

國立清華大學

人事e報

資料日期:104 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、有關 104 年公務人員高等考試三級考試公職專技人員類科正額（含同分正額）錄取人員相關分配作業事宜，本項考試分配結果訂於 104 年 11 月 20 日上午 10 時整於行政院人事行政總處全球資訊網公告。（教育部 104.10.23 臺教人（二）字第 1040145849 號函）
- 二、「教師借調處理原則」第 2 點、第 4 點，業經教育部於中華民國 104 年 10 月 30 日以臺教人（二）字第 1040139741B 號令修正發布，並自即日起生效。（教育部 104.10.30 臺教人（二）字第 1040139741C 號函）
- 三、104 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試正額錄取人員分配作業，業於 104 年 10 月 27 日辦理完竣，未獲分配正額錄取人員職缺之機構，已由行政院人事行政總處逕予列管為本項考試第 1 次增額錄取人員分配作業職缺。（教育部 104.11.11 臺教人（二）字第 1040154774 號函）
- 四、公務人員保障暨培訓委員會函以，為有效提升女性公務人員各官等訓練進修人數比率，請依權責研議在相同條件下優先遴選女性公務人員參訓，並研議於在職訓練開辦女性專班等措施，以增加女性公務人員訓練進修比例，促進性別平權。（教育部 104.11.5 臺教人（三）字第 1040145080 號函）
- 五、中華郵政股份有限公司宣布自 104 年 9 月 30 日起調降 2 年期定期儲金機動利率 0.07 %，調整後利率為 1.305%，行政院人事行政總處提供之各項優惠貸款利率配合於是日調整。（教育部 104.10.19 臺教人（四）字第 1040141920 號書函）
- 六、銓敘部函以，亡故退休公務人員之配偶因過失致該故員死亡，得准其申領撫慰金。（教育部 104.10.26 臺教人（四）字第 1040145158 號函）
- 七、銓敘部函以，現職公務人員曾任鄉長期間涉案遭解除職務者，該段曾任鄉長年資不得採計為公務人員退休年資。（教育部 104.11.4 臺教人（四）字第 1040148345 號函）
- 八、行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第 4 點附表 8「公教人員婚喪生育補助表」，自 104 年 6 月 12 日生效。（教育部 104.11.2 臺教人（四）字第 1040146492 號函）
- 九、「公務人員兼任政府投資或轉投資民營事業機構、捐（補）助財團法人及社團法人董、監事職務規定」第五點業經行政院修正公布，並自 104 年 10 月 30 日生效。（教育部 104.11.4 臺教人（四）字第 1040150972 號函）
- 十、行政院修正「各機關聘請國外顧問、專家及學者來臺工作期間支付費用最高標準表」，並自 104 年 11 月 1 日起生效。（教育部 104.11.5 臺教人（四）字第 1040149803 號函）



★ 人事法令宣導



- 一、行政院人事行政總處函送公務人員特種考試身心障礙人員考試職場支持叮嚀提醒事項，請各機關（構）、學校於填報本項考試即協助錄取人員工作適應時參考運用。（教育部 104.10.26 臺教人（二）字第 1040146991 號函）
- 二、教師出國後，因病由當地醫師治療，其診斷證明書得否申請延長病假疑義，基於公教一致性，參酌銓敘部 86 年 9 月 24 日 86 台法二字第 1524675 號函意旨，以駐外單位驗證之國外合法醫師診斷證明申請病假，並得由學校校長依據診斷證明書所載病情輕重及約需治療之時間審酌事實需要，核給延長病假，惟准假與否係屬學校校長職權。（教育部 104.11.3 臺教人（三）字第 1040134036 號函）



[圖片來源](#)

