

人事e報

國立清華大學 第 10907 期

National
Tsing Hua
University

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 | 有關公務員服務法第13條第2項所稱「代表官股之董事、監察人」之認定標準一事，請轉知。 | 109.07.08 臺教人(二)字第 1090092336號 | 教育部 |
| 2 | 有關公務員兼任技能檢定之監評人員一案，請依銓敘部109年7月2日部法一字第10949459241號令規定辦理。 | 109.07.14 臺教人(二)字第 1090096661A號 | 教育部 |
| 3 | 貴機關（構）學校如有軍職退伍支領退伍金人員，因再任單位內職務而暫停優惠存款權利，離退時請將人員名冊函報國軍退除役官兵輔導委員會，請轉知。 | 109.07.15 臺教人(四)字第 1090094112號 | 教育部 |
| 4 | 有關各機關(構)學校如有軍職退伍支領一次退伍金，因再任單位內職務而暫停軍職優惠存款人員，是類人員於離退提出申請恢復優惠存款時，協助將人員資料函報國軍退除役官兵輔導委員會，請轉知。 | 109.07.20 臺教人(四)字第 1090099669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 | 檢送國民旅遊卡結合振興三倍券之優惠措施及流程說明各1份，請轉知 | 109.07.01 臺教人(三)字第 1090093256號 | 教育部 |
| 2 | 有關公務人員選用國民旅遊卡作為振興三倍券之數位支付工具，其刷卡消費如同時符合國民旅遊卡休假補助費之給付條件及振興三倍券之滿額回饋，得分別請領一案，請轉知。 | 109.07.01 臺教人(三)字第 1090093244號 | 教育部 |
| 3 | 行政院人事行政總處修正「工友退職補償金發放作業注意事項」附件五，自即日起生效。 | 109.07.01 臺教秘(一)字第 1090094596號 | 教育部 |

| 編號 | 主旨/重點摘錄 | 發文字號 | 發文機關 |
|----|---|--------------------------------------|------|
| 3 | 具實體經營場域之消費合作社及其他各類合作社，均屬振興三倍券之適用範圍。 | 109.07.07 臺教人(一)字第 1090097717號 | 教育部 |
| 4 | 行政院人事行政總處函以，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。 | 109.07.15 臺教人(一)字第 1090102818號 | 教育部 |

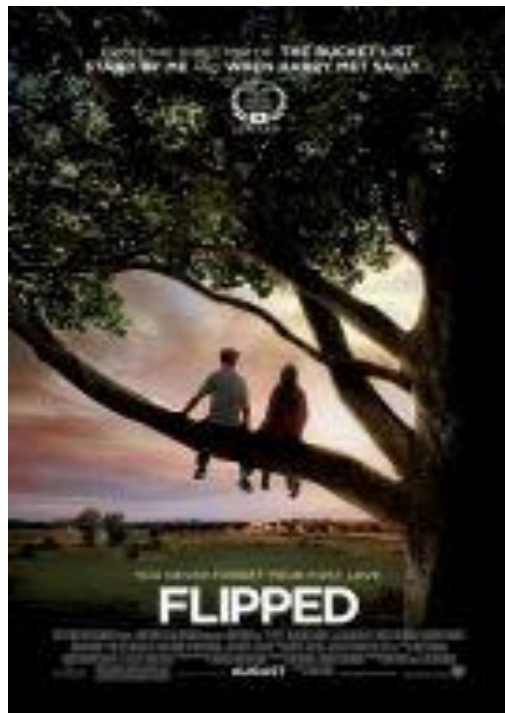
□ 考績考核、訓練進修、差勤管理

| 編號 | 主旨/重點摘錄 | 發文字號 | 發文機關 |
|----|--|--------------------------------------|------|
| 1 | 檢送銓敘部有關公務人員考績法第12條規定解釋令影本1份。 | 109.07.01 臺教人(三)字第 1090090908號 | 教育部 |
| 2 | 函轉國家發展委員「108及109年政府機關資訊職能教育訓練」109年度第2次學習獎勵活動（如附件），歡迎同仁踴躍上網學習並參與課程評鑑及學習之獎勵活動相關事宜，請轉知。 | 109.07.28 臺教資(五)字第 1090109656號 | 教育部 |

