

# 人事e報

國立清華大學 第 10908 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	請轉知勞動部「外國人從事就業服務法第四十六條第一項第八款至第十一款工作資格及審查標準」部分條文修正條文，詳如附件，請查照。	109.08.07 臺教文(四)字第 1090112447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	有關「各機關學校公教員工地域加給表及相關解釋」業公告於行政院人事行政總處全球資訊網，請轉知。	109.08.27 臺教人(四)字第 1090124287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	自110年1月1日起，個人依據公立學校教師獎金發給辦法、各級學校資深優良教師獎勵要點及公務人員品德修養及工作績效激勵辦法，領取之特殊優良教師獎金、資深優良教師獎金、獲選模範公務人員及獲頒公務人員傑出貢獻獎之獎金，屬所得稅法第14條第1項第10類之其他所得，應依法課徵所得稅；給付單位給付上開獎金時免予扣繳稅款，惟應依同法第89條第3項規定列單申報主管稽徵機關，請轉知。	109.08.11 臺教人(四)字第 1090111250號	教育部

## 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	本協會與晨陽保險經紀人股份有限公司簽訂「新專案公務人員自費團體保險」及汽機車「強制險專案」另推薦新光人壽「五動富貴利率變動型終身壽險(定期給付型)」方案和公務人員APP「中央福利社」專屬福利網；敬請轉知所屬同仁多多利用，並鼓勵踴躍參加，請查照。	109.08.25 教協字第字第 1090000060號	教育部
2	衛生福利部社會及家庭署檢送109年度身心障礙福利機構及團體秋節產品聯合推廣活動專刊，詳如原函說明，請踴躍選購，請查照。	109.08.27 臺教秘(二)字第 1090124813號	教育部

## 影視經典語錄



世界上會有一個人的出現讓你覺得，  
之前的人生都是為了等待他的到來。

——《[有一個地方只有我們知道](#)》

## 英文佳句

"Apple at the core, its core value is that, we believe that people with passion can change the world for better."

– Steve Jobs, Entrepreneur

「蘋果的核心，它的核心價值是，我們相信有熱忱的人能讓世界變得更好。」－史蒂夫·賈伯斯 (企業家)

## 公務人員專書閱讀每月一書推薦

### □ 109年8月份



書名 / 古代中國文化講義  
作者 / 葛兆光  
出版社 / 三民  
出版日期 / 2018

本書是理解中國世界觀念的一個基礎，並介紹古代的家族生活與倫理，孔子和儒家又是怎樣從這種倫理基礎上，拓展並形成政治學說。另也介紹佛教的傳入，及如何影響中國人的思想，並從觀音信仰和禪宗學說，看到佛教如何逐漸成為中國文化。還討論中國本土的學說和宗教道家與道教，討論道家的人生態度與生命觀念外，也介紹道教追求永生和幸福的知識。

本書也關注古代中國民眾的知識、行為和信仰，討論古代中國兩個不同的信仰世界，甚至討論風水知識。了解古代中國文化可以更深入懂得現代中國社會，理解當下中國的文化世界

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》

想減肥嗎？你不是瘦不下來，而是被這些觀念害慘了！



圖片來源 :by Jamie 老師

講到減肥，我想是讓許多人想到就頭痛的事

很多人問我，如何才能減肥成功？有沒有懶人減肥法？可以快速減肥嗎？

如果你覺得自己一生都在減肥這條路上，為何怎樣都瘦不下來

那或許，先來瞭解一下【減肥】到底是怎麼一回事，會有助於改善你的現況  
~

**你真的了解什麼是減肥嗎？要減肥而不是減重**

『熱量』與『代謝』和『體脂率』才重要，別老看體重計上的數字糾結了

體重只是一個數字，BMI也只是一個參考值，很多人在減肥時，都會忽視體脂率的重要性，體脂率太高，就代表你體內有過多不必要的脂肪存在，也影響著你的健康和代謝去除掉多餘的脂肪，體態自然好看，其實很多嚷嚷著想減肥的人，在意的不是少那一公斤，而是穿上那件新買的衣服或褲子時，多出來的那坨肉～



