



國立雲林科技大學人事 e 報

人事室編印



法 令 宣 導



一	教育部 101 年 9 月 24 日台人(一)字第 1010174959 號函轉行政院人事行政總處函以，為利各機關於查閱常用聘僱法規及釋例，蒐錄「常用聘僱法規釋例彙編」並建置於該總處全球資訊網之「組編人力處」項下「員額管理」內，請同仁參考運用，前揭修正條文公告於本校人事室首頁/最新消息項下週知。
二	教育部 101 年 10 月 5 日台人(一)字第 1010185031 號函轉行政院人事行政總處辦理之各項公務人員考試增額錄取人員分配作業期程，將由現行每 2 個月辦理 1 次，縮短為每 1.5 個月辦理 1 次，前揭縮短作業期程擬公告於本校人事室首頁/最新消息項下周知。
三	教育部 101 年 9 月 4 日臺參字第 1010161921F 號函以，「教師法施行細則」第十六條，業經本部於中華民國 101 年 9 月 4 日以臺參字第 1010161921C 號令修正發布施行。
四	教育部 101 年 9 月 12 日臺人(二)字第 1010162778 號函以，教師申請育嬰留職停薪期間未達 6 個月，且與服務學校協商未能合致時，如該師可請求之育嬰留職停薪期間於 6 個月以上者，每次以不少於 6 個月為限。
五	教育部 101 年 9 月 14 日臺人(二)字第 1010171952 號函以，考試院會同行政院民國 101 年 8 月 28 日修正發布公務人員請假規則第 10 條修正條文，修正條文、總說明及條文對照表均登載於銓敘部全球資訊網/銓敘法規/法規動態項下。
六	教育部 101 年 9 月 17 日臺人(二)字第 1010173138 號函以，公務人員保障暨培訓委員會訂定「公務人員保障暨培訓委員會保障事件視訊作業規定」，業經保訓會以民國 101 年 9 月 12 日公保字第 1011060043 號令發布，上開作業規定公告於保訓會網站 (http://www.csptc.gov.tw)「最新消息」及「法規輯要—>保障法規」項下。
七	教育部 101 年 9 月 18 日臺人(二)字第 1010173531 號函以，檢送行政院修正「各機

	關公務人員性別主流化訓練計畫」及其附表各 1 份，並自 101 年 9 月 13 日生效。
八	教育部 101 年 9 月 27 日臺人(二)字第 1010176112 號函以，有關教師因安胎事由經醫院診斷建議在家長期休養並申請延長病假期間，得否前往進修碩士學位疑義，考量安胎係指透過各種方式或醫療行為，以避免早產風險產生，故常以住院治療或在家臥床休息方式實施。既病情狀況已適宜進修學位，原申請安胎病假之原因自然消失，為免於寬濫，應更改為適當之假別。
九	教育部 101 年 9 月 28 日臺人處字第 1010180036 號書函以，行政院人事行政總處編印之 101 年版「主要人事法規彙編」，業經公開招標後，由鴻葵國際有限公司得標負責印製，行政院人事行政總處於契約中約定，其他機關欲自行購買時，得以得標價向其購買，爰貴人事機構如有需求，請自行辦理價購事宜。
十	教育部 101 年 9 月 28 日臺人(二)字第 1010181261 號函轉內政部函以，「紀念日及節日實施辦法」第 5 條、第 5 條之 2 條文，業經該部於 101 年 9 月 25 日以台內民字第 1010307327 號令修正發布，修正要點說明如次： 1、修正條文第 5 條：增訂兒童節與民族掃墓節同 1 日時，提前於前 1 日放假之規定。但逢星期四時，於後 1 日放假。 2、修正條文第 5 條之 2：增訂對於不屬本辦法規範範疇具特殊意義之日，得由目的事業主管機關會商有關機關訂定實施之。
十一	教育部 101 年 10 月 2 日臺人(二)字第 1010179930 號函以，行政院修正「選送公務人員出國專題研究實施計畫」第 4 點，增列第 4 款但書女性有生育事實，提出證明者，每生育一胎，年齡限制之計算，得延長為二年，並自 101 年 9 月 21 日起實施。
十二	教育部 101 年 10 月 3 日臺人(二)字第 1010183146 號函以，有關公務人員請公假帶職帶薪出國進修期間，得否請休假返國並請領休假補助費及未休假加班費等疑義，依原行政院人事行政局 99 年 12 月 7 日局考字第 0990069111 號函修正之「九十九年度行政院選送優秀公務人員國外進修執行作業規定」第 22 點規定略以，進修人員每年得返國探親或蒐集研究資料 2 次，含計返國停留期間不得超過 30 日，另返國期間之假別登記，應由服務機關按進修人員返國事由，依公務人員請假規則辦理；準此，公務人員如具休假資格，返國期間得依相關規定請領休假補助費及未休假加班費。
十三	教育部 101 年 10 月 3 日臺人(二)字第 1010180425 號函以，檢送行政院人事行政總處「檢討現行政策性訓練辦理情形研商會議紀錄」1 份，請配合辦理。
十四	教育部 101 年 10 月 5 日臺人(二)字第 1010187006 號函以，行政院人事行政總處訂定「行政院辦理模範公務人員審議程序及表揚作業規定」，並自 101 年 10 月 2 日生效。

