

國立空中大學人事服務簡訊

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

109年11月11日(第167期)人事室編印《每季出刊》

人事法令

- 一、有關公務員服務法第13條第2項所稱「代表官股之董事、監察人」之認定標準一事，請依銓敘部109年6月23日部法一字第10949480391號令辦理。
【教育部109年7月8日臺教人(二)字第1090092336號函】
- 二、有關公務員兼任技能檢定之監評人員一案，請依銓敘部109年7月2日部法一字第10949459241號令辦理。【教育部109年7月14日臺教人(二)字第1090096661A號書函】
- 三、有關公務員及公立學校教師(含兼任行政職務教師)加入各類合作社成為社員並經選任為理(監)事，及其持股比例相關規範應視合作社屬性(營利或非營利)依相關規定辦理。另，合作社入社資格條件係屬公務員服務法第13條及公立各級學校專任教師兼職處理原則第3點所訂經營商業之範疇者，公務員及公立學校教師(含兼任行政職務教師)均不得加入該合作社。
【教育部109年9月17日臺教人(二)字第1090121577號函】
- 四、為符合司法院釋字第583號解釋之意旨，各機關依公務人員考績法(以下簡稱考績法)第12條第1項第2款規定，對公務人員所為之一次記二大過處分，無懲處權行使期間限制；依考績法第12條第1項第1款規定，對公務人員所為之記1大過、記過或申誡處分，自違失行為終了之日起，已逾5年者，即不予追究。上開行為終了之日，指公務人員應受懲處行為終結之日；但應受懲處行為係不作為者，指有權辦理公務人員懲處之機關知悉之日。
【教育部109年7月1日臺教人(三)字第1090090908號函、銓敘部109年6月18日部法二字第1094946775號令】
- 五、為落實考績為落實考績覈實考評之旨，各機關辦理所屬公務人員考績時，如遇受考人於考核期間全無工作事實係因冒險犯難因公傷病請公假所致之情形，仍予辦理年終(另予)考績外，餘類推適用公務人員因個人因素留職停薪不在職情形，不辦理年終(另予)考績。考核期間如僅有部分工作事實者，由機關覈實辦理其年終(另予)考績。
【教育部109年年7月1日臺教人(三)字第1090089638號函、銓敘部109年6月月18日部法二字第10949464921號令】

六、兼任行政職務教師因受公務員懲戒委員會（現為懲戒法院）判決休職之懲戒處分，僅休其所兼行政職務，並不包括教師本職。倘若被懲戒教師所兼任之原行政職務並無晉級事項，應不生不得晉敘如何執行之疑慮。【教育部 109 年 7 月 3 日臺教人(三)字第 1090083035 號書函】

七、重申公務人員留職停薪期間不得違反公務員服務法相關規定。

【教育部 109 年 7 月 24 日臺教人(三)字第 1090105603 號書函、行政院人事行政總處 109 年 7 月 20 日總處培字第 1090037494 號書函】

八、教師法修正施行前經學校教師評審委員會、性別平等教育委員會或相關委員會審議通過，但尚未經主管機關核准且送達生效之教師解聘、不續聘、停聘及資遣案，各主管機關及學校應依「教師法修正施行後辦理解聘不續聘停聘及資遣案件注意事項」附表規定之處理方式與期限辦理。

【教育部 109 年 7 月 31 日臺教人(三)字第 1090094386 號函及臺教人(三)字第 1090094386A 號函】

九、原「全國不適任教育人員通報查詢系統」修正為「不適任教育人員資料庫」並自 109 年 6 月 30 日整合至「各教育場域不適任人員通報及查詢系統」，請各主管機關及學校確實控管系統管理權責，落實通報與查詢作業。

【教育部 109 年 8 月 5 日臺教人(三)字第 1090112802 號書函】

十、各機關辦理所屬公務人員考績時，應落實考績覈實考評意旨，評定適當考績等次。

【教育部 109 年 8 月 21 日臺教人(三)字第 1090120209 號書函、銓敘部 109 年 8 月 14 日部法二字第 1094963072 號函】

十一、教師因公傷病，應檢具醫療機構診斷書，證明傷病確屬因執行職務或上下班途中發生危險而致，其間確有因果關係，於 2 年期間內經檢具醫療機構診斷書，與前次因公傷病確具因果關係，有長時間療治、休養或後續門診追蹤治之需求與事實，服務學校自得依規定本於權責覈實給予公假。至復健部分倘非門診治療，尚無從再行核予公假。

