

國立空中大學人事服務簡訊

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

108年2月19日(第160期) 人事室編印《每季出刊》

人事法令

一、有關公立專科以上學校教師依「公立各級學校專任教師兼職處理原則」(以下簡稱教師兼職處理原則)兼職，其兼職數目及兼職費支領請各校應依規定確實管控，以做為檢討及建立合理學術回饋金機制之參考。又教師兼職數目，除各主管教育行政機關另有規定外，由各級學校定之。基於大學自治，並考量兼職態樣之多元性，為避免實務運作窒礙，各國立大專校院於訂定教師(含兼任行政職務)兼職數目時，建議朝分類管理，衡酌兼職影響本職工作之程度及相關目的事業主管機關之規定，對領有兼職費個數或兼任獨立董事職務等重要兼職數目部分，於文到3個月內完成規範。

【教育部 107.12.04 臺教人(二)字第 1070206949A 號】

二、各機關(構)學校應即時檢視附設機構或組織，如須由公務人員或專任教師兼任各該機構或組織之職務時，應本於權責查明其組織性質，並依「公務員服務法」及「公立各級學校專任教師兼職處理原則」規定，報經服務機關(構)學校許可或核准。

【教育部 107.12.20 臺教人(二)字第 1070201854A 號函】

三、茲夫妻同時育有2名以上3足歲以下子女，與養育雙(多)胞胎子女所負履行照顧之責任及需求，宜有衡平考量之必要，爰參照教育人員留職停薪辦法第4條第1項第3款但書規定：「養育3足歲以下雙(多)胞胎子女者，不以一方申請為限」，教育人員同時養育2名以上3足歲以下子女申請育嬰留職停薪，得不受本人或配偶之一方申請為限之限制，且服務學校、機構或主管教育行政機關不得予以拒絕。

【教育部 107.12.17 臺教人(三)字第 1070212874B 號令】

四、行政院人事行政總處「國民旅遊卡相關事項Q & A（行政院人事行政總處 107 年 11 月修訂版）」，相關資料已掛置於人事室網站『人事Q & A』專區：

(http://www106.nou.edu.tw/~person/faq_01.php)。

【教育部 107.11.26 臺教人(三)字第 1070204813 號書函】

五、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」第五點及附表，並自 107 年 11 月 18 日生效。

【教育部 107.11.26 臺教人(三)字第 1070204816 號書函】

六、考試院會同行政院 107 年 11 月 16 日修正發布之公務人員請假規則第 3 條、第 10 條、第 19 條。**【教育部 107.11.26 臺教人(三)字第 1070206172 號書函】**

七、行政院修正「行政院與所屬中央及地方各機關聘僱人員給假辦法」第 3 條、第 4 條條文，並自 107 年 12 月 7 日修正發布施行。

【教育部 107.11.26 臺教人(三)字第 1070216286 號書函】

八、關於公務人員請假規則（以下簡稱請假規則）所定生理假之日數核計方式，女性公務人員因生理日致工作有困難者，每月得請生理假 1 日，全年至多得請生理假 12 日，且全年請生理假日數未逾 3 日，不併入病假計算，其餘日數併入病假計算；病假及併入病假計算之生理假合計超過病假准給日數（28 日）部分，以事假抵銷，已無事假抵銷者，應按日扣除俸（薪）給。

【教育部 108.1.15 臺教人(三)字第 1080003482 號書函】

九、有關公立學校教職員退休資遣撫卹條例(以下簡稱退撫條例)第 28 條第 3 項所稱已符合法定支領月退休金條件疑義一案，究其立法意旨，係為避免現職且已符合擇領月退休金條件之教職員，因退休金計算基準之修正，而急於退撫條例施行前辦理退休；反之，倘教職員未於 107 年 6 月 30 日前符合擇領月退休金條件，其於 107 年 7 月 1 日以後依退撫條例辦理退休時，退休金自無法以最後在職經敘定之本(年功)薪額為計算

