

國立空中大學人事服務簡訊

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

106 年 4 月 10 日(第 154 期) 人事室編印

人事法令

- 一、銓敘部令以，公務人員陞遷法施行細則第 3 條第 2 項所稱「報經各該任免權責機關首長交付甄審委員會同意」，指報經各該任免權責機關首長交付各該任免權責機關或當事人服務機關之甄審委員會同意。【教育部 106.03.01 臺教人(二)字第 1060026006 號函】
- 二、為落實國際公約兒童權利保障相關規定及配合鼓勵生育政策，有關各機關依聘用人員聘用條例以年度契約定期聘用之人員，依規定核給因安胎事由之請假及流產假，於請假期間所遺業務，如機關現職人員確實無法代理，同意放寬得再進用聘用人員代理其職務；至其餘事項則仍維持銓敘部前開 105 年 3 月 24 日函之規定。
【教育部 106.03.08 臺教人(二)字第 1060030726 號函】
- 三、公務人員於考績年度內試用期滿並依規定辦理年終考績，考績列乙等或 70 分以上，當年度等級相當之試用期間年資，於嗣後擔任公立學校教師時，得依規定按年採計提敘薪級。
【教育部 106.02.17 臺教人(二)字第 1050174135 號函】
- 四、有關初任教師於聘任前登記結婚，聘任後婚假核予、天數計算，倘初任教師於聘任前結婚，以其結婚事實發生時，非屬教師請假規則之適用對象，原不得依教師請假規則核給婚假。惟參酌公務人員相關規定，並基於獎勵教師結婚及生育之政策目的，初任教師於聘任前結婚（尚未具有教師身分期間），而在教師請假規則所定之給假期限內到職者，同意從寬依教師請假規則所定結婚日數，自結婚事實發生之日起至聘任前之日數（含例假日），核給剩餘日數之婚假，並自結婚登記之日前 10 日起 3 個月內請畢。但因特殊事由經學校核准者，得於 1 年內請畢。【教育部 106.2.16 臺教人(三)字第 1060000749A 號】
- 五、公立學校兼任行政主管職務教師，其職前曾任 86 年 3 月 21 日教育人員任用條例修正施行後進用之助教年資，同意採計為休假年資。
【教育部 106.2.21 臺教人(三)字第 1060002130A 號函】
- 六、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、第 7 點規定，並自 106 年 3 月 1 日生效。
【教育部 106.3.1 臺教人(三)字第 10600026406 號函；教育部函請參閱人事室網站最新消息公告】

七、「國民旅遊卡相關事項 Q&A (行政院人事行政總處 106 年 3 月修訂版)」，請參閱該總處網站及國民旅遊卡網站最新消息項下)。

【教育部 106.3.8 臺教人(三)字第 1060029009 號函；國民旅遊卡相關事項 Q&A 請參閱人事室網站最新消息公告】

八、財團法人中華經濟研究院函以，該院 WTO 及 RTA 中心線上學習平台修習課程已得列公務人員終生學習時數註冊使用。【教育部 106.3.14 臺教人(三)字第 10600031182 號函】

九、銓敘部書函，公務人員退休法施行細則第 31 條及第 40 條條文修正案，業經考試院於 106 年 1 月 26 日修正發布；至修正條文施行日期，將由該部另案陳報考試院訂定。

【教育部 106.2.17 臺教人(四)字第 1060019731 號書函】

十、行政院人事行政總處函以，106 年至 108 年「闔家安康」-全國公教員工團體意外保險，經公開徵選由中國人壽保險股份有限公司獲選承作。

【教育部 106.3.13 臺教人(四)字第 1060034107 號書函】

十一、有關教育部所屬機關(構)學校退休人員三節慰問金預算編列，請依立法院審查 106 年度中央政府總預算案第 39 項通案決議辦理(按：決議內容為 106 年度中央政府總預算案各單位所編「三節慰問金預算」，除符合行政院 105 年 9 月 8 日院授人給撥字第 1050053161 號函修正「退休人員照護事項」發給三節慰問金資格，包括：退休公教人員支(兼)領月退休金在新臺幣(以下同)2 萬 5 千元以下者(兼領月退休金者係以原全額退休金為計算基準)、「因公成殘」之退休公教人員或退休時未具工作能力者等，以及退職工友(含技工、駕駛)，於每人每年 6 千元之數額範圍內，發放之三節慰問金經費外，其餘均予刪除。)

【教育部 106.3.15 臺教人(四)字第 1060036413 號書函】

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
曾清璋	他機關調進	人事室主任	國立宜蘭大學人事室主任	106.03.16
賴欣怡	新進	國際化推動辦公室行政組員		106.03.28
黃璿諄	新進	出版中心行政組員		106.04.05
張麗娟	新進	學生事務處行政助理		106.04.05
許譯尹	新進	通識教育中心(臺灣全民學習平台)行政助理		106.04.05

要健康就要動——規律運動的 11 個小秘訣

作者：臺大醫院家庭醫學部主治醫師劉文俊

要健康就要動，要能享受生活更要有足夠的健康體能，良好的健康體能則來自於規律的運動習慣。

美國心臟學會根據運動與健康的相關研究，制定運動指引提供民眾的參考，以預防心血管疾病的發生。這個運動指引建議：一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動(如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球…等)，每天至少 30 分鐘，每週宜有 5-7 天，對於不能勝任上述建議者，可以選擇較低強度的運動，並縮短時間，因為這樣還是會比多處在靜態活動的生活型態來得好。

對一般人來說，偶而運動一下還容易，但要規律每週多次運動則有些困難。如果要長期維持運動習慣，則需要一些小秘訣來協助，這些小秘訣可以幫助我們繼續去從事你所選擇的運動項目。歸納這些被建議的小秘訣，介紹如下：

