

## 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	「教育部設置國家講座辦法」第2條、第6條、第7條，業經本部於中華民國109年12月3日以臺教高(五)字第1090154342B號令修正發布，茲檢送發布令影本(含法規條文)1份。	109.12.03 臺教高(五)字第 1090154342E號	教育部
2	檢送銓敘部民國109年11月30日部法一字第10953034301號令影本1份。 留職停薪人員於留職停薪期間仍具公務人員身分，仍不得違反公務員服務法第4條至第6條、第13條等相關規定。	109.12.09 臺教人(三)字第 1090174278號	教育部
3	有關警察官制人員轉任簡薦委制人員，於參加薦任公務人員晉升簡任官等訓練遴選時，得予採計曾任警正一階(相當薦任第九職等)職務之年資、考績及獎懲。	109.12.09 臺教人(二)字第 1090176087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	檢送修正之「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」第2點規定，並自109年11月24日生效。	109.12.02 臺教人(四)字第 1090170604號	教育部
2	有關公務人員退休撫卹基金管理委員會與第一商業銀行、合作金庫商業銀行合作辦理之「參加退撫基金人員指定用途貸款」，延長申請期限至民國111年12月31日止請轉知。	109.12.06 臺教人(四)字第 1090178219號	教育部
3	檢送110年度各醫院辦理「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」第一類人員及簡任第10職等或相當職等以上主管人員之健康檢查項目及收費標準一覽表各1份。	109.12.10 臺教人(五)字第 1090177116號	教育部

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
4	檢送銓敘部109年12月11日部退一字第10953031001號令修正發布之「公教人員保險準備金管理及運用辦法」第7條修正條文、修正總說明、修正條文對照表及發布令影本各1份。	109.12.15 臺教人(四)字第 1090180429號	教育部
5	行政院人事行政總處「新進人員指南-人事權益不可不知」電子手冊模板業置於「人事個案智慧共享整合平臺」，請查照並自行下載運用。	109.12.15 臺教人(一)字第 1090179532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	檢送銓敘部修正「各機關辦理公務人員考績（成）作業要點」第12點、第14點、第15點，並自109年11月30日生效。	109.12.09 臺教人(三)字第 1090174141號	教育部
2	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3點、第5點，並自即日生效。	109.12.24 臺教人(三)字第 1090185932號	教育部

## □ 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	有關銓敘部編輯民國109年「銓敘釋例增補彙編」業已登載該部全球資訊網一案。	109.12.14 臺教人處字第 1090176488號	教育部
2	本部學產基金委託民間機構經營「哲園學產文教會館」提供平價且優質之住宿環境，歡迎各機關（構）學校及同仁踴躍使用，增裕學產基金收益，俾照顧更多低收入戶等弱勢學子安心完成學業。	109.12.30 臺教秘(五)字第 1090188316號	教育部

## 影視經典語錄



我們都以為永遠會很遠，其實它可能短暫的連我們都看不見。現在...擁抱你身邊的人吧。

《有一個地方只有我們知道》

## 英文佳句

**“Change your 24 hours and you will change your life.”**

– Eric Thomas, Motivational Speaker

「改變你的 24 小時，你將改變你的人生。」– 艾利克·湯馬斯

(勵志演說家)

□ 109年12月份



書名 / 人性較量

作者 / Brian Christian

出版社 / 行路

出版日期 / 2018

人們憑什麼勝過人工智慧？

人類與人工智慧的關係，是「你輸我才贏」的零和賽局？

隨著電腦的運算能力越來越強大，在許多領域打敗人類，人工智慧開始令我們質疑起原本我們自豪的能力，甚至認為它將取代人類？本書探討人工智能如何成為我們的「對照組」，提醒著我們人類哪些特質難以取代，人工智慧又可以在哪些地方成為我們的互補。

本書從聊天機器人談起，從人腦與電腦的競賽切入，帶讀者了解電腦和AI這幾十年的關鍵進展，及它讓我們對自己產生什麼新認識。既然我們對電腦的長處已充分了解，那麼更該「重新發現」自己的特色——人何以為人。

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》

### 心臟健康也能超前部署？心臟科權威洪志凌： 從降膽固醇做起



圖片來源：特約攝影 陳俊傑

翻開前高雄長庚紀念醫院心臟內科主任洪志凌醫師的學經歷，儼然是醫學界的學霸。不僅自學士到博士均以全校數一數二的名次畢業，就連報考中華民國醫師考試，也是以平均百分之九十二點四高分過關，其中還有兩科滿分，如今更是台灣屈指可數的介入性心臟內科權威。

