

人事法令宣導

□ 考試、任免、敘薪、兼職

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	有關公務人員保障暨培訓委員會編印之「公務人員培訓法規彙編」電子檔業置於該會全球資訊網首頁 / 資訊專區 / 文件典藏 / 出版品項下，歡迎下載運用，請查照。	110.01.04 臺教人(一)字第 1090190504A號	教育部
2	檢送「保訓專業獎章頒給辦法」發布令(含法規條文及相關附表)影本、總說明及逐條說明各1份，請查照。	110.01.26 臺教人(三)字第 1100012233號	教育部
3	行政院修正「公務人員兼任政府投資或轉投資民營事業機構、財團法人及社團法人董、監事職務規定」第1點、第6點，並自110年1月22日生效，請查照。	110.01.26 臺教人(二)字第 1100012366號	教育部

□ 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	有關108年至111年全國公教員工旅遊平安卡優惠方案修正之要保書及宣傳DM各1份，請查照轉知同仁參考運用。	110.01.15 臺教人(五)字第 1100003231號	教育部
2	核釋公立學校教職員退休資遣撫卹條例第四十五條第四項所定「依本條例或其他法令規定核給之退休金、撫金、優存利息或其他由政府預算、公營事業機構支給相當於退離給與之定期性給付者，不得擇領遺屬年金」之規定，於依勞工退休金條例請領月退休金者，不適用之。	110.01.20 臺教人(四)字第 1090183459C號	教育部

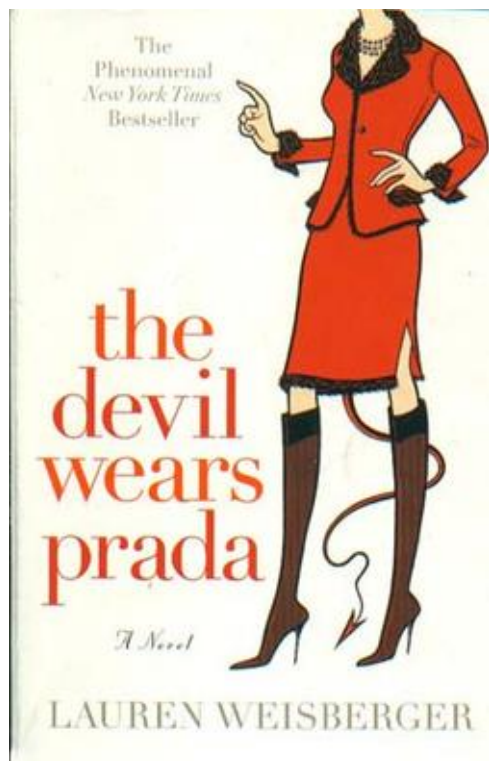
□ 考績考核、訓練進修、差勤管理

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	行政院公共工程委員會已請行政院人事行政總處公務人力發展學院轉製「工程違失態樣及案例」等11門(14小時)行動版數位課程，即日起提供線上學習，請查照。	110.01.11 臺教人(一)字第 1100002373號	教育部

□ 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	109年度精進人事業務建議獎勵得獎作品，業登載於行政院人事行政總處人事服務網「精進人事建議研究成果專區」(網址： https://ecpa.dgpa.gov.tw ，需登入)，請查照。	110.01.11 臺教人處字 第1100001705號	教育部
2	關於110年度公務人員專書閱讀心得寫作及閱讀推廣競賽活動一案，請鼓勵所屬踴躍參加，請查照	110.01.27 臺教人(一)字第 1090184414號	教育部
3	函轉內政部「110年全國孝行獎 暖心孝行楷模 歡迎踴躍推薦」公文及宣傳圖檔各1份，請惠予協助宣傳，請查照	110.01.28 臺教學(二)字第 1100013924號	教育部

影視經典語錄



能讓你隨時接電話的人，才是你真正在乎的人。

——《穿普拉達的女王》

英文佳句

“You must expect great things of yourself before you can do them.”

