

● 法令宣導 **Decree Declared**

01	教育部 104 年 7 月 27 日臺教人(二)字第 1040086384 號函，派用人員派用條例業奉總統 104 年 6 月 17 日令廢止；公務人員任用法第 36 條、第 36 條之 1 條文業奉總統同年月日令修正公布。
02	教育部 104 年 8 月 4 日臺教人(二)字第 1040105755 號函以，為落實公開、公平、公正各機關進用機要人員後擬原職改派非機要職務，以及原職擬改派高一官等較高陞遷應依公務人員陞遷法相關程序規定辦理陞遷。
03	教育部 104 年 8 月 11 日臺教綜(六)字第 1040107902 號書函轉「考選部 105 年度(105 年 1 月至 12 月)舉辦各種考試期日計畫表」，其中編號 14 號為 105 年公務人員特種考試原住民族考試，預定報名日期為 105 年 5 月 27 日至 6 月 6 日止，預定考試日期為同年 9 月 3 日至 9 月 4 日，具有原住民籍身分之同仁、學生可踴躍報考。
04	教育部 104 年 8 月 4 日臺教人(二)字第 1040103877 號書函，有關修正公務人員特種考試增額錄取人員「因服兵役申請延後分配申請書」及「因服兵役原因消滅申請分配申請書」為「延後分配訓練申請書」及「延後分配訓練事由消滅之分配訓練申請書」業經銓敘部及行政院人事行政總處會同於民國 104 年 7 月 27 日修正發布。
05	教育部 104 年 8 月 5 日臺教人(二)字第 1040105567 號函，為提倡節能減碳政策，有關辦理公開甄選時，請儘量利用行政院人事行政總處事求人機關徵才系統公告，並減少以紙本通函方式辦理。
06	教育部 104 年 8 月 11 日臺政(一)字第 1040109020 號函送「公職人員於涉有其本人或關係人年終考績評核各階段，是否具有公職人員利益衝突迴避法未自行迴避之主觀故意判斷參考基準」，詳細內文請至人事室網站\人事法規\相關釋例參閱。
07	教育部 104 年 8 月 10 日臺教人(四)字第 1040103386 號函，公教人員保險之保險費率業經考試院會同行政院重行釐定，並自 105 年 1 月 1 日起依精算結果調整，因涉及

	算編列，請配合於 105 年預算(人事費)中籌編支應。
08	教育部 104 年 7 月 24 日臺教文(二)字第 1040097228 號函，內政部移民署受理大陸地區人民申請入出金門馬祖澎湖從事藝文商務交流，自 104 年 8 月 1 日起採線上申辦。
09	教育部 104 年 7 月 14 日臺教人(三)字第 1040088049 號書函，為因應空氣品質惡化日趨嚴重，請各機關學校依相關規定，並視業務特性及工作態樣訂定空氣品質惡化之相關防護措施。
10	教育部 104 年 8 月 11 日臺教人(三)字第 1040107383 號函，行政院人事行政總處公務人力發展中心「e 等公務園」行動學習 APP 已正式上線，請同仁踴躍下載使用。
11	教育部 104 年 8 月 11 日臺教文(四)字第 1040108143 號書函轉內政部移民署「晶片居留證查詢 APP」，即日起開放使用。
12	教育部 104 年 7 月 14 日臺教人(三)字第 1040091080 號函，公務人員保障暨培訓委員會業以中華民國 104 年 7 月 2 日公地保字第 1041160212 號令修正發布「公務人員保障暨培訓委員會保障事件查證作業要點」。
13	公務員懲戒新制及審理案件流程相關資訊已置放人事室網頁最新消息，請同仁踴躍參閱。

● 業務報導 **Business News**

01	本校 104 學年度特聘教授審查案，業經 104 年 7 月 27 日本校特聘教授評審委員會議推薦並陳奉校長核定名單如下： 一、工程學院：環境與安全衛生工程系溫志超教授。 二、管理學院：工業工程與管理系駱景堯教授、財務金融系李春安教授。 三、設計學院：設計學研究所杜瑞澤教授。
02	本校教務處秘書職缺甄選案，經 104 年 6 月 3 日 103 學年度第 5 次職員甄審委員會評定並簽陳校長圈選核定，正取為呂淑惠小姐，業於 104 年 7 月 24 日完成報到。
03	本校教務處綜合業務組白之恬組員業於 104 年 7 月 6 日調任臺中市立豐南國民中學，其所遺職缺業由學務處林惠娟組員遞補，並已於 104 年 7 月 17 日完成報到。



