

# 國立清華大學人事E報《第 10706 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	「醫事人員人事條例施行細則」部分條文業經銓敘部會同衛生福利部於 107 年 6 月 26 日以部特四字第 1074436388 號、衛部醫字第 1071663080 號令修正發布一案。	107.6.29 臺教人(二)字第 1070097414 號	教育部
2	銓敘部修正「現職雇員管理要點」(以下簡稱本要點)，並自 107 年 7 月 1 日生效。	107.6.22 臺教人(四)字第 1070091804 號	教育部
3	檢送行政院人事行政總處修正之「強化人事人員職務歷練作業規定」，並自 107 年 5 月 31 日生效。	107.6.5 臺教人處字第 1070083420 號	教育部 人事處

### 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	「公立學校退休教職員一次退休金及養老給付優惠存款辦法」，業經本部於中華民國 107 年 6 月 29 日以臺教人(四)字第 1070089615B 號令訂定發布，茲檢送發布令影本(含法規條文)1 份。	107.6.29 臺教人(四)字第 1070089615E 號	教育部
2	銓敘部函以，夫妻同為公教人員保險被保險人，於養育 2 名以上之 3 足歲以下子女，且依規定同時辦理育嬰留職停薪者，得同時請領不同子女之育嬰留職停薪津貼一案。	107.6.13 臺教人(一)字第 1070086895 號	教育部
3	公務人員危勞職務(以下簡稱危勞職務)認定標準，業經考試院會同行政院於 107 年 5 月 11 日訂定發布，並自同年 7 月 1 日施行。	107.6.13 臺教人(四)字第 1070078773 號	教育部
4	有關勞動部函送「少子女化對策計畫-第四章友善家庭的就業職場對策(初稿)」一案。	107.6.7 臺教人(一)字第 1070084016 號	教育部
5	為配合本公立學校教職員退休資遣撫卹條例及其施行細則施行，新訂完成公立學校教職員退休及遺屬一次(年)金案件相關書表。	107.6.5 臺教人(四)字第 1070071187 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	勞動部函以，勞工延長工作時間或休息日工作後選擇補休，補休期限屆期或契約終止未補休之時數，雇主發給之工資應否併入平均工資計算疑義一案。	107. 6. 26 臺教人(三)字第 1070093628 號	教育部

## 本校人事業務宣導

- 一、107 年度公務人員專書閱讀心得寫作競賽活動，歡迎同仁踴躍參與。
- 二、重申本校辦公時間，差勤應行注意事項，相關說明請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
- 三、有關玉山國民旅遊卡最新消息，相關說明請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。。
- 四、公務人員行政中立及公務倫理，請多加利用數位學習網站學習相關課程，相關說明請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

## 員工關懷

## 2大招，打敗辦公室久坐痠痛症－鍛鍊核心肌群

要身體活動自如，體態挺拔優美，你需要好好運動核心肌群。

各式各樣的媒體，訴求保健骨骼的產品廣告鋪天蓋地，提醒大家照顧好骨質，骨骼就會強健有力。

但身體要活動自如，只靠強健的骨骼並不夠，還需要良好的平衡感、靈活度及肢體的協調性、穩定性等，這些要靠強而有力的肌肉來達成。

因此，保持健康的骨質密度之外，鍛鍊肌肉可以讓骨骼力加倍提升，避免日常生活不慎跌倒骨折，或是發生扭傷疼痛等降低生活品質的問題。

### 天然護腰保護骨骼

腰痠背痛找上門時，有些人會穿護腰、護背等輔具支撐身體，減輕疼痛負擔，甚至相信經常穿著可以保健脊椎。其實，我們自己身上就有一圈功能精良的「天然護腰」，稱為「核心肌群」，位在身體軀幹的中心，橫膈膜到骨盆腔底之間，這一群肌肉牢牢圈圍住身體的中央，最重要的任務是支撐、保護我們上半身最重要的脊椎。

