

# 人事e報

國立清華大學 第 10804 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	檢送考試院修正發布「公務人員特種考試司法官考試規則」第四條、第五條及「專門職業及技術人員高等考試律師考試規則」第三條、第十二條乙份，請查照。	108.04.18 選特二字第 1080001660號	考選部

### □ 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	公務人員退休法施行細則及公務人員撫卹法施行細則業經考試院於108年3月19日發布廢止，請查照轉知。	108.04.02 臺教人(四)字第 1080047365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	行政院人事行政總處公務人力發展學院「107年度訓練成果總報告」業已登載於該學院全球資訊網( <a href="https://www.hrd.gov.tw/">https://www.hrd.gov.tw/</a> ) 之下載專區，請查照並自行下載參閱。	108.04.02 臺教人(三)字第 1080043473號	教育部

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
2	檢送考試院會同行政院108年3月19日修正發布之公務人員領有勳章獎章榮譽紀念章發給獎勵金實施要點修正條文、總說明及條文對照表各1份，請查照並轉知所屬。	108.04.03 臺教人(四)字第 1080045999號	教育部
3	行政院人事行政總處公務人力發展學院「e等公務園+學習平臺」設有「磨課師(MOOCs)」學習專區乙案，請查照轉知同仁，並鼓勵踴躍參與學習。	108.04.08 臺教人(三)字第 1080045259號	教育部
4	行政院人事行政總處公務人力發展學院與Google數位學程合辦「提升你的數位行銷力」活動，請查照並鼓勵同仁踴躍參加。	108.04.29 臺教人(三)字第 1080059541號	教育部

## □ 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	轉知中華文化總會辦理第十屆「總統文化獎」徵選辦法及宣傳海報，請惠予公告周知，請查照。	108.04.09 臺教師(一)字第 1080051559號	教育部
2	修正指定律師、會計師、記帳士、記帳及報稅代理人為洗錢防制法第5條第3項第5款之非金融事業或人員、其適用之交易型態及不適用第9條第1項申報規定，業經行政院於中華民國108年4月9日以院臺法字第1080085454號令修正發布，並自即日生效，請查照。	108.4.12 臺教政(一)字第 1080052027號	教育部
3	大陸地區人民來臺從事觀光活動許可辦法」部分條文業經內政部會銜交通部於108年4月9日以台內移字第10809313262號、交路字第10800092031號令修正發布，請查照。	108.4.12 臺教文(二)字第 1080052809號	教育部
4	檢送修正後「參與依災害防救法所定災害之救災及災後復原重建工作且工作具有高度危險性人員」投保額外保險通案標準表（空難部分），並自108年4月22日生效，請查照。	108.04.29 臺教人(四)字第 1080059628號	教育部

## 影視經典語錄



你要盡全力保護你的夢想。那些嘲笑你夢想的人，他們必定會失敗，他們想把你變成和他們一樣的人

。我堅信，只要我心中有夢想，我就會與眾不同。你也是。

— 《當幸福來敲門》

## 英文佳句

**“Never mistake knowledge for wisdom. One helps you make a living; the other helps you make a life.”**

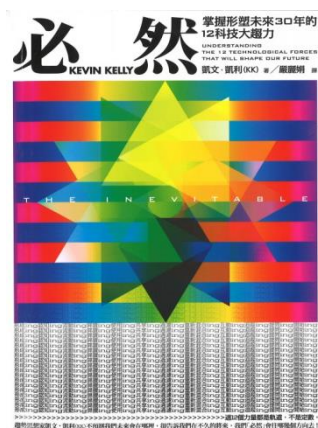
— Eleanor Roosevelt, Former First Lady of the U.S.

