

國立清華大學

人事e報

資料日期:107 年 3 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

人事室網址：<http://person.web.nthu.edu.tw/bin/home.php>

人事法令異動

- 一、 行政院人事行政總處修正「107年度精進人事業務建議獎勵計畫」附件一「研究主題一覽表」，並自即日起生效。(教育部人事處107.3.22臺教人處字第1070041614號書函)
- 二、 修正「教育部人事處及所屬人事機構人事人員陞任評分標準表」，並自即日起生效。(教育部人事處107.3.5臺教人處字第1070022816號函)
- 三、 教育部書函以，「政府機關及公民營機構科技人才相互支援實施要點」業經行政院107年2月27日院授人綜揆字第1070033282號函修正，名稱並修正為「政府機關與行政法人及公民營機構科技人才相互支援實施要點」，自同日起生效。(教育部107.3.6臺教人(二)字第1070031088號書函)
- 四、 教育部書函以，有關主管人員不服調任同官等、官階(職等)及同一陞遷序列之非主管職務之救濟程序，自107年3月2日起改依公務人員保障法之申訴、再申訴程序處理。(教育部107.3.9臺教人(二)字第1070033396號書函)
- 五、 教育部書函以，委任公務人員晉升薦任官等訓練等3項晉升官等(資位)訓練辦法第15條修正條文，業經公務人員保障暨培訓委員會修正發布。(教育部107.3.30臺教人(二)字第1070046838號書函)
- 六、 教育部書函以，「勞動基準法施行細則」部分條文，業經勞動部於107年2月27日以勞動條3字第1070130354號令修正發布。(教育部107.3.13臺教人(三)字第1070030489號書函)
- 七、 教育部函以，各級學校聘僱原就業服務法第46條第1項第3款所定之外國教師工作許可，自107年2月8日起由勞動部改由教育部核發。(教育部107.2.22臺教高通字第1070021824號函)



人事法令宣導

- 一、 教育部書函以，檢送該部所屬機關(構)學校106年度依「進用身心障礙人員作業要點」及「進用原住民作業要點」規定達敘獎標準一覽表各1份，請表列機關(構)學校依規定秉權責辦理敘獎事宜。(教育部107.3.7臺教人(二)字第1070024873號書函)
- 二、 行政院人事行政總處函以，有關各機關人員前一年度具身心障礙、懷孕、重大傷病或其他特殊情形，經於國民旅遊卡檢核系統「補助總額調整」勾選其補助總額均屬自行運用額度者，請於當年度重行檢視一案。(教育部人事處107.3.7臺教人(三)字第1070027122號書函)
- 三、 教育部函以，檢送「教師請假規則」第8條及第9條規定解釋令1份如附件。(教育部107.3.5臺教人(三)字第1070020530C號函)
- 四、 教育部人事處書函以，「行政院所屬各級人事人員訓練進修方案」及「行政院所屬人事人員訓練實施方案」自即日停止適用。(教育部人事處107.3.28臺教人處字第1070045491號書函)
- 五、 教育部書函以，洗錢防制法第五條第四項所定辦理融資租賃業務事業之範圍，指依商業團體法設立之租賃商業同業公會會員，且從事融資性租賃交易者。本案業經行政院於中華民國107年3月5日以院臺法字第1070165976號令發布，並自即日起生效。(教育部107.3.12臺教政(一)字第1070034222號書函)
- 六、 有關應公務人員高普初等考試及特種考試地方政府公務人員考試(以下簡稱地方特考)錄取分配機關(人事、主計、政風)一條鞭體系訓練人員，於取得考試及格資格之日起3年內限制轉調期間之調任機關範圍。(教育部107.2.5臺教人處字第1070016733號書函)

想維持整天好心情？就從這些「起床小撇步」開始

看過五星級飯店做的形象影片嗎？客人在設計精美的房間裡，透過婀娜綻放的花姿，望向窗外金黃陽光，伸展全身，一躍而起。你動心了，好想也衝去住一住，享受帝王般的人生。

但奇怪的是，現實生活裡其實很多人早上不想起來，因為想到生活壓力與煩惱，但最後還是得為了謀生與責任而勉強起床；也有人是身體狀況不好，頭昏腦脹、全身痠痛。

做對起床準備動作，一早就開心

只要把握幾個小撇步：

1. 前晚早點睡。

晚上11點以前就寢就開始，睡飽睡滿，早上睡到自然醒，不靠尖叫的鬧鐘嚇醒，身體感覺好舒服。

2. 治療嚴重的打鼾。

以免晚上呼吸中止，腦細胞缺氧，無法熟睡，體力大受影響。

如果身體狀況好，生理的設計是會讓你自然就有愉悅的起床的。提倡正念減壓（MBSR）的卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn，美國麻州大學醫學院醫學榮譽教授）就指出，呼吸靜坐到達心無雜念的境界，類似你剛剛要醒來之前，將醒未醒那幾秒，腦子還沒開始往煩惱亂想之前那幾秒，寧靜空靈，國學大師南懷瑾形容為「先天一氣自然發動，身體的感覺、知覺清淨，心念越空得掉」。

