

# 國立高雄大學人事服務簡訊

人事室編印

## 人事法令宣導

### 一、考試、任免、敘薪、兼職

- (一) 勞動部公告發布每月基本工資自 106 年 1 月 1 日起調整為新台幣（以下同）21,009 元；每小時基本工資分二階段調整，第一階段自 105 年 10 月 1 起調整為 126 元，第二階段自 106 年 1 月 1 日起調整為 133 元。為因應勞動部公告之基本工資調整，有關本校各單位以按日計酬(1,000 元/日)方式進用之人員薪資，均依規定調整為 1,008 元。(教育部 105 年 10 月 4 日臺教人(一)字第 1050131515 號函)
- (二) 替代役(醫療役)如取得合格醫師證書，自取得證書之日起，且須檢具服務證明書亦載明其服役期間擔任替代役醫師，工作內容為醫療業務者，其年資可認定為具「教育人員任用條例」第 16 條第 3 款規定之「專門職業」或「專門職務」資格。(教育部 105 年 10 月 7 日臺教高(五)字第 1050118651 號函)
- (三) 銓敘部函，105 年 10 月 12 日修正發布之公務人員考試錄取人員訓練辦法第 27 條規定，106 年 1 月 1 日以後之考試錄取人員於受訓期間應參加公教人員保險。爰依公教人員保險法第 2 條第 1 項第 4 款規定，認定是類人員參加公保相關事宜一案。(教育部 105 年 10 月 20 日臺教人(四)字第 1050146888 號函)
- (四) 避免兼任行政職務之教師(含借調教師)因不諳公務員服務法兼職禁止之相關規定，而有觸法之情事發生，請落實利用各種活動、會議或相關訓練場合適時加強宣導公務員服務法第 13 條相關規範，並請確實要求是類人員定期及就(到)職前(當天)，自行檢視並具結未有違反公務員服務法等情事。(教育部 105 年 09 月 30 日臺教人(二)字第 1050133874 號函)

### 二、考績考核、訓練進修、差勤管理

- (一) 公務人員考績，如於事後知悉原考績評定有違誤情事，允依規定重行檢討，以符考績覈實考評意旨，並應避免重複考評。(教育部 105 年 9 月 30 日臺教人(三)字第 1050134954 號函)
- (二) 勞動部有關「勞動基準法」第 36 條規定解釋令，自 105 年 10 月 1 日生效，函釋相關內容：「勞工每七日中至少應有一日之休息，作為例假。」該例假之安排，以每七日為一週期，每一週期內至少應有一日例假，原則上勞工不得連續工作逾六日。(教育部 105 年 9 月 26 日臺教人(三)字第 1050129380 號函)
- (三) 公務人員得為其同性伴侶請家庭照顧假：查勞動部 105 年 08 月 05 日勞動條 4 字第 1050131071 號函釋規定略以，同性伴侶依民法第 1123 條第 3 項規定取得「家屬」之身分，自屬性別工作平等法（以下簡稱性平法）第 20 條所定「家庭成員」之範疇；至是否具備永久共同居住之意思及客觀事實，不以登記同一戶籍為唯一認定標準；另證明文件之形式，法無明文，得資證明受僱者有須親自照顧其家屬之事實已足。是以，有關公務人員為其同性伴侶請家庭照顧假一節，依上開規定辦理。(教育部 105 年 10 月 13 日臺教人(三)字第 1050138989 號函)

### 三、待遇、福利、退休、撫卹

- (一) 為加強國人自我健康管理，請踴躍使用衛生福利部中央健康保險署「健康存摺 2.0」服務，該部推廣之「健康存摺」已列為行政院網路施政六大亮點之一，105 年 07 月起推出全新升級之「健康存摺 2.0」系統，新增免插卡、資料視覺化、健康管理、衛教指引等服務，

請同仁至中央健康保險署全球資訊網「健康存摺專區」，查詢個人健康資料。網址：<https://myhealthbank.nhi.gov.tw/>。(教育部 105 年 9 月 29 日臺教人(四)字第 1050134874 號函)

- (二) 105 年 6 月 8 日修正公布之「學校教職員退休條例」(以下簡稱退休條例)第 14 條，業經行政院會同考試院以 105 年 9 月 30 日院授人給揆字第 10500537852 號令及考臺組貳二字第 10500059321 號令，定自 105 年 6 月 10 日施行。(教育部 105 年 10 月 13 日臺教人(四)字第 1050138765 號函)
- (三) 有關行政院 105 年 9 月 8 日院授人給揆字第 1050053161 號函修正「退休人員照護事項」之三節慰問金發給規範，其中「因公成殘」等退休情形發放事宜。(教育部 105 年 10 月 13 日臺教人(四)字第 1050142401 號書函)

