

國立清華大學

人事e報

資料日期:106 年 04 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、銓敘部函知有關各機關辦理受考人考績與平時考核懲處相關程序規定，並修正考績（成）通知書格式。（教育部 106.4.5 臺教人(三)字第 1060040998 號函）
- 二、行政院人事行政總處函以，原行政院人事行政局（以下簡稱原人事局）61 年 2 月 7 日 61 局 參字第 2328 號函及 78 年 12 月 13 日 78 局參字第 47326 號函，均不再援用。（教育部 106.4.5 臺教人(三)字第 1060041751 號函）
- 三、「臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區作業規定」第 5 點、第 8 點及第 2 點附件一業經內政部於 106 年 3 月 13 日以台內移字第 1060951222 號令修正發布。（教育部 106.4.6 臺教人(三)字第 1060035222 號函）
- 四、檢送銓敘部有關公務人員考績法第 12 條規定解釋令 1 份。（教育部 106.4.6 臺教人(三)字第 1060045288 號函）
- 五、銓敘部函以，有關退休公務人員再任職務每月支領薪酬總額是否超過法定基本工資之計算與認定標準一案：每月支領薪酬總額是否超過法定基本工資的認定，應先確認退休人員再任之工作是否係屬按月支領薪酬；如是，即應以「每月」實際任職所支領薪酬是否超過法定基本工資，覈實認定；至若有以按季、按半年或按年給與薪酬者，亦應將之攤分為每月薪酬，並據以認定有無每月超過基本工資。銓敘部 105 年 8 月 31 日部退一字第 1054135823 號書函，及歷次函釋與前開規定未合部分，自同日起停止適用。（教育部 106.3.16 臺教人(四)字第 1060028057 號函）
- 六、「學校教職員退休條例施行細則」第 34 條、第 41 條，業經本部於中華民國 106 年 4 月 7 日以臺教人(四)字第 1060035014B 號令修正發布。（教育部 106.4.7 臺教人(四)字第 1060035014E 號函）



人事法令宣導

- 一、教育部重申有關大專校院兼任教師之權益保障事項，並業於本部網站（網址 <http://www.edu.tw/>。首頁 / 訊息公告/電子布告欄/106-03-31 強化大專校院兼任教師工作權益保障）宣導，請配合辦理。（教育部 106.03.30 臺教人(一)字第 1060040920 號函）
- 二、公務人員保障暨培訓委員會函送「106 年公務人員高等暨普通考試錄取人員訓練計畫」，請逕至該會網站(<http://www.csptc.gov.tw>) 首頁左列之「法規輯要/培訓法規/公務人員考試錄取人員訓練相關法規/高普初等考試訓練相關規定」項下查閱並下載運用。（教育部 106.03.27 臺教人(二)字第 1060038984 號函）
- 三、106 年公務人員高等考試一級考試暨二級考試預定於 106 年 9 月 30 日至 10 月 1 日舉行，如有考試用人需求，教育部各單位請於 106 年 4 月 28 日前填列「教育部 106 年公務人員高等考試一級考試暨二級考試任用計畫彙總表」簽送教育部人事處彙辦；所屬機關（構）學校請於 106 年 5 月 10 日前至行政院人事行政總處人事服務網填報考試職缺。（教育部 106.03.29 臺教人(二)字第 1060041227 號函及同年月臺教人(二)字第 1060041227A 號函）