- 一、選擇自己喜歡的運動，而且至少兩種以上：習慣的養成不是靠勉強，必須是自己喜愛的運動才有可能成為生活習慣，所以一定得挑選自己喜愛的運動來從事，才容易愛上它。運動的執行會受很多因素的影響，天氣是很重要的一項，如果自己設定有多種可以從事的運動選項，會讓自己更有彈性去因應阻礙運動執行的生活事件，順利達到規律運動的習慣。
- 二、要有運動夥伴一起從事活動：同伴的存在對養成運動習慣是一種很好的助因，除了運動時間可以當做一種社交活動外，同儕之間的良性互動或監督，更可以促成運動習慣的養成。
- 三、將運動擺在生活中重要的順位：由於運動的益處並不是那麼物質化，也不是很急切需要，所以生活中遇有重要事件發生，時間排擠效應的關係，運動習慣常就是最先被犧牲掉者。習慣養成不易，中斷後要再繼續則又更困難。所以將規律運動視為生活中的重要事項，將它擺在很重要的順位，就像刷牙洗臉每天非做不可，如此就比較容易保持運動習慣。

四、每天固定時間去運動，融入生活習慣：

最不容易丟掉的習慣就是融入生活中，而要融入生活中就要有固定時段，因此依照自己的狀況，將運動時間規劃到生活中，無論是安排在早晨、晚上或是下班後回家前，只要符合方便做到，又不容易忘記，就一定是個人的最佳選擇。

五、即使很累還是要例行運動：工作很累常是今天不運動的藉口，今天累、明天累，後天可能更累，即使已經養成的運動習慣也

不堪這樣斷斷續續的拖延，最後終有中斷的一天。因此，體認到運動對健康的重要後，要給自己堅定的信念，如果只是平常的工作疲累，運動不至於加重疲累的程度，反而會有放鬆心情、減緩疲勞與提升精神的作用，因此去運動是可以勝任的。



六、善用可以協助運動的小工具來紀錄運動的過程：現在科技進步，即使不加入運動俱樂部，還是有很多的小工具可以協助我們去記錄運動過程的一些

指標。最簡單的就是計步器，可以回饋給我們每天走了多少步，有沒有超過預設的一萬步，讓我們知道今天有沒有達標，沒有達標時才知道去補足缺少的運動份額。智慧型手機普遍使用後，已有不少實用的應用程式可供利用，慢跑者常會利用這些小程式協助自己訂定運動目標，並提供督促自己持續運動下去的動力。筆者也下載其中一個被廣為使用的程式 mySports，除了協助自己了解跑步的總距

離、跑步花費時間與跑步速度外，我也將之應用在測量距離，以前無法知道自己常走的路段到底有多遠，現在拿這個程式來測量就清楚了，對自己上下班固定行走路段的距離就有很好的掌握，也可以知道自己的行走速度，非常好用。

七、注意運動後所帶來的正面改變：**別人怎麼講運動對健康益處有多大，都不如自己實際體驗的真實。**

運動對心血管疾病的好處，需要長時間的累積才能呈現，但運動仍然有一些短期可以讓運動者體會到的好處，如：運動後情緒更安穩寧靜、運動後心跳緩和順、運動後對自己努力投入的良好感覺，還有運動一段時間後生理指標的改善(如：血糖變好、血脂變好、心肺功能改善、耐力變好等)。

如果沒有體會到別人所講的好處，那要繼續運動的信念大概很難維持；相反的，如果有體驗到這些正面的效益，順勢就有激勵自己繼續運動的動力。因此用心觀察這些運動所帶來的正面效應，也是協助維持運動習慣的妙方。

八、訂定獎勵自己的措施，犒賞自己：**秘訣是「自己給自己獎勵」，自我設定當達成目標之後要給自己的獎品**，例如去旅行或買一套衣服。有了合理的目標，練習有動力，也有方向。在達到目標後別忘了給自己獎勵一下，再設定下一個目標去練習，幾次之後，運動習慣就會自然養成了。

九、逐漸增加運動強度、時間與難度：**要養成運動習慣，一定不能有負擔(包括心理的或生理的)**，因此採取「舒適無負擔」的養成方式應**該是最好的方法，可以讓運動成為一種生活享受而不是忍受，會比較容易做到**。對於一個沒有時間，但又想要成功維持運動習慣的人，一個聰明的方法是從走路開始。從每次走 15 分鐘，每週走 3 次，然後慢慢增加運動的時間與頻率。剛開始走的最初 5 分鐘，應採取比較溫和的速度，之後要慢慢加快速度，讓心跳達到你的目標心跳率，最後的 5 分鐘要逐漸緩和下來。接下來的一週，中間快步走的時間可以稍微延長 2~5 分鐘，之後每週可以繼續加長快步走的時間，直到可以每次走 30~60 分鐘。

十、利用累積片段的運動時間來達成，例如：以爬樓梯代替坐電梯、把車子停在較遠的地方、提早一站下公車、走路去上班、走到較遠的地方吃午餐、工作或開會累時做五分鐘伸展運動等。

十一、利用比賽或公共活動來當作練習目標：選定一個比賽（或活動）當成目標來練習，例如：如果喜歡慢跑，可以選擇慢跑比賽做為自己的練習目標，如參加明年度的台北馬拉松 9 公里組的比賽，不但增加趣味性，也可以激勵企圖心。



以上只是一些協助養成運動習慣的小祕訣之舉例，相信應該還有更多的小方法可以應用。每個人只要在生活中用心體驗，會更容易發掘適合自己的小技巧。為了讓運動成自然、變習慣，大家加油囉！

資料來源：衛生福利部國民健康署健康九九網站轉載