

國立澎湖科技大學人事服務簡訊

中華民國 106 年 1 月 15 日 (10601)

很多時候，事情本身並不會傷害我們，傷害我們的是對事情的想法！莊子寓言中有一則故事，形容在一個煙霧繚漫的早晨，有一個人划著船逆流而上，突然間，他看見一隻小船順流直沖向他。眼看小船就要撞上他了，他高聲大叫：「小心！小心！」，但是船還是直接撞上來，把他的船幾乎就要撞沉了，於是他暴跳如雷，開始向對方怒吼，口無遮攔地謾罵著，但當他仔細一瞧，才發現原來是條空船，因此氣也就消了。

其實人的脾氣，總在轉念中不斷的變化，面對變化萬千的世界，如果總是以執著的態度去面對問題，常常因為固執己見，而陷入死角，使身心疲憊不堪，其實只要學會放下，就會發現「柳暗花明又一村」，前途又是一片光明，試著用不同的角度看待事物吧，轉一下念頭，世界就開始改變！

(轉錄自教育部人事處人事服務簡訊第177)

人事法令宣導

考試、任免、敘薪、兼職

- 一、考量公立學校專任教師（含輔導教師）從事學生輔導工作倘涉及社工師法第12條之業務，與教師因從事學生輔導工作涉及心理師法第14條第1項第1款、第5款、第6款之業務，依心理師法規定應具諮商心理師資格並辦妥執業登記之情形不同，即輔導教師資格之取得，並不以領有社工師證書並辦理執業登記為必要，為避免教師違反兼職規範，公立學校專任教師（含輔導教師）具有社工師證照者，尚不得辦理執業登記。（教育部105.11.11臺教人(二)字第1050140698 號函）。
- 二、「公立各級學校專任教師兼職處理原則」部分規定，業經本部於中華民國105年11月25日以臺教人(二)字第1050142366B 號令修正發布。（教育部105.11.25 臺教人(二)字第1050142366C 號函）。

★★公教人員兼職法令解釋宣導：

公務員服務法第13條第4項所謂先予撤職，即係先行停職之意，撤職後仍應依法送請懲戒，又同法第一項所謂投機事業，係指利用時機投資博取不正當之

利益而言，至直接或間接經營商業之區別，已見院字第2504 號解釋。（司法院37 年6 月21 日院解字第4017 號函）

考績考核、訓練進修、差勤管理

有關公務人員因公涉訟輔助案件办理流程圖及流程表，公告於公務人員保障暨培訓委員會網站(<http://www.csptc.gov.tw/>)「保障業務」項下，各機關公務人員可自行上網查詢或下載運用。（教育部105.12.1 臺教人(三)字第1050167815 號書函）

待遇、福利、退休、撫卹

- 一、 行政院人事行政總處函以，為提供公教員工及其親屬合適的高齡保險方案，經辦理「105年至108年全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案」徵選，業錄選推介國泰人壽保險股份有限公司所提送之「守護公教團體長期照顧健康保險」及「守護公教長期照顧健康保險」2方案。（教育部105.12.2臺教人(四)字第1050169970書函）
- 二、 有關公務人員退休撫卹基金管理委會與第一商業銀行、合作金庫商業銀行合作辦理之「參加退撫基金人員指定用途貸款」，延長申請期限至107年12月31日止。（教育部105.12.12臺教人(四)字第1050174130號書函）

新任校長遴選

- 一、106年1月4日，「召開校長遴選委員會第一次會議」完竣，「新任校長人選啟事」業已發函各大學院校公告周知。
- 二、相關訊息請至本校網站首頁「新任校長遴選」專區查閱。

人事活動訊息

一、教職員部分（含約用人員、專案工作人員、行政助理）：

姓名	動態 原因	原職機關或單位 職稱	新職機關或單位 職稱	到(離)職 日期	備考
宋盈盈	離職	觀光休閒系 行政助理		106.1.4	
吳敏如	到職		觀光休閒系 行政助理	106.1.4	
甘武良	到職		航運管理系 行政助理	106.1.4	
魏惠生	到職		學輔中心 專案諮商心理師	106.1.10	

