資料日期:106 年 03 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、 銓敘部令以，公務人員陞遷法施行細則第 3 條第 2 項所稱「報經各該任免權責機關首長交付甄審委員會同意」，指報經各該任免權責機關首長交付各該任免權責機關或當事人服務機關之甄審委員會同意。(教育部 106.03.01 臺教人(二)字第 1060026006 號函)

二、 公立學校兼任行政主管職務教師，其職前曾任 86 年 3 月 21 日教育人員任用條例修正施行後進用之助教年資，同意採計為休假年資。(教育部 106.2.21 臺教人(三)字第 1060002130A 號函)

三、 行政院修正「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」第 3 點、第 5 點、第 7 點規定，並自 106 年 3 月 1 日生效。(教育部 106.3.1 臺教人(三)字第 10600026406 號函)

四、 銓敘部書函，公務人員退休法施行細則第 31 條及第 40 條條文修正案，業經考試院於 106 年 1 月 26 日修正發布；至修正條文施行日期，將由銓敘部另案陳報考試院訂定。(教育部 106.2.17 臺教人(四)字第 1060019731 號書函)

五、 檢送修正之「公務人員因公受傷、失能、死亡慰問金申請表」及「公務人員因公失能、死亡證明書」各 1 份。(教育部 106.3.14 臺教人(四)字第 1060035569 號書函)

人事法令宣導

一、 公務人員保障暨培訓委員會訂定「106 年公務人員特種考試身心障礙人員考試錄取人員實體課程基礎訓練作業規定」及「106 年公務人員特種考試身心障礙人員考試錄取人員網路線上學習基礎訓練作業規定」，上開考試錄取人員於實務訓練期間，除最近 2 年內曾參加實體課程基礎訓練成績及格或有特殊原因報經該會同意者外，應經由實務訓練機關（構）學校函報國家文官學院，採報名方式擇一參加網路線上學習基礎訓練或實體課程基礎訓練；完成基礎訓練人員，不予採計訓練成績，但將核給公務人員終身學習時數認證。(教育部 106.03.02 臺教人(二)字第 1060026443 號函）

二、 如有職務臨時出缺或預估之職缺，擬列入 106 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試增列需用名額者，教育部各單位請於 106 年 4 月 21 日前填列「教育部暨所屬機關（構）學校 106 年公務人員高等考試 3 級考試暨普通考試任用計畫彙總表」簽送教育部人事處彙辦；教育部所屬機關（構）學校請於 106 年 5 月 1 日前至行政院人事行政總處人事服務網填報考試職缺。(教育部 106.03.08 臺教人(二)字第 1060029909 號函）

三、 為增進公務人員考試錄取人員實務訓練輔導員相關輔導知能，公務人員保障暨培訓委員會業錄製「公務人員考試錄取人員訓練法規與實務（上-法規篇）、（下-輔導觀念篇）」線上學習課程。(教育部 106.02.22 臺教人(二)字第 10600023141 號函）

四、 為落實國際公約兒童權利保障相關規定及配合鼓勵生育政策，有關各機關依聘用人員聘用條例以年度契約定期聘用之人員，依規定核給因安胎事由之請假及流產假，於請假期間所遺業務，如機關現職人員確實無法代理，同意放寬得再進用聘用人員代理其職務；至其餘事項則仍維持銓敘部前開 105 年 3 月 24 日函之規定。(教育部 106.03.08 臺教人(二)字第 1060030726 號函）

五、 為增進各機關人事人員對晉升官等訓練遴選作業之瞭解，公務人員保障暨培訓委員會業錄製「公務人員晉升官等訓練遴選作業講習」線上學習課程，請鼓勵辦理晉升官等訓練業務之人事人員踴躍選讀。(教育部 106.03.02 臺教人(二)字第 1060027238 號函）

六、 公務人員於考績年度內試用期滿並依規定辦理年終考績，考績列乙等或 70 分以上，當年度等級相當之試用期間年資，於嗣後擔任公

立學校教師時，得依規定按年採計提敘薪級。(教育部 106.02.17 臺教人(二)字第 1050174135 號函)

