



# 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101年1月5日以臺學審字第1000236129C號令修正發布，因應大法官會議四六二號解釋文，「專科以上學校辦理教師升等評審應注意事項」，名稱並修正為「專科以上學校教師評審委員會辦理教師資格審查注意事項」。</p>
二	<p>教育部函以修正複審使用之「教師資格審查履歷表」為甲乙兩式，教育部為符合個人資料保護法之規定，嗣後報部複審之教師資格審查履歷表將區分為甲、乙兩式。甲式維持現有格式，供部審查用；乙式則供送外審委員審查用，不顯示送審人之個人資料（包括：送審人之身分證字號、性別、出生年月日、聯絡資訊、照片、送審人簽章、證書字號、學術專長代碼及由送審學校填寫部分）。該表格電子檔並已建置於教育部學術審議委員會之大專教師送審通報系統。另本校申請升等教師請勿將教師資格審查履歷表與送審著作一併裝訂。</p>
三	<p>教育部100年12月20日臺人(一)字第1000228494號函行政院函以，有關行政院院長參加第13任總統副總統選舉期間，各部會簡任第12職等以上應報院核派職務之任用或遷調限制。</p>
四	<p>教育部100年12月22日臺人(一)字第1000231323號書函轉行政院人事行政局函以，為提倡節能減碳政策，辦理公開徵選時，建議於公告時註明未獲通知面試或錄取之應徵者如需返還書面應徵資料，可附回郵信封俾利郵寄字樣，以落實環保政策。</p>
五	<p>教育部100年12月30日臺人(一)字第1000235468號函轉考試院修正發布「薦任公務人員晉升簡任官等訓練辦法」、「警正警察人員晉升警監官等訓練辦法」、「委任公務人員晉升薦任官等訓練辦法」及「警佐警察人員晉升警正官等訓練辦法」</p>

	等4項晉升官等訓練辦法部分條文。
六	教育部100年12月29日臺人(一)字第1000238015號書函轉考試院修正發布「專門職業及技術人員高等考試心理師考試規則」部分條文，相關規定請逕至考選部 ( <a href="http://www.moex.gov.tw">http://www.moex.gov.tw</a> )/考選法規/專技人員考試法規/專門職業及技術人員高等考試心理師考試規則項下查詢並下載運用。
七	教育部100年12月30日臺人(二)字第1000238069號書函以，「全國工教員工網路購書優惠方案」101年續由新絲路網路書店承作，期間自101年1月1日至同年12月31日，相關訊息公告於本校人事室首頁/最新消息項下鼓勵同仁多加利用。
八	教育部101年1月3日臺人(三)字第1000238947號書函以，為配合行政院組織改造，行政院及其所屬各部會機關代碼調整，新增異動代碼「3205機關代碼異動」，本校代碼無異動，前揭機關代碼調整事宜公告於本校人事室首頁/最新消息項下週知。
九	教育部人事處101年1月4日臺人處字第1000240498函以檢送公務人員保障暨培訓委員會「100年度行政訴訟檢討意見類型化分析—行政程序法第121條除斥期間起算點之探討」報告一份，前揭函釋公告於本校人事室首頁/人事法規/相關函釋項下週知。
十	教育部101年1月11日臺人(一)字第1010006222號函以，檢送考試院100年12月23日考臺組壹一字第10000106411號令修正發布之「公務人員特種考試身心障礙人員考試五等考試類科及應試科目表」(增訂會計類科部分)1份，前揭特種考試修正發布事宜公告於本校人事室首頁/最新消息項下週知。
十一	教育部101年1月9日臺人(一)字第1010004245號書函以，檢送考試院100年12月26日考臺組壹一字第10000106881號令修正發布之「專門職業及技術人員高等考試醫師牙醫師中醫師考試分試考試規則」第6條、第7條及第6條附表一「專門職業及技術人員高等考試醫師牙醫師中醫師考試分試考試應考資格表」影本1份，前揭專技高等考試修正發布事宜公告於本校人事室首頁/最新消息項下週知。
十二	教育部101年1月11日臺人(一)字第1010006222號書函以，檢送考試院100年12月23日考臺組壹一字第10000106411號令修正發布之「公務人員特種考試身心障礙人員考試規則」第四條附表七「公務人員特種考試身心障礙人員考試五等考試類科及應試科目表」(增訂會計類科部分)1份，前揭特種考試身心障礙五等考試類科及硬是科目修正發布事宜公告於本校人事室首頁/最新消息項下週知。
十三	本校「校務基金進用工作人員僱用契約書(含對照表)」之修正草案置於本室網頁「校務章則草案預告區」，並函知各一、二級單位，如有修正建議，請於本(12)月23日下班前以書面提出建議案。至截止日並無修正意見，該修正案已簽陳 校

