人事服務簡訊

中華民國 112 年 4 月　第 361 期

人事動態

姓名	原任職務	新任職務	異動類別	到(離)職日期
蕭子珊	合作及人民團體司籌備處專員	--	回職復薪	112.3.1
賴金蘭	資訊中心科長	--	自願退休	112.3.2
蕭梅蘭	民政司(中)專員	--	自願退休	112.3.6
歐建志	勞動部政風處處長	政風處處長	他機關調進	112.3.10
盧怡婷	戶政司辦事員	臺南市安平戶政事務所戶籍員	調他機關	112.3.10
魏正卓	法規委員會科長	國家發展委員會檔案管理局科長	調他機關	112.3.13
王偉龍	統計處專員	警政署統計室專員	調他機關	112.3.14
廖秉毅	資訊中心技士	文化部設計師	調他機關	112.3.16
張孟婷	會計處科員	行政院人事行政總處公務人力發展學院主計室科員	調他機關	112.3.20
蔡育芬	地政司視察	--	回職復薪	112.3.29

人事處業務異動資訊

科別	原承辦人	新承辦人	異動日期	承辦業務
任免考用科	科員吳金澄(#5573)	科員劉雨涵(#5138)	112.3.15	本部消防署任免遷調、聘僱人員進用、身心障礙及原住民進用等業務。
	科員劉雨涵(#5138)	【待補】該職缺未遴補前，相關業務由編審陳姿蓉（#5373）代理		本部任務編組、財團法人等兼職事項與本部空中勤務總隊任免遷調等業務事項。

※本處業務承辦資訊，詳見本部內網/人事服務網系統/關於人事處/人事處業務職掌

人事法規宣導

關於擬任國籍法第 20 條第 1 項第 1 款所定公務人員(含政務人員)職務，並經主管機關依規定核准得兼具外國國籍者，無須於就(到)職前辦理放棄外國國籍並提出具結書 1 案

一、查國籍法第 20 條規定:「(第 1 項)中華民國國民取得外國國籍者，不得擔任中華民國公職；.....但下列各款經該管主管機關核准者，不在此限：一、.....研究機關(構)首長、副首長、研究人員(含兼任學術研究主管人員)及經各級主管教育行政或文化機關核准設立之社會教育或文化機構首長、副首長、聘任之專業人員(含兼任主管人員)。.....(第 2 項)前項第 1 款至第 3 款人員，以具有專長或特殊技能而在我國不易覓得之人才且不涉及國家機密之職務者為限。.....」

二、次查銓敘部 98 年 5 月 19 日部銓五字第 0983064559 號函修正公務人員(含政務人員)兼具外國國籍人事作業規定略以，新任政務人員應於就(到)職前辦理放棄外國國籍並提出具結書；機關首長部分，由上級機關或任免之權責機關辦理；機關副首長及其他政務人員部分，由服務機關辦理；須經銓敘審定之公務人員，均向服務機關提出具結；初任公務人員應於就(到)職前辦理具結。復查銓敘部 112 年 2 月 20 日部銓五字第 1125536510 號函，亦就上開人事作業規定予以補充規定，並配合修正相關一覽表及具結書。

三、茲以國籍法係屬法律位階之規範，是公務人員(含政務人員)兼具外國國籍者，固應依前開規定於就(到)職前辦理放棄外國國籍並提出具結書；惟擬任國籍法第 20 條第 1 項第 1 款所定公務人員(含政務人員)職務，並經主管機關依規定核准得兼具外國國籍者，則無須於就(到)職前辦理放棄外國國籍並提出具結書，爰補充說明前開 112 年 2 月 20 日函所附一覽表。

四、本案業以 112 年 3 月 24 日台內人字第 1120330439 號函轉知本部各單位及所屬各級機關。

公教人員保險法修正條文業經總統於 112 年 1 月 11 日修正公布 1 案

一、公教人員保險法修正條文業經 112 年 1 月 11 日總統令公布，增訂第 6 條之 1 條文，並修正第 8 條、第 16 條、第 21 條、第 27 條及第 51 條條文，施行日期為 112 年 7 月 1 日。修正條文電子檔已刊載總統府公報第 7639 期（http://www.president.gov.tw 公報系統），可自行上網下載。

