

# 國立清華大學

## 人事e報

資料日期:106年05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、公務人員保障暨培訓委員會函以，「高階公務人員中長期發展性訓練辦法」第四條及第十三條，業經考試院以民國106年4月14日考臺組一字第10600028642號令修正發布。（教育部106.4.24臺教人(三)字第1060056245號函）
- 二、檢送「教育人員留職停薪辦法」第4條第1項第3款規定解釋令1份。（教育部106.4.17臺教人(三)字第1050905967C號函）
- 三、行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第4點附表7「各機關學校公教員工地域加給表」，並自106年5月1日生效。（教育部106.5.2臺教人(四)字第1060058828號函）
- 四、教育部書函，「公務人員考試錄取人員訓練成績考核要點」第4點及第5點規定、「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」部分規定及「高階公務人員中長期發展性訓練成績評量要點」部分規定，業經公務人員保障暨培訓委員會修正發布，並自106年4月21日生效。（教育部106.4.28臺教人(二)字第1060059773號函）
- 五、銓敘部函以，有關各機關擬辦理公務人員各等級考試錄取，經訓練期滿成績及格者之擬任職務生效日期規定修正一案：修正為「公務人員各等級考試錄取，經訓練期滿成績及格，並經機關以擬任職務派代任用者，如於考試及格之次日實際到職者，其擬任職務生效日期為考試及格之次日；未於考試及格之次日實際到職者，其擬任職務生效日期為實際到職日」。銓敘部106年4月26日部銓一字第10642198561號函，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臺教人處字第1060059992號函）
- 六、檢送考試院106年4月24日修正發布之薦任公務人員晉升簡任官等訓練等4項晉升官等訓練辦法修正條文及發布令影本各1份。（教育部106.5.1臺教人(二)字第1060060782號函）
- 七、教育部書函，「公務人員晉升官等(資位)訓練成績評量要點」第4點、第8點、第9點規定，業經公務人員保障暨培訓委員會以106年5月11日公評字第1062260279號令修正發布。（教育部106.5.15臺教人(二)字第1060068620號函）



### 人事法令宣導

- 一、教育部書函，附設進修學校之公立學校，編制置護理師（或護士）職務且現職護理人員2人，如須分別配置於日、夜間執勤，其中1人有請假等非出缺情形未達1個月，得約聘或約僱具有該專業法規所定資格人員辦理其所遺業務。（教育部106.04.24臺教人(二)字第1060053812號函）
- 二、銓敘部函以，聘用人員在約聘期間意外死亡者，得酌給撫慰金，依教育部人事處案陳銓敘部106年5月17日部退四字第10642273771號函辦理（教育部106.05.23臺教人(四)字第1060071721號函）

- 三、公務人員保障暨培訓委員會 106 年度各項訓練專題研討題目徵稿訊息，詳情請至公務人員保障暨培訓委員會全球資訊網站查詢。  
(<http://www.csptc.gov.tw/>)。
- 四、行政院人事行政總處地方行政研習中心「e 學中心」數位學習網站將於 106 年 6 月 1 日停止服務，選讀課程者請務必於 106 年 5 月 31 日(星期三)前完成課程閱讀(含問卷與測驗)。
- 五、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(含聲請再審裁定及不服再審裁定向上級法院抗告之裁定)。(教育部 106.05.01 臺教人(三)字第 1060056924 號書函)
- 六、有關公務人員經服務機關依公務員懲戒法移付懲戒，如經公務員懲戒委員會傳喚出庭，得經機關長官核准依公務人員請假規則第 4 條第 8 款規定給予公假。(教育部 106.05.16 臺教人(三)字第 1060062254 號函)
- 七、所有關公立學校教職員於 85 年 1 月 31 日前曾任學校教職員退休條例(以下簡稱退休條例)第 14 條第 2 項規定「其他公職人員」，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，該段「其他公職人員」年資是否無需與教職員年資合併計算併受退休年資採計上限限制一案(教育部 106.04.21 臺教人(四)字第 1060037689 號書函)
- 八、銓敘部書函以，考試院 106 年 1 月 26 日發布之公務人員退休法施行細則第 31 條及第 40 條修正條文，其施行日期業經考試院令定自 107 年 1 月 1 日施行。修正後之公務人員退休法施行細則規定，公務人員月退休金及遺族月撫慰金將自 107 年 1 月 1 日起，改為每個月發給 1 次；其發放日期除第 1 次月退休金或月撫慰金依審定之領受起始日發給外，其後應定期於每月 1 日發給。(教育部 106.04.26 臺教人(四)字第 1060057839 號書函)
- 九、「學校教職員退休條例施行細則」第 34 條、第 41 條修正條文，業經教育部 106 年 5 月 11 日臺教人(四)字第 1060056463B 號令定自 107 年 1 月 1 日施行。修正後之學校教職員退休條例施行細則規定，學校教職員月退休金及遺族月撫慰金，其發放日期除第 1 次月退休金或月撫慰金依審定之領受起始日發給外，將自 107 年 1 月 1 日起，改為於每月 1 日發給。(教育部 106.05.11 臺教人(四)字第 1060056463C 號函)
- 十、勞動部函釋有關勞工因個人因素未能依約於休息日提供勞務其列計於延長工時時數疑義。(勞動部 106.05.03 勞動條 3 字第 1060130987 號函)