	長核定實施。
十四	勞委會公告自101年1月1日起調整基本工資為每月新台幣18,780元，每小時103元，請依規定辦理。
十五	教育部100年12月9日臺人(二)字1000221784號函轉中央選舉委員會函以，101年1月14日(星期六)為第13任總統副總統及第8屆立法委員選舉投票日，依規定是日非屬星期日或休息日者，為便利前往投票，選舉區內各機關、學校、團體、事業機構員工放假。
十六	教育部100年12月12日臺人(二)字第1000224576號函以，有關公務人員年終考績作業，應本綜覈名實、信賞必罰之旨，作準確客觀之考核。年終考績應以平時考核為依據，平時考核就其工作操行、學識、才能行之。查公務人員考績法施行細則第4條第6項規定略以，各機關辦理考績時，不得以法令所核給之家庭照顧假、生理假、婚假、產前假、娩假、流產假或陪產假及依規定給予之哺乳時間或因育嬰減少之工作時間，作為考績等次之考量因素。據反映仍有少部分公務人員考績考列乙等案件係由於公務人員於考績年度內因懷孕、請產前假及娩假，與考績事件無關之因素考量者，爰提醒各機關(學校)仍請本於綜覈名實、信賞必罰之旨，依其考績年度內之工作績效表現覈實考評，以避免類此情事發生。
十七	教育部100年12月14日臺人(二)字第1000225540號函轉行政院人事行政局函以，為提升公務人員對政府資訊公開之法治觀念，請加強辦理相關訓練。
十八	教育部100年12月14日臺人(二)字第1000226999號函以，101年1月1日中華民國開國紀念日適逢星期日，依公務人員週休二日實施辦法第3條第2項規定，放假之紀念日及節日，逢星期六、星期日，均不予補假。101年6月23日(星期六)端午節及9月30日(星期日)中秋節亦同。
十九	教育部100年12月27日臺人(二)字第1000227518號函以，公立高級中等以下學校教師成績考核辦法第3條原已明定教師年終成績考核或另予成績考核需符合「任職至學年度終了屆滿一學年」或「不滿一學年而連續任職已達6個月」之要件始得辦理，未符合上開規定者，即「不予考核」。亦即舉凡教師因辭職、退休、資遣、死亡或留職停薪，致學年度間任職連續未達6個月，依規定均「不予考核」，非僅限因「育嬰留職停薪」而「不予考核」，爰尚無違反性別工作平等法第21條第2項規定。
二十	教育部100年12月27日臺人(二)字第1000235087號函以，修正「教育部所屬機關學校員工數位學習推動方案」第參點、第陸點規定，附「教育部所屬機關學校員工數位學習推動方案」第參點、第陸點修正規定暨修正對照表、修正方案全文各1份。

