

# 國立空中大學人事服務簡訊 第 140 期

<http://www.nou.edu.tw/~person/>



每月出刊

人事室 編印 (104.03.24)

## 一、法規篇

- 一、104 年度公務人員專書閱讀心得寫作競賽活動，請參閱國家文官學院網址 ([http://www.nacs.gov.tw/05\\_lifelong/00\\_book\\_page.asp?ID=JNNPEQRQROONE](http://www.nacs.gov.tw/05_lifelong/00_book_page.asp?ID=JNNPEQRQROONE))，並請同仁踴躍參與。【教育部 104.2.26 臺教人(一)字第 104002153 號函】
- 二、銓敘部函以，有關依各機關職務代理應行注意事項第 5 點規定約僱人員，是否均係依行政院暨所屬機關約僱人員僱用辦法規定進用。  
【教育部 104.3.10 臺教人(二)字第 1040028884 號函】
- 三、行政院人事行政總處公務人力發展中心「e 等公務園」學習網學習萬花筒新建置「國際教育學習專區」(網址：<https://elearning.hrd.gov.tw/index.php?go=c4>)，請同仁多加利用。【教育部 104.2.16 臺教人(三)字第 1040021372 號函】
- 四、國家文官學院「文官 e 學苑」網站自即日起開放「自我學習能力檢測」功能，網址 (<http://ecollege.nacs.gov.tw/Nacs/index/message/view.do?id=14c0185458500000917e>)，請同仁踴躍參加。【教育部 104.3.11 臺教人(三)字第 1040031395 號函】
- 五、配合公務人員保障暨培訓委員會發布「公務人員一般健康檢查實施要點」，及行政院 104 年 1 月 28 日院授人給字第 1040022565 號函訂頒「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」，原行政院人事行政局及行政院人事行政總處健康檢查相關函釋規定，均自 104 年 1 月 1 日停止適用。【教育部 104 年 2 月 16 日臺教人(四)字第 1040021386 號書函】
- 六、有關持續推動「全國公教員工優惠商店推動方案」及教育部特約商店一案，說明如下：
  - (一) 為增進全國公教員工福利，請依行政院人事行政總處「全國公教員工優惠商店推動方案」持續辦理消費合作措施，以提供全國公教員工參考運用。如有簽約之優惠商店，其優惠對象為全國各機關(構)、公立學校及公營事業機構現職、退休員工(含同行眷屬)及於上開機關(構)、學校服務之志工，請函報教育部申請優惠商店標誌貼紙。
  - (二) 另為提升教育部及所屬機關(構)學校現職及退休同仁福利，如有簽約之特約商店，

其特約優惠對象為教育部及所屬機關（構）學校現職及退休員工者，亦請函知教育部，以利公告周知。【教育部 104 年 2 月 26 日臺教人(四)字第 1040008338A 號書函】

## 二、動態篇

### (一) 人事動態

姓名	異動類別	新職單位 職稱	原職單位 職稱	生效日期
王平湘	單位調整	教務處幹事	秘書處幹事	104.02.16
林宥辰	單位調整	新北中心組員	台北中心組員	104.02.16
姚淑瓊	單位調整	台北中心專案計畫人員	新北中心專案計畫人員	104.02.17
鄭慧玉	單位調整	研究處專案計畫人員	人事室專案計畫人員	104.03.13

