

# 國立清華大學

## 人事e報

資料日期:106 年 01 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、「公務人員晉升官等(資位)訓練成績評量要點」業經公務人員保障暨培訓委員會以 105 年 12 月 9 日公評字第 1052260683 號令修正發布。(教育部 105.12.14 臺教人(二)字第 1050174970 號函)
- 二、「公務人員兼任政府投資或轉投資民營事業機構、捐(補)助財團法人及社團法人董、監事職務規定」第 3 點、第 4 點、第 7 點修正，並修正名稱為「公務人員兼任政府投資或轉投資民營事業機構、財團法人及社團法人董、監事職務規定」，並自 105 年 12 月 28 日起生效。(教育部 106.1.3 臺教人(二)字第 1050185509 號函)
- 三、訂定教育部及所屬機關(構)學校優秀員工激勵及表揚要點，並自 105 年 1 月 1 日生效。(教育部 105.12.16 臺教人(三)字第 1050152016 號函)
- 四、行政院修正「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」第 3 點、第 5 點及附表，並自 106 年 1 月 1 日生效。(教育部 106.1.11 臺教人(三)字第 1050186122 號函)
- 五、「行政院與所屬中央及地方各機關聘僱人員給假辦法」第 3 條，業經行政院於 105 年 12 月 30 日以院授人培字第 10500635641 號令修正發布施行。(教育部 106.1.11 臺教人(三)字第 1050186509 號函)
- 六、行政院人事行政總處函以，「國民旅遊卡」(以下簡稱國旅卡)制度修正，經行政院核定，先行試辦 1 年。(教育部 106.1.13 臺教人(三)字第 1060000169 號函)
- 七、內政部函以，有關國籍法第 3 條、第 4 條、第 9 條、第 11 條及第 19 條條文修正案，業奉總統 105 年 12 月 21 日華總一義字第 10500160001 號令公布。(教育部 106.1.4 臺教人(四)字第 1050182392 號書函)



### 人事法令宣導

- 一、各機關(構)學校所在地為原住民族地區者，或所在地非原住民族地區但業務與原住民族事務有關之單位，如有職務出缺，請列入 106 年公務人員特種考試原住民族考試任用計畫辦理，並請於 106 年 2 月 20 日前將本項考試一等、二等、三等、四等及五等考試缺額調查表傳復教育部，以彙送原住民族委員會。(教育部 106.1.3 臺教人(二)1050185212 號函)
- 二、公務人員保障暨培訓委員會舉辦 106 年度公務人員晉升官等訓練遴選作業講習，請辦理是項訓練遴選作業之人事業務主管或承辦人員參加，並核給公假。(教育部 105.12.23 臺教人(二)字第 1050179695 號函)
- 三、關各機關(構)學校因所屬公務人員發生違法失職行為，撤銷其晉敘核派案之 2 年除斥期間於何時起算一案，請參考行政法院相關判

- 決及公務人員保障暨培訓委員會行政訴訟判決檢討意見書辦理。(教育部 106.1.3 臺教人(二)字第 1050180471 號函)
- 四、 為辦理 106 年度委任公務人員晉升薦任官等訓練(以下簡稱委升薦訓練)，請於 106 年 3 月 17 日(星期五)前依說明將符合參訓人數統計表、訓練人員名冊、遴選評分試算表、同意書、參訓資格檢核表及相關資料，依式彙整並按積分高低依序造冊寄送本部(免備文)，電子檔並請以電子郵件傳送，逾期不予受理。(教育部 106.1.11 臺教人(二)字第 1050182586 號函)
- 五、 行政院函公務人員每人每年最低學習時數、數位學習時數及業務相關學習時數規定調整，及行政院人事行政總處函送「業務相關學習時數登錄作業流程」及「公務人員終身學習入口網站類別代碼」等案。(教育部 105.12.26 臺教人(三)字第 1050179682 號函)
- 六、 有關非因公赴離島地區之公務人員，於假滿當日因天候、機場等非人為所能掌控因素致無法如期返回臺灣本島地區工作崗位者，自即日得從寬比照原行政院人事行政局 88 年 7 月 5 日 88 局考字第 016364 號函，以視同天然災害停止辦公處理。(教育部 106.1.6 臺教人(三)字第 1050180733 號函)
- 七、 行政院人事行政總處檢送「國民旅遊卡相關事項 Q&A (行政院人事行政總處 105 年 12 月 修訂版)」(另上載於該總處網站最新消息項下)。(教育部 106.1.13 臺教人(三)字第 1060000338 號函)
- 八、 有關公立學校教職員曾任各機關(構)、學校、公營事業及軍事單位純勞工身分之工等(級、員)、評價職位或其他與技工、工友性質相當等職務，已依相關法令規定領取退離給與者，於再任或轉任公立學校教職員並於 105 年 6 月 10 日以後依學校教職員退休條例或其他法令重行退休、資遣時，其已領退離給與之年資，無須受該條例第 14 條第 2 項所定退休年資最高採計上限之限制。(教育部 106.1.11 臺教人(四)字第 1050181715 號函)



### 打電腦打到「滑鼠手」！2招防手麻

正當你專注在電腦前工作，突然一陣麻刺感從手部傳來，甚至麻到快握不住滑鼠，心中疑惑難道滑鼠會漏電。其實，手部出現麻痛感，可能是「滑鼠手」(腕隧道症候群)悄悄找上你了！

「平時手指就會覺得麻麻，有時還會有刺痛感，都不以為意，沒想到有一次騎機車時，右手麻到不能動，騎車騎到一半緊急停下來休息。」文字工作者小梅，一邊握著麻痛的手一邊說，「後來痛到不行趕快就醫，才發現自己罹患了『滑鼠手』。

