



國立雲林科技大學人事 e 報

人事室編印



法令宣導



一	<p>教育部 100 年 7 月 27 日臺人(一)字第 1000125818 號函釋，有關國立大學得否聘任系所主管之配偶擔任該學系兼任教師一案：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師之聘任，係經教評會評審通過後，報請校長聘任，尚非由系所主管聘任，復基於公務人員任用法第 26 條與第 26 條之 1 規範意涵相當，以教育部 96 年 6 月 6 日台人(一)字第 0960085609 號函略以，任用法第 26 條之 1 所稱「不得任用或遷調人員」尚未及於學校教師，爰教師之聘任不受任用法第 26 條規定限制，惟依教育人員任用條例第 26 條規定，大學教師之聘任係由系主任或所長就應徵人員提請教評會評審，爰系所主管仍應於程序中確實迴避，俾符合公務員服務法及行政程序法等相關規定。2. 另，對於校長得否同時聘任具夫妻身分之教師兼任主任及直屬組長行政職務疑義，教育部前以 96 年 7 月 6 日台人(一)字第 0960096939 號函及 96 年 12 月 4 日台人(一)字第 0960175912 號函略以，參照公務人員任用法第 26 條之立法意旨，各級公立學校校長對於本校各級單位主管之配偶及三親等以內血親、姻親，在其主管單位中仍應迴避任用，及參照公務人員任用法第 26 條第 2 項規定，應迴避人員在各該主管接任以前任用者，不受上開規定限制，併敘。
二	<p>教育部 100 年 8 月 1 日臺人(一)字第 1000131322 號函以，「行政院及所屬各級政府機關公立學校公務人員陞任評分表標準表」相關釋例彙整表乙案，相關訊息以 mail 公告本校同仁，並公告於本校人事室首頁最新消息週知。</p>
三	<p>教育部 100 年 8 月 4 日臺人(一)字第 1000137986B 號函以，有關經該部遴選參加委任公務人員晉升薦任官等訓練者，若因故無法於開訓日前往參訓，除有不可歸責於當事人之事由外，至遲應於開訓 3 日前告知服務機關並簽署放棄受訓書，以免影響備選人員參訓權益，依上開規定，參訓人員若未於開訓日報到即廢止受訓資格，並應間隔一年度始得參訓乙案，公告於本校人事室首頁最新消息週知。</p>
四	<p>教育部 100 年 7 月 22 日臺人(一)字第 1000126405 號函轉行政院修正「進用身心障礙人員作業要點」並自行政院發文日生效乙案，已公告於本校人事室首頁最新消息週知。</p>

五	<p>教育部100年7月4日臺人(一)字第1000110819號函轉行政院人事行政局函補充,有關各機關依「行政院功能業務與組織調整暫行條例」辦理所屬人員優惠退離作業之解釋,各機關依暫行條例辦理所屬人員優惠退離作業,如經服務機關不予同意其工友辦理優惠退離者,仍得依其適用之退休、資遣法令辦理,係指依「工友管理要點」辦理退休,或依勞基法辦理資遣,不得依替代措施加發退離給與。又工友於暫行條例施行期間,如係依工友管理要點或勞基法之規定辦理退休或資遣,而非依暫行條例所定優惠退離規定辦理退離,其所遺缺額屬當年度預算員額非超額之缺額,仍得由本機關工友轉化或其他中央機關學校工友移撥;屬超額之缺額則須配合減列。惟如工友係依暫行條例之規定辦理退離,其所遺缺額不論是否屬超額缺額,均須配合減列。</p>
六	<p>教育部 100 年 8 月 3 日臺人(一)字第 1000120583 號函以,有關國立大專校院應建立專任教師承接委託研究計畫之內部管理機制一案,茲以國立大專校院專任教師不得有未透過學校行政作業而接受委託研究之情事,應由學校具名簽訂合約;又教師依「公立各級學校專任教師兼職處理原則」規定兼任各專業學會職務,其以學會名義接受委辦計畫,仍應透過學校行政作業許可程序,爰請各校確實於 101 年 7 月 31 日前將前開相關規範納入聘約,並訂定違約之議處規定。另教師執行前開委辦計畫,如有涉及使用學校資源,應本於使用者付費原則,依學校相關規定收取使用費,納入校務基金統籌運用。</p>
七	<p>教育部人事處100年7月11日臺人處字第1000117737號書函轉行政院人事行政局函以,自本(100)年8月1日起「eCPA人事服務網」將增加「終身學習入口網」之「主管授權服務」功能,提供給非人事人員【機關(構)總管理人員】權限之eCPA主管授權服務功能,如有相關操作問題請洽人事行政局資訊客服專線(049-2359108)。</p>
八	<p>教育部人事處 100 年 7 月 11 日臺人處字第 1000117765 號書函以,行政院人事行政局為強化個人資料保護及系統安全,自本(100)年 8 月 1 日起,「終身學習入口網」之登入帳號將改為自訂帳號,密碼長度亦將和「eCPA 人事服務網」同步改為 8 碼,「終身學習入口網變更登入帳號及密碼長度操作說明」、「ECPA 人事服務網變更系統密碼規則操作說明」及「機關(構)管理者於終身學習入口網查詢自訂帳號操作說明」請至教育部人事處/電子公告欄下載。</p>
九	<p>教育部 100 年 7 月 11 日臺人(二)字第 1000119328 號函以,行政院原住民族委員會公告阿美族及噶瑪蘭族歲時祭儀放假日期,請至行政院原住民委員會歲時祭儀放假日專區下載 http://www.apc.gov.tw/portal/。</p>
十	<p>教育部 100 年 7 月 15 日臺人(二)字第 1000121676 號函轉行政院原住民族委員會函送「原住民族歲時祭儀放假日常見問題集」一份,請至行政院原住民委員會歲時祭儀放假日專區下載 http://www.apc.gov.tw/portal/。</p>