**搞清楚「熱量」與「代謝」，你才能真的減肥成功，瘦下來！**

『熱量』是讓身體有功能的一種能量表現，我們每分每秒的呼吸、心跳、思考、動作都是藉由新陳代謝產生熱量來完成的身體可以大量儲存熱量的方式只有一種，就是把多餘的熱量轉成「脂肪儲存」。

不管你吃任何東西，**只要吃進的總熱量 > 身體所需的消耗量，都會變成脂肪存來**，身體形成1公斤的脂肪，約需累積7700大卡的熱量，所以你發現為什麼變胖很容易，但變瘦卻很難了嗎？

現代人的飲食習慣，要多累積7700大卡的熱量是太容易的事，比如萬惡的珍奶配雞排 和 燒肉吃到飽....等等，隨便一個下午茶或聚餐，都能吃破2000大卡，早已超過一個成人的一日所需，所以，不忌口會讓減肥變得很辛苦的

## 每天的基本熱量消耗 = 基礎代謝 + 身體活動所需 + 攝食生熱效應

『基礎代謝率(BMR)』是指 身體維持最基本的生命現象如呼吸、心跳、體溫與各器官功能所需的熱量，而其所需高低與身體組成有直接關係

例如：肌肉量佔比多的人，基礎代謝率較高，而其隨著年紀增長，基礎代謝率也會逐漸下降，這也是為什麼年紀大的人減肥比較難的原因，而其減少的程度亦會與個人肌肉量流失有關，『攝食生熱效應』指的是在進食之後，身體對食物的消化吸收、儲藏、代謝等作用所消耗的熱量，其所消耗的熱量大約占總體食物的熱量10%，且會因食物中營養素成分不同而有所差異，其中以蛋白質的消化代謝最耗熱量，脂肪次之，醣類所耗的熱量最少，而蛋白質又有益於肌肉生成，這就是為什麼有健身習慣的人，都會增加蛋白質補充

### 減肥時你應該知道的【基礎代謝計算公式】

公式計算出來的基礎代謝率，通常會比實際測量出來的數值稍高，

相差約10%

男性 =  $66 + (13.7 \times \text{體重kg}) + (5 \times \text{身高cm}) - (6.8 \times \text{年齡})$

女性 =  $65 + (9.6 \times \text{體重kg}) + (1.7 \times \text{身高cm}) - (4.7 \times \text{年齡})$

所以，該如何 提高基礎代謝率 & 增加身體活動消耗 & 正確的飲食選擇，才是長期維持美好體態的關鍵，熱量很殘酷，減肥不容易，但別灰心，我們一起戰勝它！



## 減肥成功的6大重點，用對方法瘦下去

### 1. 設定目標與獎勵，要堅定要堅持，相信你自己可以成功減肥！

長年減肥失敗的朋友們，常常是因為不相信自己會瘦，或覺得自己一輩子可能就是吸空氣都會胖的人，沒有人不喜歡獎勵，減肥這麼辛苦，當然需要，可能是一件漂亮的衣服 or 去bar喝一杯慶祝，重點是 讓自己堅持下去

### 2. 用對的態度，面對量減肥時量體重這件事

減肥中的人很常會一天在體重機上來回狂量，這樣很可能只會更患得患失，試著把體重當成一個參考數據，每週測一次體重和體脂肪，並且記得把這些數字記錄下來，像是寫自己的減肥日記，減肥中有時會因為生理象限造成體重增加，有時候是肌肉增加的重量，有時是水份的重量，不見的是胖，觀察鏡中自己的體型變化和衣物的寬鬆度，才是重點！

### 3. 睡覺對減肥很重要，睡太少會胖的怎麼減肥

睡眠不足會讓血液中「瘦蛋白 ( Leptin ) 」減少、「飢餓素 ( Ghrelin ) 」上升，瘦蛋白是讓人產生飽足感的賀爾蒙，減少食物攝取自然就變瘦了，相反的，飢餓素卻讓食慾增加，口慾上升、肥胖自然找上門！盡量讓自己