「手麻、手指出現刺痛感、甚至無力到握不住東西，都是滑鼠手的典型症狀，」澄清醫院復健科主任董莉貞表示，滑鼠手(腕隧道症候群)通常都是長時間壓迫掌根，導致手腕處的正中神經發炎引發的疾病。

滑鼠手 (腕隧道症候群)	症狀
早期	出現麻木、刺痛感，常會在夢中痛醒，有些人還會伴隨腕關節腫脹。通常在早晨、夜晚或過度勞累時症狀加重。
晚期	手部動作不靈活、無力握不住東西，有時候疼痛感會延伸到手臂、肩膀和脖子。嚴重時手指大拇指、大魚際肌肉會萎縮。

正中神經位於腕隧道中，主要掌管大拇指、食指、中指及無名指的感覺與動作，受壓迫時會出現麻木或刺痛感，嚴重時手部則會出現無力的狀態。「其實只要一個簡單動作，就可以知道自己是否有滑鼠手，」國泰醫院物理治療師簡文仁說明，將手指朝下，兩手手背貼緊，手腕與手肘彎曲維持 30～60 秒，如果手部開始發麻，很有可能就是「滑鼠手」。

#### 滑鼠手最愛電腦族 不良姿勢是主因

經常要使用手腕的族群，如上班族、鋼琴老師、家庭主婦、機車族等，都是滑鼠手好發族群。董莉貞指出，在所有族群中，長期以不良姿勢使用鍵盤、滑鼠的上班族，近年來就醫人數有大幅增加的趨勢。

滑鼠手初期可以透過休息、熱敷、伸展手部筋腱改善，若症狀加劇，則需穿戴腕關節休息性副木固定患部，並搭配類固醇藥物、復健物理治療。如果上述保守治療都無效，就必須考慮手術減壓治療。

#### 鍵盤、滑鼠正確用 輕鬆遠離滑鼠手

對經常需要使用電腦的上班族來說，雙手可是寶貴的吃飯工具，若不想讓滑鼠手上身、影響工作狀態，平時就要了解鍵盤、滑鼠的正確使用姿勢。醫師們教你如何正確使用滑鼠、鍵盤，輕鬆遠離滑鼠手。

但如果把情緒擺一邊，把重點放在「行動」：「我可以做些什麼來改善？」因此加倍努力，最後主管刮目相看，因而得到升遷。「與其為了無法改變的事情打壞情緒，不如專心迎向未來的事，」《療癒好情緒》作者、日本資深精神科醫師和田秀樹說

#### 1. 椅子、桌子高度好重要：

適度調整椅子、桌子高度，讓手臂放置在椅子手把及桌面上時，能自然呈現 90 度，手掌輕鬆放在滑鼠上，肩膀才能放鬆。

#### 2. 手肘彎曲 90 度最佳：

使用滑鼠時，建議手肘彎曲 90 度，盡量靠近身體與身體垂直，讓手臂肌肉處於放鬆的狀態。醫師提醒，手肘高度過高、過低或歪一邊，都容易使手臂肌肉緊繃、酸痛，甚至會往上延伸至肩頸。

#### 3. 手腕要伸直：

手掌握住滑鼠時，手腕盡可能伸直、平放，不要彎曲也不要下垂，否則容易壓迫掌根的正中神經。

#### 4. 使用滑鼠墊：

使用滑鼠時，手腕是最主要的受壓點，若讓位於掌根的正中神經，直接接觸質地較硬的桌面，容易壓傷神經造成滑鼠手，建議使用手腕沒有支撐的平面滑鼠墊。

**X千萬別使用手腕有支撐的滑鼠墊：** 使用滑鼠時，如能整隻前手臂一起移動，較不會感到疲勞。若使用有支撐的滑鼠墊，移動滑鼠時，被限制只使用手腕控制方向，較容易導致手臂痠痛。

### 【鍵盤高度是關鍵】

1. **手肘彎曲 90 度：** 手臂放置在椅子手把及桌面上時，手肘要自然呈現 90 度，手掌輕鬆放在鍵盤上，肩膀才能放鬆。
2. **鍵盤高度：** 建議將鍵盤稍微墊高至 15 度，讓手腕可以放在桌面上，手腕有支撐較不容易感到疲勞。打字時，最好在手腕部位放置軟墊，別讓手腕直接接觸桌面，避免長時間壓迫掌根正中神經。

**X 不建議使用有鍵盤架的書桌：** 若使用有鍵盤專用架的書桌，容易因為鍵盤架位置較書桌低，使手肘擺放過低，導致手臂肌肉緊繃、酸痛，甚至會往上延伸至肩頸。

醫師們還提醒，上班族使用電腦 30 至 60 分鐘後，應該讓手放鬆一下，起身活動筋骨；在辦公桌前坐下時，椅子記得要坐滿，背部要往後靠在椅背上，若椅子沒有護背曲線設計，建議要使用護背墊，讓背部有支撐，避免久坐導致腰酸背痛。

- 文章出處：康健雜誌網站 作者：作者：黃惠姍
- 資料提供：澄清醫院復健科主任董莉貞

政府宣傳單張



靜思語

人之所以犯錯誤，不是因為他們不懂，而是因為自以為什麼都懂。（盧梭）

大補帖

“Half the worry in the world is caused by people trying to make decisions before they have sufficient knowledge on which to base a decision.”

- 「一半以上的憂慮來自人們沒有足夠的資料作基礎就妄下決定。」－ 赫伯特·霍克斯（哥倫比亞大學教務長）