

國立清華大學

人事e報

資料日期:106年09月

「人事e報」內容涵蓋人事法令宣導、人事動態、各類活動訊息.....等，每月下旬定期出刊，以期能為同仁作更完善的服務。

電子郵件信箱：person@my.nthu.edu.tw

人事室網址：<http://person.web.nthu.edu.tw/bin/home.php>

人事法令異動

- 一、行政院人事行政總處檢送修正之「退休(伍)軍公教人員年終慰問金常見問答集」1份。(教育部106.7.3臺教人(四)字第1060094336號書函)
- 二、配合勞動基準法施行細則部分條文於106年6月16日修正發布，有關適用工友管理要點之各級政府機關、公立學校工友(含技工、駕駛)，其休假日數計算方式修正一案。(教育部106.9.14臺教秘(一)字第1060132284號函)
- 三、教育部書函，檢送公務人員保障暨培訓委員會修正之「公務人員訓練進修作業注意事項」1份。(教育部106.9.7臺教人(三)字第1060119763號書函)
- 四、教育部函以，「國立學校社會教育及學術研究機構教育人員退撫給與發放作業要點」，業經本部於中華民國106年9月5日以臺教人(四)字第1060121178B號令修正發布，自107年1月1日生效。(教育部106.9.5臺教人(四)字第1060121178C號函)
- 五、教育部轉知行政院106年7月3日院授人給字第10600502951號函修正退休公教人員子女教育補助發給對象，倘涉及依法受剝奪或減少退離給與者，發故事宜補充說明。(教育部106.9.7臺教人(一)字第1060128002號函)



人事法令宣導

- 一、銓敘部函以，公務人員退休資遣撫卹法業經總統於106年8月9日制定公布，有關自本法公布日施行相關規定(條文)之執行細節一案，檢送原函影本及相關附件各1份，請參考人事室網站。(教育部106.8.24臺教人(四)字第1060119696號書函)
- 二、教育部函，轉知法務部「聯合國反貪腐公約第二章『預防措施』及第三章『定罪和執法』國內法規檢視及立法建議委託研究案」報告業已置於該部廉政署網頁中，請自行下載參考，請參考人事室網站。(教育部106.8.29臺教政(一)字第1060122077號函)
- 三、教育部函復有關公立大專校院由教師兼任之行政或學術單位副主管職務出缺代理規定一案，請參考人事室網站。(教育部106.9.4臺教人(二)字第1060117374號函)
- 四、有關教師因公涉訟輔助之範圍，包括民事及刑事訴訟之再審程序。(教育部106.7.28臺教人(三)字第1060089474號函)
- 五、教育部函轉公務人員保障暨培訓委員會「106年1月至6月審理保障事件常見撤銷原因分析參考資料」1份。(教育部106.8.1臺教人(三)字第1060106490號書函)
- 六、內政部業依立法院第9屆第3會期第10次會議制定「公職人員年資併社團專職人員年資計發退離給與處理條例」之附帶決議，確認相關社團(政黨)正式全銜。(教育部106.8.1臺教人(四)字第1060107716號書函)
- 七、行政院核定之「公立大專校院人員兼任(辦)進修學校、夜間部或推廣教育業務工作費支給表」1份，並自106年8月1日生效。(教育部106.6.22臺教人(四)字第1060088056號函)
- 八、行政院人事行政總處函有關聘(僱)人員因安胎事由，經予續聘(僱)後於新聘(僱)年度中因安胎事由申請延長病假，其相關延長病假計算疑義一案。(教育部106.6.1臺教人(三)字第1060069315號書函)
- 九、教育部轉勞動部函，雇主使勞工於勞動基準法第36條所定休息日出勤工作，遇有天災、事變或突發事件之工資及工時計算疑義。(教育部106.8.2臺教人(一)字第1060109480號書函)
- 十、勞動部重申有關雇主發給勞工因年度終結或契約終止未休特別休假工資，應否計入平均工資計算疑義。(教育部106.7.17臺教人(一)字第1060101212號書函)
- 十一、教育部書函，檢送勞動基準法第23條第1項「工資各項目計算方式明細」之參考例。(教育部106.7.5臺教人(一)字第1060093344號書函)
- 十二、教育部函，檢送「教師待遇條例」第9條第1項第4款規定解釋令1份。(教育部106.9.18臺教人(二)字第1060127662C號函)