基準。又教職員於 107 年 6 月 30 日前已符合原學校教職員退休條例(以下簡稱原退休條例)第 4 條第 1 項第 2 款及其施行細則第 5 條規定應即退休條件者，即應辦理退休，自不生所詢教師符合原退休條例規定應即退休及支領月退休金條件，而於退撫條例施行後辦理退休之情形。【教育部 107.11.29 臺教人(四)字第 1070210891 號書函】

十、有關支(兼)領月退休金教職員於公立學校教職員退休資遣撫卹條例於 107 年 7 月 1 日施行後 1 年內死亡者，其遺族擇領遺屬年金仍應依原學校教職員退休條例及其施行細則之規定辦理。【教育部 107.12.19 臺教人(四)字第 1070201954 號書函】

十一、行政院人事行政總處「一般工程機關(單位)人員待遇規範問答集」

(<https://www.dgpa.gov.tw/information?uid=108&pid=9510>)。

【教育部 107.12.25 臺教人(四)字第 1070225640 號書函】

十二、公教人員保險之保險費率，不適用年金規定之被保險人及適用年金規定之被保險人，自 108 年 1 月 1 日起分調整為 8.28%及 12.53%。

【教育部 107.12.26 臺教人(四)字第 1070220997 號書函】

十三、依公立學校教職員退休資遣撫卹條例(以下簡稱退撫條例)支領定期性給付之領受人，因擬申請退休(職、伍)人員之遺屬年金，選擇放棄本人原支領之定期性給付相關執行事項如下：

(一)適用對象：依退撫條例規定所發給月退休金、遺屬年金(含月撫慰金)、月撫卹金(含年撫卹金)及優惠存款利息之定期性給付領受人。

(二)適用條件：必須因前開退撫條例、政務人員退職撫卹條例、公務人員退休資遣撫卹法及陸海空軍軍官士官服役條例規定，始得申請放棄。

(三)權益事項：

- 1、自領受人選擇放棄本人所領之退撫條例給與之日起，喪失繼續領受之權利；其放棄支領月退休金者，退撫條例相關衍生之權利亦失所附麗(其遺族不得

請領遺屬一次、年金等)。

2、前述選擇經本部審定生效後不得再選擇恢復發給。

3、原發放之給與計算至「放棄之前1日」止，已領給與未達依退撫條例第28至30條、第45條及第62條規定計算之一次退休金或一次撫卹金金額，或第75條規定計算之本人繳付之退撫基金費用本息金額者，亦不補發差額。

(四)申請程序：領受人填具選擇書(如附件)，向退休教職員服務機關提出申請，由服務機關彙送審定機關審定。

【教育部108.1.21臺教人(四)字第108005209號函】

十四、各機關學校聘僱人員離職給與辦法107年7月1日仍在職之聘僱人員，選擇改依勞工退休金條例提繳退休金者，各機關學校及聘僱人員原提撥及扣繳之公、自提離職儲金本息(含聘僱人員自提儲金之本息及公提儲金之利息)，均得發給聘僱人員。

【教育部108.1.22臺教人(四)字第1080005686號書函】

★★**公教人員兼職法令解釋宣導：**

公務員服務法第13條函釋宣導：公務人員或公營事業人員，凡受有俸給者均為公務員服務法上之公務人員，如其兼任中國不動產鑑定中心股份有限公司顧問，此項工作，如支領薪俸，應認為係公務員服務法第13條所稱「商業」之一種，仍受本條公務員不得經營商業或投機事業之限制。

【銓敘部66年11月3日66台楷甄二字第33858號函】

◆107 學年度下學期兼任一、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
劉嘉年	免兼	生活科學系副教授	生活科學系副教授兼 教學媒體處媒體長 嘉義中心中心主任	108.02.01
劉仲容	聘兼	人文學系教授兼 副校長 基隆中心中心主任 澎湖中心中心主任	人文學系教授兼 副校長 台中中心中心主任 基隆中心中心主任	108.02.01
唐先梅	聘兼	生活科學系教授兼 副校長 研究發展處研發長 嘉義中心中心主任	生活科學系教授兼 副校長 研究發展處研發長	108.02.01
郭秋田	聘兼	管理與資訊學系副教授兼 教學媒體處媒體長	管理與資訊學系副教授	108.02.01
江啟先	聘兼	商學系教授兼 桃園中心中心主任	商學系教授	108.02.01
沈中元	聘兼	公共行政學系教授兼 台中心中心主任	公共行政學系教授兼 桃園中心中心主任 高雄中心中心主任	108.02.01
王貞雅	聘兼	管理與資訊學系副教授兼 高雄中心中心主任	管理與資訊學系副教授兼 高雄中心組長	108.02.01
薛景慈	聘兼	生活科學系助理教授兼 交流發展組組長 綜合企劃組組長	生活科學系助理教授兼 交流發展組組長	108.02.01