二、本次修正重點為 112 年 7 月 1 日以後初次參加公教人員保險者，適用養老年金給付相關規定，以及修正第 27 條有關死亡給付及遺屬年金給付規定。

三、本案業以 112 年 3 月 23 日內人處字第 1120330435 號書函轉知本部人事處所屬各級人事機構。

行政院核定「軍公教員工擔任各機關（構）學校辦理各項運動競賽裁判費支給表」，並自 112 年 3 月 2 日生效 1 案

一、查「軍公教員工擔任各機關（構）學校辦理各項運動競賽裁判費支給表」(以下簡稱支給表)適用對象為軍公教員工擔任各機關(構)學校主辦之各項運動競賽裁判者。

二、另行政院前以 91 年 11 月 8 日院授人給字第 0910045929 號函訂定「各機關（構）學校辦理各項運動競賽裁判費支給標準數額表」(以下簡稱數額表)，配合教育部訂定支給表，並自 112 年 3 月 2 日生效，裁判費支給事項自 112 年 3 月 2 日起即應依支給表規定辦理，數額表自同年月 21 日起停止適用。

三、本案業以 112 年 3 月 20 日台內人字第 1120109831 號函及同月 21 日台內人字第 1120110533 號函轉本部所屬各級機關。

公務人員個人專戶制退休資遣撫卹法與公務人員退休資遣撫卹法第 93 條及第 95 條修正條文，業經總統民國 112 年 1 月 11 日令制定及修正公布 1 案

一、 有關公務人員個人專戶制退休資遣撫卹法 (以下簡稱個人專戶制退撫法) 業經總統令公布，並自 112 年 7 月 1 日施行，適用對象限定 112 年 7 月 1 日以後，初次依法銓敘審定任用之公務人員。(不包含曾任依公務人員退休資遣撫卹法令得併計退撫新制實施前、後之年資者；已結算年資者，亦同。)

二、 現職公務人員或是 112 年 6 月 30 日以前離職之公務人員，以及 112 年 7 月 1 日以後初任公務人員但具有適用現行確定給付制年資者，仍適用現行公務人員退撫制度。

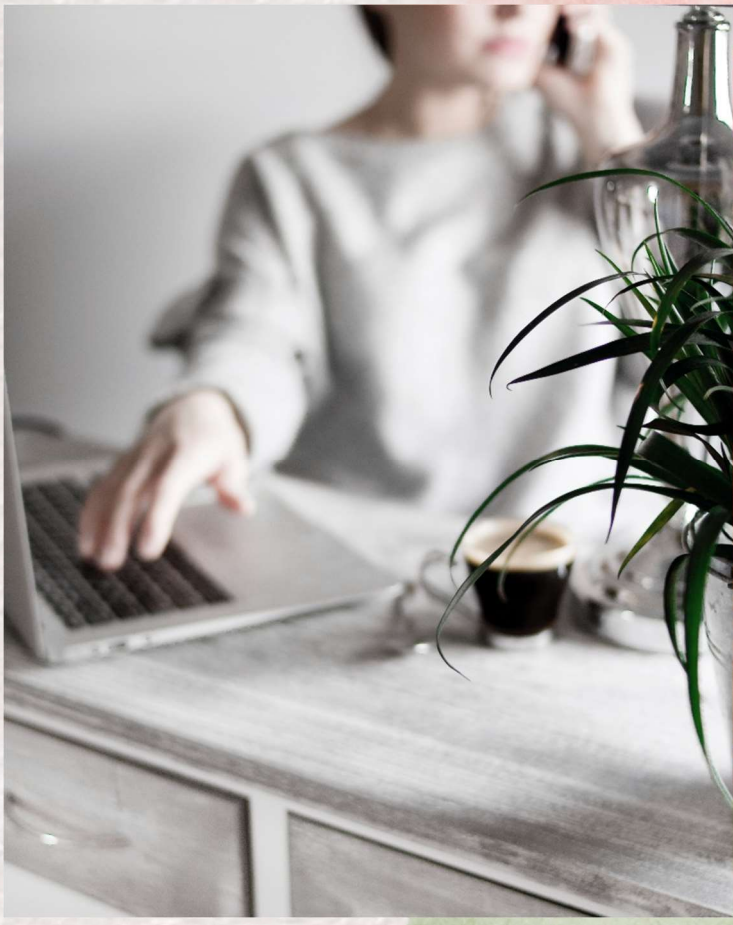
三、公務人員退休資遣撫卹法第 93 條及第 95 條併同修正，係為因應上開個人專戶制退撫法施行後，致退撫基金用罄年度提前之財務缺口，政府將依退撫基金財務精算結果，分年編列預算撥款補助之，以健全基金財務。

四、本案業以 112 年 3 月 15 日內人處字第 1120330365 號函轉本部人事處所屬各級人事機構。

每月 e 英語

【How many days are there in a workweek?】

是誰說一週一定得工作五天？



Every Monday, alarms go off, and people get ready for the start of the school or their workweek. Five days later, on Friday afternoon, students and workers celebrate the beginning of the weekend. Almost all around the world, people follow the same schedule: five days of learning or laboring and two days of rest and relaxation. Have you ever wondered why everyone sticks to this routine?

