

# 國立清華大學人事E報《第 10710 期》

人事室電子郵件信箱：[person@my.nthu.edu.tw](mailto: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

### 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	公立學校專任教師至營利事業機構或團體兼職者，各校應確依「公立各級學校專任教師兼職處理原則」（以下簡稱教師兼職處理原則）相關規定辦理，避免造成教師違反相關兼職規定。	107.10.8 臺教人(二)字第 1070154654A 號	教育部
2	「軍公教人員兼職費支給要點」自 107 年 9 月 1 日停止適用，相關函釋並依說明辦理，請查照轉知。	107.10.9 臺教人(四)字第 1070163601 號	教育部
3	為落實公開、公平、公正陞遷之旨，銓敘部函知有關因機關修編得免經甄審原職改派之適用原則。	107.10.17 臺教人處字第 1070185337 號	教育部 人事處
4	行政院修正「公務人員專業加給表(七)」及「工程獎金支給表」，均自 108 年 1 月 1 日生效。	107.10.18 臺教人(四)字 第 1070166533 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	銓敘部函以，各機關學校聘僱人員離職給與辦法民國 107 年 7 月 1 日修正施行時仍在職之現職聘僱人員，其選擇繼續參加離職儲金者復經機關聘(僱)用時，是否仍得繼續參加離職儲金疑義一案。	107.10.9 臺教人(四)字第 1070180956 號	教育部
2	行政院修正「工友依法改任適用事務管理規則之機關學校編制內職員後，依公務人員退休法辦理退休，其曾任工友年資之處理原則」，名稱並修正為「各機關學校編制內職員依公務人員退休資遣撫卹法退休曾任工友年資處理原則」，自 107 年 7 月 1 日生效。	107.10.19 臺教人(四)字 第 1070183167 號	教育部
3	行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第 4 點附表 9「子女教育補助表」，自 107 年 10 月 15 日生效一案。	107.10.22 臺教人(四)字 第 1070187779 號	教育部
4	公務人員退休資遣撫卹法自 107 年 7 月 1 日施行後，原依公務人員退休法規定，	107.10.26 臺教人(四)字	教育部

	得申請補繳退撫基金費用之時效計算事宜。	第 1070192828 號	
5	公立學校教職員退休資遣撫卹條例(以下簡稱退撫條例)自 107 年 7 月 1 日施行後，原依學校教職員退休條例(以下簡稱原退休條例)規定，得申請補繳退撫基金費用之時效計算事宜。	107. 10. 26 臺教人(四)字第 1070192828A 號	教育部
6	公務人員退休資遣撫卹法(以下簡稱退撫法)自 107 年 7 月 1 日施行後，「原公務人員退休法之月撫慰金」、「原公務人員撫卹法之年撫卹金」及「退撫法之退撫給與」領受人，如因相關法定事由喪失及停止領受權利時之發放原則及其相關事宜。	107. 10. 29 臺教人(四)字第 1070191364 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	行政院人事行政總處函以，行政院 107 年 4 月 10 日院授人給字第 1070037347 號函修正「各機關加班費支給要點」第 5 點第 1 項第 3 款規定所稱「簡任以上首長及副首長」，係指「銓敘審定簡任(含相當層級)以上之機關首長及副首長」。	107. 10. 3 臺教人(三)字第 1070172889 號	教育部
2	有關職務代理人於例假日奉派加班併計工作日之認定標準。	107. 10. 30 臺教人(四)字第 1070192545 號	教育部

## 本校人事業務宣導

- 一、 宣導政治獻金法相關規定，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規宣導項下查閱。
- 二、 行政院洗錢防制辦公室製作「洗錢防制杜絕人頭文化-美鳳規勸篇 30 秒」及「洗錢防制客戶詳實審查以杜絕人頭文化-美鳳規勸篇 90 秒」2 支宣導影片，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規宣導項下查閱。

## 員工關懷

### 少油少鹽、多笑多動 提升免疫力

醫學雖進步，尚無法有效治療所有疾病，但過去醫藥不發達的年代，人類靠著本身的抵抗力，也能對抗傳染病威脅，存活下來。抵抗力人類與生俱來，正是疾病的天敵。

傳染病，如令人色變的 H1N1 新流感，或經由昆蟲或動物傳染的日本腦炎、登革熱、瘧疾；或致命性病毒如愛滋病毒、漢他病毒、伊波拉病毒等。抵抗力，就是醫學上所說的「免疫力」，由體內免疫系統執行，成員包括：

