

人事e報

國立清華大學 第 11002 期

National
Tsing Hua
University

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	銓敘部民國109年12月編印之「常用銓敘法規彙編(第18版)」業登載於該部全球資訊網(https://www.mocs.gov.tw/)「服務園地」內「文件典藏」項下，請查照並自行下載參用。	110.02.03 臺教人處字第 1100016024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	為因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，有關勞工婚假請休期間，如無法於勞動部104年10月7日勞動條3字第1040130270號令規定期間內請畢者，得經雇主同意，於疫情結束後1年內請畢，請查照。	110.02.05 教人(五)字第 1100018057號	教育部
2	中央選舉委員會業決定110年全國性公民投票案投票日期為110年8月28日(星期六)，勞工當日之放假及出勤權益請依勞動部107年11月8日勞動條2字第1070131393號令辦理，以保障勞工行使投票權益，請查照轉知	110.02.17 臺教人(五)字第 1100020305號	教育部

□ 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	函轉內政部辦理之「110年全國孝行獎活動實施計畫」1份，請依說明事項辦理，請查照。	110.01.29 臺教學(二)字第 1100009987A號	教育部
2	函轉公益信託星雲大師教育基金辦理「第九屆星雲教育獎」遴選辦法，請鼓勵並推薦教師踴躍參加，請查照。	110.02.26 臺教師(三)字第 1100027876號	教育部

影視經典語錄



把尋常的人生過好，才是最不尋常的事。

----- 《心靈奇旅》

英文佳句

“A pessimist is one who makes difficulties of his opportunities and an optimist is one who makes opportunities of his difficulties.”

— Harry S. Truman, 33rd President of the United States

「悲觀者把機會視為困難，樂觀者把困難轉化為機會。」

— 哈瑞·杜魯門 (美國第 33 任總統)

□ 110年02月份



書名 / 異見的力量

作者 / Charlan Nemeth

出版社 / 天下文化

出版日期 / 2019

你可以合群，但千萬不能盲從，為什麼錯誤擺在眼前，大家卻選擇視而不見？在真偽難辨、虛實難分的世界，如果不想被操弄，一定要了解什麼是——異見。

在日常生活中，因為重視和諧，讓我們不敢直接挑戰多數人、主管或權威的意見。睜一支眼閉一隻眼，選擇沉默的結果，小則人云亦云、隨波逐流，大則影響決策品質或判斷錯誤，造成無法彌補的遺憾。

作者Charlan Nemeth發現：在團體中，只要有人開始提出不同的意見，就能激發成員獨立思考的能力，更願意說真話，帶動更好的討論氣氛和解決問題的能力。本書透過實例說明從眾心理的危機和盲點。唯有當每個人都被賦予表達立場的勇氣，多元、開放、自由的價值才會真正存在

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》

戒糖太難，減糖就行！21日無痛減糖術



圖片來源：康健雜誌

「戒」糖太痛苦，專家們說，設定太遙不可及的目標，成功機率低，因此，「減」糖就好。什麼方法可以在3週內無痛減糖？營養專家公開私房祕訣。

是人，總有遇到難以抵抗誘惑的時候。

榮新診所營養師李婉萍大學時代每天1杯珍珠奶茶，前兩年讀研究所時，又迷上奶茶，體重達到人生巔峰；台灣營養基金會執行長吳映蓉也曾經對甜食來者不拒，體脂一路向上飆。如何在21天內養成減糖習慣？親身實踐過減糖的美女營養專家，為《康健》規劃出21日無痛減糖術。

高雄醫學大學心理系助理教授蔡宇哲表示，養成一個新習慣需要2~3週時間，以戒除糖癮為例，牽涉心理及生理層面。

在心理上，除了習慣新的飲食方式，還需自我控制；在生理上，則要克服沒吃甜食就全身不對勁的生理反應，「習慣甜食的人，時間一到，身體會自動分泌胰島素，如果沒吃到甜的，就會不舒服。」嚴重者會有類似毒癮的戒斷症狀。

辦公室減糖大挑戰

《康健》也招募3位戒不掉含糖食物的同仁，進行一場為期21天的辦公室減糖大挑戰。期間與敦仁診所合作，進行健檢前測及後測，院長蕭敦仁解讀報告、評估成效，並由營養師李姿儀以LINE群組指導減糖撇步。準備好心靈與生理，無痛減糖之旅，咱們一起出發吧！

