

人事e報

國立清華大學 第 10902 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	有關配合職系說明書及職組暨職系名稱一覽表於109年1月16日修正施行後，銓敘部依現職公務人員調任辦法認定職系專長案件之相關原則，請查照轉知。	109.02.07 臺教人(二)字第 1090015256號	教育部
2	檢送「大學法」第9條規定之解釋令1份如附件。	109.02.10 臺教人(二)字第 1090013174C號	教育部
3	「公立各級學校專任教師兼職處理原則」，業經本部於中華民國109年2月13日以臺教人(二)字第1090010154B號令修正發布，茲檢送發布令影本、公立各級學校專任教師兼職處理原則修正規定及修正對照表各1份。	109.02.13 臺教人(二)字第 1090010154C號	教育部
4	有關各機關機要人員進用辦法第5條第6款及第7款、第6條第7款及第8款、第7條第6款所定學歷併同曾任相關職務年資之條件認定，請轉知	109.02.15 臺教人(二)字第 1090017723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，為因應國民年金法規定之老年基本保證年金調整，依公務人員退休資遣撫卹法第58條及第59條規定審定之「未成年子女加發撫卹金」，每月給與標準應由新臺幣(以下同)3,628元配合調整為3,772元，並溯自109年1月1日生效，請轉知所屬配合辦理。	109.02.15 臺教人(四)字第 1090021066號	教育部
2	行政院人事行政總處檢送「國民旅遊卡4家發卡銀行結合行動支付消費之優惠措施比較表」1份，請查照並協助宣導推廣。	108.02.18 臺教人(三)字第 1090020950號	教育部
3	為使公教員工透過更多元管道知悉各項福利服務措施，請查照協助辦理宣導事宜並轉知所屬。	109.02.21 臺教人(四)字第 1090019533號	教育部

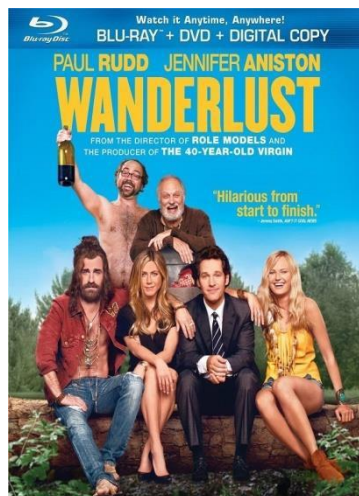
□ 考績考核、訓練進修、差勤管理

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	因應嚴重特殊傳染性肺炎（武漢肺炎）疫情，有關貴機關（構）學校教職員工差勤管理及加班費核給因應措施如說明，請配合辦理。	109.02.03 臺教人(三)字第 1090015025號	教育部
2	因應嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)疫情，有關因公赴大陸地區(含香港及澳門)考察計畫、會議及各項交流活動因應措施如說明，請轉知並配合辦理。	109.02.04 臺教人(三)字第 1090006423號	教育部
3	育嬰留職停薪實施辦法」第1條業經勞動部109年1月21日勞動條4字第1090130007號令修正發布。	109.02.05 臺教人(一)字第 1090012888號	教育部
4	配合嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心（以下簡稱疫情指揮中心）公布全國高中職（含）以下學校延後開學2週，有關貴機關（構）學校教職員於延後開學期間，有照顧子女需求之請假因應措施一案，請配合辦理。	109.02.05 臺教人(三)字第 1090017849號	教育部

□ 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	轉知本部公務人員協會入會資訊，請查照轉知所屬職員踴躍參加。	109.02.12 臺教人(三)字第 1090012966號	教育部
2	有關民國108年12月編印之「常用銓敘法規彙編（17版）」可於銓敘部全球資訊網(http://www.mocs.gov.tw/)「服務園地」內「文件典藏」項下查閱下載，請查照。	109.02.12 臺教人(一)字第 1090019732號	教育部
3	關於公務人員在公民投票程序中應恪守之行政中立規範，請查照轉知確依規定辦理。	109.02.17 臺教人(一)字第 1090020275號	教育部
4	為因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19，簡稱武漢肺炎)疫情，請配合中央防疫措施，積極防範侵占或挪用防疫物資等情事發生、	109.02.21 臺教政(一)字第 1090025748號	教育部
5	檢送法務部廉政署透明陽光主題微電影-「擁抱陽光輪轉幸福」，請適時協助宣導。	109.02.11 臺教政(一)字第 1090017728號	教育部

