

# 國立清華大學人事E報《第 10708 期》

人事室電子郵件信箱：[person@my.nthu.edu.tw](mailto:person@my.nthu.edu.tw)  
人事室網址：<http://person.web.nthu.edu.tw/bin/home.php>



## 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	有關行政院訂定「行政院暨所屬機關（構）檢討運用勞動派遣實施計畫」，並自 107 年 7 月 18 日生效一案。	107. 8. 1 臺教人(二)字第 1070123177A 號	教育部
2	檢送修正「行政院及所屬各機關學校臨時人員進用及運用要點」第四點第四款之附表及修正對照表各 1 份，並自 107 年 8 月 10 日生效。	107. 8. 20 臺教人(二)字第 1070139001 號	教育部
3	貴校教師評審委員會（以下簡稱教評會）如審議實務有重啟教師解聘、停聘或不續聘案決議程序之需要，得衡酌建立校內復議程序機制。	107. 8. 24 臺教人(三)字第 1070116491 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	行政院以 90 年 11 月 29 日台九十人政給字第 211343 號函訂頒之「各機關辦理公務人員延長服務案件注意事項」第二點第二款「特殊案件」各目規定之審核原則，自即日停止適用。	107. 8. 10 臺教人(四)字第 1070132983 號	教育部
2	檢送本部暨所屬機關(構)學校及其附設機構公（政）務人員、教職員舊制退撫給與專戶撥款作業流程圖、舊制退撫給與專戶開戶注意事項及本部暨所屬機關(構)學校及其附設機構公（政）務人員、教職員舊制退撫給與專戶發放清冊(以下簡稱專戶發放清冊)各 1 份。	107. 8. 10 臺教人(四)字第 1070127359 號	教育部
3	行政院函以，有關修正「中央公教人員急難貸款實施要點」一案。	107. 8. 14 臺教人(一)字第 1070136552 號	教育部
4	「哺集乳室與托兒設施措施設置標準及經費補助辦法」第 4 條，業經勞動部 107 年 7 月 31 日以勞動福 1 字第 1070135662 號令修正發布。	107. 8. 17 臺教人(一)字第 1070138149 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	行政院修正「行政院與所屬中央及地方各機關學校公務人員獎懲案件處理要點」，並自 107 年 8 月 13 日生效一案。	107. 8. 16 臺教人(三)字第 1070138299 號	教育部

本校人事業務宣導

- 一、 國旅卡宣導提醒事項、相關案例，相關說明請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
- 二、 申請 107 學年度上學期子女教育補助費，請於本(107)年 9 月 28 日(五)前送交人事室。
- 三、 本(107)年度主管健康檢查已經開始辦理，欲參加者請於 10 月底填寫報名表，回傳至人事室。

員工關懷

整天都想滑？！〇招幫你擺脫「手機成癮症」

2007 年賈伯斯推出第一台 iPhone 時曾經說，「革命性的產品將會改變所有的事」， 11 年後的今天，他的預言成真，世界已被徹底改變，但是我們反而要問，我們喜歡這樣的改變嗎？

根據德勤（Deloitte）會計師事務所 2017 年的統計，美國人每天平均檢視手機 47 次，而且年紀越輕的手機使用者，越看得頻繁。

上了癮，台灣人每天花兩、三個小時在手機上

台灣人使用手機更厲害、更頻繁，國發會 2016 年調查，12 歲以上民眾每 4 人就有 3 人持有手機，平均每日上網高達 3 小時 21 分鐘。65%的人與家人朋友吃飯時也在滑手機、80%的人等車坐車時看手機、81%的人睡前還要再來一下。

手機族平均上網時間與費用		
	每日上網時間	每月上網費用
100年	92分鐘	727元
104年	179分鐘	904元
105年	201分鐘	843元

資料來源：國發會

不同情境下滑手機的人口占比		
	105年	104年
搭車、等車	80.1%	79.3%
睡覺前	81.2%	78.4%
看電視	63.8%	62.9%
跟朋友家人吃飯	65%	62.1%
上班、上課中	46.4%	43.3%
走路中	25.9%	23.8%
開車、騎車	17.3%	14.8%

