

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	教育部函轉原住民族工作權保障法施行細則第10條修正發布案。	111.05.03 臺教人(二)字第 1110043476號	教育部
2	檢送勞動部發布「外國人從事就業服務法第四十六條第一項第一款至第六款工作資格及審查標準」第5條之1、第10條、第48條修正條文、總說明及條文對照表。	111.05.04 臺教文(五)字第 1110044057號	教育部
3	有關勞動部修正「工作規則審核要點」第9點附表，並自111年5月1日生效一案。	111.05.05 臺教人(五)字第 1110043308號	教育部
4	教育部核定本校組織規程附錄組織架構表，並自111年2月1日起生效。	111.05.16 臺教高(一)字第 1110043949號	教育部
5	專科以上學校進用編制外專任教學人員實施原則」，業經本部於中華民國111年5月23日以臺教人(五)字第1114201449A號令訂定發布，茲檢送發布令影本(含行政規則)1份。	111.05.23 臺教人(五)字第 1114201449B 號	教育部
6	考試院修正發布「公務人員升官等考試薦任升官等考試類科及應試科目表」、「關務人員升官等考試規則」第十二條及第三條附表、「警察人員升官等考試規則」第十一條及第三條附表、「交通事業人員升資考試規則」第十一條及第三條附表一、附表二、附表三、附表四等4種法規一案。	111.05.25 臺教人(二)字第 1110051663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	教育部函送勞工請假規則第4條規定解釋令。	111.05.09 臺教人(五)字第 1110046354號	教育部

□ 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	教育部函送「公職人員利衝迴避法案例」彙編手冊供各校宣導。	111.05.03 臺教政(一)字第 1110042803號	教育部
2	教育部函送法務部修正之「公職人員財產申報表填表說明」壹、一般事項第九點規定一案。	111.05.11 臺教政(一)字第 1110047637號	教育部
3	教育部轉知台灣中油股份有限公司受理公開推薦專家學者擔任「觀塘工業區(港)生態保育執行委員會」第三屆委員建議人選，請本校協助宣傳及轉知。	111.05.13 臺教高(五)字第 1110048170號	教育部

影視經典語錄



在茫茫人海中相遇相知相守無論誰都不會一帆風順,只有一顆捨得付出懂得感恩的心才能擁有一生的愛和幸福。

宮崎駿《天空之城》

英文佳句

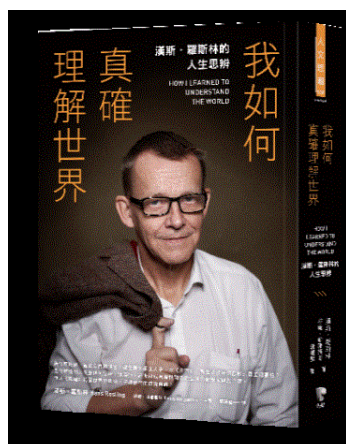
Have the courage to follow your heart and intuition. They somehow already know what you truly want to become.

要有勇氣去追隨你的心和直覺。它們總是知道你真正想要成為什麼。

《賈伯斯》

公務人員專書閱讀每月一書推薦

□ 111年05月份



書名 / 我如何真確理解世界

作者 / Hans Rosling、
Fanny Härgestam

出版社 / 先覺

出版日期 / 2020

是什麼樣的人生歷程與思辨，讓Hans Rosling成為舉世聞名的全球公衛學家與教育家，並以《真確》揭露世界的真相，扭轉我們的直覺偏誤？

2016年，醫生無預警通知他得了胰臟癌，他立刻決定寫下這本書，完整公開他的一生及他如何學會理解世界，在生命最艱難的時刻做出抉擇。

本書從Hans Rosling兒時透過咖啡豆產地認識國家寫起，描述一名出身寒微的年輕人，藉由科學深入各個角落，重新詮釋這個世界。他隨時願意承認錯誤，一次又一次挑戰自己的既定想法，克服偏見，形塑自己的價值觀與人生思辨，並致力運用數據揭露事實，寫下《真確》一書，影響力遍及全球。

人體自癒力超強，5招教你喚醒體內的自癒力



日本外科名醫岡本裕在他的《90%的病自己會好》一書中說，自癒力可以處理90%人體內的病痛，只要自癒力的功能正常。而美國著名的Andrew Weil醫師也在他的著作《自癒力》（ Spontaneous Healing ）一書中表示，「自癒力就是人體內醫術高明的醫生。」