「絕不要混淆知識與智慧，其中一個幫你維持生計，另一個給你有意義的人生。」

— 埃莉諾·羅斯福 (前美國第一夫人)

# 公務人員專書閱讀每月一書推薦

## □ 108年4月份



書 名 / 必然  
作 者 / Kevin Kelly  
出 版 社 / 貓頭鷹al  
出版日期 / 2017

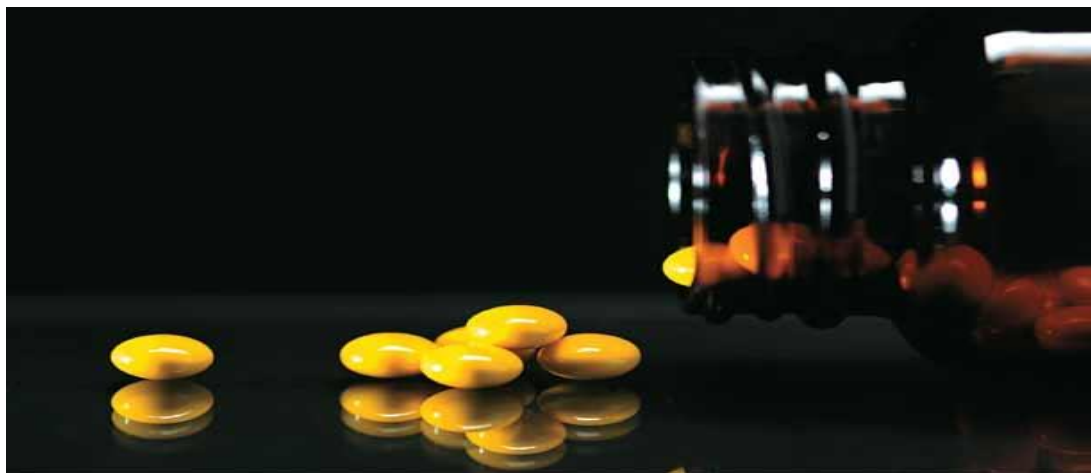
科技日新月異已經是我們生活的「日常」，人工智慧與嶄新服務固然好處多多，卻也讓無數人心碎！我們應該如何自處？抗拒或迅速擁抱這些變化？

置身浪頭的KK（30年來影響最廣的科技趨勢思想家）將趨勢變化精確篩選出12個大趨力，你我的購物、學習、工作、生活，甚至彼此的溝通方式必然完全籠罩其間，完全轉變！

一旦能夠了解並掌握這12個趨力，我們就能享用科技帶來的最大利益，同時對於未來有所準備。這12個科技趨力都是軌道，不是定數，不預測我們未來會在哪裡，卻告訴我們在不久的將來，我們「必然」會往哪幾個方向去。

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》

### 晚上不能吃B群？」揭開你對B群的4大誤會



作者 / 王暄茹 · 出處 / 康健雜誌 第160期

*你靠維生素B群提神抗疲勞嗎？你對B群了解多少？補充B群是真有需求還是吃心安？*

學生面臨大考、上班族面對重要工作任務或政治人物競選，什麼東西能幫助提神、抗疲勞？

「維生素B群」是最常聽到的建議。含B群的提神飲料也在運將之間傳出可以讓人避免打瞌睡。

#### 釐清你對B群的4大誤會

為什麼補充維生素B群可以補充體力、精神百倍？你對B群認識多少？快搞清楚你對B群是否有以下誤解。

##### 1.吃B群真能補充體力、消除疲勞？

錯。維生素B群是協助酵素代謝營養素的輔酶，是一種代謝工具、不含熱量，八種維生素B各司其職，將攝取的營養素轉化為身體所需的能量。「如果B群不足，無法扮演輔酶的角色，這時就會覺得虛弱無力，」北醫保健營養學系客座教授謝明哲解釋。

