

# 國立清華大學人事E報《第 10704 期》

人事室電子郵件信箱：[person@my.nthu.edu.tw](mailto:person@my.nthu.edu.tw)  
人事室網址：<http://person.web.nthu.edu.tw/bin/home.php>



## 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	「從事研究人員兼職與技術作價投資事業管理辦法」業經行政院與考試院 107 年 3 月 27 日院臺科字第 1070085580D 號及考臺組貳一字第 10700005811 號令修正會銜發布施行，檢附前揭辦法修正條文、總說明及條文對照表各 1 份。	107. 4. 13 臺教人(二)字第 1070047115 號書函	教育部
2	有關應不同年度之公務人員考試錄取人員支領地域加給及年資加成分計適用疑義。	107. 4. 11 臺教人(四)字第 1070051834 號書函	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	公務人員退休資遣撫卹法施行細則業經考試院於 107 年 3 月 21 日訂定發布，檢送銓敘部函影本、發布令影本、施行細則條文、總說明及逐條說明各 1 份。	107. 4. 30 臺教人(四)字第 1070054329 號書函	教育部
2	檢送「公務人員因公猝發疾病或因戮力職務積勞過度以致死亡審查參考指引」規定 1 份。	107. 4. 10 臺教人(四)字第 1070051529 號書函	教育部 人事處
3	行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第 4 點附表 7「各機關學校公教員工地域加給表」，並自 107 年 4 月 1 日生效。	107. 4. 8 臺教人(四)字第 1070050223 號書函	教育部
4	有關一般工程機關(單位)人員待遇支給事宜一案，照核示事項辦理，並自 108 年 1 月 1 日生效。	107. 4. 11 臺教人(四)字第 1070052595 號函	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	行政院修正「行政院及所屬機關學校推動公務人員終身學習實施要點」第 5 點、第 6 點，自 107 年 3 月 31 日生效；另「公務人員終身學習入口網站管理要點」、「行政院及所屬各機關公務人員數位學習推動方案」及「行政院及所屬各機關辦理數	107. 4. 11 臺教人(三)字第 1070050352 號書函	教育部

	位學習成果評量實施原則」等 3 種規定，並自同日停止適用。		
2	檢送行政院修正「各機關加班費支給要點」及各機關員工各項補休規定，並自 107 年 5 月 1 日生效。	107. 4. 23 臺教人(三)字第 1070054048 號書函	教育部
3	有關勞動基準法第 38 條第 4 項但書規定遞延之特別休假未休日數工資，應否計入平均工資計算疑義。	107. 4. 20 臺教人(三)字第 1070054251 號書函	教育部
4	檢送「教育人員留職停薪辦法」第 4 條第 2 項第 7 款規定解釋令及銓敘部 107 年 2 月 5 日部銓四字第 10743071391 號函影本各 1 份。	107. 4. 27 臺教人(三)字第1070020912C 號函	教育部

## 本校人事業務宣導

一、本校契約進用人員報酬標準表自 107 年 1 月 1 日起生效，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

## 員工關懷

## 上班族必吃的五大營養素

現代人生活忙碌，尤其是上班族工時長、壓力大，常常覺得疲憊不堪、甚至伴隨著肌肉痠痛、注意力無法集中等問題，當心有慢性疲勞症候群跟營養素不均衡的問題，除了生活習慣方面可以規律作息、適量運動、飲食選擇低升糖飲食之外，也可以選擇以下幾個抗疲勞、幫助紓壓的營養素喔！

