

# 國立清華大學

## 人事e報

資料日期:106 年 07 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](mailto: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、 行政院修正退休公教人員子女教育補助之規定，自一百零六學年度第一學期（即一百零六年八月一日）起生效，請參考人事室網站。（行政院 106.7.3 院授人給字第 10600502951 號）
- 二、 教育部書函，106 年公務人員高等暨普通考試錄取人員訓練計畫，業經公務人員保障暨培訓委員會修正並刊登該會網站，旨揭訓練計畫前經保訓會 106 年 3 月 17 日 公訓字 第 1062160191 號函訂定在案。茲配合公務人員考試錄取人員訓練辦法 106 年 6 月 6 日修正發布，爰配合修正旨揭訓練計畫。（教育部 106.6.28 臺教人（二）字第 1060092378 號函）
- 三、 教育部函，「專科以上學校兼任教師聘任辦法」，業經本部於中華民國 106 年 5 月 3 日以臺教人（一）字第 1060058691B 號令修正發布，茲檢送發布令影本（含法規條文）1 份，請參考人事室網站。（教育部 106.5.3 臺教人（一）字第 1060089516 號函）
- 四、 行政院函以，中華民國 106 年 4 月 19 日制定公布「行政院人事行政總處公務人力發展學院組織法」，行政院定自 106 年 7 月 7 日施行。（教育部 106.6.21 臺教人（二）字第 1060088309 號函）
- 五、 「退休（伍）軍公教人員年終慰問金發給辦法」業經行政院於 106 年 6 月 13 日以院授人給字第 10600483591 號令修正發布施行。（教育部 106.6.20 臺教人（四）字第 1060085062 號書函）



### 人事法令宣導

- 一、 公務人員考試錄取人員訓練期滿成績及格請領考試及格證書業務，自本（106）年 7 月 1 日起，由公務人員保障暨培訓委員會授權國家文官學院辦理。仍請依公務人員考試錄取人員訓練期滿請領考試及格證書作業要點第 2 點規定，於受訓人員訓練期滿並經核定成績（含基礎訓練成績）及格後 7 日內，使用公務人員保障暨培訓委員會網站（網址 [www.csptc.gov.tw](http://www.csptc.gov.tw)）請證資訊管理系統辦理請證作業申請，並造具實務訓練成績清冊，函送國家文官學院辦理。（教育部 106.6.28 臺教人（二）字第 1060091823 號函）
- 二、 各機關（構）學校如有職務臨時出缺或預估之職缺，擬列入 106 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試暫列增額者，本部各單位請於 106 年 9 月 1 日下午 5 時前填列「教育部暨所屬機關（構）學校 106 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試任用計畫彙總表」簽送教育部人事處彙辦；教育部所屬機關（構）學校請於 106 年 9 月 8 日前至行政院人事行政總處人事服務網（ECPA）「考試職缺提報及錄取人員分配系統」，上網填報考試職缺。（教育部 106.6.7 臺教人（二）字第 1060079051 號函及 106.6.7 臺教人（二）字第 1060079051A 號函）
- 三、 為促進性別平等，各機關簡任職務出缺遞補人員時，在資歷相當情形下，建請考量優先晉升少數性別（女性或男性）同仁。（教育部 106.7.4 臺教人（二）字第 1060092587 號）
- 四、 有關公務員兼職查核平台已正式上線，銓敘部已於 105 年 10 月就行政院人事行政總處（以下簡稱人事總處）公務人力資料庫中適用服務法者（不含兼行政職教師），分別函請經濟部及財政部財政資訊中心，就商工登記資料及設籍課稅營業人資料進行兼職查核比對，其中商工登記資料中登記為公司（商號）負責人等或與稅籍資料比對後身分證號重複者，請各機關（構）學校辦理複查，如經查知違反規定者，請各機關（構）學校依法辦理，於 106 年 5 月 22 日前將處理情形登錄於查核平台。（本部 106.5.22 臺教人（二）