十五	教育部 101 年 10 月 11 日臺人(二)字第 1010189177 號函以，行政院原住民族委員會公告 101 年鄒族卡那卡那富歲時祭儀放假日期一份，辦理歲時祭儀放假，請檢具戶口名簿或戶籍謄本等足資證明其族別之證明文件向工作或就讀單位辦理放假。
十六	教育部 101 年 10 月 11 日臺人(二)字第 1010187978 號函以，所詢教師延長病假期滿應予留職停薪相關疑義，教師延長病假期滿，奉准留職停薪，復職後，復因病情復發需持續接受化學治療及休養需要，擬再次申請留職停薪，該 2 段因同一病情分次申請留職停薪天數應合併計算；同一病情前後 2 次以上留職停薪之天數併計達 1 年仍未痊癒者，應依規定辦理退休或資遣。至分段請留職停薪如跨次(102) 學年度時，得否依教師請假規則第 3 條規定，先核給當學年度之事假 7 日、病假 28 日疑義一節，茲因教師留職停薪期間，雖仍具教師身分，惟屬不在職狀態，自不生留職停薪期間請假疑義，留職停薪跨學年度者，亦同。
十七	教育部 101 年 10 月 11 日臺人(二)字第 1010189130B 號書函以，檢送「中華民國 102 年政府行政機關辦公日曆表」1 份，日曆表請至行政院人事行政總處下載。
十八	教育部 101 年 9 月 17 日臺人(三)字第 1010170417 號書函以，參酌公務人員退休證規格修改學校教職員退休證 (長 8.5 公分、寬 5.4 公分)，並自 102 年起核發新證。
十九	教育部 101 年 9 月 27 日臺人(三)字第 1010176044 號書函轉銓敘部書函以，依 100 年度因公傷殘死亡慰問金發給辦法發給慰問金案件之發生原因統計結果，因摔跌所致者比例甚高，惠請強化辦公場所安全之維護與改善，並加強宣導。
二十	教育部 101 年 9 月 28 日臺人(三)字第 1010179961 號函以，行政院修正「公立醫療機構護理 (助產) 人員夜班費支給表」，並溯自 101 年 9 月 1 日生效。
二十一	教育部 101 年 10 月 4 日臺人(三)字第 1010166283 號函以，有關教師於開學日辭職，其寒暑假期間待遇等疑義，查教師法第 16 條第 1 項第 2 款規定，教師接受聘任後，依有關法令及學校章則之規定，享有待遇、福利、退休、撫卹、資遣、保險等權益及保障。次查公立學校教職員敘薪辦法第 9 條第 1 項第 1 款規定：「教師之薪給，自實際到職之日起支。」又本部 94 年 1 月 11 日臺人 (一) 字第 0930175267C 號令釋，公立大專校院教師薪給起支，比照上開規定辦理。據上，各級公立學校教師之薪給應自實際到職之日起支，並自實際離職之日停支，本部 89 年 9 月 21 日台 (89) 人 (一) 字第 89105340 號函及歷來函釋與本案不合部分停止適用。