1. 低 GI 飲食：早期「升糖指數」用於糖尿病患者，低 GI 食物大多膳食纖維含量較高、可避免血糖快速上升、較不容易有飢餓感，可幫助糖尿病患者血糖控制，現在被廣泛運用於健康飲食推廣及減重方面，若攝取大量高 GI 食物，除了血糖容易偏高使人昏昏欲睡、容易增加飢餓感、增加進食量，也會促進胰島素分泌，促進體脂肪形成，平日飲食建議均衡低 GI (升糖)飲食為基準。  
升糖指數（Glycemic index）指的是攝取食物後，影響血糖上升的快慢速度，食物的 GI 值越高，代表血糖上升的速度越快，若指數 55 以下稱為低升糖食物，56～69 為中升糖指數，超過 70 為高升糖指數食物。高 GI 指數食物像是(精緻食物)蛋糕、麵包、白米、果汁等；低 GI 指數食物(含糖量低、膳食纖維含量高)像是綠色葉菜類、芭樂、大蕃茄等。但也須注意並非低 GI 的食物就可以無限量攝取，也是必須注意食物的營養密度及一天攝取總量，像是黑巧克力、奶油也是屬於低 GI 食物，但攝取過量無形當中也會攝取過多的熱量喔！
2. 常見紓壓營養素：現代上班族飲食西化，大多營養素攝取不均衡，精緻澱粉類、油脂攝取過多，像是蛋糕、麵包、炸雞、肉羹麵等，攝取到的都是促發炎的食物，往往容易使人昏昏欲睡、疲勞感增加，建議可以多選擇低升糖飲食、多吃抗氧化富含植化素的蔬果，還有使人放鬆的營養素。
  - (1) 色胺酸：對於生活忙碌、工作壓力大的上班族來說有足夠的睡眠讓身體有足夠的休息時間，是非常重要的！色胺酸是構成人體腦中血清素的重要前驅物，而血清素扮演著舒緩神經，使人放鬆、更好入眠的角色。若色胺酸缺乏，容易影響睡眠品質，可能還會伴隨有憂鬱、情緒低落等情形的發生。建議可多攝取海鮮、家禽類、蛋、奶類、豆腐等高生物價蛋白質食物，此外，也可以補充一些色胺酸含量高的食物像是香蕉、牛奶等，不妨可試著在晚餐飯後來根香蕉，或是，睡前來杯溫牛奶都是有利睡眠的小秘訣！
  - (2) 鈣質：鈣質大家可能都會想到是與骨質疏鬆、骨骼發展相關，但其實鈣質也與紓壓、放鬆、神經傳導相關！若長期缺乏鈣質，會影響到神經傳導，使情緒無法放鬆，容易使人感到焦躁、易怒等，因此補充足夠的鈣質可以讓人在睡眠時期，充分放鬆、穩定情緒，進而改善身心疲勞的現象，建議大家可多選擇鮮奶、起司、小魚乾、海藻等食物來補充（全脂奶相較於低脂奶，並不會使肥胖或心血管疾病的風險增加，且有利於某些健康指標，如鈣質、維生素等，所以目前不再強調選用低脂乳品）。