十一	<p>教育部100年7月18日臺人(二)字第1000122972號書函轉監察院秘書長函以，為推廣「監察職權介紹」多媒體課程，課程置於「國家文官學院-文官e學苑」網路平臺 (http://ecollege.nacs.gov.tw/)，請踴躍線上學習，並鼓勵新進人員參與本課程，透過活潑案例解說與互動式學習方式，以利瞭解監察職權之內涵。</p>
十二	<p>教育部人事處 100 年 7 月 28 日臺人處字第 1000126325 號函轉行政院人事行政局函以，公務人員終身學習實施要點第 4 點所稱與業務相關之學習時數，係指不包括休閒、娛樂、體適能等與業務無相關之課程時數。</p>
十三	<p>教育部 100 年 8 月 1 日臺人(二)字第 1000132803 號書函轉銓敘部函以，中華民國全國公務人員協會業於民國 98 年 10 月 2 日成立，會址設於臺北市信義區永吉路 120 巷 81 弄 1 號 4 樓。該協會為增進公務人員福祉，已開辦公務人員福利相關事項，如有需要，請逕洽該協會了解（聯絡電話：02-27673936、網址：http://www.ncsa.org.tw）。</p>
十四	<p>教育部 100 年 7 月 5 日臺人(三)字第 1000113538 號書函轉行政院人事行政局函以，有關各級政府機關及公立學校工友（含技工、駕駛）曾任軍職年資併計及核給退休金規定，1. 工友如於納入勞動基準法後始初任，並具有勞退舊制之工友年資者，其適用勞基法前未領退除給與之軍職年資，依工友管理要點第 25 點規定，得併計工友年資辦理退休；至併資後之退休金給與，以其既屬適用勞基法前之服務年資，依據工友管理要點第 23 點之規定，適用勞基法前年資之計算標準。2. 至工友於 94 年 7 月 1 日勞工退休金條例施行後始初任者，應適用勞退新制，其於該日期以前未領退除給與之服役年資，依行政院勞工委員會 99 年 7 月 8 日勞動 4 字第 0990076401 號函以，勞退新制由雇主按月為勞工提繳退休金，工作年資以實際提繳退休金之年資為準，勞工入伍服役雇主應即申報停止提繳。類此兵役年資，用人機關不須為其提繳退休金至其個人退休金專戶，惟應併計工作年資，作為自請退休之要件。</p>
十五	<p>教育部人事處 100 年 7 月 7 日臺人處字第 1000111217 號書函轉銓敘部函以，公務人員加給給與辦法部分條文，業經考試院會同行政院於 100 年 6 月 20 日修正發布。</p>
十六	<p>教育部 100 年 7 月 7 日臺人(三)字第 10000116701 號書函轉銓敘部書函以，有關 100 年 7 月 1 日以後退休生效之公務人員，其退休金及其他現金給與補償金待遇調整差額，由各機關自行計算發給。查公教人員退休金其他現金給與補償金發給辦法第 5 條規定，於 87 年度以後退休、撫卹或資遣生效者，其補償金於退休、撫卹或資遣時一次發給。次查 100 年度中央政府總預算追加預算案業經總統公布，並經行政院 100 年 6 月 22 日院授人給字第 10000406581 號函核定，自同年 7 月 1 日生效。準此，100 年 7 月 1 日以後退休生效之公務人員，其公教人員退休金其他現金給與補償金因待遇調整所生應發差額，請各機關自行計算發給，基於公教人員處理一致原則，100 年 7 月 1 日以後退休生效之教育人員，其退休金其他現</p>

