

# 國立清華大學

## 人事e報

資料日期:105 年 10 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、銓敘部 105 年 9 月 19 日部特二字第 1054139948 號令及考選部同年月日選規一字第 1050004339 號令，會同修正發布「專門職業及技術人員考試及格人員得轉任公務人員考試類科適用職系對照表」。(教育部 105.9.29 臺教人(二)字第 1050132579 號函)
- 二、行政院函以，修正「退休人員照護事項」中有關三節慰問金之規定，自 106 年 1 月 1 日生效。(教育部 105.9.19 臺教人(四)字第 1050127560 號書函)
- 三、105 年 6 月 8 日修正公布之「學校教職員退休條例」(以下簡稱退休條例)第 14 條，業經行政院會同考試院以 105 年 9 月 30 日院授人給揆字第 10500537852 號令及考臺組貳二字第 10500059321 號令，定自 105 年 6 月 10 日施行。(教育部 105.10.13 臺教人(四)字第 1050138765 號書函)



### 人事法令宣導

- 一、請加強宣導公務員服務法第 13 條暨相關規定，避免兼任行政職務之教師(含借調教師)因不諳公務員服務法兼職禁止之相關規定，而有觸法之情事發生，請落實利用各種活動、會議或相關訓練場合適時加強宣導公務員服務法第 13 條相關規範，並請確實要求是類人員定期及就(到)職前(當天)，自行檢視並具結未有違反公務員服務法等情事。(教育部 105.9.30 臺教人(二)字第 1050133874 號函)  
**公教人員兼職法令解釋宣導：**公務員之父兄經營商業，如係以自己之名義，為自己之計算為之者，雖公務員與之同居或共財，亦非公務員經營商業。(司法院 37 年 1 月 24 日院解字第 3812 號函)
- 二、勞動部 105 年 8 月 5 日勞動條 4 字第 1050131071 號函略以，同性伴侶依民法第 1123 條第 3 項規定取得「家屬」之身分，自屬性別工作平等法第 20 條所稱「家庭成員」之範疇。至是否具備永久共同居住之意思及客觀事實，不以登記同一戶籍為唯一認定標準。另證明文件之形式，法無明文，得資證明受僱者有須親自照顧其家屬之事實已足。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規定
- 三、公務人員保障暨培訓委員會 105 年 9 月 1 日公地保字第 10500104281 號函略以，按公務人員保障法第 22 條第 3 項授權訂定之公務人員因公涉訟輔助辦法相關規定，對於公務人員因公涉訟輔助及追繳輔助費用之要件，均有明文。次按公務人員申請因公涉訟輔助，係以依法執行職務為前提，如涉刑案業經法院判決有罪，或經主管長官移付懲戒，服務機關均不宜再認係依法執行職務，而給予涉訟輔助，迭經該會 92 年 3 月 31 日公保字第 0920002371 號函、97 年 8 月 12 日公保字第 0970008137 號函、102 年 9 月 04 日公保字第 1020012772 號函釋在案。至服務機關於訴訟結果確定前，已核予公務人員涉訟輔助者，於訴訟結果確定後，如該公務人員受刑事判決有罪或具有涉訟輔助辦法第 17 條第 1 項以外之其他不起訴處分、裁判無罪及移付懲戒後免議或不受理判決者，經服務機關認定其有故意或重大過失者，亦應以書面限期命其繳還涉訟輔助費用，以符法制。(教育部 105.9.19 臺教人(三)字第 1050123981 號函)
- 四、有關支(兼)領展期月退休金人員，已請領之子女教育補助應否繳回：各機關(構)學校如於展期期間發給支(兼)領展期月退休金人員子女教育補助或未按減額及兼領比率減發子女教育補助數額，自係溢發而屬違法之授益行政處分，除有行政程序法第 117 條但書