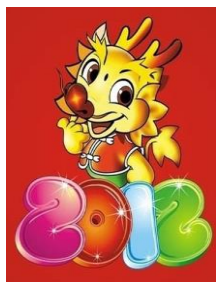


二十一	<p>教育部100年12月28日臺人(二)字第1000923636號函以，有關教師申請育嬰留職停薪之起訖時點一案，應以受僱者實際需求而定，惟學校仍得與教師協商合致，尚不得逕予要求配合以「自開學前一週至當學期(年)休業式後一週」為原則，或結束時點應配合「至學期終了之日(1月31日或7月31日)」。</p>
二十二	<p>教育部100年12月28日臺人(二)字第1000234979號函以，檢送「101年全國公教美展簡章」，請所屬機關學校轉知所屬員工、眷屬暨退休人員踴躍參加，並於101年3月22日(星期四)前將選送作品送達指定地點彙辦。</p>
二十三	<p>教育部人事處101年1月4日臺人處字第1000241404號函轉公務人員保障暨培訓委員會函以，為避免各機關辦理考績(成)業務之作業疏失，公務人員保障暨培訓委員會將100年度審理決定保障事件有關考績(成)事件部分，較為常見之撤銷原因予以類型化分析並摘述其要旨，以為各機關辦理100年考績(成)業務之參考，俾落實依法行政，並保障公務人員權益。另鑑於各機關辦理考績(成)業務輒有考績委員會組織不合法及程序不符規定之相關缺失，爰請各機關於辦理公務人員因考績(成)事件提起再申訴案，依公務人員保障法第82條第1項規定向保訓會為再申訴答復時，一併檢附考績委員會組成、議程及紀錄等相關資料，以利公務人員保障暨培訓委員會審理。</p>
二十四	<p>教育部人事處101年1月1日臺人處字第1000236518號函轉行政院人事行政局函以，為期人事月刊內容更為豐富、多元，請鼓勵同仁踴躍投稿，如有合於人事月刊發行宗旨之論著、業務研究、心靈小棧等稿件，請寄臺北市中正區濟南路一段2-2號10樓行政院人事行政局企劃處或以電子郵件傳cpa122@cpa.gov.tw，稿件一經刊出，稿費從優計算。另依「教育部人事處暨所屬人事機構研究發展獎勵作業規定」，相關之投稿作品獲登載於人事行政月刊者，核予嘉獎1次之獎勵，並列入人事績效考核之平時考核加分。</p>
二十五	<p>教育部人事處101年1月4日臺人處字第1000240498號函轉公務人員保障暨培訓委員會函以，依公務人員保障暨培訓委員會保障事件審議規則第30條規定，保訓會復審決定經司法機關撤銷者，保訓會承辦單位應分析檢討並簽提意見，俾供改進業務之參考。經保訓會分析檢討保訓會100年度收受之行政法院裁判書，將保訓會復審決定撤銷之原因予以類型化分析，發現行政程序法第121條有關除斥期間起算點之法律適用疑義，業經行政法院形成共識。為協助各機關正確辦理保障業務，以落實依法行政，保障公務人員權益，爰提出旨揭分析報告，俾供辦理保障業務之參考。</p>
二十六	<p>教育部101年1月11日臺人(二)字第1000240511號函轉行政院修正「行政院與所屬機關及地方行政機關推動性別主流化績效優良獎勵計畫」第二點、第六點，並自中華民國101年1月1日生效。</p>

二十七	教育部101年1月10日臺人(二)字第1000239501號函轉行政院人事行政局函以，公務人員於100年年度中因職務異動致待遇減少者，其未休假加班費應如何計發一案，案例原薦任第七職等稅務員依公務人員專業加給表(六)支領專業加給有案者，嗣於100年7月3日調任薦任第七職等科員並依公務人員專業加給表(一)支領專業加給，其未休假加班費有關專業加給部分，計算方式如下：調待前所支專業加給表(六)數額 $\times 6/12$ + 調待後所支專業加給表(六)數額 $\times 1/12$ + 調待後所支專業加給表(一)數額 $\times 5/12$ 。
二十八	教育部100年12月2日臺人(三)字第1000212835號書函轉銓敘部書函以，配合100年1月1日修正施行之公務人員退休法第17條規定，請查明所屬退休人員係再(轉)任公務人員並於100年1月1日以後重行退休(資遣)生效，且具退撫新制實施前審定年資者，其退休金其他現金給與補償金基數未依公務人員退休法規定審定者，請儘速報送該部，俾以辦理相關事項。
二十九	教育部100年12月14日臺人(三)字第1000223773號函轉行政院函修正「各機關學校公教員工地域加給表」，並自100年12月7日生效。
三十	教育部100年12月15日臺人(三)字第1000225641號函轉行政院衛生署函以，有關各機關辦理勞動派遣勞務採購案件，請參照行政院人事行政局100年11月11日局力字第10000580861號函規定意旨，併同注意受僱員工投保全民健康保險事宜。
三十一	教育部100年12月23日臺人(三)字第1000232363號書函轉銓敘部書函以，有關公務人員退休撫卹案件自本(100)年12月20日起，實施第二階段網路報送作業。公務人員退休撫卹案件第二階段網路報送作業，係新增退休人員基本資料、年資採計項目及產製事實表之功能；至於報送程序，仍與第一階段相同一即透過系統產製事實表或申請書後，請當事人簽章並掃描至銓敘業務網路作業系統，再以網路方式上傳，同時另以電子公文方式行文至銓敘部；其餘相關文件亦須掃描至銓敘業務網路作業系統後，以網路方式上傳。退休撫卹案件網路報送作業系統第二階段操作手冊，業建置於銓敘業務網路作業系統(網址： <a href="https://iocs.mocs.gov.tw/system/main/secondmain_Main.asp">https://iocs.mocs.gov.tw/system/main/secondmain_Main.asp</a> )之「新訊小圃」項下，請自行上線查看或下載使用。
三十二	教育部100年12月29日臺人(三)字第1000236467號書函以，檢送行政院勞工委員會修正「勞工保險局辦理一百零一年勞工保險被保險人紓困貸款」公告影本及委託銀行(土地銀行)國內營業據點資料各1份。
三十三	教育部100年12月29日臺人(三)字第1000237394號函以，檢送行政院訂定「一百年軍公教人員年終工作獎金及慰問金發給注意事項」1份。
三十四	教育部101年1月4日臺人(三)字第1010001743號函以，檢送「一百年公立學校教師年終工作獎金發給補充規定」1份。