一	本校新任校長人選業經本校校長遴選委員會第 3 次會議遴選產生，由現任副校長即機械工程系侯春看教授出任，人事室將依程序檢附相關表件報部聘任之。
二	本校 102 學年度第 1 學期各系所甄聘教師師資公告，目前已完成需求調查表彙整，刻正簽核辦理正式公告事宜。
三	教育部函以，101 年度薦任公務人員晉升簡任官等訓練第二梯次成績及格人員—劉慧貞組長，經公務人員保障暨培訓委會核定該員於 101 年 7 月 27 日為訓練及格生效日，取得簡任第十職等任用資格。
四	總務處營繕組技正職缺，案陳同意外補在案，前揭徵才訊息已公告於本校首頁及人事行政總局事求人網站。
五	學生事務處專員職缺，案陳同意內補在案，上開訊息已行文至本校現職公務人員任職之一、二級單位，並以電子郵件通知職員個人信箱。
六	財務金融系辦事員職缺-陳應心小姐是為 101 年公務人員普通考試分配至本校接受為期 4 個月之實務訓練，陳員於 101 年 10 月 19 日完成報到手續。
七	本校 100 學年度績優員工暨服務優良教師、101 年度績優校務基金工作人員及 102 年度教育部優秀公教人員候選代表已於本(101)年 10 月 22 日召開甄選會議。
八	國際事務處行政助理職缺公開甄選業於 101 年 9 月 24 日辦理完畢，並於 9 月 25 日以雲科大人字第 1010700589 號函報請教育部轉警政單位進行應徵人員之性侵害犯罪加害人登記資料查閱作業，教育部 101 年 10 月 16 日臺人(二)字第 1010194106 號函轉達查閱結果，爰已先行電知廣續辦理相關事宜。
九	環境安全科技中心行政助理職缺公開甄選業於 101 年 10 月 11 日辦理完畢，並於 10 月 11 日以雲科大人字第 1010700618 號函報請教育部轉警政單位進行應徵人員之性侵害犯罪加害人登記資料查閱作業，俟查閱結果再行廣續辦理相關事宜。
十	101 年 6 月 21 日(星期四)下午 2:30 分假國際會議廳地下室舉辦「101 年 9~12 月份慶生暨榮退會」，會中歡送本次退休人員研究發展處陶健強先生，並結合芳療紓壓 DIY 課程，讓同仁暫時拋開工作壓力放鬆心情，享受一個知性又感性的午後時光，參加人數 100 人。
十一	據教育部部長信箱反映以，本校行政人員於上班時間玩 FB 遊戲等破壞辦公紀律及有損本校形象之情事乙案，爰請各單位主管加強督導改善，嗣後如有類此情事再發

	生，將依規定議處。
十二	據勞保局函釋以，有關兼任教師已具農保身份者，仍應依法參加勞保；且學校應於聘書（聘期）有效期間內，於兼任教師到職當日辦理參加保險，其離職當日辦理退保。不可依課表中實際授課日按日辦理勞保加退保。
十三	101 學年度全校個人通訊資料調查作業，請同仁配合於本（101）年 11 月 30 日前自行上網填報。
十四	本校網站（ http://www.yuntech.edu.tw ）首頁之「教職員資訊」可查詢本校人員聯絡資料，敬請多加運用。
十五	教育部函以，第 57 屆學術獎申請案，自 101 年 12 月 1 日起至同年 12 月 31 日止受理推薦，屆時請備文並填具推薦書及檢送相關著作到部。本案業於 101 年 10 月 9 日雲科大人字第 1010021025 號書函，請各教學單位轉知所屬教師，如有符合資格者，請於 101 年 11 月 30 日（五）前將相關表件移送人事室，俾辦理後續事宜。
十六	教育部函送「行政院及所屬機關機構請託關說登錄查察作業要點」，業於 101 年 9 月 7 日正式實施，請同仁恪遵相關規定，相關法令及宣導摺頁已公告人事室首頁/最新消息，請同仁自行參閱。
十七	教育部 101 年 9 月 19 日臺政字第 1010175774 號書函，有關公職人員財產申報法（下稱本法）未成年子女適用疑義乙案，按公職人員之配偶及未成年子女所有之前項財產，應一併報，本法第 5 條第 2 項定有明文；又欲判斷何人為申報人之子女，因本法並無特別規定，應回歸民法之相關規定辦理；是申報人配偶之子女除申報人已收養該子女外，依民法第 970 條規定，與申報人僅生直系姻親之關係，非申報人之子女，則該申報人配偶之子女因非本法第 5 條第 2 項所稱之「子女」，自非屬本法應申報財產之範疇。
十八	教育部人事處函以，依 100 年度因公傷殘死亡慰問金發給辦法發給慰問金案件之發生原因統計結果，以摔跌所致者比例甚高，爰請本校同仁注意辦公場所安全，如有發現辦公環境場所或設備不完善以致危害同仁安全之於虞，請即向相關單位反映改善。