	金給與補償金待遇調整差額部分，亦請比照辦理。
十七	教育部 100 年 7 月 11 日臺人(三)字第 1000095221C 號令，檢送修正「中央補助臺灣省各縣(市)政府教師專案退休經費執行要點」，名稱並修正為「中央補助直轄市及縣(市)政府教師專案退休經費執行要點」，並自中華民國 100 年 1 月 1 日生效，相關要點請至教育部退撫管理系統 (https://www.retire.moe.edu.tw/) 下載。
十八	教育部 100 年 7 月 11 日臺人(三)字第 1000113844 號書函轉臺灣銀行公教保險部函以，為配合行政院自 100 年 7 月 1 日起實施軍公教人員待遇調整，公教人員保險被保險人之保險俸(薪)給應自同日起調整。
十九	教育部人事處 100 年 7 月 11 日臺人處字第 1000115960 號書函轉行政院人事行政局書函以，有關總統勉勵全國軍公教員工，謹記「公僕加薪，加倍用心」，努力提升為民服務的品質。
二十	教育部 100 年 7 月 11 日臺人(三)字第 1000118352 號書函轉行政院人事行政局函以，「青年安心成家作業規定」第 18、第 19 點附表 3 規定，業經內政部於 100 年 6 月 24 日以台內營字第 1000111354 號令修正發布。
二十一	教育部 100 年 7 月 12 日臺人(三)字第 1000112996 號書函轉銓敘部函以，為因應 100 年 7 月 1 日公務人員待遇調整，退休公務人員公保養老給付優惠存款調整方案之「各職等技術或專業加給加權平均數標準表」及「各類人員技術或專業加給加權平均數標準表」已配合修正，並自 100 年 7 月 1 日生效。為期公教處理一致，有關退休教育人員優惠存款作業方式，請參照銓敘部規範作業方式辦理，說明如下：1. 100 年 7 月 1 日以後退休生效之教育人員於適用 100 年 2 月 1 日施行之退休教育人員優惠存款再調整方案時，其各項在職實質所得(包含本薪或年功薪、學術研究費或專業加給、主管職務加給及年終工作獎金之 1/12)應按 100 年 7 月 1 日以後之待遇標準計算；至於 100 年 6 月 30 日以前退休人員，則按 99 年之待遇標準計算。另退休人員之公保養老給付優惠存款金額經核定後，不再隨在職同薪級人員之待遇調整而變動。2. 業經各主管教育行政機關審定於 100 年 7 月 1 日以後退休生效，且其公保養老給付優惠存款金額係依 99 年之待遇標準審定之案件者，請各主管教育行政機關再依 100 年 7 月 1 日以後之待遇標準，重新審定其公保養老給付得辦理優惠存款之金額。
二十二	教育部 100 年 7 月 12 日臺人(三)字第 1000119580 號書函轉公務人員退休撫卹基金管理委員會函以，為配合行政院自 100 年 7 月 1 日起實施軍公教人員待遇調整，修正公務人員退休撫卹基金費用繳納金額對照表(公教人員)
二十三	教育部 100 年 7 月 15 日臺人(三)字第 1000123099 號書函轉內政部函以，有關「國民年金法施行細則」第 13 條條文，業經該部於 100 年 7 月 13 日以台內社字第 1000139645 號令修正發布。

