

國立空中大學人事服務簡訊

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

106年8月4日(第155期) 人事室編印《每季出刊》

人事法令

- 一、為促進性別平等，各機關簡任職務出缺遞補人員時，在資歷相當情形下，建請考量優先晉升少數性別（女性或男性）同仁。【教育部 106.7.4 臺教人（二）字第 1060092587 號】
- 二、依大學法第 9 條第 1 項及教育人員任用條例第 3 條規定，國立大學校長遴選委員會辦理校長遴選作業，應予審酌候選人有無曾經判定違反學術倫理之情事，並向科技部及教育部查證，以列為遴選之重要參據。【教育部 106.6.27 臺教人（二）字第 1060083145 號】
- 三、公務人員保障暨培訓委員會函以，有關公務人員因公涉訟輔助之範圍，包括民事及刑事訴訟之再審程序。【教育部 106.5.1 臺教人（三）字第 1060056924 號書函】
- 四、行政院秘書長函以，有關「褒揚條例」之制定，旨在褒揚國民立德、立功、立言，貢獻國家，激勵當世；為示褒揚之莊嚴審慎，有關褒揚請頒案件之申請及審查等事宜，應依「褒揚條例」及其施行細則相關規定嚴加審核。
【教育部 106.5.18 臺教人（三）字第 1060070254 號書函】
- 五、各機關學校薦送、指派或同意教師參加進修、研究，應確實依教師進修研究獎勵辦法之規定辦理。【教育部 106.6.19 臺教人（三）字第 1060081206 號書函】
- 六、教師於學年度中請畢不扣除薪給日數之事假及家庭照顧假後，嗣分別於例假日前後請事假及家庭照顧假，期間之例假日應按日扣除薪給。
【教育部 106.6.26 臺教人（三）字第 1060069171 號函】
- 七、銓敘部釋示女性公務人員請病假及延長病假進行試管嬰兒方式之人工生殖治療，須檢附之醫療證明，有關女性教師請病假及延長病假進行試管嬰兒方式之人工生殖治療，以及成功受孕後，如因安胎須治療或休養而申請延長病假者，須檢附之醫療證明，亦比照辦理。
【教育部 106.6.27 臺教人（三）字第 1060079611 號函】
- 八、外交部函以，為利我駐外館處強化與駐在國（地）各界人士之互動與聯繫，請於派員赴國外公費進修時，主動通知相關外館並副知外交部。
【教育部 106.6.27 臺教人（三）字第 1060088312 號書函】

九、公立學校教職員於85年1月31日前，曾任學校教職員退休條例第14條第2項規定之其他公職人員年資，且已於85年1月31日前已再任或轉任公立學校教職員並依該條例辦理退休時，其該段已領取退離給與之其他公職人員年資，無需與教職員年資合併計算並受退休年資採計上限之限制。【教育部106.4.21 臺教人(四)字第1060037689 號書函】

十、有關苗栗縣教師會館暨勞工育樂中心(網站：<http://www.younglake.com.tw/>)提供優惠住宿方案，請同仁多加利用。【教育部106.4.24. 臺教人(四)字第1060056949 號書函】

十一、銓敘部書函以，考試院106年1月26日發布之公務人員退休法施行細則第31條及第40條修正條文，其施行日期業經考試院令定自107年1月1日施行。
【教育部106.4.26 臺教人(四)字第1060057839 號書函】

十二、「學校教職員退休條例施行細則」第34條、第41條修正條文，業經本部以中華民國106年5月11日臺教人(四)字第1060056463B 號令定自107年1月1日施行。
【教育部106.5.11 臺教人(四)字第1060056463C 號函】

十三、公立學校教職員申請退休時，除特殊原因外，應以2月1日或8月1日為退休生效日。惟考量教師如因病連續請假逾6個月而無法銷假上班，經學校認定不能勝任職務，已無法繼續從事教職之情形，性質與教育部103年6月13日臺教人四字第1030079234B 號令所稱「本人重大急症無法工作」之特殊原因相當，並以服務機關出具證明其不堪勝任工作之日期為退休生效日。【教育部106.6.15 臺教人(四)字第1060071336 號書函】

