究發展處智財管理組 組長	106.08.01
楊仁壽	聘兼		校務發展中心 主任	106.08.01
劉雯瑜	聘兼		校務發展中心校務機構研 究組 組長	106.08.01
邱顯源	聘兼		藝術中心展演組 組長	106.08.01
郭昭吟	聘兼		環境安全科技中心環境保 護組 組長	106.08.01
蔣世寶	聘兼		秘書室公共關係組 組長	106.08.01
王玫華	聘兼		秘書室行政管理組 代理組長	106.08.01
王健聰	免兼	工程科技研究所 所長		106.08.01
吳英正	免兼	機械工程系 主任		106.08.01
許進成	免兼	機械工程系 副主任		106.08.01
連振凱	免兼	電子工程系 主任		106.08.01
賴志賢	免兼	電子工程系 副主任		106.08.01
張慶龍	免兼	資訊工程系 主任		106.08.01



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
林啟文	免兼	環境與安全衛生工程系主任		106.08.01
張維欽	免兼	環境與安全衛生工程系副主任		106.08.01
陳維東	免兼	營建工程系主任		106.08.01
李宏仁	免兼	營建技術服務暨材料檢測中心主任		106.08.01
楊仁壽	免兼	企業管理系副主任		106.08.01
陳慶隆	免兼	經營與管理研究中心主任		106.08.01
王貞富	免兼	建築與室內設計系主任		106.08.01
鍾松晉	免兼	創意生活設計系主任		106.08.01
鄭月秀	免兼	設計研究中心主任		106.08.01
賴國龍	免兼	學生事務處生活輔導組組長		106.08.01
楊博惠	免兼	研究發展處技術移轉組組長		106.08.01
袁義昕	免兼	推廣教育中心推廣組組長		106.08.01
胡文淵	免兼	藝術中心展演組組長		106.08.01

二、 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
許澤群	調任	圖書館館務發展組組員	圖書館系統資訊組組員	106.06.15
陳德銘	退休	總務處事務組技工		106.07.16
曾軒彬	調升	資訊中心系統組技士	資訊中心系統組技正	106.07.18
張健文	調升	學生事務處生活輔導組行政助理	學生事務處生活輔導組行政組員	106.07.04
彭啟禎	調升	學生事務處軍訓組行政助理	學生事務處軍訓組行政組員	106.07.04
郭恩郎	調升	圖書館系統資訊組行政助理	圖書館系統資訊組行政組員	106.07.04
林君燁	調升	國際事務處國際交流組行政助理	國際事務處國際交流組行政組員	106.07.04
康惠晴	調升	語言中心行政助理	語言中心行政組員	106.07.04
劉秋敏	調升	財務金融系行政助理	財務金融系行政組員	106.07.04
沈軒均	新進		諮商輔導中心行政助理(職務代理人)	106.07.31
陳育欣	新進		工業工程與管理系副教授	106.08.01
陳奕中	新進		工業工程與管理系助理教授	106.08.01
蔡家安	新進		資訊管理系助理教授	106.08.01
許景嶠	新進		財務金融系助理教授	106.08.01
何里仁	新進		會計系	106.08.01



姓名	異動原因	原職機關(單位)稱	新職機關(單位)稱	到(離)職日期
			助理教授	
林沂品	新進		創意生活設計系 助理教授	106.08.01
王新衡	新進		文化資產維護系 助理教授	106.08.01
劉雯瑜	新進		通識教育中心	106.08.01
程敬閏	新進		通識教育中心	106.08.01
丁亭妤	新進		圖書館館務發展組 行政助理(職務代理人)	106.08.01
洪雪容	新進		圖書館採編組 行政助理	106.08.01
吳見福	調任	秘書室 秘書	秘書室行政管理組 秘書	106.08.01
曾淑萍	調任	秘書室 專員	秘書室行政管理組 專員	106.08.01
吳佩芬	調任	秘書室 行政組員	秘書室行政管理組 行政組員	106.08.01
賴昭賢	調任	秘書室 行政助理	秘書室行政管理組 行政助理	106.08.01
陳麗蘋	調任	秘書室 約用稽核專員	秘書室行政管理組 約用稽核專員	106.08.01
吳宜芸	調任	秘書室 組員	秘書室公共關係組 組員	106.08.01
李香佳	調任	秘書室 行政專員	秘書室公共關係組 行政專員	106.08.01
林妍以	調任	秘書室 行政組員	秘書室公共關係組 行政組員	106.08.01
林淑琇	調任	秘書室 約用助理員	秘書室公共關係組 約用助理員	106.08.01



