

人事法令宣導

考試、任免、敘薪、兼職

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	行政院訂定「軍公教人員兼職費支給表」並自 107 年 9 月 1 日生效。	107. 9. 10 臺教人(四)字第 1070147551 號	教育部
2	「大學研究人員聘任辦法」第 10 條，業經本部於中華民國 107 年 9 月 17 日以臺教人(三)字第 1070148359B 號令修正發布，茲檢送發布令影本（含法規條文）1 份。	107. 9. 17 臺教人(三)字第 1070148359E 號	教育部
3	「大學聘任專業技術人員擔任教學辦法」第 10 條，業經本部於中華民國 107 年 9 月 17 日以臺教人(三)字第 1070148424B 號令修正發布，茲檢送發布令影本（含法規條文）1 份。	107. 9. 17 臺教人(三)字第 1070148424E 號	教育部

待遇、福利、退休、撫卹

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	行政院人事行政總處函以，該總處 103 年 2 月 6 日總處給字第 1030022269 號函有關「支領月退休金(俸)之退休(職、伍)再(轉)任人員，其發放機關與再任機關(構)之查核及防杜機制改善作法」，自即日停止適用一案。	107. 8. 31 臺教人(四)字第 1070141511 號	教育部
2	銓敘部書函以，退休公務人員或其遺族受監護宣告尚未撤銷者之請領退撫給與疑義一案。	107. 8. 31 臺教人(四)字第 1070141312 號	教育部
3	「勞動部補助哺集乳室與托兒設施措施作業須知」第 3 點、第 5 點，業經勞動部 107 年 9 月 4 日以勞動福 1 字第 1070135719 號令修正發布。	107. 9. 10 臺教人(一)字第 1070152575 號	教育部
4	行政院人事行政總處書函以，重申規定，公務人員如為撫育未滿 3 歲子女，得依性別工作平等法規定減少工作時間。	107. 9. 18 臺教人(三)字第 1070148494 號	教育部
5	銓敘部函以，「各機關學校聘僱人員離職儲金給與辦法」已修正為「各機關學校聘僱人員離職給與辦法」並修正部分條文；案經考試院、行政院於 107 年 8 月 28 日	107. 9. 18 臺教人(四)字第 1070151362 號	教育部

	會同修正發布，並自同年 7 月 1 日施行。		
6	有關「基本工資」調整，業經勞動部於 107 年 9 月 5 日以勞動條 2 字第 1070131233 號公告發布一案。	107. 9. 19 臺教人(二)字第 1070151270 號	教育部

考績考核、訓練進修、差勤管理

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	「公務人員週休二日實施辦法」第 3 條修正條文，業經行政院會同考試院於 107 年 8 月 31 日修正發布，檢附發布令、修正條文、總說明及修正條文對照表影本各 1 份。	107. 9. 6 臺教人(三)字第 1070147760 號	教育部
2	銓敘部函以，有關公務人員於上下班途中發生交通事故，應車輛行車事故鑑定或覆議（委員）會要求列席說明，得核給公假，並配合公務人員退休資遣撫卹法施行，補充說明相關令釋一案。	107. 9. 6 臺教人(三)字第 1070146004 號	教育部 人事處
3	公立各級學校教師之各項補休期限規定如說明。	107. 9. 11 臺教人(三)字第 1070065148 號	教育部
4	重申本部所屬機關(構)學校辦理首長兼職及差假登記相關規範。	107. 9. 12 臺教人(三)字第 1070142358A 號	教育部
5	銓敘部 101 年 12 月 4 日部法一字第 10136445961 號函所稱之「哺乳期間」，經參照勞動基準法規定及相關解釋，補充說明以子女未滿 2 歲而須親自哺乳者為原則。	107. 9. 25 臺教人(一)字第 1070164334 號	教育部
6	「教育人員留職停薪辦法」部分條文，業經本部於中華民國 107 年 9 月 28 日以臺教人(三)字第 1070151419B 號令修正發布，茲檢送發布令影本（含法規條文）1 份。	107. 9. 28 臺教人(三)字第 1070151419E 號	教育部