3. 處理自己的心情不好、龜毛挑剔，前一晚就想好第二天該怎麼穿著、吃什麼早餐。

4. 鬧鐘設定為優美意境好的美麗音樂。

5. 醒來不要馬上跳起床。

而是在床上緩緩做幾個伸展運動才緩起來，並且微笑而起。《心臟病為何總是突然發作？》作者洪惠風醫師說，早上是大多數人一天當中血壓最高的時候，慢慢起床可預防心臟血管突發意外。

6. 房內擺上美麗的花朵，第一眼就讓你心情好。

美國花藝學會與哈佛醫學院的心理系助理臨床教授伊特考芙（Nancy Etcoff,）曾做過六個月的研究，屋內有擺花會影響人的心情，慈悲為眾生的感覺特強，而且增強一整天的好心情。

7. 用讓你好心情的窗簾或是床單、枕頭套。

同樣有效果的，來迎接你起床的第一瞬眼，亮麗的黃色或是橘黃色甚至亮一點的偏紅系列，就是很好選擇。

8. 早餐搭配亮色的食物。

延伸而言，蔬果中有討人喜歡的紅色、橘色或是黃色，小紅莓果汁、柳丁切片，漂亮提神。

9. 想清楚為何工作讓你起不來。

很多人晨起想到工作困境就憂鬱起不了床，心理學者吳靜吉在《青年的四個大夢》提出建議，自己要分析，是因為我討厭我的老闆嗎？還是因為我討厭我上班的地方（太吵或是其他環境因素）？或是上班無趣，或是上班起碼通車要四個小時，一大早就要出門，導致我無法看到我的小孩去上學？

如果是工作碰到瓶頸，分析找出突破困境的策略。並提醒自己管理時間，避免前一晚過勞，工作結束後情緒亢奮以致無法好好睡覺，累積的睡眠債日積月累，通常會讓人們自律神經失調，全身倦怠也會讓你不想起床上班。

但如果是進錯行業、跟錯老闆，這個公司或老闆行事不合法或難纏不合理，就應離開這個困局。「適應挫折，放棄無謂的、妨礙你追尋人生夢想的東西，擁有真理，」他說。

10. 腦內先行規劃今天一天行程的情境，用腦內革命描摹一下，然後一天照你的計劃走。

11. 起床了，立刻來杯溫熱水，補充一晚酣眠的體液流失。

康乃爾大學醫學中心的助理教授安德森（Holly Andersen）說，沒有足夠的水，身體無法做工，因為經歷一晚上的睡眠估計身體會蒸發乾2%的水。

12. 讓剛起床的身體照到陽光。

可以在靠窗戶有陽光的沙發讀報紙或其他雜誌，讓陽光的能量傳達給你，身體會停止分泌讓你熟睡的荷爾蒙褪黑激素，陽光更有奇妙功能讓你的身體分泌血清素，然後打開生理時鐘，展開一天。

13. 全身盥漱洗後可做臉部按摩，由輕而重，讓你甦醒。

14. 體力勞動也有幫助，身體動一動，跳一跳，很快就會全身都醒了，展開正面的一天。

羅羅格斯大學人類學系教授海倫費雪（Helen E. Fisher）研究跨民族的身體經驗，得到結論。

15. 如果常常早起痛苦，何不試試看給自己正面誘因？

最後一個小撇步。可以給自己一些正面的誘因先跟朋友早餐約會，再去上班，如此誘因十足，保證會早起，且容光煥發去赴約、上班。

- 取材自：healthline、Time、Prevention
- 作者：魏緞編譯
- 圖片來源：shutterstock
- 文章出處：Web only



洗錢防制宣導



活動寫真

107 年度績優教職員與優秀約用人員表揚活動假校本部第二綜合大樓八樓會議廳舉辦，活動圓滿完成。



靜思語

要用心、細心，不要操心、煩心。

大補帖

“If you look at what you have in life, you’ll

always have more. If you look at what you don’t

have in life, you’ll never have enough.”

– Oprah Winfrey, Talk Show Host

「如果你只看你擁有的，你將擁有的更多；如果你只看

你沒有的，你將永遠不會滿足。」

– 歐普拉·溫芙蕾（脫口秀主持人）