

國立清華大學

人事e報

資料日期:106 年 10 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、教育部書函，公務人員保障暨培訓委員會修正「公務人員再申訴事件調處實施要點」名稱為「公務人員保障事件調處實施要點」，並修正全文，檢附發布令影本、條文、總說明及修正條文對照表各1份。(教育部106.10.19臺教人(三)字第1060147259號書函)
- 二、教育部書函，檢送考試院民國106年10月11日修正發布之公務人員保障暨培訓委員會保障事件審議規則部分條文修正條文、修正總說明及修正條文對照表各1份。(教育部106.10.19臺教人(三)字第1060148685號書函)
- 三、教育部書函，「公務人員考試錄取人員訓練成績考核要點」及「公務人員保障暨培訓委員會及所屬機關辦理各項訓練測驗試務規定」，業經公務人員保障暨培訓委員會修正發布，並自本(106)年10月16日生效。(教育部106.9.29臺教人(二)字第1060141011號書函)
- 四、教育部函以，「公立專科以上學校辦理教授副教授延長服務案件處理要點」第4點及第7點附表，業經本部於中華民國106年10月3日以臺教人(四)字第1060130223B號令修正發布，茲檢送發布令影本、修正規定及對照表各1份。(教育部106.10.3臺教人(四)字第1060130223C號函)
- 五、教育部書函，檢送行政院與考試院於106年9月29日會銜修正發布之「生技新藥相關政府研究機構及研究人員認定原則」第2點附表1份。(教育部106.10.13臺教人(二)字第1060142227號書函)
- 六、教育部函告「基本工資」調整，業經勞動部106年9月6日以勞動條2字第1060131805號公告發布，自107年1月1日起，每月基本工資自調整為新臺幣22,000元；每小時基本工資調整為140元。(教育部106.9.27臺教人(一)字第1060128679A號書函)
- 七、教育部書函，「政府機關(構)改制行政法人隨同移轉繼續任用人員人事管理辦法」第7條業於中華民國106年9月15日會同修正發布，檢送原函、發布令、修正條文、修正總說明及修正條文對照表影本各1份。(教育部106.9.20臺教人(四)字第1060134013A號書函)



人事法令宣導

- 一、教育部書函，有關107年7月1日施行之公立學校教職員退休資遣撫卹條例第73條第1項所定請求權時效事宜。(教育部106.9.28臺教人(四)字第1060132922A號書函)
- 二、行政院人事行政總處函以，「行政院及所屬各機關中高階公務人員短期密集專業英語進修實施計畫」、「行政院人事行政總處及所屬中央主管機關人事機構與民營企業人員雙向交流研習實施計畫」、「行政院及所屬機關推動人文關懷要點」、「行政院暨所屬中央機關科長研習班實施計畫」、「政務人員研習實施計畫」及「菁英領導班實施計畫」，均自即日停止適用。(教育部106.10.16臺教人(三)字第1060145427號書函)
- 三、有關各機關薦任以下非主管職務人員，連續請假達1個月以上，嗣於請假期間調任同機關不同職務，其調任後所餘請假日數未達1個月，得併計其調任前請假期間達1個月以上，繼續依各機關職務代理應行注意事項第5點第2款規定，約聘僱人員辦理其所遺業務。(教育部106.9.13臺教人(二)字第1060129983號書函)
- 四、行政院人事行政總處函，約僱人員因違反國籍法第20條第1項規定，經機關予以解僱者，依行政程序法及民法等相關規定，除法律或契約另有規定外，宜發給其任職期間之薪資及其他給付一案。(教育部106.9.25臺教人(四)字第1060137748號書函)
- 五、「國立大專校院員額請增及控管原則」自即日停止適用。(教育部106.9.26臺教人(二)字第1060127017號函)

員工關懷

下班後紓壓 4 招 切換成「返家模式」

即使人已經離開辦公室，心情卻總是下不了班？擔心下周要準備的會議資料、焦慮業績無法達標，這些盤旋在心中無形壓力，讓你時常處於緊繃狀態，甚至晚上也睡不安穩。專家提供解壓 4 招，助你解除心頭重擔。

