

國立空中大學人事服務簡訊

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

105年7月1日(第152期) 人事室編印

跟大家分享網路上流傳的一篇小品：「我們含著淚水哭著來到這世界，在別人的淚水和哭聲中離開這世界，中間的過程被叫做人生～上帝很有意思，貓喜歡吃魚，貓卻不能下水，魚喜歡吃蚯蚓，魚卻不能上岸。人生～就是一邊擁有，一邊失去～一邊選擇，一邊放棄。人生～哪有事事如意，生活～哪有樣樣順心。所以不和別人計較，因為不值得；不和自己計較，因為傷不起；不和往事計較，因為沒意義；不和現實計較，因為還要繼續。**加油！讓我們人生更有意義！**」所以，當生活或工作中遇到不順心的事情時，試著對自己說一聲～今天終究會過去，明天會是全新一天的開始，凡事轉個念，今天的不如意將會是您明天前進的動力喔！

教育部人事處 

教育部人事處(第171期轉載)

人事法令

一、原住民族委員會函送「105年公務人員特種考試原住民族考試錄取人員訓練計畫」，請逕至該會：<http://www.apc.gov.tw>（原住民族委員會人事服務網/原民特考專區）下載使用。

【教育部 105.05.24 臺教人(二)字第 1050071560 號函】

二、公務人員保障暨培訓委員會訂定「105年公務人員特種考試身心障礙人員考試錄取考試、任免、兼職人員實體課程基礎訓練作業規定」及「105年公務人員特種考試身心障礙人員考試錄取人員網路線上學習基礎訓練作業規定」，上開考試錄取人員於實務訓練期間，除特殊原因報會同意者外，應經由實務訓練機關（構）學校函報國家文官學院，採報名方式擇一參加網路線上基礎訓練或實體課程基礎訓練；完成基礎訓練人員，不予採計訓練成績，但將核給公務人員終習時數認證。【教育部 105.05.31 臺教人(二)字第 1050073416 號函】

三、有關公立社會教育機構專業人員得否比照「大專校院講師以上教師採計曾任國內外私人機構年資提敘薪級原則」採計職前年資提敘薪級疑義，衡酌聘任人員之工作性質與公立學校教師不同，又「提敘薪級」歷來函釋及未來相關法規均係參酌公務人員採計提敘俸級相關規定，均未採計私人機構之任職年資，爰教師待遇條例第 21 條所定聘任人員「準用」公立學校教師規定之範圍，應不包括「提敘薪級」事項。是以，聘任人員職前曾任國內外私人機構工作年資，得準用公立學校教師之規定，亦不得比照「大專校院講師以上教師採計曾任國內外私人機構年資提敘薪級原則」採計提敘薪級。

【教育部 105.05.27 臺教人(二)字第 1050068825 號函】

四、為使公務員均能遵守公務員服務法有關經營商業及兼職限制等相關規定，避免公務員因未諳法令而觸法，請各機關(構)學校人事機構要求現職人員定期(每年或間年)，以及新進人員於就(到)職時填具「公務員經營商業及兼職情形調查表(具結書)」，自行檢視(具結)有無違反公務員服務法經營商業及兼職限制等情，以落實服務法相關規範。

【教育部人事處 105.05.16 臺教人處字第 1050063495 號函】

五、公務員服務法第 13 條函釋宣導：公務員不得經營商業或除法令所規定外，不得兼任他項公職或業務，公務員服務法第 13、14 兩條已有明定。案內臺灣證券交易所股份有限公司既屬一民營之商業機構，倘以現任公務人員身分受聘為該公司之評議委員，而該評議委員雖非直接執行業務，唯揆其立法原意，似非所宜。【銓敘部 51 年 8 月 23 日 51 銓參 字第 12350 號】

六、教師請假規則發布後，有關教師因病或安胎請病假(含延長病假)及其代課鐘點費核支疑義，應依教師請假規則之規定辦理如下：(一)依教師請假規則第 3 條第 1 項第 2 款規定，教師因病或安胎休養請病假，每學年超過 28 日規定日數者，以事假抵銷。該病假超過規定之日數雖以事假抵銷，仍屬病假，基於事理相通，該學年因病或安胎休養請休假期間，雖登記為休假，惟實質是以休假調養病情或安胎休養，與請病假之原因無異，亦屬病假性質。(二)上開以事假抵銷及請畢休假之病假期間，其代課鐘點費核支事宜，應依教師請假規則第 14 條第 2 項規定，由各級主管教育行政機關與同級教師會協商訂定；無地方教師會之直轄市、縣(市)，由主管教育行政機關自行訂定。本部 89 年 12 月 27 日台(89)人(二)字第 89160645 號書函及 90 年