三十五

教育部101年1月5日臺人(三)字第1010002109號書函以，行政院發布「國民住宅出售出租對象家庭收入標準」。



### 業 務 報 導



一	本校100學年度第1學期（總第106次）教評會業於100年1月4日召開竣事，會議紀錄業已簽陳校長核定，賡續辦理教師升等案審議結果通知及送審報部事宜。
二	總務處營繕組組員、研究發展處秘書二位職缺外補徵選案，業經100年12月29日辦理100學年度第4次職員甄審委員會審議通過，案陳校長同意，總務處營繕組組員職員正取人員陳依民先生放棄，由備取人員陳錦瑩小姐遞補。研究發展處秘書正取人員為許煒熙先生，前開兩位人員已發函通知，並發函商調中。
三	教務處課程及教學組丁千閔、李香佳、羅月娥等3人及人事室王蕙芳、許淑娟及賴俊役等3人各分別自101年1月1日及2月1日起調升為行政組員。
四	「環安科技中心行政助理」職缺業於本（1）月10日公開甄選完畢。
五	本（101）年度校務基金進用工作人員契約書業已完成用印並擲送各契約當事人。
六	配合本校101年3月1日實施公文線上簽核，採購所需職務憑證，已於100年12月14日辦理評選經由中華電信得標，預計於101年2月9日前製卡完成。
七	101年1月19日（星期四）上午11：00起假員生餐廳舉辦「101年春節聯誼會」活動，節目內容豐富，開場由人事室跳保庇舞，祈求校運昌隆、龍騰虎躍，各教職員工生龍年大吉大利，並由胡笙大師表演笙情笙樂、精湛演出，讓人有如享受一場高規格音樂會，還有迷思魔幻秀表演、陳鵬仁老師及歌唱社多位同仁演唱表演、川劇變臉表演，且利用該次活動，為感謝將於101年2月1日退休之謝省民主任、邱炳雲老師、蔡榮慧秘書，多年來為學校奉獻心力，請校長頒發紀念牌座各一面，謝主任並捐贈作品供學校典藏，另於活動中穿插摸彩活動（大小獎品計有137份），歡呼聲高潮迭起、氣氛高昂，計約有教職員工600餘人參加。藉此，感謝同仁踴躍參加外，更感謝總務處、資訊中心視訊組、人事室等單位同仁事前準備及現場工作，活動才能順利完成。