二十四	教育部人事處 100 年 7 月 18 日臺人處字第 1000116922 號函轉行政院人事行政局函以，自 100 年 7 月 1 日起免再至 ecpa 按月填報退休資遣人事資料。
二十五	教育部 100 年 7 月 25 日臺人(三)字第 1000124831 號書函轉行政院衛生署中央健康保險局函以，為配合 100 年 7 月 1 日起實施軍公教人員待遇調整，政府機關應針對具軍公教人員身分之被保險人辦理全民健康保險投保金額調整申報，請依該局「多憑證網路承保作業說明」辦理。
二十六	公務人員退休撫卹基金管理委員會函，有關該會辦理新制退撫給與撥付案件生效日（每日直撥）及法定發放日（定期撥付）遇星期例假日，於該例假日當日撥付入帳，其中定期撥付業自 100 年 1 月 1 日實施，另各退撫主管機關核定之退撫給與案件，將自 100 年 8 月 1 日起開始實施一案。(100 年 8 月 3 日臺人(三)字第 1000130279 號函)
二十七	教育部 100 年 7 月 25 日臺人(三)字第 1000126123 號書函轉銓敘部令釋，有關公務人員退休法施行細則第 9 條所稱承攬政府業務之團體、個人之適用範圍一案： 1. 公務人員退休法施行細則第 9 條所稱承攬政府業務之團體、個人，指該團體或個人僅以承攬政府機關（構）業務為業務範圍；至若該團體或個人之業務範圍包含承攬其他非政府機關（構）業務，則非屬上開所稱承攬政府業務之團體、個人。 2. 各退撫給與發放機關對於支（兼）領月退休人員再任前開所稱承攬政府業務之團體、個人所僱用之職務者，應依前開規定覈實查核該團體或個人所承攬之業務情形，並據以辦理所屬退休人員再任之停發月退休金及停止優惠存款利息等事宜。
二十八	教育部 100 年 7 月 26 日臺人(三)字第 1000113503 號書函以，有關各機關學校辦理公務人員資遣案件之授權規範一案，各機關學校辦理公務人員資遣案件，請依公務人員退休法第 7 條第 4 項及同法施行細則第 27 條相關規定辦理，由服務機關學校之考績委員會辦理初核、機關首長覆核，並報送本部核定。本部核定資遣案並製發資遣令後，授權所屬機關學校將資遣事實表及相關文件逕送銓敘部審定資遣年資及給與。
二十九	教育部 100 年 7 月 27 日臺人(三)字第 1000126672 號書函轉行政院人事行政局函以，有關學校兼任教師、建教合作或專案計畫項下聘僱專兼任助理、臨時工等類人員，是否為「公務人員因公傷殘死亡慰問金發給辦法」比照適用對象一案，請依行政院人事行政局 100 年 7 月 18 日局給字第 1000039832 號函意旨辦理。
三十	教育部 100 年 8 月 1 日臺人(三)字第 10000130601 號函轉銓敘部書函以，有關公務人員退休撫卹案件相關書表再次修正。修正表格，請逕至銓敘部全球資訊網服務園地內常用表格下載之退撫項下 (http://www.mocs.gov.tw/) 下載使用。
三十一	教育部 100 年 8 月 3 日臺人(三)字第 1000130279 號書函轉公務人員退休撫卹基金管理委員會函以，有關該會辦理新制退撫給與撥付案件生效日（每日直撥）及法

定發放日（定期撥付）遇星期例假日，於該例假日當日撥付入帳，其中定期撥付業自 100 年 1 月 1 日實施，另各退撫主管機關核定之退撫給與案件，將自 100 年 8 月 1 日起開始實施。



業 務 報 導



一	本校各學院均已完成 100 學年度特聘教授推薦作業，共計 10 位教授獲推薦，人事室業已將獲推薦人員申請表件移送教務處辦理外審，預訂於 9 月召開特聘教授評審委員會進行審查。
二	中央研究院函以，為辦理該院第 29 屆院士候選人，惠請於 100 年 8 月 1 日起至 9 月 30 日止，請本校提名學術成績卓著人士，隨函檢附中、英文「提名作業說明與提名表」暨「本院院士選舉辦法」各 1 份乙案，公告於本校首頁最新消息，並通函惠知本校各學院所屬教師提報或推薦。
三	預訂於本(100)年 9 月中旬召開本校臨時教評會審議各系所因原聘定有案之專兼任教師辭聘或不應聘而簽准補提兼任教師聘任案。
四	本校 100 學年度一級主管聘任案業已簽奉核定，已於 100 年 8 月 1 日(一)上午 10 時假本校國際會議廳一樓簡報室舉行新、卸任主管交接典禮，同時致贈卸任主管感謝狀。
五	教育部函以，有關 100 年公務人員升官等考試報名事宜，公告於本校人事室首頁最新消息，並 mail 至個人 web mail 轉告週知。
六	本(100)年度委任公務人員晉升薦任官等訓練，訓期為本(100)年 8 月 1 日起至 9 月 2 日止，為期五週，地點：漢翔航空工業股份有限公司，有關報到、延訓及停訓等注意事項已惠知本校參訓人員劉文彬先生，並通知劉員於規定時程參訓。
七	為配合行政院人事行政局「提升人事資料正確性及資料運用」，請同仁自即日起至 8 月底前以自然人憑證上網校對個人資料。
八	請各單位推薦本(100)年度績優編制外工作人員（適用對象為 98 年 1 月 1 日以前到職之校務基金工作人員，不包含研究計畫人員），並於 8 月 25 日(四)前將推薦表送人事室彙整。
九	有關本校教職員 100 年度 1-6 月獎勵案（計 381 案），業經 100 年 7 月 6 日 99 學