影視經典語錄



但我們說得越多，語言的意義就越少。”

—《隨心所欲》

英文佳句

**“Working hard for something we don’t care about is called stress.
Working hard for something we love is called passion.”**

– Simon Sinek, Inspirational Speaker

「努力做我們不關心的事叫壓力，努力做我們熱愛的事叫熱忱。」

— 西蒙·斯涅克 (勵志演說家)

公務人員專書閱讀每月一書推薦

□ 109年2月份

數據、謊言與真相

Google 資料分析師用大數據揭露人們的真面目



書名 / 數據、謊言與真相
作者 / Seth Stephens-Davidowitz
出版社 / 商周
出版日期 / 2018

Google資料分析師用大數據揭露人們的真面目大數據是數位版的「誠實豆沙包」，讓人類最真實的想法無所遁形！回答問卷、民意調查、接受採訪、臉書貼文——我們都有可能說謊；但是你的搜尋行為可不會說謊！

網路上的數據，也就是數十億人在Google、社群媒體等網站留下的數位足跡，最後會揭穿事實真相。在匿名機制下，人們才會吐露最真實的想法及真正想問的尷尬問題，透過分析這座數字金礦，我們可以了解人們真正在想什麼、要什麼及做了什麼。本書以極具啟發性的觀點解讀大數據，並以有趣的案例呈現網路世界與當代社會的現況，讓我們得以重新認識自己與世界。

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》

抗武漢肺炎，先打造免疫戰備！這8種必備營養你吃了沒



【早安健康 / 功能醫學營養師呂美寶營養師】#防疫營養強化免疫力相信2020的新年大家都沈浸在擔心緊張的氣氛中，因為武漢肺炎事件，新型冠狀病毒目前仍無藥可醫。除了擔心口罩夠不夠，以及勤洗手做好「外在防護措施」之外，我們更需要事先鞏固好「內在免疫戰備系統」，為自己的健康免疫能力負責任，才是戰勝此場戰役的重要關鍵！如何備戰？首先要了解體內免疫系統，簡要可分為三大環節：

如何備戰？首先要了解體內免疫系統，簡要可分為三大環節：

內在免疫防護部隊

粘膜屏障
(第一道屏障)



非特異性免疫機制
(領土守衛士兵)



特異性免疫機制
(警方與國安局)



第一道防線-粘膜屏障（如同環境屏障）：體表皮膚，與眼睛、呼吸道、消化道的黏膜組織，會分泌酵素等化學性物質，同時具備了物理與化學屏障，是非常重要的第一道免疫防線。

第二道防線-非特異免疫機制（如同駐守士兵）：中性球、巨噬細胞、單核球等都是成員。他們如同在領土線駐守，有可疑的侵略者會通通抓起來。若敵人太多或已溜進國家領土，就會趕緊通報中央，作進一步的戰備行動。

第三道防線-特異性免疫機制（如同警方與特勤小組）：此時警方派出警力，國安局負責情蒐，也就是派出T淋巴細胞毒殺、B淋巴細胞製造抗體，作更為精準的免疫攻擊。

正常的免疫系統，會持續進行以下反應：

- 1.發炎反應：發炎是正常的免疫反應，是白血球攻擊外來敵人的過程，不過若發炎反應失控無法抑止，便導致組織損傷，並如同火苗般促使慢性疾病發生。
- 2.氧化反應：白血球在吞噬作用過程也會產生大量的自由基，以便能殺死病菌病毒，但若自身抗氧化營養不足，同樣造成自身細胞損傷。
- 3.免疫細胞生成反應：身體需持續製造各類免疫細胞與細胞激素，這時就需要蛋白質與足夠能量，以及多種營養支持部隊共同參與調節。

如何透過每天的飲食與營養攝取，協助免疫反應運作順利，以下營養素具有直接的關聯性（還需有其他營養素做協同合作）。

預防新型冠狀病毒 用**營養**做好 **體內免疫戰備系統**



維生素D：

巨噬細胞本身會吸收維生素D，並在細胞內轉化為活性維生素D形式，有助形成抗菌肽來增加非特異免疫的能力，並調節基因表現。2017年英國醫學期刊整合各類補充維生素D人體臨床研究，發現體內維生素D低的人群經過補充後，預防急性呼吸道感染的風險效果較佳。