七、 關初任教師於聘任前登記結婚，聘任後婚假核予、天數計算，倘初任教師於聘任前結婚，以其結婚事實發生時，非屬教師請假規則之適用對象，原不得依教師請假規則核給婚假。惟參酌公務人員相關規定，並基於獎勵教師結婚及生育之政策目的 ，初任教師於聘任前結婚(尚未具有教師身分期間)，而在教師請假規則所定之給假期限內到職者，同意從寬依教師請假規則所定結婚日數，自結婚事實發生之日起至聘任前之日數（含例假日），核給剩餘日數之婚假，並自結婚登記之日前 10 日起 3 個月內請畢。但因特殊事由經學校核准者，得於 1 年內請畢。(教育部 106.2.16 臺教人(三)字第 1060000749A 號函)

八、 財團法人中華經濟研究院函以，該院 WTO 及 RTA 中心線上學習平台修習課程已得列公務人員終生學習時數註冊使用。(教育部 106.3.14 臺教人(三)字第 10600031182 號函)

九、 行政院人事行政總處函以，106 年至 108 年「闔家安康」-全國公教員工團體意外保險，經公開徵選由中國人壽保險股份有限公司獲選承作。(教育部 106.3.13 臺教人(四)字第 1060034107 號書函)

十、 有關本部所屬機關（構）學校退休人員三節慰問金預算編列，請依立法院審查 106 年度中央 政府總預算案第 39 項通案決議辦理(按：決議內容為 106 年度中央政府總預算案各單位所編 「三節慰問金預算」，除符合行政院 105 年 9 月 8 日院授人給揆字第 1050053161 號函修正 「退休人員照護事項」發給三節慰問金資格，包括：退休公教人員支（兼）領月退休金在新臺幣（以下同）2 萬 5 千元以下者（兼領月退休金者係以原全額退休金為計算基準)、「因 公成殘」之退休公教人員或退休時未具工作能力者等，以及退職工友（含技工、駕駛)，於每人每年 6 千元之數額範圍內，發放之三節慰問金經費外，其餘均予刪除。)。(教育部 106.3.15 臺教人(四)字第 1060036413 號書函)

員工關懷

做對6件事，不被壓力荷爾蒙打垮

喝紅茶、看魚、睡前兩小時斷線、在車上擺心愛家人的照片……做點小改變就能搞定壓力荷爾蒙。

當壓力來臨，你用什麼態度面對它？以幽默出名的共和黨籍美國前總統雷根，1981 年被人開槍射傷，周遭嚴陣以待，他坐在輪椅上被推進開刀房，面對緊急生死關頭，他跟負責主刀的醫生開玩笑說，「我希望你們全是共和黨員。」自稱是民主黨員的外科醫生莞爾：「總統先生，我們今天都是共和黨員。」當場化解緊繃氣氛。

超乎想像的，任何壓力及情緒反應如害怕、憤怒、焦慮……真正停留在我們身上的時間並不長。

引領心靈禪修風潮的比丘尼作家佩瑪・丘卓援引腦科學家的發現，情緒從被觸發到自然結束只有 90 秒，但一般人碰上壓力、情緒就慌了手腳，甚至延伸各種想像，讓壓力成為恐嚇身心的大怪獸，「就讓它走完一分半鐘的歷程，並全然開放地接納它，」她在新書《生命如此美麗：在逆境中安頓身心》提到。面對壓力，覺察並勇敢張開雙臂挺身迎接它吧！美國哈佛大學研究發現，這種正向態度能降低 25%的壓力荷爾蒙。還有哪些方法能助你一臂之力，搞定壓力荷爾蒙？

1. 來份抗壓早餐

早餐只吃生菜沙拉配果汁，恐怕不夠抵擋一整天的煩人壓力。

鮪魚全麥三明治、三角飯糰搭配無糖豆漿或低糖優酪乳……，一份蛋白質、脂肪和碳水化合物均衡的豐富早餐，能讓血糖維持較長時間平穩，不會急速下降驚動腎上腺皮質醇，減少餓了就亂找東西吃的機會，避免發胖。早餐別忘了加份深綠色蔬菜、葡萄柚或柳橙等維生素 C 含量高的食物，維生素 C 幫助製造抗壓荷爾蒙，抵抗焦慮及壓力。

