



# 經濟部智慧財產局退休人員生活簡訊

民國 105 年 9 月 (第 19 期)

人事室編印

各位退休先進，大家好：

每半年發行 1 期的「生活簡訊」又來囉，請各位退休先進參閱運用，  
~並順祝佳節愉快。



## 重要通知



- ◆ 為提供各位退休先進即時、完整之退休人員相關資訊，特建置本局「退休人員專區」網頁，請至本局網站首頁>認識智慧局>「退休人員專區」。
- ◆ 105 年下半年月退休金、月撫慰金及年撫卹金已於 7 月 16 日發放完畢，請符合支領資格之退休先進查照確認。
- ◆ **105 年中秋節慰問金**，將於中秋節前撥入指定帳戶。
- ◆ 行政院 105 年 9 月 8 日函修正「退休人員照護事項」中有關三節慰問金支領資格之規定，**並自 106 年 1 月 1 日生效**。
  - 1、支領資格：退休公教人員支(兼)領月退休金在新台幣 2 萬 5 千元以下者(兼領月退者，需以全額月退休金計算)；及因公成殘、或退休時未具工作能力者(不堪勝任職務辦理命令退休者)。另支領一次退休金者停發。
  - 2、各機關得考量財政等因素，於上開人員每年 6 千元之數額內再予規定。(行政院函示請見附件 1)



## 季節旅遊搶先報

- 為鼓勵退休人員外出踏青，林務局轄屬各森林遊樂區，65 歲以上人員全年得購買票價 10 元之優待票入場，敬請攜帶身分證。
- 「台灣好行~北投竹子湖線」：設計「溫泉」、「大自然」及「旅遊」3 款公車內裝主題，沿途行經北投公園—充滿歷史氣息的溫泉博物館、梅庭；硫磺谷—體驗不同於臺北都會區的景觀風情；或至草山行館、陽明書屋，探尋充滿歷史故事等熱門景點。



## 重要法令宣導



- ◆ 公務人員退休法第 21 條、第 23 條及第 24 條之 1 條文，業經總統於民國 105 年 5 月 11 日修正發布，修正施行日為 105 年 5 月 13 日。(總統令公告修正後條文請見附件 2)
- ◆ 公務人員撫卹法施行細則第 25 條、第 32 條、第 34 條修正案，業經考試院於民國 105 年 5 月 4 日發布施行。  
修正條文第 25 條規定，銓敘部受理因公撫卹申請案，改採 2 階段辦理審定，而以第 2 階段審定結果為發放依據：
  - 1、第 1 階段係先按病故或意外給卹標準核給撫卹金。
  - 2、第 2 階段俟銓敘部依規定完成相關審查後，始為最終審定。



### 華山 1914 文創園區~志工招募

協助大型個展，各項活動展演之遊客諮詢、動線指引及庶務協助；每一班次 3 小時，並享有聚餐、訓練課程等福利。  
自即日起至 105 年 9 月 30 日止。洽詢電話：2358-1914#200

### 歡迎退休人員擔任本局志工

- 3 樓服務台：引導及協助申辦專利及商標之民眾。
  - 協助各組室：於各組室中協助行政庶務。
- 意者請洽人事室毛小姐，電話 02-23767624



# 小心坐出一身病！久坐不動 10 壞處

國人就是愛坐，調查報告發現，上班族平均上班坐 6 小時，回家繼續坐，平均每天坐著超過 9 小時，近 1 成超過 12 小時，以致內臟脂肪逐漸堆積，腦心血管疾病風險逐年升高。

醫界持續強調，長期久坐會造成內臟脂肪堆積，在銀髮族更容易引發慢性發炎、代謝症候群，造成肥胖，並增加血栓形成風險，引發腦心血管疾病。故一再呼籲國人減少坐著的時間，養成固定運動及良好生活習慣，每周至少進行 150 分鐘的運動，鼓勵全民一起對抗內臟脂肪累積所帶來的死亡威脅。

調查進一步發現，85.3%受訪者返家後休閒娛樂多為靜態活動，例如看電視，或使用 3C 產品，幾乎都得坐著。醫師警告，「坐」越久，腰圍越粗、內臟脂肪越多，不但造成視力、骨骼退化，並影響血糖、三酸甘油酯濃度，心血管疾病死亡率風險隨之增加。

「不可忽略久坐對於健康的威脅！」千禧之愛健康基金會董事祝年豐說，在家中懶洋洋坐在沙發上看連續劇、滑手機，看似紓壓，但美國研究發現，每日久坐超過 10 小時者，代謝症候群罹患率達 35%。

如何減少久坐，減少腹部脂肪囤積？祝年豐醫師建議民眾，養成站著講電話的習慣，每小時靜態活動中，需起身活動 3 至 5 分鐘；並選擇小容量的杯子，才能經常起身倒水、上廁所。

此外，每日應該多安排散步、健行或其他運動。搭車回家時，建議提早一站下車，讓自己有機會以步行促進代謝機能，維持健康活力。

## 久坐不動10大壞處

- 1 常盯電腦、滑手機，視力退化，提早白內障。
- 2 頸椎固定姿勢，容易退化。
- 3 坐姿不良，腰椎易出問題，椎間盤突出。
- 4 肌肉量變少，身體變差。
- 5 常滑手機，手指易得肌腱炎。
- 6 關節柔軟度變差，走路容易跌倒。
- 7 少運動、血糖代謝較差，容易糖尿病。
- 8 血管逐漸硬化，易患高血壓。
- 9 腰部缺乏運動，腰圍變粗，超過男90公分、女80公分警戒值。
- 10 容易肥胖，內臟脂肪越來越多。



## 生活優惠好康報

### 「公教人員旅遊平安卡」優惠方案

由富邦產物保險續辦至 108 年 6 月底止，包含旅遊平安險、旅遊不便險及海外急難救助等項目，公教同仁 1 人辦卡並於行前完成投保程序，同行眷屬亦享優惠。意者請洽 0809-019-888。

### 全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案

為提供公教員工及其親屬合適的高齡保險方案，經辦理徵選，105 年至 108 年業推介國泰人壽所提送之「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。

上開 2 方案相關資訊，登載於公務福利 E 化平台 (<http://eserver.dgpa.gov.tw>)，或電洽國泰人壽 0800-036559。

THANKS

人事室退休業務專線 02-23767624