### (二) 國立空中大學第 1 屆第 9 次勞資會議會議紀錄

壹、時間：104 年 2 月 25 日（星期三）上午 10 時整

貳、地點：本校教學大樓 3 樓會議室

參、主席：陳代表如山

紀錄：徐志豪

肆、出席人員：王代表文良、陳代表宛資、徐代表潔宜、周代表美瑩、王代表淑敏、王代表淑珍、王代表義榮、黃代表恆、張代表鐸嚴、郭代表雅芬、姬代表長城。

伍、上次會議決議及執行情形：

上次會議並無討論議案，爰無執行情形報告。

陸、本次會議討論事項：

議案：有關校務基金人員五一勞動節休假 1 案，請 討論。（提案單位：人事室）

說明：

一、有關勞方代表於第 6 次會議提案校務基金人員五一勞動節休假 1 案，前經本校勞資雙方代表協商，雙方一致同意由人事單位研擬修正相關規定後，提勞資會議討論。

二、本案經人事單位研究各校相關規定後，擬修正本校工作規則第 32 條（如附件），增加勞動節放假規定，經承辦人以公務聯繫單送請勞資雙方代表惠示卓見，至

104年2月6日止並無任何修正建議。

決議：經勞資雙方一致同意，照案通過。

柒、人事室報告事項：

本校103年11月至104年2月1日教職員工及校務基金進用工作人員異動情形說明如下：

單位	異動日期	離職人員	新進人員
台東中心	103.12.01	工讀生江瑞菊	-
出版中心	103.12.02	組長李明錦 (退休)	-
推廣中心	103.12.04	專案計畫人員 蔡旭卿	-
台東中心	103.12.05	-	陳惠婷 (補江瑞菊缺)
主計室	103.12.30	主任陳佩蘭 (調教育部會計處)	-
花蓮中心	104.01.06	工讀生劉以樂	-
	104.01.16	-	工讀生俞育玲 (補劉以樂缺)
	104.01.20	工讀生俞育玲	-
	104.01.21	-	工讀生翟雪琴 (補俞育玲缺)
校長	104.02.01	張繼昊教授 (退休)	-
人文學系	104.02.01	陳麗華副教授 (退休)	-
生活科學系	104.02.01	張德聰副教授 (退休)	-

目前本校校務基金人員共計 107 員，其中空專幹事 8 員、契僱人員 5 員、專案計畫人員 72 員、工讀生 22 員。

捌、臨時動議:無

玖、問題與說明:

問題 1：本屆代表任期到今年 10 月底止，請問下屆勞方代表選舉將於何時舉行？

人事室說明：下屆勞方代表預計於 7 月起辦理選舉，以便新舊代表於 10 月底辦理交接。

問題 2：今年 2 月起學校有部分人員調動，由於程序並不是很明確，因而引發疑慮。請問是否有明確的調動程序或規定，可以讓被調動的人員及單位主管有所依循？

人事室說明：

- 一、在舊曆年前，有人向教育部反映本室的部分舉措有違現行規定，而本室亦已向教育部做了完整答覆。其中一項是學校如欲調動人員，是否須得到當事人同意的疑問。
- 二、職員的調動有法律依據，就人事室立場言，校務基金人員的調動同樣仍需經過本人同意為宜。蓋自從實施出缺不補用人政策後，本校曾有數個單位之人員退離，即採公告方式徵求自願者前往服務，另對業務繁忙之單位，則係以單位主管協調方式移撥人力至需求單位。若仍無法達成共識，人事室先前曾計算各單位之人力數值，經張前校長核定在案，屆再依數值高低排序，調動人力。本室姬主任亦曾於 104 年 2 月 6 日劉代理校長召開之協調會上表達過上述見解。
- 三、另本校現仍維持「出缺不補」的原則，惟並非出缺一定不補，而需視單位人力實際情形，如一旦出缺會造成業務推動困難，才有人員調整的情形。
- 四、即使有前述各項作法，然而究非一法制化程序，因此奉代理校長指示，人事室目前正在研擬本校人員輪調作業辦法，除了一條鞭人員（如人事、主計）、高度專業性人員（如媒體處視聽人員、電算中心）及各地學習指導中心外，其餘單位人員均辦理職務輪調，未來期能發揮更大的人力效益。草案研擬出來後，人事室將發函各單位，請大家集思廣益，提供意見，在完成法制化之後，各單位人員遷調便有作業依據，可避免人力調動時產生的紛擾。

問題 3：學校各項會議，校務基金人員的參與程度有限，例如校務基金人員的獎懲是在考績會中一併討論，然而現行考績會並沒有校務基金人員代表，可否在這類委員會中增列校務基金人員代表？

人事室說明：考績委員會處理事項包括年度考績及獎懲二部分，現行委員的組成均為職員。辦理職員考績蓋其設置有其法律依據，且涉及晉級、獎金與平時考核等，與職員切身相關。另校務基金人員則適用勞基法，而勞基法對於考績、獎懲的規定比較空泛，加以大部分獎懲規定與現行職員相類，爰於現行體制下併為處理校務基金人員之考績、獎懲事項。