「把脊椎想成是支撐帳篷的中心柱子，那核心肌群就像在四周固定柱子的鋼索，如果核心肌群虛弱無力，無法發揮功能，就像鋼索鬆弛了，會讓柱子（脊椎）搖來晃去，」台北市立萬芳醫院運動復健中心主治醫師邱俊傑形容。一旦脊椎失去支撐而不穩定，會增加腰背扭傷疼痛的機會。

因此，功能正常良好的核心肌群可以幫助：

### 穩定保護脊椎

做任何活動，例如走路、跑跳時，深層的核心肌群會先收縮來穩定脊椎，避免脊椎因為身體移動而偏離它正常的位置。

### 維持健康良好的姿勢體態



藉核心肌群的穩定力量，自然縮起小腹，抬頭挺胸，避免彎腰駝背、骨盆前傾等不良姿勢。如果長期姿勢不好，像是一直坐在支撐力不足的沙發上，讓脊椎、腰椎無法維持正常姿勢，也不能深長地呼吸，又會造成核心肌群變弱，兩者惡性循環，相互影響。

而核心肌群有力的人，體態看起來也比較好。教授彼拉提斯（Pilates）多年的謝菁珊發現，一些來上課的女學員嫌自己看起來胖，想要減肥，但其實她們並不胖，只是體態不佳，因此顯得身形不好，透過鍛鍊核心肌群，調整體態之後，體重雖然沒有減輕多少，不過身材看起來卻變好了。

### 增進身體的協調性及敏銳度

鍛鍊核心肌群會讓身體在動作時協調性變好，並使控制肌肉的神經反應敏捷，邱俊傑醫師舉例說，當我們一不小心腳踩空，身體失去重心時，如果神經反應快，立即協調核心肌群穩穩固定住脊椎，就不易扭傷腰，或造成跌倒受傷等意外。

### 預防下背痛

醫學上發現病人反覆背痛，問題常出在他們的深層核心肌群變得遲鈍，無法正常發揮動作控制的功能，像是我們舉手或彎腰時，大腦會命令核心肌群先穩住脊椎，再做動作，但如果核心肌群的功能不良，會趕不及在做動作之前先把脊椎穩固好，因此造成腰背受傷，疼痛反覆發作。

一般情況下，健康正常人的核心肌群都能保有良好的功能，然而，當慢慢年老退化，身體曾受過傷，或是長期不良的生活型態等，都可能讓我們無法有效運用核心肌群，長久下來，它會漸漸變得軟弱無力，不能正常收縮運作，然後失去對脊椎的支撐力，及動作協調控制的靈活性，因此衍生出許多傷害疼痛問題。

### 久坐少動，核心肌群睡著了

現代大多數人久坐少動，長期的靜態生活讓骨骼及肌肉缺乏活動，特別是很難運用到深層的核心肌群，像打一劑安眠藥或鬆弛劑，讓深層核心肌群「睡著」了，無法發揮它重要的穩定協調功能。

修習瑜伽超過 10 年，本身也是體適能訓練師的 Neil Barker 觀察，以前的人沒有太多桌椅家具可以依賴，經常就坐在地板上，靠自己的力量支撐身體姿勢，而現在有靠背的椅子、鬆軟的沙發等，反而讓身體不知不覺變得懶散，不容易維持好的姿勢，更進一步還影響呼吸順暢。

當我們呼吸比較深、長時，橫膈膜的活動會促進腹橫肌一起收縮，有助訓練到深層的核心肌群。但如果駝背的話，身體內縮會壓迫肋骨及上腹部而無法正常活動，因此只能用上胸腔做短、淺的呼吸，也就不容易動到深層的核心肌群。

壢新醫院復健科主治醫師林頌凱表示，依賴椅子不一定不好，而不良的坐姿習慣，如彎腰駝背、懶洋洋癱在沙發上，傷害更大。

他認為，坐一張沒有靠背的椅子，許多人也不見得能長時間坐得挺直，反而因為沒有椅背幫忙分散一部份身體重量，一下子就累了，還是不自覺彎腰駝背。相反地，如果隨時保持好的姿勢，例如身體坐正，不歪斜，腰、背緊貼椅背坐穩等等，那椅背就能輔助支撐身體，減輕負擔。

