

# 人事服務簡訊

亞東技術學院人事室 編印  
第 7 期：民國 105 年 6 月 1 日

## 公告

- 104 學年度第二學期 5 月 21 日宜蘭-九寮溪·宜蘭九寨溝·蘭陽美食之旅自強活動已圓滿完成，本次共有 84 人(含眷屬)報名，感謝同仁踴躍參加。



- 「教師授課時數及鐘點抵免要點」曾於 105 年 3 月 23 日經行政會議通過作修正，請各單位在排課時依相關規定辦理，修正重點摘錄如下：

第三點、各級教師每週超支鐘點數規定如下：

(一) 每一學年度日夜合計不得超過 6 小時，超過 6 小時之時數，不予核給鐘點費。惟當學年因通過升等或新任行政主管致鐘點超過 6 小時者需簽請校長核定，但以 8 小時為限。

第十一點、各級教師(護理系除外)參與產業實習輔導工作之酬勞不含在教師超支鐘點之內，其計費方式如下：

(一) 9 學分(含)以上：每輔導一名學生，每學期核給貳仟伍佰元。

(二) 6 學分(含)以上未滿 9 學分：每輔導一名學生，每學期之酬勞按前款之比例核給。

(三) 未滿 6 學分：每輔導一名學生，每學期核給壹仟元。

- 105 學年度第 1 學期兼任教師之聘任，請各系協助於 105 年 06 月 15 日前完成系教評會審議，學群於 105 年 06 月 24 日前完成相關聘任審議，並

將資料送人事室，以利召開校教評會審議。

- ✚ 104 年度教師評鑑請各學系(通識中心、體育室) 於 6 月 15 日前完成系教評會初審、6 月 24 日前完成群教評會複審。
- ✚ 辦理 105 學年度第 1 學期職技人員晉升納編,105 年 6 月 16 日報名截止，請踴躍參加。
- ✚ 本學期教師提出升等人數如下，請鼓勵教師踴躍提出升等。

項 目	副教授	助理教授	小計	合計
專任教師	1	1	2	22
兼任教師	20			

## ➤ 人事法規

相關法規歡迎至人事室網站查詢。

## ➤ 保險、保健訊息

### ✚ 健康署訊息

健康 6 招 讓婦女擁有好「心」情 女性 心血管疾病死亡率增高 更年期後每 5 歲成長近乎一倍

女性應注意心血管的危險因子

女性心血管疾病死亡率在更年期後每 5 歲成長近乎一倍，女性發生心臟疾病症狀相較於男性也有所不同，且女性發生心肌梗塞者之死亡率亦較高。

健康六招，擁有好「心」情

邱淑媿署長更提供女性健康 6 招：「控制體重」、「規律運動」、「健康飲食」、「定期篩檢」、「控制病情」及「保持愉快心情」等，以積極、正向的生活態度，打擊心臟血管疾病：

1. 體重控制：國民健康署持續推動健康體重管理計畫，教導民眾「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康生活方法。可利用 0800-367-100（瘦落去、要動動）健康體重管理諮詢專線，由營養師與運動專業人員，提供免付費諮詢服務。
2. 規律運動：女性朋友可多運用在地社區環境與資源（如：公園、社區健康步道，社區活動中心、社區照顧關懷據點等），從事各項體能活動，如健走、跳韻律舞、騎自行車、健康操、太極拳等運動，亦可藉機走出家門，同時增進人際關係。世界衛生組織建議，成人每週至少應達 150 分鐘中等費力運動，如維持每週五次、每次 30 分鐘的中度身體活動，可以從每天運動 15 分鐘開始，再逐漸延長運動時間，對身體健康益處多多。
3. 健康飲食：掌握少糖、少鹽飲食、選好油（拒反式脂肪酸、少動物脂肪，選天然植物油）、多蔬果、堅果、糙米類食物，養成「天天五蔬果，三餐飲食聰明吃」原則，增加纖維的攝取及飽足感；喝白開水取代喝含糖飲料；盡量少吃零食宵夜及甜點；同時三餐正常並且要均衡飲食，以及吃東西時細嚼慢嚥，維持每餐八分飽。

4. 定期篩檢：利用國民健康署免費提供的成人預防保健服務（40 歲以上未滿 65 歲之民眾，每 3 年提供 1 次，65 歲以上則可每年提供 1 次），及早發現、及早介入。

5. 控制病情：已有三高（高血壓、高血糖及高血脂）等慢性疾病患者，為降低罹患心血管疾病或疾病復發的風險，更應積極採行健康的生活型態，務必按時測量血壓及血糖，以及定期回診追蹤，必要時並依據醫師處方正確用藥，切莫自行依症狀調整藥量或停藥等疏於控制。

6. 保持心情愉快：學習情緒管理，並安排休閒活動，如有情緒不適問題，除可求助專業醫師，也可找家人、朋友傾訴心事或主動尋求支持性團體協助，或洽詢國民健康署更年期保健諮詢服務專線 0800-00-5107，提供您更年期症狀評估與健康照護的諮詢建議。

資料來源：<http://www.hpa.gov.tw/Bhpnet/Web/News/News.aspx?No=201605260002>

## ➤ 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
圖資處	邱鈺枝	專案人員	校聘	新進	105.05.30
學務處	陳文婷	專案人員	計畫聘	離職	105.06.01



### 105 年 6 月壽星名單

王弈升老師、何志誠老師、沈昱如小姐、林尚明老師、林珈雄先生、林照峰老師、武靖閔先生、邱郁仁老師、高繼徽老師、張于敏老師、莊郁芬小姐、郭有順老師、陳俊宏老師、陳麗萍小姐、楊淑芬老師、劉一凡老師、嚴建國老師。

敬祝生日快樂！

