

國立清華大學

人事e報

資料日期:106 年 12 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、「專門職業及技術人員高等考試營養師考試規則條文」修正預告表、草案總說明及對照表各1份。(教育部106.12.5臺教人(二)字第1060176275號函)
- 二、有關考試院與行政院民國106年12月13日會銜修正發布公務人員因公涉訟輔助辦法一案。(教育部106.12.28臺教人(三)字第1060184626號書函)
- 三、「文化部處務規程」部分條文，業經文化部 106 年9 月13 日以文人字第10630255912 號令修正發布。(教育部106.09.14 臺教人(二)字第1060132486 號函)
- 四、修正「教師職前年資採計提敘辦法」重點如下：(一)增列大專校院教師職前曾任公立醫院作業基金進用醫師年資等級相當及性質相近之認定基準；(二)增列教師職前曾任大專校院校長、教師、助教、專業技術人員、專業及技術教師、研究人員之年資，依學校自訂之評鑑規定經核定通過或經認定表現績優免接受評鑑，繳有原服務學校出具之證明文件者，得認定為服務成績優良之規定；(三)增列大專校院教師職前曾任依「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」進用之教學人員及研究人員之年資、私立大專校院非編制內專任教師、公立醫院作業基金進用醫師之年資，繳有原服務學校服務成績優良證明文件者，得認定為服務成績優良。(教育部106.11.06 臺教人(二)字第1060152222號函)



人事法令宣導

- 一、教育部各單位辦理聘僱人員(含職務代理人)進用作業時，應審酌該職缺是否屬專司技術研究設計工作而需聘僱取得外國國籍者擔任，應依國籍法及各機關職務代理應行注意事項規定簽奉教育部核可，始得於徵才條件公告內明定。(教育部106.10.17 臺教人(二)字第1060137714號函)
- 二、行政院人事行政總處公務人力發展學院建置之「e等公務園+學習平臺」微學習專區免費開放各機關掛置政策行銷課程。(教育部106.10.24 臺教人(三)字第1060149172號書函)
- 三、公務人員退休撫卹基金管理委員會為有效提昇公務人員退休撫卹基金繳納作業效率，請各機關(構)學校配合網路傳輸基金繳納作業異動資料事宜。(教育部106.11.10臺教人(四)字第1060160314號書函)
- 四、有關初任教師採計職前曾任警察人員年資提敘薪級，其等級相當應如何認定一案。(教育部106.11.29臺教人(二)字第1060117443A號函)
- 五、關於公教人員依留職停薪相關規定申請育嬰留職停薪時，涉及「先行共同生活」之定義範圍及證明文件一案。(教育部106.12.11日臺教人(三)字第1060166967號函)
- 六、教育部函以，有關公務員如因業務關係，須與有關當事人為程序外之接觸時，為避免外界誤解，請依有關規定辦理登錄，以維護機關形象及個人聲譽。(教育部106.11.21 臺教政(一)字第1060168980 號函)
- 七、為確保教職員退撫權益，有關教職員補繳退撫基金費用，請各機關(構)學校務必依規定於法定期限5年(107年7月1日公立學校教職員退休資遣撫卹條例施行後修正為10年)內完成作業。(教育部106.11.8臺教人(四)字第1060137646A 號函)
- 八、有關兼任行政職務教師得否應出版社邀請，兼任「國民中學國語文領域教科書」主編教授疑義一案。(教育部106.12.7臺教人(二)字第1060158563號書函)
- 九、行政院人事行政總處(以下簡稱人事總處)人事服務網「組織員額管理系統」新增「超額員額運用情形填報」功能，並業於本(106)年11月27日正式上線一案。(教育部106.12.6臺教人(二)字第1060174542號書函)
- 十、有關降調人員陞任評分採計疑義一案，經行政院人事行政總處會議研商獲致結論如附件。(教育部106.12.26臺教人(二)字第1060185043 號書函)
- 十一、「公立學校教師獎金發給辦法」，業經本部於中華民國106年12月27日以臺教人(四)字第1060190457B號令訂定發布，茲檢送發布令影本(含法規條文)1份。(教育部106.12.27臺教人(四)字第1060190457E號函)

飯後散步速度對了 更助消化

飯後散步有益健康，但走得太快、太久反而容易傷身？

古人說：「飯後百步走，活到九十九」。台北慈濟醫院中醫部主治醫師游志勤解釋，飯後散步讓腹部肌肉收縮，促進腸胃蠕動，尤其現代人多久坐，容易壓迫腸胃。另外，散步能刺激副交感神經有助紓壓，對消化有益。