	年度第3次職員考績委員會審議通過並陳請 校長核定在案，已完成獎勵令及感謝狀之製作，於100年7月22日送請各單位主管協助轉發相關人員。
十	7月26日(二)上午9時30分至12時，在國際會議廳一樓簡報室，邀請公務人員退休撫卹基金管理委員會主任秘書王幸蕙，主講：「公務人員退休法制」，計有教職員工87人參加。
十一	100年8月2日下午14時於人文學院DS120教室，舉辦領導人培訓及寫作研習，邀請李偉文醫師主講--「電影裡的生命」，計有教職員83人參加。
十二	100年8月11日上午8時50分於國際會議廳2樓會議室舉辦「公務倫理及人權法治觀念」研習，邀請保訓會卸華君委員主講，計有教職員136人參加。
十三	本校訂於100年8月20日(六)辦理「愛戀臺灣，月老傳情」-中區第二次聯誼活動，請轉知所屬未婚同仁踴躍報名參加。
十四	為加強公務人員保防意識，請同仁踴躍至「e等公務園」學習網選讀「公務員，赴陸知多少？」線上課程。
十五	公務人員住宅及福利委員會自即日起至100年9月30日辦理「百年送好禮，福利真便利」活動，請鼓勵同仁參與活動。
十六	為辦理本校99學年度績優員工選拔，人事室業以100年7月4日雲科大人字第1000700376號書函，敬請 各單位惠予推薦本校99學年度績優員工(含編制內之助教、職員、駐警及工友)候選人，並於100年9月9日(五)前將填妥之推薦表及相關證明文件擲送人事室彙辦。
十七	100年度「助教職員知能研習營」訂於8月25日(四)至8月26日(五)假南投杉林溪森林生態區舉辦，相關單位均將依分工及既定時程進行準備事宜，人事室將根據同仁報名系統資料進行資料彙整、各項食宿及交通安排等前置作業。請各位同仁，非經簽准，均應參加本活動。
十八	100年度「主管共識營」訂於9月1日(四)假國際會議廳舉辦，相關單位均將依分工及既定時程進行準備事宜，請各主管非經簽准，均應參加本活動。
十九	讓同仁藉由活動深入瞭解台灣豐富的生態資源和體會生態育之重要性，訂於100年9月5日(一)於南投縣埔里鎮桃米生態村，辦理「桃米村生態之旅」。



一、新任主管名單：

單位	職稱	姓名	異動原因	生效日期
機械工程系	主任	張嘉隆	新任	100.08.01
產業機械關鍵技術研發中心	中心主任			
電子工程系	主任	周學韜	新任	100.08.01
電子工程系	副主任	許孟庭	新任	100.08.11
資訊工程系	主任	張本杰	新任	100.08.01
環境與安全衛生工程系	主任	李樹華	新任	100.08.01
營建工程系	主任	陳維東	新任	100.08.01
工業污染防治研究中心	中心主任	粘譽薰	新任	100.08.01
精密儀器中心	中心主任	廖文城	新任	100.08.01
全球運籌管理研究所	所長	袁明鑑	新任	100.08.01
經營與管理研究中心	中心主任	耿筠	新任	100.08.03
工業設計系	主任	葉博雄	新任	100.08.01
建築與室內設計系	主任	黃衍明	新任	100.08.01
創意生活設計系	主任	彭立勛	新任	100.08.01
教務處課教組	組長	李宏仁	新任	100.08.01
學生事務處	副學務長	林啟文	新任	100.08.01
學生事務處生輔組	組長	連振凱	新任	100.08.01
學生事務處軍訓組	組長	邱達時	新任	100.08.01
學生事務處衛教組	組長	陳美芳	新任	100.08.01
學生事務處服務學習組	組長	王瀟苡	新任	100.08.01
體育室	主任	陳其昌	新任	100.08.01
研究發展處	研發長	張傳育	新任	100.08.01
產學與智財育成營運中心	中心主任			
研究發展處	副研發長	楊靜	新任	100.08.01
研究發展處產學企劃組	組長			
研究發展處校務企劃組	組長	王文楓	新任	100.08.01
研究發展處業務推廣組	組長	黃建盛	新任	100.08.01
研究發展處就業暨校友聯絡組	組長	何前程	新任	100.08.01

