



教育部人事服務簡訊

<http://www.edu.tw/human-affair/index.aspx>

情緒也要 SOS!!!

現代醫學研究的結果，已在多方面皆證明了心理健康會直接影響到生理健康。轉載在 TED 分享「為何我們都需要情緒急救」(why we all need to practice emotional first aid)的心理學家 Guy Winch，指出長期的孤獨感會增加早逝的可能性高達 14% 之多，它可以導致高血壓、高膽固醇，甚至會影響你的免疫系統，使你容易患上各種疾病。「長期的孤獨對你的健康和長壽的負面影響，比抽煙還要糟。香煙的包裝上還寫了『吸煙致命』的警示呢，而孤獨沒有！」那我們應該如何自我情緒急救呢？您可以參考本期服務簡訊「健康補給」喔！

教育部人事處 

人事法令宣導



考試、任免、敘薪、兼職

- 一、行政院人事行政總處函送 105 年公務人員特種考試身心障礙人員考試任用計畫彙總表 1 份。(本部 104.9.16 臺教人(二)字第 1040122709 號函)
- 二、有關 105 年公務人員初等考試相關事宜，各機關如有職務臨時出缺或預估之職缺，擬列入本項考試增列需用名額者，請於 104 年 12 月 10 日(星期四)前至行政院人事行政總處人事服務網 (<https://ecpa.dgpa.gov.tw/>應用系統/進入應用系統/D0：考試職缺填報及錄取人員分配系統)上網填報考試職缺。(本部 104.9.16 臺教人(二)字第 1040126647 號函)
- 三、有關 104 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試正(含同分正額)錄取人員相關分配作業事宜，旨揭考試正額錄取人員分配結果訂於 104 年 10 月 27 日(星期二)上午 10 時整於

行政院人事行政總處全球資訊網公告，請逕上網查閱，如有分配錄取人員，請依相關規定辦理報到事宜；另如有臨時出缺需用本項考試增額錄取人員者，請自 104 年 9 月 30 日（星期三）起至 11 月 6 日（星期五）請逕行該總處人事服務網「D0：考試職缺填報及錄取人員分配系統」填報考試職缺。（本部 104.9.30 臺教人(二)字第 1040132085 號函）

- 四、銓敘部 104 年 9 月 21 日部法三字第 1044020412 號令發布，應 101 年特種考試交通事業鐵路人員考試員級考試技術類電子工程科考試及格得適用電子工程職系。（本部 104.9.30 臺教人(二)字第 1040132309 號函）
- 五、行政院人事行政總處 104 年 10 月 1 日函修正「公務人員高普初等考試增額錄取人員分配作業規定」自即日生效。（本部 104.10.5 臺教人(二)字第 1040135940 號函）
- 六、有關國立專科以上學校未兼任行政職務之專任教師得否於公立各級學校專任教師兼職處理原則規定修正前，兼任上市(櫃)公司或經董事會、股東會決議規劃申請上市(櫃)之未上市(櫃)公開發行公司之外部董事、外部監察人及具獨立職能監察人職務一案，以現行公司法及證券交易法並無外部董事、外部監察人及具獨立職能監察人之規定，為免各校適用上產生疑義，本部將儘速依金融監督管理會 103 年 5 月 6 日函復意見，刪除公立各級學校專任教師兼職處理原則有關教師得兼任「外部董事」、「外部監察人」及「具獨立職能監察人」等職務之規定，並增訂教師兼任「具獨立職能監察人」職務之落日條款規定；另基於信賴保護原則，目前仍依規定兼任「外部董事」及「外部監察人」之教師，亦得比照「具獨立職能監察人」之規定，兼任至任期屆滿為止。（本部 104.10.8 臺教人(二)字第 1040098572 號函）
- 七、考試院 104 年 9 月 21 日考臺組貳一字第 10400059471 號令修正發布考績委員會組織規程第 2 條、公務人員陞遷法施行細則第 7 條。（本部 104.10.8 臺教人(二)字第 1040136283 號函）



