

國立清華大學

人事e報

資料日期:106 年 08 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、教育部書函轉知，公務人員保障暨培訓委員會函送「106 年公務人員高等暨普通考試錄取人員訓練計畫」，請參考人事室網站。(教育部 106.8.23 臺教人(二)字第 1060120355 號函)
- 二、教育部書函以，公務人員退休撫卹基金管理委員會修正「公務人員退休撫卹基金管理委員會撥付新制年資退撫給與作業要點」，並自即日起實施，請參考人事室網站。(教育部 106.8.15 臺教人(四)字第 1060116215 號書函)
- 三、「勞動基準法施行細則」部分條文，業經勞動部於 106 年 6 月 16 日以勞動條 3 字第 1060131269 號令修正發布。(教育部 106 年 6 月 20 日臺教人(一)字第 1060087543 號書函)
- 四、教育部修正「教育部公立大學校長遴選委員會設置及作業要點」，名稱並修正為「教育部公立大學校長遴選小組設置及作業要點」，並自即日起生效。(教育部 106.7.20 臺教人(二)字第 1060098389 號函)
- 五、有關公務人員保障法部分條文業奉總統 106 年 6 月 14 日華總一義字第 10600080021 號令修正公布。(教育部 106.7.19 臺教人(三)字第 1060102051 號函)
- 六、教育部修正「教育部及所屬機關(構)學校因公出國報告綜合處理作業規定」，名稱並修正為「教育部及所屬機關(構)學校因公出國報告綜合處理要點」，並自中華民國一百零六年八月一日生效。(教育部 106.7.28 臺教綜(三)字第 1060106513 號函)
- 七、銓敘部修正「公務人員退撫給與定期發放作業要點」並自 107 年 1 月 1 日生效。(教育部 106.8.7 臺教人(四)字第 1060110775 號書函)
- 八、行政院人事行政總處修正「全國公教員工優惠商店推動方案」，自即日起生效。(教育部 106.7.27 臺教人(四)字第 1060108340 號書函)
- 九、教育部函以，政務人員退職撫卹條例(以下簡稱退撫條例)業經總統於 106 年 8 月 9 日修正公布，其中除配合年金改革調降所得相關條文外，均自 106 年 8 月 11 日施行。(教育部 106.8.25 臺教人(四)字第 1060119145 號函)
- 十、教育部書函轉知「外國人從事就業服務法第 46 條第 1 項第 1 款至第 6 款工作資格及審查標準」部分條文，業經勞動部於中華民國 106 年 7 月 26 日以勞動發管字第 10605112821 號令修正發布。(教育部 106.8.1 臺教法(二)字第 1060108674 號書函)



人事法令宣導

- 一、教育部函「教育部補助大專校院提繳未具本職兼任教師勞工退休金實施要點」，業經本部於中華民國 106 年 7 月 17 日以臺教人(一)字第 1060093796B 號令訂定發布，茲檢送發布令影本(含規定)1 份，請參考人事室網站。(教育部 106.7.17 臺教人(一)字第 1060093796C 號函)
- 二、教育部函，為落實設置校務基金之國立專科以上學校自主管理，該部建置「國立大專校院出國報告資訊網」，並於 106 年 8 月 1 日正式上線。(教育部 106.7.28 臺教綜(三)字第 1060106513A 號函)
- 三、勞動部發布「外國人從事就業服務法第 46 條第 1 項第 1 款至第 6 款工作資格及審查標準」第 8 條公告事項。(教育部 106.8.1 臺教法(二)字第 1060110161 號書函)
- 四、銓敘部函以，有關鼓勵符合條件之男性公教人員申請育嬰留職停薪。(教育部 106.7.20 臺教人(三)字第 1060095225 號函)
- 五、教育部檢送「專科以上學校兼任教師聘任辦法Q&A(問答資料)」1 份，請視實際需要至本部【人事處】網站/【電子布告欄】下載參考。(教育部 106.7.14 臺教人(一)字第 1060095546 號書函)