僑生及外籍生輔導組	組長	謝修璟	新任	100.08.04
-----------	----	-----	----	-----------

二、人員異動名單：

單位	職稱	姓名	異動原因	生效日期
機械工程系	主任	吳尚德	卸任	100.07.31
產業機械關鍵技術研發中心	中心主任			
通訊工程研究所	所長	張軒庭	卸任	100.07.31
電子工程系	主任	許明華	卸任	100.07.31
電子工程系	副主任	張彥華	卸任	100.07.31
光電工程研究所	所長			
資訊工程系	主任	張傳育	卸任	100.07.31
環境與安全衛生工程系	主任	李經民	卸任	100.07.31
營建工程系	主任	彭瑞麟	卸任	100.07.31
工業污染防治研究中心	中心主任	廖文城	卸任	100.07.31
精密儀器中心	中心主任	洪肇嘉	卸任	100.07.31
全球運籌管理研究所	所長	蘇純繒	卸任	100.07.31
經營與管理研究心	中心主任	賴奎魁	卸任	100.08.02
工業設計系	主任	蔡登傳	卸任	100.07.31
建築與室內設計系	主任	賴明茂	卸任	100.07.31
數位媒體設計教學資源中心	主任	黃世輝	卸任	100.07.31
教務處課教組	組長	楊靜	卸任	100.07.31
學生事務處	副學務長	陳斐娟	卸任	100.07.31
學生事務處生輔組	組長	李樹華	卸任	100.07.31
學生事務處衛教組	組長	陳其昌	卸任	100.07.31
學生事務處服務學習組	組長	陳美芳	卸任	100.07.31
學生事務處僑外組	組長	吳富玉	卸任	100.07.31
體育室	主任	游士正	卸任	100.07.31
研究發展處	研發長	周榮泉	卸任	100.07.31
研究發展處	副研發長	周學韜	卸任	100.07.31
產學與智財育成營運中心	中心主任			
研究發展處產學企劃組	組長	陳慶隆	卸任	100.07.31
研究發展處校務企劃組	組長	莊育振	卸任	100.07.31
研究發展處業務推廣組	組長	莊育振	卸任	100.07.31
研究發展處就業暨校友聯絡組	組長	周學韜	卸任	100.07.31
化學工程與材料工程系	副教授	周宗翰	新進	100.08.01
環境與安全衛生工程系	副教授	錢葉忠	新進	100.08.01
工業管理系	助理教授	林怡君	新進	100.08.01