Let' s address the issue of the "seven-day week" first. This dates back to ancient Babylon, some 4,000 years ago. It was all about the seven classical planets in the solar system-

The Sun, the Moon, Mars, Mercury, Jupiter, Venus, and Saturn. As keen astronomers and astrologers, the Babylonians attached great importance to the solar system, which influenced how they tracked the days. The Babylonians believed in many gods and associated them with the seven classical planets, which was why they settled on seven days in a week.

The concept of the "five-day workweek," on the other hand, is a much more recent invention. That makes sense if you consider that before the Industrial Revolution, most people lived on farms, which required daily labor and chores. The idea of taking days off from work only emerged with the rise of industrial work. In fact, the earliest recorded use of the term "weekend" occurred in 1879.

The idea of a weekend as we know it didn' t immediately catch on, though. Many jobs required workers to be on-site seven days a week. However, the need for time off for church on Sunday or temple on Saturday pushed employers to permit small breaks in workers' schedules. Also, as labor unions grew more powerful, workers called for and received two full days off each week, as well as more reasonable working hours and safer working



conditions. Later in the 1930s, during the Great Depression, the two-day weekend became the norm, since a shorter workweek was considered a remedy for underemployment.

每逢星期一，鬧鐘一響，人們就準備好開始去上學或去工作的一週。五天之後，在星期五下午，學生及工作者慶祝週末的開始。幾乎在世界各地，人們都遵循相同的日程安排：五天學習或工作，兩天休息和放鬆。你是否曾經想過為什麼每個人都遵守這個慣例？

讓我們先來探討「一週七天」這個議題。這可以追溯到古巴比倫，大約四千年前。這全關乎太陽系中的七顆古典行星——太陽、月亮、火星、水星、木星、金星、土星。身為熱衷的天文學家和占星家，巴比倫人非常重視太陽系，其影響了他們記錄日子的方式。巴比倫人信仰許多神祇，並將這些神祇與七顆古典行星聯繫在一起，這就是為什麼他們決定一週有七天。

另一方面，「五天工作制」的概念是更加近期才發明的。若你考慮到在工業革命前，大多數的人們都還住在農場（編按：工業革命前，人們多半從事農牧業），而農場需要人們每天勞動和做雜事，那這件事就十分合理了。休假的概念是隨著工業性質工作的興起才出現的。事實上，最早記載「週末」一詞的使用出現於 1879 年。

不過，我們所知這個週末的概念並沒有立刻流行開來。許多工作要求工作者一週七天要實地到場工作。然而，週日上教堂或週六去寺廟的休假需求，促使僱主允許工作者的日程安排中有片刻的休息時間。此外，隨著工會力量愈來愈壯大，工作者要求並獲得每週兩個全天休假，以及更合理的工作時間和更安全的工作環境。接著在 1930 年代後期的經濟大蕭條期間，兩天的週休成為常態，因為縮短一週工作的時間被認為是解決就業不足問題的一種補救措施。

資料來源：台北時報 2023 年 3 月 13 日常春藤解析英語 Lauren McCarthy

EAP 電子文宣
【營養保健】

如何增加抵抗力：養好身體就是自愛的表現

疫情日益趨緩，但現在春季早晚溫差大，加上流感盛行，一不小心還是會生病，因此藉由健康飲食及生活作息來提升自我抵抗力絕對是重要的。

生病時吃藥是緩解症狀，但是要完全康復，還是需要靠身體的抵抗力。且藥物都會有些毒性，能保護自己的，只有健康的身體及自己的抵抗力。

如何提升抵抗力？三個關鍵：飲食、運動、睡眠

1. **飲食健康均衡**
   保持健康均衡的飲食是提升身體抵抗力最重要的關鍵要素！
   健康均衡之外，吃對食物，能夠有效增強兩倍抵抗力。我們將在下方提及提升抵抗防護力推薦多吃的食物。
2. **培養運動習慣**
   美國研究指出，一週從事 2~3 次 20 分鐘以上的有氧運動，可增進身體的抵抗力。建議大家一開始可以先找到自己喜愛且能堅持的運動，培養每週定期、規律的運動習慣，除了維持良好體態之外，也能幫助身體抵抗外來病菌！