二、同仁結婚、生育、升等相關訊息

恭賀：1月份壽星，生日快樂！

王昱傑、莊義清、賴素珍、張晏瑋、林虹霞、楊雅如、吳秋香、吳念慈、陳曉儀、吳明典、丁蘭生、王治豪、林紀璿、古富能、顏珮珊、王月秋、許秀玲、林嘉鴻、杜碧文、陳至柔。

三、恭賀觀光休閒系王雯宗老師、餐旅管理系吳烈慶老師 106 年 2 月 1 日退休，祝福他們身體健康事事如意。



四、105年12月28日，本校「105年年終歲末員工暨退休人員餐會」，在龍星飯店舉辦，200多位同仁共聚一堂話家常，王校長慰勉大家一年的辛勞並祝福新年的到來。今年的大紅包由校長頒發給水產養殖系古鎮鈞教授另餐飲系吳烈慶老師退休，由校長頒發紀念牌乙面。在抽獎活動後，大家互道明年再聚會聲中，活動圓滿結束。



好康在這邊

106年至107年「築巢優利貸」—全國公教員工房屋貸款，經公開徵選由中國信託商業銀行股份有限公司獲選承作。

輕鬆一下

超越巔峰

孩子快出生了

老公說：「咱要是生一個孩子取名巔峰，寓意可攀上人生巔峰。」

老婆：「巔峰個頭啦！你他媽的忘了……你姓楊啊？」

健康補給

寒冷的冬天來臨，許多民眾喜歡在冷冷的天氣裡，喝杯暖呼呼的熱可可、奶茶或薑茶，或者相揪圍爐吃熱騰騰的火鍋、羊肉爐或薑母鴨等進補方式來祛寒，但是以一杯500 毫升的熱可可為例，熱量約400 大卡，而一頓吃到飽的火鍋則將近3000 大卡，已遠遠超過一天的熱量需求（60 公斤的正常體重靜態工作者，每天建議熱量攝取為1800大卡），如此的冬令進補雖然暖了心裡，但卻胖在身體！世界衛生組織指出，肥胖相較健康體重者罹患糖尿病、代謝症候群及血脂異常之相對危險性高達3 倍以上，而癌症（例如：大腸癌、乳癌、子宮內膜癌）、高血壓也有2 的風險。提醒民眾，冬天更應持續注重健康飲食及規律運動，以免出現體重直線上升的狀況。因此，為避免冬天體重上升，除了光靠意志力少吃多動，國民健康署提供了免費專業諮詢及協助，為來電民眾擬定最符合需求的個案體重管理計畫，歡迎民眾善用健康體重管理諮詢專線服務，透過專業的飲食與運動指導，建立健康生活型態，並提醒民眾冬令進補之餘也不忘健康體重管理5 妙招！

一、輕鬆CALL IN 賺健康

國民健康署自100 年起建置健康體重管理諮詢專線「0800-367-100（瘦落去、要動動）」，讓民眾使用市內電話與Skype 免費撥打，不僅替民眾解答飲食、運動及體重管理等問題外，還提供個人量身訂做的減重服務。只要來電民眾同意加入專線「個案體重管理計畫」，將有專業營養師依據個人健康狀況，擬定客製化的健康飲食及運動方案，專線人員還會定期電話關懷追蹤成效。

二、呼朋引伴停看聽

當親朋好友邀約聚餐時，應先停下來看看聚餐地點，避免選擇吃到飽的餐廳，用餐時掌握每餐不過量（8分飽）的原則，份量較多的餐點可與親友共享；並且可以和親友一起撥打健康體重管理諮詢專線，聽聽專業營養師的建議，以養成均衡的飲食習慣。

