

國立清華大學

人事e報

資料日期:106 年 11 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、教育部函以，「行政院限制所屬公務人員借調及兼職要點」第 14 點，業經行政院 106 年 10 月 20 日院授人培字第 1060059474 號函修正，自同日起生效，檢附前揭要點第 14 點及修正對照表各 1 份，請參考人事室網站。(教育部 106.10.25 臺教人(二)字第 1060152703 號函)
- 二、教育部函以，「工友退職補償金發給辦法」第 4 條、第 6 條、第 14 條，業經行政院修正發布，檢送發布令影本、修正條文、修正總說明及修正條文對照表各 1 份。(教育部 106.11.20 臺教秘(一)字第 1060168178 號函)
- 三、行政院人事行政總處修正「三節慰問金常見問答集」。(教育部106.10.27臺教人(四)字第1060154474 號函)
- 四、「教師職前年資採計提敘辦法」，業經本部於中華民國 106 年 11 月 6 日以臺教人(二)字第 1060152222B 號令修正發布，茲檢送發布令影本（含法規條文）1 份。(教育部 106.11.6 臺教人(二)字第 1060152222E 號函)
- 五、教育部書函，檢送修正「行政院及所屬各機關學校臨時人員進用及運用要點」第二點、第五點及修正對照表各 1 份。(教育部 106.10.31 日臺教人(二)字第 1060157163 號書函)



人事法令宣導

- 一、教育部書函，大陸地區人民經許可進入臺灣地區者，各校擬依「國立大學校務基金進用教學人員研究人員及工作人員實施原則」及「國立大專校院行政人力契僱化實施原則」進用時，仍應適用臺灣地區與大陸地區人民關係條例第21條有關在臺灣地區設有戶籍滿10年之規定。(教育部106.11.10臺教人(一)字第1060157953號書函)
- 二、行政院函以，「行政院組織改造優先推動個案獎勵原則」自106年11月14日停止適用。(教育部106.11.20臺教人(三)字第1060166086號書函)
- 三、教育部書函，有關勞動部函以，性別工作平等法第16條第3項規定「先行共同生活」之疑義及證明文件一案。(教育部106.10.26臺教人(一)字第1060154679號書函)
- 四、有關大學專業技術人員職前年資採計作為取得聘任資格者，基於一資不得二用原則，不得再予採計提敘薪級案。(教育部106.11.10臺教人(二)字第1060154792A號函)
- 五、公務人員保障暨培訓委員會編印之「公務人員保障業務手冊」，業建置於該會網站/資訊專區/文件典藏，歡迎下載。(教育部106.11.8 臺教人(三)字第1060160030B號書函)
- 六、有關各機關學校於辦理聘僱人員(含職務代理人)進用作業時，應依國籍法相關規定，依權責辦理並人事作業程序法查處。(教育部 106.10.17臺教人(二)字第1060137714A號函)
- 七、教育部書函，「勞動部公布重大職業災害案件作業要點」業經勞動部於本(106)年10月16日以勞職授字第10602041632號令訂定發布，並自106年12月1日施行，檢送該要點規定1份。(教育部106.10.20臺教人(一)字第1060149217號書函)
- 八、教育部書函，「勞動部公布職業安全衛生優良案件作業要點」業經勞動部於本(106)年10月16日以勞職授字第10602041492號令訂定發布，並自106年11月1日施行，檢送該要點規定1份。(教育部106.10.20臺教人(一)字第1060149258號書函)
- 九、公務人員保障暨培訓委員會為推動全國訓練資源有效支援運用，辦理107年度各機關（構）學校訓練供給需求調查一案，各機關學校如有訓練供給（需求）資訊，請至該會「訓練資源供需查詢平台」刊登相關資料。(教育部106.11.17臺教人(三)字第1060161966號書函)
- 十、高雄市政府「港都e學苑」數位學習網站為配合移轉至「公部門數位學習資源整合平臺」，將於106年12月26日起關閉平臺停止服務。(教育部106.11.9臺教人(三)字第1060160861號書函)

