

國立清華大學人事E報《第10707期》



人事室電子郵件信箱：person@my.nthu.edu.tw

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

人事法令宣導

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	檢送「公立學校教職員退休資遣撫卹條例施行細則」第102條、第106條及附表一條文勘誤表1份。	107.7.3 臺教人(四)字第1070094994A號	教育部
2	行政院人事行政總處檢送「國民旅遊卡相關事項Q&A(行政院人事行政總處107年7月修訂版)」(已上載於該總處全球資訊網及國民旅遊卡網站最新消息)一案。	107.7.3 臺教人(三)字第1070098393號	教育部
3	公務人員定期退撫給與查驗及發放辦法業經銓敘部以107年6月26日部退四字第10743951481號令訂定發布，檢送其條文、總說明及逐條說明各1份。	107.7.4 臺教人(四)字第1070098286號	教育部
4	為應公務人員退休資遣撫卹法(以下簡稱退撫法)自107年7月1日施行，爰配合訂定公務人員撫卹金案件相關書表；嗣後撫卹金案件請改以最新書表報送。	107.7.13 臺教人(四)字第1070105269號	教育部
5	為配合福建省政府業務依性質移由內政部承接，「福建省金門縣連江縣縣長鄉鎮長退職酬勞金給與辦法」及「福建省金門縣連江縣鄉鎮長給卹辦法」之管轄機關，業經行政院以107年7月6日院臺綜字第1070023940號公告變更為內政部。	107.7.16 臺教人(四)字第1070108408號	教育部
6	有關公(政)務人員退休(職)所得，依公務人員退休資遣撫卹法及政務人員退職撫卹條例相關規定重新計算後，與107年7月1日發放金額不一致之處理規範。	107.7.17 臺教人(四)字第1070108760號	教育部
7	檢送「公務人員退休撫卹基金撥補繳費用辦法」條文(含總說明及逐條說明)1份。	107.7.19 臺教人(四)字第1070101054號	教育部
8	檢送「公務人員退休撫卹基金管理委員會撥付新制年資退撫給與作業要點」第6點及第8點之修正規定、總說明及對照表各1份。	107.7.19 臺教人(四)字第1070100822號	教育部
9	經各支給機關依「公職人員年資併社團專職人員年資計發退離給與處理條例」追繳溢領退離給與之相關所屬社團，如不服各支給機關之追繳處分提起訴願，請依訴願法第4條及第58條規定，陳報或檢送訴願管轄機關。	107.7.23 臺教人(四)字第1070101055號	教育部
10	「公務人員因公傷亡慰問金發給辦法」已修正為「公務人員執行職務意外傷亡慰	107.7.23 臺教人(四)字第	教育部

	問金發給辦法」並修正全文；案業經考試院、行政院於 107 年 6 月 27 日會同修正發布。	1070111658 號	
11	檢送銓敘部修正之「公務人員執行職務意外傷亡慰問金申請表」及「公務人員執行職務意外失能或死亡證明書」各 1 份。	107. 7. 27 臺教人(四)字第 1070125897 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	檢送行政院人事行政總處本(107)年 6 月 25 日召開因應公務人員請假規則（以下簡稱請假規則）修正後續相關配套措施研商會議紀錄 1 份。	107. 7. 18 臺教人(三)字第 1070102286 號	教育部

本校人事業務宣導

- 一、 有關「國民旅遊卡相關事項 Q & A（行政院人事行政總處 107 年 7 月修訂版）」，相關說明請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
- 二、 本校與國立交通大學聯合主辦之「幸福二次方」北區單身聯誼活動，即日起報名至 107 年 8 月 17 日（星期五）或額滿為止，歡迎踴躍報名參加，活動相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

員工關懷

要健康就要動——規律運動的 11 個小秘訣

要健康就要動，要能享受生活更要有足夠的健康體能，良好的健康體能則來自於規律的運動習慣。

美國心臟學會根據運動與健康的相關研究，制定運動指引提供民眾的參考，以預防心血管疾病的發生。這個運動指引建議：一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動(如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球…等)，每天至少 30 分鐘，每週宜有 5-7 天，對於不能勝任上述建議者，可以選擇較低強度的運動，並縮短時間，因為這樣還是會比多處在靜態活動的生活型態來得好。