2018年由中國永康、溫州、金華三個醫院進行的臨床研究，針對感染A型流感的嬰兒補充不同劑量維生素D (高劑量 1200 IU & 低劑量 400 IU)，結果發現高劑量維生素D 補充其流感症狀 (如發燒、咳嗽、流鼻涕) 與發作期間明顯縮短，兩組病毒數量都顯著下降。

維生素D 怎麼吃：

可從深海魚類如沙丁魚、鮭魚，以及雞蛋、牛奶、乳酪中獲得 (香菇含維生素D2，還需在體內進行轉化)。適當日照很重要，真要擦防曬乳擦臉上就好，手上就不要再擦以免白曬了。由於國人維生素D濃度大多不足，加上冬季日照較短，可詢問你的醫師營養師是否需補充維生素D (建議每天 1000-2000 IU，視你的醫療專業人員建議為準)。



維生素C：

維生素C 可幫助維持上皮細胞黏膜屏障，以及清除免疫大戰時生成的大量自由基，以免這些自由基繼續攻擊自身細胞。目前研究顯示，若體內呈現低維生素C濃度 (體內呈現較大生理壓力如長期慢性壓力、過度運動、抽煙、疾病等) 與免疫作用剛啟動時，補充維生素C 可增進特定免疫細胞的製造與功能，讓毒殺與吞噬作用更為順利。

維生素C 怎麼吃：

芭樂、紅黃甜椒、柑橘類、奇異果、莓果類、深綠色蔬菜如綠花椰，具有天然維生素C。當生理壓力較大（如運動過度、壓力勞累過度、工作環境污染、抽煙、疾病等），可適時補充緩釋型態的維生素C，在體內緩慢釋放才能拉長時間吸收（建議每天至少 1000 mg，視你的醫療專業人員建議為準）。



維生素A：

維生素A 可幫助維持皮膚、眼睛、呼吸道與消化道的粘膜屏障，並調節基因表現，維持免疫細胞功能與製造抗體，體內維持良好的維生素A 含量也能幫助疫苗效果的維持。

維生素A 怎麼吃：

可從動物肝臟、魚肝油，富含類胡蘿蔔素（維生素A前驅物）胡蘿蔔、地瓜、菠菜中攝取，植物性食物記得要跟油脂一同攝取才能幫助維生素A 順利吸收。國人的維生素A（含前驅物類胡蘿蔔素）攝取量差不多有達每日建議攝取量，建議先從食物攝取（是否需額外營養素補充，視你的醫療專業人員建議為準）。



礦物質鋅：

鋅可促進修復上皮細胞，各類免疫細胞的生成與分化以及抗體正常製造。體內需要足夠的鋅才能幫助多種酵素正常代謝反應而讓免疫作用順利進行，並且與清除免疫戰場上的自由基有密切相關。

礦物質鋅怎麼吃：

動物性有較好的吸收率如貝類牡蠣、牛肉豬肉、蛋，植物性如堅果、南瓜籽也是不錯的選擇。建議多樣化分散攝取，牡蠣不要天天吃，以免可能攝入過多的重金屬。



其他重點營養：

每天檢視是否攝取足夠的優質蛋白，攝取omega-3 脂肪酸可維持免疫細胞膜結構與訊息傳導的健康，透過補充益生菌或無糖優格顧好腸道免疫系統（補充劑量建議每天 100 億以上活菌數，並且要吃新鮮蔬果給予好菌纖維當作食物），五色蔬果中豐富植化素與大蒜內的蒜素（拍碎生吃尤佳）、飲用足夠水分等等，都能幫助你的三道免疫戰備系統更為縝密健全。



當然還有充分的睡眠（如同細胞電池充電超級重要）、適當日照與運動，當然還有做好外在保護：勤洗手與戴口罩，是絕對要做好的防範措施。

最後要提醒大家，體內的免疫戰備系統，是需要各類的營養素相互合作，猶如一支縝密的戰隊，每天攝取多種的營養，猶如具備各類專長的戰士們讓指揮官靈活運用。若只有少部分明星戰將，是無法打贏戰爭的。每天用多種新鮮食物做營養打底，因應身體當下狀況有需要再補充特定營養素，來恢復身體代謝的平衡，免疫系統自然具有健全的作戰能力，才能兵來將擋、水來土掩、處變不驚。

