

國立清華大學人事E報《第 10705 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	政務人員退職撫卹條例施行細則修正案，業經考試院會同行政院於 107 年 3 月 21 日修正發布，檢送銓敘部書函影本、發布令影本、施行細則條文、總說明及修正條文對照表各 1 份。	107.5.15 臺教人（四）字第 1070060803 號書函	教育部
2	退休公務人員一次退休金與養老給付優惠存款辦法業經考試院會同行政院於 107 年 3 月 21 日訂定發布並自同年 7 月 1 日施行，檢送發布令影本、條文總說明及逐條說明各 1 份。	107.5.18 臺教人（四）字第 1070066563 號書函	教育部
3	「公立學校教職員定期退撫給與查驗及發放辦法」，業經該部於中華民國 107 年 5 月 18 日以臺教人(四)字第 1070061878B 號令訂定發布，茲檢送發布令影本（含法規條文）1 份。	107.5.18 臺教人(四)字第1070061878E 號函	教育部
4	「公立學校教職員退休資遣撫卹條例施行細則」，業經該部於中華民國 107 年 5 月 14 日以臺教人(四)字第 1070053003B 號令訂定發布，茲檢送發布令影本（含法規條文）1 份。	107.5.14 臺教人(四)字第1070053003E 號函	教育部
5	檢送修正後「參與依災害防救法所定災害之救災及災後復原重建工作且工作具有高度危險性人員」投保額外保險通案標準表(風災、水災部分)及修正對照表各 1 份。	107.5.23 臺教人（四）字第 1070073813 號書函	教育部
6	「公立專科以上學校校長教授副教授延長服務辦法」，業經該部於中華民國 107 年 5 月 15 日以臺教人(四)字第 1070064231B 號令訂定發布，茲檢送發布令影本（含法規條文）1 份。	107.5.15 臺教人（四）字第 1070064231E 號函	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	行政院修正「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」第 5	107.5.24 臺教人(三)字第	教育部

	點及附表，並自 107 年 7 月 1 日生效。	1070075974 號書函	
2	配合行政院 107 年 4 月 10 日函修正「各機關加班費支給要點」，並自 107 年 5 月 1 日生效，該院相關函釋及「各機關請增加班費經費案件處理原則」自同日停止適用。	107.5.22 臺教人（三）字第 1070072743 號書函	教育部
3	原行政院人事行政局有關哺乳時間之規定（如附件），均自 107 年 5 月 4 日起停止適用。	107.5.18 臺教人(三)字第 1070068347 號書函	教育部
4	檢送考試院民國 107 年 5 月 7 日修正發布之公務人員行政中立法施行細則第 2 條修正條文、總說明及條文對照表各 1 份。	107.5.17 臺教人(一)字第 1070072533 號書函	教育部

其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	檢送行政院修正之「行政院及所屬各機關推動業務委託民間辦理實施要點」第三點、第十二點、第十四點，並自 107 年 5 月 10 日生效。	107.5.16 臺教人（一）字第 1070071827 號函	教育部

本校人事業務宣導

- 一、本室於 107 年 6 月 13 日(三)舉辦「性別平權與尊重-心寬路更寬」民法研習課程，調訓尚未參加性別主流化研習之職技同仁並開放部分名額予其他同仁，請踴躍參加。
- 二、有關本校行政人員差勤管理相關措施一案，相關說明請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
- 三、107 年度公務人員指定專書閱讀活動暨主題書展，歡迎同仁們踴躍參與，相關活動說明請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。

員工關懷

拒絕當「老氣上班族」

以下將告訴你什麼是老氣源頭，以及該如何積極對抗老氣。明明才 30 歲，外表卻看似 40 歲，不僅影響身體，也可能錯失好的工作機會。

辛勞的上班族每天為了家庭，不分晝夜拼事業，殊不知健康因此一點一滴流失，不僅讓人毫無元氣，也越看越老氣。

整體而言，老氣上班族的明顯特徵包括：

1. 皮膚老化、黯淡無光，有皺紋。
2. 易腰痠背痛，動作難以自如，像老人身軀呈彎曲或緊繃狀。
3. 胃口或消化不好，美食當前或參加聚餐卻提不起熱情。
4. 模樣老氣橫秋，情緒思想守舊無開創性。



根據專門研究抗衰老醫學、預防醫學的榮新診所副院長何一成的臨床經驗指出，上班族的老氣源頭主要來自飲食、運動與睡眠、心態等方面的惡性循環所造成。

何謂惡性循環？是指日復一日重複某個生活壞習慣，導致一直無法解除老氣。

好的飲食習慣可對抗老氣

首先在飲食部份，營養不均衡與錯誤進食時間點，是導致上班族顯露老氣的關鍵。

很多人經常為了做不完的工作，10 分鐘匆匆解決一餐。長期持續如此，容易減損胃腸道蠕動與消化效率，造成胃腸道老化，不僅影響食欲，也易導致疾病。而且吃得匆忙或錯過正常用餐時間，還會影響下一餐的食欲與用餐選擇。