## 人事資訊

- 一、重申本校教師、公務人員及校聘助理人員，於校外兼職時應依教育部訂頒之「公立各級學校專任教師兼職處理原則」、本校訂定之「教師兼職與回饋金處理要點」、「公務員服務法」及本校「行政(教學)助理工作規定」相關規定，事先提出申請經本校同意後，在合法兼職機關(構)及得兼任職務範圍內，始得兼任其他職務。

## 個人資料保護法實例問答

【本文摘錄自 [法務部個人資料保護專區網站](#)】

志願服務運用單位辦理志工教育訓練，發給結業證明書載明個人資料，是否符合個人資料保護法相關規定？

查志願服務法第 9 條第 1 項規定：「為提昇志願服務工作品質，保障受服務者之權益，志願服務運用單位應對志工辦理下列教育訓練：一、基礎訓練。二、特殊訓練。」故志願服務運用單位，無論係公務機關基於「社會行政」(代號 057)或非公務機關基於「社會服務或社會工作」(代號 058)之特定目的，係依志願服務法第 9 條明文規定，應辦理志工教育訓練，本得向受訓志工，於必要範圍蒐集、處理個人資料，個資法並非規定一律須經當事人同意，方得蒐集；另蒐集機關於原合法蒐集特定目的及要件下，所蒐集之個人資料，本得於特定目的內利用(個資法第 16 條本文、第 20 條第 1 項本文規定參照)，無須再經當事人同意，始得利用。至於公務機關或非公務機關於辦理志工教育訓練，發給結業證書載明學員個人資料時，縱使無須再經當事人同意，惟志願服務教育訓練結業證明書樣式，是否須載明學員出生年月日及國民身分證統一編號(或護照號碼)等兩項個人資料，如考量係屬特定目的內利用上開兩項個人資料，具正當合理關聯之必要性者，尚無違反個資法。

(摘自「法務部 105 年 8 月 23 日法律字第 10503512280 號函」-本函全文可於本部全球資訊網點選「法務部主管法規查詢系統」查詢)。

## 健康生活專區

### 體重很理想 體脂率卻超標怎麼辦？

【本文摘錄自[健康醫療網](#)】

大家都想要有好身材，站上體重機，雖然體重很理想，但是體脂率卻超標！這時該怎麼辦呢？專家建議，每天應養成運動習慣，當運動強度由高等強度降低為中等強度時，就可以燃燒體脂肪。

#### 運動應持之以恆 才能看到效果

臺北市立大學運動健康科學系曾國維教授表示，每個人的運動強度不同，有人可以很輕鬆的爬五樓，但是有人卻爬得氣喘如牛；也因此，運動應依據個人的體能狀況，選擇適合的運動，而且必須要持之以恆，才能看到運動對於減脂的效果。

#### 假日才運動 只是燃燒碳水化合物

所以，如果只是在假日才運動，就很難減去脂肪；曾國維教授指出，假日才運動的人，通常並無法提升體適能，因為這往往會讓運動者都只是在燃燒碳水化合物，而不是脂肪，雖然體重會下降，但是體脂率卻仍然很高。

#### 每天進行中等強度運動 可使體脂率降低

因此，既要減少體重，又想要減少體脂率，該如何運動呢？曾國維教授建議，除了要有高等強度的運動之外，還得將高等強度的運動訓練到成為中等強度運動，經由每天的運動，就能透過中等強度運動來燃燒脂肪，使體脂率降低。

至於什麼是高等強度運動，什麼又是中等強度運動？曾國維教授解釋，以一名 70 歲的人而言，以 220 減去年齡 70，所得出 150 就是最大安全心跳率，也是他高等強度的最大心跳率；當他休息時心跳是 70，70-150 之間的 80 下是所謂的心跳儲備率，而中等強度運動，就是用休息時心跳 70 加上 80 乘以 60% 至 70%，也就是 118-126 之間。

## 員工協助方案---好文欣賞區

### 對抗秋天憂鬱 吃對 10 大快樂食物

【本文摘錄自[聯合新聞網](#)】

【文／郭敏政】

憂鬱的產生往往與長期壓力有關，郵政醫院營養師黃淑惠表示，當長期壓力過大時，會刺激人體大腦的腦下垂體分泌腎上腺素來對抗壓力，而在大量消耗腎上腺素的同時，也必須增加俗稱「快樂荷爾蒙」的血清素分泌來紓解緊張情緒，不妨可藉由補充足夠的快樂食物來因應。但是，如果營養素原料提供不足的話，就容易出現情緒低落、沒有精神、失眠等憂鬱狀況。