主席結論：

- 一、現在的趨勢是全民參與，以展現公平、正義。校務基金人員與職員人數比例幾乎等於 1 比 1，我們肯定校務基金人員的重要性，在制度上也要讓這些人員有更多參與的機會，展現出包容態度。讓校內不同角色的人員感到被重視，有機會表達心聲，也能夠被傾聽，制度的設計上要不斷調整及改善。學校在考慮政策、擬定辦法的時候，心胸應更加開闊，相信人事室正朝這方面努力。但由於法制上有諸多限制，希望勞方能多所體諒，並考慮法規制定的善意面。
- 二、人事室大門是敞開的，勞方同仁有任何意見，或難免有情緒性感受時，可先與姬主任或人事室同仁談談，尋求解決之道，透過溝通更能達到效果。

拾、散會：上午 11 時

### (三)健康資訊

#### 認識心血管疾病

#### 遠離十大死因排行榜

資料來源：中央健康保險署雙月刊第 113 期

上稿日期：2015/03/23

文／劉繼珩

知名作家施寄青因心肌梗塞猝逝的消息，再度讓名列國人十大死因前 3 名之列的心血管疾病備受重視，慨嘆人生無常之餘，注意一些身體上的小訊息就能讓你免於威脅。

經常讓人措手不及的心血管疾病究竟是什麼原因造成的？日常生活中有沒有什麼方法能及早預防，避免遺憾發生呢？

#### 心臟 & 腦血管疾病

名列十大死因 2、3 名

根據衛生福利部公布的 102 年國人十大死因，心臟疾病與腦血管疾病分別名列第 2、3 名，由此可見心血管疾病已經嚴重威脅國人的健康，萬萬不可輕忽。到底「心血管疾病」是什麼呢？心血管疾病又稱為「循環系統疾病」，所謂的循環系統指的是人體內運送血液的器官和組織，主要包括心臟、血管（包含動脈、靜脈、微血管）。簡單來說，任何影響心臟血管系統的疾病都可稱為心血管疾病，進而造成心臟、腦部與周邊血管病變，像是心臟病、高血壓、高血糖、中風、心肌梗塞等。

## 心血管疾病低齡化

心血管病變引發的中風或心肌梗塞等，往往發生突然，讓人措手不及，但如果您以為心血管疾病只是老年人的專利，那可就大錯特錯了！因為從家族病史、年齡大小、飲食習慣、生活態度、空氣污染、工作壓力、氣溫高低到老化程度等原因，都與心血管疾病有相當大的關聯，換句話說，生活中存在危機因素越多的人，罹患心血管疾病的機率就越大。

雖然老化是心血管疾病的重要關鍵之一，卻不代表年輕人就不會有患上心血管疾病，臨床上已出現青少年的血管相當於高齡者的老化程度案例早已屢見不鮮，再加上現代社會競爭激烈，許多上班族因為工作壓力大、長期處於情緒緊張或抑鬱的狀態，飲食上又經常大吃大喝，卻無法定時規律運動，甚至下班後還需要應酬，免不了抽菸、喝酒、熬夜等，導致身體出現「三高」的警訊，這些不良生活習慣，更會增加罹患心血管疾病的機會。

此外，從臨床研究也發現，當血中總膽固醇值每升高 20mg/dl，冠狀動脈心臟病的罹患率就增加 17%，可見體內膽固醇及三酸甘油酯值高的人，即是心血管疾病的高危險群。因此想要遠離心血管疾病，可以先從控制這些對健康造成影響的因素著手，養成良好的生活習慣，時常保持好心情，避免緊張、焦慮和憂鬱等負面情緒，降低血管受到損害的機率，都是減少罹患心血管疾病的方