對一般人來說，偶而運動一下還容易，但要規律每週多次運動則有些困難。如果要長期維持運動習慣，則需要一些小秘訣來協助，這些小秘訣可以幫助我們繼續去從事你所選擇的運動項目。歸納這些被建議的小秘訣，介紹如下：

一、 選擇自己喜歡的運動，而且至少兩種以上：

習慣的養成不是靠勉強，必須是自己喜愛的運動才有可能成為生活習慣，所以一定得挑選自己喜愛的運動來從事，才容易愛上它。運動的執行會受很多因素的影響，天氣是很重要的一項，如果自己設定有多種可以從事的運動選項，會讓自己更有彈性去因應阻礙運動執行的生活事件，順利達到規律運動的習慣。

二、 要有運動夥伴一起從事活動：

同伴的存在對養成運動習慣是一種很好的助因，除了運動時間可以當做一種社交活動外，同儕之間的良性互動或監督，更可以促成運動習慣的養成。

三、 將運動擺在生活中重要的順位：

由於運動的益處並不是那麼物質化，也不是很急切需要，所以生活中遇有重要事件發生，時間排擠效應的關係，運動習慣常就是最先被犧牲掉者。習慣養成不易，中斷後要再繼續則又更困難。所以將規律運動視為生活中的重要事項，將它擺在很重要的順位，就像刷牙洗臉每天非做不可，如此就比較容易保持運動習慣。

四、 每天固定時間去運動，融入生活習慣：

最不容易丟掉的習慣就是融入生活中，而要融入生活中就要有固定時段，因此依照自己的狀況，將運動時間規劃到生活中，無論是安排在早晨、晚上或是下班後回家前，只要符合方便做到，又不容易忘記，就一定是個人的最佳選擇。

五、 即使很累還是要例行運動：

工作很累常是今天不運動的藉口，今天累、明天累，後天可能更累，即使已經養成的運動習慣也不堪這樣斷斷續續的拖延，最後終有中斷的一天。因此，體認到運動對健康的重要後，要給自己堅定的信念，如果只是平常的工作疲累，運動不至於加重疲累的程度，反而會有放鬆心情、減緩疲勞與提升精神的作用，因此去運動是可以勝任的。



六、 善用可以協助運動的小工具來紀錄運動的過程：

現在科技進步，即使不加入運動俱樂部，還是有很多的小工具可以協助我們去記錄運動過程的一些指標。最簡單的就是計步器，可以回饋給我們每天走了多少步，有沒有超過預設的一萬步，讓我們知道今天有沒有達標，沒有達標時才知道去補足缺少的運動份額。智慧型手機普遍使用後，已有不少實用的應用程式可供利用，慢跑者常會利用這些小程式協助自己訂定運動目標，並提供督促自己持續運動下去的動力。筆者也曾下載其中一個被廣為使用的程式 mySports，除了協助自己了解跑步的總距離、跑步花費時間與跑步速度外，我也將之應用在測量距離，以前無法知道自己常走的路段到底有多遠，現在拿這個程式來測量就清楚了，對自己上下班固定行走路段的距離就有很好的掌握，也可以知道自己的行走速度，非常好用。

七、 注意運動後所帶來的正面改變：

別人怎麼講運動對健康益處有多大，都不如自己實際體驗的真實。運動對心血管疾病的好處，需要長時間的累積才能呈現，但運動仍然有一些短期可以讓運動者體會到的好處，如：運動後情緒更安穩寧靜、運動後心跳緩和平順、運動後對自己努力投入的良好感覺，還有運動一段時間後生理指標的改善(如：血糖變好、血脂變好、心肺功能改善、耐力變好等)。

如果沒有體會到別人所講的好處，那要繼續運動的信念大概很難維持；相反的，如果有體驗到這些正面的效益，順勢就有激勵自己繼續運動的動力。因此用心觀察這些運動所帶來的正面效應，也是協助維持運動習慣的妙方。