本校人事業務宣導

- 一、 「中華民國 108 年政府行政機關辦公日曆表」，歡迎至本校人事室網頁/最新消息項下下載。
- 二、 教育部函轉行政院洗錢防制辦公室製作「院長談洗錢防制篇」及「美鳳勸勿當人頭篇」2 則語音廣播文宣，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規宣導項下查閱。
- 三、 教育部函轉法務部廉政署製作之「傻傻當人頭當成冤大頭」、「客戶詳審查金流有保固」、「冒險當車手錢入他人手」等 3 款電子海報，相關內容請逕至本校人事室網頁/法規宣導項下查閱。
- 四、 107 年 10 月 17 日舉辦學校約用人員休假制度自 108 年 1 月 1 日起由週年制改為曆年制之因應措施說明會。
- 五、 107 學年度第 2 學期教師及研究人員進修、休假研究申請案，請於 107 年 11 月 30 日(五)前彙送人事室辦理。

6大招 吃出你的健康基因

來自老祖宗的傳統飲食方式，正是讓基因活躍健康的秘訣！

儘管營養與基因的研究仍在起步階段，且存在個人化差異，但我們仍能藉由正確的飲食習慣及方式，讓基因持續保持活躍。

「食物中的維生素就是最好、最便宜的基因治療，」《吃對基因》作者卻勒開宗明義說。

吃對的食物，就能讓基因好好做工，維持身體健康。如果是不對的食物，基因不但無法工作，甚至迅速老化或導致疾病。

研究發現，飲食中能做到對基因最好的方式，是**避免氧化自由基的產生**。

選材新鮮多樣、正確烹調、適量食用，便可以讓你的基因免於受害，而這也正是傳統飲食的精神。

「如果我們吃得像古人，就會更健康，」美國塔夫茨大學基因與營養研究人員對美國《新聞週刊》表示，傳統飲食仍是專家推薦維持健康的不二法門。

作家卻勒也提出：「你的未來，肇因於你過去的飲食方式。」

目前的人體基因跟四萬年前差異不大，但兩者的飲食方式卻有天壤之別。

祖先的能量來源，一半以上是粗製的五穀雜糧；但現在則是營養成分不高又會發胖的精緻麵粉和白糖相關製品。

以前吃大量新鮮豐富的蔬果，如今被加工精緻的速食取代。

老祖宗飲食中有超過一百種不同的蔬果種類，天然纖維攝取量每天超過100克，但根據美國統計，現代人僅有10％可以達到一日五蔬果的建議量。

如何運用古人智慧，吃出健康基因？

1. 多樣化：種類多樣，模式也要多樣

攝取大量蔬果似乎老生常談，但卻是保護基因的第一要件。

美國癌症醫學會檢視超過200份有效研究報告指出，多吃蔬果的人可以減少一半以上的罹癌機率。

1999年刊登在《腫瘤》醫學期刊的研究指出，有乳癌家族史的婦女，在經過兩星期每天食用超過10種蔬果的飲食計劃後，遭受DNA傷害的白血球細胞下降兩成。

且單一營養素無法滿足身體所需，多種營養素結合，反能產生互補調節作用，讓基因運作更帶勁。

美國柏克來大學教授派科特指出，不同的抗氧化物可以形成抗氧化物網絡，彼此互相協助，提升營養素利用率。

美國最新的營養指南也建議，將每日蔬果攝取量提升到一天5～13份，比一般建議的5份，多出很多。

因為足夠纖維可以減少其他食物攝取量，進而達到減重目地。

食物種類多，烹調方式也要多樣化，才能顧全均衡營養素。

「一個方式無法顧全所有營養素，」台北馬偕醫院營養課課長趙強說，譬如300克青菜生吃時量很多，稍微燙熟感覺量較少也較容易吃，雖然維生素C少了，但油類烹調卻有助吸收蔬菜中的維生素B群。

尤其老人和小孩咀嚼高纖維的蔬菜確實有困難，這時就得變化煮法，並改由麥片或其他穀類食品中攝取纖維素。

每日5～7份蔬果，聽起來似乎有點困難，喜歡穿得漂漂亮亮做菜的KC廚房女主人Claire，每天清早起床現打愛心果汁，不但解決



了這個問題，也收買了先生的心。

前一天晚上準備兩種生菜及三種水果，譬如羅蔓生菜、大黃瓜，再準備些當令季節水果，如哈密瓜、火龍果、芒果或蘋果，加點自製優格醬，早上就可以輕輕鬆鬆打出彩虹般的健康果汁。

