

人事e報

國立清華大學 第 10901 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	有關各機關需用考試及格人員職缺擬進用專門職業及技術人員審核原則第2點第1款所定「公務人員相關考試並已列入考試任用計畫之職缺」，係指用人機關須提報當年度各項公務人員相關考試任用計畫，請查照。	109.01.06 臺教人(二)字第 1080192611號	教育部
2	檢送「外國專業人才延攬及僱用法」第12條規定之解釋令1份，請查照。	109.01.08 臺教人(四)字第 1080187352C 號	教育部
3	有關公職人員利益衝突迴避法（下稱本法）第2條第1項第6款「代表政府或公股出任其出資、捐助之私法人之董事、監察人與該等職務之人」之迴避義務範圍及其服務機關界定乙案，請查照並轉知。	109.01.08 臺教政(一)字第 1090001127號	教育部
4	為提供各界查詢全國大專校務基本資訊及教師學術專長，特建置「大專校院一覽表查詢系統」（網址： https://ulist.moe.gov.tw/ ），學校於辦理教師升等審議事項時，可善加利用，請查照。	109.01.16 臺教高(二)字第 1090008795A 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	檢送行政院人事行政總處修正之「國民旅遊卡相關事項Q&A」及「國民旅遊卡新制使用說明」圖卡各1份，請查照轉知。	109.01.15 臺教人(三)字第 1080192605號	教育部
2	所詢公立學校教師退休再任有給職務係以校務基金自籌收入支應，是否為公立學校教職員退休資遣撫卹條例第77條第1項第1款由政府編列預算支給疑義一案，復請查照。	109.01.30 臺教人(四)字第 1090002716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	有關行政院人事行政總處公務人力發展學院與國立政治大學社會科學學院行政管理碩士學程合辦「政策創新碩士學分班」(以下簡稱學分班)並提供免費名額乙案，請查照轉知貴屬報名選讀。	109.01.06 臺教人(三)字第 1090001603號	教育部
2	銓敘部函以，關於簡任機要人員於考績年度中以先升後訓方式調任簡任非機要職務，當年併資辦理年終考績，考列乙等以上時得否晉敘一案，轉請查照	109.01.06 臺教人(三)字第 1080188422號	教育部
3	檢送「教育部109年重要節日(春節)期間維護工作應行注意事項」1份(如附件)，請查照並轉知所屬同仁。	109.01.10 臺教政(一)字第 1080193498號	教育部
4	有關原住民族委員會「109年度原住民族歲時祭儀放假日期」宣導品-日曆卡之電子檔，業置於該會全球行政資訊網「歲時祭儀」專區(網址： http://www.apc.gov.tw)，請自行下載取用，請查照。	108.01.15 臺教人(三)字第 1080187495C號	教育部
5	有關108年行政院模範公務人員事蹟簡介電子檔，業登載於行政院人事行政總處「全球資訊網」(https://www.dgpa.gov.tw/)之培訓考用處-「差勤獎懲」，請查照參考。	108.01.30 臺教人(三)字第 1090011694A號	教育部

□ 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	農曆春節將至，請加強宣導「公務員廉政倫理規範」暨「教育部與所屬機關學校之公務員及教師廉政倫理規範」，並落實登錄作業，請查照。	109.01.14 臺教政(一)字第 1090005076號	教育部
2	函轉內政部辦理之「109年全國孝行獎活動實施計畫」1份，惠請踴躍推薦孝行獎候選人，請查照。	108.01.17 臺教學(二)字第 1090003402A 號	教育部
3	函轉中正國防幹部預備學校建校44週年「傑出校友」遴選辦法，請查照	108.01.21 臺教學(一)字第 1090011654號	教育部
4	請加強宣導法務部廉政署多元檢舉管道，以鼓勵全民勇於揭弊，共同維護國家清廉，請查照。	108.01.22 臺教政(一)字第 1090010676號	教育部
5	請貴機關(構)、校、基金會、中心(以下簡稱機關團體)協助轉知受公職人員利益衝突迴避法規範之公職人員，務請注意同法第14條有關補助及交易行為之規定，請查照。	109.01.31 臺教政(一)字第 1090012893號	教育部