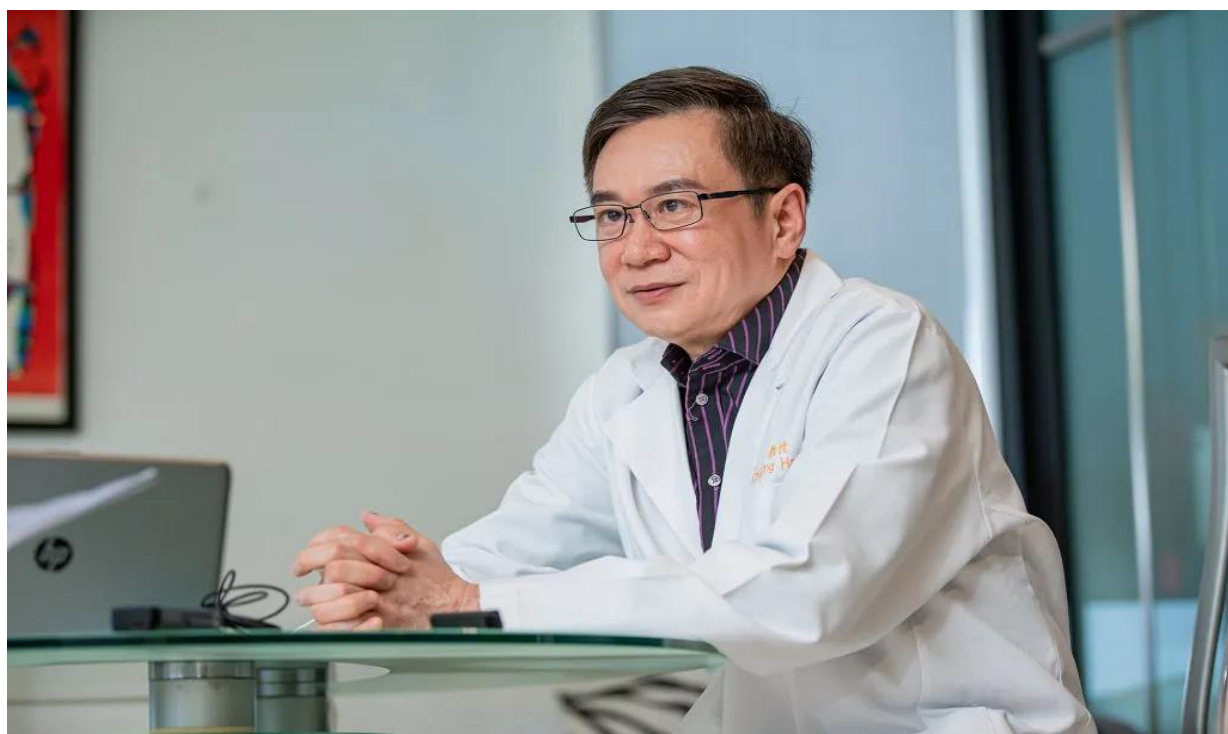
洪志凌醫師說：「雖然父母親希望我從商繼承衣鉢，但我自小希望行醫助人，不想終身遺憾！在美國選擇高門檻的心臟內科作為專科，四千人取三人，我是其中一名；專科最後一年，我爭取到介入性心臟內科總醫師的位置，光是1994年7月到1995年6月那一年，我已累積八百台心導管手術和三百支支架的豐富經驗，也令我體悟到心血管只要一處出問題，全身都將發生病變，尤其是心臟與腦部，還會影響生命及生活品質。」



「不要以為，低密度膽固醇130 mg/dL是正常。大型隨機取樣的臨床研究均證實，低密度膽固醇降越低，心血管事件發生率越少；近期還有研究(註1)指出，當低密度膽固醇低至20mg/dL，心血管事件發生率最少，這就表示沒有所謂的標準值了！」這是洪志凌醫師在上百場為非營利機構的演講中自願不領講酬，或請機構將講酬捐出，只為推廣正確觀念而再三叮囑聽眾的一番話；他更不諱言地表示，近三十年來，由於史他汀（Statins）降膽固醇藥物問市，美國因冠心病引起的死亡率出現下降趨勢。

他列舉冠心病的六大主要危險因子：（一）年齡：男性超過45歲，女性55歲或已停經者；（二）有心血管疾病的家族史；（三）抽煙；（四）糖尿病；（五）高血壓；（六）高膽固醇；並強調，前兩項不可逆，但後四項可以改變，尤其降低密度膽固醇是至關重要的關鍵。

「很多人問，怎麼預防冠心病？」洪志凌醫師指出，有研究(註2)針對捐心者的心臟進行血管超音波，進而發現十三～十九歲動脈硬化的盛行率是百分之十七，超過五十歲是百分之八十五；換句話說，人在十歲左右，大動脈就已有脂肪斑塊。