此外，食物若來不及消化，變成脂肪囤積在皮膚會造成皮膚老化，囤積在肝臟則造成肝臟老化，所以上班族要減少食用高熱量食物，熬夜工作也要在睡前 2 小時吃宵夜，才能確保食物已消化完畢。

同時，每餐營養充足也是打破老氣惡性循環的起點。身體組織需要各營養素才能維持運作，也才能保持元氣。例如腦部需要氨基酸維持運作機能，維持體力也需靠維他命 B 群協助，腸胃道調節則需要豐富纖維質。

其中，上班族最容易忽略攝取充足的蔬菜水果，這些食物含有豐富的維他命 C 與抗氧化物質，可幫助維持肌膚彈性與年輕度。

運動與睡眠不可輕忽

如同前述，上班族的老氣源頭是某個惡性循環，想永保年輕就要極盡所能打破某個壞習慣。

例如「沒時間運動」是上班族常見的藉口，其實運動隨時可進行。如同大部份人跟跨部門同事溝通，都是拿起電話直接講；當電腦在跑某檔案程式時，大部份人也都死盯著電腦看，一動也不動。

不妨換個方式，碰到第 1 種情形就多走幾步路，直接到跨部門溝通，可運動，也可溝通得更清楚。若為第 2 種情形，就起身動手腳，可提振精神，也可放鬆自律神經。

這是「心態」問題，關鍵是你是否願意讓身體保持動力？隨著電子傳遞的方便性增加，反而造成上班族有更多「懶得動」的藉口，一旦身體不習慣於持續活動，人就容易越看越老氣。

同時，心態能否正面迎擊改變，也是抗老氣的好方法，「老化來自人的壓力賀爾蒙太多，與自律神經太緊繃，」何一成說，所以學習樂觀處事態度也能對抗老氣。

最後提醒，充足睡眠是抗老氣最無可取代的部份，睡眠不僅可消除疲勞，還能延緩皺紋生成，是肌膚修復再生的重要時刻。建議每天晚上 11 點前就寢，而且要睡足 7 小時，即使做不到，也要以此為目標，時時刻刻謹記在心。

（原文刊載於 cheers 雜誌 93 期/作者：王曉晴）

活動寫真

✧ 本校於 107 年 5 月 4 舉辦「生態環境教育及多元族群文化認識」教育訓練課程，活動圓滿完成。



✧ 本校於 107 年 5 月 10 日舉辦「107 年第一梯次中高階主管暨基層主管培力營」活動圓滿完成。



靜思語

心如要保持恆常快樂，就必須不把人事當作是非。



英文佳句

“However difficult life may seem, there is always something you can do and succeed at.”

- Stephen Hawking, Theoretical Physicist

「不管生活多麼困難，總是有你可以做及取得成功的事。」 - 史蒂芬·霍金（物理學家）

本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
食	開飯川食堂-竹北店 地址:新竹縣竹北市光明一路 256 號 連絡電話:03-6572178 合約到期日:1071231 備註:限教職員	1. 不分平假日，全餐期可享餐費 95 折優惠 2. 優惠限內用，外帶恕不適用 3. 不得與其他折扣及優惠同時使用 4. 需加收原價 10%之服務費 請於用餐時出示識別證件，方能享有優惠
	海底撈餐飲_新竹店 地址:新竹市東區西大路 323 號 4F 連絡電話:03-5233503 合約到期日:1080610	1.平日(即不含周六及周日)，現金結帳享全店菜品 88 折優惠，刷卡享全店菜品 95 折優惠(以上均不含鍋底/酒水/醬料) 2.不定期推出獨家限定款商品組合優惠價，優惠券，優惠不得同時使用 3. 特約廠商代碼：Hi 51 4. 20 人以上團體請於訂位完成一周內至現場支付訂金 5. 消費時請先出示員工識別證 (僅限店內消費，不含外帶及外送)



書名 / 葉公超的兩個世界
作者 / 湯晏
出版社 / 衛城
出版日期 / 2015/11/28

從文學到外交，葉公超都是一流與風流人物。他是將艾略特詩作引進中國的第一人，在動盪的五〇年代，更代表臺灣相繼簽下中日和約與中美共同防禦條約，葉公超是中國近代外交史扛鼎之人。

葉公超是一個才子，不論在文學還是外交的領域。他的英文是第一等的，他擅書畫，且是極出色的文藝批評家，美國漢學家費正清稱他為「學貫中西的中國文藝復興人」。文藝對美的追求與外交的現實計算，在葉公超身上毫無衝突，他的艾略特世界與杜勒斯世界同樣精采。透過作者的描述，葉公超一生所交纏的歷史，將首度翔實地在我們面前展開。

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》