2 月 21 日台(90)人(二)字第 090016448 號書函等相關函釋與本解釋未合部分，均停止適用。【教育部 105.5.18 臺教人(三)字第 1050006022 號函】

七、查教育部 104 年 9 月 23 日臺教人(三)字第 1040119125 號函釋略以，教師職前曾任「建教合作計畫按月支薪專任助理人員」、「行政機關按月支薪臨時人員」及「充實行政人力按月支薪約用人員」等臨時人員年資得否併計休假年資計算，請本於權責，參酌銓敘部 102 年 4 月 11 日部法二字第 1023716582 號書函規定，並查明個案事實後認定辦理。上開函釋係教育部本於職權就教師請假規則未規定事項所作之補充規定，應自補充規定下達日生效，即 104 年 9 月 23 日生效。【教育部 105.5.18 臺教人(三)字第 1050049522 號函】

八、銓敘部函以，公務人員退休法施行細則部分條文修正案，業經考試院於 105 年 5 月 4 日修正發布並自發布日施行，請參閱該部網站
<<http://www.mocs.gov.tw/pages/detail.aspx?Node=717&Page=5006&Index=3>>。

【教育部 105.6.4 臺教人(四)字第 1050070533 號書函】

九、銓敘部函以，公務人員退休法第 21 條、第 23 條及第 24 條之 1 條文，業經總統於民國 105 年 5 月 11 日修正公布。【教育部 105.6.13 臺教人(四)字第 1050070609 號書函】

人事動態

姓名	異動類別	新職單位 職稱(等級)	原職單位 職稱(等級)	生效日期
吳曉雲	新進	台北中心專案計畫人員		105.06.01

105年6月28日退休人員歡送茶會



空氣品質紫爆 呼吸道疾病風險升高

《資料來源》全民健康保險季(雙月)刊第 119 期 (105 年 4 月號)

撰文／陳佳佳

諮詢／臺北馬偕紀念醫院小兒過敏免疫科主任 徐世達

出門不僅注意天候變化，隨著霾害、沙塵暴在臺灣經常拉警報，有氣喘病史或是過敏的民眾，還得隨時注意空氣品質監測情形，以免空氣太髒，提高呼吸道疾病及死亡風險。

抬頭望，天空灰濛濛的情況越來越常見。新聞報導中「紫爆」也成為經常出現的用語。沙塵暴來襲、車輛及工業排放廢氣等因素，使得人類賴以為生的空氣品質越來越差。

去年討論中國霧霾的紀錄片「穹頂之下」，揭露中國大陸空氣混濁的真相，把 PM2.5 形容為「看不見的黑色敵人」，藍天與新鮮空氣似乎成了難得的奢侈。其實近半年來，臺灣民眾也飽受霧霾之苦，媒體三天兩頭就提醒民眾空氣品質不佳。

測量空氣污染對你的影響

空氣品質不佳，即使是免疫力正常的健康民眾，也容易產生呼吸系統疾病，對於免疫力弱的呼吸道過敏病人可能造成更大傷害，因此出門前應留意空氣污染指標。

根據環保署的空氣污染指標（PSI），將每天監測所得的懸浮微粒、二氧化硫、一氧化碳、臭氧、以及二氧化氮等五種空氣中主要污染物的濃度值，依照對人體健康的影響程度，換算出空氣污染指標值，當 PSI>199，對於敏感族群會有明顯症狀惡化的現象。

除了有空氣污染指標 PSI，另一個參考指標則是細懸浮微粒 PM2.5 指標。所謂懸浮微粒是飄浮在空氣中，類似灰塵的粒狀物，主要來自道路揚塵、車輛、工廠、焚化爐排放的廢氣、露天燃燒及大陸的沙塵暴等，至於懸浮微粒中，粒徑小於 2.5 微米的細懸浮微粒，與健康的關聯，已成為國際間關注的議題。環保署將空氣中的細懸浮微粒依濃度區分為十級，以不同顏色警示，當每立方公尺大於或等於 71 微克，就是濃度「非常高」的「紫色」等級。這也就是現在經常提到的「紫爆」，代表 PM2.5 濃度達到對人體危害最劇的等級。