只是，許多民眾發現膽固醇超標時，第一時間卻是吃保健食品。在這個實證醫學時代，還是許多民眾相信保健食品及另類療法，反而忽視了有很多個超過萬人隨機取樣、雙盲、多中心的臨床研究，在五、十、甚至於二十年的長期追蹤，證實降低膽固醇及使用史他汀類藥物能有效地減少中風及心肌梗塞機率，這才是真正的保健食品及補藥！

低密度膽固醇降到80 mg/dL以下，斑塊開始萎縮

洪志凌醫師也建議20歲之前，應做抽血檢驗。因美國哥倫比亞大學研究(註3)分析3萬6,030位5歲至84歲民眾的健康資料，發現年輕時低密度膽固醇過高者，以後罹患心血管疾病的機率會增加64%。

疾病 / 狀態	低密度膽固醇（LDL-C）之目標
急性冠心症候群	< 70 mg/dL
急性冠心症候群+糖尿病	< 55 mg/dL可以考慮
穩定冠狀動脈疾病	< 70 mg/dL
缺血性腦中風或暫時性腦部缺氣	< 100 mg/dL
糖尿病	< 100 mg/dL
糖尿病+心血管疾病	< 70 mg/dL
慢性腎臟病（階段3a-5,eGFR< 60）	> 100 mg/dL時開始治療
家族性高膽固醇血症	成人:<100 mg/dL 小孩:< 135 mg/dL 有心血管疾病:<70mg/dL

資料來源：中華民國血脂及動脈硬化學會網站

但他也坦承，無論做哪一項健康檢查，每個人都還是有罹患心肌梗塞的機率！因為當人在十歲時，血管已出現脂肪斑塊，即便現在檢測結果良好，仍無法確保絕對不會發生心肌梗塞，最好的方式就是把低密度膽固醇降至最低，不要積累脂肪斑塊，甚至讓已經出現的脂肪斑塊萎縮變小。

有研究(註4)顯示，當低密度膽固醇降到80 mg/dL以下，斑塊會開始萎縮；另有研究(註5)發現，服用降膽固醇藥物十五天後，就能看見效果！」洪志凌醫師透露，在美國，史他汀類藥物已被批准作為初級預防，即男性四十歲以上、女性五十歲以上，沒有心血管疾病的民眾也可以為了預防而服用；可見，已有心血管疾病的患者，特別是高風險族群更應接受藥物治療。

他進一步指出，倘若服藥後，始終達不到「台灣高風險病人血脂異常臨床治療指引」標準，不妨選擇服用高劑量高效力的史他汀類藥物，盡量把低密度膽固醇降得越低越好。如不能降至理想數值或對史他汀有副作用，不妨加上降膽固醇針-PCSK9抑制劑雙管齊下，因為PCSK9抑制劑，只需一個月施打兩次，便能降低50~60%的低密度膽固醇，而根據研究(註6)顯示，低密度膽固醇每降40mg/dl，每年可減少21%心血管死亡、心肌梗塞及中風機率。(註7)

心臟內科權威照顧心臟健康的訣竅：提早控制低密度膽固醇，身為心臟內科權威，在照護心臟健康的超前部署上，洪志凌醫師不僅言教，更身體力行！他從30年前就開始服用史他汀類藥物，家人及兒女也都是透過藥物來保養心臟健康；同時，他也建議中壯年族群：「如果不是像我一樣很早開始服藥預防，一直維持70~80mg/dl，以現在的年紀，不妨選擇吃藥加針劑雙管齊下，採積極面對，把為低密度膽固醇降至越低越好！讓自己及家人安心，在飲食方面也能自由選擇，無需擔心隨便一吃，膽固醇就超標了！」

註1: N Engl J Med 2017; 376:1713-1722

註2: Circulation. 2001;103:2705–2710

註3: J Am Coll Cardiol. 2019 Jul 23; 74(3): 330–341.

註4: J Am Coll Cardiol. 2015 Aug 4;66(5):495-507.

註5 :JACC Volume 46, Issue 8, 18 October 2005, Pages 1405-1410

註6 : N Engl J Med 2018; 379:2097-2107

註7 : The Lancet 2016;388:2532-2561



# 活動寫真

□ 本校於 109 年12月17日 舉辦第2梯次「新進人員研習會」，活動圓滿完成。(本校旺宏館第一會議室R721)



## 本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
住	捷絲旅(台北西門、台大尊賢、宜蘭礁溪) 地址：詳見各分店 電話：02-77355000 合約到期日：1101231	1.請至本室網頁/近期特約商店 參考特約商店合約書內容



特約商店陸續簽約中，歡迎推薦優良商家！

信箱 [person@my.nthu.edu.tw](mailto:person@my.nthu.edu.tw)

網址 <http://person.site.nthu.edu.tw/?Lang=zh-tw>

