

國立清華大學

人事e報

資料日期:107 年 2 月

「人事 e 報」內容涵蓋人事法令宣導、人事動態、各類活動訊息.....等，每月下旬定期出刊，以期能為同仁作更完善的服務。

電子郵件信箱：person@my.nthu.edu.tw

人事室網址：<http://person.web.nthu.edu.tw/bin/home.php>

人事法令異動

- 一、行政院修正「各機關公務人員性別主流化訓練計畫」，名稱修正為「各機關公務員性別主流化訓練計畫」，並自107年1月1日生效。(教育部107.2.23臺教人(一)字第1070022809號書函)
- 二、檢送修正「行政院及所屬各機關學校臨時人員進用及運用要點」第七點及其附件一、附件二及修正對照表各1份，並自107年3月1日生效。(教育部107.2.12 臺教人(二)字第1070020374號書函)
- 三、函轉勞動部107年2月9日勞動發管字第10705009021號令修正發布「雇主申請聘僱第一類外國人其他應備文件」之發布令影本及修正規定1份。(教育部107.2.27臺教文(四)字第1070025238號函)
- 四、勞動部函以，有關總統107年1月31日華總一義字第10700009781號令公布修正勞動基準法部分條文一案。(教育部107.2.23臺教人(三)字第1070026788號書函)
- 五、行政院核定調增107年度軍公教員工待遇，並俟107年度中央政府總預算案奉總統公布後，溯自107年1月1日生效。(教育部107.2.1臺教人(四)字第1070018216號函)
- 六、教育部函轉銓敘部函以，107年1月1日以後退休生效者之一次退休金與公保養老給付得辦理優惠存款金額，配合107年度軍公教員工待遇調整辦理變更之相關事宜。(教育部107.2.23臺教人(四)字第1070027033號函)
- 七、配合民國107年1月1日起全國軍公教人員待遇調整，公務人員退休撫卹基金管理委員會修正「公務人員退休撫卹基金費用繳納金額對照表(軍職人員)」，請依修正後之繳費標準繳納基金費用。(教育部107.2.6臺教學(六)字第1070019470號函)
- 八、配合民國107年1月1日起全國軍公教人員待遇調整，修正公務人員退休撫卹基金費用繳納金額對照表(公教人員)。(教育部107.2.6臺教人(四)字第1070019454號書函)
- 九、銓敘部函以，配合軍公教員工待遇自107年1月1日起調整，檢送「107年度公(政)務人員退休(職)金其他現金給與補償金每一基數發給數額對照表」，請依該表計算公(政)務人員退休(職)金其他現金給與補償金因待遇調整應發差額。(教育部107.2.12臺教人(四)字第1070023488號書函)
- 十、臺灣銀行公教保險部配合行政院核定自107年1月1日起實施公教人員待遇調整，公教人員保險被保險人之保險俸(薪)額應自同日起調整案，茲檢附原函影本及全國調薪變更保險俸(薪)額作業說明各1份。(教育部107.2.9臺教人(四)字第1070021980號書函)
- 十一、配合軍公教員工待遇自民國107年1月1日起調增3%，有關已發放之公(政)務人員退休(職)金、資遣給與及其遺族撫慰金、撫卹金(以下簡稱退撫給與)之調薪差額補發事宜，檢附銓敘部原函及附件影本各1份。(教育部人事處107.2.5臺教人(四)字第1070020379號書函)



人事法令宣導

- 一、教育部函以，「各級學校申請外國教師聘僱許可及管理辦法」業經該部於中華民國107年2月8日以臺教高(五)字第1070016826B號令訂定發布，茲檢送發布令影本(含法規條文)1份。(教育部107.2.8臺教高(五)字第1070016826E號函)
- 二、教育部函以，「外國特定專業人才具有教育領域特殊專長」業經該部於中華民國107年2月21日以臺教高(五)字第1070023767B號公告訂定發布，茲檢送公告影本1份。(教育部107.2.21臺教高(五)字第1070023767E號函)
- 三、函轉勞動部107年2月6日以勞動發管字第10705016091號令訂定發布「外國專業人才從事藝術工作許可及管理辦法」，檢送條文、總說明及逐條說明各1份。(教育部107.2.12臺教師(一)字第1070021904號函)