註：上圖表數字指手機族在各種情境下會滑手機的人口占比。資料來源：國發會

在剛過去的放假日裡，你是不是也每天花很多時間做了以上這些事？不知不覺間，我們都變成手機的奴隸，整天盯緊手掌大小的手機面板，視力也退化了，頸椎也僵硬了，頭也緊張疼痛，而且看了許多垃圾資訊，讓心靈更加空虛。

研究「3C 上癮行為」的紐約大學史騰商學院副教授歐特(Adam Alter)指出，全世界多數人的手機使用行為，完全像是毒品上癮的模



式。每隔幾分鐘就要檢查一次臉書與 line 等社交媒體，要及時回覆，要群組分享，簡直是緊迫盯人讓人無法喘息。這位心理學博士研究發現，手機螢幕用越兇的人，反而越不快樂。實驗組的人每天只花九分鐘只在手機即時通訊與查詢資訊等促進效率上，比較樂觀開朗，對照組花三倍以上時間二十七分鐘，反而人生觀很負面。

這麼多缺點我們不是不知道，但為什麼讓自己不看手機這麼難？主因是人性通病：少看一次手機有如減肥者少吃一顆零食，心理產生「被剝奪感」，很容易就天人交戰而輸給人性。

### 先搞清楚，你跟手機該維持什麼樣的關係？

研究上癮症狀的科學記者普萊絲（Catherine Price）指出，與其模模糊糊說「我要少花時間在手機上」，還不如先搞清楚你跟手機該維持什麼樣的關係？是哪些事情使你覺得手機真好？哪些行為又讓你自責沈溺太深？你要改善的是哪些行為或習慣？可能大部分人對手機又愛又恨，好在「可速查資料使你有效率」，但不斷被打斷注意力，一天做不了幾件事，或負面、虛假訊息與酸文又使你心煩意亂。

舉喬治城大學電腦科學系副教授紐波特（Cal Newport）為例，他是專精於分散式演算法的科學家，也是擁有家庭與小孩的人夫父，才 35 歲，已著書五本，但他週一至週五每天下午五點半就可以完成工作，他主張保持一大塊時間專心做事，這位帥哥既無臉書，也不在推特上喃喃自語，但人們還是找得到他，「要尊重你自己的注意力，」他在《深度工作力》（Deep Work）書裡主張，時間不要被手機打成碎片，工作起來就很專心很有效率，一件做完再做一件，太陽還沒下山，事情就做完了。

沒有了社交媒體，就換取到了大塊專屬自己的時間，以及寧靜的心情。紐波特在 TED 演講上形容管己如同 1930 年代的農夫，工作時不會一直聽到叮咚叮咚，不致焦慮、分心，工作之餘還能保持老派的田園生活步調，晨起讀報紙，從收音機裡聽棒球賽，晚上送孩子睡覺後坐在皮椅子裡看書……，令人嚮往的恬靜境界，贏得如雷掌聲。

### 其實，戒掉手機癮是可能的

只要幾個巧妙的設計，搭配自己的「觀念革命」，雙管齊下就可以戒癮：

1. 首先，先決定你要多大一塊時間不受打擾。
2. 其次，在手機上裝個開機麻煩的裝置，比如橡皮筋綁住手機，讓打開手機變得很麻煩，不知不覺就會逼問自己：「我在幹嘛？一定要這個時候看手機嗎？」藉此克制慾望。
3. 接著可以設定環境，挪開手機，改擺上樂器或是書籍，就放在眼前。只要有片刻(半小時以上)的完整時間，就可以進行有深度的嗜好，休閒時間果然就變得完整，不受到手機干擾而浪費。
4. 不過很多人擔心漏接手機後果嚴重。其實很容易解決，只要在手機裝設一個自動回復的簡訊機制，告訴來電者你會回電，但是目前不方便，就可以了。像蘋果電腦「開車中請勿打擾」（Do Not Disturb While Driving）的自動回復功能就很好用。Android 系統可使用 LilSpace 或 SMS Auto-Reply Text Message。
5. 隔絕讓你感覺被打擾的各種 App 了。刪除掉手機上社群媒體的設定，並非叫你從此放棄臉書或是 LINE 的互動，而是換成：只有在電腦上經營社群媒體，因為電腦開機比較費時，很自然就減少看手機的時間。