【教育部 109 年 9 月 18 日臺教人(三)字第 1090127527 號書函】

十二、修正「教師因公涉訟輔助辦法」、「教師請假規則」部分條文、「教育人員留職停薪辦法」第 4 條、第 6 條，以及「不適任教育人員之通報與資訊蒐集及查詢辦法」，名稱並修正為「不適任教育人員之通報資訊蒐集及查詢處理利用辦法」，業於 109 年 6 月 28 日修正發布。

【教育部 109 年 6 月 28 日臺教人(三)字第 1090079565B 號、臺教人(三)字第 1090081629B 號、1090081629C 號及臺教人(三)字第 1090083385B 號令】

十三、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 2 條、第 3 條及第 6 條。

【教育部 109 年 7 月 21 日臺教人(三)字第 1090102954 號書函、行政院 109 年 7 月 15 日院授人培字第 10900369293 號函】

十四、行政院修正「行政院與所屬中央及地方各機關學校公務人員獎懲案件處理要點」第4點、第7點、第11點，並自109年7月17日生效。

【教育部109年7月24日臺教人(三)字第1090104676號書函、行政院109年7月17日院授人培字第1090037380號函】

十五、「公務員懲戒判決執行辦法」業經司法院會同行政院、考試院於109年8月24日修正發布，請參閱司法院網站法規資訊(<https://www.judicial.gov.tw/tw/cp-1710-272197-c4ae7-1.html>)。

【教育部109年9月3日臺教人(三)字第1090127873號函、行政院人事行政總處109年8月31日總處培字第10900400272號函】

十六、銓敘部109年7月3日部退二字第1094950883號函以，有關公務人員退休資遣撫卹法自107年7月1日施行後，各機關辦理暫停、停止、補發、追繳溢領退撫給與及優惠存款利息等相關執行事項。【教育部109年7月16日臺教人(四)字第1090097625號書函】

十七、銓敘部109年7月14日部退三字第10949490912號函以，支領或兼領月退休金人員於公務人員退休資遣撫卹法公布施行之日起1年內死亡，且與其未再婚配偶之法定婚姻關係於退休人員亡故時，已累積存續10年以上者，其未再婚配偶得依同法第45條第1項及第2項規定，擇領遺屬年金。另基於遺族權益保障之衡平考量，上述亡故支領或兼領月退休金人員之未再婚配偶原經部審定支領遺屬一次金者，如符合前述規定，得重行選擇改支領遺屬年金，並得依遺屬金申請程序提出變更遺屬金種類之申請；惟申請改領遺屬年金者，應先返還原發之遺屬一次金，始得改支領遺屬年金。

【教育部109年7月22日臺教人(四)字第1090102500號書函】

十八、財政部令以，自110年1月1日起，個人依據公立學校教師獎金發給辦法、各級學校資深優良教師獎勵要點及公務人員品德修養及工作績效激勵辦法，領取之特殊優良教師獎金、資深優良教師獎金、獲選模範公務人員及獲頒公務人員傑出貢獻獎之獎金，屬所得稅法第14條第1項第10類之其他所得，應依法課徵所得稅；給付單位給付上開獎金時免予扣繳稅款，惟應依同法第89條第3項規定列單申報主管稽徵機關。

【教育部109年8月11日臺教人(四)字第1090111250號書函】

十九、配合「司法院釋字第七四八號解釋施行法」施行後，修正之「公立學校教職員遺族撫卹金請領順序系統表」。

【教育部109年8月25日臺教人(四)字第090122614號書函】

二十、行政院人事行政總處109年8月24日總處給字第1090039876號書函以，有關「各機關學校公教員工地域加給表及相關解釋」業公告於行政院人事行政總處全球資訊網。

【教育部109年8月27日臺教人(四)字第1090124287號書函】

二十一、教育人員退休撫卹基金提撥費率，業經行政院會同考試院公告，由現行 12%，自 110 年 1 月 1 日起每年調升 1%，110 年為 13%；111 年為 14%；至 112 年為 15%。

【教育部 109 年 9 月 4 日臺教人(四)字第 1090127398 號函】

二十二、銓敘部 109 年 9 月 4 日部退三字第 1094967481 號函以，公務人員退休撫卹基金提撥費率自 110 年 1 月 1 日起，每年調升 1%，由現行 12%分 3 年調整至 15%一案，業經考試院會同行政院於 109 年 8 月 28 日釐定公告。【教育部 109 年 9 月 8 日臺教人(四)字第 1090130462 號書函】

