

國立清華大學

人事e報

資料日期:104 年 12 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、 「公務人員考試錄取人員基礎訓練輔導要點」部分規定修正，業經公務人員保障暨培訓委員會 104 年 11 月 10 日公訓字第 1042160960 號令修正發布。(教育部 104.11.17 臺教人(二)字第 1040157236 號函)
- 二、 公務人員保障暨培訓委員會函送「105 年公務人員初等考試錄取人員訓練計畫」1 份，前揭計畫配合實需酌作部分修正，本項考試基礎訓練之訓練並調整為 4 週。(教育部 104.11.19 臺教人(二)字第 1040158743 號函)
- 三、 公務人員保障暨培訓委員會函以，行政院修正「行政院選送簡任第十二職等以上高階公務人員出國短期研習注意事項」第 10 點，並自 104 年 11 月 4 日生效。(教育部 104.11.13 臺教人(三)字第 1040154688 號函)
- 四、 檢送公務人員保障暨培訓委員會修正之「公務人員考績考列丙等人員輔導訓練實施計畫」1 份，請自行依計畫規定訂定機關(構)學校輔導訓練實施計畫。(教育部 104.11.24 臺教人(三)字第 1040161087 號函)
- 五、 公教人員保險法修正第 3 條、第 12 條、第二節節名、第 13 條至第 15 條、第 18 條、第 33 條及第 51 條條文，以及政務人員退職撫卹條例第 11 條及第 21 條與公務人員退休法第 6 條、第 11 條條文，均經總統公布；上開各修正條文已刊載於總統府公報第 7222 期，請至總統府網站：<http://www.president.gov.tw> 公報系統查閱。(教育部 104.12.9 臺教人(四)字第 1040171770 號書函)



★ 人事法令宣導



- 一、 為兼顧各機關業務推展，並維護戮力從公之公務人員合法權益與尊嚴，各機關於辦理公務人員送審或動態登記案件時，請切實依銓敘部 104 年 11 月 5 日函規定辦理。(教育部 104.11.16 臺教人(二)字第 1040154787 號函)
- 二、 有關 104 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試同分正額錄取人員、增額錄取人員及各年度正額申請補訓人員網路分配相關作業事宜，如有考試錄取人員請詳見「實務訓練機關(構)學校辦理作業項目及注意事項」。另，為縮短機關用人時程及加速第 2 次增額錄取人員之分配作業，各機關(構)學校如需用增額錄取人員者，請自即日起依規定程序報送。(教育部 104.11.18 臺教人(二)字第 1040158552 號函)
- 三、 各機關(構)學校未獲分配 104 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試增額錄取人員之職缺，已由行政院人事行政總處逕予列管為 105 年同項考試任用計畫職缺。(教育部 104.11.20 臺教人(二)字第 1040160609 號函)
- 四、 行政院人事行政總處函釋有關獎章條例施行細則第 4 條所定「未受刑事處分」，係指「未受刑事判決有罪確定」。(教育部人事處 104.11.16 臺教人處字第 1040157908 號函)
- 五、 勞動部核釋性別工作平等法第 15 條第 3 項規定，受僱者於安胎休養請假期間內結婚或遇親屬喪亡，在婚假或喪假可請假之期限內，得改請婚假或喪假；其有產前檢查之事實及需求者，得改請產檢假。(教育部 104.11.25 臺教人(三)字第 1040159024 號函)