培訓獎懲

- 一、檢送勞動部有關性別工作平等法第 14 條規定解釋令 1 份。（本部 104.9.15 臺教人(三)字第 1040124083 號函）
- 二、檢送「105 年政策性訓練課程一覽表」。（本部 104.9.17 臺教人(三)字第 1040124968 號書函）
- 三、教師職前曾任「建教合作計畫按月支薪專任助理人員」、「行政機關按月支薪臨時人員」及「充實行政人力按月支薪約用人員」等臨時人員年資得否併計休假年資計算，請本於權責，參酌銓敘部 102 年 4 月 11 日部法二字第 1023716582 號書函規定，並查明個案事實後認定辦理。（本部 104.9.23 臺教人(三)字第 1040119125 號函）
- 四、銓敘部 104 年 9 月 18 日部法二字第 1044015378 號函以，女性公務人員依公務人員請假規則請病假（含生理假）、事假合計已滿 33 日（按：病假 28 日及事假 5 日）時，倘仍有請

生理假之需求，依勞動部 104 年 9 月 8 日勞動條 4 字第 1040131594 號令釋，於每月 1 日額度內，得再請扣除俸（薪）給之生理假，且該等生理假不作為其考績之考量因素。另查教師亦為性別工作平等法適用對象，爰有關女性教師依教師請假規則請生理假，亦比照前開規定辦理，即女性教師請病假（含生理假）、事假合計已滿 35 日（按：病假 28 日及事假 7 日）時，倘仍有請生理假之需求，依上開勞動部令釋，於每月 1 日額度內，得再請扣除薪給之生理假，且該等生理假不作為其考核之考量因素。（本部 104.9.30 臺教人(三)字第 1040129865 號書函）

五、重申行政院訂定「公務人員酒後駕車相關行政責任建議處理原則」。（本部 104.10.1 臺教人(三)字第 1040131772A 號函）

六、行政院人事行政總處函以，各機關辦理文康活動，其經費依相關規定標準編列並經立法機關審查通過，得於上開預算範圍內本權責配合活動以禮品、禮券或現金等形式發給。（本部 104.10.2 臺教人(三)字第 1040131877 號函）

七、兼任行政職務教師 14 日應休畢日數以外之休假，當年度未休假之日數不得保留，但因公務或業務需要經學校核准無法休假時，得酌予獎勵；至其於學年終分娩之請假疑義，基於公教一致性，參酌銓敘部 80 年 1 月 24 日（80）臺華法一字第 0511924 號函釋意旨，兼任行政職務教師於學年終分娩，既有生產之事實，自應核給娩假，不宜延後申請或重覆核給休假。（本部 104.10.6 臺教人(三)字第 1040127935 號函）



待遇、福利、退休、撫卹

一、銓敘部書函以，公教人員保險法第 48 條修正條文施行日期，將於近期由考試院會銜行政院公布，請各機關(構)學校預為籌措溯及發給超額年金給付之財務並通知當事人預作準備。（本部 104.9.17 臺教人(四)字第 10400128558 號書函）

二、銓敘部函以，公務人員繳付退撫基金 5 年以上者，若有違法、失職行為而於權責機關依法追究其行政責任確定前先行離職，嗣後其涉案情節確定且達相關法律所定應予免職或撤職條件而權責機關無法予以依法免職或撤職時，其申請發還退撫基金費用，不得併同發給政府繳付之退撫基金費用本息。（本部 104.9.18 臺教人(四)字第 1040128465 號函）

三、銓敘部書函，亡故公教人員保險被保險人之遺屬如喪失或拋棄領受權時，其他受益人之領受順序、比例及種類，以及請領展期養老年金給付之被保險人於領受給與之前死亡時，其遺屬年金應自何時發給等相關疑義，請依銓敘部 104 年 9 月 23 日部退一字第 1044021079 號書函辦理。（本部 104.9.25 臺教人(四)字第 10400132525 號書函）

四、按國立臺中科技大學附設空中進修學院、附設進修學院屬「大學進修學校」層級，應適用大學主管職務加給之規定，以上開 2 所附設進修學校校務主任與大學校院教務長、學生事務長均屬一級單位主管，爰依現行「公立各級學校校長暨教師兼任主管人員主管職務加給

支給標準表」之「大學校院教務長、學生事務長、總務長、主任秘書、圖書館館長」層級支給相當簡任第 12 職等主管職務加給；至貴校附設專科進修學校因屬「專科進修學校」層級，應適用專科學校主管職務加給之規定，以附設專科進修學校校務主任與專科學校處、室主任均屬一級單位主管，爰依上開標準表之「專科學校處、室主任」層級，由副教授兼任者按相當第 10 職等、由教授兼任者按相當第 11 職等標準支給主管職務加給。(本部 104.10.6 臺教人(四)字第 1040128530 號函)