實在沒時間？簡單攤開兩片吐司夾上花生醬，花生醬的單元不飽和脂肪酸能降低膽固醇、穩定血糖又有飽足感，減少壓力荷爾蒙，對心 **2. 下午茶，紅茶比咖啡好**

習慣猛灌咖啡提神的人要小心了，因為壓力大加上咖啡因，加速刺激腎上腺分泌皮質醇。

美國奧克拉荷馬大學研究，處於中度壓力下的人，一天喝 2.5～3 杯咖啡，皮質醇會升高 25%並持續三小時，如果喝 6 杯以上，皮質醇增加 30%且維持一整天。傍晚喝咖啡更是大忌，下午 4 點是壓力荷爾蒙分泌高峰，咖啡因推波助瀾，刺激身體分泌更多皮質醇，不僅晚上不好入睡並抑制性荷爾蒙生成，令人性趣缺缺，建議下午 4 點後最好少碰咖啡。

紅茶比咖啡更適合當作下午茶主角。英國研究發現，紅茶含多酚和類黃酮能安神助眠，喝紅茶一小時後能降低皮質醇 47%。中醫認為紅茶「消食積」能助消化，對於經常腸胃功能較差的人，胃悶、脹氣可喝些熱紅茶紓緩，中醫師蔡運寧說。

3. 魔力點心消除疲累

壓力一來常讓人忘記吃飯大事，藝人胡婷婷最近出書，自爆趕稿期連續七天每天從早寫稿寫到晚，半夜三、四點才跑到超商買麵包當第一餐，穿著同樣睡衣的邋遢模樣差點把店員嚇壞。

再忙也要補充食物，即使小小輕食也能讓身體氣血充足、運轉正常。豬肝湯、香蕉、牛奶含色胺酸，能分泌令人開心的血清素，緩解壓力；抓把堅果、杏桃乾或橄欖塞嘴裡，它們維生素 B 群豐富，比起餅乾、珍珠奶茶更能修補疲憊身體。適量吃點黑巧克力（可可純度 75%）含豐富的鎂，能平衡情緒。尤其女性生理期鎂含量較低，容易焦躁，來顆黑巧克力正巧安撫一下。喝碗冒熱氣的蚵仔湯或蛤蠣湯，微量元素鋅能平衡壓力荷爾蒙；深海魚油則讓大腦分泌血清素，減少焦慮的皮質醇含量。

高糖和精製碳水化合物如洋芋片是地雷食物，會讓血糖急遽變化，刺激腎上腺素。

4. 創造專屬的紓壓香氣

每個人適應壓力變化的速度不同，芳香療法能喚醒身體本能對抗壓力，讓人更快適應改變，肯園香氣私塾暨 Usha Veda 自然療法學院芳療講師張錫宗說。芳療以嗅覺和觸覺為主，嗅覺與情緒、記憶有關，能調整大腦與壓力荷爾蒙的連結。撫觸、按摩則促進快樂荷爾蒙多巴胺、色胺酸分泌，美國邁阿密大學醫學院研究發現，規律按摩數週後，壓力荷爾蒙降低三分之一。

張錫宗說，個性決定了面對壓力的態度，外顯性格破口大罵、內斂性格像悶燒鍋，能夠紓緩的精油也各有不同。他根據十多年經驗，歸納出四種常見的壓力性格與精油搭配，可依照個人狀況選擇紓壓精油。另外，藉由香氣儀式，則能創造香味與美好記憶連結，讓人一聞就放鬆。

把純精油滴 2 滴在手上慢慢吸聞。辨識壓力與情緒來自何處，釐清是什麼因素困擾你。一手放在心輪（胸口）上，另一手放在本我輪（肚臍）深深吸入。(註：脈輪出自古印度醫學，是指能量中心，位在身體中軸線上，共有七個。） 用肯定句回答自己的問題：比如「我把能力範圍內的事，做到最完美」。以上順序可重複多做幾次。