圖片來源

- 六、有關教師法第 14 條第 1 項第 9 款及同條第 4 項與校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則(下簡稱防治準則)第 25 條執行疑義一案：
- (一)按教師法第 14 條第 4 項及防治準則第 25 條規定，係為避免涉及性侵害、性騷擾或性霸凌行為之教師持續於校園中接觸相關人員，影響學生受教權，同時兼顧教師個人權益。爰此，教師涉性騷擾行為時，視其涉案情節輕重而有不同處置方式：
1. 經學校教師評審委員會（以下簡稱教評會）審酌相關事證，認申請（檢舉）之內容初步判定已達「情節重大」程度者，由學校核予停聘靜候調查（停聘期間不發給本薪（年功薪），須俟調查結果無此事實並回復聘任者，始補發全部本薪（年功薪））。
 2. 於教評會審議前，或經教評會審酌相關事證後，認申請（檢舉）之內容難以判定有「情節重大」之程度者，而學校認有離開教學現場之必要者，應依防治準則第 25 條規定，提經性別平等教育委員會（以下簡稱性平會）決議通過後執行。如為核給事假接受調查（超過 7 日按日扣薪）者，俟調查結果無此事實時，該段事假期間不予扣薪，且不列入年終成績考核事假日數計算。
 3. 經教評會審酌相關事證，認申請（檢舉）之內容難以判定有「情節重大」之程度者，且學校亦認無離開教學現場之必要者，維持原有作息。
 4. 上開 2、3 之情形，嗣後性評會或依法組成之相關委員會於調查後認定教師所涉性騷擾或性霸凌行為已屬情節重大，教評會應立即依教師法第 14 條第 4 項規定辦理審議停聘。
- (二)另經性評會或依法組成之相關委員會查證屬實，合於教師法第 14 條第 1 項第 8 款或第 9 款規定部分，依教師法第 14 條第 4 項後段規定，不需經教評會審議，應立即報主管教育行政機關核准後予以解聘。
- （教育部 104.12.3 臺教人(三)字第 1040143906 號函）
- 七、勞動部 104 年 11 月 26 日勞動條 4 字第 1040132317 號函略以，有關性別工作平等法第 20 條規定，家庭照顧假之「家庭成員」定義，為免過度限縮立法意旨，其屬民法第 1123 條規定之家屬或視為家屬者，亦屬之。茲以教師亦為性別工作平等法之適用對象，爰教師請假規則第 3 條第 1 項規定有關家庭照顧假之「家庭成員」定義，應依上開勞動部函釋規定辦理，即民法第 1123 條規定之家屬或視為家屬者亦屬之；教師申請家庭照顧假，服務學校必要時得請其提供相關證明文件，至證明文件之形式，法無明文，足茲證明受僱者有須親自照顧家屬之事實已足。（教育部 104.12.8 臺教人(三)字第 1040166146 號函）
- 八、銓敘部修正公務人員遺族撫卹事實表已建置於該部全球資訊網服務園地內常用表格下載之退撫項下（<http://www.mocs.gov.tw/>），請逕自上網下載使用。為維護法定遺族申請撫卹金權益，請詳閱前述規定，俾確實協助遺族正確填寫上開事實表，以免發生錯誤致生爭端。（教育部 104.11.27 臺教人(四)字第 1040163293 號書函）
- 九、行政院人事行政總處函，有關公教人員就讀國中小之子女，如已支領直轄市或縣市政府發給之教育代金，得否再請領子女教育補助疑義一案。因考量各級政府針對特殊身分者給予之社會福利獎（補）助目的及內涵多元，須就各該獎（補）助發給之性質認定其是否與教育及助學相關，爰各地方政府發給身心障礙在家教育學生之教育代金是否為與教育及助學相關之獎（補）助學金，宜由各該地方政府依其發給之意旨自行認定。（教育部 104.12.4 臺教人處字第 1040168603 號書函）

挫折復原力 10 大祕訣

為什麼有些人在遭遇逆境打擊後，能順利恢復，而有的人卻無法？科學家發現，復原力是可以透過後天訓練的。美國精神科名醫研究出十種方法，可以讓你變得更堅強、不再輕易被挫折打倒。

身為精神科名醫，紐約西奈山伊坎醫學院院長查尼（Dennis Charney）對自己的五個小孩，有一套獨特的教養之道：他每年都會帶小孩到野外探險旅行，去露營、遠足、登山或划獨木舟。

