

人事e報

國立清華大學 第 11005 期

National
Tsing Hua
University

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	「銓敘案件同姓名處理規則」業經銓敘部於民國110年4月30日以部管三字第11053494001號令廢止，請查照。	110.05.04 臺教人處字第 1100061920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	「公務人員執行職務意外傷亡慰問金發給辦法」部分條文，業經考試院、行政院110年4月16日令會同修正發布。	110.05.03 臺教人(五)字第 1100060149號	教育部
2	「公立學校教職員退休資遣撫卹條例施行細則」第7條、第129條，業經本部於中華民國110年5月7日以臺教人(四)字第1100057665B號令修正發布；檢附發布令影本、總說明、條文對照表及修正條文各1份。	110.05.07 臺教人(四)字第 1100057665F號	教育部
3	有關勞動部函轉總統110年4月30日華總一義字第11000040931號令公布制定勞工職業災害保險及保護法一案。	110.05.07 臺教人(五)字第 1100064274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	有關行政院人事行政總處修正「天然災害停止上班及上課作業Q&A」一案。	110.05.10 臺教人(三)字第 1100064073號	教育部

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
2	國家文官學院為推動公務人員終身學習閱讀風氣及降低疫情群聚傳染風險，新錄製110年度每月一書《異見的力量》及《情緒賽局》等兩門數位導讀課程，請轉知所屬同仁踴躍上網學習。	110.05.04 臺教人(一)字第 1100058761號	教育部
3	配合嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心決議，自110年5月5日起實施不支薪疫苗接種(含接種後發生不良反應)假一案，請配合辦理。	110.05.07 臺教人(三)字第 1100064388號	
4	行政院人事行政總處公務人力發展學院「109年度訓練成果總報告」電子檔業登載於該學院全球資訊網(https://www.hrd.gov.tw/)資訊公開/年度訓練成果專區，請自行下載參閱。	110.05.11 臺教人(一)字第 1100064623號	教育部
5	「行政院及所屬各機關公務人員強制休假補助費改發國民旅遊卡持用作業規定」自即日停止適用。	110.05.13 臺教人(三)字第 1100067568號	教育部
6	各機關、學校及事業機構人員於109年3月19日(含)以後非因公出國者，防疫隔離假期間之例假日不予扣薪。	110.05.18 臺教人(四)字第 1100069039號	教育部
7	衛生福利部開發4堂失智症線上學習課程，請鼓勵納入公務同仁年度學習計畫。	110.05.21 臺教人(一)字第 1100069990號	教育部
8	配合校園因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情停課，本校同仁因停課延伸照顧子女需求之請假規定，請轉知。	110.05.25 臺教人(三)字第 1100069838號	教育部
9	行政院人事行政總處公務人力發展學院因應防疫需要，避免疫情擴散，該學院(臺北、南投兩院區)實體研習班期即日起至110年6月30日止暫緩辦理，期間若疫情趨緩，可提前開辦時，將另行通知。	110.05.28 臺教人(一)字第 1100074119號	教育部

□ 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	檢送中華文化總會辦理第11屆「總統文化獎」徵選相關資訊，請公告周知。	110.05.13 臺教師(一)字第 1100066619號	教育部
2	國家文官學院為推動公務人員終身學習及閱讀風氣，規劃辦理111年「公務人員『每月一書』遴選」，請轉知所屬推薦適合圖書。	110.05.14 臺教人(一)字第 1100066984號	教育部
3	銓敘部為提升銓敘業務網路作業系統「部外機關」作業之資安防護能力，並因應微軟自民國109年11月起終止IE瀏覽器更新服務，第二代銓敘業務網路作業系統預定於110年5月3日起正式上線提供服務。	110.05.31 臺教人處字第 1100060374號	教育部

影視經典語錄



人生是一場旅程。我們經歷了幾次輪回才換來這個旅程。
而這個旅程很短,因此不妨大膽一些,不妨大膽一些去愛一個人,去攀一座山,去追一個夢。有很多事我都不明白。但我相信一件事。
上天讓我們來到這個世上,就是為了讓我們創造奇跡。

-- 《大魚海棠》

英文佳句

"It is our attitude at the beginning of a difficult task which, more than anything else, will affect its successful outcome."

— William James, Psychologist

「我們面對困難任務一開始的態度，比所有其它因素更會影響成功的結果。」

— 威廉·詹姆斯 (心理學家)

公務人員專書閱讀每月一書推薦

□ 110年05月份



書名 / 我如何真確理解世界

作者 / Hans Rosling、Fanny Härgestam

出版社 / 先覺

出版日期 / 2020

是什麼樣的人生歷程與思辨，讓Hans Rosling成為舉世聞名的全球公衛學家與教育家，並以《真確》揭露世界的真相，扭轉我們的直覺偏誤？

2016年，醫生無預警通知他得了胰臟癌，他立刻決定寫下這本書，完整公開他的一生及他如何學會理解世界，在生命最艱難的時刻做出抉擇。

本書從Hans Rosling兒時透過咖啡豆產地認識國家寫起，描述一名出身寒微的年輕人，藉由科學深入各個角落，重新詮釋這個世界。他隨時願意承認錯誤，一次又一次挑戰自己的既定想法，克服偏見，形塑自己的價值觀與人生思辨，並致力運用數據揭露事實，寫下《真確》一書，影響力遍及全球。