反之，假如身體缺乏均衡的營養素攝取，即使天天補充B群也無法作用。

## 2. 疲累，靠提神產品搞定？

錯。「服用B群是在預支我們的健康，」藥師高啟峰認為，身體發出疲勞的訊號是為了提醒你休息，補充B群讓身體誤以為不累而繼續工作，反而對身體有害。

唯有因缺乏B群而發生疾病，如口角炎、神經炎的人，才應該補充B群，但一天一顆綜合維他命即可。

而市售提神飲料的作用機轉與營養補充劑相同，這類產品大多添加維生素B群和胺基酸，為加速代謝及補充身體所需。

## 3. 相同價格，劑量愈高愈好？

錯。購買營養補充劑不是買菜，衛生署有訂定維生素的建議攝取量，並非愈多愈便宜就愈好。

「A牌的60毫克一顆賣一塊，B牌的500毫克才賣三塊，那B品牌比較便宜就買B吧，」高啟峰指出，消費者常見的比價心態對健康無益。

市面販售的營養補充劑動輒三、五百毫克，早超過衛生署訂定的建議攝取量；其中，維生素B6、菸鹼酸和葉酸還訂有上限攝取量，加上從飲食攝取的部份，很容易超過人體一天所需。過量B6可能造成神經失常，如失眠、清楚記憶夢中場景等，過多菸鹼素則會引起皮膚過敏。

此外，李嘉惠說，體質虛弱的病人身體機能及代謝差，容易營養不良，可以補充B群，否則以一般健康人而言，對B群的需求量並不高。

## 4. 晚上不能吃B群？

錯。有人說，補充B群一定要早上吃，因為吃B群是補充體力、提神，晚上吃就會睡不著。

林口長庚藥劑部藥師李嘉惠說，服用B群是補體內的不足，從藥物吸收和作用的原理來看，沒有早吃、晚吃的問題。謝明哲也說，服用B群後，一整天都會在身體內幫助代謝，任何時候吃都行。

## 補充B群前，應先了解需求

一個人是否需要額外補充維生素B群，視生活及飲食型態而定。

哪些人或哪些情況需要補充B群，以下四點提供你判斷，究竟是要把B群收起來，還是買罐來補充。

### 1.飲食均衡，保你不缺維生素B

含有B群的食物非常廣泛，各類蔬菜、水果、奶、蛋、豆、魚、肉及堅果類中皆含有不同的維生素B，「只要你有吃蔬菜、水果、瘦肉，很難會缺乏B群，」李嘉惠說，若沒缺乏B群還硬是要吃營養補充劑，多餘的仍會排出體外。

### 2.素食者及老年人才易缺乏B群

維生素B12主要存在於動物性食物中，連奶蛋都不吃的素食者容易缺乏；老年人則因胃部萎縮，對B12的吸收能力受到限制，吳映蓉解釋。

### 3.常喝酒者及孕婦對B群才有高需求

酒精代謝也需要維生素B群的幫忙，常應酬喝酒的人需要更多維生素B群。

葉酸能幫助胎兒的神經系統完整發育，因此懷孕期間的建議攝取量是一般成人的1.5倍，同時，B6也能減輕孕吐症狀，這些才是真正需要補充B群的人。

### 4.專家鮮少天天補充B群

接受《康健》採訪的四位專家平時都沒有天天補充B群的習慣，但家中皆備有B群，只在特殊情況才「吃補」。前幾年，李嘉惠一邊工作一邊念書，生活作息和飲食都不正常，那時候才天天補充B群。

吳映蓉是在生理期前補充B群，因B6能幫助雌激素代謝，可減緩經前症候群。

謝明哲則先評估飲食是否均衡而補充自己缺乏的營養補充劑，維生素B群和C則是在作息不正常、壓力時大才吃，也非天天補充。

## Box · 你真正需要多少劑量的維生素B群？

**B1** 建議攝取量 ( DRIs ) : 0.9 ~ 1.2mg

**B2** 建議攝取量 ( DRIs ) : 1.0 ~ 1.3mg

**B6** 建議攝取量 ( DRIs ) : 1.5 ~ 1.6mg ( < 上限攝取量 ( UL ) : 80mg >

**B12** 建議攝取量 ( DRIs ) : 2.4μg

**菸鹼素** 建議攝取量 ( DRIs ) : 14 ~ 16mg < 上限攝取量 ( UL ) : 35mg >

**葉酸** 建議攝取量 ( DRIs ) : 400μg < 上限攝取量 ( UL ) : 1000μg >

**生物素** 建議攝取量 ( DRIs ) : 30μg

**泛酸** 建議攝取量 ( DRIs ) : 5mg

資料來源：衛生署國人膳食營養素參考攝取量 mg：毫克 μg：微克

## Box · 吃對食物，也能提神抗壓

只要均衡攝取蔬果、魚肉、全麥和堅果類食物，維生素B群就不會缺乏。台灣營養基金會執行長吳映蓉建議，想要提神抗疲勞也可以不用吃營養補充劑，如是生理性疲勞可補充含豐富B1、B2的糙米、全穀類和牛奶，若是心理疲勞、壓力大，就吃點開心果、葵花子等堅果類以及含有維生素C的水果。