## 好心情營養素：色胺酸、酪胺酸、維生素 B 群、C、鈣、鎂

在營養學上，有一些可以吃出好情緒的快樂食物，因這些食物能影響神經傳導、增加血清素分泌，在吃下後，的確能夠讓人精神振奮、神經鬆弛、釋放壓力、心情舒緩。不過，想要吃出好情緒、吃出快樂，就一定要吃天然的、未加工的食品，更要少吃精緻食物，並且掌握「均衡飲食、多天然食物」的飲食原則。

黃淑惠建議，平時可多吃富含酪胺酸和色胺酸食物，多攝取含有豐富維生素 B 群、維生素 C、好的油脂（維生素 E 和必需脂肪酸）、鋅、鈣、鎂等營養成分食物。

## 紓壓解鬱 10 種快樂食物

黃淑惠推薦，深海魚、香蕉、全穀類、堅果類、深綠蔬菜、南瓜、葡萄柚、紅豆、牛奶、蛋等 10 種食物，都是會讓人有好情緒又快樂的食物。

### 1. 深海魚→OMEGA-3

深海魚不僅提供充足的優質蛋白質，魚油中的 OMEGA-3 脂肪酸是組成大腦及神經細胞與傳導的重要不可或缺成分，因具有抗氧化、清除自由基能力，此抗發炎功效可增加血清素的分泌量，改善憂鬱，吃了心情好。常見富含 OMEGA-3 的深海魚，包括鯖魚、鮭魚、沙丁魚、鮪魚等。

### 2. 香蕉→維生素 B6、生物鹼、鎂

香蕉是色胺酸和維生素 B6 的超級來源，是營養素、神經傳導的重要物質，可以幫助大腦製造血清素，緩解情緒，讓人不易緊張。香蕉還含有一種稱為生物鹼（alkaloid）的物質，有助於振奮精神和提高信心。而且香蕉中的鎂的含量也很高，加上補充足夠的鈣，就可讓情緒處於穩定狀態。

### 3. 全穀類→維生素 B 群

全穀類包括薏仁、燕麥、糙米等，都是好的澱粉來源，可以延長消化吸收糖分的過程，提供血糖穩定且平衡的狀態，自然就會有穩定的情緒；而全穀類富含維生素 B 群，則具有穩定神經、減少焦慮作用，進而紓壓解憂鬱。

### 4. 堅果類→色胺酸、鈣

杏仁、核桃等堅果類食物，屬於多元不飽和脂肪酸，還含有豐富的色胺酸與鈣質，能使血管細胞更為柔軟，對神經傳導有助益，可以增加大腦中的血清素分泌，有助於減輕壓力、改善失眠，並且可以穩定情緒。

### 5. 深綠蔬菜→葉酸、鎂

缺乏葉酸易導致腦中的血清素減少，引發憂鬱、情緒差等精神疾病，只要是深綠色蔬菜像菠菜、花椰菜、青江菜、芥蘭菜、小白菜等，都含有豐富的葉酸，尤其是菠菜的葉酸含量極高，而柑橘類水果也都含有不少葉酸。此外，綠色蔬菜還含有很多鎂，可以讓人神經鬆弛、心情舒暢。

### 6. 南瓜→維生素 B6、鐵、β 胡蘿蔔素



南瓜含有大量的維生素 B6、鐵、β 胡蘿蔔素，具有抗氧化、清除自由基作用，有益於神經傳導、提振精神、穩定情緒而不易怒，並可改善貧血、維持血糖的穩定，對心血管疾病有保護功效，因此，多吃南瓜的確會讓人心情好。

#### 7. 葡萄柚→維生素 C

維生素 C 是腎上腺素的原料，是抗氧化劑，當人壓力大時會分泌腎上腺素，也就是會消耗維生素 C，所以，平時應多吃含維生素 C 高的水果，如葡萄柚、柳丁等柑橘類水果，可以緩解緊張的情緒，是對抗壓力的好食物。