「視力保健操」放鬆眼部、肩頸肌肉

要改善全身的血液循環，適度運動是不可或缺的要素。

上班時坐在電腦前，可能一坐四、五個小時就過去了。一直坐著不動，從眼睛到手腳、全身都會陷入供血不足的狀態。這種狀態就像經濟艙症候群（深層靜脈血栓，Deep Vein Thrombosis，因長時間血液流動不順暢，在靜脈血管內出現血栓，阻礙血流通行，造成下肢水腫）一樣，當然會覺得疲累。

人體原本就是為了要動而存在，老是坐著從生理學的觀點來看，是不自然的行為。如果一直持續不動，作為輸送血液幫浦的肌力也會衰弱，進入慢性供血不足的狀態而容易生病。

我們可以利用休息時間，做一些簡單的體操活動筋骨，我立刻來為大家介紹。

首先是對眼睛和頸部有效的「視力保健操」。以前就曾介紹給患者，獲得有效率、做完後眼睛和頸部都變得輕鬆等好評。所以我又繼續研究，開發出更進化的版本。我在工作空檔時也會做這個保健操，光是動動頸部和眼睛就可以消除疲勞，是我極為器重的好幫手。

能再配合呼吸慢慢做，讓身體釋放多餘的力氣，進入放鬆的狀態，效果會更好。



【舒緩眼睛和頸部的「視力保健操」】

① 採取基本姿勢。



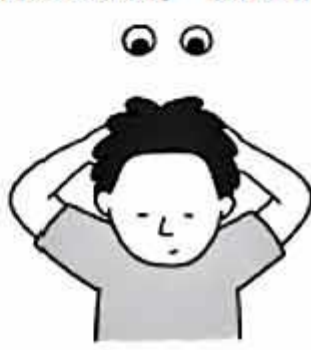
② 視線朝右，臉也向右轉。



③ 視線朝左，臉也向左轉。



④ 視線與眼睛、臉都朝下。



⑤ 視線與眼睛、臉都朝上。



⑥ 眼睛與頸部向右繞圈。



⑦ 眼睛與頸部向左繞圈。



*在辦公室等地做時，可視情況調整，如放下雙手等。

1. 採取基本姿勢

坐著也行，站著也無妨。將雙手繞到頭部後方，在髮際（頭頸的交界處）交握。看著正面挺直上半身，保持這個姿勢。

2. 視線朝右，臉也向右轉

由鼻子慢慢吐氣，同時將眼睛（視線）慢慢向右轉，臉也盡可能向右轉。轉到不能再轉時，再用鼻子緩緩吸氣同時回到基本姿勢。

3. 視線朝左，臉也向左轉

然後再用鼻子慢慢吐氣，同時將眼睛（視線）慢慢向左轉，臉也盡可能向左轉。轉到不能再轉時，再用鼻子緩緩吸氣同時回到基本姿勢。