- (3) 礦物質鎂：礦物質鎂有助安定大腦與神經系統、幫助肌肉放鬆，以及維持心情平和、放鬆身心的作用。當人體攝取鎂不足時，便會干擾神經的平衡與完整性，使情緒容易緊張或暴躁；嚴重缺鎂時，還會影響食慾，甚至出現昏睡症狀。常見補充食物來源有香蕉、芝麻、堅果、深色蔬菜、葡萄乾等。
- (4) 活力維生素「B群」：維生素B群包括B1、B2、B6、B12、葉酸、菸鹼酸等，是參與人體能量代謝及神經傳導功能的重要營養素。其中，維生素B6更是參與「快樂賀蒙爾」血清素合成不可缺少的關鍵成分。一旦其缺乏或不足時，便容易使人體感到疲憊無力、肌耐力大幅下降。因此，建議想要改善慢性疲勞問題者，日常飲食中不妨可多加留意維生素B群的補充。而富含B群的食物包括有，動物性蛋白質、深綠色蔬菜、全穀類等。建議忙碌的上班族，不妨可試著將三餐中，其中一餐的主食以糙米、胚芽米等全穀類取代精製白米，就是相當不錯的補充方式。若擔心全穀類口感較硬不易入口，烹煮前，可試著將其先浸泡2～4小時，或於烹煮時增加水分的比例來調整硬度。
- (5) 抗氧化花青素：上班族外食居多、壓力大，容易增加體內自由基，適度補充花青素能幫助體內自由基的清除、降低體內發炎反應，減少疲勞感。可以選擇富含花青素的水果像是藍莓、蔓越莓、草莓、櫻桃等深紫色或深藍色的水果都是很好的補充來源；而其中又以葡萄籽含量最多，若想充分藉此補充花青素，不妨可選擇將葡萄帶皮洗淨後打成葡萄汁飲用，就是輕鬆又簡易的方法。
3. 規律作息、適當運動：除了平常飲食控制，多補充紓壓、抗氧化營養素之外，建議也能規律作息、適當的運動。依世界衛生組織建議，18-64歲成年人每週進行150分鐘以上中度身體活動，而且可由每次10分鐘開始，分段累積身體活動量。另外運動也能幫助人體分泌「快樂賀爾蒙」的多巴胺（dopamine）神經傳導物質，使人體保持情緒穩定，對於緩解身心疲勞也有一定的益處。不同運動其功效也不同，最主要可分為有氧運動及無氧運動，有氧運動需要大量氧氣，燃燒脂肪產生能量，運動時呼吸及心跳都會加快，在運動過程中仍可順暢說話，常見的運動類型有慢跑、羽球、排球等，有氧運動可以幫助燃燒脂肪、可幫助體重控制、另外還能讓人心情愉悅；而無氧運動是短時間爆發型的，高強度的運動，像是肌力訓練、拔河、重量訓練等運動，可以幫助增長肌肉、提高基礎代謝率、幫助身型雕塑。不同種類的運動對於身體的幫助也有所差異，建議每周可以維持運動量，選擇適合自己的運動，幫助維持肌肉量，並且維持開心的心情，這樣就能當個開心的上班族喔！



作者：台灣癌症基金會營養師/鄭欣宜營養師

文章出處：衛生福利部國民健康署健康九九網站



## 活動寫真

- ✧ 本校於 107 年 4 月 10 日舉辦「活動中不可或缺的靈魂人物～主持人及司儀初階訓練班」課程，活動圓滿完成。



- ✧ 本校於 107 年 4 月 16 日舉辦「公務人員退休新制上路，您準備好理財規劃了嗎？」課程，活動圓滿完成。



- ✧ 本校於 107 年 4 月 24 舉辦「自然派藥師不生病的養生秘訣」課程，活動圓滿完成。



- ✧ 本校於 107 年 4 月 25 舉辦「生態環境教育及多元族群文化認識」教育訓練課程，活動圓滿完成。





改變自己是自救，影響別人是救人。

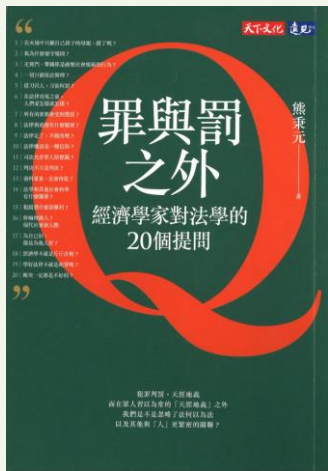


英文佳句

“Always do your best. What you plant now, you will harvest later.” - Og Mandino, Author  
「永遠全力以赴，今日播下的種子，終會得到豐收。」 - 奧格·曼迪諾（作家）