- 第 2 款所定不得撤銷之情形外，該違法之處分應予撤銷。至撤銷後追繳之範圍，請參酌行政院人事行政總處 103 年 9 月 5 日總處給字第 10300456431 號函送各主管機關之「各機關（構）學校追繳違法支給加給或其他金錢給付參考處理原則」，本於權責審認妥處。（教育部 105.9.22 臺教人(四)字第 10500132773 號書函）
- 五、 行政院人事行政總處函以，有關行政院 105 年 9 月 8 日院授人給撥字第 1050053161 號函修正「退休人員照護事項」之三節慰問金發給規範，其中「因公成殘」等退休情形發放事宜，補充說明如下：
- （一）支領一次退休金之退休公教人員如屬具因公成殘或退休時未具工作能力者，仍得依上開院函規定辦理發放。
- （二）所稱「未具工作能力者」之認定仍請依原行政院人事行政局 100 年 5 月 2 日局給字第 1000031581 號函規定，參照 89 年 4 月 26 日修正發布之原公務人員退休法施行細則第 9 條規定辦理。（教育部 105.10.13 臺教人(四)字第 1050142401 號書函）
- 六、 為提升本部所屬機關（構）學校教職員福利，教育部與月眉國際簽訂特約商店，自即日起至 105 年 12 月 31 日止，教育部所屬機關（構）學校教職員親持識別證至麗寶樂園得享特約優惠。（教育部 105.10.4 臺教人(四)字第 1050136834 號書函）

## 員工關懷

### 遠離焦慮症，不再為小事抓狂

「好幾次，我只要預期某天自己會很忙，就會猛鑽牛角尖焦慮不已，擔心這件事做不好，那件事做不完，什麼東西某個人還沒回覆我，擔心自己對不起家人、對不起學生……，滿腦子亂飛著事情，然後身體就會有症狀，覺得吸不到空氣，頭很昏，要暈過去，發熱發紅，冒冷汗，拉肚子……」

跟多數女性類似，大學講師秦小姐是個極度追求完美、處於長期壓力的人，只要某天行事曆太緊迫，就會因為過份焦慮而恐慌症發作。但她後來經過精神科藥物與心理諮商師教她如何減壓、正向思考，而逐漸走出焦慮幽谷。

台灣整體大環境充滿緊張壓力與競爭，精神科醫師王浩威曾經形容台灣是個容易讓人焦慮的地方，幾乎全體罹患「成就上癮症」，事事爭第一、愛拚才會贏。

要扮演多重角色，且責任心強、追求完美的女性尤其容易比男性更會操心，承受更大的壓力，往往變得身心俱疲。不論國外或台灣的臨床報告都發現，焦慮或憂鬱症女性患者都遠高於男性。

焦慮症常被個案自己誤會為 [甲狀腺機亢進](#) 或心臟有問題，同樣有雙手發抖、冒汗、容易緊張、失眠、體重減輕等甲狀腺機亢進症狀，也會出現胸痛、心跳急促、呼吸困難等心臟病症狀。病人常跑內分泌科、心臟科，也做許多檢查，結果檢驗數字正常，但這個「你沒病」的診斷，讓焦慮病人更焦慮，偏偏焦慮病人通常特別容易慮病，一點不舒服就立刻跑醫院，又找不出毛病，林口長庚醫院精神科醫師劉嘉逸說。

#### 焦慮症包含 5 種：

1. **廣泛性焦慮症**：最普遍，多達四成以上，不論大事小事，患者都異常焦慮、過度擔心，不耐煩、不專心、易怒、睡眠障礙，當焦慮情緒持續 6 個月以上，就算是焦慮症了。
2. **畏懼症**：是一種病態的害怕，例如社交焦慮症，總認為別人在看他、嘲笑他，結結巴巴無法對多人說話，嚴重時還會心悸、暈眩、呼吸窘迫、汗流浹背。
3. **強迫症**：包括強迫的行為或意念，總是懷疑自己看到、摸到的東西，要反覆檢查到「對」的感覺出來才會停止。
4. **恐慌症**：平常好好的，在特別焦慮時突然強烈感到好像快要死掉的恐怖感覺。
5. **壓力創傷症候群**：反覆回溯痛苦的記憶，難以入睡，過份警覺，嚴重者甚至產生幻覺。

