

人事e報

國立清華大學 第 10810 期

National Tsing Hua University

人事法令宣導

□ 考試、任免、敘薪、兼職

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	審計部函為考試院前經修正發布「公務人員高等考試三級考試暨普通考試規則」，自民國110年1月1日起，高考三級財務審計類科與績效審計類科合併為審計類科。	108.10.01 臺教人(二)字第 1080142194號	教育部
2	銓敘部函送「民國109年1月16日職組暨職系名稱一覽表修正施行前之考試職系及銓敘審定有案職系得予適用之修正後職系一覽表」1份，請轉知。	108.10.01 臺教人(二)字第 1080138954號	教育部
3	銓敘部令109年1月16日職系說明書及職組暨職系名稱一覽表修正施行後相關職系之適用補充規定，請轉知。	108.10.01 臺教人(二)字第 1080138955號	教育部
4	於各機關適用醫事人員人事條例職務一覽表，業經考試院會同行政院修正發布一案。	108.10.02 臺教人(二)字第 1080142092號	教育部
5	有關公務人員考試錄取分配實務訓練人員，於請公假參加基礎訓練、集中實務訓練及依公務人員考試錄取人員訓練辦法(以下簡稱訓練辦法)請假期間，得依公務人員專業加給表支領所適用之相關專業加給。	108.10.04 臺教人(四)字第 1080131395號	教育部
6	銓敘部函關於公務員不得兼任各類車種職業駕駛一事，請轉知。	108.10.05 臺教人(二)字第 1080145414號	教育部
7	「行政院暨所屬機關約僱人員僱用辦法」業經行政院108年10月1日院授人組字第10800446561號令修正發布，名稱並修正為「行政院與所屬中央及地方各機關約僱人員僱用辦法」，檢送發布令影本、修正條文、修正總說明及修正對照表各1份，請轉知。	108.10.07 臺教人(二)字第 1080143573號	教育部
8	公務人員保障暨培訓委員會(以下簡稱保訓會)於公務人員保障事件線上申辦平臺已新增線上撤回功能，請各機關(構)學校配合加強宣導所屬公務人員多加運用，並訂於108年10月18日辦理新舊功能轉換作業，當日將暫停平臺運作。	108.10.09 臺教人(三)字第 1080145403號	教育部

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
9	行政院人事行政總處函以：「常用任免法規釋例及作業程序參考手冊」業經編修竣事，相關資料已置於該總處全球資訊網（ http://www.dgpa.gov.tw ）「首頁/政策與業務/總處政策與業務/培訓考用處/任免遷調」項下，供各界下載運用。	108.10.14 臺教人處字第 1080145582號	教育部
10	檢送考試院民國108年10月1日修正發布之聘用人員聘用條例施行細則第6條條文、修正總說明及條文對照表各1份。	108.10.14 臺教人(四)字第 1080148215號	教育部
11	本部所屬機關（構）學校職員如有意願遷調至本部所屬其他機關（構）學校，自即日起可至本部人事甄補評核作業系統之「人求事」登載遷調意願，並選擇以電子郵件接收相關職缺訊息通知，請轉知。	108.10.17 臺教人(二)字第 1080126703A號	教育部
12	「外國特定專業人才具有教育領域特殊專長」，業經本部於中華民國108年10月25日以臺教高(五)字第1080148807B號公告修正發布，茲檢送發布公告影本1份。	108.10.25 臺教高(五)字第 1080148807E號	教育部

