

國立空中大學人事服務簡訊

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

104年11月23日(第147期)人事室編印

人事法令宣導

一、「教師借調處理原則」第2點、第4點，業經教育部於中華民國104年10月30日以臺教人(二)字第1040139741B號令修正發布，並自即日生效。

【教育部104.10.30臺教人(二)字第1040139741C號函】

二、教師出國後，因病由當地醫師治療，其診斷證明書得否申請延長病假疑義，基於公教一致性，參酌銓敘部86年9月24日86台法二字第1524675號函意旨，以駐外單位驗證之國外合法醫師診斷證明申請病假，並得由學校校長依據診斷證明書所載病情輕重及約需治療之時間審酌事實需要，核給延長病假，惟准假與否係屬學校校長職權。【教育部104.11.3臺教人(三)字第1040134036號函】

三、公務人員保障暨培訓委員會104年10月23日公地保字第1040014106號函以，按公務人員保障法第22條第1項及公務人員因公涉訟輔助辦法第3條規定所稱「依法執行職務」，係指合法(令)執行職務而言，包括依法律、法規或其他合法有效命令等，據以執行其職務者均屬之。至公務人員是否依法執行職務，應由其服務機關本於權責認定，與檢察機關之起訴理由或法院之判決結果尚無必然關係。惟服務機關仍得參酌有關犯罪偵查結果之檢察官起訴書或法院判決書，以判斷涉訟輔助之申請人是否屬依法執行職務；如經判斷非屬依法執行職務者，自不得核給因公涉訟輔助費用。次按公務人員因公涉訟輔助辦法第12條第1項、第13條及第14條第1項規定，退休人員如因原任職期間執行職務涉者，應由其原服務機關辦理涉訟輔助，並得組成公務人員因公涉訟輔助事件審查小組，審查涉訟輔助之申請；又有關輔助延聘律師之費用，於偵查每一程序、民事、刑事訴訟每一審級，有涉訟並延聘律師輔助之事實發生時，即得申請。有關公務

人員因公涉訟輔助，於行政程序法 102 年 5 月 24 日修正生效日前，仍應適用 5 年之請求權消滅時效，其時效尚未完成者，則得依現行行政程序法第 131 條第 1 項規定及法務部 102 年 8 月 2 日法律字第 10200134250 號函釋辦理。

【教育部 104.11.3 臺教人(三)字第 1040147679 號書函】

四、公務人員保障暨培訓委員會函以，為有效提升女性公務人員各官等訓練進修人數比率，請依權責研議在相同條件下優先遴選女性公務人員參訓，並研議於在職訓練開辦女性專班等措施，以增加女性公務人員訓練進修比例，促進性別平權。【教育部 104.11.5 臺教人(三)字第 1040145080 號函】

五、教師在校因細故與學生家長發生言語爭執，互控刑法「公然侮辱」、「妨害名譽」等告訴一節，是否適用教師輔助辦法之輔助範圍、標的及緣由，基於公教一致性，並參酌教師因公涉訟輔助辦法(下簡稱教師輔助辦法)之立法意旨，說明如下：(一)本案是否符合「依法執行職務」之法定要件，請參酌保訓會 98 年 10 月 30 日公保字第 0980010775 號函釋，依個案事實認定。(二)倘本案教師經認定係依法令執行職務而涉及刑事訴訟案件，按教師輔助辦法第 5 條之規定，在刑事訴訟偵查程序或審判程序為犯罪嫌疑人或被告，始得予以輔助；又因公涉訟輔助之主要目的，係保障教師免於因執行職務受民、刑事訴訟箝制，致影響業務或校務之推動，而非鼓勵教師興訟，且教師若有維護權利之必要，仍得提出刑事告訴、告發，由檢察官發動刑事偵查，亦可達到相同目的，告訴僅須申告犯罪事實，無延聘律師之必要，故教師如以「告訴人」或「自訴人」之地位，對人民興訟而仍予涉訟輔助，即與涉訟輔助之本質不符，爰予以排除涉訟輔助之對象。(三)另按教師輔助辦法第 16 條之規定，教師如經檢察官依刑事訴訟法第 253 條為不起訴處分或依同法第 253 條之 1 為緩起訴處分，因具有犯罪嫌疑，難認其屬依法執行職務，不宜給予涉訟輔助，如已給予涉訟輔助費用者，應以書面命其繳還。【教育部 104.11.10 臺教人(三)字第 1040144459 號函】

六、中華郵政股份有限公司宣布自 104 年 9 月 30 日起調降 2 年期定期儲金機動利率 0.07%，調整後利率為 1.305%，行政院人事行政總處提供之各項優惠貸款利率配合於是日調整。【教育部 104.10.19 臺教人(四)字第 1040141920 號書函】

七、銓敘部函以，亡故退休公務人員之配偶因過失致該故員死亡，得准其申領撫慰金。【教育部 104.10.26 臺教人(四)字第 1040145158 號函】

八、公務人員保障暨培訓委員會函以，有關公務人員實施一般健康檢查相關事項，請各機關（構）學校自 105 年 1 月 1 日起，確實依公務人員一般健康檢查實施要點及該會相關函釋規定辦理。

【104.10.27 臺教人(四)字第 1040146593 號書函】

九、行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第 4 點附表 8「公教人員婚喪生育補助表」，自 104 年 6 月 12 日生效。

【104.11.2 臺教人(四)字第 1040146492 號函】

十、銓敘部函以，現職公務人員曾任鄉長期間涉案遭解除職務者，該段曾任鄉長年資不得採計為公務人員退休年資。

【104.11.4 臺教人(四)字第 1040148345 號函】

十一、「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」第五點業經行政院修正公布，並自 104 年 10 月 30 日生效。【104.11.4 臺教人(四)字第 1040150972 號函】