- 字第 1060066690 號函)
- 五、 為提升兼職案件自主管理及簡化報核作業，部屬機關（構）學校首（校）長於不影響本職工作之前提下，兼任政府機關（構）或公立學校函聘任務編組之兼職職務，自即日起，免再報部辦理（請逕列入兼職情形表列管）。（教育部 106.5.23 臺教人（二）字第 1060070319 號函）
  - 六、 依大學法第 9 條第 1 項及教育人員任用條例第 3 條規定，國立大學校長遴選委員會辦理校長遴選作業，應予審酌候選人有無曾經判定違反學術倫理之情事，並向科技部及本部查證，以列為遴選之重要參據。（教育部 106.6.27 臺教人（二）字第 1060083145 號）
  - 七、 公務人員保障暨培訓委員會函以，有關公務人員因公涉訟輔助之範圍，包括民事及刑事訴訟之再審程序。（教育部 106.5.1 臺教人（三）字第 1060056924 號書函）
  - 八、 銓敘部函以，該部民國 87 年 9 月 11 日台甄五字第 1655399 號書函自 105 年 7 月 7 日停止適用。（教育部 106.5.4 臺教人（三）字第 1060052358 號書函）
  - 九、 各機關學校薦送、指派或同意教師參加進修、研究，應確實依教師進修研究獎勵辦法之規定辦理。（教育部 106.6.19 臺教人（三）字第 1060081206 號書函）
  - 十、 教師於學年度中請畢不扣除薪給日數之事假及家庭照顧假後，嗣分別於例假日前後請事假及家庭照顧假，期間之例假日應按日扣除薪給。（教育部 106.6.26 臺教人（三）字第 1060069171 號函）
  - 十一、 銓敘部釋示女性公務人員請病假及延長病假進行試管嬰兒方式之人工生殖治療，須檢附之醫療證明，有關女性教師請病假及延長病假進行試管嬰兒方式之人工生殖治療，以及成功受孕後，如因安胎須治療或休養而申請延長病假者，須檢附之醫療證明，亦比照辦理。（教育部 106.6.27 臺教人（三）字第 1060079611 號函）
  - 十二、 公立學校教職員於 85 年 1 月 31 日前，曾任學校教職員退休條例第 14 條第 2 項規定之其他公職人員年資，且已於 85 年 1 月 31 日前已再任或轉任公立學校教職員並依該條例辦理退休時，其該段已領取退離給與之其他公職人員年資，無需與教職員年資合併計算並受退休年資採計上限之限制。（教育部 106.4.21 臺教人（四）字第 1060037689 號書函）
  - 十三、 公立學校教職員申請退休時，除特殊原因外，應以 2 月 1 日或 8 月 1 日為退休生效日。惟考量教師如因病連續請假逾 6 個月而無法銷假上班，經學校認定不能勝任職務，已無法繼續從事教職之情形，性質與本部 103 年 6 月 13 日臺教人四字第 1030079234B 號令所稱「本人重大急症無法工作」之特殊原因相當，並以服務機關出具證明其不堪勝任工作之日期為退休生效日。（教育部 106.6.15 臺教人（四）字第 1060071336 號書函）