八	<p>本校 100 學年度職員寒假彈性上班實施方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 寒假實施彈性上班時間自 101 年 1 月 20 日（五）至 2 月 10 日（五）止。職員同仁（含職員、助教、行政助理、卓越計畫助理）最高得補休 3 日，惟規定每週二為核心時間，該日同仁不得申請寒休。</li> <li>2. 凡 101 年 1 月底以前到職人員除得於 101 年 2 月 4 日（六）補上班實施統一寒休 1 日外，再行選擇至多 2 日寒休（100 年 12 月份到職人員僅得再行選擇寒休 1 日，101 年 1 月以後到職人員不得再選擇寒休）。</li> <li>3. 於寒假期間仍維持每日上班 8.5 小時，各單位於上班時段在不影響業務推動之前提下，均應維持一半以上之人力，各單位如業務急待處理，主管亦得逕行規定同仁到勤，經主管指示之出勤人員，無正當理由則不得拒絕。</li> <li>4. 寒假彈性上班實施期間，同仁之刷卡簽到、退及出差、請假、出國等事項，仍依規定辦理。本室亦將隨時會同相關人員抽查各單位同仁之出勤狀況。</li> <li>5. 本校實施寒、暑休措施之意旨乃因於該段期間為學生假期，專任教師除返校服務、研究與進修活動外不必到校，行政人員服務對象減少，實施彈性上班，與加班補休性質不符，未休畢日數不得比照加班補休方式處理於 6 個月內補休。</li> </ol>
九	<p>自 101 年 1 月 1 日起，勞工保險普通事故保險之實收費率，調漲 0.5%，按被保險人當月投保薪資 7.5% 計算。</p>
十	<p>為提供本校教職員生正當渡假、娛樂、休閒場所及各項消費優惠，101 年簽訂『特約廠商』名單已公告於人事室網頁，歡迎本校同仁參考使用（使用前請先電話洽詢廠商）！</p>
十一	<p>自 101 年 1 月 1 日起，本校與中華航空公司簽署一合作備忘錄，中華航空提供本校『企業專區』網路購票服務，凡本校教職員及眷屬（均須華夏卡會員身份），憑本校帳號及密碼（帳號密碼請電洽人事室唐先生，分機 2564）可逕自上網訂購優惠機票。</p>
十二	<p>訂定「本校因公出國報告綜合處理作業規定」並更新出國報告審核表格式，經以本校 101 年 1 月 16 日雲科大人字第 10107000024 號核定，自即日起實施，請同仁確依規定辦理。</p> <p>本案係依據教育部 100 年 12 月 22 日臺秘管字第 1000221750A 號函辦理，該部函說明二、三以，邇來媒體報導國立大學出國報告品質相關問題，經檢視近一年出國報告，發現若干內容仍有商榷之處，諸如僅列出國及研討會行程，未敘述所參與研討會之討論或參訪單位之討論重點內容；報告內容僅 1 至 2 頁過於簡略，不符原出國計畫，或敘述與出國計畫無關之旅遊行程；報告內文多以外文撰寫或多為照片，無具體心得或建議，為確保各國立大學出國人員之出國報告品質，請依下列說明辦理：</p> <p>（一）計畫主辦單位：請依職權確實審核出國報告書，凡內容不宜者，請逕退還出國人員修正後再依程序送審，審核無誤後再上傳「公務出國報告資訊網」，請專</p>

責人員點收。

(二)專責人員：於公務出國報告網點收出國報告書時，請依職務依「行政院所屬各機關出國報告綜合處理要點」檢視報告書格式是否正確，內容是否妥適。凡格式不符、內容不宜者，請逕退還計畫主辦單位修正後，再依程序重新送審；經審核無誤後再點收上傳本部。

又本校因公出國報告綜合處理作業規定及新版出國報告審核表請分別至人事室法規專區及表單下載區下載。



## 人 事 動 態



### 一、人員異動名單：

單位	職稱	姓名	異動原因	生效日期
總務處	秘書	吳見福	調升	100.12.30
校長室	組員	阮麗如	調升	100.12.28
教務處課教組	行政組員	李香佳	調升	101.01.01
教務處課教組	行政組員	丁千閔	調升	101.01.01
教務處綜合業務組	行政組員	羅月娥	調升	101.01.01
體育室	行政組員	姜昇佑	新進	101.01.02
教學卓越中心	專案助理	胡詠翔	新進	101.01.01
中區教學資源中心	專案助理	楊秀靜	新進	101.01.01
中區教學資源中心	專案助理	蘇筱媛	新進	101.01.01
區域產學中心	專案助理	鍾佳妤	新進	101.01.02
總務處保管組	約僱助理	吳佩璇	辭職	101.01.01
精密儀器中心	行政助理	張碧珊	辭職	101.01.01
語言中心	行政助理	周怡靖	辭職	101.01.07
中區教學資源中心	專案助理	黃于媽	辭職	101.01.01
區域產學中心	專案助理	廖敏秀	辭職	101.01.01
中區教學資源中心	專案助理	劉庭均	辭職	101.01.01
教學卓越中心	專案助理	廖尹鈺	辭職	101.01.01