人事動態

一、本部同仁部分

姓名	動態原因	原職機關(單位)職稱	新職機關(單位)職稱	派令生效日期
柯妍蓮	新進	臺中市政府政風處股長	政風處專員	104.9.7
吳林輝	兼任	學務特教司副司長	兼任國會聯絡小組執行秘書	104.10.1
陳清溪	免兼	督學兼任國會聯絡小組執行秘書	督學	104.10.1
邱祺龍	新進	交通部觀光局科員	秘書處科員	104.9.22
吳靜涵	新進	國立雲林科技大學組員	技職司科員	104.9.22
江佳穎	調陞	師資藝教司科員	師資藝教司專員	104.9.30
林逸	調陞	國際司二等教育秘書	國際司一等教育秘書	104.9.30
羅國隆	調陞	駐大阪辦事處二等教育秘書	駐大阪辦事處一等教育秘書	104.9.30
高志璋	調陞	學務特教司專員	學務特教司科長	104.9.30
林珈夙	調陞	終身教育司專員	綜規司科長	104.9.30
謝明昭	調陞	終身教育司科長	主任秘書室簡任秘書	104.9.30
任明坤	調陞	人事處科長	國立體育大學人事室主任	104.9.8
林立曼	新進	國家圖書館人事室主任	人事處科長	104.9.8
張秋元	他機關陞任	人事處處長	總統府人事處處長	104.10.1
李秉洲	新進	勞動部人事處處長	人事處處長	104.10.5

二、人事主管人員部分(薦任第九職等以上)

姓名	動態原因	原職機關(單位)職稱	新職機關(單位)職稱	派令生效日期
羅秀珍	調他機關	國立中興大學人事室組長	臺中市政府衛生局人事室主任	104.8.25
陳玉芳	調陞	國立臺灣科學教育館人事室主任	國立臺北護理健康大學人事室秘書	104.8.27
何淑瑜	調陞	國立高雄第一科技大學人事室秘書	國立臺北科技大學人事室組長	104.9.3
華英俐	他機關調任	行政院人事行政總處公務人力發展中心研究員	國立臺北商業大學人事室主任	104.9.4
李麗君	他機關調陞	高雄市政府人事處專員	國立屏東科技大學人事室組長	104.9.10
陳怡秀	他機關調陞	臺南市政府稅務局人事室主任	國立彰化師範大學人事室主任	104.9.21
陳素瑾	他機關調陞	行政院人事行政總處組編人力處專員	國家圖書館人事室主任	104.10.2

健康補給

情緒急救 4 妙方

心理學家 Guy Winch 提供以下四個自我情緒急救的方法：

1. 停止情緒流血 (Stop Emotional Bleeding)

當我們發現自己情緒受傷的時候，千萬別忽略它。我們常常告訴別人：「嘿，那些只是你自己的煩惱，不要想太多就好了。」，但是，你能想像這樣的話其實就是在對一個腳受傷、躺在病床上的人說：「嘿，那些只是你腳上的傷而已，下來走一走就好了。」別刻意忽略或小看了你情緒受的傷，趕快處理吧！

2. 保護你的自尊心 (Protect Your Self-Esteem)

當我們遇到挫折的時候，我們往往會覺得自己真的非常糟糕、沒有價值，然後進而再次打擊自己！就像看到自己手臂上的傷口在流血，你會再拿把刀來挖傷口、試探自己能捅多深嗎？當然不是！這時候你該做的，是重新激發你的自尊心，而不是瘋狂地再去打擊它來發洩。

3. 改變反芻式思考的壞習慣 (Change Rumination)

不好的事情發生後，我們常常會不自覺地重覆回想，而反覆回想不愉快的事情很容易變成習慣，導致我們暴露在壓力、失眠、酗酒、心血管疾病的風險之下，而且這樣的反芻式思考一旦建立後就很難打破。所以，停止聚焦在挫折上，開始找些不同的方法，改變舊有模式吧！

4. 與消極思考戰鬥 (Battle Negative Thinking)

研究指出，只要能夠轉移兩分鐘的注意力，都足以打破那一刻反覆憂心的需求。所以，當你發現自己陷入負面情緒無法跳脫時，就強迫自己專注於其他的事來讓自己分心吧！

只要你了解這些知識，並改變一些簡單的習慣，我們都能生活在更幸福的世界中。

(資料來源：104 年 10 月教育部員工協助方案主題文章)