人體有60%以上的疾病可以靠自癒力治癒 岡本裕與Andrew Weil兩人的主張，跟2006年德國《生機》雜誌上刊載的一篇文章論點完全相同，該篇文章指出，只要注意調養與改善不良的生活習慣，人體60%到70%的疾病，都可以不用看醫生，單靠自己的調養與自癒力就可以好起來。「自癒力」這個論點最近幾年在國內外非常熱門，美國神經專科醫師黃如玉在一篇《身體也有自癒力！每7年會被大改造一次》的專文中就提到，我們的身體每過7年，就會將全身上下的細胞「重新更換」一次，而代謝會發生在身體的每個部位，不斷的修復、淘汰與再造。而一個人的自癒能力愈好，身體的修復和淘汰能力就愈好，而自癒力要好，就需要仰賴脊椎、骨骼、關節、肌肉和神經傳導的完整運作，讓身體上下各部位的組織能夠得到充足的養分與訊息交換。

人體的自癒力從何而來？而要談人體的自癒力，就不能不說說，其實，人體內就是個天然的大藥店，其中包含各式各樣的激素，這些激素就是大藥店裡的珍貴藥品，是將它們排列組合，就可以配出超過30種治病的藥方。而更重要的是，人體裡還有一位優秀的醫生，就正是「自癒系統」，可以快速地捕捉到人體一切異常的信號，馬上調整人體的各種功能，並及時啟動在藥店中的各種激素，來進調製藥方的功能，進而對人體疾病進行醫療。而所謂的自癒系統，則是包括了免疫力、修復能力（癒合與再生能力）、代償能力、排異能力與分泌調節能力和應激能力等。

自癒力可以治好哪些病症？像是包括感冒、失眠、發燒、小傷口、腹瀉、輕微的「三高」（高血壓、高血糖、高血脂）、脂肪肝、痛風、腸躁症、口腔潰瘍等疾病症狀，都可以透過人體內的自癒系統加以治療，根本不需要看醫生吃藥。而既然我們人體內擁有這麼好的藥店，就應該好好的儲備充足的藥品，以備身體出現問題時的不時之需，而專家提供了5招來強化體內的自癒力。如何強化自癒力？

一、不要濫用藥物：千萬不要身體一出現發炎的症狀，就想到抗生素與消炎藥，否則即使能夠緩解一時的症狀，也可能讓病毒生產耐藥性，而且，藥效愈強的藥物往往毒性或副作用就愈強。

二、充足的睡眠：睡眠不佳的人體內的免疫系統功能也會變差，而抵抗病菌的殺手細胞也會減少，美國芝加哥大學的研究人員發現，每天只睡4個小時的人，血液中抵禦流感的抗體比睡眠時間7到8小時的人減少了50%。

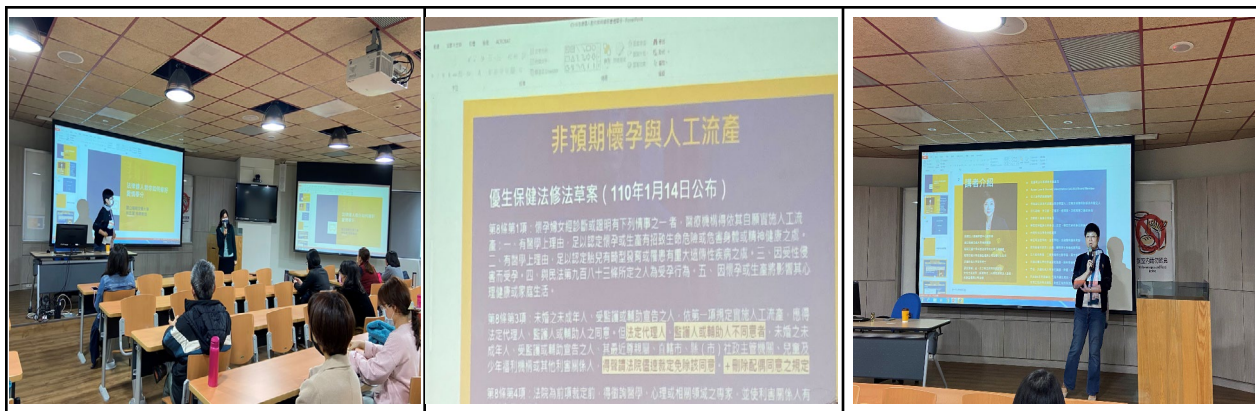
三、愉快的心情：具有積極樂觀精神的人身心更加健康，死於心血管疾病或罹患憂鬱症與焦慮症的機率更低。同時也要進行適當的社交活動，有一個研究結果顯示，有6個朋友以上的人要比更少朋友的人對抗感冒的能力增加4倍。