八、 訂定獎勵自己的措施，犒賞自己：

秘訣是「自己給自己獎勵」，自我設定當達成目標之後要給自己的獎品，例如去旅行或買一套衣服。有了合理的目標，練習

有動力，也有方向。在達到目標後別忘了給自己獎勵一下，再設定下一個目標去練習，幾次之後，運動習慣就會自然養成了。

九、 逐漸增加運動強度、時間與難度：

要養成運動習慣，一定不能有負擔(包括心理的或生理的)，因此採取「舒適無負擔」的養成方式應該是最好的方法，可以讓運動成為一種生活享受而不是忍受，會比較容易做到。

對於一個沒有時間，但又想要成功維持運動習慣的人，一個聰明的方法是從走路開始。從每次走 15 分鐘，每週走 3 次，然後慢慢增加運動的時間與頻率。剛開始走的最初 5 分鐘，應採取比較溫和的速度，之後要慢慢加快速度，讓心跳達到你的目標心跳率，最後的 5 分鐘要逐漸緩和下來。接下來的一週，中間快步走的時間可以稍微延長 2~5 分鐘，之後每週可以繼續加長快步走的時間，直到可以每次走 30~60 分鐘。

十、 利用累積片段的運動時間來達成，例如：

以爬樓梯代替坐電梯、把車子停在較遠的地方、提早一站下公車、走路去上班、走到較遠的地方吃午餐、工作或開會累時做五分鐘伸展運動等。

十一、 利用比賽或公共活動來當作練習目標：

選定一個比賽（或活動）當成目標來練習，例如：如果喜歡慢跑，可以選擇慢跑比賽做為自己的練習目標，如參加明年度的台北馬拉松 9 公里組的比賽，不但增加趣味性，也可以激勵企圖心。



以上只是一些協助養成運動習慣的小祕訣之舉例，相信應該還有更多的小方法可以應用。每個人只要在生活中用心體驗，會更容易發掘適合自己的小技巧。為了讓運動成自然、變習慣，大家加油囉！

參考文獻：劉文俊-如何利用生活方式調整降低心血管疾病。預防保健。新北市：國立空中大學，2015：83-86 頁。

文章出處：衛生福利部國民健康署健康九九網站/作者：劉文俊

活動寫真

✧ 本校於 107 年 7 月 5 舉辦「精準設計:掌握目的與邏輯，爛技巧也能做出好簡報！」教育訓練課程，活動圓滿完成。



✧ 本校於 107 年 7 月 17 日舉辦「快速上手影音剪輯(威力導演)-第二梯次」教育訓練課程，活動圓滿完成。



✧ 本校於 107 年 7 月 18 日舉辦「環境教育及食安電影賞析」播映太陽的孩子、老鷹想飛，活動圓滿完成。



靜思語

知識要用心體會，才能變成自己的智慧。

英文佳句

“We take care of the future best by taking care of the present now.”


- Jon Kabat-Ziin, Professor Emeritus Of Medicine

「把眼下的事處理好，是為未來做準備的最好方式。」 - 喬·卡巴金（美國麻州大學醫學榮譽教授）




本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
住	木棉道美學商旅 地址:宜蘭縣羅東臻中山路三段 306 號 連絡電話:03-9564888 合約到期日:1081231	相關優惠內容逕至本校人事室網頁/本校員工福利網站項下查閱
其他	維醫診所-新竹館 地址:新竹市民生路 309 號 4F 連絡電話: 03-5321768 合約到期日:1081231	憑證可享 95 折優惠，單次看診可減免新台幣 50 元

特約商店陸續簽約中，歡迎推薦優良商家

公務人員專書閱讀每月一書推薦

 <p>107 年 07 月份 書名/寂靜的春天 作者/卡森 出版社/野人 出版日期/2017/3/29</p>	<p>大地陷入奇怪的寂靜，田野、樹林、沼澤到處了無聲息。鳥兒哪裡去了？農場母雞孵不出小雞、小豬養不大、蘋果樹結不出果子。農民生了怪病、小孩在玩耍時突然倒下，好像魔咒降臨.....。</p> <p>本書是美國自然文學作家瑞秋・卡森集大成之作，是 20 世紀啟發世界環境保護運動的世紀經典作品，進而啟發全球環境保護運動！</p> <p>瑞秋・卡森以成熟生態學家的視野，細緻地書寫一幕幕生態平衡遭到破壞的景致，但她不僅止於消極地渲染悲歌，反而積極地揭示人類另一條生機盎然的出路。</p> <p>《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》</p>
---	---