3. 保**持充足睡眠**

睡眠不足，過度疲勞，身體抵抗力會嚴重下降。睡眠不足會因為打亂了體內賀爾蒙平衡，進而導致分泌異常，也造就免疫系統失調。

充足的睡眠及良好的睡眠品質，可以增加人體的「T 細胞」和「B 細胞 」活性，這兩種細胞是抵抗力的主要來源。

增強抵抗力的飲食怎麼吃？三大關鍵營養素

1. **維生素 C**

維生素 C 是提升抵抗力、抗發炎最主要的營養素。有效的攝取量約每天 200mg，每天 3 拳頭蔬菜和 2 拳頭水果，就能達到有效攝取量。



2. **維生素 D**

維生素 D 有增加免疫功能、減輕發炎、及預防呼吸道感染的作用。每天曬太陽 15 分鐘，身體便可自行合成維生素 D。但現代人喜愛防曬、上班日曬不足、或因擔心臭氧層破裂無法有效過濾紫外線輻射等原因，建議另透過食物補充維生素 D。富含維生素D的食物包括：雞蛋、牛奶、起司、深海魚類（鮪魚、鮭魚、鯖魚等）、柑橘類、木耳、蘑菇、香菇等。

3. 鋅

礦物質「鋅」可抑制病毒在體內複製能力，縮短病程及減緩症狀；也可增加身體免疫細胞合成，因此是提升抵抗力不可或缺的營養素。從天然的食物中攝取鋅，是最安全的補充方法。食物中含鋅量較高的食物包含：海鮮（魚蝦貝類）、豬肉、牛肉、堅果、牛奶、起司等。

增加身體天然抵抗力，營養師推薦 5 種超級食物！

除了上述幾個營養素，近期流行的超級食物也對抵抗力很有幫助。
超級食物（Superfood），是指該食物富含維生素和礦物質，具有高營養價值，或對健康有益的一種泛稱。營養師這邊推薦 5 種日常方便購買及入菜的超級食物：



1. 藍莓

藍莓的抗氧化能力非常高，能有效率地清除身體過多的自由基。藍莓富含的花青素、前花青素、白藜蘆醇等營養素，有超越維生素 C 的抗氧化力，其中白藜蘆醇還有直接抗病毒、抑制流行性感冒病毒的複製。

2. 菠菜

菠菜有極豐富維生素 A、維生素 K、葉酸，及礦物質鎂、錳、鈣、鐵等等。除此之外，菠菜也蘊含許多優秀的營養素，β-胡蘿蔔素、葉黃素、槲皮素等，這些營養素都具有很強的抗氧化力，使得菠菜成為一線的超級食物！另外菠菜內有另一種營養素 -「皂素」(Saponin)，可以激發人體抵抗力，增加身體對抗細菌及病毒的能力。

3. 藜麥

藜麥是優質碳水化合物，有豐富的蛋白質，以及高量的膳食纖維、礦物質。藜麥中的皂素、三萜類等營養素，具有增強人體免疫系統，可透過活化巨噬細胞和自然殺手細胞等免疫細胞的能力，降低病毒或細菌對人體的傷害。藜麥也有抗氧化、抗發炎的保健功效。

4. **大蒜**

大蒜中的「大蒜烯」是很強的抗氧化劑，能直接抑制自由基的合成，減少疾病發生。大蒜烯也有抑菌抗病毒的保健功效，大蒜烯可廣泛地抑制微生物的生長，包括細菌、病毒、黴菌等。

5. **燕麥**

燕麥因為營養極高，被稱作「粗糧之王」。燕麥豐富的維生素 E、維生素 B 群、鈣、鎂、鐵、硒...等等，都可以讓身體維持正常運作，遠離小毛病，增強身體防禦力。燕麥中特殊的成分「β-葡聚糖」，被許多研究證實可以調整體質，改善抵抗力。燕麥中豐富的膳食纖維，也能提供腸道好菌的養份，讓我們擁有健康的腸胃道環境，也可提升身體抵抗力。

照顧自己的路上，EAP 陪伴您

綜上所述，為防禦多變的病毒，多補充能提升抵抗能力的食物、保持良好生活作息、培養規律運動的習慣，都是保護自己遠離疾病的不二法門喔！

如果個人在飲食營養調整之餘，仍感到焦慮或遭遇挫折，需要找人討論，別忘記公司所提供的【員工協助方案-EAP】，讓專業的顧問陪伴您盤點現況與擔憂，幫助自己運用資源做好身體健康的守門員!

本文作者 興智國際合作專業顧問黃宇伶營養師





「光用眼睛，看不到真正重要的東西。
唯有用心看，才能看得清楚透徹。」
---《小王子》安東尼•聖修伯里

內政部人事處任免考用科 編製

・本期同步刊登於本部人事服務網・歡迎同仁點閱・