□ 待遇、福利、退休、撫卹

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	為提高公務人員健康意識及落實健康檢查之執行，請各機關(構)學校加強推動公務人員身心健康管理與照護，請查照配合辦理。	108.10.02 臺教人(四)字第 1080141655號	教育部
2	有關公務人員一般健康檢查實施要點第4點第1項第2款規定健康檢查實施次數「每2年實施1次」之認定一案，請查照。	108.10.03 臺教人(四)字第 1080143146號	教育部
3	有關公教人員子女參與高級中等教育階段非學校型態實驗教育未取得學籍者比照享有子女教育補助一案，並溯自108年學年度第1學期(108年8月1日)起實施。	108.10.08 臺教人(四)字第 1080146056號	教育部
4	所詢依教育人員任用條例第16條之1第1款規定送審取得助理教授證書者，其職前於取得碩士學位後曾任國內外私人機構年資得否採計提敘薪級疑義，復請查照。	108.10.08 臺教人(二)字第 1080129835號	教育部
5	有關各機關學校二等約僱人員月支報酬低於勞工基本工資之處理方式一案，請查照配合辦理。	108.10.14 臺教人(四)字第 1080146414號	教育部
6	檢送「國民旅遊卡相關事項Q&A（行政院人事行政總處108年10月修訂，109年1月1日生效）」，請轉知。	108.10.14 臺教人(四)字第 1080146414號	教育部
7	有關銓敘部建置之公務人員年金改革試算器，更名為「公務人員退休金試算器」並自108年10月9日上線，提供各界試算服務，請查照轉知。	108.10.18 臺教人(四)字第 1080149966號	教育部
8	行政院人事行政總處函以：行政法人法第22條第2項、第23條第2項、第24條第2項、第25條第2項所稱「再任有給公職或行政法人職務」，其內涵應比照公務人員退休資遣撫卹法第77條第1項規定，請查照。	108.10.25 臺教人(四)字第 1080155862號	教育部

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
9	檢送「國民旅遊卡相關事項Q&A(行政院人事行政總處108年10月修訂,109年1月1日生效)」,請查照轉知。	108.10.16 臺教人(三)字第 1080147678號	教育部
10	行政院修正「中央各機關學校員工文康活動實施要點」第六點,並自即日生效。	108.10.29 臺教人(三)字第 1080154934號	教育部

□ 考績考核、訓練進修、差勤管理

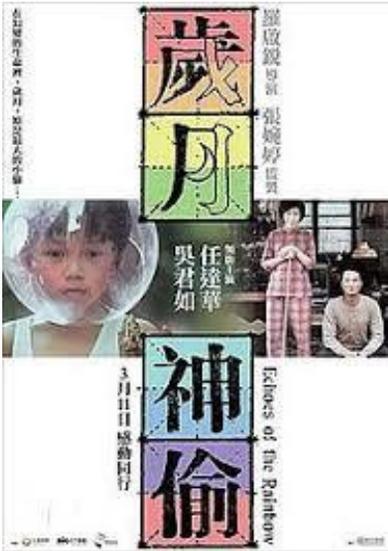
編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	所詢教師於上下班途中發生交通事故,因而須至警察機關製作筆錄、各地方調解委員會進行調解,或應司法機關傳喚出庭,得否核給公假及上下班途中認定疑義一案,復請查照。	108.10.03 臺教人(三)字第 1080098890號	教育部
2	檢送考試院會同行政院108年10月1日修正發布之公務人員請假規則第10條修正條文、總說明及條文對照表各1份,請查照。	108.10.07 臺教人(三)字第 1080146933號	教育部
3	行政院修正「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」第1點、第5點、第6點及附表,並自109年1月1日生效,請查照。	108.10.16 臺教人(三)字第 1080147665號	教育部

□ 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	行政院人事行政總處編印「行政法人法規彙編(108年9月版)」,全文電子檔登載於該總處「全球資訊網」(http://www.dgpa.gov.tw)之「行政法人專區」,請參用。	108.10.01 臺教人(一)字第 1080139313號	教育部
2	有關「哺集乳室與托兒設施措施設置標準及經費補助辦法」第2條,業經勞動部108年9月16日以勞動福1字第1080135908號令修正發布。	108.10.03 臺教人(一)字第 1080144676號	教育部
3	108年公務、關務人員升官等考試、108年交通事業郵政、公路、港務人員升資考試適用108年9月9日修正之試場規則,請轉知。	108.10.09 臺教人(二)字第 1080147839號	教育部
4	檢送法務部廉政署印製「109年政府行政機關辦公日曆」3份。	108.10.09 臺教政(一)字第 1080147988	教育部
5	有關第15任總統副總統及第10屆立法委員選舉期間,請依說明事項強化反賄選宣導。	108.10.15 臺教政(一)字第 1080150597A號	教育部