四、定期適度的運動：多運動與走路對於提升人體免疫力有很大的幫助，而一週至少3次30分鐘的有氧動，可以讓你的免疫系統運作能力更強。

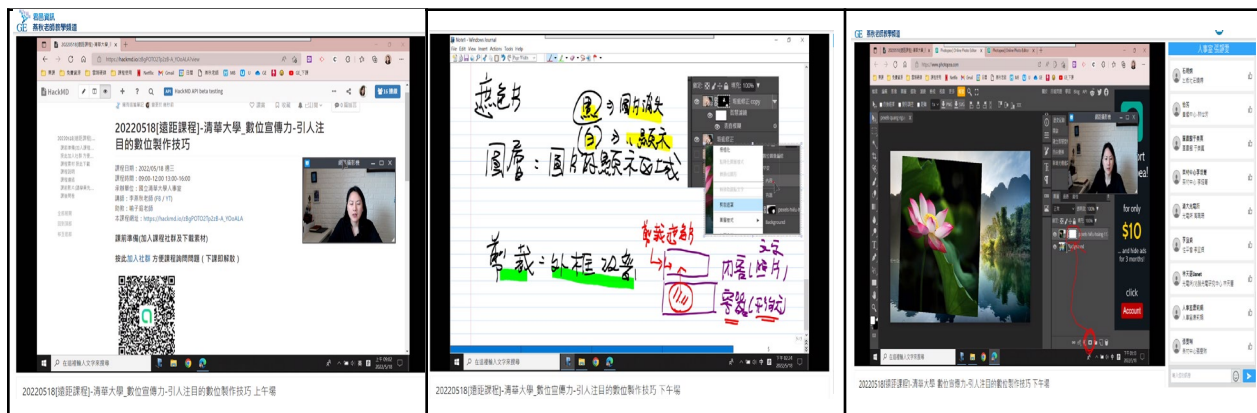
五、均衡的飲食：均衡的飲食是建立強而有力自癒力的重要方法，特別是攝取足夠的維生素與多種有益健康的微量元素，可以強化人體的免疫系統功能。

活動寫真

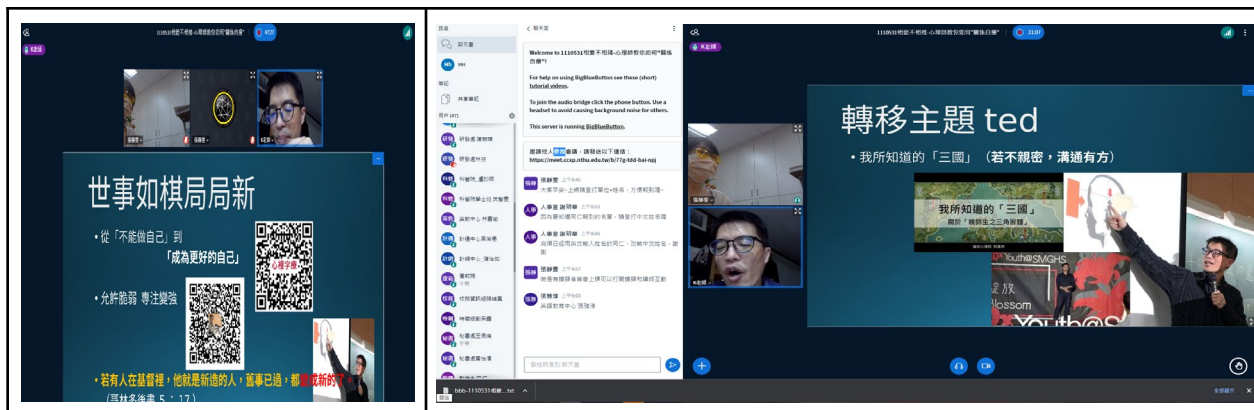
□本校於111年05月16日(星期一)辦理「法律達人教你如何修好愛情學分」，由國立陽明交通大學科技法律研究所特聘教授林志潔老師擔任課程講座。
(校本部旺宏館3F遠距 B (R346室))



□本校於 111年05月18日(星期三)「數位宣傳力-引人注目數位圖像製作技巧」，由君邑資訊有限公司李燕秋執行長擔任課程講座。



□ 本校於111年5月31日 (星期二)辦理「相愛不相殘—心理師教你如何「關係自療」研習課程」，由臨床心理師柯書林擔任課程講座。



本校近期新簽特約商店



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>