#### 1. 各種白血球：

如 T 淋巴球、B 淋巴球、自然殺手細胞、吞噬細胞及多形核嗜中性球，如陸海空三軍或警察各司其責。

#### 2. 化學物質：

抗體、補體、細胞激素、淋巴激素、干擾素、白介素、調理素、溶菌素及發炎激素，我們可將其比喻為各種武器裝備如飛機、坦克車、飛彈或各式槍砲。

以上成員互相協調合作執行任務，發揮免疫力，外可抵抗微生物，如病毒、細菌、黴菌或原蟲的感染，即抵抗力；內可監督或抑制癌細胞的成形或蔓延，即抗癌力。

免疫力渾然天成，取決於遺傳基因，但後天環境也會影響，例如飲食，以下提供可提升及維護免疫力的方法給大家參考：

### 1. 改變飲食習慣：

醫學研究顯示，現代人不是營養不夠，而是所吸收的營養不符合免疫系統需要，有些食物含有可加強免疫力有關的各種蛋白質、抗氧化物質、礦物質及維生素。

其次要除去危害免疫系統的物質，如減少烹飪時用油及高脂肪食物，也要限制鹽分攝取和避免過量用糖，這些飲食習慣都可提升免疫力。

### 2. 經常運動：

研究顯示，運動可增加免疫細胞活力，有助於清除入侵的病原和對抗體內癌細胞。每天至少半小時有氧運動，如散步、游泳和騎腳踏車等都是有益免疫的運動。

平常要多做規律深呼吸，促使血液含氧量增加，保持免疫系統於最佳狀況，東方的太極拳可增進免疫系統。

### 3. 排除壓力，保持輕鬆：

精神官能免疫學證實情緒與免疫系統有關，如悲傷的情緒會釋放壓力荷爾蒙，壓抑免疫系統，開懷大笑則會增強免疫力。所以最好凡事看淡，多笑笑，歡喜就好。

所謂「養兵千日，用在一時」，免疫系統的維護關係免疫力好壞，平時好好保養及提升自己免疫力，當遭遇各種傳染病侵襲，如流感、新流感，我們才能堅強抵抗，居高不下的癌症罹患率，也可望降低。

### ◎提升免疫力的營養素及食物來源

(營養素／食物來源)

- 蛋白質／肉類、蛋、魚
- $\beta$ -胡蘿蔔素／杏桃、芒果、木瓜、南瓜、菠菜、番薯、綠色萵苣
- 維生素 C／柳橙、奇異果、葡萄柚、香瓜、番茄、青椒、芥蘭
- 維生素 E／麥芽、葵花子、杏仁、核桃、腰果、花生、植物油
- 維生素 B6／全麥麵包
- 葉酸／綠葉蔬菜
- 維生素 B12／肝臟、魚、蛋、酵母
- 硒／大蒜、洋蔥、糙米、全麥、海產類、全穀類
- 銅／肝、肉類、豆類、堅果、葡萄乾、香菇
- 鋅／肉類、海產、牛奶、蛋、大豆、花生
- 錳／穀類、豆類、堅果、鳳梨、葡萄乾、茶
- 鐵／肝、肉類、蛋、豆類、乾燥水果、深綠色蔬菜、菠菜



## 活動寫真

◇ 本校於 107 年 10 月 1 日舉辦「快樂綠手指~辦公桌上的園藝家-多肉植物」教育訓練課程，活動圓滿完成。



◇ 本校於 107 年 10 月 3 日舉辦「快樂綠手指~辦公桌上的園藝家-乾燥花與不凋花」教育訓練課程，活動圓滿完成。



## 靜思語

滴水成河，粒米成籬；勿輕己靈，勿以善小而不為。

## 英文佳句

“A calm and modest life brings more happiness than the pursuit of success combined with constant restlessness.” - Albert Einstein, Physicist

「比起追求成功伴隨持續的不安，平靜及謙和的人生，可以帶來更多的快樂。」 - 愛因斯坦（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
樂	凱尼斯旅行社 地址:竹北市嘉豐北路 66 巷 15 號 連絡電話:03-5506566 合約到期日:永久 備註:含學生及眷屬	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	美日牙醫 地址:新竹市東門街 25 號 連絡電話:03-5232502 合約到期日:永久	1. 健保免掛號費(僅需付自負額) 2. 每年免費塗氟一次 3. 免費提供病患矯正，植牙等牙齒相關評估及建議 4. 於本診所治療矯正、假牙，植牙享優惠折扣
----	---	--

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



107 年 10 月份  
 書名/歐洲的心臟  
 作者/林育立  
 出版社/衛城  
 出版日期/2017/02/08

世界上沒有一個國家和德國一樣，從戰爭走到和平、從分裂走向和解、從民族主義和意識形態的狂熱回到理性政治。

二戰結束，德國一分为二，東、西德隔著柏林圍牆各自發展，直到 1990 年，兩德正式統一。

在國內，德國要面對東、西德整併問題；國際上，因二戰時的種種罪行，德國仍需反省與尋求和解。

二十多年過去，德國擁抱改變、面對轉型，統一後的德國再次變得強大，以政治經濟實力、科技與產業創新及人道關懷重返世界舞臺。

本書從政治、能源政策與轉型正義三大面向，剖析德國如何在困境中改變，重返歐洲的中心！

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》