減糖切記三大原則：

- 一、要有伴，相互支持
- 二、尋找替代品，紓解身心渴望
- 三、學會分享，控制分量

準備好減糖，找回健康窈窕、彈嫩肌了嗎？

先做下列4項預備工作：

1.設定目標，才有動力

找一條穿不上的牛仔褲！為了擠進那條牛仔褲，一定要成功！

2.相互支持、砥礪，有助達成目標

找伴減糖，彼此鼓勵支持！若身邊有豬隊友唱衰或相害，更需要堅定的夥伴支持，吳映蓉建議。

3.承認弱點，以降低頻率面對

從最無法招架的甜點開始！別設定遙不可及的目標，若一下子完全戒除甜食、飲料，反而會更渴望，建議先從降低頻率開始，李婉萍提醒。

4.每天觀察體重變化並記錄飲食及分量

定時量體重、記錄飲食！很快會發現，糖少吃了，體重也跟著掉，逐漸輕盈的身體會帶來堅持的毅力。



圖片來源：康健雜誌

註：以60公斤成人，慢跑30分鐘（時速8公里/小時），可消耗246卡熱量計算。

第 1 週

目標：含糖飲料

紅色警戒：手搖杯飲料、汽水

黃色警戒：果汁、有糖豆漿、含糖咖啡

◎有糖混無糖，混出名堂

有糖、無糖飲料以1：2比例稀釋，漸漸減少有糖飲料的比列，吳映蓉建議。

◎減少頻率，擺脫控制

若習慣每天1杯含糖飲料，先改成一週3杯，逐步遞減到兩週3杯、一個月2杯。



圖片來源：康健雜誌

◎準備替代品，來杯氣泡水、無糖檸檬茶

氣泡的刺激，同樣能創造滿足感，加片水果、甜菊葉、薄荷或檸檬冰塊也不賴；或是來杯香草茶如洋甘菊、玫瑰草、菊花茶等，能同時帶來味覺及嗅覺滿足。

◎朋友請客，點杯無糖奶茶吧

當朋友要請客、盛情難卻時，李婉萍會點無糖珍珠鮮奶茶或無糖奶茶，但珍珠不會吃完，領了人情又不至於攝取過多糖分。

◎自備開水，溫的更好

喝溫開水可促進新陳代謝，透過排除尿液、汗，以及糞便清除體內廢物，每天至少1500cc白開水，記得分次慢慢喝。

◎實在想喝含糖飲料時，去刷牙

口腔清潔了，就不想再吃東西了。

◎繞條路走，避開手搖飲料店

李婉萍記得以前等公車的站牌後方就是手搖飲料店，「一邊等車，一邊掙扎著要不要轉身買一杯，」為避免陷入糾結，多走點路、換一站等車吧。

◎備個擴香石，壓力大時吸一下

芳療是透過嗅覺感官刺激並滿足大腦的方式。在辦公室或隨身包包裡備一個擴香石、聞香棒或薰香，選擇喜歡的精油，壓力大時吸一下。



圖片來源：康健雜誌

第 2 週

目標：糕餅、甜點、零食

紅色警戒：芒果乾、仙楂、果凍、布丁、蜜餞、巧克力冰沙

黃色警戒：牛肉乾、豬肉乾、豆乾

◎萬事起頭難，先從「分享」起

一塊蛋糕2、3個人分享，用小叉子慢慢吃，實際分量不多，但送進口中次數多，也能滿足慾望。

◎正餐吃飽，降低甜食慾望

正餐要吃飽，避免身體處於低血糖狀態，就不會渴望甜食，李婉萍提醒。

◎以健康點心取代零食點心

以椰棗、堅果、花生酥、麥芽糖等較健康的點心，代替起司蛋糕等精緻甜食。真忍不住了，就嚐一點吧！透過細嚼慢嚥，將愉悅感傳達至腦部。

◎學看食品標示，找出隱藏糖

最好少碰加工食品，真的想買時，看看內容成分有沒有糖，營養標示中的糖含量有多少，便能趨吉避凶。

◎來杯香蕉牛奶冰沙解解癮

夏日炎炎，想來盤剉冰解暑，其實可以自製水果冰沙，綜合水果或莓果加冰塊打成冰沙，不加糖也清涼解渴。

第3週

目標：料理中的糖

紅色警戒：糖醋、蜜汁、酸辣、涼拌、紅醬、和風醬

黃色警戒：照燒、紅燒、濃湯、青醬、白醬、

韓式烤肉醬、沙拉醬



圖片來源：康健雜誌

◎以天然食材甜取代加工糖

利用紅棗、枸杞、桂圓、鳳梨、柳橙等適合入菜的天然食材提供甜味。比如滷肉以洋蔥取代冰糖；煮濃湯時，先炒洋蔥取其甜味；糖醋排骨改為橙汁或鳳梨排骨；烤肉時，以蔥、薑、蒜或金桔、檸檬汁、洋蔥取代烤肉醬；生菜沙拉佐葡萄乾、蔓越莓乾或無糖優格，以取代沙拉醬；想吃甜點時，自製香蕉鬆餅也比戚風蛋糕要好。