二十三、有關赴大陸地區長期居住之遺屬年金領受遺族因受傷或疾病致行動困難，無法親自返臺領取遺屬年金者，仍應俟其回臺居住時，再依公立學校教職員退休資遣撫卹條例第 72 條規定補發。

【教育部 109 年 9 月 16 日臺教人(四)字第 1090128296 號書函】

二十四、公教人員退休金其他現金給與補償金發給辦法修正案，業經考試院會同行政院於 109 年 8 月 31 日修正發布。

【109 年 9 月 14 日臺教人(四)字第 1090132446 號書函】

二十五、「基本工資」調整，業經勞動部於中華民國 109 年 9 月 7 日以勞動 2 字第 1090077231 號公告發布。自 110 年 1 月 1 日起，每月基本工資調整為新臺幣(以下同)24,000 元；每小時，基本工資調整為 160 元。

【教育部 109 年 9 月 10 日臺教人(五)字第 1090131526 號書函】

二十六、銓敘部 109 年 8 月 19 日部法一字第 10949640891 號令釋，各級公立學校兼號令釋，各級公立學校兼任行政職務之編制外教學人員，就其兼任之行政職務，適用公務員服務法及準用公務人員行政中立法，並宜於聘約中明定。

【教育部 109 年 9 月 24 日臺教人(五)字第 1090137832 號書函】

◆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
羅佩瑛	職務調整	基隆中心行政組員	基隆中心行政助理	109.08.21
鄭賀元	商調	資訊科技中心技士	國立臺灣大學醫學院附設醫院技士	109.09.01
葉靜宜	商調	總務處專員	國軍退除役官兵輔導委員會專員	109.09.01
胡鳳蓀	退休		出版中心幹事	109.10.01
江啟先	免兼	商學系教授兼 桃園中心中心主任	商學系教授兼 桃園中心中心主任 新竹中心中心主任	109.10.01
陳德馨	聘兼	人文學系教授兼系主任 新竹中心中心主任	人文學系教授兼系主任	109.10.01
謝政凱	商調	人事室主任	新竹縣議會人事室主任	109.10.06
李晉隆	新進	嘉義中心(雲林服務處) 行政組員		109.10.08
吳尚儒	新進	教務處行政組員		109.10.16
黃素惠	商調	國立陽明大學人事室組長	人事室秘書	109.11.03

◆人事室重要活動集錦◆

日期	活動項目
109年9月20日至9月21日 (星期日、一)	109年度教職員工多元族群文化、環境認識研習活動
109年11月2日(星期一)	34週年校慶典禮活動
109年11月26日(星期四)	性別平等教育講座-尊重同理避性騷
109年11月30日(星期一)	「行雲流水藝起來-相框、化妝包水彩彩繪」手作活動

34週年校慶



☆8 大福利措施一覽表☆

序號	項目	說明
1	<p>築巢優利貸 (全國公教員工房屋貸款)</p>	<p>108年至110年「築巢優利貸」，由臺灣銀行股份有限公司承作。方案說明如下：</p> <p>一、辦理期間：自108年1月1日起至110年12月31日止，為期3年。</p> <p>二、適用對象：全國各機關、公立學校及公營事業機構所屬編制內員工（不含試用人員及約聘僱人員）。</p> <p>三、貸款利率：按郵政儲金2年期定期儲蓄存款機動利率（1.560%）固定加碼0.465%計算，機動調整。</p> <p>四、貸款期限：最長為30年。</p> <p>五、洽詢電話： 客服中心24小時洽詢電話：免付費電話0800-025-168， 付費電話02-21910025、02-21821901。</p>
2	<p>貼心相貸 (全國公教員工消費貸款)</p>	<p>「貼心相貸」，由臺灣土地銀行承作。方案說明如下：</p> <p>一、辦理期間：自107年7月1日起至110年6月30日止，為期3年。</p> <p>二、適用對象：中央及地方各機關、公立學校及公營事業員工。</p> <p>三、貸款利率：按郵政儲金2年期定期儲蓄存款機動利率（1.6%）固定加碼0.505%計算，機動調整。</p> <p>四、貸款期限：最長為7年。</p> <p>五、洽詢電話：02-2314-6633（土銀各分行）。</p>
3	<p>闔家安康 (公教員工團體意外保險)</p>	<p>108年至110年「闔家安康」，由中國人壽承作。方案說明如下：</p> <p>一、辦理期間：自108年4月1日起至110年3月31日止，為期2年。</p> <p>二、適用對象：中央及地方各機關編制內現職員工（含各機關派駐海外人員、約聘僱人員）及其配偶、父母、子女。</p> <p>三、洽詢電話：0800-098-889（中國人壽）。</p>
4	<p>全國公務員工 網路購書優惠 方案</p>	<p>TAAZE讀冊生活-提供全國公教員工網路購書優惠方案 http://www.taaze.tw/gov_index.html，不定期提供優惠措施。</p>