04	本校 104 學年度一級主管交接致聘典禮，業於 104 年 7 月 31 日上午 10 時在國際會議廳 1 樓簡報室圓滿完成，104 學年度主管名冊並已公告於人事室網頁\人事資訊\主管名冊項下，請自行下載參閱。
05	本校 104 學年度職員甄審暨考績委員會委員業簽請校長遴聘在案，並以 104 年 7 月 30 日雲科大人字第 1040700347 號書函轉知本校各一級單位。
06	本校 103 學年度教師年資加薪案，業提 104 年 6 月 16 日 103 學年度第 2 學期（總第 127 次）校教師評審委員會報告，並簽請校長核定在案，且已完成教師年資加薪通知書之製發。
07	辦理本校 103 學年度服務優良教師、績優員工及績優校務基金工作人員遴選業務，已函請本校各單位推薦人選送本室彙辦。
08	本校編制內教職員工同仁（含配偶及其直系親屬）如遭遇傷病住院、疾病醫護、喪葬及災害等急難，得依中央公教人員急難貸款實施要點於事故發生後三個月內，覓具一名公教員工為保證人，並檢附相關證明文件，向人事室提出申請並報人事行政總處核辦。 本貸款金額除喪葬貸款最高為新臺幣（以下同）50 萬元外，其餘三項貸款最高為 60 萬元，分 6 年 72 期平均償還本息。又借款人於貸款償還期間，再發生急難事故時，得再申請貸款，但其金額連同尚未償還之貸款餘額，不超過 120 萬元，且每月應攤還之本息總額，不超過薪資總額二分之一。利率則按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款機動利率減年息 0.025 計算機動調整（按：目前為年息 1.35）
09	雲林縣政府辦理 104 年未婚聯誼活動，相關資訊請參閱人事室網頁最新消息。
10	行政院人事行政總處檢送全國公教員工網路購書優惠方案 104 年 8 月份專屬活動「以溫暖的心彩繪孩子的人生」青林精選童書展及「公教專屬 MOMO 購物網購物金\$500」訊息，詳細資訊請參閱行政院人事行政總處網頁。
11	104 年 8 月 4 日上午 9 時在本校國際會議廳 AC226 辦理「104 年度團隊共識營」，邀請工業工程與管理系鄭博文老師主講「創意與創新思考」，計約有同仁 248 人參加。
12	「104 年度主管共識營」訂於本(104)年 9 月 3 日(星期四)於本校國際會議廳 AC226 演講廳舉辦，請主管們準時參加。
13	鄭博文教授及童超塵教授於 104 年 8 月 11 日進行推動幸福雲科大世界咖啡館建議事項專案管理工作圈第四次輔導。

● 人事動態 Personnel Change

一、新、卸任主管名單：

姓名	異動原因	原職機關(單位)職稱	新職機關(單位)職稱	到(離)職日期
張世穎	新任		機械工程系主任 產業機械關鍵技術研發中心中心主任	104.08.01
吳先晃	新任		電機工程系主任 電力電子與永續能源技術研發中心中心主任	104.08.01
陳國裕	新任		化學工程與材料工程系副主任	104.08.01
柳永青	新任		工業工程與管理系主任	104.08.01
駱景堯	新任		工業工程與管理系副主任	104.08.01
潘偉華	新任		企業管理系主任	104.08.01
楊仁壽	新任		企業管理系副主任	104.08.01
賴怡洵	新任		財務金融系副主任	104.08.01
潘立芸	新任		國際管理學士學位學程主任	104.08.01
廖志忠	新任		視覺傳達設計系主任	104.08.01



人事e報

姓名	異動原因	原職機關(單位) 職稱	新職機關(單位) 職稱	到(離)職日期
陳光大	新任		數位媒體設計系 主任	104.08.01
巫銘昌	新任		人文與科學學院 院長	104.08.01
林崇熙	新任		人文與科學學院 副院長 通識教育中心 主任	104.08.01
周春美	新任		技術及職業教育研究所 所長 師資培育中心 主任	104.08.01
陳元宗	新任		材料科技研究所 所長	104.08.01
曾永寬	新任		文化資產維護系 主任	104.08.01
楊智傑	新任		教務處出版組 組長	104.08.01
郭文中	新任		學務處課指組 組長	104.08.01
鄭博文	新任		研發處產學企劃組 組長	104.08.01
林君維	新任		國際事務處 國際事務長	104.08.01
蘇維杉	新任		國際事務處國際教育行政組 組長	104.08.01
郭柏佑	新任		國際事務處國際交流組 組長	104.08.01
郭世謀	新任		藝術中心 中心主任	104.08.01



