資料日期:105 年 07 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、 有關社會教育機構專業人員於教師待遇條例施行前後之敘薪，茲以教師待遇條例未訂定「溯及既往」相關規定，各社教機構於進用聘任人員時，依施行前敘薪法令業已敘定薪級，如無行政處分具瑕疵而得撤銷之情形，尚毋須重行辦理改敘，且該條例第 8 條係規定初任教師之起敘，爰上開條例施行前已進用之聘任人員，其敘薪仍應依原規定辦理。另社教機 構於教師待遇條例施行前已進用研究助理（比照講師等級）具博士學位者，如於晉級至 330 薪點前，即升等助理研究員（比照助理教授），依附表一教師薪級表說明二規定，應得自 330 薪點起敘。（教育部 105.07.4 臺教人(二)字第 1050076470 號函）

人事法令宣導

一、 公務員服務法第 13 條第 1 項所稱之商業，係包括農工礦事業在內，公務員兼任此項實業公司之董監事，不得謂非違反該條項之規定，惟兼任公營事業機關或特種股份有限公司代表官股之董事、監察人，依同項但書規定，則不在禁止之列。至受有生活費之黨務工作人員，非本法所稱之公務員，不適用該條項之規定。(附註：公務員服務法第 13 條第 1 項原規定：「公務員不得直接或間接經營商業或投機事業。但兼任公營事業機關或特種股份有限公司代表官股之董事監察人，不在此限。」上開但書規定，嗣於 36 年 7 月修正成為現行第 13 條第 2 項規定:「公務員非依法不得兼公營事業機關或公司代表官股之董事或監察人。」)(司法院 32 年 3 月 21 日院字第 2493 號函）

二、 教育人員之配偶倘係公費出國進修，嗣後亦須 履行返國服務義務，基於配合國家培育人才 政策考量，教育人員得以該事由比照教育人員留職停薪辦法第 4 條第 2 項第 7 款規定申請 留職停薪，由各服務學校、機構或主管教育行政機關考量業務或校務運作狀況依權責辦理 ；惟其配偶倘因學業尚未完成而改以自費延長，以自費延長留學期間，並非前開規定所稱之公費出國進修，故不得以該事由比照教育人員留職停薪辦法第 4 條第 2 項第 7 款規定申請留職停薪，由各服務學校、機構或主管教育行政機關考量業務或校務運作狀況依權責辦理 ；惟其配偶倘因學業尚未完成而改以自費延長，以自費延長留學期間，並非前開規定所稱之公費出國進修，故不得以該事由比照教育人員留職停薪辦法第 4 條第 2 項第 7 款規定申請留職停薪。(教育部 105.6.23 臺教人(三)字第 1050068793 號函）

三、 教育人員之配偶倘依教授休假研究規定申請出國 1 年，以教授依據各校所訂相關章則，經 核准後據以休假出國從事進修、研究，俾持續 充實新知，基於提昇教學品質之考量，教育人員得以該事由比照教育人員留職停薪辦法第 4 條第 2 項第 7 款規定申請留職停薪，由各服務學校、機構或主管教育行政機關考量業務或校務運作狀況依權責辦理。(教育部 105.7.1 臺教人(三)字第 1050071668 號函）

四、 行政院人事行政總處函以，有關 105 年至 108 年全國公教員工旅遊平安卡優惠方案，經公開徵選由富邦產物保險股份有限公司承作。(教育部 105.7.5 臺教人(四)字第 1050091330 號書函）

員工關懷

常常感冒嗎？也許壓力太大了

最近一篇德國的研究指出，無論輕重，只要符合至少一種精神科診斷的病人，過去一年內發生感冒症狀的機率，比對照組多了 44%。類似研究有許多篇，證實壓力、憂鬱容易造成免疫系統失調。

4500 年前的漢人，就講究精、氣、神對身體健康的影響，世界各民族也都發展出各種修身養性的方法。直到這二、三十年來，西方社會主導的科學研究，逐漸探觸到細胞裡的分子層次，從神經、免疫、內分泌的角度，來解讀身、心的交互作用。

壓力對免疫系統的影響有兩面性。較輕、短暫、小於兩小時的壓力，例如上台發表演講，反而會讓免疫系統更活躍。這也可對應到另一個研究：短暫的壓力會讓壓力相關基因的「甲基化」(代表抑制)增加，但壓力停止、休息後，甲基化反而會代償性的減少。