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
林恩賜	回職復薪	休閒運動研究所 副教授		106.08.01
江煥鏗	退休	電機工程系 教授		106.08.01
施明倫	退休	環境與安全衛生工程系 講師		106.08.01
賴世明	退休	化學工程與材料工程系 教授		106.08.01
陳啟雄	退休	創意生活設計系 教授		106.08.01
袁又罡	退休	材料科技研究所 副教授		106.08.01
白豐銘	退休	材料科技研究所 副教授		106.08.01
郭權億	辭職	國際管理學士學位學程 助理教授		106.08.01
鄭仕弘	辭職	工業設計系 助理教授		106.08.01
林君諭	契約屆滿	通識教育中心 專案助理教授		106.08.01
黃芝勤	契約屆滿	工業工程與管理系 行政助理(職務代理人)		106.08.01
鄭玉玲	回職復薪	工業工程與管理系 行政助理		106.08.01
江詩蓉	契約屆滿	學務處課外活動指導組 行政助理(職務代理人)		106.08.01
曹長琪	辭職	國際事務處國際學生組 行政助理		106.08.01
謝佳芳	辭職	教務處課教組		106.08.01





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
		約用助理員		
林雨儒	新進		應用外語系 行政助理	106.08.02
高懿貞	退休	教務處課教組 組員		106.08.02
詹小萱	新進		材料科技研究所 行政助理(職務代理人)	106.08.03
陳宏儒	調任	資訊中心系統組 專案系統工程師	資訊中心媒體與服務組 專案系統工程師	106.08.07
陳卜嘉	契約 屆滿	資訊中心媒體與服務組 約用助理員		106.08.08
李青親	調任	圖書館採編組 組員	教務課程及教學組 組員	106.08.09
賴美燕	新進	國立中正大學主計室 組長	主計室第一組 組長	106.08.14



當月壽星 **Month Birthday**

106年8月份壽星名單			
單位	姓名	單位	姓名
工程科技研究所	許智傑	漢學應用研究所	吳進安
機械工程系	劉旭光	科技法律研究所	蔡岳勳
電機工程系	竇奇	材料科技研究所	王行達
	曾萬存	文化資產維護系	泰納沃克



106 年 8 月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
電子工程系	夏世昌		林蘭東
	楊博惠	應用外語系	廖筱涵
	李蒼松		歐薇芳
	藍呂興	通識教育中心	程敬閏
環境與安全衛生工程系	李經民	教務處	課程及教學組 李青親
	柯淇雯		綜合業務組 林惠娟
化學工程與材料工程系	陳文章	學務處	生活輔導組 楊素鈿
	莊寶霖		黃金星
營建工程系	李宏仁		吳孟蒼
	劉述舜		張凱綸
工業污染防治研究中心	劉淑瓊		軍訓組 李英岳
工業工程與管理系	傅家啟		彭啟禎
	駱景堯		營繕組 盧貞宇
	鄭淑蘭	事務組 謝介勳	
企業管理系	陳志遠	總務處 出納組 陳麗巧	





106年8月份壽星名單				
單位	姓名	單位	姓名	
	趙琪	文書組	陳盈如	
	鍾從定		駐衛警察小	梁文峯
	潘偉華		隊	楊美娟
財務金融系	劉秋敏	研究發展處新創企劃組		
	賴怡洵	國際事務處	沈奕良	
	胥愛琦		國際交流組	林君燁
會計系	楊忠城	圖書館採編組		
視覺傳達設計系	蔡佩珊	資訊中心網路組		
創意生活設計系	彭立勛	體育室	蔡宛臻	
數位媒體設計系	邱怡仁		陳文祥	
設計研究中心	陳青慧		許滄炎	
技術及職業教育研究所	林玟嘉	主計室	陳蒼山	
	劉威德		第一組	賴美燕
	陳斐娟	人事室第二組		林好慈