人事e報

姓名	異動原因	原職機關(單位) 職稱	新職機關(單位) 職稱	到(離)職日期
蕭宇宏	新任		教學卓越中心教師發展組 組長	104.08.07
翁敏修	新任		推廣教育中心訓練組 組長	104.08.07
陳重光	新任		會計系 副主任	104.08.11
劉旭光	卸任	機械工程系 代理主任 產業機械關鍵技術研發中心 代理中心主任		104.08.01
江煥鏗	卸任	電機工程系 主任 電力電子與永續能源技術研發中心 中心主任		104.08.01
周宗翰	卸任	化學工程與材料工程系 副主任		104.08.01
陳敏生	卸任	工業工程與管理系 主任		104.08.01
呂明山	卸任	工業工程與管理系 副主任		104.08.01
賴其勛	卸任	企業管理系 主任		104.08.01
黃金生	卸任	財務金融系 副主任		104.08.01
魏妤珊	卸任	會計系 副主任		104.08.01
陳振燧	卸任	國際管理學士學位學程 主任		104.08.01
湯永成	卸任	視覺傳達設計系 主任		104.08.01



人事 e 報

姓名	異動原因	原職機關(單位)職稱	新職機關(單位)職稱	到(離)職日期
周玟慧	卸任	數位媒體設計系主任		104.08.01
陳文照	卸任	人文與科學學院院長		104.08.01
周文祥	卸任	人文與科學學院副院長 通識教育中心主任		104.08.01
莊貴枝	卸任	技術及職業教育研究所所長 師資培育中心主任		104.08.01
王行達	卸任	材料科技研究所所長		104.08.01
李謁政	卸任	文化資產維護系主任		104.08.01
陳信華	卸任	教務處出版組組長		104.08.01
蘇維杉	卸任	學務處課指組組長		104.08.01
王文楓	卸任	研發處產學企劃組代理組長		104.08.01
管倖生	卸任	國際事務處國際事務長		104.08.01
謝毓琛	卸任	國際事務處國際教育行政組組長		104.08.01
潘偉華	卸任	國際事務處國際交流組組長		104.08.01
盧麗淑	卸任	資訊中心視訊組組長		104.08.01



姓名	異動原因	原職機關(單位) 職稱	新職機關(單位) 職稱	到(離)職日期
曾啟雄	卸任	藝術中心 中心主任		104.08.01
張慶龍	卸任	教學卓越中心教師發展組 組長		104.08.01

二、人員異動名單：

姓名	異動原因	原職機關(單位) 職稱	新職機關(單位) 職稱	到(離)職日期
汪承芳	辭職	資訊工程系 行政助理		104.07.023
林惠娟	調任	學務處生活輔導組 組員	教務處綜合業務組 組員	104.07.17
謝沛璇	新進		設計研究中心 行政助理 (職務代理人)	104.07.20
呂淑惠	調任	雲林縣政府文化處 科長	教務處 秘書	104.07.24
鄭玉玲	新進		工業工程與管理系 行政助理	104.07.28
鄭啟均	新進	國立高雄第一科技大學	企業管理系	104.08.01



人事e報

姓名	異動原因	原職機關(單位) 職稱	新職機關(單位) 職稱	到(離)職日期
		副 教 授	副 教 授	
蔣世寶	新 進	嶺東科技大學 助 理 教 授	視覺傳達設計系 助 理 教 授	104.08.01
李英岳	調 任	雲林縣立麥寮高級中學 軍 訓 教 官	學務處軍訓組 軍 訓 教 官	104.08.014
管倖生	退 休	設 計 學 研 究 所 教 授		104.08.01
陳信華	退 休	材 料 科 技 研 究 所 助 理 教 授		104.08.01
陳建宇	辭 職	電 子 工 程 系 教 授		104.08.01
馬杰倫	辭 職	通 識 教 育 中 心 契 約 講 師		104.08.01
陳應昇	辭 職	教 務 處 出 版 組 約 用 助 理 員		104.08.01
林宗德	調 任	資 訊 中 心 系 統 組 技 正	資 訊 中 心 視 訊 組 技 正	104.08.01



人事e報

姓名	異動原因	原職機關(單位) 職稱	新職機關(單位) 職稱	到(離)職日期
李香佳	調任	教務處課教組 行政組員	教務處 行政組員	104.08.01
楊宜蓉	調任	教務處 行政助理	教務處課教組 行政助理	104.08.01
黃翠侶	調任	主計室第三組 專員	主計室第二組 專員	104.08.01
謝達緯	調任	主計室第一組 組員	主計室第三組 組員	104.08.01
李佳燕	調任	主計室第二組 行政組員	主計室第一組 行政組員	104.08.01
廖筱涵	新進	應用外語系 行政助理		104.08.03
袁裕棕	辭職	總務處駐警隊 行政組員		104.08.13
蔡淑鈴	調任	管理學院 約用助理員	教務處出版組 約用助理員	104.08.14
吳玉玲	辭職	研發處技術移轉組		104.08.15