影視經典語錄



每個人的一生就好像一部電影，而他們就是那部電影裡的主角。有時候他們會以為自己也是別人電影裡的主角，但是可能他們只是一個配角，只有一個鏡頭；更說不定他們的片段早被人剪掉了，自己居然還不知道。

——《如果·愛》

英文佳句

“You don’t have to be someone special to achieve something amazing. You’ve just got to have a dream, believe in it and work hard.”

— Jessica Watson, Sailor

「你不需要很特別才能完成驚人的成就，你只需要有一個夢想，相信它然後努力。」

— 潔西卡·華生 (帆船手)

□ 109年1月份



書 名 /關於人生，你
可以問問亞里斯多德
作 者 /Edith Hall
出 版 社 / 仲間
出版日期 / 2019

不做決定，等於讓別人決定你。幸福，是有意識的思考、選擇和行動。

亞里斯多德深信：由自己主導，成為掌握人生的唯一駕駛，才是「活得好」的關鍵！

「快樂」不只是追求片刻的開心，而是「一生持續的狀態」，而這種「幸福或滿足」的源頭在於——運用理性思考，誠實面對自己的行與不行，找到目標、實現潛能，持續「做對的事」，努力修正以成為更好的自己。

作者以淺近的語言和生活實例，為你我與古代賢哲間搭起橋樑，闡釋亞里斯多德的哲思，用以因應各項現實課題。從人類經驗出發，帶你好好想清楚自己，從幸福、慎思、認識自己到群體關係，層層探問「為人」的十個根本學問。

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》

人生不該只會一種運動



圖片來源/馬景平

有氧舞蹈跳了半年還是瘦不下來，騎完單車後常常腰痠背痛.....別急著放棄，很可能因為你運動「挑食」。

有氧運動如慢跑、健走好處多，除了能燃脂、減重，還能降低體內壞膽固醇的濃度，改善血糖耐受度，避免三高與心血管疾病上身。但近年，國際最新的運動觀念指出，想要維持健康體能，不能光靠有氧運動。根據美國運動醫學會（ACSM）最新指引：一個健康成年人，除每週150分鐘以上的有氧運動，還應加上至少2天的肌力訓練與伸展運動。相較早期只強調有氧運動的好處，如今已經訂出清楚原則，換句話說，從事一種以上的運動，已從呼籲變成必須立刻實踐的事了。

中國醫藥大學附設醫院運動治療師徐緯珍說，心肺功能、肌力、肌耐力與柔軟度是影響體能健康的重要因子，但沒有一種運動能夠同時達成所有的訓練。

「有氧運動以心肺耐力訓練為主，使用肌群較固定，如果只做這種運動，很多肌肉會訓練不到，」徐緯珍說明。好比平常只有游泳習慣的人，上肢可能較下肢有力，但如果突然要去爬山，就可能較容易雙腿無力。

即使做多種有氧運動也不夠。因為有氧運動多半是四肢肌群為主的活動，不易運用到比較深層的核心與背、胸、臀部的肌群。因此得靠肌力訓練專門加強這些地方。

事實上，包括《2008年美國體能活動諮詢委員會報告》、《英國醫學期刊》等刊載的研究也發現，肌力、肌耐力表現愈好，死亡率愈低。而且在男性身上尤其顯著。而肌力訓練也可強化瘦肌組織（lean body mass）活性，幫助體內葡萄糖代謝。尤其現代人多長時間久坐，腹、背肌群通常都很弱，10多年前醫學界就證實，規律做肌力訓練能有效預防下背痛。