員工關懷

12 個美好理由，現在就走！

1. 你會發現，褲頭慢慢鬆了

這是走路最明顯且實際的好處。美國疾病管制局（CDC）就發現，胖子愈多的州，愈多人出門依賴開車，幾乎不走路。

規律的步行能增加胰島素敏感度，有助減少腹部脂肪囤積。

2. 你的腿看起來美極了

隨著年紀增長，肌肉流失、靜脈曲張的發生機率大增，都可能讓我們腿變得難看。但只要養成走路習慣，即使過了 50 歲，你還是能穿上短裙，驕傲秀出結實有肌力的美腿。而且每天走路，比偶爾運動更能維持骨密度。

3. 你的心臟、血管會感謝你

每天走個 20 分鐘，就能降低第二型糖尿病風險達 35~50%。每天多走 1 千步，也有助降低血壓。如果一天能花 1~2 小時走路，還可減少三分之一的中風機率。整體而言，你的心血管疾病風險約可降低 20~35%。

4. 體內病毒沒機會興風作浪

走路有助提升免疫力，感冒季節來臨時較不容易中鏢。一項研究發現，每天規律走路 20 分鐘、一週至少走 5 天的人，相較於一週只運動 1 天者，生病天數少了近五成。而就算生病，症狀也較輕微、較快痊癒。

5. 別懷疑，記憶力是走出來的

每天走路 20 分鐘就能降低阿茲海默症風險達 20~35%。研究更觀察到，長者一週走路 3 次，每次達 40 分鐘，一年下來，腦部掌管認知記憶與情緒的海馬迴，容量甚至能增加 2%。正如《大腦當家》作者、發展分子生物學家麥迪納（John Medina）所說：「大腦是在走路運動時發展出來的。」

6. 走快一點還能延長壽命

走路能降低癌症風險：乳癌能降低兩成，大腸癌能達三~五成。但你知道嗎？走路時加上一點速度，每天快步走 25 分鐘，就能幫助延長 7 年的壽命。是不是太划算了！英國倫敦市長還說，如果每個倫敦市民每天都能走上個 20 分鐘，可以額外延長至少 6 萬年的健康壽命。

7. 覺得世界對不起你？

去走路吧！

走路是很好的紓壓運動。身體會製造多巴胺，讓你感到愉悅；同時，也會降低壓力荷爾蒙可體松的濃度。快步走個 10 分鐘，你的好心情可以延續 2 小時。有走路習慣的人，犯憂鬱症的機率也少了兩~三成。

8. 邊走邊談，工作更有創意和效率

德國哲學家尼采說過，所有偉大的思想都是在走路時獲得的。

美國史丹佛大學研究佐證了，走路比成天坐著，在創意思考的成果上平均高出 60%。或許這也是為什麼蘋果創辦人賈伯斯、Facebook 創辦人祖克柏都很喜歡走路開會。東森房屋董事長王應傑也透過走路時間思考公司經營，一有想法就立刻停下打電話交辦。若碰到熟人想交談，會請對方跟自己邊走邊聊，絲毫不浪費時間。

下次不妨建議老闆，換個方式開會吧。

9. 孩子不專心，有時需要的只是走走

走路有助培養孩子的專注力。丹麥研究發現，5~19 歲的孩童中，如果是走路或騎車上學，比起爸媽開車接送或搭校車、公車上學的孩子，在課堂上能更專注，且效果可長達 4 小時以上。

10. 走路最環保，抗暖化救北極熊

短程旅途，用步行代替騎機車、開車，可有效減少碳排放量。根據統計，每日步行約 3~5 公里，就可減少交通工具 1.42 公斤碳排放量。丹麥哥本哈根大量居民以自行車、步行代步，一年下來為城市減少 9 萬噸的二氧化碳排放。許多國家引進電動車、無人車等來響應環保，但事實上，生態交通的精神是將交通回歸到步行、騎自行車、搭乘大眾運輸工具，政策應想辦法讓人從車內走到路上，而非一味追求新科技下的節能汽機車，後者仍需消耗大量能源，且佔都市空間。

多走路，減少開車，北極熊會感謝你。

11. 最經典的省錢法寶：「11 路公車」

養成「近距離走路、少開車」的習慣是省錢妙招。對精打細算的小資族，平日上班則可以走路搭配大眾運輸工具。以雙北地區公車、捷運一天往返車費約 80 元計算，一個月車資 1600 元。相較於開車加油費約 4500 元，即可省下 2900 元，這還不包含汽車保養、維修、停車等昂貴支出。