## 員工關懷

### 6 個午休好點子，讓你活力一整天

午休是放鬆心情、恢復體力的充電時間，只要做對了，整個下午都能活力充沛。

短短一個多小時的午休時間，你都在做什麼？吃完飯直接趴著睡午覺？不但容易消化不良，小腹也會愈來愈突出，NG！一邊扒便當一邊工作？當心整天都維持緊繃的情緒，遲早會彈性疲乏，NG！為了你的健康著想，請趕快揮別 NG 午休法，以下 6 個午休新點子，可以幫你找回活力。

#### 1. 按摩頭部、面部及肩頸穴道，到美髮沙龍洗個頭也很好

如果整個上午都埋首在電腦前，幾個小時下來，不但眼睛容易痠澀，肩頸也會緊繃僵硬。午休時間不妨按摩一下睛明穴、太陽穴、百會穴、風池穴等面部及頭部穴道，有助於舒緩放鬆肌肉，也可以收到明目的效果；如果肩頸會痠痛，可以搭配使用具鬆弛、舒緩效果的按摩油稍微揉捏按壓。

此外，有時間的話也可以到公司附近的美髮沙龍洗個頭，享受 10 分鐘的頭部按摩，順便放鬆心情看看雜誌。洗完頭髮，不但造型更為亮眼，整個人也神清氣爽。

或者你也可以給自己幾分鐘的「放空」時間，什麼都不想，讓腦筋暫時休息一會兒。

#### 2. 飯後散散步、活動一下筋骨，促進氣血循環

有時候覺得暈、覺得疲倦，並不一定是因為睡不夠，也有可能是缺乏運動，整個人才會懶洋洋的。不妨趁午休時間到室外散散步、活動一下筋骨，不但脂肪比較不容易囤積，還有助於放鬆心情、連帶放鬆身體，讓筋絡暢通、氣血運行更順暢。

#### 3. 洗臉、補妝，讓你下午神采奕奕

忙了一個早上，中午時早已一臉油光，這時候若能洗把臉，精神會好很多。皮膚悶在油脂、灰塵裡透不過氣來，尤其男性臉部容易出油，記得去洗個臉；女性如果嫌重新上妝太麻煩，也可以用面紙輕輕按壓臉部出油部位，再重新補妝。如果上午在大太陽下東奔西跑，覺得臉部曬得有點紅熱時，可以在午休時間用沾冷水的手帕或小毛巾短暫敷臉幾分鐘，臉部溫度降低後，出油情況也會減緩。

#### 4. 傾斜椅背，小睡 10~30 分鐘的午覺

睡午覺可以讓身體快速充電，下午更有精神，但是午覺不要睡太久，大約 10~30 分鐘就夠了，否則可能會影響到正常的日夜作息。大部份人都習慣趴著睡午覺，但是趴睡容易壓迫手臂及胃部，一覺醒來往往手麻、消化不良；有些人會找張沙發平躺著睡，但這樣容易胃酸逆流，也不利健康。最好的午睡方式是把椅背傾斜、向後靠著小睡，並放一個靠墊來撐住腰部，睡起來會比較舒適。

#### 5. 站著和同事聊天，比坐著有利消化吸收



飯後利用午休時間和同事聊聊天也是很好的放鬆方式，適度發洩一下、吐吐苦水，有助於緩解心理壓力。不過可別坐著聊天，當心小腹會「日漸坐大」，最好能站著，或是一邊散步一邊聊天。飯後站立 15~30 分鐘，不但有利消化吸收，還能防止脂肪囤積在小腹處。

#### 6. 玩玩小遊戲、做手工、整理辦公桌，適時轉換心情，下午工作更有勁

如果連午休時間都還繃緊神經埋首工作的話，難保不會彈性疲乏，這時最好能做些自己喜歡的事，例如玩數獨、下盤棋、做點小手工，轉換一下心情。午休時間也可以稍微整理一下雜亂的辦公桌，把跟下午工作無關的東西收起來，以免分心、降低工作效率。日本平價服飾品牌 Uniqlo 總公司的員工，每個人桌上只有筆記型電腦，其他跟工作無關的私人用品都要放置在角落的櫃子裡。在午休時間結束前，則可以預先安排下午待完成的工作項目。利用午休的空檔充分休息、做好準備，自然就能游刃有餘了。

- 文章出處：康健雜誌 145 期 作者：曾慧雯
- 圖片來源：陳怡安

## 活動寫真

106 年 5 月 24 日辦理環境教育研習，同仁獲益良多，活動圓滿結束。



三義鴨箱寶木雕彩繪 DIY



同仁木雕彩繪作品



苗栗農改場愛玉子 DIY



三義鴨箱寶同仁大合照



苗栗農改場同仁大合照



靜思語

人的心只容得下一定程度的絕望，海綿已經吸夠了水，即使大海從它上面流過，也不能再給它增添一滴水了。

大補帖

**“ Not what we experience, but how we perceive  
what we experience, determines our fate.”**

「決定命運的不我們的遭遇，而是我們怎麼看待遭遇。」— 瑪麗·埃布納-埃申巴赫（小說家）