– Michael Jordan, Former NBA Player

「你必須先見到很棒的自己，才能做出很棒的事。」

– 麥可·喬丹 (NBA 球員)

公務人員專書閱讀每月一書推薦

□ 110年01月份



- 書名 / 情緒賽局
- 作者 / Eyal Winter
- 出版社 / 大牌
- 出版日期 / 2019

情緒是一種釋放訊號的機制，讓我們得以協調彼此行動、達到平衡點，創造最大優勢！本書以人性的直覺思維模式著手，搭配多項實驗成果與研究案例，帶領讀者學會：

- 1.精準判斷局勢：了解情緒在社會情境下扮演的角色，更準確判斷局勢，知道該合作互惠，還是競爭勝出。
- 2.高品質決策：情緒跟理智機制實際上是共同運作、互相支持。許多時候靠情緒或直覺做出的決定，比嚴謹分析後所做的決定，來得更有效率、品質更好。
- 3.提高勝算：情緒是一項有效、精巧的工具，能夠與理性面平衡互補。最終擁有優勢的不是僅靠理性運作的人，而是感性與理性兼具的人。

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》

績優選拔人員

本校110年度績優職技選拔當選人員

編號	單位	職稱/姓名	備註
1	藝術學院	吳淑宜秘書	
2	人事室二組	林宛臻組員	
3	秘書處	姜乃榕秘書	推薦教育部
4	總務處營繕組	洪皓晃技士	推薦教育部
5	生命科學院	唐熾貞專員	
6	學生事務處綜合學務組	張惠珍專員	
7	主計室一組	陳惠芬組長	
8	總務處駐衛警察隊	曾盛財隊員	
9	總務處保管組	楊珮欣專員	
10	研究發展處原子科學 技術發展中心	趙得勝 二等核能技術師	
11	原子科學院生醫工程與 環境科學系	劉怡君組員	
12	總務處南大校區總務 行政組	賴玟燕組長	
13	計算機與通訊中心 網路系統組	謝木政技正	

◎當選名單依姓名筆畫排序

本校110年度績優約用當選名單

編號	單位	職稱/姓名
1	總務處事務組	古郁誠技術助理
2	主計室三組	江宜樺行政助理
3	教務處推廣教育中心	何淑鈴副管理師
4	總務處經營管理組	利竹建行政助理
5	總務處營繕組	吳立炫技術助理
6	教務處註冊組	吳怡霖副管理師
7	電機資訊學院通訊工程研究所	李幸佩助理管理師
8	清華學院藝術中心	林甫珊助理管理師
9	學生事務處課外活動組	林芃瑤行政助理
10	計算機與通訊中心校務資訊組	林慧珍技術助理
11	秘書處綜合業務組	范宜芳助理管理師
12	教務處新竹市竹松社區大學	徐暉行政助理
13	研究發展處計畫管理組	高嘉儷助理管理師
14	全球事務處國際學生組	高嫚禧助理管理師

◎當選名單依姓名筆畫排序

編號	單位	職稱/姓名
15	人事室二組	張孟晴行政助理
16	秘書處校務研究中心	張書綺行政助理
17	原子科學院工程與系統科學系	盛雅琳行政助理
18	學生事務處學生住宿組	陳美霏行政助理
19	人文社會學院台灣文學研究所	陳素主行政助理
20	計算機與通訊中心學習科技組	陳瑞徽助理工程師
21	圖書館服務與創新組	傅巧芸行政助理
22	環境保護暨安全衛生中心	游珞靈技術助理
23	學生事務處綜合學務組	黃怡娜助理管理師
24	工學院動力機械工程學系	黃卿如行政助理
25	藝術學院音樂學系	黃煜圩行政助理
26	生命科學院	楊雅婷助理管理師
27	工學院	蘇暉珍行政助理

◎當選名單依姓名筆畫排序

本校110年度績優工友當選名單

編號	單位	姓名
1	總務處南大校區	陳文鋒先生
2	總務行政組	黃俊益先生
3	原子科學院 工程與系統科學系	鄧文財先生

◎當選名單依姓名筆畫排序



恭喜以上當選人員

什麼樣的旅行，最有「療癒」效果？3個你一定要嘗試的心靈旅遊處方！



作者：蔡茹涵 圖片：stocksnap.io

「除了辦公桌以外，人生還有許多未開發的世界等著你去探險。」從小到大，人人都有旅行的經驗。但是，什麼樣的旅行最有療癒效果，能讓你在出發之後，心靈真的放個假、喘口氣？3種形式各異的「處方箋」，做為你下次收拾行囊前的參考。