- 四、 基於約僱人員與聘用人員之屬性相近，參酌銓敘部 106 年 3 月 3 日部銓五字 1064198975 號函釋意旨，各機關應業務需要，於預算員額內依行政院暨所屬機關約僱人員僱用辦法以年度契約定期約僱之人員，於因安胎事由請假及請流產假期間所遺業務，如機關現職人員確實無法代理，同意放寬得再進用約僱人員代理；惟若係依公務人員留職停薪辦法或各機關職務代理應行注意事項等規定進用之約僱代理人，於因安胎事由請假及請流產假期間所遺業務，則不得再進用約僱人員代理其職務；至其餘事項仍請依行政院人事行政總處 105 年 4 月 7 日總處組字第 1050037587 號函規定辦理。（教育部 106.03.27 臺教人(二)字第 1060039788 號函）
- 五、 教師職前年資採計提敘辦法第 3 條第 1 項第 5 款所定公立學校教師職前曾任專科以上學校 教師服務成績優良之認定基準，除繳有服務學校出具之年資（功）加薪（俸）證明，或曾任年資已達最高年功薪，繳有服務成績優良證明文件者外，尚包括依大學自訂之評鑑規定經核定通過，繳有原服務學校出具之證明文件者。（教育部 106.03.28 臺教人(二) 字第 1060028075B 號令）
- 六、 教師待遇條例施行細則第 5 條第 1 項規定有關教師薪級經敘定後，如有不服，得於接到敘薪通知書之次日起 30 日內申請重行敘定，或依教師法提起救濟一節，於公、 私立學校編制內專任教師均適用之；惟以私立學校教師與學校屬私法上之契約關係，上開規定所定如有顯然錯誤等行政程序等再開事由，得依行政程序法相關規定辦理一節，則不適用私立學校編制內專任教師。（教育部 106.03.29 臺教人(二)字第 1060037582 號函）
- 七、 教師待遇條例第 10 條第 1 項有關中小學教師取得較高學歷改敘之規定，係屬強制規定，私立中小學教師依規定取得較高學歷向服務學校申請改敘，服務學校應依該規定辦理改敘。私立中小學倘訂定教師取得較高學歷後屆滿 3 年始得改敘之規定，係增加教師待遇條例所無之限制，非屬適法。（教育部 106.03.30 臺教人(二)字第 1060030696 號函）
- 八、 教師職前年資採計提敘辦法第 4 條第 1 項規定所定「以曆年制、學年制或會計年度制為採計基準」及「以任職期間為準」，均以月為計算標準。（教育部 106.03.29 臺教人(二)字第 1060037490 號函）
- 九、 公立中小學校長及專任教師（含兼任行政職務教師）於不影響綜理校務或教學本職工作之前提下，得兼任科技部補助科學教育相關研究計畫之主持人、共同主持人或助理等職務。（教育部 106.03.16 臺教人(二)字第 1060013866 號函）
- 十、 行政院人事行政總處函以，有關各機關奉派於假日出差之人員實際執行職務及為執行職務所必要之交通路程時間，得由各機關覈實准予補休。（教育部 106.3.21 臺教人（三）字第 10600032049 號函）
- 十一、 銓敘部令，公務人員於上下班途中發生交通事故，無公務人員撫卹法施行細則第 12 條所定交通違規情事，得由服務機關覈實核給公假；所稱上下班途中之認定，依同細則第 10 條相關規定認定之。（教育部 106.3.23 臺教人(三)字第 1060028606 號函）
- 十二、 行政院人事行政總處公務人力發展中心函以，該中心「e 等公務園」學習網 106 年將協助行政院所屬中央各機關建置「公務人員 10 小時課程」線上專班。（教育部 106.4.14 臺教人(三) 字第 10600034628 號函）
- 十三、 各地方主管教育行政機關對於已提出登記或申請退休，復於退休生效日前申請撤回之學校教職員，不宜訂有一定期限不得再提出退休申請之限制規範。（教育部 106.3.31 臺教人(四) 字第 1060035804 號函）
- 十四、 中華民國全國公務人員協會與華南產物保險公司簽訂「公務人員自費團體保險專案」、「強制險優惠專案」及推薦新光人壽「五動鑫富利率變動型終身壽險」方案。（教育部 106.4.5 臺 教人(四)字第 1060046509 號書函）

員工關懷

哪種運動對大腦最好？要聰明就要「腳勤」

夏天到了，你是否為了秀出好身材而積極運動？那你知道，哪種運動除了健身也能健腦？

運動對身體好，大家都知道。而從一些老鼠實驗發現，跑步對大腦也很好：可以讓老鼠腦內海馬迴新增的神經元數量，比都不動的老鼠增加 2～3 倍之多。研究推測，跑步之所以能誘發海馬迴的神經元增生，是因為可以增加腦衍生神經滋養因子 (Brain-derived neurotropic factors, 簡稱 BDNFs) 與第一型類胰島素生長因子 (Insulin-like growth factor 1, 簡稱 IGF-1)，進而提高神經前驅細胞的存活率。