- 三、公務人員保障暨培訓委員會104年10月23日公地保字第1040014106號函以，按公務人員保障法第22條第1項及公務人員因公涉訟輔助辦法第3條規定所稱「依法執行職務」，係指合法（令）執行職務而言，包括依法律、法規或其他合法有效命令等，據以執行其職務者均屬之。至公務人員是否依法執行職務，應由其服務機關本於權責認定，與檢察機關之起訴理由或法院之判決結果尚無必然關係。惟服務機關仍得參酌有關犯罪偵查結果之檢察官起訴書或法院判決書，以判斷涉訟輔助之申請人是否屬依法執行職務；如經判斷非屬依法執行職務者，自不得核給因公涉訟輔助費用。次按公務人員因公涉訟輔助辦法第12條第1項、第13條及第14條第1項規定，退休人員如因原任職期間執行職務涉訟者，應由其原服務機關辦理涉訟輔助，並得組成公務人員因公涉訟輔助事件審查小組，審查涉訟輔助之申請；又有關輔助延聘律師之費用，於偵查每一程序、民事、刑事訴訟每一審級，有涉訟並延聘律師輔助之事實發生時，即得申請。有關公務人員因公涉訟輔助，於行政程序法102年5月24日修正生效日前，仍應適用5年之請求權消滅時效，其時效尚未完成者，則得依現行行政程序法第131條第1項規定及法務部102年8月2日法律字第10200134250號函釋辦理。（教育部104.11.3臺教人(三)字第1040147679號書函）
- 四、有關考績（成）丙等事件之救濟程序，自民國104年10月7日起改依復審程序處理。（教育部104.11.3臺教人(三)字第1040149721號函）
- 五、公務人員保障暨培訓委員會函以，有關公務人員實施一般健康檢查相關事項，請各機關（構）學校自105年1月1日起，確實依公務人員一般健康檢查實施要點及該會相關函釋規定辦理。（教育部104.10.27臺教人(四)字第1040146593號書函）
- 六、教師在校因細故與學生家長發生言語爭執，互控刑法「公然侮辱」、「妨害名譽」等告訴一節，是否適用教師輔助辦法之輔助範圍、標的及緣由，基於公教一致性，並參酌教師因公涉訟輔助辦法(下簡稱教師輔助辦法)之立法意旨，說明如下：（一）本案是否符合「依法執行職務」之法定要件，請參酌保訓會98年10月30日公保字第0980010775號函釋，依個案事實認定。（二）倘本案教師經認定係依法令執行職務而涉及刑事訴訟案件，按教師輔助辦法第5條之規定，在刑事訴訟偵查程序或審判程序為犯罪嫌疑人或被告，始得予以輔助；又因公涉訟輔助之主要目的，係保障教師免於因執行職務受民、刑事訴訟箝制，致影響業務或校務之推動，而非鼓勵教師興訟，且教師若有維護權利之必要，仍得提出刑事告訴、告發，由檢察官發動刑事偵查，亦可達到相同目的，告訴僅須申告犯罪事實，無延聘律師之必要，故教師如以「告訴人」或「自訴人」之地位，對人民興訟而仍予涉訟輔助，即與涉訟輔助之本質不符，爰予以排除涉訟輔助之對象。（三）另按教師輔助辦法第16條之規定，教師如經檢察官依刑事訴訟法第253條為不起訴處分或依同法第253條之1為緩起訴處分，因具有犯罪嫌疑，難認其屬依法執行職務，不宜給予涉訟輔助，如已給予涉訟輔助費用者，應以書面命其繳還。（教育部104.11.10臺教人(三)字第1040144459號函）
- 七、有關支領月退休金或兼領月退休金之教育人員亡故後，倘無遺族，退休人員生前所立之合法遺囑指定人，得依學校教職員退休條例規定申請領受撫慰金。（教育部104.11.6臺教人(四)字第1040153832號書函）

「認知療法」

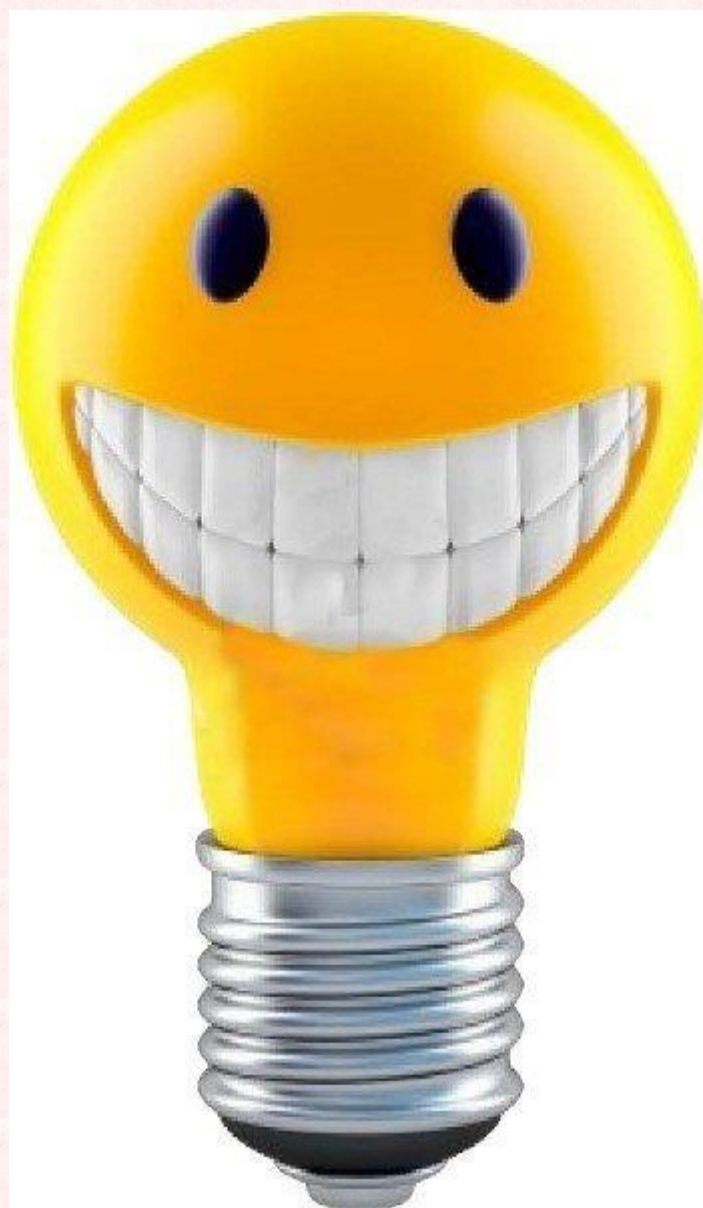
對於壓力，若在思想，行為的改變，或給予條件或學習的方法，可減輕或遠離不良影響，基本上，只要不緊張，放鬆身心，就可以消除壓力，如能做一些有意義的事情，也能提升免疫力，遵循自己的步調，選擇適合自己方法進行，以下方法僅供參考，建議各位從喜歡的事情，開始做起。