5	全國公教健檢方案	<p>第一類人員：中央機關政務人員（部長及政務次長）；中央二級機關以上簡任第12職等以上主管人員（常務次長、主任秘書及各司處主管人員），每年補助1次，補助金額以新臺幣(以下同)1萬4,000元為限。</p> <p>第二類人員：編制內依法任用(派用)之40歲以上人員，2年補助1次，補助金額以3,500元為限。</p> <p>其他：非屬從事危害安全及衛生顧慮工作之未滿40歲公教人員、工友(含技工、駕駛)及約聘僱人員，自費參加健康檢查者，得每2年一次給公假一天前往受檢。</p>
6	全國公教員工旅遊平安卡	<p>108年至111年全國公教員工旅遊平安卡優惠方案，由<u>富邦產業保險</u>承作。方案說明如下：</p> <p>一、辦理期間：自108年7月1日起至111年6月30日止，為期3年。</p> <p>二、適用對象：中央及地方各機關、公私立學校、公營事業機構員工(含退休人員)及其配偶、父母(含配偶之父母)、子女、兄弟姊妹。</p> <p>三、洽詢電話：0809-019-888（<u>富邦產業保險</u>）。</p>
7	守護公教團體長期照顧健康保險、守護公教長期照顧健康保險	<p>108年至111年「公教長期照顧健康保險」，由<u>國泰人壽</u>承作。方案說明如下：</p> <p>一、辦理期間：自108年2月22日起至111年2月21日止，為期3年。</p> <p>二、適用對象：中央及地方各機關、公私立學校及公營事業機構員工及其配偶、父母(含配偶之父母)。</p> <p>三、洽詢電話：0800-036599（<u>國泰人壽</u>）。</p>
8	未婚聯誼	<p>活動相關訊息可至下列網站查詢：人事總處「最新訊息公告」(網址)公務福利e化平台「未婚聯誼專區」(網址https://eserver.dgpa.gov.tw)。</p>

資料來源：教育部人事處人事服務簡訊第194期轉載資料

再說說高血壓的控制

作者：陳龍 部立雙和醫院預防醫學暨社區醫學部主任

上稿日期：2020/10/21

界中風組織(World Stroke Organization) 在 2007 年 10 月 26 日南非開普敦舉行的世界腦中風年會會議上，正式宣佈世界腦中風日 (World Stroke Day) 的成立，希望結合世界各地的衛生組織及動員全民的力量，全球性地來推動腦中風宣導活動，提醒大家對中風的注意與提高民眾對中風的認識。台灣從 2007 年開始，每年十月都舉辦世界中風日活動，每年 針對特定危險因子作宣導，如 2007 年的主題為「中風是可以預防與治療的，而高血壓是最常見與可治療的危險因子」，可是在 2012 年世界中風日活動中的問卷調查結果發現，只有百分之四十七的受訪者知道高血壓是腦中風的危險因子。

65 歲的賈先生是一家中小企業的負責人，號稱身體很健康，沒有慢性病、高血壓病史。有一天早上起床就發現右手、右腳麻麻的，自覺是睡不好壓到神經。早餐後如常去上班，直到中午時發現頭暈，右手無法打手機，就被送到醫院急症室。入院血壓高達 240/120 毫米汞柱，電腦斷層有舊的梗塞性中風，核磁共振發現在左側大腦有新的梗塞性小中風，因為時間已經超過黃金治療時間，所以轉送到病房觀察治療。

賈先生住院後花了好一陣子才能接受中風的事實，他自認不菸不酒，也偶爾會去運動，怎麼會中風？醫院血壓計是不是有問題，血壓飆升那麼高居然沒有症狀？

首先雖然賈先生不菸不酒，可是也沒有量血壓的習慣，當然他就沒有高血壓的病史。過去在醫院量血壓都會比較高，以為是白袍高血壓，家裡血壓機也用了 10 幾年從來沒有校正過，要如何正確測量血壓？就是要在對的時間、對的姿勢、做對的紀錄。

1. 對的時間

正常血壓值在睡前 2 小時開始下降、起床後 2 小時開始爬升，所以要養成早、晚測量血壓的習慣，而且每次測量的時間最好固定。測量血壓前要安靜地休息 3~5 分鐘。運動、心情起伏、奔走或吃飯、泡澡之後，都要休息 10~15 分鐘再測量。