健康九九九 **Health Information**





【好眠筆記】沙發好好睡，床上就清醒？！

文章出處：Web only

作者：長庚醫院睡眠中心臨床心理師吳家碩

全台灣約有三分之一的人有失眠的困擾，且失眠影響的範圍涵蓋了精神、情緒、記憶力及身體健康等各層面，因此本專欄希望能有效地幫助失眠患者處理問題，以及提升生活品質，讓人人能夠一夜好眠！

床，就該浪費在美好的睡眠上！

許多失眠者在床上輾轉難眠時，都會慢慢養成更多不利睡眠的習慣，像是「在床上從事非睡眠行為」。

失眠者常會覺得反正在床上睡不著，便開始利用在床上睡不著的時間看電視、看書、講電話、使用筆記型電腦，甚至吃便當！這樣的行為會使身體產生記憶連結，慢慢同意自己的身體「在床上可以不必睡著」。

如果身體已經習慣躺在床上不必睡著，可以看看電視或是從事其他行為的話，這個時候通常失眠的情形就會加重，甚至常有失眠的民眾有以下感覺，「在沙發上很想睡，睡意很濃，但一回到床上，睡意就全沒了！」，若正在失眠的你，有這個困擾，此時就需要透過失眠認知行為治療中，相當重要的一項技巧：『刺激控制法』，來找回睡眠的感覺。

另外，睡前看太過刺激亢奮的電視、電影，如恐怖片、喜劇，會使精神過度高亢，進而影響入睡；在臨床上，甚至遇到過有人因睡前觀看政論性節目，而使入睡時間延長。

因此建議睡前至少挪出半小時，避免從事過度興奮的事情，除了一定得在床上做的事（如性行為）之外，建議床僅提供睡眠使用。

外交大臣的睡眠問題-談時差調整

經常往來世界各地的外交大臣，因為「時差」問題，也有失眠的困擾。

智者說明，約從 1950 年代開始，由於飛行器的出現，讓人類可以快速跨越時區，卻也因而產生時差問題，尤其是經常出國工作，或是在不同時區旅遊的人，更容易造成「生理時鐘」的失調。





現代人的生活相當倚賴外在「時鐘」的時間安排日常作息，不過我們的身體內有一個更重要的時鐘，就是所謂的「生理時鐘」，這個生理時鐘其實就是人體體內各項生理活動的韻律，告訴我們什麼時候該吃飯、什麼時候該睡覺，或是什麼時候該啟動消化系統等，這生理時鐘的機制也可稱為「晝夜節律」(circadian rhythm)。

但這個充滿彈性的睡眠穩定裝置，會在快速跨越時區而造成「時差」時產生變化，與外在環境的時間線索不同步，生理時鐘紊亂因而出現睡眠問題。

這類因睡眠節律紊亂而影響日常生活的人，需要不停進行校正工作，建議透過日光照射的「光照治療」，來調整褪黑激素及生理時鐘。

此外，在飛行前、中、後，依循以下原則，將時差干擾睡眠的嚴重程度降低。

■在出發前：

一般來說，只要跨越時區大於三小時，便容易有時差問題，因此可自行提前調整睡眠週期。例如出發前五天，便可開始預先調整自己的生理時鐘，包含用餐及睡眠時間；如果要往東飛，每天就要提早就寢及起床，如果是往西飛，則延遲每日的就寢及起床時間。

■在飛行中：

- 1.把手錶調至當地時間，並隨時提醒自己。
- 2.若需要在飛行過程睡覺及用餐，盡量配合當地的時間。

■到達目的地時：

- 1.到達當地後，作息與飲食盡量配合當地的時間。
- 2.減少含咖啡因的飲料與食物，以及含酒精的刺激性物質。
- 3.當地的白天時間應該多參加活動，增加接受明亮光線的照射(以自然太陽光為佳)。
- 4.減少午睡時間的長度，以三十分鐘為限。同時應避免在當地下午三點過後仍在小睡。
- 5.可利用早晨配合「光照治療」，以及睡前二至三小時服用「褪黑激素」來幫助調節生理時鐘。