·B1：多存在於全穀類食物如糙米、燕麥、玉米等及瘦肉中。

·B2：牛奶、奶蛋製品、肝臟、蛤蠣和深綠色蔬菜皆有豐富含量。

·B6：瘦肉、肝臟、甘藍菜、蛋豆類、小麥胚芽、燕麥及花生等堅果類。

·B12：存在於動物性食物如牛豬雞肉、蛤蠣、魚類、奶蛋及其製品。

·菸鹼素：動物肝臟及瘦肉中有豐富含量，其他如奶、蛋、堅果、全麥類也有。

·葉酸：主要存在深綠色蔬菜如菠菜、青花菜，橘色蔬菜如紅蘿蔔、南瓜中，肝臟、豆類、全麥及堅果類也含有葉酸。

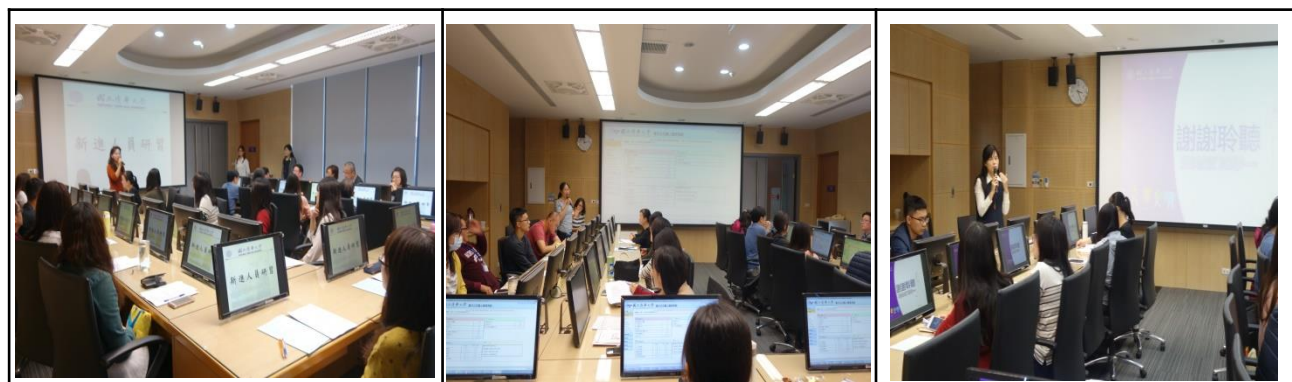


## 活動寫真

- 本校於 108 年 4 月15日 舉辦「中醫與西醫的比較：由針灸的作用機制談起」研習課程，由本校退休教授張翔老師擔任講座，活動圓滿完成。



- 本校於 108 年 4 月17日 舉辦第1梯次「新進人員研習」課程，活動圓滿完成。



- 本校於 107 年 4 月19日 舉辦「投資管理創新」研習課程，由本校計財系教授張焯然老師擔任講座，活動圓滿完成。



- 108年4月18日辦理本校「生態環境教育及多元族群文化認識」教育訓練課程(新北市文山農場)，同仁熱情參與，活動圓滿完成。



- 108年4月25日辦理本校「深度人文探訪及傳統文化體驗」藝文活動(桃園後慈湖)，同仁熱情參與，活動圓滿完成。





## 本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
食	<p><a href="#">樂尼尼國際-夏部壽喜燒</a></p> <p>地址：新竹市東區林森路18號12樓</p> <p>電話：03-5283522</p> <p>合約到期日：108/12/31</p>	持員工識別證到店消費享原商品價格95折優惠(不得與其他優惠合併使用)



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.web.nthu.edu.tw/bin/home.php>