□ 其他

| 編號 | 主旨/重點摘錄 | 發文字號 | 發文機關 |
|----|---|--------------------------------------|------|
| 1 | 中華民國109年6月10日修正公布之「國家機密保護法」第24條，行政院定自109年7月17日施行。 | 109.07.15 臺教政(一)字第 1090101725號 | 教育部 |
| 2 | 中華民國全國公務人員協會函，該協會與保誠人壽保險股份有限公司所簽並委由精聯保險經紀人股份有限公司負責推廣及服務之「保誠團險專案」，請轉知同仁參考利用。 | 109.07.17 臺教人(一)字第 1090103727號 | 教育部 |
| 3 | 監察院為多元宣導「公職人員利益衝突迴避法」修正新制，特錄製宣導影片置於該院陽光法令主題網，請惠予協助宣達並踴躍點閱。 | 109.07.31 臺教政(一)字第 1090109552號 | 教育部 |

影視經典語錄



有的人淺薄，有的人金玉其表敗絮其中。有一天 你會遇到一個彩虹般絢爛的人，當你遇到這個人後，會覺得其他人都只是浮雲而已。

— 《怦然心動》

英文佳句

“If you really look closely, most overnight successes took a long time.”

— Steve Jobs, Entrepreneur

「如果你仔細觀察，大部分的一夕成功都花很長一段時間。」— 史蒂夫·賈伯斯 (企業家)

公務人員專書閱讀每月一書推薦

□ 109年7月份



書名 / 鋼索上的管理課

作者 / 吳明璋

出版社 / 大寫

出版日期 / 2018

駭客、災變與多變動時代的韌性管理學
由全球重要的公安、工安、資安事件出發，深度剖析風險管理與災後復原能力的相關議題，為高階經營管理層級必讀的風控書目！

面對當前不確定性高、技術與數位跨國連結而引致的惡意攻擊層出不窮的時代，作者從最新知識與災難企業案例的結合，說明「韌性管理」的新觀念與新作法。本書全面性地由「防災—減損—災後復原」，一步步帶領讀者認識天然災害、安全意外、電腦系統被駭等風險的高度不確定本質，及當災禍降臨時，缺乏演練與漠視「危機中如何領導」的企業將會受到什麼樣的懲罰。

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》

心靈力量能治病？



2000/01/01 · 作者 / 黃惠鈴 · 出處 / 康健雜誌 第16期

圖片來源:邱瑞

愈來愈多的研究顯示，藉由祈禱、冥想、放鬆，可以減緩甚至預防許多疾病，心靈的治療力量如何而來？如何運用？

心靈能治病？現代高科技醫學雖可對抗急性感染，也可移植器官。然而現代人卻面對愈來愈多與壓力、生活形態很有關的慢性病，包括高血壓、背痛、心血管疾病、關節炎、憂鬱症，以及癌症、愛滋病等慢性重病。醫生不僅可能無法解除病人的病痛，而且無休止的高科技檢查醫療，也使病人倍感疏離。

二十多年前，沒有哪位醫師敢提出例如禱告等心靈力量，作為治療方式的研究。

事實上，過去一百多年來，西方醫學亟力要與神秘主義劃清界限。像心理學界的佛洛伊德，便相當鄙視宗教式的神秘主義。

但現在，卻有愈來愈多人想尋求心靈力量與治療之間的關聯。

時代雜誌與美國有線電視網 (Time/CNN) 曾在1996年以一千多位美國人做民調，發現82%的人相信禱告的治療力量，有64%的人認為醫生應該與那些需要禱告的病人一同禱告。

據估計，美國人一年花在另類療法與宗教治療師的花費高達300億美元。

在英國，三個人中就有一個求助於身心療法，治癒疾病。

心靈研究方興未艾

另一方面，醫學界支持心靈具有健康益處的研究，也方興未艾。

愈來愈多的美國醫學院提供身心靈兼顧 (holistic) 及另類醫學 (如觀照靈魂) 等課程。

哈佛醫學院繼續教育數年前首開「心靈與醫學治療」的課程，將宗教界學者與醫學權威齊聚一堂，討論治療疾病與病痛時，心靈力量的角色。

目前全美約有60所醫學院都開了與此相關的課程，與5年前只有3所醫學院開課的情況，不可同日而語。

心靈治療其實存在已久，甚至早在現代醫學進展前。例如原始部落中，巫師 (shaman) 有治療族人疾病的力量。

心靈 (spirituality) 的拉丁文字根是spiritus，意思是呼吸 (breath)，意指生命的呼吸。

沈思、冥想、禱告、宗教儀式與其他心靈方式，具有釋放人類心裡最深層的生命壓力，以及能補世俗的醫療介入所不及的程度。

哈佛醫學院教授班森 (HerbertBenson) 在1975年所著的《鬆靜反應》一書中指出，藉由參與簡單的冥想，病人可對抗一些與壓力有關的疾病。

他發現，藉由將心思集中在單一的聲音或意象，心跳、呼吸與腦波都會慢下來，肌肉放鬆，腎上腺素的作用及其他與壓力相關的荷爾蒙都降低。這樣的反應與人面臨壓力時「戰鬥或逃跑」 (fightorflightresponse) 的反應，截然不同。