101年1月份壽星





生日快樂

姓名	姓名	姓名	姓名
許淑娟	李傳房	許明華	王貞富
周芷瑩	林智汶	溫志超	陳俊升
陳仁精	李春安	邱炳雲	黃美霜
林建忠	羅月娥	蘇明修	馮志龍
賴毅書	陳湧捷	劉勝德	鄭夙珍
許麗瑩	林君維	黃惠玲	翁莉莉
雷漢聲	何肇喜	古東源	劉方立
陳燕錫	盧王浩	林泰州	周文祥
林青青	陳仲芳	蘇南	劉建惟
劉博滔	楊素芬	羅森榮	吳佳鈴
謝文英	楊宜蓉	陳美芳	黃盈樺
吳佩芬	陳嘉政	黃錦法	游朝宜
楊其嫩	陳英洋	林建州	
金原泰介	林宗德	孫嘴英	



健康九九九



季節轉換增睏境！好眠寢具單手壓床墊 1 至 3 公分較佳

資料來源：uho 優活健康網

季節轉換、天氣變冷，不少人早上起來突然覺得腰痠背痛，好像愈睡愈累，怎麼回事呢？國泰醫院物理治療師簡文仁表示，排除本身的健康因素，睡眠品質和睡前的情緒、睡眠環境、寢具舒適度有關，尤其是床墊和枕頭，挑選時更要注意：選購床墊時最好以單手下壓，陷入 1~3 公分最為理想，至於枕頭，則應選購面積大的商品，讓頸子和肩膀交界處能「枕到」，就能增加睡眠舒適度。

曾有個案明明未罹患僵直性脊椎炎，但卻因為睡眠品質不佳，導致天天起床後都發生頭部前傾、身體不能彎、腰痠背痛、落枕等狀況，細問原因才發現，患者從小就習慣睡較高的枕頭，長期下來反而愈睡愈不舒服、愈睡愈不健康！

簡文仁治療師說明，睡眠品質和寢具舒適度有關係，床墊太軟、太硬都不行，太軟可能會導致支撐力不足、太硬則睡起來不舒服，都會造成起床後腰痠背痛。選購床墊時建議以單手下壓，下降1~3公分較好；床墊表面材質更要透氣舒適不悶熱。特別提醒，若習慣在床墊上另加涼蓆、毛毯等其他物品睡覺的人，會影響床墊本身舒適度，選購寢具時建議帶著去試躺看看，減少買回家後卻不合用的情況發生。

而枕頭的面積是大家容易忽略的細節。簡文仁治療師提醒，枕頭並不是枕住頭部而已，還要能托住頸部，不要讓頸部懸空，所以面積至少大到包括頸部和肩部交界處，都能枕到為主。另外，無論是床墊或枕頭都有「壽命」，除了應定期清潔之外，依照個人使用習慣，若有髒汙、彈性變差的情況，就應立即更換。思夢軒寢室精品館行銷總監蔡靖怡則建議，5~10年可以考慮更換床墊，不要一直都不換，否則可能愈睡愈不舒服。

蔡靖怡提醒，好的床墊應可釋放身體壓力，而不會讓身體承受床的反作用力，讓脊椎、全身骨骼和肌肉都能有效放鬆，才不會導致起床後有抽筋、手麻、脖子痛等症狀。

在材質上，簡文仁治療師認為，要以透氣不悶熱、防塵蟎為宜。蔡靖怡則說，乳膠屬於天然材質，有防過敏和抗菌作用，可先向醫護專業人員諮詢本身的健康狀況，再依此挑選床墊。

臥室的環境和睡前的情緒、睡姿、作息時間也會影響睡眠品質。良好的睡眠環境包括不吵鬧、燈源柔和、溫濕度適宜或只開小夜燈等；睡前不做花費腦力的事情，例如記帳；睡姿以不壓迫胸部、不悶住頭部、保持呼吸順暢為主。另外，建議固定作息時間較好，不要經常調動生理時鐘，容易造成睡不好的情況發生。

簡文仁治療師認為，若躺上床之後「沒有任何感覺地睡著」，就是最好的睡眠感覺。如果有本身健康因素如癌因性疲勞、慢性疲勞症候群等，都容易睡不好，要先針對疾病做治療，才能找到一覺到天亮的方法