

國立空中大學人事服務簡訊

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

108年4月19日(第161期) 人事室編印《每季出刊》

人事法令

- 一、核釋專科以上學校對於曾服公務，因貪污瀆職經有罪判決確定者，依專科以上學校兼任教師聘任辦法第五條第一項第二款及第三項規定，不得聘任為兼任教師，已聘任者，應終止聘約。惟如同時諭知緩刑，俟緩刑期滿，而緩刑之宣告未經撤銷者，專科以上學校始得聘任其為兼任教師。【教育部 108.3.7 臺教人(一)字第 1080013217B 號令】
- 二、行政院修正「行政院表揚模範公務人員要點」第 8 點，並自即日生效。
【教育部 108.2.19 臺教人(三)字第 1080017955 號書函】
- 三、教師請假規則第 3 條第 1 項所定生理假之日數核計方式：
 - (一) 女性教師因生理日致工作有困難者，每月得請假生理假 1 日，全年至多得請生理假 12 日，且全年請生理假數未逾 3 日，不併入病假計算；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。
 - (二) 教育部 106 年 5 月 12 日臺教人(三)字第 1060033891 函、107 年 12 月 19 日臺教人(三)字第 1070202841 號書函及歷次函釋與本解釋未合部分，自即日起停止適用。
【教育部 108.3.26 臺教人(三)字第 1080009667 號函】
- 四、有關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，渠等於是日起原提存公提離職儲金利息之歸屬一案，經銓敘部函釋以，渠等原提撥及扣繳之公、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 年 1 月 22 日臺教人(四)字第 1080005686 號函】
- 五、有關公務人員退休資遣撫卹法第 77 條及第 78 條所定「私立學校」及「醫療促進方案或計畫之山地、離島或其他偏遠地區」之範圍，業公告於銓敘部全球資訊網。
【教育部 108 年 3 月 11 日臺教人(四)字第 1080019691 號函】

六、有關公立學校教職員退休資遣撫卹條例第 77 條及第 78 條所定「政府捐助（贈）之財團法人或政府及所屬營業、非營業基金轉投資事業，及政府直接或間接控制其人事、財務或業務之團體或機構」、「私立學校」及「山地、離島或其他偏遠地區」之範圍一案，為便利支給或發放機關辦理所屬退休教職員月退休金及優惠存款利息之停發事宜，並提供退休後擬再任人員參考，上開機構學校、法人範圍，業經銓敘部彙整教育部及衛生福利部等主管機關提供之資料，公告於該部網站（網址：銓敘部全球資訊網 <http://www.mocs.gov.tw/> 退休資訊專區/退休再任相關/政府捐助(贈)之財團法人或政府暨所屬營業、非營業基金轉投資事業、私立學校彙整表及山地、離島或偏遠地區公立醫療機關(構)彙整表)，以供各界查詢。旨揭機構學校、法人名單，均自 107 年 7 月 1 日起生效。未來如有異動，仍請依銓敘部網站公告及相關規範審認妥處。

【教育部 108 年 3 月 11 日臺教人(四)字第 1080019691A 號函】

七、有關聘僱人員選擇將 107 年 7 月 1 日以後，年資改依勞工退休金條例（以下簡稱勞退條例）提繳退休金者，渠等於同年 6 月 30 日以前已提繳之公、自提離職儲金本息申請發還之請求權時效起算時間及暫不請領之計息方式一案，考量聘僱人員選擇是日之後年資改依勞退條例辦理者，因其所適用之離職給與制度已改變，俟其與服務機關（學校）變更原契約內容後，原契約等同於 107 年 6 月 30 日期限屆滿，爰得同意從寬認定符合各機關學校聘僱人員離職給與辦法第 5 條所定「因契約期限屆滿離職」之情形，得於同辦法第 7 條規定之請求權時效（10 年）內，申請發給其公、自提離職儲金本息。又是類人員 107 年 6 月 30 日前已提繳之公、自提離職儲金本息申請發還之請求權時效起算時間一節，聘僱人員如選擇將 107 年 7 月 1 日以後年資改依勞退條例提繳勞退金者，得於 107 年 11 月 12 日起 10 年內，向原服務機關申請發給其公、自提離職儲金本息。