2. 技巧吃

燒烤、炸及長時間烹調，容易產生破壞基因的自由基。

《聖經》中提倡「吃食物原本的樣子」，現代營養學也證實，急遽加熱會使蛋白質變性，並製造攻擊毀損DNA鏈結的酵素AGEs，癱瘓正常基因運作，因此烹調時間愈短愈好。

3. 慎選油類

最好的方式是**使用食材本身的油脂**。食用油很容易受到影響，儲存或加溫不當都會產生氧化傷害。

且沒有一種油適合所有烹調方法，按需求選擇合適油品，才能避免氧化傷害。

橄欖油適合涼拌，中式快炒可以選用飽和脂肪高，但是油脂穩定的油，如葵花油、芥花油或大豆油。

東南亞地區常用的棕櫚油，富含胡蘿蔔素，也是屬於安定不易變質的好油之一，趙強建議。

而且購買食用油，最好以小包裝為宜，可以減少因儲存過久產生的氧化自由基。

4. 多攝取粗食如全穀類，可以補充維生素E，防止細胞氧化

以未精製的**五穀雜糧取代精製麵食**，不但容易產生飽足感，也可以讓細胞活化。

精製的白麵或甜點，會讓血糖急遽升高下降，活化身體脂肪合成酵素，造成肥胖和心血管問題。

尤其升糖激素分泌會向身體發出餓的訊息，未消耗完全的醣類，就會造成脂肪堆積在體內，台北醫學大學保健營養系主任黃士懿提到。

減少攝取碳水化合物最好的方式，是飲食按照優先順序排列：蔬果最優先，然後是五穀根莖類與油，多吃一些雜糧，纖維素佔去胃容量，自然減少碳水化合物攝取。

嗜義大利麵如命的作家卻勒，就因個人親身經驗，高喊遠離高碳水化合物飲食。天天要吃義大利麵的他，在50多歲那年，罹患新陳代謝疾病，他聽從營養師建議，戒除義大利麵，不到數月，體重減輕20磅，腰圍瘦4吋，血糖值掉了27，身體慢慢恢復正常。

他建議可以多攝取一些有品質的蛋白質，如魚肉、雞肉、瘦肉、牛肉等，因為其中含有維生素B12和B6，這些都是用來組織和修復DNA的基本組件。

5. 八分飽，適量就好

八分飽是古人的養生法則，也被現代營養專家奉為圭臬。

吃東西本身就是一個消耗能量的過程。吃的東西愈多，身體細胞需要做工的時間也愈長。

即使吃進去的是好東西如維生素C、E，但過度的能量消耗，也會讓身體將維生素轉成有害的自由基。

節制飲食也是中國古人的智慧。

有人問99高壽的明朝太守何澄有何修養之道，他一句：「好吃的不要多吃，不好吃的全不吃。」倒很適合做為現代人的參考。

6. 慢慢吃，全家一起吃

台安醫院營養部主任劉啟琴，在醫院從事營養諮詢就經常發現，懷孕後期有糖尿病的媽媽，多數是外食族。

「油脂來源不明，而且吃太多油炸物，」她憂心忡忡地說，年輕時身體還有足夠酵素去排除這些自由基，但年紀大，自由基消除能力變差該怎麼辦？

她還是鼓勵現代人自己做飯，準備餐食，不但健康，而且還可以聯絡感情。

「廚房，是家中愛的核心，」多年來不斷提倡全家人一起做菜的Kevin和Claire認為，吃是表達愛和關懷的方式，結婚八年多，每天工作、生活在一起，但夫妻倆人感情濃密，羨煞旁人。

讓關係恆溫的秘訣在於，工作再忙，夫妻倆還是會為彼此準備餐點，一同享用。

早上是新鮮蔬果汁，午晚餐是一個主菜搭配兩份青菜和沙拉，簡單但營養均衡。

有時是蘆筍雞排，有時是肉骨茶湯配青花菜，而擅長做菜的Kevin最喜歡的，還是忙了一天回到家後，Claire親手為他做的簡單燙青菜，「味道好極了！」他充滿幸福地說。