荒郊野外，難免遇到狀況。有次去爬山，天氣不好，他們迷了路，十三歲的女兒一度走失，被野生動物給嚇破膽，氣得對老爸說，「我恨你！」

還有一次，他硬拖著兒子去南美洲巴塔哥尼亞划獨木舟。偏偏整趟旅程都在下雨，父子倆穿著不合身的救生衣，坐在方向舵失靈的獨木舟裡，每天要划十二英里。辛苦的旅行結束之後，兒子累得直喊，再也不想跟老爸說話。

但他們每年還是照樣出遊，因為查尼深知，強迫兒女走出舒適圈，對他們帶來的好處，「孩子的成長過程中，如果你不給他們一些挑戰，他們將無法為往後會遇到的更大挑戰，做好準備。」

他最想讓小孩學到的，就是挫折復原力（resilience），也就是「堅韌抗逆」的能力。

☆. 鍛鍊從谷底反彈的能力

「每個人都會遇上困境，」查尼說，「而復原力就是走出困境，重新振作（bounce back）的能力。」就像橡膠會在擠捏後回彈，有復原力的人也可以讓自己從谷底反彈。

科學家現在愈來愈了解，為什麼有些人在遭遇逆境打擊之後，還能順利恢復，而其他人為何無法復原。

拜最新的造影技術之賜，科學家現在可以即時一窺人腦的內部活動，看見壓力如何改變腦部的結構和功能。另外，他們也發現，復原力的訓練，可以改造腦部，讓腦部變得更加堅韌抗逆。

例如，藉由磁振造影，科學家可以看到壓力在不同人的身上，如何產生作用。就像動物在成功逃脫天敵的追殺後，脈搏很快就恢復正常；有復原力的人類腦部，也會很快停止壓力反應，恢復正常。

「有復原力的人，似乎擁有在壓力狀況下，適當調節下皮質的恐懼神經迴路的能力，」查尼說。

問題就在於，現代人即使不會遇上天敵追殺，卻仍然不停地被日常各種壓力因子（擔心未來、憂煩過去）所困，而啟動相同的恐懼神經迴路。我們愈使用這個神經迴路，它就變得更有效率，而這種負面思考就成了我們的預設模式。



圖片來源：黃建賓

☆. 改變腦部的神經迴路

好消息是，新研究顯示，我們可以訓練腦部建立新的、不會強化恐懼迴路的連結。長期下來，只要我們經常使用這種新迴路，它就會成為新的壓力反應方式。

過去幾十年，查尼和他的好友、耶魯大學精神科教授索斯維克（Steven Southwick）一直在研究「復原力」。他們研究了越戰被囚的美軍、特種部隊，以及重大悲劇倖存者，從那些經歷過戰爭、攻擊和災害等打擊，依舊能夠恢復的人身上，找出了不少的共同特徵。

「大多數的人都比我們想像得更加堅韌，」索斯維克告訴《華爾街日報》，就像細細的樹枝會被大風吹得彎下去，卻不會斷裂，他相信，任何人都可以訓練讓自己更有復原力。

1. 保持正向的人生觀

正向的人生觀，是翻轉壓力的關鍵。聽起來容易，但對許多人卻很困難，因為樂觀或悲觀的傾向，相當程度是由先天的基因，以及腦部獎勵迴路的變化所決定。想要改變腦部對壓力的反應，就要設法阻止悲觀負面的思考。

不妨自問：究竟有什麼理由要對某件事感到很負面？告訴自己：裝水的杯子究竟是半空或半滿？答案由你決定。

2. 從壓力或創傷中 尋找意義

如果壓力的根源，來自於某個事件，可試著在腦中重新建構整個事件，理解到失敗是讓自己成長的必要經歷。你可以學著藉由重新建構、接受和恢復振作，從事件中找出價值和意義來。

3. 建立自己的核心信仰

「你的核心信仰應該是不可動搖的，」查尼指出。加強你的核心信仰，不管是宗教、心靈信仰或道德信念，都有助於建立復原力。特別是危急時刻，這些信仰往往可以發揮強大的引導力量。