「但走太快、太久，反而會傷身，」新世紀中醫診所院長郭哲彰表示，飯後走走關鍵在「放鬆」，才有助消化，建議這樣做：

速度愈慢愈好 不超過半小時

飯後散步，講究愈慢愈好。清代養生名家曹庭棟在《老老恆言》就曾說：「飯後食物停胃，必緩行數百步，散其氣以輸於脾，則磨胃而易腐化。」

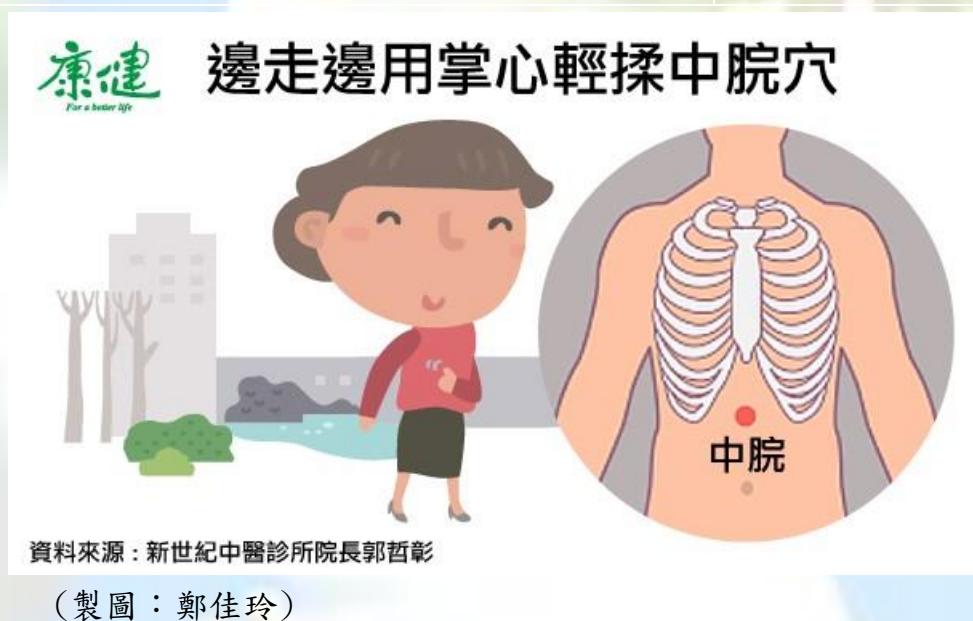
郭哲彰表示，慢步可以讓胃部排空，讓食物往腸道走，且放鬆時也會讓消化液分泌較好，幫助消化。尤其是吃太飽時，一定要起身慢步走動，避免食物積在胃部，造成腸胃不適。

然而，若是走得太快，動作過度劇烈，血液反而會從腸胃往四肢流動，氣血減少不利消化。兩位醫師建議，散步速度以一分鐘 90 步為理想，約一秒走 1~2 步即可。散步時間則以 10~30 分鐘為準，不用太久，否則容易耗氣。

避免邊走邊聊天 有助養氣

許多人喜歡邊走邊跟人聊天，或是講電話。游志勤提醒，步行時說話容易傷氣。運動時會讓氣集中體內，可以養氣；但邊動邊說話，則容易讓氣散掉，也會流失津液（口水），效果較不好。