肌力訓練已經不只是年輕人的事了

而且不要以為肌力訓練是年輕人的事，老人家更得要做。

根據國家衛生研究院對國內65歲以上老人長達9年的追蹤調查，BMI小於22的偏瘦者死亡率最高，甚至勝過體重過重和肥胖的組別。進一步分析發現，肌肉量最低的老人，死亡率比其他人高了將近1倍。

但好消息是，若規律從事肌力訓練，就能減緩肌肉與肌耐力的流失，而只做有氧運動的人就無法獲得這樣的效果。而且肌肉承重時，會刺激骨質生成，減緩中年以上的骨質流失，預防骨質疏鬆症。

而不少健康體適能專家也認為，老年人口日益增加，各種跟預防跌倒、維持活動力的肌力訓練活動勢必愈來愈被重視。根據美國運動醫學會《健康與體適能期刊》調查，「2015全球體適能趨勢排行榜」的第一名，就是單靠身體重量就可以完成的徒手肌力訓練（body weight training）。

除了肌力訓練，平時也應該規律做包括靜態與動態的伸展，增加關節活動的範圍、放鬆收縮的肌肉纖維，避免突然動作時拉傷肌腱或肌肉。肌力訓練後的伸展，能加速血液循環排除乳酸與廢物，減少運動後的痠痛。

從中醫的觀點來看，伸展也能徹底按摩身體各處肌肉、血管和神經，增加代謝效率，移除細胞毒素。

長庚大學董事長、暢銷書《[真原醫](#)》作者楊定一曾說，向上拉伸的動作，因為活絡了從脖子到尾椎骨的每一處關節，可以打通、調整人體氣脈，使人由內而外都更年輕。

65歲以上的老年人，還必須再加入一項：**平衡運動**。因為60歲後，神經系統與骨骼、肌肉的退化會使平衡功能下降，得加強本體感覺跟下肢的肌耐力。像是利用不斷交換左右重心、瞬間移動身體方向，且能運用到下肢、足底的動作，幫助增加身體的穩定度與協調反應。

「老人家一跌倒往往很嚴重，」徐緯珍說，平衡訓練能減少跌倒、髖關節骨折風險，尤其是曾經跌倒過的老人，過去調查發現，跌倒過的老人再次跌倒的機會比從未跌倒的高出4倍。

運動類型不「挑食」 持續力才會加倍

從事不只一種運動，也會讓運動習慣更持久。杏語心靈診所治療師余仁龍就說，因為在不同的地方運動，就會接觸到不同類型的朋友，「很多時候運動的朋友才是持續運動的關鍵。」

遇上運動的撞牆期，最容易失去耐心，同時參與多種運動，也能從其他較拿手的運動找回成就感。余仁龍說，每個人一定都有天生擅長跟不擅長的運動，兩種都做，有挑戰性又不必擔心挫折感太重。

或是讓不同的運動來突破體能瓶頸。像是慢跑速度一陣子都無法提升的人，可以暫時改騎腳踏車增加換腳的速度與協調性。騎車、擊球的距離一直拉不上去，有時也跟腿部、核心肌群力量不夠有關。

而運動類型均衡，也能避免因肌力不平衡、疼痛，造成疲憊、提不起勁的錯覺。很多人以為跑步傷膝蓋，其實是逃避重訓，運動強度超出股四頭肌的力量，肌腱發炎，造成膝關節疼痛。拚命練大肌肉、忽略伸展，也會讓單側肌肉太緊繃，身體感覺「卡卡的」，自然會減低想運動的慾望。

更重要的是，變換運動才能騙過愛偷懶的身體。徐緯珍說，人體有「省能」的機制，任何一種運動做久了，會自動發展出最省力的方式，降低運動耗能效率，因此最好至少2~3個月更換一次運動類型。