（註：依據地區差異，大眾運輸的普及率也有別，應推動縣市政府提供良好公共運輸系統，才能達到此效益。）

12. 還有城市靠步行賺紅利，發展經濟

美國都市計劃專家史派克（Jeff Speck）以美國波特蘭為例，該城市致力於發展步行與自行車環境，居民開車里程數比全美其他主要都會區少了 20%，比過去平均少開 4 英哩、11 分鐘。經濟學家喬·柯爾賴特（Joe Cortright）便推算，這些省下的花費相當於市民總所得的 3.5%。

省下來的車輛、燃料費支出，轉為用在休閒、住宅上等當地經濟中。波特蘭每人平均享有的獨立書店數、車頂置物架數是高居全美之冠，每人平均享有的餐廳數量也是全美第 3 多。

奇妙的是，移居至波特蘭的年輕人不減反增。從 1990~1999 年，波特蘭介於 25~34 歲之間、受過大學教育的人口增加 50%，是美國其他地方的 5 倍。這群人正是創業的核心，證明了提升生活品質的吸引力遠大於經濟發展。

● 文章出處：康健雜誌 226 期

● 作者：謝懿安、楊心怡



- 圖片來源：康健雜誌
- <http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=75687&page=2>

公務員廉政倫理規範宣導標語

壹、正常社交禮俗

- 一、社交禮俗重情義，超過三千我就辭（辭：台語）
- 二、社交禮儀應正當；禮過三千不妥當
- 三、社交往來三千不嫌少，同年同源一萬不可超
- 四、人情世事定三千，情禮兼顧誠為先（台）
- 五、社交禮俗不可少，最多三千沒煩惱
- 六、收禮得宜保心安，全年同源不逾萬

貳、受贈財物之原則

- 一、受贈財物守規定，三千一萬有依循
- 二、節慶送禮應注意，適當表示就可以
- 三、受贈財物需登記，避免利害保平安；超過禮俗應拒絕，親友代收應退回
- 四、收受餽贈要注意，廉政倫理莫忘記
- 五、無功受贈心有愧，拒絕退還才正確
- 六、廠商餽贈不可收，拒絕退還會政風
- 七、受贈財物想仔細，知會政風免爭議

參、飲宴應酬之原則

- 一、飲宴應酬應考慮，顯不相宜不出席
- 二、飲宴應酬應避免，利害關係不參加；特殊情形須簽報，知所進退保平安
- 三、飲宴應酬知利害，瓜田李下不應該
- 四、受邀飲宴宜三思，深思熟慮不徇私
- 五、如與職務有利害，飲宴應酬需避開；公務禮儀等例外，知會報備免疑猜

肆、請託關說之原則

- 一、請託關說合程序，三日簽報並知會
- 二、請託關說涉不當，簽報知會不可忘
- 三、公事公辦不請託，清淨公門免關說
- 四、請託關說要注意，知會政風保權益
- 五、請託關說涉疑義，三日簽會釋懷疑

伍、出席言講等活動支領原則

- 一、出席活動支領費，鐘點五千稿二千
- 二、鐘點五千稿二千，按照規定不繞圈
- 三、文稿著作重精義，一字千金遭人議，千字兩千合心意
- 四、口若懸河值五千，妙筆生花價二千，倫理規範有記載，確實遵守好模範
- 五、鐘點五千剛剛好、稿費二千不嫌少

陸、其他

- 一、社交禮俗不逾矩，請託關說需報備，謹言慎行少煩惱，廉政倫理要遵行
- 二、應對進退均有據，利害關係要迴避，請託關說要思考，廉潔自持最重要

活動寫真

106年8月21日新進人員研習會

活動地點:學習資源中心旺宏館七樓 R721。

參加人數:37人。

課程內容:電子公文線上簽核系統教育訓練、公文寫作及文書、廉政倫理、行政中立、性平會、採購、人事等業務宣導。



靜 思 語

做人踏實，才能穩定自在。

大 補 帖

**If you would have a thing well done, you
must do it yourself. — Henry Wadsworth
Longfellow**

如果要將事情做好，就得親自動手。－朗費羅（美國詩人）