### 專注、呼吸、穩定，喚醒核心肌群

每天就是得坐辦公室超過 8 小時，或年紀大了，活動力變差，甚至退化受傷，如何叫醒已經睡著的核心肌群？

#### 1．首先，從日常姿勢著手。

平時避免一直維持一種姿勢，特別是不好的姿勢。邱俊傑醫師指出，持續維持某個姿勢時，可能讓我們某一部份肌肉一直用力，變得很緊，而另一部份肌肉沒有用到而鬆弛，造成肌肉不平衡的問題。所以，建議一找到任何時間空檔，就變換一下姿勢，至少不要一直

坐著，或彎腰低頭看書超過半小時。像他自己經常坐著看診一整天，只能利用看完一個病人，而下一個病人還沒進來之前，趕快站起來活動一下身體，再繼續看病。

## 2．再者，隨時縮小腹，深呼吸。

林頌凱醫師建議，經常練習深、長的呼氣、吸氣，並且隨時縮起小腹，挺直脊椎，特別是站著等公車或搭捷運時，都是很好的練習時機。盡可能維持正確的姿勢，核心肌群就能比較有效率的收縮動作。

以上兩個重點好好練習，成為習慣之後，可以進一步嘗試一些緩和、穩定的運動。

美國復健醫學會的期刊曾討論核心肌群的訓練，推薦彼拉提斯、瑜伽、太極等動作緩和流暢、需要配合呼吸一起進行，還有練習時，必須專注去感受控制肌肉（集中注意力在動作上）的運動。

由於這些運動比較緩慢溫和，因此比較沒有年齡體能等條件的限制，老年人、曾經受傷需要復健的人都很適合，特別對長年受疼痛之苦，根本不敢活動身體的人，幫助更大。

林頌凱醫師舉例說，他有一個病人脊椎曾受傷開過刀，之後經常下背痛，但一直找不到有效的緩解方法。後來這位病人上了 10 堂彼拉提斯課程，透過訓練，讓他的疼痛減輕不少，而且身體能更自在活動，進步很多。

林頌凱認為，對這一類的病人，一直休息不活動，及依賴輔具不見得是最好的方法，而應該適當的運動，把「天然的護腰」—核心肌群鍛鍊好，才是免於疼痛及行動不良最有效的方法。

## 認識核心肌群

核心肌群是位在我們橫膈膜以下，到骨盆腔底之間的這一群肌肉，包覆著腰腹部及背部，主要負責穩定身體軀幹中心，及提供脊椎良好的支撐力。其中，位於腹部最深層的「腹橫肌」，和分布在第 2～4 節脊椎的小肌肉群「多裂肌」，透過筋膜相連，屬於「深層的核心肌群」，這些肌肉直接附著在脊椎上，在下背部形成一圈防護帶，藉由兩者協同收縮，穩定保護脊椎，讓脊椎保持在正常的位置。另外，分布在比較外層的腹直肌、腹外斜肌及腹內斜肌等肌肉，屬於「表淺的核心肌群」，不直接附著於脊椎上，它們主要的功能是，當身體做出彎腰、旋轉等動作時，負責控制脊椎動作的方向，及平衡脊椎承受的外在衝擊力。

核心肌群強而有力的人，身體的穩定性及動作的協調上都會比較好，也會有優美挺直，而且正確的體態姿勢。



作者：謝曉雲／ 圖片來源：亞洲體研 BodyLab 主持人謝菁珊提供／文章出處：康健雜誌 120 期



## 活動寫真

✧ 本校於 107 年 6 月 25 舉辦「動畫行癩人包製作研習班(Animaker)」教育訓練課程，活動圓滿完成。



✧ 本校於 107 年 6 月 7 日舉辦「107 年第二梯次中高階主管暨基層主管培力營」，活動圓滿完成。



✧ 本校於 107 年 6 月 15 日舉辦「生態教育及歷史藝術欣賞活動」，活動圓滿完成。



✧ 本校於 107 年 6 月 14 日舉辦「公務人員專書閱讀活動-《寂靜的春天》導讀會」，活動圓滿完成。



## 靜思語

在簡單中生活得美，就是知足，知足即心常樂！





# 英文佳句

“Life is like a game of cards. The hand you are dealt is determinism; the way you play it is free will.”  
- Jawaharlal Nehru, Prime Minister of India  
「人生宛如一場牌局，拿到什麼牌，那是命中注定，但如何出牌，卻操之在己。」 - 賈瓦哈拉爾·尼赫魯（印度總理）