美國心理學會(American Psychological Association, APA)研究發現，過度壓力會讓人變得易怒、神經質、焦慮，下班後還可能將這些累積的情緒壓力，發洩在親密的伴侶、孩子、朋友身上。

尤其當精神或身體承受壓力，腎上腺會持續分泌抗壓賀爾蒙「皮質醇」，當皮質醇長期處於高濃度狀態，身體沒有喘息空間，不僅會讓你食慾大增，還有可能導致疲勞、內分泌失調、高血壓、糖尿病等健康問題。

為了維持身心健康，下班後適度紓壓有其必要，專家提供以下 4 招，幫助你解放無形壓力：

方法 1／建立暗示大腦下班的習慣

辛勤工作一整天，要讓大腦切換為下班模式，婚姻諮商師潔琪寇爾蔓(Jackie Coleman)建議，可以建立一個暗示大腦下班的小習慣，例如挑一條有風景的路回家、通勤途中聽自己喜歡的音樂，或者直接先去健身房運動後再回家，讓大腦知道現在是下班時間，不該再讓工作瑣事盤旋腦中。

(下班後該建立一個暗示大腦下班的小習慣，如聽自己喜歡的音樂，讓大腦知道現在是下班時間，不該再讓工作瑣事盤旋腦中。)

方法 2／執行返家儀式，例如洗個澡

「下班回家後也可以執行一段『充電時間』，身心健康管理專家瑪麗羅凡蒂(Mary LoVerde)表示，也就是回到家後試著從事釋放壓力的儀式，讓身心從「工作模式」，調整至「返家模式」。

在家中我們必須卸下工作時的超人模式，切換為平實、親切、放鬆的狀態，這才是下班後人生要扮演的角色。

曾經是急診室護士的羅凡蒂，工作回家問候家中每一位成員後，立即沐浴，讓傾流而下的水柱，帶走在急診室工作時身上黏附的細菌、身心累積的壓力，接著換上一套舒服的衣服，再跟孩子享受有品質的親子時光。

如果沒有經過這一道「返家儀式」，她的身心依舊會處於工作模式，可能會對孩子大聲咆嘯、嚴厲督促他們寫功課，將急診室護理師的處理危機的角色連同壓力，一併帶回家。

「這個儀式不一定是沐浴，」羅凡蒂說，也可以是放下你的手機、帶寵物出去散步，甚至是坐下來與孩子討論你的一天，每個人放鬆的儀式可能都不相同，只是要確定「充電時間」是一個儀式，不需要每天額外規劃新的活動。

藉由這個儀式，你會現自己變得比較平靜，能靜下心在家裡享受沒有壓力的時光。

方法 3／創造辦公室、家裡以外的第三空間

每天往返辦公室、家裡，一塵不變的固定模式，可能會讓你覺得喘不過氣。「擁有辦公室、家之外的第三空間，或許可以幫你解除工作壓力，」寇爾蔓(Coleman)建議。

第三空間應該是一個讓你可以探索興趣、安心，並且可以感到心靈滿足的地方，可以是安靜的咖啡店、書店、桌遊店，讓你能徹底放鬆並卸下肩上的無形壓力。

方法 4／找到一個不覺得折磨的運動，釋放壓力

許多研究都顯示，運動可以增加活力、讓你更快樂，還能增加記憶力，甚至讓你睡得更好。

但是下班後已身心俱疲的上班族，一想到下班還要運動，總是提不起勁。職涯專家莎拉蘭丘(Sarah Landrum)建議，最好要找到能讓你樂在其中的運動，如果你厭惡跑步，就不要跑步，可以試試跳舞、拳擊、游泳，找到一個不覺得折磨自己的運動方式，釋放你的壓力和疲倦感。

- 文章出處：Web only
- 作者：黃惠姍編譯
- 圖片來源：Shutterstock
- 資料來源：TODAY.com、Harvard Business Review、Punched Clock