員工關懷

工作太累，小心隱形肥！「飯後 30 分鐘」是減重關鍵

減肥並不一定能減掉體脂肪，而減掉體脂肪的關鍵是在飯後 30 分鐘開始；原因何在？這 30 分鐘又該做些什麼，才能有效降低體脂肪？

陳先生並沒有躲過這次流行性感冒的侵襲，發燒之後體重掉了許多，而且陳先生看起來臉色憔悴、毫無精神，那是因為水分流失，肌肉和脂肪一起衰減。但是雖然瘦了，並沒有能減肥，因為只要回到原來的生活，體重一恢復，脂肪會比肌肉更容易增加。

為什麼？這和節食失敗的狀況一樣，減肥→恢復→減肥→恢復，這種體重持續增減的狀態，稱為「溜溜球現象」。這種現象往往會讓身體的肌肉減少，相對地脂肪的比例就會增加，漸漸變成不易瘦下來的體質。

這就是大家必須注意體脂肪的原因。

最近在醫學上測量肥胖不再只用體重，而是用脂肪佔體重的比例，一般的標準是用男性體脂肪率 25%，女性 30%。

所以有人就算是體重超重許多，但體脂肪率只有 20%，並不能稱為肥胖；反之若體重在標準以下，但體脂肪率在 30% 以上，也可以稱為肥胖。

碳水化合物也要節制

體脂肪是吃下去的油、碳水化合物囤積而形成。

油變成脂肪很容易理解，但是碳水化合物呢？碳水化合物經過小腸分解之後，最終會變成葡萄糖進入血液，血液中的葡萄糖會變成身體能量來源。

但是血液中葡萄糖濃度，就是血糖濃度一升高，胰島素就開始分泌，胰島素是開啟脂肪細胞大門的鑰匙。

胰島素可將葡萄糖從血液中運至脂肪細胞，使它們變大。就算在飲食中不吃脂肪，飲食中的碳水化合物也會讓脂肪細胞變大，讓身體肥胖。

反之，若沒有胰島素，脂肪細胞的大門不會打開，葡萄糖不會進入脂肪細胞，脂肪細胞不會變大，人也不會肥胖。

脂肪是慢性病元兇？

在腰部附近所抓起來的肥肉，雖然是看得見的胖，但在健康上並不會有太大的問題，問題出在內臟脂肪。

內臟脂肪附著在腹部胃腸周圍的腸系膜（為了固定腸子位置的薄膜），內臟脂肪是糖尿病、高血壓等慢性的原因之一。

因為脂肪細胞一變大，會分泌導致高血壓、高血脂症、糖尿病的物质，如讓血壓上升的高壓素原（angiotensinogen）及形成血栓，成為狹心症的 PA-1 等。

30 分鐘決定一切

大家都知道減肥的重要性，只不過一想到減肥馬上就想到節食和運動—每天和卡路里斤斤計較，每週 3 次有氧運動。但是應酬的酒不能不喝，食慾也不是那們容易降低；每星期 3 次的運動，只要心生放棄，馬上就復胖。

減肥失敗的三大理由就是：好像沒什麼效果、要大大改變生活習慣、造成心理壓力及身體變差。

到底要如何才能不讓脂肪上身？

最有效的方法還是有氧運動。如果實在做不到，最低限度就是不讓飯後的血糖濃度升高。不想長出比現在多的脂肪，首先要做的就是飯後動一動。

因為小腸開始吸收是在吃完飯後 30 分鐘左右開始，而血糖濃度上升約是小腸開始吸收後的 30 分鐘。

最近美國庫勃有氧研究所（Cooper Aerobics）發表一項研究，發現在平常生活中有意識地活動身體的人，和連續 6 個月、一週 5 天、每天進行 20~60 分鐘游泳或騎自行車等有氧運動的人相比，減少體重及體脂肪的程度幾乎相同。