每天能睡滿6~8小時，對身體健康重要，對減肥也是很有幫助的

#### 4. 沒事多喝水，幫助你減肥時的代謝

水分對於身體代謝是很重要的，喝水可以幫助代謝排出體內廢物，對減肥很重要！建議分批喝水，可以一次喝200~300cc，減肥時在飯前喝水，還能增加飽足感，有效提高減肥成功率，盡量最少喝足每日1500~2000cc的水量，缺水的身體，連排便都不順，怎麼瘦呢？



#### 5. 熱量要控制，但飲食要均衡，減肥效果才能持久

多吃天然的食物原形，減少攝取精緻澱粉或是含糖飲料，提供身體好的油脂和足夠的營養，才能維持良好代謝

**身體沒有足夠的營養，他就會一直跟你喊餓，大大降低你的減肥成功率**

所以別再吃那些高熱量低營養的食物當主食了，用正確的減肥觀念健康減肥才能長遠維持



## 6. 適度的運動減肥，才能增肌減脂，加速變瘦

肌肉對提高基礎代謝率是很有幫助的，一樣體重的人，體脂率和肌肉含量不同，也會有截然不同的體態，適度的運動亦能維持健康，一舉兩得

理想來說一週找個2-3天，運動個30分鐘以上，如果真的忙到沒時間，也可以找一些懶人運動減肥法，身體就是有動有差，而且流汗後的暢快，心情也會變好的

## 7. 搭配保健營養品，讓減肥成效 $1+1>2$

對於減肥保健的正確觀念再次重申，並不是單靠保健食品就能減肥，而是搭配正確飲食和運動，才能有相輔相成的效果

常見的減肥保健食品成分有：白腎豆、甲殼素、藤黃果、膳食纖維...等等亞洲人普遍大量攝取米飯、麵食，白腎豆在抑制/延緩醣類吸收上有較明顯助益

選擇減肥保健食品時，也請要認明有合格檢驗的品牌，才能在減肥這條路上得到健康的幫助喔～

減肥的方式這麼多，萬變不離其宗的還是，節制飲食&適度運動  
正確減肥才能事半功倍，飲食上盡量攝取低GI的食物，可穩定胰島素分泌，減少脂肪堆積，自然有助於減肥

攝取的總熱量也必須控制，但不是只依賴節食就想成功減肥，而是選擇健康亦能穩定血糖的食物，才能幫助自己健康的減肥

維持規律運動對有心減肥的人來說也相當重要，適度的肌力訓練，能提高基礎代謝率，有助於消耗更多熱量，運動更有助於獲得更完美的體態

**沒有醜女人只有懶女人，沒有瘦不下來只有偷懶的心**

減肥是一時的，健康才是一輩子的，讓我們用正確的減肥方式，維持理想體態吧！

# 本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
食	<b><u>貝克里麵包專門店(頭份店)</u></b> 結帳時出示識別證可享95折優惠 (餐盒、飲品、特價品、折扣品、 非自製品除外)地址: 苗栗縣頭份 市信東路132號 連絡電話: 037-674567 合約到期日: 1100630	結帳時出示識別證可享95折優惠 (餐盒、飲品、特價品、折扣品、 非自製品除外)
食	<b><u>涮乃葉日式涮涮鍋(巨城店)</u></b> 地址: 新竹市中央路239號3樓 連絡電話: 03-5152195 合約到期日: 1100831	出示識別證用餐打95折, 國定假日(紅字)除外,不與其他優 惠折扣同時使用 地址: 新竹市中央路239號3樓 連絡電話: 03-5152195 合約到期日: 1100831
育	<b><u>新竹市研田科園幼兒園</u></b> 地址: 新竹市東區科學園路107巷11號 連絡電話: 03-5790518 合約到期日: 1110719 備註: 含學生	1. 一位子女就讀可享註冊費95折 優惠 2. 首次入學贈送書包、餐碗、圍 兜、室內鞋一份 3. 同時有兩位(含)以上孩子就讀, 註冊費可享9折優惠 4. 子女已就讀並推薦他人子女註 冊就讀, 可享次月月費1000元折 扣一次, 推薦人數沒有上限 5. 員工、親友或學生子女五人以 上(含)團報就學, 可再享更多優 惠(依團報人數核定)



特約商店陸續簽約中，歡迎推薦優良商家!

信箱 [person@my.nthu.edu.tw](mailto:person@my.nthu.edu.tw)

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