一、人員異動名單：

單位	職稱	姓名	異動原因	生效日期
總務處營繕組	組長	林榮邦	調升	101.09.27
總務處	秘書	李玲慧	調升	101.10.12
財務金融系	辦事員	陳應心	新進	101.10.19
工程學院	專案助理	郭威伸	新進	101.09.12
學務處衛教組	約用護士	陳涵萬	新進	101.10.01
會計室第一組	組員	洪美惠	調職	101.10.09
財務金融系	約僱助理	吳雅婷	契約期滿	101.10.19



101年10月份壽星

♪♪♪♪♪♪♪♪ 生日快樂 ♪♪♪♪♪♪♪♪

姓名	姓名	姓名	姓名
黃世輝	邱瓊華	劉文彬	劉玲伶
蕭永欽	王柔蘋	林明星	陳巧怡
李淑蓉	李怡葳	李哲賢	施明倫
張進益	林啟文	何昭慶	陳宜君
唐慎思	莊桂芳	簡黃妙香	施學琦
顧理	董怡蘭	陳錫釗	賴沅琬

張青桃	李佳倩	何明泉	錢葉忠
張桂逢	劉壁珍	曾釋濱	呂學毅
邱達時	陳重臣	塗怡惠	陳思聰
林有志	徐雅涵	陳美岑	劉淑君
林煥盛	張書慈	王文楓	周玟慧
黃胤傳	高勝期	陳致宏	聶志高
翁註重	葉惠菁	盧麗淑	謝祝欽
曾國維	張愷倫	王子瑞	鍾志強
李明娟	林淑琇	鄭江海	陳淑芳
曾軒彬	張雅婷	張嘉隆	林佳正
邱柏樹	易逸波	廖志忠	謝子良
林永春	陳信華	陳涵萬	林美麗
林信宏	俞慧芸	賴源和	



健康九九九



午睡的神奇力量：如何睡、何時睡、睡多久？

作者：康健雜誌-吳若女

健康的午睡，可以讓你活力倍增，你知道該怎麼午睡最好嗎？

你有很好的飲食習慣，少油、少鹽、少肉、多蔬果；你每天補充維他命，有規律的運動，早睡早起不熬夜。一整天下來，大部份的時間都感覺不錯。但在午餐和晚餐中間，你會覺得頭昏腦脹，思路緩慢，好像也不太能集中精神。這時候你也許開始找

咖啡或茶葉，也許在懊悔午餐吃錯了。小睡片刻，或許是你可以考慮的。

正常的生理反應

不是嬰兒、老年人或病人才需要午睡，愈來愈多的證據顯示，在經過半天的活動之後，有一股力量會驅策我們休息一下。早在遠古時代，祖先為了躲避午後的暑熱，會小憩片刻以保持體力。

睡眠專家狄曼特、布勞頓和丁吉共同發現，人類的身體傾向兩段式睡眠，一次在晚上，中心體溫和清醒程度會同時下降；另一次發生在下午，但程度較輕微。不管晚上睡眠是否足夠，一天之中會想小睡片刻，是人類正常的生物需要。如果前一晚睡眠不足，那麼睏意恐怕會濃到無法抵抗。

以前人們會自然的在午後假寐打盹，某些拉丁美洲國家和歐洲國家到現在仍然保有此習慣，商家會在午後關門，以便小睡片刻。據估計，全世界有一半的人口，仍然生活在這種午睡的文化 (Siestacultures)，他們會在下午暫停工作，回家充電。但是當社會愈來愈工業化時，午睡卻愈來愈不能被人接受，有些人甚至批評睡午覺是「農業社會的人才做的事」。「時間就是金錢」的觀念，讓人不敢在午後打個小盹，以滿足生理的基本需要。承認自己有倦意，似乎在告訴別人「我精力不夠旺盛」，反而用咖啡、可樂不同的刺激品來提神醒腦。