他的研究顯示，藉由經常誘發這種鬆靜反應，75%的失眠症患者可開始正常睡眠，35%不孕的婦女懷孕，34%受慢性病所苦的病人，減少用止痛藥。

班森也指出，禱告與鬆靜反應有相同的生化變化。

禱告會影響腎上腺素等或壓力荷爾蒙，而使血壓降低，心跳與呼吸更放鬆等。陸續也有證據顯示，藥石罔效時，宗教與心靈力量介入治療，對病人的確有益：

■1995年Dartmouth-Hitchcock醫學院的研究發現，預測232位心臟手術病人的存活率，其中一項有利的指標是，病人從宗教信仰中獲得力量與舒適的程度。未能從宗教中感受力量與舒適的病人，和那些從宗教中感受到力量與舒適的病人相比，死亡率超過3倍。

■學者拉森（Larson）所做的30年血壓調查顯示，上教堂的人和不上教堂的人相比，血壓較低；即使控制抽菸等其他危險因子，血壓仍低5毫米。

■其他研究顯示，控制抽菸與社經因素的影響下，經常上教堂的男、女性，比起那些不太上教堂的人，死於心冠動脈疾病的機率低50%。

■美國國立老年中心在1996年，調查4000位住在北卡羅來納州的老人，發現固定參加宗教活動的老人，比不參加者或只在家做禮拜的人，較不會憂鬱或有其他生理健康問題。

■許多研究發現，有宗教信仰的人，罹患憂鬱症及焦慮等相關疾病的機率較低。不上教堂的人與經常上教堂的人相較，自殺機率高出4倍。

心靈、思慮究竟如何影響細胞？過去20年來，科學家開始測量，科學研究的新領域——心理神經免疫學——受重視的程度日增。

醫學界近來更證明，理應屬於心意識層面的壓力，會降低身體對抗疾病的免疫防衛功能。

心識與免疫系統相通

科學家發現心識與免疫系統的聯繫有兩條主要通路。

其一，紐約羅徹斯特大學神經系統學家費素澤博士發現，屬於免疫系統細胞的淋巴結，與神經結尾端溝通連結，而神經細胞則直接連到大腦。藉此，身體免疫系統與心識有具體的連結。

另外，美國阿拉巴馬大學的白洛克博士也提出，在壓力下腦激素會釋入血液，抑制免疫系統製造抗體的能力。亦即，大腦與免疫系統有共通的化學語言，彼此可互相溝通。

他的論點經過大約10年的論辯，才被認同。目前醫學界認為，這些激素對免疫系統的影響更大。

處於壓力下，下丘腦會傳達電子及化學訊息給腦下垂體，腦下垂體再傳送腎上腺皮質激素（ACTH）給腎上腺，刺激每個腺體釋出30個以上的化學信使，氫基可體松是其一。

而從動物實驗中已知，氫基可體松會改變免疫系統中白血球的數目，對是否罹患重大疾病有深遠影響。例如，改變氫基可體松的數量，可讓動物從完全不患關節炎，變成罹患關節炎。

儘管醫學界才開始接受心識與身體相連的證據，一般大眾早捧著初期報告，作為日漸信賴另類醫學的正當理由。

一些醫療機構在治療病人時，也開始利用病患自身的心靈力量。

1996年美國一項針對269位家庭醫師的調查發現，99%的醫師都相信禱告、冥想或其他心靈與宗教活動有助於醫療，超過50%的醫師指出，他們現在治療病人時，會採用放鬆或冥想等方式。

而在德國胡夫蘭診所，病人都是從別處轉來的絕望患者。醫師運用音樂治療、藝術治療、光線療法、水療、按摩等，協助患者恢復生理平衡，發掘自發性的痊癒能力。

美國放療醫師西蒙頓多年前則發現，癌症病人如果運用觀想並配合傳統西醫治療，5年的存活率是平均存活率的兩倍。

美國癌症治療師卡爾賽門頓的書很暢銷，他強調病人要喚醒「內在自我」，凡事要往好處想，避免負面思考。

賽門頓指出，情緒會左右人體的復原系統。平靜祥和的情況下，復原系統運作非常良好；但當長期處於痛苦時，例如長期恐懼、無助、憤怒、甚至罪惡感，人體復原系統則無法有效運作。