◎醬料靈活替換

日式料理常用味醂，可選擇無糖味醂，或選用較有甜味的醬油，就不必放味醂。

◎越南菜優於泰式料理

喜歡東南亞料理的人，可選擇較多清燉料理的越南菜；而泰式酸酸辣辣的菜色雖然開胃下飯，但卻藏了許多糖。

◎從自助餐找回食物選擇權

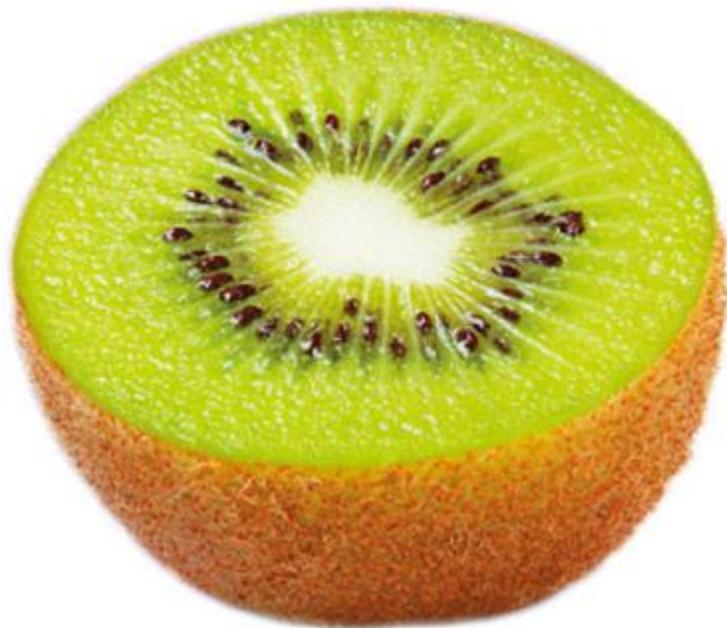
在自助餐店最能拿回食物選擇權，避開炸的、紅燒、糖醋菜色，選擇清炒、無勾芡料理。

◎改變用餐順序：菜→肉→飯→水果

日本研究發現，先吃蔬菜再吃飯，對血糖波動影響較低，尤其對第2型糖尿病患者的血糖控制也較穩定，吳映蓉說。

◎小心！低脂的代價是高糖

勿迷信低脂食品，低脂產品通常是高糖陷阱。少了脂肪，就得用糖填補味道，否則不好吃，李婉萍建議，若食物中含的是好脂肪，就不一定非得選低脂的。



高糖分的水果，切記勿過量

高糖分水果：鳳梨、芒果、荔枝、釋迦、葡萄

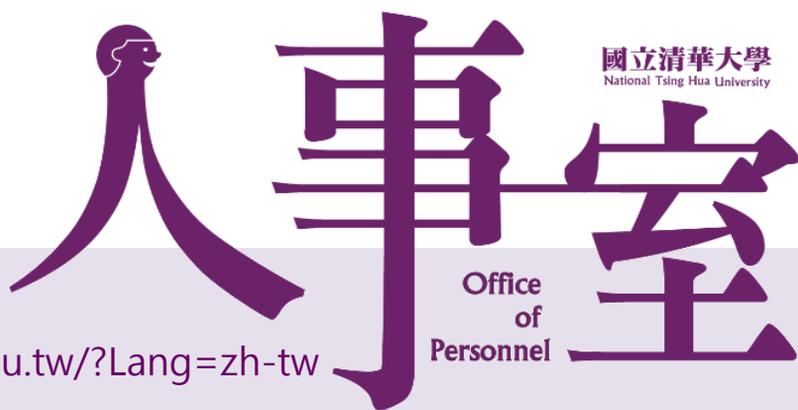
建議水果：芭樂、小番茄、奇異果

吳映蓉：媽媽的購物習慣決定全家人的健康

身負家中採購責任的人，是全家人的健康守護神。媽媽買什麼放冰箱，孩子就吃什麼。台灣營養基金會執行長吳映蓉家中從不準備含糖飲料，在兒子發育階段，她準備的是無糖豆漿或原味優格，今年上大學的兒子183公分、體重65公斤，是健康的小帥哥。

本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
住	晶泉丰旅 地址: 宜蘭縣礁溪鄉溫泉路67號 連絡電話: 02-77355055 合約到期日: 1101231 備註: 含學生及校友	優惠內容請參考網頁



信箱 person@my.nthu.edu.tw

網址 <http://person.site.nthu.edu.tw/?Lang=zh-tw>