



法令宣導 Decree Declared

01	教育部 107 年 4 月 17 日臺教人(二)字第 1070057578 號函，教育部潘部長文忠於 107 年 4 月 16 日卸職生效，所遺部長職務，於新任部長接任前，自同日起由姚政務次長立德代理。
02	教育部 107 年 5 月 14 日臺教高(五)字第 1070070768 號函，轉知「外國人從事就業服務法第四十六條第一項第一款至第六款工作資格及審查標準」部分條文，業經勞動部於中華民國 107 年 5 月 9 日以勞動發管字第 10705029041 號令修正發布。
03	教育部 107 年 4 月 18 日臺教人(二)字第 1070055756 號書函，「公務人員晉升官等(資位)訓練成績評量要點」業經公務人員保障暨培訓委員會以 107 年 4 月 13 日公評字第 1072260105 號令修正發布。
04	教育部 107 年 5 月 9 日臺教人(四)字第 1070066797 號書函，有關協助教學並實際授課之講座助理，得依「講座鐘點費支給表」規定，覈實支給交通費及國內住宿費。
05	科技部 107 年 4 月 30 日科部科字第 1070026821 號書函轉行政院大陸委員會「有關我各大專校院及相關科研機構相關人員赴陸交流，應符合政府現行政策及相關法令規定」。
06	教育部 107 年 4 月 30 日臺教人(四)字第 1070054329 號書函，公務人員退休資遣撫卹法施行細則業經考試院於 107 年 3 月 21 日訂定發布。
07	教育部 107 年 5 月 14 日臺教人(四)字第 1070053003E 號函，「公立學校教職員退休資遣撫卹條例施行細則」，業經教育部令訂定發布。
08	教育部 107 年 4 月 20 日臺教人(三)字第 1070054048 號書函，行政院修正「各機關加班費支給要點」及各機關員工各項補休規定，並自 107 年 5 月 1 日生效。



09	教育部檢送「教育人員留職停薪辦法」第4條第1項第3款及第4條第2項第7款規定解釋令，已公告於人事室網頁/最新消息項下，請同仁上網參閱。
10	本校「數位學習推動方案」自即日起廢止，有關數位學習悉依107年3月31日修正生效之「行政院及所屬機關學校推動公務人員終身學習實施要點」第6點辦理。上開修正要點第6點修正參加數位學習課程上線時間達該數位課程總時數之半數並通過學習成果評量者，始得登錄學習時數。相關公文及法令請至本校人事室網頁/人事法規/相關釋例下載運用。
11	教育部107年4月13日臺教人(二)字第1070047115號書函，「從事研究人員兼職與技術作價投資事業管理辦法」業經行政院與考試院107年3月27日院臺科字第1070085580D號及考臺組貳一字第10700005811號令修正會銜發布施行。
12	教育部107年5月9日臺教綜(二)字第1070065305號函轉行政院配合海洋委員會組織法規自本(107)年4月28日施行，公告變更管轄機關之相關法律、法規命令及職權命令條文。



業務報導 Business News

01	本校106學年度第2學期(總第143次)校教評會業於107年5月15日中午12時召開，主要審議教師升等違反教師送審資格案、管理學院教師升等審查作業要點及相關表件修正案、工業設計系聘任專業技術人員擔任教學作業原則修正案、教師申請職前年資提敘案、教師獲選派全時研修(帶職帶薪)等案。
02	請各學院、系所(中心、學位學程)將107學年度校、院、系所(中心、學位學程)教評會推選委員名單(含候補委員2人)於107年7月13日前送人事室備查。
03	為召開本校產業研習或研究推動委員會，請各單位於5月31日前將教師進行產業研習或研究申請表(含計畫書及尚未用印之相關契約書)，連同「教師進行產業研習或研究預先排定表」送人事室彙整，俾提會審議。
04	本校秘書室秘書職缺遞補案，經107年4月12日106學年度第5次職員甄審委員會審議並簽陳校長圈定，同意由秘書室曾淑萍專員陞任，並業於107年4月26日到職。
05	本校資訊中心技士職缺及圖書館組員職缺甄選案之正取人員劉忠義先生及陳麗紋小姐，業分別於107年4月9日及4月23日完成報到。



