

# 人事服務簡訊

亞東技術學院人事室 編印  
第 5 期: 民國 105 年 4 月 1 日

## 公告

### 104 年教師評鑑日程表：

時間	事項
4/1前	彙整教務處、學務處、研發處、人事室等行政單位相關資料
4/10前	各教學單位將教師之加配分項匯入資料庫
4/25前	評鑑委員會（教學組、研究組、輔導組、服務組）審核成績
5/10前	教師確認評鑑成績
5/25前	成績有疑義者，由評鑑委員會（共分教學組、研究組、輔導組、服務組）議決之
5/30前	教師輸入個人教學、研究、服務、輔導之計分比例，完成自評表
6/15前	系教評會初評
6/25前	學群教評會複審
7/10前	完成校教評會
7/20前	校長核定

### 辦理 104 學年度第 2 學期教師升等，申請時程：

- (一)105 年 4 月 25 日前完成系教評會初審。
- (二)105 年 5 月 10 日前完成群教評會複審。

### 職技人員申請補休之規定，由現行 1 個月內補休調整為 6 個月內補休完成，逾期視同放棄，相關表單已置於人事室文件下載區。

### 104 學年度第 2 學期社團申請設立核定一覽表

序號	社團名稱	申請人(社長)	活動時間
1	桌球社	簡國雄	每週二、三、四 17:00~18:00

序號	社團名稱	申請人(社長)	活動時間
2	瑜珈社	王惠玲	每週一、四 17:10~18:10
3	卡拉 OK 社	林照峰	週三 17:00~19:00 週六不定期聚唱
4	籃球社	李孝治	每週一 17:00~19:00
5	有氧律動社	邱嘉琪	每週二 17:30~18:30
6	音樂芽合唱團	段德慧	每週一 17:10~18:10
7	Bowling! Bowling! 保齡球社	楊慧雯	每週二 18:00~19:30(固定) 每週一~五 18:00~20:00(自由練習時間)
8	健身社	洪誠佐	每週一 17:00~19:00 每週三 17:30~19:30

## ➤ 人事法規

- ✚ 訂定「適用勞動基準法人員工作規則」，本案業經 104 年 12 月 23 日 104 學年度第 5 次行政會議審議，105 年 03 月 15 日新北市政府新北府勞條字第 1050350341 號函核備通過。
- ✚ 訂定「專業科目或技術科目教師業界實務工作經驗審查要點」，本案業經 105 年 3 月 23 日 104 學年度第 2 次校務會議審議通過。
- ✚ 修正「教師授課時數及鐘點抵免要點」及訂定「校務研究暨多元特色辦公室設置要點」，本案業經 105 年 3 月 23 日 104 學年度第 8 次行政會議審議通過。

[相關法規歡迎至人事室網站查詢。](#)

## ► 保險、保健訊息

### ✚ 公保小知識

公保被保險人離職退保時，不符退休請領條件時，可否請領養老給付？  
依公保法第 26 條第 1 項規定：「被保險人於本法中華民國九十四年一月二十一日修正生效後退保而未請領本保險養老給付者，除第四十九條另有規定外，其保險年資予以保留，俟其符合下列條件之一時，得由原服務機關（構）學校，以其退保當時之保險年資，依退保當時之規定，請領本保險養老給付：

- (一) 於參加勞工保險或軍人保險期間依法退休（職、伍）。
- (二) 領受國民年金保險老年給付。
- (三) 年滿六十五歲。」

### ✚ 轉國民健康署訊息

**心肌梗塞是沈默的心臟殺手；「救心 7 行動」從日常做起！**

根據衛生福利部 103 年死因統計，心臟病是國人第二號殺手，共奪走 19,400 條寶貴的性命，平均每 27 分鐘就有 1 人死於心臟病。另依據國民健康署 102-103 年國民營養狀況變遷調查，18 歲以上民眾高血壓盛行率為 23.7%，以 103 年底全國 18 歲以上人口估計，估計全國約有 457 萬位高血壓患者，亦即平均每 4 個人就有 1 個人患有高血壓。高血壓失控除了是造成主動脈剝離最重要原因之一，還會造成心臟病、中風等心血管疾病，具致命性或致殘性的嚴重併發症。國民健康署邱淑媿署長呼籲，高血壓的病人一定要遵照醫囑規律服藥、定期回診，另外自我生活照顧上更要定期測量血壓及做好飲食控制。

寒流一波波 氣溫驟降與濕冷；增加心臟病及中風急性發作機會

春季早晚溫差大，尤其是晚上與清晨前的時間是氣溫最低的時段，今年冬天氣溫像蹺蹺板般，一會兒高、一會兒低，而且近來更是陰雨綿綿，未來這幾天，根據中央氣象局預報，北部地區早晚氣溫會下探 9 度。每當氣溫驟降與濕冷時，因血管內的平滑肌也會跟著收縮，容易造成血壓升高，可能增加心臟病及中風急性發作的機會。國民健康署邱署長特別提醒民眾，春季氣候多變，日夜溫差大，罹患心血管疾病者、年長的長輩及肥胖等族群，務必注意三高控制及低溫促發心血管疾病之發生，並且一定要做好保暖工作，如果突然有胸悶、胸痛、呼吸困難等心臟病症狀，或是發生臉部表情不對稱、單手無力下垂、口齒不清等中風徵兆，