本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容																									
住	樺舍商旅_嘉義館 地址:嘉義縣朴子市祥和三路 西 23 號 連絡電話:05-3206088 合約到期日:1071231	<div>特約房價</div> <table><tr><th>房間型態</th><th>床型</th><th>原價</th><th>平日特約價</th><th>假日特約價</th></tr><tr><td>經典雙人房</td><td>二小床</td><td>\$4800</td><td>\$1400</td><td>\$1600</td></tr><tr><td>經典雙人房</td><td>一大床</td><td>\$4800</td><td>\$1400</td><td>\$1600</td></tr><tr><td>雅緻三人房</td><td>三小床</td><td>\$5700</td><td>\$2100</td><td>\$2300</td></tr><tr><td>雅緻四人房</td><td>四小床</td><td>\$6700</td><td>\$2600</td><td>\$2800</td></tr></table> <div>1. 以上報價含營業稅及服務費及依房型提供早餐客數；無提供加床服務。 2. 平日：週日~周四；假日：週五~周六 3. 以上價格農曆春節期間、連續假日、忘記或活動期間不適用(依飯店公告為主)。 4. 飯店入住時間：15:30 後；退房時間：11:00 前 5. 本合約適用對象為員工及眷屬；入住時請出示員工證 6. 訂房專線：周一至周五 9:00- 18:00 (02)2715-3398 例假日及下班時段請聯絡嘉義館專線：(05)320-6088</div>	房間型態	床型	原價	平日特約價	假日特約價	經典雙人房	二小床	\$4800	\$1400	\$1600	經典雙人房	一大床	\$4800	\$1400	\$1600	雅緻三人房	三小床	\$5700	\$2100	\$2300	雅緻四人房	四小床	\$6700	\$2600	\$2800
	房間型態	床型	原價	平日特約價	假日特約價																						
經典雙人房	二小床	\$4800	\$1400	\$1600																							
經典雙人房	一大床	\$4800	\$1400	\$1600																							
雅緻三人房	三小床	\$5700	\$2100	\$2300																							
雅緻四人房	四小床	\$6700	\$2600	\$2800																							
	塔木德連鎖飯店集團 地址:請洽網站各館別 連絡電話:04-22231682 06-2096988 合約到期日:1081231	<div>1. 門市特惠價 85 折優惠 2. 如遇飯店客滿，享優先候補權 3. 享中西式早午餐及免費停車(限館別提供) 4. 全館免費寬頻上網並提供商務影印傳真服務 * 特約價不得與任何住宿、休息等相關優惠同時使用 * 農曆春節假期及 3 天以上連續假日不適用，請另與訂房人員聯繫 網址：http://www.talmud.com.tw/ 業務中心訂房： 電話：04-22231682 傳真：04-22231692 南方家屋 電話：06-2096988 傳真：06-2098839 LINE 預定：@talmud</div>																									
樂	沐康岩盤浴會館	<div>全館商品享團購特惠組</div> <div>1.單次體驗+臉部面膜保養特約價 799 元(原價 1740 元) 2.買 10 堂送面膜一盒-特約價 7500 元(原價 8700 元) 3.買 30 堂送面膜一盒+洗卸露-特約價 22000 元(原價 24880 元) 4.買 50 堂送面膜一盒+洗卸露+童顏保養品-特約價 35000 元(原價 40360 元)</div> <div>本方案僅限員工本人使用，不得轉借他人使用，優惠內容不得與會員卡及其他優惠專案合併使用</div>																									



書名 / 罪與罰之外  
作者 / 熊秉元  
出版社 / 天下  
出版日期 / 2017

犯罪判罰，天經地義，而在這眾人習以為常的「天經地義」之外，我們是不是忽略了法何以為法，以及其他與「人」更緊密的關聯？

以自己權益／利益為先的人，應該受到指責嗎？

- 被迫殺人的人，和教唆殺人的人，誰該負的責任比較大？
- 當法律與宗教衝突時，孰先孰後？
- 司法判決除了讓犯錯的人得到懲罰之外，對其他人有什麼意義？
- 已經不合時宜的法條，為什麼還要繼續使用它？

於兩岸三地享有高知名度之經濟學者熊秉元，在本書中以日常的提問為引，深入淺出地利用經濟分析的基本架構處理各種法學問題。

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》