PM_{2.5} 對人體的影響

臺北馬偕醫院小兒過敏免疫科主任徐世達表示，PM_{2.5} 濃度偏高對於健康人己是不利的因素，對於幼兒、有過敏病史、慢性病患者、罹患心血管疾病者，更要注意。當呈現「紫爆」，有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童，以及老年人應該避免體力消耗，特別是避免戶外活動，長時間暴露於髒空氣下。

懸浮微粒可能直接引起呼吸道症狀，造成咳嗽、呼吸困難、降低肺功能，誘發氣喘等。徐世達說，冬末春季是沙塵暴發生的主要季節，60%的沙塵暴，發生於三到五月間，沙塵暴不僅會攜帶、累積工業廢氣中的有害物質，而且還夾帶著黴菌、細菌，這些都是氣喘、呼吸道疾病患者應避開的過敏原。在沙塵暴發生頻率高的季節裡，門診中過敏氣喘的患者大幅增加 30%以上。皮膚過敏的患者則會有皮膚癢、嚴重搔抓、蕁麻疹，結膜炎的患者則可能因此出現眼睛紅癢等。至於鼻子過敏的患者則開始流鼻涕、鼻塞、打噴嚏、鼻子癢等。

呼吸到髒空氣，不僅是影響直接接觸到的眼耳口鼻，越來越多研究發現，懸浮微粒對全身健康都是有害無益。世界衛生組織已將 PM_{2.5} 列入一級致癌物，國內國家衛生研究院亦曾發表研究，懷疑國內日益增加的女性肺癌，跟 PM_{2.5} 的暴露有關，當空氣汙染物 PM_{2.5} 每立方公尺增加 10 微克，女性肺癌死亡率就增加 16%。

徐世達認為，PM_{2.5} 濃度高，不僅是接觸身體表面，因為細懸浮微粒的粒子非常微細（粒徑小於或等於 2.5 微米），可穿透肺部氣泡，直接進入血管中，隨著血液循環影響全身，特別是對心、肝、肺、腎及大腦。因此可能使大腦損傷，導致中風機會升高、提高失智症機率；心血管疾病患者也可能發生心肌梗塞、心律不整；正值學習階段的幼兒，則可能會影響到腦部，降低學習力。徐世達說，空氣品質惡化不能等閒視之，應減少戶外活動，國外甚至已有些國家，在懸浮微粒濃度超標，空污嚴重時，學校會暫停戶外活動甚至停課，以保護正在成長發育階段的學童。

霾害少出門

徐世達建議，沙塵暴來襲、霾害等空氣品質不佳期間，應盡量待在家中，緊閉門窗，在家中開空調，或使用空氣清淨機。

若非不得已得外出，建議一定要「全副武裝」，戴上口罩、護目鏡，穿著長袖衣物與長褲，盡量隔離髒空氣的接觸，回家後儘速換下外出的衣物與清潔身體。近視的民眾不要配戴隱形眼鏡出門，以免造成眼睛的不適。

氣喘患者或呼吸道敏感族群，外出須攜帶急救藥物，如果在空氣品質不良期間，出現眼睛癢、鼻子癢，或是氣喘發作等症狀，最好也及早就醫，不要輕忽身體的不適。年紀大的氣喘患者如要外出，尤其是出外晨間運動，最好有家人陪伴以防萬一。如果是空氣品質惡化期間，建議改為游泳等室內運動較佳。

路跑也要看天氣

近來馬拉松、路跑盛行，徐世達認為，臺灣地區的空气品質以東半部最好，西半部以北部區域最好、中部次之，最差則是南部，要參加路跑活動，應要考量空氣品質不佳對身體的傷害。因為跑步等運動時，氣體交換大量增加，有害物質會大量進入身體，有過敏等病史的族群最好再三衡量，也不要勉強帶小孩參加。

改善空汙 你我皆行

日常生活中的食衣住行各方面的節能減碳行動，也能達到 PM2.5 減量。包括出門多搭乘公共交通工具、生活中節約用電，讓發電廠的 PM2.5 排放量減少；配合政府管制高污染機動車輛，機車族定期檢查、減少廢氣排放；以及少吃燒烤食物、少燃放鞭炮、祭祀時不燒金紙等，這些具體行動都能為改善環境中的空氣品質盡一份心力。

資料來源：中央健康保險局電子報轉載