活動寫真

106 年 10 月 18 日「安全事件應變與資安情境探討」課程

活動地點:軍訓(168)教室

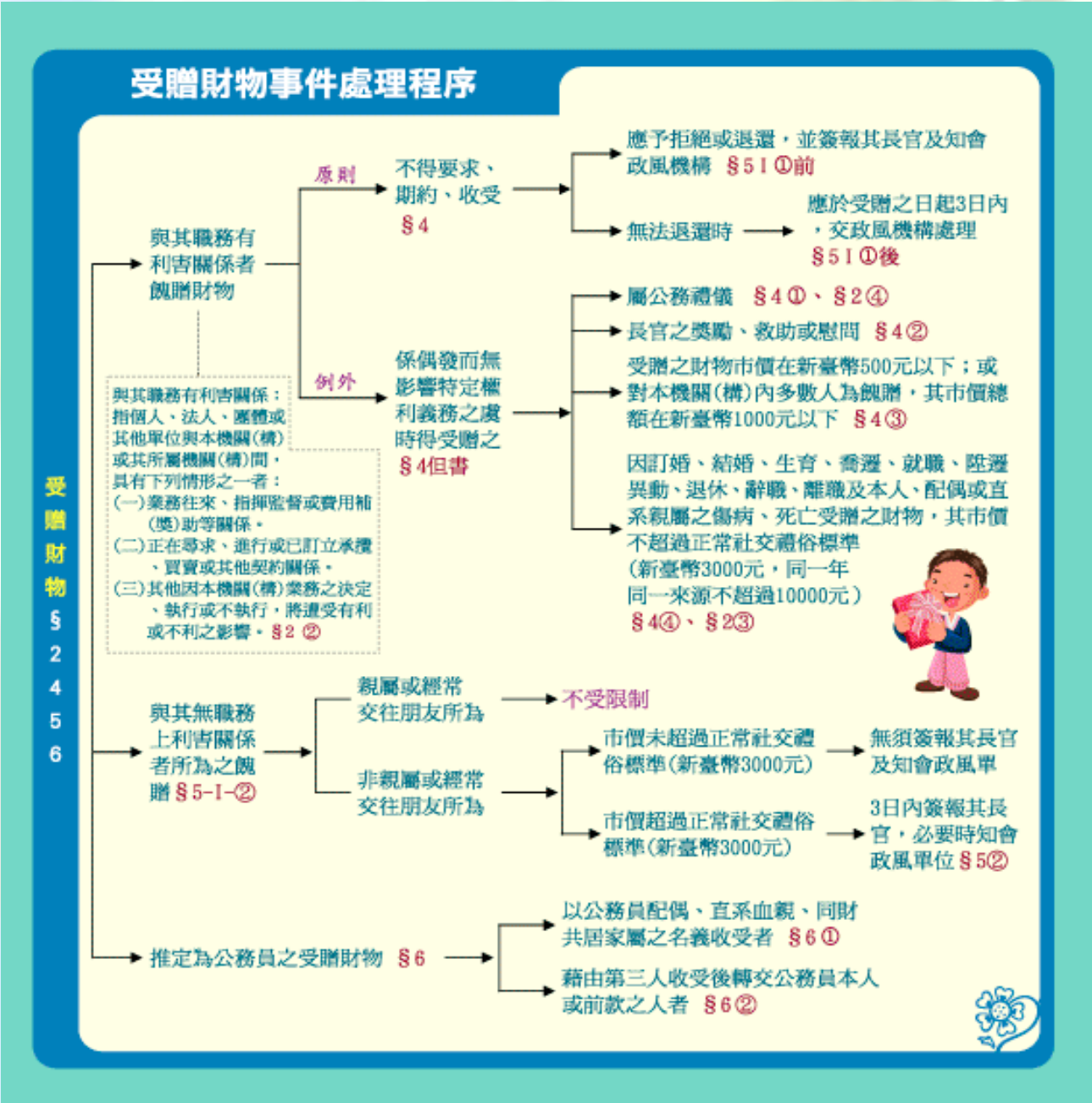
參加人數:88人



106 年 10 月 25 日健康講座-大腸癌及肺部常見疾病預防
活動地點:旺宏館學習資源中心 3 樓遠距教室 A
參加人數:48 人



公務員廉政倫理規範



靜思語

能善用時間的人，必能掌握自己努力的方向。

大補帖

“When everything seems to be going against you, remember that the airplane takes off against the wind, not with it.”
- Henry Ford, Industrialist

「當你覺得諸事不順時，記住飛機是逆著風而飛起，不是順著風。」 - 亨利·福特 (工業家)