2. 對的姿勢

坐好並且把身體放輕鬆，雙腳平放在地上，確保手臂一定要與心臟同高，手心向上，放輕鬆不要用力。左、右手的血壓會略不同(相差 20 毫米汞柱是正常的)，建議選擇血壓偏高的那隻手作固定量測。選對壓脈帶尺寸，將壓脈帶下緣綁在手肘內側上約 2~3 公分處，並將軟管線對齊肱動脈開始測量。

3. 對的紀錄

記錄血壓，建議以連續 7 天為一單位，至少早、晚各量測一次，若有心律不整的人，建議可以使用有心律不整測量功能的血壓機，也可以善用網路 App 的血壓紀錄小工具來登錄血壓。當然也要記得每年都要校正您的血壓機，以確保血壓機在最佳的狀態。

幾歲要開始量血壓？

正常 18 歲以上的成人每年至少要量一次血壓，但如果血壓偏高(超過 120/80 毫米汞柱)，就要做進一步檢查確認是否有高血壓，並且要開始改變生活型態控制血壓。不管任何年齡層的目標血壓都應該控制在收縮壓/舒張壓 120/80 毫米汞柱，除了藥物控制外，最重要還是運動、飲食及生活形態的改變。

高血壓的非藥物治療

運動、飲食及生活形態的改變是最有效的高血壓非藥物治療。包括規律的體能活動，如每週 90-150 分鐘有氧運動、動態阻力及重覆等距阻力運動，可以下降 4-8 毫米汞柱的收縮壓。健康的飲食如富含水果，蔬菜，全穀物和

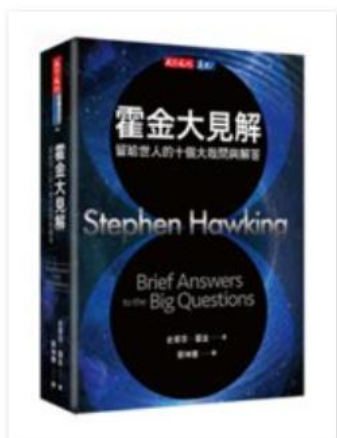
低脂乳製品的飲食，低飽和脂肪和總脂肪含量的 DASH 飲食模式，可以下降 11 毫米汞柱的收縮壓。體重控制很重要，對於體重超標的成年人，每減重 1 公斤就可以下降 5 毫米汞柱的收縮壓。

控制飲食中鈉的攝取量每天低於 1,500 毫克，成年人的每日鈉鹽攝取量減少 1,000 毫克以上，可以下降 5 毫米汞柱的收縮壓。增加膳食中鉀的攝取量達每天 3,500 - 5,000 毫克，可以下降 4 毫米汞柱的收縮壓。適量飲酒並將酒精攝取量減少到男性每天少於 2 杯，女性每天少於 1 杯，可以下降 4 毫米汞柱的收縮壓。當然如果血壓還是沒有達到目標值，就必須要請醫師評估使用血壓藥物的治療，而在接受藥物治療時，也必須堅持生活形態的改變。

正如當年世界中風日活動主題，「中風是可以預防與治療的，而高血壓是最常見與可治療的危險因子」，正確的測量血壓，運動、飲食及生活形態的改變是最有效的高血壓非藥物治療，加上血壓藥物治療控制目標血壓到 120/80 毫米汞柱，降低中風發生的機率。但 萬一突然發現臉歪、手沒力、講話不清，一定要記下發病時間，請撥打 119 馬上送醫院檢查治療。

資料來源：衛生福利部國民健康署健康九九網站轉載

霍金大見解



109年度11月書目

書名 / 霍金大見解

作者 / 霍金

出版社 / 天下文化

出版日期 / 2019

霍金與漸凍人症搏鬥數十年，腦袋中除了進行最尖端的物理學思考，也關注人類如何繼續蓬勃發展、如何保護最脆弱的地方及應該如何教育孩子以面對未來等問題。

霍金提出了關於人類文明如何延續的十個大哉問，並且清晰說出自己的見解：上帝存在嗎？宇宙是怎麼開始的？宇宙中還有其他智慧生命嗎？我們能預測未來嗎？黑洞裡面是什麼？時間旅行有可能嗎？我們能在地球上存活下來嗎？我們應該殖民太空嗎？人工智慧將會比我們聰明嗎？我們如何形塑未來？他一生幽默、樂觀奮鬥、永不放棄的精神，也洋溢在這本遺作裡。

引自：國家文官學院/每月一書暨年度推薦經典