#### Q：焦慮與焦慮症哪裡不一樣？

台大精神科醫師陳錫中說，其實適當焦慮是健康的，是為了因應威脅或做好一件事的情緒反應，適度焦慮會轉化為發揮潛力，完成任務（例如考試或業績報告）的動力。但如果焦慮指數太高，反而成為身體功能的障礙，導致受自主神經作用的器官系統、交感神經機能亢進，心臟血管、呼吸、泌尿、呼吸系統都受影響，甚至演變為一種心理疾病。

#### Q：如何知道我只是情緒焦慮，而不是得了焦慮症？

要區分是正常還是病態，關鍵在日常生活的功能。焦慮症是過分的焦慮，超出合理的範圍，且揮之不去，控制不了，影響了日常生活，例如一般人出門前會檢查門、窗、瓦斯，但焦慮症患者可能會再三檢查，且出門後還一直牽掛，很想奔回家再三查看，無法專心上班，影響工作出錯，後來只好辭職。

「重點在於患者自己會覺得很痛苦；如果一個人有潔癖，但是做得快樂，那就不是焦慮症了，」陳錫中指出，一般人很難自己辨別是否有焦慮症，最好的辦法是覺得有身體症狀時，去看身心或精神科醫師，交給醫生判斷到底是哪種焦慮症，及早找出對策，減輕痛苦。

#### Q：一旦診斷是焦慮症，該怎麼辦？

美國國家精神健康研究院（NIMH）指出，焦慮症是最普遍的精神疾病，不要擔心被貼標籤而拖著不去治療。目前治療焦慮症的方法，藥物治療加上心理諮商，效果都相當不錯。如果接受藥物治療，不能擅自停藥，須由醫生指示，以免有些藥突然停了會產生不好的反應。

精神動力心理治療則幫助患者探索內心深處的情緒衝突或創傷經驗，以緩和焦慮，並教導患者認清壓力來源、改變負面的慣性思考，學習正向思考。像秦小姐的心理諮商治療師就一再提醒她，「你一定要安排你的整體生活壓力往下降，因為你有這種體質，很難承擔壓力太大的生活，如果整天生活慌忙就容易發作。」她學會正向思考，一定要相信人世間的事情不是她所想的那麼負面，不要有罪惡感，這個環境這麼糟並非她造成的，不能控制的





事如生老病死不要鑽牛角尖去想。「也不要去想我能不能治好，重要的是要接受它，與它和平共處，不要一直想要對抗它，」陳錫中說，愈是去想它，焦慮就愈容易變成壓力，形成惡性循環，使人更焦慮。

**Q：女性工作、家庭事事操心，壓力很大，避免焦慮實在很難？**

現任天主教若瑟醫院院長的精神科醫師宋維村認為，規律的生活是紓解焦慮最根本的原則，因為任何需要花心力去調適改變的，都是壓力，一旦生活規律，則要應付的變化就會減少，焦慮可因而減少。 陳錫中也教大家學習放鬆，包括深呼吸。日常生活中常提醒自己慢下來。此外運動流汗與靜坐都對紓解焦慮有用。

林口長庚醫院婦女身心科召集人蕭美君醫師說，對於求好心切的女性而言，要多幾分「自戀」，常提醒自己很不錯，也要記得跟自己說「夠好了」、「做得夠多了」，饒了自己。另外是要「自私」，給自己一些時間與空間休閒，不要只忙著照顧別人，尤其 40 歲以後女性會因月經不規則而感到害怕，不妨把這當做警訊，提醒自己多愛自己一些。有人不斷把工作給妳，或家人事事都依賴妳來解決時，要適度說「不」。家事不要全攬。選擇先做重要的事，把不必要做的事從行事曆上剔除。

- 文章出處：康健雜誌 139 期 作者：李瑟, 藍淑娟 圖片來源：康健資料

政府宣傳單張



靜思語

先為別人的快樂著想，是超人；先為自己的快樂著想，是凡人；使別人不快樂，自己也不快樂的，是笨人。

大補帖

“The important thing in life is to have a great aim, and the determination to attain it.”

人生最重大的事情,就是有偉大的目標,和設法達到的決心。 —

哥德