#### 8. 紅豆→維生素 B 群

紅豆、綠豆、黑豆、芝麻等帶種皮的種實類，能提供豐富的維生素 B 群，而 B 群則與能量代謝有關，除了參與能量代謝外也具有穩定神經傳導、減少焦慮的作用。尤其當吃進過多精緻的糖類食物，例如餅乾、糕點等，就會消耗大量的維生素 B1、B2、菸鹼酸，因而影響大腦的正常神經傳導，此時不妨食用紅豆、綠豆、芝麻等種實類食物，可以補足維生素 B 群。

#### 9. 牛奶→鈣、色胺酸

牛奶富含大量鈣質及色胺酸，都是人體的神經傳導重要物質，可增加血清素分泌，讓人的情緒穩定，所以，當人睡不好時，喝杯牛奶，心情會舒暢，較好入眠。如果平常多吃乳製品，例如牛奶、乳酪、小魚乾等，心情會愉快。

#### 10. 蛋→色胺酸、酪胺酸、卵磷脂

蛋是優質蛋白質來源，富含色胺酸、酪胺酸及卵磷脂，色胺酸有助於穩定情緒、心情愉悅，酪胺酸可以讓人更專注，卵磷脂則能對抗壓力，強化神經傳導功能。然而，蛋黃有膽固醇高的疑慮，因此，一般人每天可以吃一顆蛋，但有高血脂的人，則一週最多可吃三顆蛋。

### 適量吃 5 種飲食，讓人忘憂心情好

瘦肉、帶殼海鮮、黑巧克力、花草茶、咖啡等食物，可以適量食用，也有助於紓壓抗憂鬱。但要小心食用勿過量，否則反而會讓情緒更為低落、憂鬱。

#### 1. 瘦肉：

去皮雞肉等瘦肉富含酪胺酸、色胺酸、維生素 B12 等營養素，具有穩定情緒效果，但是食用過量的話，反而容易攝入過多飽和脂肪。

#### 2. 帶殼海鮮：

牡蠣、蛤蜊、蚵仔等帶殼海鮮含有豐富的鋅，具有提振精神作用，也可以保持血糖恆定，但海產食用過量，會有增加膽固醇的隱憂。

#### 3. 黑巧克力：

含量 80% 以上黑巧克力，抗氧化作用高，是提供血清素的前驅物，所以吃顆黑巧克力可以刺激大腦神經，產生愉悅的感覺，心情好，做事效率高，壓力變小。但巧克力還是屬於油脂，熱量高，不宜吃過量。

#### 4.花草茶：

洋甘菊或茉莉花茶等花草茶，具有理氣作用，讓能量運行比較通順，因此可以穩定情緒。

#### 5.咖啡：

咖啡的抗氧化力強，喝適量的咖啡，可以刺激腎上腺素上升，對抗壓力，並讓血管平滑肌放鬆，心情舒緩，只要每天喝咖啡不超過2杯（1杯150c.c.）的量，的確可以放鬆心情。

#### 小心！吃了壓力變大的3類地雷食物

有些食物不能讓人吃出快樂，反而會導致壓力變大，包括高糖分、高鹽分、高油脂食物，以及酒與菸，最好少吃、少碰。

##### 1.高糖分食物

精緻點心、糖果、蛋糕、餅乾等食物，雖可以在短時間內刺激血清素分泌而發揮鎮靜作用，但因含糖食物容易被腸胃吸收，易導致血糖不穩，同時也會消耗大量維生素B群而影響抗壓力，反而使精神更加不濟，影響情緒穩定。

##### 2.高油脂食物

尤其是動物性脂肪，食物脂肪比例高，易阻塞血管，使血液混濁、換氧能力下降。一般在膽固醇指數升高時，人體的壓力會無法下降，日積月累下，更增加罹患心血管疾病的可能。

##### 3.酒與菸

酒精與香菸中的尼古丁會耗損體內的維生素B群，讓身體產生更多自由基，屬於加壓食物，對神經系統和睡眠品質都有不良的影響。

### 人事動態

本校人事異動名冊如下：

異動情形	職稱	姓名	單位	生效日期	備註
到職	技士	李孟修	圖書資訊館	105.10.11	原臺北榮民總醫院設計師
到職	職務代理人	邱淑婉	人事室	105.10.11	吳雅婷產假及育嬰留職停薪職務代理人
回職復薪	校聘組員	黃卉庭	國際事務處	105.10.08	
回職復薪	校聘組員	何若菱	學生事務處	105.11.01	
離職	職務代理人	方彥騏	國際事務處	105.10.08	
離職	職務代理人	張瓊文	化學工程及材料工程學系	105.10.10	
離職	職務代理人	李宥蓁	學生事務處	105.11.01	