☆. 藉由「認知療法」瞭解思想偏差」瞭解思想偏差

所謂「認知療法」，就是了解並解決自己心理問題的關鍵，存在於自己意識範圍內的觀點，來進行治療方法。情緒不穩定，無法適應環境，其原因多半自想法偏差或認知的偏差。願意修正自己「認知的偏差」形態，擁有彈性的想法，就能調整情緒，藉由檢查認知的偏差，來改變想法，使不良影響的壓力，變成良好的壓力，巧妙運用壓力。

※注意自己認知偏差的自問自答法，幫助自己，瞭解是否有這樣偏差的想法，瞭解是否有這樣偏差的想法。

1. 凡事都採「黑或白」或「非此則彼」，這種二選一的兩極思考模式嗎？
2. 極端反射思考模式，是否每次使用「絕對是○○」或「絕對不是○○」？
3. 一般化：是否只以發生過一件事情或體驗為由，就認定自己不行或經常自責呢？
4. 是否只注意自己軟弱的一面或缺點，而拒絕接受內心堅強一面或優點？
5. 是否經常，只看事物壞的一面（負面）而變得悲觀？
6. 對於自己不必負責的事，也會自責？
7. 對於與自己沒有直接關係的事，是否也認為與自己有關呢？
8. 是否希望或認為，自己一定要完美無缺？
9. 是否過度想像，嚴重狀況到來的可能性？
10. 是否過度誇張詮釋，某件事情發生的意義？
11. 不能自然地接受事物，擁有「必須是○○才行」的想法而自尋煩惱？
12. 是否認為無法改變現狀呢？
13. 在行動之前，是否抱持「反正結果一定是○○」的否定想法？
14. 當從對方那兒，無法得到自己的期待，是否會失望地認為「我對他付出這麼多，他竟然這樣對我」？
15. 是否認為跟別人商量，或求助於人，是一件可恥的事



若有以上的特質之一，就要修正自己，就要修正自己「認知偏差」形態，調整轉化思想，擁有彈性的想法及靈活的心，這樣就可以巧妙地化解壓力，以下要點可做做看！

●承認自己承受壓力 承認自己承受壓力

默默忍耐痛苦是美德，自古一直被稱讚，然而忍耐也是有限度，如果過度累積壓力，不久就精疲力竭而不支倒地，學習承認並接受陷入壓力狀態之心態，是很重要。

●你是無法控制對方 你是無法控制對方，然而可自我控制，然而可自我控制，自我改變

如果你以為每一個人都跟我一樣的想法，採取相同的行動，那就大錯特錯了，首先瞭解到，每一個人都有獨特處，在社會上，什麼樣的想法都有，否則就會天天生氣，時時不悅。你是無法如意改變對方，然而可自我控制，自我改變，當有如此想法，你會發現心情穩定、開朗。

●不只是擔心，可朝向好處想，可朝向好處想

遇到困難，與其終日憂心，害怕，「不成功，怎麼辦」、「一定不成功」、「別人會看輕我」，身心耗盡，不如把想法轉換到正面思考上，才是不累積壓力的要訣。

你可以每天在鏡子前自我暗示：「事情會愈來愈順暢」，如此每天不斷持續暗示，事情自然會有不可思議的轉機。

●改變想法，增加心理彈性，增加心理彈性

俗語：「窮則變，變則通」，若原先想法，態度及行為，帶來負擔，何不改變一下，要使改變能夠迅速而有收獲，當事人心目中的世界，就先要有改變的可能性存在，可問自己，是不是無論何時，至少給予三個以上新選擇，擁有最多選擇的人，也是具有彈性的人，將會主導互動的關係，此乃靈活的重要性。

資料來源：『身心舒眠使用手冊 丁美月著』

本文引至：[國立清華大學諮商中心](#)

交通部道安委員會海報宣導





★ 靜思語

【活出生命力】人的生命，要永遠保持像春天一樣，不斷湧出生命力，不斷發揮它的功能，才是活著的人生！

★ 英文大補帖

“Living without an aim is like sailing without a compass.”

– John Ruskin, Art Critic

「生活無目標，有如航行無羅盤。」 – 約翰·拉斯金（藝術評論家）