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
6	為遴選明(109)年度公務人員「每月一書」，請轉知所屬上網票選優良圖書。	108.10.16 臺教人(一)字第 1080149734號	教育部
7	內政部函轉有關辦理臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區返臺後之通報機制案，請查照並轉知同仁配合辦理。	108.10.23 臺教人(三)字第 1080123763號	教育部
8	中央選舉委員會已公告第15任總統、副總統選舉事項，各機關(構)學校人員應嚴守教育及行政中立相關事宜，請轉知。	108.10.24 臺教人(一)字第 1080149303號	教育部
9	檢送銓敘部108年10月23日修正發布之公教人員保險準備金管理及運用辦法第6條條文、發布令影本、修正總說明及條文對照表各1份，請查照。	108.10.25 臺教人(四)字第 1080156092號	教育部
10	108年度公職人員財產申報定期申報期間自108年11月1日起至12月31日止，相關應注意及配合事項詳如說明，請查照並轉知申報人。	108.10.25 臺教政(一)字第 1080155491號	教育部

影視經典語錄



在變幻的生命裡，歲月，原來是最大的小偷。

——《歲月神偷》

英文佳句

“Fear cannot be banished, but it can be calm and without panic; it can be mitigated by reason and evaluation.”

– Vannevar Bush, Engineer

「我們無法趕走恐懼，但可以冷靜而不慌張，以邏輯和評估來減輕恐懼。」

– 萬尼瓦爾·布希 (工程師)

□ 108年10月份



書名 / 中國歷代政治得失
作者 / 錢穆
出版社 / 東大
出版日期 / 2018

中國歷史，自秦漢以下，即搏成一廣土眾民的大一統國家，常有一大一統政府臨制其上。二千年來，日有擴張，為並世諸民族所無。此於治人治法，皆有關係。其在兩者間之畸輕畸重，亦遞有爭論。

本書提要鉤玄，專就漢、唐、宋、明、清五代治法方面，有關政府組織、百官職權、考試監察、財經賦稅、兵役義務，種種大經大法，敘述其因革演變，指陳其利害得失，將歷史上許多專門知識，簡化為現代國民之普通常識，於近代國人對自己的傳統政治、傳統文化多誤解處，一一加以交代，實為現代知識分子所必讀。

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》

常睡不好、人疲倦？10 個照做就能睡好、睡飽的技巧



pexels

1.新鮮空氣使睡眠更有效率

我做過多次實驗，在原始森林環繞的有機農場過夜，如果把門窗打開，讓戶外新鮮空氣進來，睡眠六個小時就有平時八個小時的效果，這是因為含氧量高、空氣負離子多，對身體修補很有幫助。反之，若是門窗緊閉，整個晚上只呼吸一個房間容量的空氣，其實氧氣是不夠的。

有人會說：「夏天天氣熱還可以開窗，冬天怎麼辦？北台灣的冬天，寒流來要怎麼開窗睡覺呢？」我的祕密武器是毛線帽和鵝絨被，可以在攝氏 7 度的氣溫下開窗睡覺，也不會覺得冷；不過前提是呼吸道要健康，有肺部疾病的人，可能要開暖氣或裝熱交換機。

2.全暗的環境讓眼睛休息

不要開小夜燈睡覺，因為褪黑激素在黑暗中才會分泌得多，使我們的睡眠深沉。為了安全（怕半夜起來跌倒）必須用小夜燈的家庭，我建議用感應式的，睡覺時不亮，起身時才亮。窗外有路燈的話，最好能做不透光的窗簾遮光，讓房間盡量保持全暗。如果實在是無法隔絕光線，可以戴眼罩睡覺。