【教育部 108 年 1 月 31 日臺教人(四)字第 1080010037 號函】

八、行政院函以，「政府捐助之財團法人從業人員薪資處理原則」自 108 年 2 月 1 日停止適用。

【教育部 108.3.14 臺教人(四)字第 1080036749 號書函】

★★公教人員兼職法令解釋宣導：

公務員服務法 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】

◆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
呂秉翰	升等	社會科學系教授	社會科學系副教授	107.08.01
許舒雯	商調	主計室組員	國立臺東大學附屬特殊教育學校 主計室佐理員	108.02.25
黃彩娥	職務調整	教務處行政組員	圖書館行政助理	108.03.07
朱毓芳	新進	終身學習推展專案辦公室 行政組員		108.03.11
邱聰祥	商調	國立宜蘭大學主計室主任	主計室主任	108.03.15
林念恩	商調	主計室主任	國立臺灣科技大學主計室主任	108.03.15
鄧旭榮	本機關平調	圖書館組長	教學媒體處組長	108.03.15

◆人事室重要活動集錦◆

日期	活動項目
108年3月21日(星期四) 上午10時30分	多元族群文化講座 「跨文化溝通與理解：你看不見的刻板印象」
108年4月18日(星期四) 上午10時	「廉政倫理與行政中立」演講
108年4月25日(星期四) 上午9時30分	新進行政人員講習
108年5月13日(星期一) 下午13時30分	「彩繪萌娃藝樹」手作活動
108年6月10日(星期一) 上午10時	108年度《火藥時代》專書閱讀導讀會

一起來健走

作者：馬瑞杉醫師

上稿日期：2018/12/03

身體活動與運動

世界衛生組織將缺乏身體活動與不適當飲食列為造成非傳染性疾病的二大主要因素，並直接將缺乏身體活動視為心臟血管疾病的主要危險因子，「身體活動」定義為任何透過身體骨骼肌肉消耗能量所產生的動作，只要是個人經由自主的肌肉收縮所產生的移動、非移動及操作性動作都可以算是身體活動；「運動」是構成身體活動的一部分，具有平衡能量、改善或維持身體健康的中介或最終目標，最重要的運動具有心理上主動意念及積極性的意義。

世界衛生組織推薦的運動項目

運動對於健康的重要性幾乎無人不知、無人不曉，但是現代人工作忙碌、步調緊湊，生活形態越來越追求便利、舒適，因此不斷有各式各樣的發明可以用來取代勞力，以致於常常嚴重缺乏運動。雖然大家都知道養成規律的運動非常重要，礙於各種原因卻又常常很難持之以恆、貫徹始終。其中包括沒有人陪伴、沒有時間、沒有錢、沒有場地等等。在諸多的運動型態中，健走不見得需要人作伴，不需要花錢購買或租用特殊的器具，再加上沒有時間、場地的限制，因此不失為最經濟、有效的運動方式之一。世界衛生組織也推薦，健走是最容易執行且適合於各年齡層的運動項目。

健走的三種類型

一聽到健走這個字眼，有些人以為一定要走很遠或者走很快，實際上只要增加平時「步行」的動作量即可，做起來負擔較少，也容易養成習慣持續下去。健走主要可以分成三種類型：

一、**運動式健走**：行走時需保持一定的速度。不過，對於平常沒有養成運動習慣的人，通常會比較難持續下去，此為「進階級健走」。

二、**長距離健走**：是需要比較花時間進行的健走模式，可以選擇山明水秀、名勝古蹟等景色優美的地方，享受邊走邊玩的樂趣，同時放鬆心情，紓解壓力。

三、**生活式健走**：是指在日常生活中積極健走。其最大的特色在於工作或處理家務時也能實行健走。儘管強度不高，但仍能確保一定的運動量。此種健走模式對於任何人都能夠輕鬆實踐，而且容易養成習慣，屬於「初階級健走」。同時也是最適合用來改善和預防生活習慣病的健走模式。生活式健走不拘泥於距離、時間、速度，而是講求「盡量多走路」，將健走融入日常生活中進而養成習慣，就算沒有從事激烈的運動，也能改善生活習慣病。