其實記住：社交媒體叫你一直看它，得利的是對方有廣告收入，卻不是你有錢可拿。時間寶貴的你該隨意取用可以免費下載的應用軟體的，因為軟體應用程式層出不窮，彷如套套邏輯讓你花費精神注意。

怎麼對付呢？可以找些「鬆綁」的軟體，例如 Freedom (iOS), ( OFFTIME ) 或是 Flipd 就可以讓你抓回自主權。





6. 還有很多其它的設計。例如把手機充電座放在遠離床位置，使你不睡前也愛撫著手機，醒來第一件事又是深情款款看著它。
7. 關掉各種提醒通知的聲音，只留幾個，例如來電、簡訊與行事曆，以減少干擾但又不致讓真要找你的人找不到你。
8. 重新設計你的電腦螢幕，使有一段時間不顯示 App，你可以專心工作。
9. 用手錶、鬧鐘叫你起床而不是手機，以免早晨第一件事又是滑手機。眼睛一醒來就被手機照射，有害視力。
10. 進餐時不讓手機上桌，並要求同伴們也如此。

其實，連賈伯斯都不讓自己的孩子碰太多科技產品，紐約時報記者 2010 年電話採訪賈伯斯時恭維他：「你的孩子一定很愛玩 iPad。」

賈伯斯竟然說：「我的孩子沒有玩過 iPad，我們家限制孩子玩科技產品的時間。」

科技是一刀兩刃，如何約制手機時間，抓回生命的主導權，是科技時代的健康新功課。

作者：魏緞編譯/圖片來源：康健雜誌/取材自 time、amazon、youtube/文章出處： Web only

## 活動寫真

✧ 本校於 107 年 8 月 14 日舉辦《「Google 技巧應用」及「Excel 實務應用」第一梯次》教育訓練課程，活動圓滿完成。



✧ 本校於 107 年 8 月 29 日舉辦新進人員研習課程，活動圓滿完成。



✧ 本校於 107 年 8 月 30 日舉辦《「Google 技巧應用」及「Excel 實務應用」第二梯次》教育訓練課程，活動圓滿完成。





靜思語

天上最美是星星，人間最美是溫情。



英文佳句

“It’ s not so much how busy you are, but why you are busy.”  
「重要的不是你有多忙，而是你為何而忙。」 - 弗蘭納里· 奧康納（小說家）


本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
食	雅俾川菜 地址:新竹市光復路二段 599 號 連絡電話:03-5621158 合約到期日:永久 備註:含學生及校友	現金結帳 9 折，信用卡 95 折
住	瑞獅旅行社(歐來歐去) 地址:台北市大安區信義路四段 380 號 12 樓 連絡電話:02-2708-3333 合約到期日:1071231 備註:含校友	憑專屬 VIPPASS，及工作證，可享 9 折優惠 詳情請致電 +886 2 2708-3333 或 EMAIL: tw@goeugo.com 僅限於台灣客戶服務中心報名

特約商店陸續簽約中，歡迎推薦優良商家



公務人員專書閱讀每月一書推薦

 <p>107 年 08 月份 書名/在世界地圖上找到自己 作者/嚴長壽 出版社/天下文化 出版日期/2017/01/06</p>	<p>科技浪潮襲來、強國環伺、典範不在，台灣正處於前所未有的嚴峻處境，面對未來，台灣還有機會嗎？</p> <p>台灣三度政黨輪替，許多政策確如同鐘擺，從一端擺盪到另一端。對於國家、社會、青年的未來，嚴長壽有著最急切的憂心。台灣已經錯失太多機會，在國際政治、產業、教育、觀光與文化的世界地圖上，失去了定位及方向，無法永續。</p> <p>嚴長壽以長年投入教育、公益、觀光、文化……各方面的觀察與經驗，在書中分享他所看到的問題、機會以及可能的解決之道。</p> <p>《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》</p>
--	---