4.視線與眼睛、臉都朝下

用鼻子慢慢吐氣，只將眼睛（視線）與臉盡可能朝下。訣竅就是以頸部為起點，只把臉朝下。

5.視線與眼睛、臉都朝上

用鼻子緩緩吸氣，只將眼睛（視線）與臉盡可能緩慢向上抬起。訣竅就是以頸部為起點，只把臉抬起。然後自然的吐氣回到正面。

6. 眼睛與頸部向右繞圈

用鼻子大口吸氣，邊吐氣邊把脖子大幅向右繞圈，配合脖子的動作也大幅轉動眼睛。連續轉 3 次，肩膀以下不動保持穩定。

7. 眼睛與頸部向左繞圈

接著轉向反方向。用鼻子大口吸氣，邊吐氣邊把脖子大幅向左繞圈。配合脖子的動作也大幅轉動眼睛。連續轉 3 次，肩膀以下不動保持穩定。

以上為一組動作，可視需要重複做。

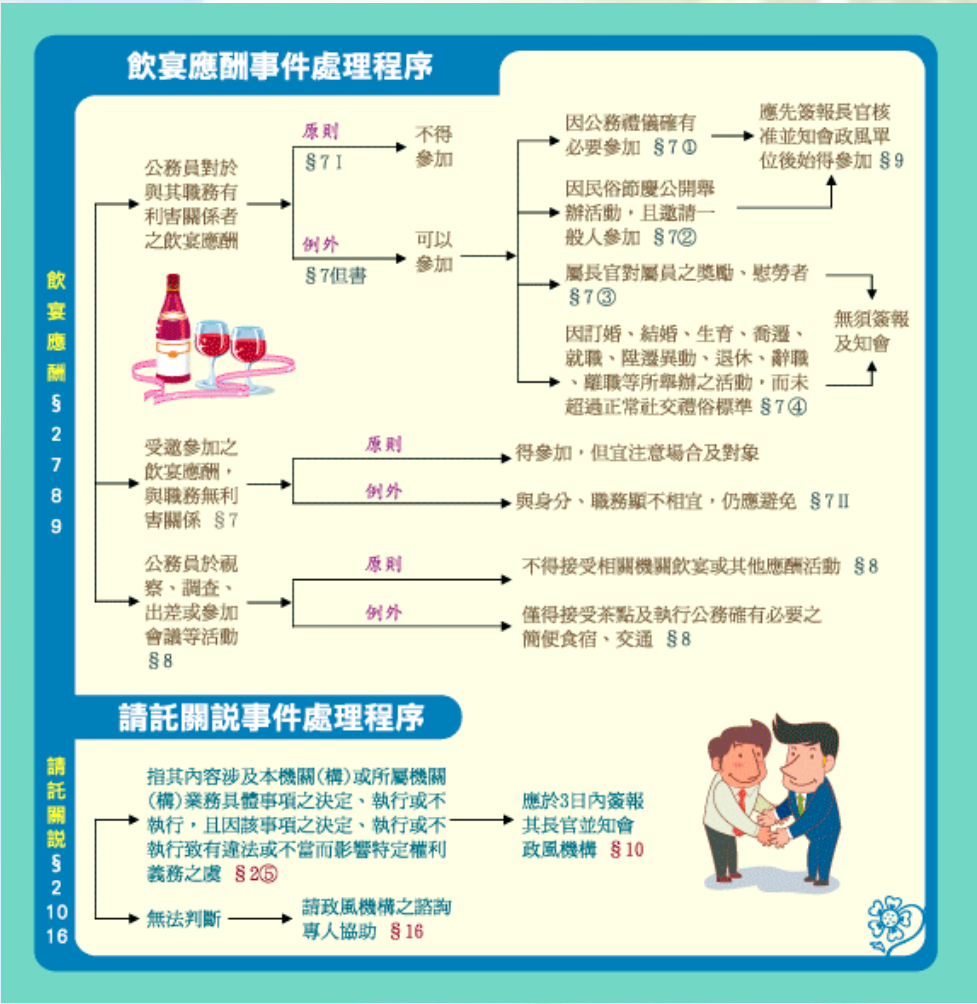
進行「視力保健操」時的重點：

- 為了提高效果，在轉動脖子時同時盡可能的轉動眼睛。感覺上是視線先動，然後脖子去追視線。
- 一開始不需要太過執著於呼吸法，等到熟練之後再配合鼻子的呼吸。轉脖子時吐氣，恢復原狀時吸氣。
- 做這組動作時要盡量慢，動作太快、出現反作用力的話，頸部肌肉容易受傷，請務必小心。
- 雙肩和地面要保持水平的姿勢。
- 全身放輕鬆。
- 沒有標準次數，但一天建議做 6 至 10 組。
- 頸椎病患者請勿過度勉強轉動頸部。

當心眼過勞！每天保養 1 分鐘，視力、腦力一起變年輕

- 文章出處： 大是文化
- 作者： 本部千博
- 圖片來源： 康健雜誌

公務員廉政倫理規範



靜思語

順境的美德是節制；逆境的美德是忍耐。

大補帖

“Life is not always a matter of holding

good cards, but sometimes, playing a poor

hand well.”— Jack London, Writer

「人生不只是握有一付好牌，有時候也是把一付壞牌打好。」- 傑克·

倫敦（作家）