美國梅友診所也有同樣的研究發現，日常生活的熱量消耗比想像還多。

日本福岡縣小野村醫院小野村健太郎醫師表示，「早餐和午餐之後通常會去搭車通勤或開始工作，多多少少會活動身體。問題就在晚餐，晚餐後很多人會坐著看電視或躺下睡覺，」所以小野村醫生針對這個現象，提出以下建議。

■整理庭院或陽台

如果有庭院，在飯後整理庭院是不錯的選擇，如果沒有庭院，也可以創造一個花園陽台，趁整理之便，行減少脂肪之實。

■打掃房間

要稍微活動身體，打掃的程度剛好，如果是雙薪家庭，也可以把吃飯後打掃當成習慣。

■洗久一點的澡

吃完晚飯稍微休息 30 分鐘，就可以好好洗一個澡，如果再加上清洗浴室，效果更佳。

■夫妻互相按摩

晚餐後 30 分鐘夫妻互相按摩，被按摩的一方很舒服，按摩的人也是很好的運動。

■選遠一點的餐廳

午餐如果必須外食，不要老是選公司隔壁的餐廳，走個 15 分鐘，找一家好吃一點的餐廳，吃完後也可以再喝杯茶，走回辦公室。

飲食改善從簡單做起

飲食方面又該如何改善？日本 HCE 科學診所平尾絃一醫師提出以下建議。

■少喝含糖飲料

含糖飲料的熱量比想像的還多。一瓶 300cc 的飲料就有 150 卡，超過半碗飯的熱量。

■啤酒選罐裝

喜歡喝啤酒的人把瓶裝改為罐裝。這樣可以少喝一點，但是前提是，不能一罐接一罐地喝。

■不要因為愧疚感才吃

常因為丈夫晚歸，可是太太已經煮好飯了，所以還要先生再吃一次，但是這樣會攝取過多的卡路里，血糖濃度上升，胰島素增加。



■甜食逐漸少吃

要每天都吃甜食的人一下不吃，可能會要了他的命，所以可以漸漸減少。如三天吃一次，到一個星期吃一次，在自己可以接受的範圍內逐漸改變。

要遠離慢性病，保持活力，必須降低體脂肪，只要掌握正確知識，抓到訣竅，讓贅肉優雅地消失，並不如想像中那麼難。

文章出處：康健雜誌 7 期

作者：黃惠如

圖片來源：陳德信

公務人員行政中立及公務倫理與公義社會

一、公務人員行政中立

- 1、「不分顏色，不分黨派，行政中立在於心中的那把公正尺。」
- 2、「公務人員行政中立，國家進步的動力。」
- 3、「行政中立，全民得益；依法行政，公平公正！」
- 4、「行政要中立，國家更安定。」

二、公務倫理與公義社會

- 1、「公務人員應廉潔自持、利益迴避、依法公正執行公務~」
- 2、「公務人員應恪遵憲法及法律，效忠國家及人民，增進國家利益及人民福祉~」
- 3、「公務人員應與時俱進充實專業職能，提供優質服務~」
- 4、「公務人員應力行團隊合作，提升工作效能，積極回應人民需求~」
- 5、「公務人員應懷抱同理心，尊重多元文化，落實人權保障~」
- 6、「公務人員應關懷弱勢族群，促進族群和諧，維護社會公平正義~」
- 7、「公務人員應致力提供民眾優質生活環境，縮減貧富差距，營造均富安康的社會~」

活動寫真

106年9月19日教師節茶會-為慶祝106年教師節，本室業於本(106)年9月19日假第二綜合大樓八樓會議廳舉辦106年度教師節茶會，活動圓滿完成。



106年9月25日「幸福芳療與指壓」課程

活動地點:旺宏館遠距教室 A(345 室)。

參加人數:58 人。



靜思語

每一天都是做人的開始，每一個時刻都是自己的警惕。

大 補 帖

First say to yourself what you would be, and then do what you have to do.

先說你要成為什麼樣的人，接著做你必須做的事。

- 愛比克泰德 (哲學家)

- Epictetus, Philosopher