企業管理系	助理教授	黃邦寧	新進	100.08.01
財務金融系	助理教授	江明珠	新進	100.08.01
財務金融系	助理教授	劉志良	新進	100.08.01
會計系	助理教授	魏寶蓮	新進	100.08.01
數位媒體設計系	副教授	陳光大	新進	100.08.01
漢學資料整理研究所	助理教授	金原泰介	新進	100.08.01
營建工程系	教授	蘇南	回職復薪	100.08.01
數位媒體設計系	助理教授	陳思聰	回職復薪	100.08.01
會計室第一組	組員	洪美惠	新進	100.08.01
研發處業務推廣組	行政助理	曾玉如	新進	100.07.26
教務處	行政助理	楊宜蓉	新進	100.07.29
國際事務處國際交流組	行政助理	林君燁	新進	100.08.01
國際事務處國際學生組	行政助理	賴慧菁	新進	100.08.03
國際事務處國際學生組	行政助理	賴嘉敏	新進	100.08.03
環境安全科技中心	行政助理	李秀娟	新進	100.08.10
科技法律研究所	行政助理	周芷瑩	新進	100.08.12
中區教學資源中心	專案助理	蔡宗諭	新進	100.07.29
中區教學資源中心	專案助理	陳慧雯	新進	100.08.01
教學卓越中心	專案助理	張瓊月	新進	100.08.03
教學卓越中心	專案助理	林怡綸	新進	100.08.03
教學卓越中心	專案助理	廖堅均	新進	100.08.10
數位媒體設計系	副教授	莊育振	辭職	100.08.01
電機工程系	助理教授	陳永裕	辭職	100.08.01
語言中心	契約講師	李杰	辭職	100.08.01
國際事務處國際交流組	行政助理	康惠晴	辭職	100.08.01
建築與室內設計系	行政助理	李淑娥	辭職	100.08.01
工程科技研究所	助理員	張淑滿	辭職	100.08.01
環境安全科技中心	行政助理	張源賢	辭職	100.08.12
科技法律研究所	行政助理	林世典	辭職	100.08.13
中區教學資源中心	專案助理	楊禮蓮	辭職	100.08.01
中區教學資源中心	專案助理	楊雁如	辭職	100.08.01
教學卓越中心	專案助理	吳佩珊	辭職	100.08.02
教學卓越中心	專案助理	黃莉婷	辭職	100.08.02
教學卓越中心	專案助理	王韻婷	辭職	100.08.02



100年8月份壽星

♪♪♪♪♪♪♪♪ 生日快樂 ♪♪♪♪♪♪♪♪

姓名	姓名	姓名	姓名
王行達	吳月霞	許滄炎	李嫦孺
嚴貞	陳麗巧	劉淑瓊	劉述舜
夏世昌	陳文祥	李宏仁	魏明仕
梁文峯	賴世明	陳文章	鍾從定
謝介勳	蔡岳勳	劉威德	莊寶霖
李經民	陳建宇	管倖生	吳孟蒼
楊踐為	楊美娟	彭立勳	李青親
陳俊叡	林妤慈	唐順明	潘偉華
楊忠城	陳志遠	蘇仲鵬	胥愛琦
邱怡仁	劉秋敏	劉旭光	楊士毅
林玟嘉	蔡佩珊	楊永斌	藍呂興
彭啟禎	陳昭滿	駱景堯	吳進安
林君燁	楊素鈿	曾萬存	張碧珊
泰納沃克	李蒼松	黃橙彬	劉仕華
竇奇	廖裕文	趙琪	陳盈如
楊博惠	吳詩涵	黃金星	
傅家啟	賴怡洵	陳斐娟	



健康九九九



疲勞？過勞？如何傾聽身體的警訊

作者：陳皇光

近幾年，台灣上班疑似過勞猝死的新聞事件頻傳，使得越來越多人重視職場過勞議題。根據台灣市場調查公司波仕特日前發佈一項「台灣上班族工作、加班狀況」調查，發現台灣上班族的平均工作時數，每月平均約為 180 小時，其中更有超過 30 萬名

的受雇者，每週工作超過 60 小時，遠遠高於一周平均 42 工時的法定標準。事實上，相較於歐美，甚至日本，台灣的工時平均高於這些國家 20-50%，台灣基本可以說是一個過度疲勞的社會。

過勞致死的真相

過勞導致的猝死使得人心惶惶，唯恐自己成為下一次新聞事件的主角，然而過勞導致的猝死事件中工時長是一個考量因素，但還必須視工作的性質及負荷量，甚或是短時間內是否承受巨大壓力來判斷該工作是否導致過勞。例如，醫師、科技業工程師、司機、廣告業者、媒體記者等，這些都是在工作上需要極大專注力，以致產生壓力，進而累積顯現出各種疲勞症狀。

一個人是否因為過勞而死在工作崗位上，往往不容易從表面上來界定其因果關係，因為過勞而併發其他疾病致死，更可能是在五年十年後才顯現出來。過勞致死的真相是由於個人之前累積的壓力或疲勞狀態，而衍生出其他慢性疾病如高血壓、高血脂及高血糖等，然後突發性的發生中風、心肌梗塞或心律不整而導致瞬間死亡。