十四、「退休(伍)軍公教人員年終慰問金發給辦法」業經行政院於106年6月13日以院授人給字第10600483591 號令修正發布施行。
【教育部106.6.20 臺教人(四)字第1060085062 號書函】

十五、行政院核定之「公立大專校院人員兼任(辦)進修學校、夜間部或推廣教育業務工作費支給表」，並自106年8月1日生效。
【教育部106.6.22 臺教人(四)字第1060088056 號書函】

十六、為應公教人員月退休金及遺族月撫慰金自107年1月1日起改為按月發放，請各機關(構)學校於辦理106年下半年退撫給與發放作業時，併同將相關規定轉知各領受人並妥為說明。【教育部106.6.26 臺教人(四)字第1060088878 號書函】

★★公教人員兼職法令解釋宣導：

公務員服務法第13條第1項前段規定：「公務員不得經營商業或投機事業」，所謂經營商業是否應以實際發生營業行為為認定標準，抑並申請商業許可執照亦予包括在內，法律上尚乏明文規定，以往亦無類似解釋可循。惟依公務員服務法禁止公務員經營商業之立法意旨而言，原在防止公務員利用職權營私舞弊，有辱官常，益以事關社會風氣，是以本院對於公務員經商限制向採從嚴解釋。關於公務員服務法第13條第1項前段所稱「經營商業」應包括實際發生營業行為及申請商業執照之行為在內。至公務員僅參加商業投資而不直接主持商務者，除合於公務員服務法第13條第1項但書之情形者外，仍應受該法條前段之限制。(行政院52年5月28日臺(52)人字第3510 號令)

◆兼任一、二級主管異動情形◆

姓名	異動類別	新職及單位	原職及單位	生效日期
林俊裕	聘兼	總務處總務長	桃園中心中心主任	106.07.16
黃 恒	聘兼	桃園中心執行長	社會科學系講師	106.07.16
黃 慈	免兼	研究發展處副研究員	通識教育中心中心主任	106.08.01
李允傑	免兼	公共行政學系教授	公共行政學系系主任	106.08.01
黃朝曦	免兼	宜蘭大學副教授	資訊科技中心中心主任	106.08.01
黃之棟	聘兼	公共行政學系系主任	公共行政學系副教授	106.08.01
顏春煌	聘兼	資訊科技中心中心主任	管理與資訊學系教授	106.08.01
李青蓉	聘兼	通識教育中心中心主任	管理與資訊學系副教授	106.08.01
王貞雅	聘兼	高雄中心執行長	企業管理科科主任	106.08.01
曾展鵬	聘兼	企業管理科科主任	管理與資訊學系助理教授	106.08.01

◆人事異動◆

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
林宗翰	新進	台北中心行政組員		106.05.08
柯淑珍	退休		主計室組員	106.06.02
張妙英	退休		總務處組員	106.06.02
梁美慧	本機關調升	教務處簡任秘書	教務處專門委員	106.06.03
楊芳容	本機關平調	總務處組員	出版中心組員	106.06.08
邱怡儒	新進	推廣教育中心行政組員		106.06.15
林欣穎	新進	推廣教育中心行政組員		106.06.15
林怡禎	調任	出版中心組員	交通部科員	106.06.30
謝宛潞	調任	台北中心組員	桃園市政府環境保護局技士	106.06.30
郭雅芬	調任	教育部體育署主計室主任	主計室組長	106.07.14
曾朝煥	退休		總務處總務長	106.07.16
王滢婷	退休		商學系副教授	106.08.01
蕭翔文	辭職	錄取 106 學年度公立高級 中等學校教師甄選	生活科學系組員	106.08.01
黃怡婷	新進	非正式教育認證中心行政組員		106.08.01
廖明發	本機關調升	台北中心專門委員	台北中心組長	106.08.03
胡鳳蓀	職務調整	出版中心幹事	推廣教育中心幹事	106.08.04

健康就要動——規律運動的 11 個小秘訣

作者：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