會瘦的飲食法---收假了，快把身材也收回來！

連續假期，就是要大吃大喝？飲食若是不節制，不僅身材「走鐘」，身體負擔會更嚴重！不是控制熱量就會更健康，教你聰明又變瘦的飲食法：

許多減重的人都曾與熱量奮戰過，包括計算所吃的每樣食物，及一天的總熱量。如此有助於了解熱量的主要來源，累積方式和什麼時候吃得最多，以得到足夠的資訊調整飲食型態。

但數字並不能呈現食物真實的營養價值，光在熱量上打轉，並無法降低心血管疾病的風險。想光靠著降低熱量減重，反而可能更快餓，吃下更多零食。例如烤鮭魚御飯糰(183 卡)配一瓶罐裝果汁(500 毫升約 200 卡)，或者一碗燙菠菜(200 克 50 卡)、八分碗滿糙米飯(210 卡)配烤棒棒腿一隻(140 卡)，同樣約 400 卡，後者卻更營養。

「會瘦」的飲食方法大公開：

● 以新鮮水果代替加工的水果乾

雖然水果乾方便取食，卻失去原有的維生素和礦物質，而且新鮮水果風味濃郁，能帶來更多滿足。

● 將飲食調整成以蔬菜為主

因肉類含有較高的飽和脂肪，會增加心血管疾病的風險。「想減肥，菜一定要比肉和飯多，」營養師趙思姿建議，蔬菜、飯、肉的比例最好是3：2：1。肉的烹調方式油愈少愈好，例如雞、魚原始量比較低，但滷牛肉和炸雞塊比，就該選滷牛肉。

● 多選擇糙米、全穀類為主食

它們富含纖維，易飽足，營養價值高，纖維還有助降低膽固醇。不過有些標榜五穀雜糧的麵包，為了口感會使用太多油、糖，購買時要注意。

● 多吃魚

魚肉能提供健康優良的蛋白質，其中的omega-3脂肪酸更能預防心血管疾病。

● 多吃天然食物，少吃加工品

天然食物風味濃郁，不需過多調味就能滿足「口味太重的食物吃多了味蕾會萎縮，」趙思姿表示，長期少接觸天然食物，導致食之無味、愈吃愈多，變胖機率大增。

一定要強迫養成的好習慣

● 規律吃三餐，尤其不能跳過早餐

吃早餐是提高基礎代謝率的好方法。忍饑挨餓除了令人心情不好，更無益於減重，不定時吃則容易造成下一餐吃過量。三餐最好間隔4～6小時，睡前2～3小時內不要進食。即使採取少量多餐的方式減重，也要儘可能在固定的時間用餐和吃點心。

● 食物種類愈多愈好

「常吃類似的食物反而易胖，」趙思姿指出，變換食物能使體內消化酵素多元化，刺激細胞代謝，每星期吃一兩次很少吃的食物，可以避免營養素壟斷。早餐應有三套替換，中午、晚上選不同的肉類，蔬菜儘量吃到5種顏色，她建議。

● 在餐桌上用餐

別一邊吃飯邊看電視甚至工作，這會造成消化不良，也會讓人不自覺吃太多。切記，千萬別用吃宣洩情。

● 小心「吃到飽」的陷阱

如果為了吃不夠本而一拿再拿，往往吃下胃所能容納的極限，讓食量變大。剛開始學習節制難免覺得沒吃飽，但經過一陣子調整後，胃口會自然縮小。吃得多，不如吃得精、吃得好。

● 先吃蔬菜

纖維能增加飽足感，幫助消化。其中的鉀利於水分代謝，有助減輕浮腫。

● 慢慢吃

從開始進食，到大腦飽食中樞發出訊號，需要一段時間，狼吞虎嚥只會吃過量。最好一口咬20～30回，細細品嚐食物，好好享受，還能減少吃零食的機會。

● 多喝水

喝水有助新陳代謝及排毒，還能降低食慾，趙思姿建議，每1公斤體重應喝30cc水，早上5～7點、下午3～5點，直到晚飯前半小時都是喝水的好時機，但正餐不宜多喝以免影響消化。習慣喝湯代替水的人要留意，攝取鹽份（鈉）過多，反而會造成水腫。

✧ 作者：康健網站編輯

✧ 圖片來源：康健雜誌

✧ 文章出處：Web only



洗錢防制宣導



活動寫真

107年度新春團拜於本(107)年2月22日假校本部大禮堂舉辦，活動圓滿完成。



靜思語

時時存好心，日日是好日。

大補帖

“Purpose is that sense that we are part of something bigger than ourselves, that we are needed, that we have something better ahead to work for. Purpose is what creates true happiness.”

– Mark Zuckerberg, Facebook Co-Founder

「生活的目的，是感覺自己屬於一個比自己更大的目標、感覺我們被需要、感覺我們為更好的未來努力。目的能創造真正的快樂。

– 馬克·祖克柏（臉書創辦人）