十二、行政院修正「各機關聘請國外顧問、專家及學者來臺工作期間支付費用最高標準表」，並自 104 年 11 月 1 日起生效。

【104.11.5 臺教人(四)字第 1040149803 號函】

十三、銓敘部函以，該部並未委託「精聯保險經紀人股份有限公司」及任何協會團體或個人辦理公務人員年金改革之宣導。

【104.11.6 臺教人(四)字第 1040153217 號書函】

十四、有關支領月退休金或兼領月退休金之教育人員亡故後，倘無遺族，退休人員生前所立之合法遺囑指定人，得依學校教職員退休條例規定申請領受撫慰金。【104.11.6 臺教人(四)字第 1040153832 號書函】

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
林冠儒	職務調整	總務處駕駛	出版中心駕駛	104.10.12
宋孝盛	職務調整	秘書室組員	社會科學系組員	104.10.22
葛聖芬	新進	台東中心工讀生		104.10.27
陳建麒	高考分發	資訊科技中心技士	臺北市政府工務局公園路 燈管理處助理管理師	104.11.02

29週年校慶茶會活動集錦



健康資訊

全民瘋慢跑 跑對了有利健康

民國 100 年全臺各地總共舉行了 89 場路跑比賽，隔年立即翻倍數並且不斷成長，帶動了慢跑運動的火熱，但是，你「跑」對了嗎？

資料來源：中央健康保險署雙月刊第 115 期

上稿日期：2015/11/09

文／吳淑華

諮詢／國泰醫院物理治療師 簡文仁

慢跑是一種有氧運動，藉由和緩規律的節奏來完成長距離的跑步，以達到熱身或是鍛鍊身體的目的，歐美國家已將慢跑視為相當普及的運動。慢跑最大的好處，就是可強化心肌的收縮能力，會使呼吸量及呼吸頻率增加，提升肺活量，加強心肺功能，高血壓或是心臟病患者如果可進行適量的慢跑運動，有助於調養身體狀況。現代人經常飲食攝取過量，如果想減肥或是消耗熱量，屬於有氧運動的慢跑是最好的選擇之一。雖然慢跑不受人數、場地及時間限制，但對於正確的慢跑運動知識，必須要有一定的瞭解，跑對了，才能讓身體健康。

選擇好鞋最重要

工欲善其事，必先利其器，慢跑之前，最重要的就是選擇一雙好鞋，但並非名牌或價錢高貴的就是好鞋，「合腳」最重要。很多人會以為慢跑鞋要輕薄，才跑得快、跑得輕鬆，其實這也是錯誤的觀念，不符合腳型的鞋子，很

容易造成運動傷害。專家建議，最好在下午或傍晚時買慢跑鞋，經過一天勞累後此時腳會較腫大，先穿尺寸較小的襪子試穿，腳跟與鞋子後跟貼合後，繫上鞋帶，然後依腳尖所留的空隙來判斷，鞋內最好預留 1 公分左右，而不是用傳統方式，以食指插入腳跟部位來判斷，由於一般人左右腳尺寸會有些微的差距，一定要兩腳同時試穿才保險。鞋跟若有避震效果更好，同時鞋後部要能包覆踝關節，以避免慢跑時踝關節左右晃動，造成傷害；至於襪子，棉製材質會比聚酯纖維來得吸汗，且為了避免跑步過程中，襪子滑動或是下滑造成鞋子磨腳，選擇合尺寸的短襪也是重點。

慢跑場地不輕忽

國泰醫院物理治療師簡文仁強調，當夏天來臨時，要進行慢跑運動，最好避開中午大熱天，以防中暑；清晨氣溫較低，有心血管疾病或是老人家最好也要避開這個時段。此外，雨天慢跑，要注意路面溼滑，以防跑步滑倒；至於慢跑的場地，雖說沒有太大的限制，但平坦的草地、泥土路是最佳首選，太過於凹凸的路面或是太硬的水泥地及石子

路都不適合，除非是競技選手，不然也不建議在沙灘或是坡地上慢跑。一切準備就緒，就可以開始進行慢跑運動的熱身，首先，要做 5 到 10 分鐘的柔軟操以及伸展運動，最後快走一下開始原地慢跑，慢慢增加運動的強度。

正確姿勢怎麼跑

很多民眾都以為慢跑很容易，跑就是了，但專家提醒，慢跑的正確姿勢很重要，如果姿勢不對，會造成跑後膝蓋疼痛，甚至是後腳跟肌腱炎、腳掌痛、小腿部疼痛等運動傷害。

專家建議以下列正確姿勢進行慢跑：

跑步時注意下巴有無抬起，不要垂頭向地面，把胸膛敞開、背脊打直，讓腰部保持在正確的高度，一旦加快速度時，上身雖然微傾，但腰部還是要挺向前方；腳踏地時，以輕快不沈重的步伐往前，肩膀放鬆、規律擺動，手臂呈現微彎，手肘向後擺。至於慢跑時的呼吸方法，其實要視每個人的狀況調整，以自然輕鬆為宜。還有一點要特別注意，慢跑是自己的運動，不用在乎跑得快或慢、長與短，應以自身的體力量力而為，如果感冒或是過度疲倦，建議休息痊癒後再去跑步，才不會造成危險，暖身時間一定要足夠，而且確實做好熱身伸展的動作，才不會因熱身不足跑到一半腳抽筋，造成得不償失的運動傷害。

資料來源:中央健康保險署雙月刊第115期