慢性壓力會讓免疫細胞的質量都變少

但如果壓力持續、慢性化，剛開始單一免疫細胞的活性、大小、移動能力會變差，但免疫細胞的數目會代償性地增加，整體免疫功能不變。如果壓力一直沒有改善，遲早免疫細胞數目還是會減少，造成細胞質、量的雙重淪陷。「慢性壓力持續一個月」是重要指標。超過這界線，未來出現感染性疾病的機率就會大增，感冒症狀的嚴重度、拖延的時間也會增加。有意思的是，長期壓力也會讓疫苗接種的效價變差，包括我們常施打的流感疫苗。免疫系統對身、心健康的影響愈來愈受科學家重視，只是免疫系統太複雜，研究不好做。有人認為，精神分裂症起初是免疫系統的問題。有些強迫症可能是對細菌的免疫反應所造成。發炎反應裡重要的「細胞激素（cytokine)」含量太高時，常會引起跟重度憂鬱症類似的身體反應……疲倦、無力、缺乏動力，讓人不禁猜測，憂鬱症體質是否跟免疫功能失調有關。

要讓免疫系統正常運作，最好不要讓壓力慢性化。長時間熬夜加班、睡眠不足、考試壓力都會惡化免疫系統。家庭、人際的紛爭，看似普通，但如果拖延太久，對身體健康也不好。值得注意的是，國外研究相當強調長期照顧臥床病人，或照顧罹患失智症的另一半，也會影響免疫功能，讓未來罹病率增加。

樂觀對待壓力可激勵免疫力

但也有研究提到，有些人即使面對旁觀者認為重大的壓力，如果當事人能夠樂觀看待、不以為意，「感受到的壓力」由大變小，有時反而會激勵免疫功能上升。「粗線條」、「自我感覺良好」有時也有好處，正向思考確實能影響免疫細胞。不過，這牽涉個人體質，不是每個人都做得到。 反過來看，長期病痛、身體不適、有自體免疫發炎反應的人，罹患重度憂鬱症的比例較高，或許也跟免疫系統失調有關。治療肝炎常用的干擾素，分子結構跟「細胞激素」一樣，病人接受干擾素治療時，有三分之一會出現憂鬱症狀，而這治療引起的憂鬱症對抗憂鬱藥物有反應。壓力大容易發炎，發炎久了容易憂鬱，這是另一種「身、心」的交互循環。 不過，壓力大、心情憂鬱的人，也可能因此無法或無力督促自己下定決心以跑步、跳有氧、學瑜伽改善健康，也會讓免疫失調更嚴重。

許多壓力無可避免，但每星期、每個月還是要讓自己喘一口氣、遠離壓力源，讓一直被交感神經刺激的免疫系統休息一下。 最終，壓力還是會影響到壽命。照顧生病伴侶導致長期壓力的老人，體內一種稱為 IL-6 的細胞激素濃度會暴增，這些人五年內的死亡率會增加一倍。長期壓力會讓染色體的「端粒（telomere)」愈複製愈短，造成比預期更快的衰老。有些伴侶長期生病的人，在伴侶嚥氣後，很快就跟著過世了，這可能是慢性壓力與急性壓力加成的結果。

不要硬撐，人的身體是有極限的。當你發現自己常常感冒、一發燒咳嗽就很難好時，或許你的生活方式需要調整了。

- 文章出處：康健雜誌 169 期　作者 ： 陳豐偉　圖片來源 ：康健資

活動寫真

行政中立

靜思語

不管時代的潮流和社會的風尚怎樣，人總可以憑著自己高尚的品質，超脫時代和社會，走自己正確的道路。現在，大家都為了電冰箱、汽車、房子而奔波、追逐、競爭。這就是我們這個時代的特徵了。但是也還有不少人，他們不追求這些物質的東西，他們追求理想和真理，得到了內心的自由和安寧。--愛因斯坦

大補帖

If you don't go after what you want, you'll never have it. If you don't ask, the answer is always no. If you don't step forward, you're always in the same place.

如果你不追求你想要的，你永遠都不會得到；如果你不問，答案永遠都是否定的；如果你不往前走，你永遠都是留在原地。

–諾拉．羅伯特（小說家）