旅行，是你一定要嘗試的心靈旅遊處方。

處方1：一個人出發，自在獨處與沉澱

誰說旅行一定要呼朋引伴、成群結隊？一個人旅行，自己吃飯、住宿、移動、探索，一樣可以很自在。少了旅伴的干擾，更能心無旁騖的敞開懷抱，享受融入當地文化的樂趣。

誰說旅行一定要呼朋引伴、成群結隊？一個人旅行，自己吃飯、住宿、移動、探索，一樣可以很自在。少了旅伴的干擾，更能心無旁騖的敞開懷抱，享受融入當地文化的樂趣。

對日本老牌雜誌《生活手帖》總編輯松浦彌太郎而言，一個人的旅行是生活中必要的養分。他曾於《旅行的所在》、《自在的旅行》二書中指出，自己只要帶著3樣東西，就可以隨時出發——不是盥洗衣物，而是心愛的杯子、湯匙、外加一本書。前兩者是為了保持輕鬆，「讓自己隨時有家裡的自在感覺」，而好書則是單獨旅行時不可或缺的物品。

習慣一個人，為松浦彌太郎養成了獨特的旅遊習慣：他不買地圖或旅遊書、也不上網蒐集資料，而是靠雙腳、以散步的方式小範圍尋訪，在離開這座城市前，手繪出自己的「旅行地圖」。

比如2007年造訪台北時，他曾花了近5天停留在永康街、古亭與師大商圈一帶，傳統早餐店、二手書店、老人家打太極拳的小公園，都化為手繪地圖上的風景。正如同他的名言：「即使是一無所知的地方，也必定有耀眼之處，要由自己親自將這些耀眼的美好一個個收集起來。」

一個人旅行的另一層收穫，在於可以沉澱下來，透過難得的獨處時間，與自己產生對話。對此，經常獨自旅行的著名音樂人姚謙特別有感觸。

他在《一個人的品味》書中寫道：「對許多人而言，一路與人分享並交換心得是必需的..可是對我來說，那些新的養分與經驗，如果及時討論而定義下來，就少了自我咀嚼思考的空間了！」他認為，如果能將所有感受清晰地留在心底，等待時間沉澱，將會更完整的「內化」為自己的東西。

處方2：來趟冒險，挑戰極限激發想像

習慣了安逸行程，不妨嘗試挑戰自我極限的冒險式旅行，也許更能激發出你心底未曾想像過的種種思考！

事實上，這種挑戰未知、甚至頗具危險性的旅行方式，不僅在歐美國家行之有年，也受到不少名人推崇。趨勢科技董事長張明正、文化長陳怡蓁夫婦，就是著名的愛好者。

曾經，他們一起深入亞馬遜雨林，嘗試喝樹汁、吃蟲子、用樹葉生火來「野地求生」，也曾一起前進西藏拉薩，努力克服高山症，歷經10小時方抵達世界最高的廟宇絨布寺。

「除了辦公桌以外，人生還有許多未開發的世界等著你去探險，」張明正曾表示，「你會親眼見識到大自然的力量，那對心靈是很大的衝擊。」經過「大冒險」的洗禮，以往放不下的，很可能從此豁然開朗。試想一下，當你克服生理上的恐懼，靠著意志力完成高空彈跳、穿越大戈壁或攀登冰封中的大雪山等任務，發現本來所不熟悉的「另一個自己」，還有什麼能令你耿耿於懷呢？

