

國立清華大學

人事e報

資料日期:102 年 2 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://my.nthu.edu.tw/~person/index.html>

► 最新消息

- 101 年度一級單位職技人員通過英檢測驗人數比例，第 1 名為：工學院，第 2 名、第 3 名從缺；
- 約用人員通過英檢測驗人數比例，第 1 名為：研發處，第 2 名及第 3 名從缺

► 人事法令異動

- (一) 修正「教育部人事處暨所屬人事機構人事人員陞遷甄審作業要點」部分規定，名稱並修正為「教育部人事處及所屬人事機構人事人員陞遷甄審作業要點」，並自中華民國一百零二年一月一日生效。(教育部人事處 102.1.9 臺教人通字第 1020001428 號函)
- (二) 銓敘部函有關 102 年 1 月 23 日修正公布之公務人員任用法第 28 條第 1 項，業將原第 3 款「動員戡亂時期終止後，曾犯內亂罪、外患罪，經判刑確定或通緝有案尚未結案」、第 4 款「曾服公務有貪污行為，經判刑確定或通緝有案尚未結案」規定之「判刑確定」修正為「有罪判決確定」，並增列第 8 款「經原住民族特種考試及格，而未具或喪失原住民身分」者不得任用為公務人員；又現行有關公務人員送審(動態)案應敘明陞遷情形之規定，業移列於 98 年 7 月 10 日修正發布之公務人員陞遷法施行細則第 16 條規範，爰銓敘部併同配合修正「擬任人員具結書」、「擬任人員送審書」及「公務人員動態登記書」中部分文字及填寫說明。(教育部人事處 102.2.4 臺教人處字第 1020017757 號函)
- (三) 公務人員保障暨培訓委員會修正「高階文官發展性訓練運用評鑑中心法遴選參訓人員實施計畫」第六點及第七點。(102.1.25 臺教人(三)字第 1020012487 號函)
- (四) 「天然災害停止辦公及上課作業辦法」業經行政院 102 年 1 月 22 日院授人培揆字第 10200214961 號令修正發布施行，名稱並修正為「天然災害停止上班及上課作業辦法」。(102.1.25 臺教人(三)字第 1020014157 號函)



► 人事法令宣導



- (一) 內政部函以，自 102 年 1 月 4 日起，原身分證掛失專線(02-89127524)與 1996 熱線完成線路整併，「國民身分證電話掛失業務」即日起請改撥「1996 內政服務熱線」。(教育部 102.1.24 臺教人(一)字第 1020013753 號書函)
- (二) 銓敘部民國 101 年 12 月編印之「常用銓敘法規彙編(第 10 版)」，其內容全文業登載於該部全球資訊網(<http://www.mocs.gov.tw/>)「服務園地」內「文件典藏」項下。(教育部人事處 102.1.28 臺教人處字第 1020015005 號書函)
- (三) 銓敘部民國 101 年 12 月修訂之「公務人員任用考績退休撫卹案件送審作業手冊」已登載至銓敘部全球資訊網站(網址：<http://www.mocs.gov.tw/>)下載專區/銓敘部電子書/101 年送審作業手冊項下。(教育部人事處 102.1.31 臺教人處字第 1020017902A 號書函)
- (四) 行政院人事行政總處函重申基於平等原則，各機關辦理公開甄選時，除尚有考試錄取及申請補訓人員待分配，及公務人員考試及格人員分發辦法第 9 條但書規定管制期間外，不宜限定現職人員為參加甄選之要件。(教育部 102.1.18 臺教人(二)字第 1020006150 號函)
- (五) 對於違法失職或涉及弊案之公務人員，各機關於辦理考績時，應回歸考績覈實考評精神，評定適當考績等次。(102.2.1 臺教人(三)字第 1020002892 號函) 行政院函送「一百零一年軍公教人員年終工作獎金發給注意事項」、「一百零一年退休軍公教人員年終慰問金發給注意事項」及逐點說明。(教育部 102.1.25 臺教人(四)字第 1020016795 號函)

►員工關懷

你焦慮嗎？專家教你抗焦慮 DIY

對於容易長期焦慮的民眾，以下是幾個克服焦慮及紓壓的可行方法：

◎心律呼吸法

1. 一手輕按另外一手腕部，感覺自己的脈搏跳動。
2. 心裡默數脈搏次數，讓自己熟悉脈搏的韻律。
3. 配合脈搏，每 6 下為依連續呼氣的循環。
4. 配合脈搏，每 6 下為依連續吸氣的循環。
5. 持續 3 分鐘。

◎漸進式肌肉放鬆法

1. 找一個舒服椅子坐下，用 8 分力氣將雙手拳頭緊握，心中默數 10 秒鐘，然後突然放開雙拳。
2. 接著用 9 分力氣將雙手拳頭緊握，心中默數 10 秒鐘，然後突然放開雙拳。
3. 用 10 分力氣將雙手拳頭緊握，心中默數 10 秒鐘，然後突然放開雙拳。
4. 接下來換肩膀。用 8 分力氣將肩膀往上提，心中默數 10 秒鐘，然後突然將肩膀完全放下。
5. 用 9 分力氣將肩膀往上提，心中默數 10 秒鐘，然後突然將肩膀完全放下。
6. 用 10 分力氣將肩膀往上提，心中默數 10 秒鐘，然後突然將肩膀完全放下。
7. 重複上述步驟，應用在身體其他肌肉，如腳趾頭、小腿、大腿等。練習幾次熟練後，將感受到難得的輕鬆感。

◎黃金 6 秒鐘法則

1. 心裡跟自己約定：先不要發火。
2. 暫時先把自己的視線從對方臉上移開。
3. 心思專注在回想 6 種「礦泉水」的品牌。
4. 等成功回想 6 種「礦泉水」的品牌後再開口說話。
5. 如果「礦泉水」已經變得太熟悉，可更改為 6 種「泰國菜」、6 種「運動鞋品牌」、或是 6 種「狗的品種」。

◎橡皮筋中斷法

1. 找條鬆緊適當的橡皮筋，將橡皮筋套在其中一隻手腕上。
2. 當感到自己思考開始出現分心時，就抓住橡皮筋狠狠地彈自己一下。
3. 瞬間，這些分心的想法就會消失。
4. 練習幾次熟練後，將更習慣專注的思考。

►靜思語

君子如水，隨方就圓，無處不自在。

►英文大補帖

Birds of a feather flock together.

物以類聚。