三、健康聰明挑好食

冬季圍爐吃火鍋或聚餐時，應注意「挑」選少油、少鹽、少糖、高纖及低脂的天然食材，如白肉、瘦肉、未精製全穀及無調味堅果等，並常喝溫開水取代含糖的熱飲，讓冬令進補少負擔，更健康。

四、快樂暖身動一動

適量運動除了有助維持健康體重，也能改善四肢冰冷及血液循環不良的狀況，世界衛生組織建議，兒童及青少年每天應累計至少60 分鐘中等費力身體活動，成人每週應累計至少150 分鐘中等費力身體活動；在冬天也要養成每天動一動的習慣，促進血液循環與心肺功能，可讓氣色紅潤有活力。

五、揪伴天天量體重

冬季常穿厚重衣服遮蔽禦寒，不易看出體態是否變化，而忽略已悄悄上升的體

重；獨自一人減重，容易缺乏競爭和意志力而成效不彰，建議揪伴天天量體重，不但互相激勵與監督，也提醒彼此應注重健康、體態不走樣。（資料來源：衛生福利部 國民健康署）

人權大步走

權利不能濫用

金太太是鄰居口中的「惡鄰」，平日愛與人計較，還在家門前放置花盆霸占停車位，只要有人車稍稍靠近，她就惡言相向，大吵大鬧。隔壁住戶忍受許久，終於賣屋搬走了。建商承買後，打算改建為7層樓的華廈，里民衷心期盼金太太能與新住戶和平相處。

一年後，新屋落成，金太太卻也向法院起訴要求建商拆掉新房屋，原因是新屋有不到1坪的大小蓋到金太太後院了。由於建商蓋屋時，曾向地政事務所申請鑑界，當時金太太並無異議，等房子蓋好後，又大動作興訟，建商一方面感到無奈，另一方面也擔心因為訴訟而影響商譽，所以建商想找金太太和解，高價賠償金太太1坪土地的損失。然而金太太卻對外宣稱「想和解？門兒都沒有！訴訟是我的權利！」執意要求建商拆屋還地。幾個月後，判決結果出爐了，法院衡量拆屋將損及建築物的主體結構，於兩造之利益衡量顯不相當，於是判決金太太不得請求建商拆屋還地，但建商須支付金太太越界近1坪土地的損害金，判決理由並提及：「所有權基於人性雖宜由個人擁有，但必須為增進人類之共同需要與幸福而存在，是其行使必須與國家社會之公共利益相一致，受社會之規律。」里民覺得判決相當公平有智慧，但好勝的金太太知道無法拆掉隔壁的新屋，氣到心臟病發，由救護車緊急送醫。

此後，金太太的心臟必須定期回診追蹤，每到回診時間，金太太就叫救護車到醫院，喔～咿！喔～咿！的聲音又成為鄰里焦點，里民大罵金太太濫用救護車的資源，枉顧真正需要急救的病患。直到有一次，金太太在路上驚見許久不見的建商，剎那間不愉快的往事浮上心頭，血液急速攻心，這回真的心臟病發了，建商及里民忙著叫救護車，但鄰近醫院的救護車似乎都另有勤務，眼看金太太可能挨不下去了，一夥人趕緊叫計程車護送金太太到醫院急救。事後，幸運從鬼門關被救回的金太太對來探望的里民表示謝意，特別對救她一命的建商表示懺悔：「我以前只知道自己有權利，就以為自己是對的，從來沒有想到別人也有權利，要互相尊重，不能毫無限制的濫用，損人畢竟不利己啊！」學養豐富的里長告訴大家：「金太太說的有道理。」。

依據我國已施行的『兩公約』第5條第1款規定，個人或團體不得從事旨在破壞公約確認之權利與自由的行為，換言之，即『禁止權利濫用』，目的就是

在維持和諧的社會生活、促進公共利益，相信經過這一次，金太太已經有很深刻的體會了。」（資料來源：兩公約人權故事集）