活動寫真

- 本校於109年3月3日行政會議公開表揚「109年績優職技人員、技工工友及優秀約用人員」，共有44位績優同仁獲獎。



本校109年績優人員獲獎名單

一、績優技員

序號	單位	姓名	職稱	備註
1	計算機與通訊中心 網路系統組	陳文城	技正	第一名 推薦教育部 第二順位
2	總務處營繕組	陳興泉	技正	
3	研究發展處原子科學 技術發展中心	王美雅	一等核能 技術師	
4	電機資訊學院 電機工程學系	陳育翎	技士	

二、績優職員

序號	單位	姓名	職稱	備註
1	環境保護暨安全衛生中心 環境保護組	吳瑞祥	組長	第一名 推薦教育部 第一順位
2	總務處採購組	余惠卿	組長	
3	人事室一組	林珮筠	秘書	
4	秘書處綜合業務組	鄭如芳	專員	
5	藝術學院藝術與設計學系	吳淑宜	組員	
6	主計室四組	張斐然	組員	
7	教務處綜合教務組	郭柏蘭	組員	
8	人事室二組	簡芊卉	組員	
9	師資培育中心教育實驗組	葛雅琴	秘書	

三、績優駐衛警

序號	單位	姓名	職稱	備註
1	總務處駐衛警察隊	曾超然	隊員	

四、優秀約用人員

序號	單位	姓名	職稱	備註
1	人事室三組	徐意婷	行政助理	第一名
2	秘書處	孫海珍	特別助理	
3	總務處	謝芳靜	副工程師	
4	總務處出納組	孔令蓀	助理管理師	
5	工學院生物醫學工程研究所	宋嘉行	助理管理師	
6	科技管理學院高階經營管理碩士在職專班	王玉梅	行政助理	
7	學生事務處課外活動組	楊文婷	行政助理	
8	人文社會學院中國文學系	徐千惠	助理管理師	
9	學生事務處諮商中心	謝慧馨	約用心理師	
10	計算機與通訊中心學習科技組	魏妙如	技術助理	
11	人事室二組	陳希雯	助理管理師	
12	清華學院	楊雅惠	行政助理	
13	主計室四組	彭雪華	行政助理	
14	理學院天文研究所	高筱茵	行政助理	
15	學生事務處衛生保健組	曾巽貽	約用護理師	
16	科技管理學院科技管理學院	張智彥	技術助理	

四、優秀約用人員

序號	單位	姓名	職稱	備註
17	教務處教學發展中心	謝秀伶	行政助理	
18	圖書館資訊系統組	黃美惠	行政助理	
19	圖書館採編組	劉月珠	助理管理師	
20	工學院化學工程學系	柯夙真	行政助理	
21	生命科學院	李怡萱	教學助理	
22	電機資訊學院電機工程學系	謝素宜	教學助理	
23	研究發展處計畫管理組	蕭芳玥	助理管理師	
24	竹師教育學院學習科學與科技研究所	張雅雯	行政助理	
25	全球事務處國際學生組	劉俊余	行政助理	
26	研究發展處綜合企畫組	鍾淑貞	助理管理師	
27	原子科學院核子工程與科學研究所	劉佳慧	助理管理師	

五、績優技工友

序號	單位	姓名	職稱	備註
1	研究發展處科學儀器中心	洪金法	先生	第一名
2	理學院數學系	蔡秀鳳	女士	第一名
3	秘書處南大校區校友服務中心	梁美惠	女士	

本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
食	<u>貳樓餐廳</u> 地址: 請洽各分店 連絡電話: 02-23222002#225 合約到期日: 1091231	出示員工識別證享下列優惠 1.全部餐飲享定價九折優惠(服務費另計) 2. 不限平假日 3. 貳樓餐廳各分店皆可使用 4.本優惠內容不可與特惠商品、乙方會員卡、招待卡或禮券等其他優惠方案合併使用。
住	<u>台北亞都麗緻飯店</u> 地址: 台北市中山區民權東路二段41號 連絡電話: 02-77352358 合約到期日: 1091231	優惠請參考附件
住	<u>富驛酒店集團(台北館、台南館、高雄館)</u> 連絡電話: 02-55720770 合約到期日: 1091231	優惠請參考附件
其他	<u>壯贏磁鐵科技有限公司</u> 地址: 台北市北投區育仁路 16號1F 連絡電話: 0985764677 合約到期日: 1100219 備註: 含校友及學生	



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>