一定要儘速就醫。

救心七行動，給自己一顆健康的心臟

損害心臟健康之危險因子都能夠透過良好健康習慣加以預防，國民健康署邱署長國民健康署提供「救心 7 行動」：「控三高」（高血壓、高血糖、高血脂）、「拒菸」、「挑食」、「多動」及「健檢」，幫助國人遠離心血管疾病的威脅：

一、控三高-減風險：根據「2007 年台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之追蹤調查研究」結果推估，高血壓病人 5 年內罹患心臟病、腦中風、腎臟病的風險分別是一般人的 1.9 倍、2.8 倍及 1.7 倍。有三高問題，更應妥善控制病情，定期量測及記錄自己的血糖、血壓、血脂肪數據，極採行健康的生活型態，如需用藥，應遵照醫師處方規律服藥控制及定期回診追蹤。

二、拒菸-保健康：不管是直接吸菸或被動吸入二手菸，都有增加心臟病的風險，鼓勵吸菸民眾要立即主動戒菸。戒菸對心臟的好處立刻就能看到，戒菸一年後，罹患冠狀動脈心臟病機率可降低 5 成；而戒菸 5 年後，中風機率幾乎與無吸菸習慣的人相同。現在國民健康署提供二代戒菸服務，戒菸用藥也比照健保用藥，最高僅只須負擔 200 元，使戒菸不再是難事。民眾如有任何戒菸方面的問題，可撥打國民健康署設置的免費戒菸諮詢專線 0800-636363，或洽各縣市衛生局、所接受戒菸諮詢服務。只要下定決心戒菸、拒菸以及避免親友暴露到二手菸的危害，也就是重拾健康的開始。

三、挑（好）食：挑選低鈉飲食（減少鹽份攝取）有助血壓控制、選好油（拒反式脂肪酸、少動物與飽和脂肪，選天然植物油）、多蔬果、堅果、糙米類食物。

四、多動-有活力：減少看電視、網路及拒當低頭族（3C 用品）等靜態活動，維持每週五次、每次 30 分鐘的中度身體活動，包括走路、使用大眾運輸、做健康操、跳韻律舞、慢跑、騎自行車等。所有運動不嫌晚，可以從每天運動 15 分鐘開始，再逐漸延長運動時間，多動多流汗，對身體健康益處多多。

五、健檢-早發現：定期健康檢查，善加利用國民健康署提供 40 到 64 歲民眾每 3 年一次，65 歲以上民眾每年 1 次的免費成人預防保健服務，服

務內容包括 BMI、腰圍、血壓、血糖、血脂等心臟病重要危險因子的檢查，以及早發現身體異常，俾能及早調整不良生活習慣及控制三高等危險因子，遠離疾病威脅。

注意心臟病之徵兆 爭取黃金搶救期

有心血管疾病高風險的民眾，國民健康署邱署長表示，外出要隨身帶著病歷卡與緊急用藥，註記平時就醫院所、診斷、藥物過敏史；應隨身攜帶醫師開給緊急備用藥品，如發生疑似心肌梗塞的急性發作：須牢記保命兩要訣—(1)搶時間，(2)打 119 正確就醫。當出現胸悶、喘不過氣、冒冷汗等心肌梗塞症狀，應立即就醫。一旦懷疑是心肌梗塞或中風的急性發作，應該打 119，並以最快速到達醫院，由專業救護人員提供緊急送醫急救處理，有助於搶回寶貴性命及減少後遺症！

## ➤ 人事異動

人員異動：

單位	姓名	職稱	計畫來源	異動別	異動日期
電子系	楊數璇	專案人員	校聘	新進	105.03.21
資管系	何珮芸	專案人員	校聘	新進	105.04.01
電子系	許書銘	專案人員	校聘	離職	105.04.01
圖資處	秦明煌	專案人員	校聘	離職	105.04.01



## 105年4月壽星名單

吳高欽先生、林致祥老師、林瑞明老師、林甄怡小姐、姜彥竹老師、  
洪敘峰老師、胡正南老師、翁孟冬老師、郭富良老師、陳保川老師、  
閔嬰紅老師、彭淑意小姐、曾雪娥小姐、曾靜怡小姐、黃建鈞先生、  
黃榮浩老師、劉明香老師、劉燕燕小姐、盧鎮耀老師、蕭惠卿小姐、  
賴鍵元老師、謝欣璇小姐、簡如君老師、羅玉冰老師。

敬祝生日快樂！