## 您是心血管疾病的危險群嗎？

您有罹患心血管疾病的危險因子嗎？快來檢測一下！

**肥胖：**肥胖會加速動脈硬化，並造成心臟負荷過重，如果您是屬於體型肥胖的人，心臟病、腦中風發作的機率會比一般人更高。

**糖尿病：**糖尿病會加速血管壁的增厚及硬化，進而引起腦中風、心肌梗塞。

**年齡：**隨著年齡的增加，腦血管會逐漸硬化、狹窄，容易引起腦血管阻塞或破裂而引發中風。

**抽菸：**香菸含有尼古丁成分，會促使心血管收縮、血壓升高、心跳加快、心律不整等現象出現。

**生活&遺傳：**缺乏運動、過量攝取鹽、咖啡及茶、酗酒和家族遺傳等，都是造成腦中風、心肌梗塞的高危險因子。

## 瞭解心血管疾病症狀

### 掌握治療黃金時間

看似難以預測的心血管疾病，其實還是有症狀可循的，事先知道這些發作前的徵兆，將有助於搶得治療的先機。

#### 1. 心悸

心悸會讓患者自我感覺心臟跳動快速、不整或搏動有力，檢查時則有心跳頻率過快、過緩或不齊的現象。

## 2. 呼吸困難

呼吸困難會讓患者感覺呼吸費力，檢查時出現呼吸次數增多，動作快而幅度加大的徵兆。

## 3. 紫紺

紫紺屬於體徵的表現，也就是黏膜和皮膚呈現青紫色。

## 4. 眩暈

眩暈會使患者自覺周圍景物或自身在旋轉及搖晃，發作時常伴有平衡失調、站立不穩及噁心、嘔吐、面色蒼白、出汗、心動過緩、血壓下降等症狀。

## 5. 暈厥

暈厥是由於一時性的腦缺血、缺氧所致，在發生意識喪失前常伴隨著面色蒼白、噁心、嘔吐、頭暈、出汗等現象。

## 6. 疲勞

疲勞是各種心臟病常有的症狀，當心臟病使血液循環不暢，新陳代謝的廢物即可積聚在組織內，刺激神經末梢，令人產生疲勞感。

## 改變生活習慣

### 拒絕心血管疾病上身

除了認識心血管疾病發生的病徵之外，改變生活習慣是更積極實際的預防，現在就從飲食、運動開始進行，別讓心血管疾病找上您！要怎麼做呢？5 項原則建議給您：

#### Rule1. 飲食三多三少

三多：多吃蔬果和全穀類、多吃深海魚肉、多攝取大豆蛋白質。

三少：少飽和脂肪、少熱量、少鹽。

#### Rule2. 多運動

每天進行 30 分鐘的有氧運動，如：游泳、慢跑、快走、騎腳踏車等，可常保心血管健康。

#### Rule3. 戒煙

根據統計，戒煙能減少 50% 的心血管疾病死亡率，在戒煙後 3 年，罹病率就和從未抽煙者相當。

#### Rule4. 學習放鬆

據研究顯示，壓力會增加腎上腺素的分泌，使血壓升高，也會活化血小板凝集，形成血栓，促使心血管疾病發作，因此平時應學習緩和情緒、以輕鬆的心態面對壓力，並且經常保持開朗的心情。

#### Rule5. 定期健康檢查

40 歲以上應每年定期進行健康檢查，隨時監測自己的健康狀況，而有高血壓等慢性疾病的人，至少應每個月追蹤檢查 1 次，以了解病情是否控制良好。

#### Rule6. 補充充足水分

寒冷氣候會讓人減少飲水，但水分不足會增加血液黏度，提高血管堵塞的機會，因此適時補充足夠的水分也很重要。

### 吃對食物也能對抗心血管疾病

玉米：玉米富含不飽和脂肪酸，有助於人體脂肪及膽固醇的正常代謝，可以減少膽固醇在血管中的沉積、軟化動脈血管。

番茄：可消除自由基等體內廢物，保護血管彈性，有預防血栓形成的作用。

蘋果：所含營養成分可促使體內脂肪分解，對延遲和預防動脈硬化有明顯作用。

海帶：海帶中含有豐富的岩藻多糖、昆布素，能防止血栓並降膽固醇、脂蛋白，抑制動脈硬化。

茶：含有茶多酚，能提高抗氧化能力，降低血脂。

大蒜：含揮發性辣素，可消除積存在血管中的脂肪，具有降脂作用。

洋蔥：含有能使血管擴張的前列腺素 A，可舒張血管，降低血液黏度，減少血管壓力。

茄子：含豐富的維生素 P，有軟化血管的作用，能保護心血管、降血壓。

資料來源：衛生福利部國民健康署健康九九網站轉載