我使用睡眠偵測軟體SleepBot和Sleep Time來偵測自己的睡眠，發現每天早上五、六點之後，睡眠一定會變淺，原因是天亮了，陽光照到眼睛，抑制松果體分泌褪黑激素。觀察到這情況後，我都會在半夜起床上廁所後戴眼罩，這樣就能熟睡到自己想起床的時間，整個睡眠因為熟睡時間延長，品質提高許多，身體也變得更有精力。

3.安靜的環境讓耳朵休息

我在新店山上的實驗農場，環境非常天然，有一條終年流水潺潺的小溪，實在非常難得，不過也因此有個缺點，就是晚上水聲有點吵，到了春天蛙鳴此起彼落，讓人整晚無法入眠。

面對這種情況，只要戴合身、高品質的耳塞睡覺，問題就解決了。當然，一開始戴耳塞入睡一定會不習慣，但一個月後反而覺得戴耳塞很有安全感。

4.遠離電磁波

我曾連續三天頭部靠著無線分享器（wireless router）睡覺，結果出現頭暈的症狀。從那天起，我盡量讓睡覺環境的電磁波維持在最低狀態，睡前一定關閉無線分享器，把手機切換成飛航模式，至於鄰居的無線分享器，關不掉也沒關係，因為訊號比較弱，如果真的要徹底隔絕，就要在臥房的房間牆壁設置防止電磁波的金屬網。

5.用特殊造型的枕頭避免打鼾

打鼾會干擾睡眠，甚至使人無法進入熟睡，短期會造成腦茫和高血壓，長期會導致失智症，不可輕忽它的危害。

6. 白天運動量愈大，晚上睡愈沉

身體白天和夜晚所分泌的荷爾蒙不一樣，白天運動量愈大，日間荷爾蒙分泌愈多，當晚的夜間荷爾蒙就會分泌愈多，睡眠也會愈深沉，這是日夜荷爾蒙的規律。反過來說，白天運動不夠，晚上就會睡不好。最典型的案例，就是療養院的臥床老人，或是住院病人，整天躺在床上沒運動，晚上就會很淺眠。而新兵訓練的士兵，因為白天操得要命，晚上倒頭就睡。

7. 別錯過黃金四小時

台灣位處亞熱帶，太陽下山大約是晚上六點到八點之間。按照大自然的規律，最理想的情況應該是在太陽下山後兩小時內入睡，現代人雖然不太可能日出而作，日落而息，至少也要在晚上十一點前入睡，否則就是在熬夜。如果熬到凌晨三點才入睡，無論怎麼睡都睡不飽。晚上十一點到凌晨三點是睡眠的黃金四小時，這段時間要盡量保持在熟睡狀態，最理想的熟睡時間是每晚五小時以上。

8. 每天最好睡足八小時

人類平均睡眠時間是八小時，有人多一些，有人少一些。年紀漸長之後，晚上睡眠時間會減少，可以中午補眠 30~60 分鐘，但不宜太久，以免打亂日夜規律。我認為每天最好採取「三八策略」，就是工作八小時、休閒八小時、睡眠八小時。

9. 腦袋放空才入睡

很多人睡前會操煩明天的事或檢討今天的得失，其實這些都要完全放掉再入睡。受過腦波訓練的人通常只要睡前花個五分鐘，就能讓大腦進入 α 波的放鬆狀態，如此，整晚的睡眠就會很深沉、很有效率。