「過勞」的定義，除了發生時間點是關鍵因素之外，長短期工作負荷過重、工作的特殊壓力或在特殊環境下（高溫、低溫或噪音環境）工作時間過長，都會造成上述的急性心血管疾病瞬間爆發。除了工作環境與性質是造成這些事故的外在原因，我們其實還需要注意的是發病者本身是否就有潛在的危險體質跟生活習慣，例如剛剛所提的三高疾病、肥胖、抽煙、酗酒、使用避孕藥及濫用提神飲料等。

而，民眾需要知道的是「疲勞」不能與「過勞」畫上等號，如發高燒、貧血、甲狀腺機能低下，甚至情緒低落時，都會使人感到疲倦。但如何分辨「過勞」與「疲勞」的差異？舉例來說，一般人平常工作五天，當偶爾因為工作量增多而超過六天，只要充分休息就可以馬上恢復體與精神；然而，如果你休息後仍然感覺嚴重疲憊，就必須提高警覺了，這表示你的身體可能有腎病、肝病、特殊感染，甚至是腫瘤的可能性，不能完全用過勞來解釋。

因此，過勞其實潛在幾個重大問題：累積造成猝死的危險因子（高血壓、高血糖與高血脂）、忽略自己本身的重大疾病（未經由健康檢查及早期疾病警訊）及過度勞累造成注意力及體力不能負荷而發生意外。在此呼籲大家，如果察覺到身體疲勞狀態持續未獲得改善，應儘早尋求醫師諮詢，否則因為忙碌而忽略自己身體的健康，使長期潛在的重大問題突然在一天爆發，可能導致身體殘障或猝死這類令人遺憾的事。

什麼樣的疲勞狀態提醒我們該看醫生了？

第一，當你在充分休息後，疲勞狀況依然無法獲得改善的時候，可能是身體出現生理疾病或是情緒問題。第二則是發現工作負荷隨著增加，而休息後體力恢復的能力逐漸下降，這就是我們所謂的「慢性疲乏」。原因是初期的壓力來臨時，我們的腎上腺會大量分泌皮質醇，使我們注意力集中、血糖、血壓及心跳快速上升來應付緊急狀況。但

一再的壓力及長期工作，最後會造成腎上腺分泌的枯竭，所以產生了「腎上腺衰竭」導致嚴重的「慢性疲乏」及長期血糖、血壓及快速心跳帶來的危害。

很多人經常會混淆疲倦與肝病之間的關係，肝臟嚴重發炎會導致嚴重疲倦，但是長期過勞並不會導致肝病，這是民眾經常倒果為因的結果。人們常聽到的「猛爆性肝炎」，其實最常見的原因是A型、B型肝炎及藥物引起的肝炎，其中以B型肝炎帶原為最重要。而且多數人的肝病卻往往是因為下班後還忙著周旋應酬，暴飲暴食因為酒精跟肥胖引起的脂肪肝或者是濫用藥物的結果，根本跟過勞無關。

由於過勞累積的壓力、最後引起血管堵塞、心臟病或中風等猝死事件，往往需要長時間的醞釀與累積，這使得過勞死的認定更加困難。但與其擔心自己是否為過勞的高危險群，不如事前落實預防的功夫。

用保健食品快速充電反而使血管堵塞？

為了恢復身體疲勞的狀況，現在便利商店或藥妝店架上可以琳瑯滿目的保健食品，包括促進身體新陳代謝、增強記憶力、各種提神飲料等，彷彿每個人自己都可以成為藥師一般。這些食品的成分，多含有咖啡因、維他命或胺基酸，確實能在短時間內消除疲勞，然而，身體卻會因此付出更大的代價，腎上腺一再受到刺激，並且因為體力獲得及時復原、工時加長，而使得血壓、血糖升高，心跳加速，最後造成體內血管堵塞、破裂或導致心律不整情形更形嚴重。此外，過勞伴隨壓力的問題經常被忽略，例如胃潰瘍、慢性腹瀉、甲狀腺機能異常及自體免疫疾病等。因此建議大家不要對補品存在過分的迷思，只要把這些補品當作日常生活飲食不均衡而補充的養分即可。

最後，針對過勞的預防給您以下建議：

1. 尊重上下班的時間，把工作與休息切割開來，獲得充分的休息。
2. 適度有氧運動，例如游泳或快走，能為身體補充氧氣，減緩疲勞狀態。
3. 平時注意「血壓、血脂、血糖」，或安排定期健康檢查，把個人容易引起猝死的危險因子先抓出來，就能透過事先預防的功課而避免慢性疾病或猝死。