◆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
王貞雅	升等	管理與資訊學系副教授	管理與資訊學系助理教授	107.08.01
賴君恬	高考分發	人事室組員		107.12.07
徐振堃	本機關調升	總務處簡任秘書	總務處組長	107.12.24
賴怡臻	商調	圖書館組員	基隆市立中山高級中學幹事	108.01.01
施季昫	新進	數位華語文中心行政組員 職務代理人		108.01.01
潘亭秀	新進	台東中心行政組員		108.01.03
李允傑	借調	臺中市政府社會局局長	公共行政學系教授	108.02.01
周佩儀	辭職	國立臺中科技大學副教授	商學系副教授	108.02.01

◆人事室重要活動集錦◆

日期	活動項目
108年1月31日(四) 上午10時 下午14時	107學年度下學期新、卸任兼任行政主管聯合交接典禮 陳校長松柏、主計室邱聰祥主任、人事室曾清璋主任一起至蘆洲校本部各單位向教職員進行辭歲賀年
108年2月15日(五)	「107年終業務檢討及108年業務展望研討會議」會後便餐

107學年度下學期新、卸任兼任行政主管聯合交接典禮



校長至校本部各單位向教職員辭歲賀年



「107年終業務檢討及108年業務展望研討會議」



「107年終業務檢討及108年業務展望研討會議」會後便餐



有健康生活才能預防過勞！

作者：薛光傑醫師

上稿日期：2018/12/12

在現代文明急速發展之社會，新型態的工作壓力越來越普遍。所謂新型態的工作壓力指的是隨科技進步，電腦、家電與手機等各種生活軟硬體出現，先前需要耗費大量勞力以換取生活所需之工作大量被取代，大多數人之生活習慣普遍趨向於缺乏運動、速食或外食大行其道、高糖高脂低纖等不健康飲食也越來越受歡迎；在如此越來越不健康的生活形態中，職場、工作甚至於生活上之壓力卻有增無減，不良之生活型態與長期的壓力將會造成民眾身心疲憊、耗損，造成所謂的過勞。

對許多人而言，工作壓力所產生的慢性疲勞，其原因可能來自於工作內容、工作量。而工作環境因素與上班時間之長短、工作薪資、家庭生活等，皆會加重或加速其過勞症狀！若持續處於上述不健康或不平衡狀態，隨時間一久身體可能開始感到不適，肩背疼痛、僵硬或頭痛等症狀，即有可能變為「積勞成疾」，就是所謂「過勞」。過勞的問題引起之主要疾病為腦血管疾病與心臟疾病。前者包括腦出血、腦梗塞、高血壓性腦病變等，後者包括心肌梗塞、心臟衰竭、狹心症、心律不整、及心因性猝死等等。

過勞之高危險族群大多有以下狀況：

- 1.工作時間過長，一週的平均工作超過六十小時。
- 2.工作時間造成睡眠剝奪。
- 3.夜班多或工作時間不規則，如需輪班的醫護與警消人員等。
- 4.自我要求高且易緊張者。

自我了解是預防過勞的第一步，勞動部職業安全衛生署曾製作了一本「過勞自我預防手冊」，可初步自我檢視，如符合過勞的十二項徵兆，應盡早找出原因加以改善，必要時請求醫師協助。