但最近有個有趣的研究，比較不同類型運動對大腦健康的幫助，畢竟，我們人類跟老鼠不同，平常會做、喜歡做的運動種類繁多。芬蘭的研究人員便好奇，像平常大家訓練肌肉的重量訓練，或是近來流行的高強度間歇性運動，是否跟慢跑一樣，也會對大腦有益？



研究人員將大鼠分成四組，包括慢跑、重量訓練、高強度間歇訓練，與不運動的大鼠。每一組裡，都大約有快 30 隻大鼠。研究人員在不運動的大鼠籠子裡提供一些木頭玩具。「重量訓練組」的大鼠，則在大鼠尾巴基部，固定住小鉛塊。然後，讓這些綁有小鉛塊的大鼠爬樓梯。

至於「高強度間歇訓練組」的大鼠，則是在訓練前先測驗出每隻大鼠在跑步機上的最快速度，然後訓練的時候，讓這組老鼠在角度設定為 10 度的跑步機上，先用最快速度的一半跑 5 分鐘，然後用最大速度的九成跑 3 分鐘，然後再用最快速度的一半跑 2 分鐘，每次訓練都會重複這週期 3 次。

「重量訓練組」與「高強度間歇訓練組」兩組的大鼠，每個禮拜會按照設計的訓練課程運動三次。「慢跑組」的老鼠籠子裡，則裝有滾輪，讓大鼠可以隨心所欲地在滾輪上跑步，而且每隻大鼠的跑步距離都有電腦軟體能夠將之偵測與統計。

7 周之後，研究人員觀察各組老鼠的海馬迴神經新生狀態，發現竟有很大差異：

- 「慢跑組」：比起不運動大鼠，新生的海馬迴神經元要多出好幾倍，而且自主跑步距離愈長的大鼠，海馬迴新生神經元就愈多。
- 「高強度間歇訓練組」：比起不運動的大鼠，也有較多新生神經元；但比起慢跑組仍稍差。

●「重量訓練組」：7周之後，這組老鼠的肌肉比較發達，但弔詭的是，新生的神經元跟不運動的大鼠比起來，並沒有什麼差別。雖然這只是個動物實驗，但不妨在一周計劃中，穿插一些不同類型的運動，以達到不同的訓練。

根據美國運動醫學會最新的運動指導，健康成人的運動應達中等強度，且要包含伸展、有氧運動和肌力訓練，不能互相取代。

有氧運動

- 每週3~5天，加起來至少要150分鐘。
- 慢跑、快走、跳繩，或結合跑步跟健走的間歇跑走。

間歇跑走

- 先慢跑30秒~1分鐘，再慢走30秒~1分鐘，重複「快、慢、快、慢」的模式，若身體狀況許可，可改採快跑+快走。

肌力訓練

- 每週至少2天。
- 深蹲、伏地挺身等，或棒式、橋式這類訓練核心的動作。
- 每次做2~3個動作共約半小時，一組動作10~15下或維持30~60秒，進行1~3組。

提醒 | 每次運動前後，都必須做伸展：如坐姿前彎、雙手向上伸展10~15分鐘，感到伸展部位緊繃即可，避免肌肉痠痛及運動傷害，也幫助雕塑肌肉線條。

注意 | 肌力訓練不能每天操作，訓練完隔天應休息，讓肌肉有足夠的時間生長與修復。

- 文章出處：<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=72388&fullpage=true> 作者：楊心怡
- 圖片來源：shutterstock

活動寫真

本校106年3月30日辦理環境教育研習，同仁熱情參與，獲益良多。



靜思語

驕傲的人，常被社會認為愚蠢，正如發光的流星，當它隕落在地上，看來也不過是一塊石頭而已。



大補帖

“Man, alone, has the power to transform his thoughts into physical reality; man, alone, can dream and make his dreams come true.”

「人自己可把思維轉化為實際的形體；人自己能想像並讓夢想成真。」 - 拿破崙·希爾（勵志作家）