用好奇心、朋友跟音樂 讓運動變成遊戲

過去，運動教練一定會告訴你，運動時必須要很認真、專心，但如果沒有運動習慣，或者你實在很討厭某些運動，別給自己太大的壓力，先試著在運動過程中找樂趣。

街頭路跑創辦人胡杰就把每一次的路跑變成小旅行或探險活動，每次設定不同主題的運動路線。例如沿新生南路上的寺廟、教堂作為「贖罪之旅」；或夜訪台北古城遺留的東、西、南、北門；有一次則是規劃「成功在望之旅」，專跑開出頭獎最多次的彩券行。每經過一家，大夥還停下來集資買彩券。

如果覺得要事前做功課很麻煩，也可以利用能記錄里程路線的APP玩「拼字遊戲」。像是生日時，他就跑了一個蛋糕形狀的路線、端午節跑龍舟的形狀。近日為恭賀好友藝人歐陽靖完成東京馬拉松，就在巷道間跑一個日本的「日」。因為可邊跑邊看到圖形的完成度，比起3K、5K的數字，就格外有動力想完成。

「不要一直想自己要跑多遠、要完成什麼，而是怎樣在過程找到快樂，」胡杰建議，探尋自己有興趣的事，且用覺得輕鬆的速度跑就好。碰到紅綠燈就停下來休息，看到新奇的事也要停下來拍照、研究。

如果是肌力、柔軟度訓練，無法到處走馬看花，不妨利用音樂讓自己投入不同情境，忘記運動的疲累。

Space Cycle音樂飛輪運動館的教練J-Lin說，感動、有共鳴的經驗，才是讓運動能持續的關鍵。因此要顛覆「用歌搭配運動」的觀念，而是讓享受音樂變成主角，不只是用運動來配歌。至於歌單，不必非要刻意找快歌搭配強度。挑「自己喜歡、有感覺、能融入，甚至會跟著唱的歌，就是最有效果的運動歌單。」

J-Lin提醒，運動時不要頻頻看自己消耗幾卡、運動多久，只有放下目標，隨著音樂進入情境，才能真正體會當下，感受到運動的樂趣。

但不管哪種運動，余仁龍建議最好儘量找伴同行。因為要養成習慣，必須有足夠的心理動力。而運動本身帶來的好處往往要一段時間才會出現。尤其肌力訓練重複性高、鍛鍊時又很痠，一個人練通常結局都是半途而廢。

但一群人一起運動，立刻就能提供成就感跟歸屬感，還可以互相比較、督促彼此不要鬆懈。

余仁龍常去的籃球場，最近就成立了一個群組，裡面有100多位成員，每天都有人在約練球。「很自由，不能去也沒有壓力，但想去的時候也一定找得到伴，」余仁龍說。

天氣逐漸轉涼，正是開始養成運動習慣的好時機，現在就找幾個好朋友，一起邀他們跟著音樂律動、或來場城市小旅行。動起來，就對了！

這項調查是美國運動醫學會《健康與體適能期刊》所做，從2007年開始，每年針對包括歐、美、亞洲等數十個國家，包含學術、醫學跟商業領域的健康體適能專家發放問卷，選出最有可能在隔年大受歡迎的健身課程。

3種運動怎麼搭配？

中國醫藥大學附設醫院運動治療師徐緯珍建議，最理想的運動方式是，應該每次都做到3種運動。建議：

暖身（動態伸展） 5～10分鐘
有氧運動（心肺訓練） 30～40分鐘
阻力訓練（肌力訓練） 約30～60分鐘
收操（靜態伸展） 5～10分鐘

TIP：若時間有限，暖身的動態伸展跟收操的靜態伸展一定要做，有氧運動跟阻力訓練擇一交替進行。

心肺訓練

- 每週操作3～5天，加起來至少要150分鐘。
- 慢跑、快走、跳繩，或結合跑步跟健走的間歇跑走。
（間歇跑走：先慢跑30秒～1分鐘，再慢走30秒～1分鐘，重複「快、慢、快、慢」的模式。）
- 強度應達到中等強度以上，即運動完會喘、能說話但無法完整表達的程度。