員工關懷

總覺得疲憊？你可能意想不到的 13 個原因

- 生活中，很多時候累並非都是睡眠不足、壓力大所致，還可能存在多種意想不到的原因。美國《赫芬頓郵報》最新報導，如果長期缺乏激情、感覺疲憊，則可能是出自以下 13 個原因，逐一擊破，才能重煥活力。
- 1. 身體脫水。  
脫水會導致身體各機能反應遲鈍，比如血流量降低、心臟負荷加大等，從而易疲倦。喝水量取決於身材大小、活動水準等指標，通常建議每人每天要喝夠 2000 毫升。
  - 2. 房間太亂。  
雜亂環境會讓大腦無法集中，從而感覺疲倦。如果家裡的裝飾物擺得太滿或同一個空間只放一類裝飾物，都會給人壓迫感，產生視覺疲勞。不妨每天花幾分鐘整理雜物，告別凌亂。
  - 3. 室溫過高。  
研究發現，室內氣溫過高會導致入睡困難，即使入睡睡眠品質也很低，難以進入深睡眠，導致醒後無精打采。建議房間每天開窗通風，室溫控制在 20 攝氏度左右。
  - 4. 睡太多。  
睡覺時大腦皮質處於抑制狀態，睡太久會造成抑制時間過長，從而使大腦供血不足，這也是很多賴床的人起床後反而暈乎乎、沒有精神的原因。建議每天保證 7 小時睡眠的同時，要做到早睡早起。
  - 5. 鍛煉少。  
運動太少容易導致身體疼痛、疲勞和肥胖。研究表明，適量的低強度運動就可使疲勞感減輕 65%，能量水準提高 20%。
  - 6. 體內缺鐵和鎂。  
缺鐵會影響氧氣向肌肉和細胞的流動，導致遲鈍、易怒、身體虛弱和無法集中注意力。建議每天適當多吃瘦肉、雞蛋、深綠色葉菜、堅果等，並與富含維生素 C 的食物一起食用，以增加吸收量。此外，體內輕微缺鎂也可能導致疲勞。每天適當吃些香蕉、土豆補充鎂，有助於把蛋白質、脂肪、糖類轉化成能量的來源。
  - 7. 追求完美。  
力求完美會讓工作更困難、壓力倍增，工作時間也會因此延長，更易產生疲勞感。建議每週做一次工作計畫，給完成工作的時間做出限制，並嚴格遵照計畫執行，其餘時間好好享受生活。
  - 8. 不吃早餐。  
早飯吃得好才能激發新陳代謝，使人一整天有足夠的能量，不吃早飯則會讓人感覺慵懶。豐富的早餐應包括穀物、蛋白質、水果和健康的脂肪。
  - 9. 愛吃垃圾食品。





過多攝入垃圾食物會讓血糖水準驟升驟降，從而導致疲勞。建議多吃富含高纖維的食物，比如全麥穀類、蔬菜等，有助於維持血糖平衡。

10. 睡前飲酒。

酒精在代謝過程中會造成腎上腺分泌紊亂，還會降低血糖含量，抑制中樞神經系統，最終擾亂睡眠。建議睡前 3~4 個小時內不要飲酒，尤其是應酬多的人，更要謹記。

11. 咖啡過量。

咖啡中的咖啡因容易讓人興奮，健康成年人的安全攝入量為每天 1 杯（300~400 毫升）。多項研究表明，即使在睡前 6 小時攝入咖啡因也會影響睡眠品質。因此，喝咖啡一定不要過量，而且最好上午喝。

12. 甲狀腺病。

疲勞是甲減或甲亢的重要表現症狀，如果在睡眠充足且沒有劇烈運動卻感到疲勞時，應及時就醫檢查甲狀腺功能。

13. 糖尿病前期。

當身體胰島素分泌量不足時，通過食物攝入的能量就難以到達細胞，導致身體疲憊。建議大家平時注意健康飲食、積極活動、控制體重，45 歲以上或有肥胖、家族遺傳史的高危人群最好每天檢測血糖，避免發展為糖尿病。（本文轉載自《健康報網》）

<https://health.udn.com/health/story/6008/2396783>

行政中立



靜思語

惻隱之心，人皆有之；羞惡之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。惻隱之心，仁也；羞惡之心，義也；恭敬之心，禮也；是非之心，智也。仁義禮智，非由外鑠我固有之也，弗思耳矣。-----孟子

大補帖

“The most painful moment in my life also became the moment I showed the most strength and courage.”— Cecelia Ahern, Novelist

「我人生最痛苦的時刻，也是我展現最多力量與勇氣的時刻。」 - 西西莉雅·艾亨（小說家）