「香氣能召喚情緒，」張錫宗解釋，香氣能讓人辨識真正的壓力源、恐懼點，就算不好的記憶、情緒，也能透過香氣重新轉化、洗牌，香氣儀式就是一種方法。因此呼吸到好聞的氣味，深植在腦海中的快樂記憶會被喚醒，當下放鬆。「今天的疲勞今天清」，把香氣運用在一整天的生活，是他個人不累積壓力的方式。希望早上有滿滿元氣，出門前可以噴點清香的馬鞭草、檸檬水提振精神。方法是把精油和藥用 75%酒精以 1：9 方式調配，對酒精過敏的人可把酒精比例調低並以開水取代。上班時間可視狀況使用個人紓壓精油。

張錫宗身為講師常要發想教案，「等待靈感是令人焦慮的，」他會滴點迷迭香在薰香燈或桌旁紙片上，讓香氣稀釋掉緊張、害怕的情緒，「愈放鬆，靈感則會主動來找你，」他分享心得說。或是在普通洗髮精中加兩滴迷迭香、薄荷或黑胡椒洗頭，可以幫忙找出困擾個人的壓力源、恐懼點並激活大腦，讓人更有創意靈感。他建議睡前可塗抹倍半醇類的乳液如檀香等，幫助靜心入眠。

5.夏天紓壓，常保身心涼潤

中醫認為，壓力大造成氣血不足，這時容易受氣候影響，如夏天濕熱引起身心疲勞，連帶脾胃功能也變差。保養腸胃的方法是別吃太甜的食物，生冷要少吃。中醫師蔡運寧提到，夏天大量消耗身體水分造成津液虧損，可用一、兩樣水果打汁，如芭樂、蘋果、奇異果、葡萄、水梨、木瓜，它們是平性水果，打成果汁能清熱生津，建議盡量在中午喝，大熱天中午最需要水分滋潤。多補充讓身體涼潤的食物如綠豆薏仁湯，清熱利濕、白木耳蓮子湯益氣生津，蜂蜜檸檬汁酸甘化陰，能補充身體水分。

除了多吃點涼潤食物為身心降溫，蔡運寧也鼓勵多到大自然走走。「神要開朗，氣血運行才會順暢，」她說，中醫的神是指心理精神狀態，通常看到寬廣的綠色大地會讓人心曠神怡，她常相偕三五好友上山喝新茶、到農場採生菜、地瓜，四肢舒展了，心神不會鬱鬱寡歡、不再鑽牛角尖。

蘇格蘭研究也發現，多花點時間徜徉大自然裡的人，壓力荷爾蒙較一般人低。

6.睡前斷線兩小時

睡飽，是專家一致認為搞定壓力荷爾蒙的關鍵因素。因為皮質醇跟隨太陽起伏，熬夜工作、上網，會讓皮質醇超時工作、壓力加倍。德國研究發現，僅僅睡眠相差 2 小時，睡 6 小時的人比 8 小時的人皮質醇多出一半以上。更糟的是睡不夠、睡不飽會減少血清素與控制飽足的瘦體素分泌、讓人亂吃瞎吃，而且吃不飽，體重直線上升。美國國家睡眠協會建議，一天睡足 7～9 小時最好。

不少人晚上被叮叮咚咚的手機聲響吵到睡不著，精神科醫師楊聰財的做法很值得參考：行程滿檔的他每天晚上 11 點一定關上手機、電腦，上床睡覺。專家也提醒，睡前 2 小時要關掉電腦、手機，以免聲光干擾腦內化學物質，干擾睡眠。

- 文章出處：康健雜誌 189 期　作者 ： 林貞岑
- 圖片來源：陳德信

行政中立

靜思語

只要能執著弘遠的理想，且有不達目的毫不終止的意願，便能發生驚人的力量。

大補帖

"It is no use doing what you like; you have got to like what you do.——Winston Churchill"

不能愛哪行才干哪行，要干哪行愛哪行。--丘吉爾