其實，午後小睡片刻，比喝咖啡、可樂有效且健康。研究顯示，居住在熱帶和地中海地區的人，比居住在北美或北歐的人，較不易罹患冠狀動脈心臟病。原因之一可能是前者有午睡的習慣，因為午睡能幫助人放鬆心情、減輕壓力。

充電再出發

美國太空總署的科學家有一項研究發現，24 分鐘的午睡，能夠有效的改善駕駛員的注意力與表現。《活力睡眠》一書的作者馬思指出，午睡能有力地幫助人集中注意力，並做出正確的決定。歷史上有許多名人有午睡的習慣，愛因斯坦就認為，每天午睡幫助他提神醒腦，使他更有創造力。拿破崙則因為有長期失眠，習慣用午覺來補充精力。

英國名相邱吉爾在二次大戰期間，靠白天補充睡眠，恢復體力，以肩負國家重任。他很多篇鼓舞民心士氣的精彩演說，就是在午睡後，口述而成的。邱吉爾說：「你有時候必須在午餐和晚餐之間睡一覺，我經常脫了衣服爬上床休息。別以為午睡會耽誤工作，這是愚蠢的想法，相反的，休息之後，可以增加工作量。甚至可以將一天當做兩天用，至少是一天半。」愛迪生也是喜歡把一天分成兩半來使用的人，他認為晚覺過長很浪費時間，所以他用午睡來取代部分的晚覺。美國近期的幾位總統——甘迺迪、雷根、和柯林頓，也都以愛睡午覺出名。

推進距離看看華人社會。教育工作者凱思勒在 1979 年訪問中國大陸時，發現大陸

有一個所謂「國家午睡政策」，時間一到，大家停止工作，然後趴在桌上或躺在地上睡覺。凱思勒表示，當地居民了解人的身體在一整天工作中，需要休息小睡一下。台灣的小學也有午睡的規定，有人認為小朋友一大早就起床、趕到學校，晚上還要做功課，這麼長的活動時間，可由午睡來補充體力。但也有人認為，有些小朋友精力特別旺盛，若不想午睡，也不需要特別勉強。研究也顯示，需不需睡午覺的確有個別差異，不是每一個人都有強烈午睡傾向。如果你的生理反應傾向小憩片刻，那麼就讓自己休息一下，而不是一味壓抑自己的困意在下午昏沈幾個小時。

如何睡午覺？

那麼，該如何睡午覺、何時睡、睡多久最好呢？

- ★健康的午睡以 15~30 分鐘最恰當，若是超過 30 分鐘，身體便會進入不易睡醒的深睡期，還不如延長到 1~1.5 小時，完成一整個睡眠的週期。
午覺睡太久，剛起來的半小時會有輕微的頭痛、全身無力，這是「睡眠慣性」所造成。這時候別期望會馬上清醒，經過一個小時的緩衝就能恢復正常。
不過，這種較長的午睡只適用於補充前晚的睡眠不足，真正健康午睡不應該超過 30 分鐘，否則就容易打亂生理時鐘，影響正常晚覺。
- ★如果要午睡，要養成每天定時定量的習慣。午睡最好的時間是在早上睡醒之後的 8 小時，以及晚上睡覺前的 8 小時，也就是一天活動時間的中間。即使在那個時間不覺得困，也可以稍做休息，而不是把喝咖啡當醒腦湯。
咖啡因可能提供短暫的提神效果，接著會帶來昏沈遲鈍的感覺，也會減少晚上的睡眠週期。別用人工刺激品來哄騙身體，還是小睡一下來解決問題吧。
- ★午睡的習慣要持之以恆，因為午睡習慣不規則也會攪亂生理時鐘，影響晚覺的規律。
例如拖到傍晚才睡，不但對健康沒有幫助，也會延誤晚上的入睡時間。
- ★有失眠問題的人，要避免白天的午睡。新生兒的父母則應在小孩午睡的時候一起休息，而不是一直工作，忽略睡眠。
- ★晚上若有重要的晚宴或活動，可能會耽誤晚上的上床時間，可以在下午預先儲存睡眠。這種預防性睡眠可長達兩、三個小時，的確很有幫助。
「休息，是為了走更遠的路」，最能說明小睡片刻的神奇力量。