另外，英國艾伯丁皇家診療所的心理學家沃克與外科醫師艾禮曼，也進行一項三年的實驗，研究放鬆與想像，能否阻止乳癌細胞擴散。

參與實驗的96名婦女都先經標準療法切除腫瘤，但其中半數的患者每天花時間想像癌細胞受到攻擊，另半數的婦女則否。

結果醫師發現，練習放鬆及想像的實驗組，體內專門攻擊癌細胞的白血球細胞有增強的現象。

但沃克博士仍對想像與放鬆能否治癒癌症，持保留態度。他只相信這些方法能在診斷後或治療中，提升患者的生命品質。++ + -、、

究竟心靈力量能否「治癒」疾病，使人更健康？目前科學家仍力求了解思想與情感影響身體的方式，尚無法做出結論。

不過，現有證據卻已顯示，心靈、心識力量可能「改變」疾病惡化的情形，可能「防範」疾病侵襲。光這一點，就值得我們發掘、善用心靈的力量。

心靈有什麼力量？

■壓力

一項追蹤近七千位美國加州居民的研究顯示，經常上教堂參加禮拜活動者，比沒有心靈活動者，明顯地較不會因財務、健康或其他日常事物而感受到壓力。

■血壓

杜克大學研究，常作禮拜、禱告或讀經的老年人，與沒有此習慣的同儕相較，血壓較低。

■康復

杜克大學研究發現，在醫院裡有宗教信仰的病人，手術後平均需11天可康復，沒有宗教信仰的病人則需花25天。

■死亡率

一項針對1931位老年人的調查指出，經常參與宗教活動的人死亡率較低。

■免疫力

一項針對1700位成人的研究發現，參與宗教活動的人interleukin-6的數目較不會提高。它是普遍存在於慢性病患身上的一種免疫物質。

■生活型態

根據1996年一項針對過去幾份研究的文獻回顧，指出心靈力量與低自殺率、較不酗酒與濫用藥物、低犯罪率、較少離婚、對婚姻較滿意等有關。

■憂鬱症

根據哥倫比亞大學研究，有虔誠宗教信仰的媽媽，十年後其女兒得憂鬱症的機率，比媽媽沒有虔誠宗教信仰者，低60%。女兒與媽媽若有相同的宗教派別，得憂鬱症的機率可低71%。兒子與媽媽有相同的宗教信仰者，得病機率更低84%。

杜克大學針對577位因生理疾病住院的男女所做的研究則指出，病人愈常採用正面的宗教應對策略（向朋友或宗教領導者尋求心靈支持、信仰上帝、禱告），他們的憂鬱症狀與對生命不滿的程度就愈低。

活動寫真

- 本校於 109 年 7 月21 日 舉辦「校園裡的性別事件」研習課程，由本校性別平等教育委員會許安邦副管理師擔任講座，活動圓滿完成。(旺宏館學習資源中心3F遠距教室B)



本校近期新簽特約商店

| 行業別 | 店家資訊 | 優惠內容 |
|-----|---|---|
| 食 | 深紅汕頭鍋物竹北館 地址: 新竹縣竹北市文喜街13號 連絡電話: 03-5583223 合約到期日: 1100727 備註: 含教職員及學生 | 憑學生證及教職員證享下列優惠 1. 伊比利豬品肉組合乙份 2. 10人以上另再享飲品無限續加 (請事先告知) |
| 食 | 蔬謙食代(禾苡科技有限公司) 地址: 新北市永和區豫溪街33號4樓 連絡電話: 02-56602889 合約到期日: 永久 | 每期優惠方案以EDM方式寄發 |

| 行業別 | 店家資訊 | 優惠內容 |
|-----|--|---|
| 食 | Backhaus德式烘焙坊 地址: 新竹縣竹北市嘉豐五路二段37號 合約內容: 1100630(自動續約) 連絡電話: 03-6676986 | 1. 出示識別證享現金九折優惠 2. 優惠促銷活動及特價品不適用此折扣 |
| 食 | Magi Planet 星球工坊 地址: 台北市南港區重陽路263巷3號2樓 連絡電話: 02-2651-1369#236 合約到期日: 1101231 | 1. 各項產品可享9折優惠，但無法與門市之現有優惠共用 2. 線上購買並於結帳時輸入代碼即享85折優惠。(優惠券代碼vipcorpmagi) 3. 節慶購買若有大量需求，另提供專屬特約報價。 |
| 其他 | 維恩美顏 地址: 新竹縣竹北市三民路514巷10號1樓 連絡電話: 0985-117555 合約到期日: 1100731 備註: 含教職員及學生 | 持教職員證及學生證即可享有9折優惠(一同前來親友同享優惠) 預約時間查詢FB:維恩美顏 預約方式:LINE ID:098511755 |



特約商店陸續簽約中，歡迎推薦優良商家!

信箱 person@my.nthu.edu.tw

網址 <http://person.site.nthu.edu.tw/?Lang=zh-tw>