- 1.經常感到疲倦、健忘。
- 2.突然覺得有衰老感。
- 3.肩部和頸部僵直發麻。
- 4.因為疲勞和苦悶失眠。
- 5.為小事煩躁和生氣。
- 6.經常頭痛和胸悶。
- 7.高血壓、糖尿病病史，心電圖不正常。
- 8.體重突然變化大。
- 9.最近幾年運動也不流汗。
- 10.自我感覺身體良好而不看病。
- 11.人際關係突然變壞。
- 12.最近常工作失誤或者發生不和。

如果想知道自己是否有過勞，亦可利用線上[壓力指數測量表](#)來評估自己的壓力狀況。

接下來的第二步便是改變生活型態。預防過勞最重要的就是長期的健康生活型態，無論有無過勞的症狀，現代人在追求工作與事業中，必須適時自我放鬆，充分的休息、適度的休閒娛樂、規律的運動、均衡的飲食、良好的人際關係及選擇較好的工作環境，並戒除不良習慣(如吸菸、酗酒等)，都是揮別慢性疲勞與遠離過勞死的最重要核心。



【圖：健康生活撇步】

健康的生活包括

1.工作與休閒保持平衡：選擇自己喜歡的工作，讓工作變成一種自我實現的過程。適度的舒壓與休息也很重要，工作太投入或工作狂是過勞的前兆之一。熬夜更是會造成內分泌改變，記憶力衰退，衰老與精神狀況不穩，需要避免。

2.規律的運動：運動的好處非常多，甚至可說是健康生活的核心！運動可消耗身體過多的熱量、幫助維持適當體重、增強心肺功能、促進血液循環，以及降低心臟病、高血壓及糖尿病等疾病的風險、增強身體抵抗力、預防骨質疏鬆症、強壯肌肉幫助舒展筋骨、改善腰酸背痛、增加身體及關節的柔軟度、使睡眠品質更佳，工作更有效率等。保持持續與規律的運動對於避免過勞是不可或缺的，身體活動對不同族群都有健康促進的效果，世界衛生組織建議 18-64 歲成年人運用每次持續 10 分鐘分段累積方式，每週累積達 150 分鐘的中等費力身體活動(活動時仍可交談，但無法唱歌)或 75 分鐘的費力身體活動(活動時講話會喘)；65 歲以上老年人身體活動量與 18-64 歲成年人相同，每週累積達 150 分鐘的中等費力身體活動。

3.均衡的飲食：健康與均衡的飲食不但可以讓心情愉快，工作起來更有效率。研究發現，吃得不好會讓工作效率損失的風險增加六成，健康均衡的飲食能夠確保工作時所需的能量和提高工作效率，也增加了抗壓的本錢，國人之蔬菜、水果與乳品類普遍攝取不足，足量攝取蔬菜、水果、全穀、豆類；堅果種子及乳品類，不但可滿足均衡營養之需求，更是降低多種慢性疾病之利器。

4.良好的人際關係：工作或家庭中良好的互動將可讓工作效率倍增，工作起來更愉快，遇到困難也可以大家一起協助並共同解決面對，所以維持良好的人際關係就像一張預防過勞的保護傘，大家互相協助可以降低許多工作壓力

5.適宜的工作環境：有良好採光、通風與綠化的工作環境讓人工作時更有精神，亞馬遜花數十億美元打造的雨林辦公室結合了辦公室與大自然生態系，讓在工作的人忘了是在辦公，可見選擇或是改造一個適合自己的工作環境非常重要。

6.避免吸菸酗酒：工作壓力大，有些人會藉吸菸喝酒排除壓力，殊不知長期下來身體衰退更快，百病叢生，心肺功能與肝功能受到影響，抗壓性反而越來越差！建議一定要盡早戒除！

若能保持健康生活習慣，壓力也將逐漸減輕，過勞與慢性疲勞自會遠離。

【資料來源】

- 1.過勞自我預防手冊
- 2.國民飲食指標手冊

【戒菸資源】

- 1.戒菸專線服務中心：提供免費戒菸諮詢專線 0800-63-63-63
- 2.戒菸治療管理中心：全國超過 4,000 家戒菸服務合約醫事機構，電話：02-2351-0120
- 3.洽詢各縣市地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊

資料來源：衛生福利部國民健康署健康九九網站健康專欄轉載

(<http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopicNo=163&DS=1-Article>)