姓名	異動原因	原職機關(單位)職稱	新職機關(單位)職稱	到(離)職日期
		行政助理		

● 當月壽星 **Month Birthday**

104年8月份壽星名單			
單位	姓名	單位	姓名
工程科技研究所	許智傑	技術及職業教育研究所	林玟嘉
機械工程系	劉旭光		劉威德
電機工程系	竇奇		陳斐娟
	曾萬存	材料科技研究所	王行達
電子工程系	夏世昌	應用外語系	廖筱涵
	楊博惠		歐薇芳
	李蒼松	文化資產維護系	泰納沃克
	藍呂興		林蘭東
環境與安全衛生工程系	李經民	教務處綜合業務組	林惠娟
化學工程與材料工程系	賴世明	學務處生活輔導組	楊素鈿



104 年 8 月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
	陳文章		黃金星
	莊寶霖		吳孟蒼
營建工程系	李宏仁	學務處軍訓組	李英岳
	劉述舜		彭啟禎
工業污染防治研究中心	劉淑瓊	總務處事務組	謝介勳
工業工程與管理系	傅家啟	總務處出納組	陳麗巧
	駱景堯	總務處文書組	陳盈如
企業管理系	陳志遠	總務處駐衛警察小隊	梁文峯
	趙琪		楊美娟
	鍾從定	研究發展處業務推廣組	李嫦孺
	潘偉華	研究發展處校務企劃組	吳詩涵
資訊管理系	唐順明	國際事務處	沈奕良
財務金融系	楊踐為	國際事務處國際學生組	曹長琪
	劉秋敏	國際事務處國際交流組	林君燁
	賴怡洵	圖書館採編組	吳月霞



104 年 8 月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
	胥愛琦		李青親
會計系	楊忠城	資訊中心網路組	楊士毅
視覺傳達設計系	蔡佩珊	體育室	蔡宛臻
創意生活設計系	彭立勳		姜昇佑
數位媒體設計系	邱怡仁		陳文祥
漢學應用研究所	吳進安		許滄炎
科技法律研究所	蔡岳勳	人事室	林好慈

● 健康九九九 **Health Information**

腸纖不足，病痛跟著來（下）

作者：秀傳紀念醫院彰化院區營養科代主任 陳燕華

（二）不溶性膳食纖維

成分：纖維素、半纖維素、類木質素

食物來源：糙米、全麥製品、米麩、小麥麩皮、燕麥、裸麥、大麥、堅果類、豆類、

黃豆、花椰菜、白花菜、馬鈴薯、胡蘿蔔、香蕉、蘋果、柳丁、梨。

功用：

(1)預防便秘

可以增加糞便量，刺激腸壁蠕動，縮短糞便留腸道的時間，減少致癌物質的生成與腸黏膜的接觸時間，它在大腸中的作用就像大量微細刷子，把大腸內的宿便渣滓掃走，且會吸收水分促使糞便濕軟易排泄，有助於淨化排泄系統，及促進正常排便功能，預防便秘、痔瘡。

(2)避免腸道癌化

結腸中一些腐生菌能產生致癌物質，而腸道中一些有益微生物能利用膳食纖維產生短鏈脂肪酸，這類短鏈脂肪酸能抑制腐生菌的生長；膽汁中的膽酸和鵝膽酸可被細菌代謝為細胞的致癌劑和致突變劑，膳食纖維能束縛膽酸等物質並將其排出體外，防止這些致癌物質的產生；膳食纖維能促進腸道蠕動，增加糞便體積，縮短排空時間，從而減少食物中致癌物(黃麴毒素、亞硝胺、酚、多環芳烴)與結腸接觸的機會；腸道中的有益菌能夠利用膳食纖維產生丁酸，丁酸能抑制腫瘤細胞的生長增殖，誘導腫瘤細胞向正常細胞轉化，並控制致癌基因的表達。

蔬食適果 腸健康

每人每天的膳食纖維建議攝取量為 25-35 公克，孩童的纖維素建議攝取量是年齡加五，過多過少都不適宜，如果過量，會影響體內礦物質如鈣、鐵、鋅的吸收。每天三碟蔬菜、兩份水果，以全穀類或雜糧飯代替白米飯，就可以輕易達到一天所需的膳