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》

三級警戒延長

- 配合疫情指揮中心宣布全國三級警戒延長至6月14日，**本校擴大彈性調整辦公時間及預支暑休期間均配合延長至6月14日。**

(需特別注意，未到班即開始請假，無彈性上班適用，需統一自上午8時開始請假)

分組辦公事項

- 5月29日起實施本校分組辦公注意事項中，原請各單位A(原地辦公)、B(異地加居家辦公)二組人力應「隔週」交換辦公一節，原則尊重各單位，不做強制性要求。

面對疫情再度崛起「抗疫」從腸道保健做起！



面對疫情再度崛起 「抗疫」從腸道保健做起！

全球大環境的巨變加上病毒肆虐，提升免疫力成為民眾關注議題。
〔圖 / Pixabay〕

新冠肺炎(COVID-19)全球疫情持續升溫，根據世界衛生組織(WHO)最新發表的聲明指出，印度變異病毒B.1.617，已經在全球逾44個國家偵測到，就連台灣都面臨史上最大的「抗疫」難關，隨著國內本土病例的增加，中央疫情指揮中心也將防疫升級至第二級，面對疫情拉警報，除了勤洗手、戴口罩、勤消毒與保持社交距離之外，專家也提醒，正確的營養攝取，也是提升自身免疫力的重要關鍵。

根據英國《英國醫學期刊 (BMJ)》最新出版的期刊《腸胃 (Gut)》內容指出，新冠疫情雖然是呼吸道疾病，但是卻與腸道菌種的好壞脫離不了關係，因為根據研究發現，新冠肺炎確診者與非感染者中的糞便菌相，有明顯的差異，此外，康復後的後遺症，例如：疲憊、虛弱、記憶力衰退等，也都與腸道益菌失衡脫離不了關係，而國內專家也指出，腸道是人體最大的免疫器官，要降低病從口入的可能性，就必須從腸道保健做起。



均衡飲食也能幫助體內維持好菌。〔圖 / Pixabay〕

免疫系統重要防火線 腸道健康不可忽略

該如何提升自身保護力呢？除了平時養成良好的衛生習慣，抵抗外來細菌病毒，最重要就是從保養好腸道做起，主要因腸道是免疫系統重要防線，占人體70%的免疫細胞，若腸道不健康，影響的不只是原本正常運作的消化和免疫系統，也可能誘發其他健康問題，尤其腸道中的微生物，會藉由分泌代謝物、調節激素影響免疫功能，所以這時可透過補充益生菌食物，幫助維持體內菌叢生態。

換句話說，腸道內有百兆腸道菌，想要維持腸道健康，就得平衡腸道菌與維持菌叢多樣性，一旦壞菌多於好菌，身體就容易出現過敏、代謝不佳、易胖等健康問題，也容易使免疫力下降，讓疾病有機會入侵，而這時就能派出具有調節腸胃和免疫功能的益生菌上場。

根據世界衛生組織(WHO)對益生菌定義，當腸道好菌數量足夠時，能幫助宿主維持健康的「活性」微生物，因此想幫體內增加益生菌，就得吃的聰明，包括養成均衡飲食、多纖維且原型食物等飲食習慣，以及適量飲用優酪乳、味噌富含有益生菌的食物，來幫助腸道維持好菌的數量優勢。



益生菌得定期且持續補充，才能真正改善腸道環境。〔圖 / Pixabay〕

益生菌選擇多 簡單、營養選優酪乳

市面上的益生菌食品和補充品百百種，該如何選擇真正能發揮健康效果的呢？由於益生菌容易受消化道的胃酸膽酸影響存活率，處於高溫環境時，更會使益生菌失去活性。因此要讓好菌發揮調節效果，應選擇能耐胃酸及膽酸、存活率比較高的強健益生菌種，其中像是雷特氏B菌不僅具有降低胃幽門螺旋桿菌數量的功能，也能增加腸內益生菌、嗜熱鏈球菌、亞斯菲德菌等也都是對於腸道有益的菌種。日常飲食上，像是在超商就能買到由乳酸菌發酵而成的優酪乳，除了能刺激腸道蠕動，也能營造不利於壞菌生長的酸性環境，加上同時保有牛奶的豐富營養，是不錯的健康飲品選擇。

此外，選擇任何益生菌食品時，建議可挑選經實驗證明，且具有國家健康食品認證功效的產品，讓品質更有保障。但要注意的是益生菌需要長期且持續地補充，才能達到培養好菌效果，真正改善腸道環境，因此只要懂得正確挑選並養成存好菌的習慣，長期下來就能讓打造良好腸道生態，進而提升免疫力。

活動寫真

- 本校於110年5月6日舉辦(中區)教育部專書閱讀心得寫作分享會「關於寫作-專書閱讀心得寫作經驗分享」，由臺中科技大學孫玉平組長擔任課程講座（校本部綜合二館8樓）



- 本校於110年5月11日舉辦(北區)教育部專書閱讀心得寫作分享會「關於寫作-專書閱讀心得寫作經驗分享」，由臺中科技大學孫玉平組長擔任課程講座（教育部5樓大禮堂）



本校近期新簽特約商店



特約商店陸續簽約中，歡迎推薦優良商家!

信箱 person@my.nthu.edu.tw

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