健走好處多

健走的好處多多，美國大型研究甚至發現，快走比慢跑更能降低血壓、血糖和血中總膽固醇量，進而預防糖尿病與降低心血管疾病的風險，但專家提醒必須走得夠久，且達到一定強度，才能發揮應有的效益。所以應檢視健走時要有覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗的感覺，健走完後應該要有輕微痠痛以及疲倦感，這樣才表示健走的強度是適宜的。世界衛生組織更進一步建議成年人每週必須從事150分鐘以上的中度身體活動(如登山健走)，兒童及青少年則每週至少應累積達到420分鐘以上的中度身體活動。



【圖：健走原則】

健走原則

另一方面，健走雖然可以很隨性，但是絕對不能隨便，專家提醒需要注意正確的健走方式，以免未蒙其利而先受其害。以下是優先要注意的原則：

一、**選對一雙好鞋**：健走雖然是低衝擊運動，但鞋子的避震功能仍然很重要，健走時應穿著包覆性好、鞋墊軟硬適中的運動鞋，慢跑和健走的運動方式很接近，慢跑鞋能承受更高的衝擊，因此拿來健走也很合適。其他像質料輕、透氣、柔軟，也都是一雙健走鞋的基本條件。

二、**注意姿勢**：正確的姿勢可以確保肌肉達到最佳運動量，也可以避免運動傷害，記得健走小口訣「抬頭挺胸縮小腹、雙手微握放腰部、自然擺動肩放鬆、邁開腳步向前行」。此外專家也提醒勿用跑步方式來健

走，因為慢跑時腳尖先著地，會增加關節的碰撞衝擊；健走則是腳跟先著地，腳掌-腳趾後著地，能讓腳踝和膝蓋均勻承受身體重量，較不會傷害膝蓋及關節。如此既省力，又能減輕對關節的衝擊。遇到下坡時為了避免膝蓋可能受到的傷害，步伐要盡量變小。

三、調整速度：健走剛開始的5分鐘內，以緩慢的步伐幫助自己暖身。接下來，稍快的小步伐可以燃燒更多卡路里，試著維持這種速度走個20~30分鐘。骨鬆學會專家表示，根據研究，健走速度達每小時4.8~6.3公里，相當於每分鐘90~120步，持續15周就能有效提升總骨密度0.4。建議大家健走時不妨以這種速度為目標。

四、記得伸展運動：健走結束後請記得伸展，可幫助放鬆肌肉，並加速代謝廢物。

然而不少中老年人因擔心磨損膝蓋關節而不敢多動，專家表示運動可以增加骨密度，還可使關節滑膜層受壓時分泌組織液，進到軟骨組織提供所需養分，因此，若長期不運動，反而會減損骨密度、傷害關節甚至於造成壓迫性骨折。中華民國骨質疏鬆症學會發表「保骨固關節健走三原則」，包括健走前的動態暖身、健走時腳跟先著地、運動後喝牛奶，補充鈣質及維他命D，保持關節健康。

一起來健走

健走是很好的入門運動，不需特殊裝備，只要穿著輕便服裝、運動鞋，想走就走。每天健走好處多多，除了能夠改善各項身體機能，運動時腦部產生的腦內啡，還能夠使人心情愉快、舒解壓力。長期維持每天健走的習慣，更可控制體重並延年益壽。所以讓我們大家「大手牽小手，一起來健走」。

【資料來源】

全民身體活動指引

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=162&DS=1-Article>)