郭哲彰也分享小撇步，可以一邊慢步，一邊順時針方向輕揉腹部上方的中脘穴，促進循環助消化，但若太撐時可先休息一下再按摩。



有下列狀況 飯後先休息再走

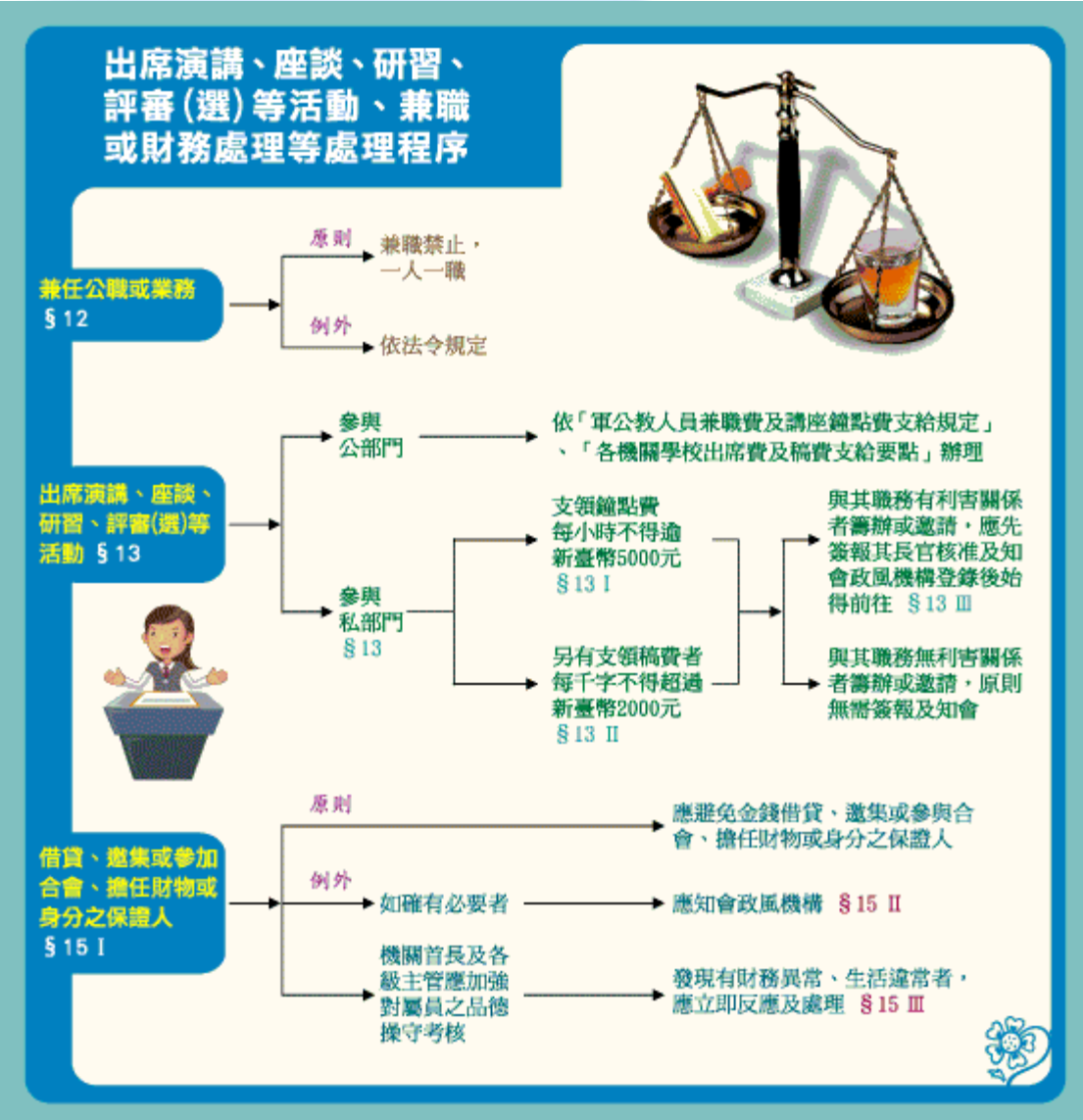
「心肺、脾胃功能差、體虛的人，先休息半小時再走，」郭哲彰指出，若有心絞痛、血壓低、走路易喘、胃下垂、身體虛弱無力等狀況時，應避免吃過飽，且飯後先稍做休息 30 分鐘，再起身走動，才不會造成身體不適。

游志勤提醒，肝炎患者也要注意，中醫認為肝功能不好容易影響脾胃，消化吸收速度較慢，建議吃飯少量，降低腸胃負擔。

此外，散步前可以先簡單動動手腳暖身，散步時間約 10 分鐘，過程若感覺肚子不舒服、輕微頭暈，便需停下休息。

郭哲彰也提醒，許多上班族習慣吃飽飯就趴桌上補眠，過度壓迫腸胃造成不適。即便是帶便當，或是假日在家用餐後，都盡量起身在室內或戶外走走，吃 7~8 分飽就好。

- 文章出處：Web only
- 作者：謝懿安
- 圖片來源：陳德信



靜思語

把握當下，就是用心。

大補帖

“I do not know anyone who has got to the top without hard work. That is the recipe. It will not always get you to the top, but should get you pretty near.”

– Margaret Thatcher, Former British Prime Minister

「我不知道有人能不努力就取得成功卓越，這就是方法，努力不會讓你每次都獲得成功卓越，但能讓你更靠近它許多。」 – 柴契爾夫人（英國首相）