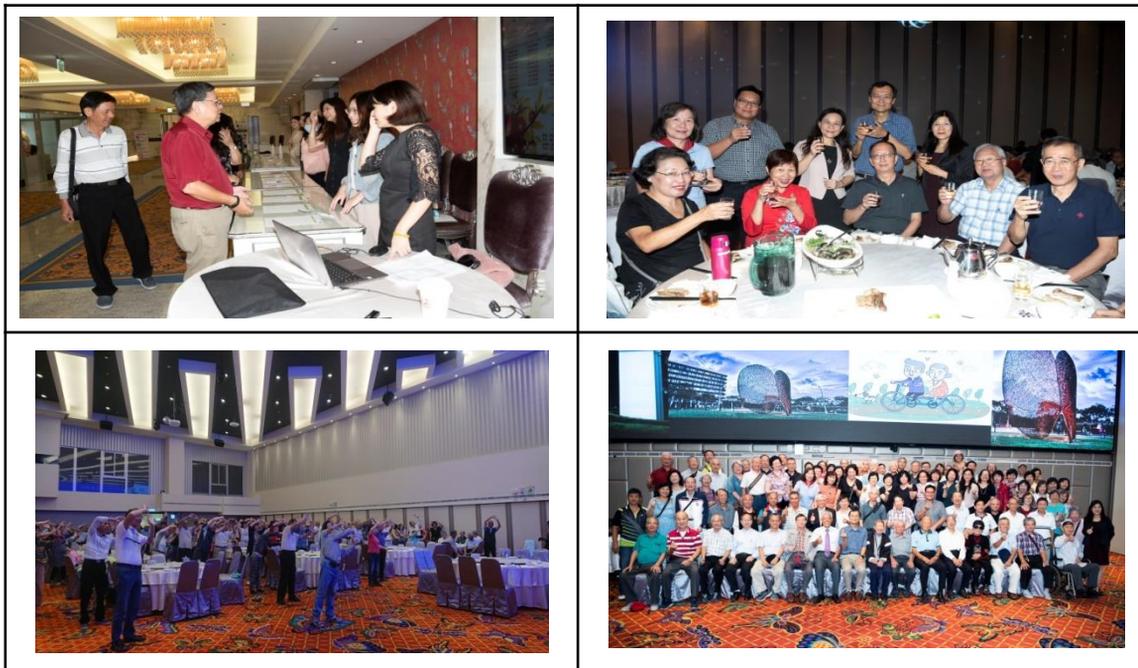
如果躺平之後還在想事情，不妨起身把所想的事條列下來，再回去躺平睡覺，若又想到其他事，就再起身寫，把腦中的事情全部交代在紙上再躺下。總之，睡覺時頭腦要放空，事情等明早醒來繼續想。如果不這麼做，整個晚上就會因思慮而做夢或淺眠，無法真正讓大腦休息。當然，我也建議睡前不要看恐怖片、動作片或做很用腦的事情，不然可能會做惡夢，導致死亡荷爾蒙分泌。

10.避免體內的干擾

建議睡前三個小時不要吃東西，以空腹狀態入睡，才不會因為營養與熱量過剩而干擾了睡眠。也不鼓勵用飲酒或服用安眠藥的方式來助眠，這些都會造成體內的干擾。

活動寫真

- 本校於108年10月01日舉辦「退休教職員工及約用人員聯誼茶會」，共有167位退休同仁參加，活動中安排本校體育系張耀庭老師帶領退休同仁學習太極養生，活動圓滿完成(華麗風采宴會館)。



- 本校於108年10月23日舉辦「個資保護法相關法規及標準異動探討」研習課程，由德欣寰宇科技股份有限公司陳成聰講師擔任講座(校本部遠距教室B/南大校區講堂丁)



本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
其他	新竹花苑 地址：新竹市食品路188號 電話：03-5611187 合約到期日：1100930	1.單筆消費滿千，花架及蘭花95折優惠、花束及盆花9折優惠 2.婚禮布置及胸花恕不優惠 3.外縣市花禮無折扣 4.皆須現金交易



特約商店陸續簽約中，歡迎推薦優良商家!

信箱 person@my.nthu.edu.tw

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