充滿愛的食物，就是對基因、對身體最好的飲食。

聰明吃下維生素

正確烹調與食物搭配，可以增加維生素吸收率。

擅長維生素營養的台北醫學大學助理教授楊淑惠建議以下方式，可以讓你營養素吸收加倍。

◎**B群**：五穀類最多，但容易從水中流失，因此洗米不用太多次，2～3次即可。

◎**葉酸**：深綠色蔬菜中最多，烹調方法以大火炒吸收率最好。

◎**維生素B1、B2**：對熱較穩定，但是鹼性會破壞它。譬如用小蘇打可讓芥藍菜更添翠色，但這樣就會流失維生素B。

水溶性維生素忌水煮過久，台安醫院營養部主任劉啟琴建議，燙青菜不要加太多水，水滾後丟蔬菜，二次水開後就可以撈起來，有七、八分熟度就好。

◎**維生素C**：很容易被氧化，幾乎是一採摘下來與空氣接觸，就開始氧化過程，最好選擇當令當季當地食材，抗氧化物含量最高。

◎**脂溶性維生素A、E及β胡蘿蔔素**：脂溶性維生素顧名思義，得靠油炒才能帶出營養素，空腹吃胡蘿蔔是沒有效果的。

此外，維生素C和E必須同時存在，才可以幫助E吸收。

當抗氧化物E單獨出現時，如被強大兇狠的自由基搶走電子，本身也會成為有缺陷的蛋白質，如自由基。

維生素C像救火小英雄，可以供應電子，讓維生素E成為較無害的自由基。

舉例來說，搭配生菜沙拉，油醋醬會比優格好；或是撒把核桃、杏仁，都有助維生素A、C、E的吸收，台北馬偕醫院營養課課長趙強舉例。

◎**礦物質**：如硒、鉻、鋅，都是抗氧化物中的輔助因子，不可缺。「但需要量不多，」趙強認為一般飲食中補充即可。

※編按：此文為2005年發表，文中人、事、物背景或已有調整、變動，造成不便還請見諒。

文章出處：康健雜誌80期/作者：林貞岑圖片來源：鄭佳玲

活動寫真

✧ 本校於 107 年 9 月 19 日舉辦「校園個資適當安全維護分享」教育訓練課程，活動圓滿完成。



✧ 本校於 107 年 9 月 27 日舉辦《教師節茶會》，活動圓滿完成。



靜思語

愛護身邊物，惜福常知足。

英文佳句

“Don’ t find fault. Find a remedy.” - Henry Ford, Industrialist

「別找錯，找解決辦法。」 - 亨利・福特（工業家）



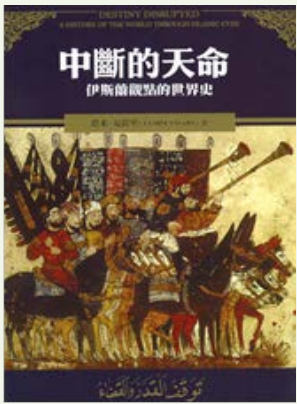
本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
樂	東南旅行社-竹苗區 地址:新竹市中央路 150 號 連絡電話:03-5353666EXT3508 合約到期日:1141231	相關優惠內容逕至本校人事室網頁/本校員工福利網站項下查閱

特約商店陸續簽約中，歡迎推薦優良商家



公務人員專書閱讀每月一書推薦



107 年 09 月份
書名/中斷的天命
作者/安薩里
出版社/廣場
出版日期/2017/3/22

這是一本擁有全球最多人口信仰的宗教－伊斯蘭教觀點的世界史，其對歷史發展的看法與以英、美等觀點的世界史大為不同。一個擁有 16 億信眾的伊斯蘭教及其文明是如何看待人類文明的歷史？

這本書是一齣扣人心弦的長劇，緊緊地抓住了讀者，讓讀者領略了世界歷史中的那些偉大又影響深遠的事件，並提供了豐富的知識，讓人們得以理解隱藏在當今世界的西方和伊斯蘭社會的敵意背後的動向和事件。本書從教派、思潮到各種伊斯蘭專有名詞在皆有詳實的解說。

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》