處方3：相機之外？改變記錄旅行的方式

如果一時間無法採取前兩種做法，你還有另一種選擇：改變「記錄旅行」的方式。只要換個媒介，感受將大不相同！

一般人習慣用相機留住旅途中的影像，或以文字記錄心中感受。但是，姚謙卻習慣以氣味、聲音這2項「非視覺」的元素，留住旅行的記憶。

「氣味的記憶不需要刻意保留.....每個地方空氣中的氣味，總會在我腦中像標籤般做上記號，」他在《一個人的品味》書中寫道。

每到達一個地方，迎面而來最直接的刺激，往往就是氣味。為了記憶，姚謙習慣購買與氣味相關的產品，如茶葉、食品、香精蠟燭等。回到家後，只要喝一口茶、點上蠟燭，氣味自然會喚醒當時的記憶。

另外，他也會帶著錄音設備，隨手錄下旅行地點的環境音。如法國戴高樂機場情侶們告別的呢喃、紐約地鐵離站時的回音、峇里島夜晚的海浪聲.....信手拈來的小動作，都能成為未來的珍貴回憶。

「旅行就是一種暫時的離開，享受平凡生命中一段不平凡的生活，」姚謙強調。儘管我們都得回到現實世界，這些「不平凡生活」中的吉光片羽，也會帶給你沉澱心靈的力量。

本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
食	<u>ABV日式居酒屋-新竹關新店</u> 地址: 新竹市東區關新路173號 連絡電話: 03-5797770 合約到期日: 1120101 備註: 含學生及校友	消費享95折優惠，特價及分享餐除外
食	<u>這一鍋皇室祕藏鍋物</u> 連絡電話: 請洽全省各分店 合約到期日: 1101231 備註: 含校友	優惠內容 憑識別證件，單點食材消費滿千元享9折優惠 不得與其他優惠活動合併使用，併用標準請依門市活動說明為主。
食	<u>燒肉同話全省門市(無限店型除外)</u> 連絡電話: 請洽全省各分店 合約到期日: 1101231 備註: 含校友	優惠內容 憑識別證件，店內消費滿千元享9折優惠。 不得與其他優惠活動併用
食	<u>魚羊小集</u> 地址: 新竹市東區金山十街6號 連絡電話: 03-5630980 合約到期日: 1111230 備註: 含校友及學生	1. 持清華大學證件均以95折計算 2. 免收服務費 3. 來店辦桌合菜，每桌贈送飲料兩瓶及水果一盤
住	<u>台北松山意舍酒店</u> 地址: 11562台北市市民大道七段8號 連絡電話: 02 2525 2828 合約到期日: 11011231 備註: 含校友	優惠內容詳如附件 https://www.amba-hotels.com/tc/songshan/offers/content/book-early-save-more

行業別	店家資訊	優惠內容
住	洛基飯店集團 ※未來您可寄信至訂房信箱 reservation@gwh.global 或是直接撥打訂房專線02-2531-2858 #680、682。 訂房中心會有專人為您服務。 地址: 請洽各分店 合約到期日: 1101231	因疫情關係，洛基飯店集團針對簽約公司放寬訂房價格的彈性。 若預訂日期的官網價格低於合約價，會以官網價格除去末兩位數字給予優惠， (ex. 官網價格\$2,950，優惠價即為\$2,900，依此類推) 官網價格高於合約價時，則以合約價為準，來保證簽約公司的權益。
住	地景澤行館 地址: 台東市博愛路362巷18號 連絡電話: 089356589 合約到期日: 1101231	請參考附件
住	馥都飯店 地址: 新北市板橋區縣民大道一段189號 連絡電話: 02-29658003 合約到期日: 1111231 備註: 含學生及校友	優惠房價如附件 疫情期間另有「疫情特惠價格」若此特惠價優於合約報價，則會優先以此特惠價 網址： http://www.grandforward.com.tw/
住	嘉義亮點旅店 地址：嘉義市西區仁愛路560號 電話：05-2160200 合約到期日：1101231	1.請至本室網頁/近期特約商店 參考特約商店合約書內容
住	康橋商旅_全台連鎖 地址: 請洽各分館 連絡電話: 請洽各分館 合約到期日: 1101231	各分館內容請參考附件 網址： https://www.kindness-hotel.com.tw/

信箱 person@my.nthu.edu.tw

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