4. 找個榜樣學習

我們會藉由模仿來學習，所以，多看看別人如何應對挑戰，有什麼技巧，再試著向他們看齊。

例如，索斯維克在寫書的過程中，就找到了一個榜樣。她是一名患有脊柱裂缺陷的年輕女子，曾贏得殘奧會游泳金牌。她不僅在大學以優異的成績畢業，平時每週還有二十六英里的游泳練習。

每當索斯維克在泳池裡游不動時，就會想起她，還對自己說：「游不下去了？你開玩笑吧？人家一星期游二十六英里，我得繼續游。」

5. 面對你的恐懼，不要逃避

恐懼是正常的，不必感到羞愧。索斯維克說，多數人都覺得面對恐懼很不容易，然而，「如果你想培養復原力，遲早都得面對這些事情，或者類似事件。」事實上，「規避心態，正是所有焦慮的核心所在，」他指出。

面對恐懼的訣竅，是在「恐懼」變成「恐慌」狀態之前，重新認識並面對它，讓大腦可以做出理性的反應。為了克服恐懼，你必須學習它、了解它。萬一，「當你再有恐懼感時，儘量和一個你信任的人在一起來克服它。」

6. 建立可以支援你的社會網絡

擁有堅實的社會支援網絡，對復原力非常重要。「能夠靠自己的力量建立復原力的人，少之又少，」索斯維克強調，「你需要別人的支持。」

神經生物學的實驗，證明了社會支援的重要性：當實驗對象接觸到壓力來源時，如果有朋友在身旁，他們的心跳速度、血壓就不會上升得太快。

查尼更認為，最有助於增加復原力的方法，就是維持緊密、有意義、可傾訴的家人或朋友關係。當查尼不幸失去孫女、索斯維克的母親去世時，這兩位好友靠著相互扶持，度過難關——正是社會支援發生效用的好例子。

7. 學新事物，保持腦部活躍

改變腦部運作，似乎比登天還難。但只要自我鍛鍊，是可以做到的。培養情緒智商、道德誠信價值觀、耐力等，都有助於改變壓力反應。

同時別忘了，讓腦部獲得充分休息——良好的睡眠是一切腦部訓練的基本。

8. 持之以恆的運動

當你遭遇壓力、焦慮時，不妨把運動當成一種很好的暫時抽離，而非某種非做不可的任務。

科學家發現，鍛鍊身體肌肉，可讓人的心理更加堅韌。這是因為運動同時也會刺激新神經元的發展，而神經元會因壓力而受損害。

長期下來，規律的運動可以減輕人們的壓力反應，改善心情、認知、情緒調節、免疫力，和整體自信。

9. 活在當下 不要沉溺於過去

儘管很痛苦，但你應主動面對壓力或創傷，絕對不要退縮、屈服、沉溺。最堅韌的人，會藉由正面看待自我、積極尋求外援等方法，度過難關。

10. 肯定特質 從興趣培養堅強

肯定、運用並培養你的最大特質或優勢，讓自己做好準備，應對未來的困境或壓力挑戰。

本文引至：[吳怡靜 2015-06-09 天下雜誌 574 期](#)

★活動寫真

1. ★新進人員教育訓練

為使新進人員瞭解學校概況、增進有關工作所需知能，本校謹訂於 12 月 16 日辦理本校 104 年度新進人員研習，課程順利結束。



1. ★教育部第 19 屆國家講座主持人，本校獲獎名單

(一)數學及自然科學類科：化學系季昀教授

(二)生物及醫農科學類科：生技所江安世教授

(三)工程及應用科學類科：醫工所宋信文教授

防範一氧化碳中毒宣導



行政中立・全民得益



公務人員保障暨培訓委員會

★ 靜思語

【時間如鑽石】時間對一個有智慧的人而言，就如鑽石般珍貴；但對愚人來說，卻像是一把泥土，一點價值也沒有。

★ 英文大補帖

“Death is nothing, but to live defeated and inglorious is to die daily.”

— Napoleon Bonaparte, Military Commander

「死不算什麼，但失敗或不光采的活著如同每天死亡。」

— 拿破崙 (軍事家)