肌力訓練

- 每週至少2天。
 - 應該包括手臂、背部、腿部、臀部與腹部肌群的訓練。如深蹲、伏地挺身，以及棒式、橋式等訓練核心的動作。
選擇做8～15下之後會感到無法再負荷的重量。年長者則可稍輕一點，每次重複10～15下。
 - 同一部位訓練，應相隔2天。
- 柔軟度訓練（包含動態與靜態伸展）

- 每週至少2天或每次運動前、後做。
- 運動前，以「動態伸展」為主，如：高抬腿、開合跳、三步一抬腿等，讓身體發汗、發熱，不容易抽筋。
- 運動後，做「靜態伸展」，如：雙手向上伸展、站弓箭步上舉手臂，伸展下肢、背部、胸大肌、肩部等，避免肌肉痠痛及運動傷害。
- 儘量避免做彈震式的伸展。
- 在感到有點緊繃的地方停留10～30秒。每個伸展重複2～4次。

同場加映

老人家一定要做的平衡訓練

- 每天1次或每2天1次。
- 每次停留10～15秒或3～5個呼吸，做1～3次。
- 包括踮腳尖、單腳站立（熟悉後也可搭配閉眼，但最好先扶著椅子）。也可從事像是太極拳的蹲馬步運拳、舞蹈等運動。

本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
住	台南麗新大酒店 地址: 台南市永康區中正北路218號 連絡電話: 06-2538788#3002 合約到期日: 1091231 備註: 含學生及校友	優惠房價如附件 http://www.lixingrandhotel.com/about/
住	草悟道漂鳥青年旅館 客服中心訂房電話：0971-566188 地址: 台中市西區公益路201號8F 連絡電話: 04-23015518 合約到期日: 1091231 備註: 含學生及校友	住房享9折優惠 http://www.lixingrandhotel.com/about/
住	品文旅 地址: 宜蘭縣礁溪鄉健康二街21巷2號 連絡電話: (03)988-9090 合約到期日: 1091231	優惠詳如附件 官網 https://jiaoxi.hotel-pin.com/tw/index.php
樂	大地假期旅行社 地址: 台北市中山區長安東路二段101號5樓 連絡電話: 02-77415198 合約到期日: 永久	優惠內容 1. 持卡人與同行親友報名團體旅遊行程，並於出發日兩個月之前付訂可享以下優惠折扣 2. 8日以下及小資破盤系列：團費每人折扣2000元 9日到14日：團費每人折扣3000元 15日以上及特殊路線：團費每人折扣4000元 2. 團體客製化包團另享優惠 3. 不可透過其他旅遊同業報名、不可與其他優惠同時使用、不可折換現金或找零 https://www.actwg.com.tw/

行業別	店家資訊	優惠內容
其他	皓齊牙醫診所 地址：新竹市南大路397號 電話：03-5621009 合約到期日：1091231	1.免收掛號費，僅收健保部分負擔50元
其他	永康中醫聯合所 地址: 台中市北屯區中清路二段416號 連絡電話: 04-22918736 合約到期日: 1101231(自動續約)	1. 首次就診(健保及自費)，除正規診療外，額外加贈保健品 2. 於每次就診時出示特約卡(員工識別證)，以便給予特約優惠 3. 採購自費產品時，依特約給予折扣優惠 4. 若有需要，在三十名成員以上時可協調派專人免費舉辦健康講座 5. 因應公益之需要，可協調派遣專人聯合舉辦義診活動 以上優惠適用合作醫療體系。
其他	花敢森活企業社 地址: 新竹市東區科學園路162向26號 連絡電話: 03-5679629 合約到期日: 1091231	出示證件享下列優惠 1. 購買商品、單品課程、系列課程，可享92折優惠 2. 生日當天來店購買商品，單品課程、系列課程，可享9折優惠。



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>