## 本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
食	達薪企業有限公司 (陽光生機、堅果樂園) 地址:桃園市桃園區東國街 19 號 1 樓 連絡電話:03-3388385 合約到期日:1091231	相關優惠內容逕至本校人事室網頁/本校員工福利網站項下查閱
	蒂雅羅國際餐飲(達龍商旅 3-4F) 地址:新竹市光復路二段 808 號 連絡電話: 03-5166660 合約到期日:1081231	1. 現金消費享 9 折優待 2. 刷卡消費享 95 折優待
住	鳥巢頂級商旅 (七賢館、中華館、墾丁館) 七賢館：高雄市前金區七賢二路 165 號 中華館：高雄市苓雅區苓雅二路 77-2 號 墾丁館：屏東縣車城鄉仁愛路 36 號 連絡電話:07-2856886 合約到期日:1071231	房價優惠方案逕至本校人事室網頁/本校員工福利網站項下查閱
樂	暉順經貿大樓 6+PLAZA 商場 地址:新竹縣竹北市復興三路二段 168 號 8F 之 2(竹北高鐵站旁) 連絡電話:03-6208168 合約到期日:1091231	商場優惠內容請洽官網公告
其他	禾雅產後護理之家 地址:苗栗縣頭份市建國二路 280 巷 9 號 連絡電話:037-680989 合約到期日:1081231	1. 住房費享會員 88 折優惠 2. 可享院方舉辦之各項親子講座及哺乳諮詢 3. 特約廠商加贈馨兒寶貝藝術照乙套
	財團法人為恭紀念醫院附設產後護理之家 地址:苗栗縣頭份市信義路 128 號 15 樓 連絡電話:037-676660 合約到期日:1081231	1. 住房費享 95 折優惠，現金再享 1%優惠 2. 訂房 21 天(含)以上加贈一天、25 天(含)加贈 S 號尿布一箱 3. 為恭醫院生產者訂房 27 天(含)加贈住院餐
	晶喜精品百貨 地址:新竹市東區慈濟路 230-1 號 連絡電話:03-6667009 合約到期日:1081231	至各分店及官方網站-生活購物網消費或購買商品時，結帳出示識別證或輸入特約代碼及享有以下優惠 1. 全館商品結帳不限金額批發價結帳，不含團購特惠組 2. 不定期推出獨家限定商品組合優惠價 3. 特約商店代碼即為本校統編 4. 新竹科學園區享 3000 元團購送貨服務/其他地方限台灣本島 5000 元免運宅配服務 5. 憑媽媽手冊可以換購台農濕紙巾 430 元/箱(每本限購一箱) 6. 申請會員每二個月可用 430 元/箱換購台農濕紙巾

特約商店陸續簽約中，歡迎推薦優良商家



# 公務人員專書閱讀每月一書推薦



書名/循環經濟  
作者/黃育徵  
出版社/天下雜誌  
出版日期/2017/1/19

循環經濟仿效大自然的零廢棄、零汙染，讓資源不斷循環再生，是一個兼顧經濟活動、在地就業、環境生態、能源自主的發展模式。

台灣，能資源、原物料短缺，地狹人稠及全球數一數二高的碳排量，沒有一個國家，比台灣更迫切需要採行循環再生的經濟發展思維！循環經濟的設計，可以根本減少對原物料的依賴度，把污染和廢棄物轉換為有價值的資源，間接復甦這塊土地的生命力，提升百姓的生活環境。這是歐盟、荷蘭、丹麥、蘇格蘭近年積極採行的經濟發展思維，更是台灣再出發不可錯過的契機！

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》