食纖維。如果平時膳食纖維攝取較少的人，最好以循序漸進的方式增加，以免因腸胃蠕動突然增加，而產生脹氣等不適感，除此之外還要注意在補充高膳食纖維的食物，尤其是補充高纖維的營養食品時，一定要多喝水，因為膳食纖維可吸水以上，水分不足容易導致腸胃不適，而充足的水分才能使膳食纖維發揮最好的功效。獲得膳食纖維最佳的方法，如蔬菜水果、豆類及未加工的豆製品、糙米、全麥製品、地瓜、芋頭等，都是豐富的膳食纖維來源。日常食物中也可以胚芽米或糙米來代替精白米；以雜糧稀飯或地瓜稀飯來取代白稀飯，或以全麥麵包來代替白土司等。此外，最好增加蔬菜攝取量，每天至少 3 碟，在外用餐時也不要忘記加一道蔬菜。但不要把果汁取代水果，因水果製成果汁時，通常會把豐富的膳食纖維過濾掉。因此若一定要製成果汁，最好不要把果肉過濾掉。多選番石榴、香蕉、蘋果、奇異果、柑橘.....等高纖水果。上述每一百公克之膳食纖維含量高達 5 公克，而西瓜才只有 0.3 公克。若有腎臟疾病患者則建議找營養師諮詢指導高纖飲食如何吃，因為五穀、全麥製品、糙米高磷高鉀較不適合攝食。

下列資訊讓民眾了解日常飲食中膳食纖維含量，也可計算計算自己平日纖維攝取量是否足夠。



五穀根莖類

低膳食纖維 (< 2 公克)	中膳食纖維 (2-3 公克)	高膳食纖維 (> 3 公克)
白飯 200 公克、 拉麵 100 公克、 油麵 90 公克、 馬鈴薯 100 公克、 南瓜 100 公克、 白饅頭 75 公克、 玉米粒 70 公克、 菠蘿麵包 60 公克、 白土司 50 公克、 全麥土司 50 公克。	糙米飯 200 公克、 甘藷 110 公克、 芋頭 110 公克、 蓮藕 100 公克、 綠豆 20 公克、 紅豆 20 公克、 燕麥片 20 公克。	皇帝豆 65 公克、 豌豆仁 45 公克、 花豆 20 公克、 薏仁 20 公克。

豆類

低膳食纖維 (< 2 公克)	中膳食纖維 (2-3 公克)	高膳食纖維 (> 3 公克)
嫩豆腐 140 公克、 豆腐 80 公克、 素火腿 50 公克、 豆皮 30 公克。	毛豆 50 公克、 豆豉 35 公克。	豆漿 260 毫升、 黃豆 20 公克、 黑豆 20 公克。



蔬菜類 (100 公克)

低膳食纖維 (< 2 公克)	中膳食纖維 (2-3 公克)	高膳食纖維 (> 3 公克)
小白菜、絲瓜、 澎湖絲瓜、綠豆芽、 綠蘆筍、韭菜黃、 芹菜、蕃茄、 高麗菜、洋蔥、 冬瓜、苦瓜。	空心菜、花椰菜、 敏豆、苜蓿芽、 胡蘿蔔、竹筍、 金針菇、鮮草菇、 青江菜、韭菜花。	黃豆芽、鮮香菇、 牛蒡、甘藷葉、 黃秋葵、紅鳳菜。

堅果及種子類(1 份購買量)

低膳食纖維 (< 2 公克)	中膳食纖維 (2-3 公克)	高膳食纖維 (> 3 公克)
開心果 17 公克、腰 果 11 公克、 花生 10 公克、 杏仁果 9 公克。	瓜子 40 公克、 葵花子 26 公克。	花生粉 13 公克。



水果類(1份購買量)

低膳食纖維 (< 2 公克)	中膳食纖維 (2-3 公克)	高膳食纖維 (> 3 公克)
西瓜 365 公克、 小玉 320 公克、 哈密瓜 225 公克、 愛文芒果 225 公克、 鳳梨 205 公克、 荔枝 185 公克、 楊桃 180 公克、 蓮霧 180 公克、 葡萄 130 公克、 加州李 110 公克、 香蕉 95 公克、 櫻桃 85 公克、 釋迦 105 公克、 榴槤 35 公克、 紅棗 30 公克。	聖女蕃茄 175 公克 、水蜜桃 150 公克 、棗子 140 公克、 奇異果 125 公克、 黑棗 30 公克。	海梨 190 公克、 柳丁 170 公克、 西洋梨 165 公克、 泰國芭樂 160 公克 、土芭樂 155 公克 、香吉士 135 公克。

資料來源：行政院衛生署臨床營養工作手冊