06	本校主計室李芯羽組長與資訊中心林宗德組長獲公務人員保障暨培訓委員會遴選參加 107 年薦任公務人員晉升簡任官等訓練。
07	辦理本校公務人員、稀少性科技人員及駐衛警人員 107 年 1 月至 4 月平時成績考核，請各受考人填載考核紀錄表之工作項目，依序陳核並於 5 月 25 日（星期五）下班前密送人事室彙辦。
08	本校校務基金工作人員調陞職務案，經 107 年 4 月 16 日 106 學年度第 2 次校務基金工作人員甄審考核委員會審議，決議由學務處柯盈舟及梁淑卿行政組員調陞為行政專員，並自 107 年 5 月 1 日起生效。
09	辦理本校 107 年度 1 至 4 月校務基金工作人員平時考核事宜。
10	本校業於 107 年 4 月 20 日辦理數位課程「環境教育-海洋目擊現場-台灣海洋環境變遷二十年影像全紀錄」共 9 人參加。
11	本校分別於 107 年 5 月 11 日及 5 月 18 日辦理「性別主流化-真相、正義，是令被害人難以抗拒的二度傷害嗎？」影片賞析課程共計 2 場次，約 70 位同仁報名參加。
12	本校訂於本（107）年 5 月 21 日（星期一）辦理勞動基準法宣導會，請同仁踴躍參加。
13	國家文官學院訂於本（107）年 6 月 15 日辦理「公務人員行政中立法宣導班」，同年 22 日辦理「公務倫理宣導班」研習課程，請同仁踴躍參加。
14	有關原住民族委員會修正後「107 年度原住民族歲時祭儀放假日期」宣導品-日曆卡之電子檔，業置於原住民族委員會全球資訊網「歲時祭儀專區」（網址： http://www.apc.gov.tw ），同仁可自行下載取用。



本校勞資會議預定每 3 個月召開一次(原則為 1 月、4 月、7 月、10 月)，對於協調勞資關係、促進勞資合作事項、關於勞動條件事項、關於勞工福利籌劃事項、關於提高工作效率事項或其他事項，如有任何建議，可透過勞方代表提出議案，並由勞方代表填寫勞資會議提案表提會討論。另本校歷屆勞資會議紀錄至於本室網頁/最新消息/勞基法專區，請自行下載參閱。



人事動態 Personnel Change





一、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
楊婷茹	新進		資訊管理系 行政助理	107.04.17
鄭美君	辭職	教學卓越中心 行政組員		107.04.17
陳麗蘋	辭職	秘書室行政管理組 約用稽核專員		107.04.17
謝侑蓁	辭職	資訊管理系 行政助理		107.04.19
林惠娟	調職	教務處綜合業務組 組員		107.04.20
曾淑萍	調升	秘書室行政管理組 專員	秘書室行政管理組 秘書	107.04.26
張桂逢	辭職	圖書館系統資訊組 行政組員		107.05.01
廖麗婷	契約 屆滿	圖書館館務發展組 行政助理(職務代理人)		107.05.01
柯盈舟	調升	學生事務處生活輔導組 行政組員	學生事務處生活輔導組 行政專員	107.05.01
梁淑卿	調升	學生事務處服務學習組 行政組員	學生事務處服務學習組 行政專員	107.05.01



當月壽星 **Month Birthday**

107年5月份壽星名單			
單位	姓名	單位	姓名
機械工程系	黃順發	材料科技研究所	賴佳和
	鍾基強	文化資產維護系	司馬品岳



107年5月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名	
電機工程系	李淑媚	應用外語系	王嘉瑜	
	華志強		王子富	
	許丕榮		甘巴拉	
	紀光輝		黃昭義	
電子工程系	薛雅馨	前瞻學士學位學程	蘇秀婷	
	吳小萍		陳碩聰	
環境與安全衛生工程系	張維欽		教務處	格拉科塔
化學工程與材料工程系	王詩涵			林宜萱
	粘譽薰	營繕組		劉玲珍
營建工程系	吳文華	總務處		保管組
	蔡佐良		廖庭晨	
企業管理系	蔡佳靜		事務組	陳志浩
財務金融系	周淑卿	圖書館	採編組	陳麗紋
	劉志良		典閱組	趙小英
會計系	何里仁		系統資訊組	許澤群
設計學研究所	廖彩雲	資訊中心媒體與服務組		何芳玲
	林芳穗	秘書室		李美玲
工業設計系	馬永川		公共關係組	黃志騰
數位媒體設計系	雷宸農	主計室	第一組	黃翠侶
	張登文		第二組	顏瓊瑤
科技法律研究所	王服清			



健康九九九 Health Information

什麼！原來我想的跟營養師怎麼差這麼多！？

作者：康健雜誌 楊心怡





最近宅女小紅在部落格上發表，自己為了讓兒子吃健康的食物都快抓狂，相信許多媽媽看到都會心有戚戚焉。為了想給小孩吃得健康，堅持自己做、不外食……，媽媽們，壓力真的不用這麼大！

《康健》這次做了「健康食物」網路調查，發現民眾與營養師的觀念有所落差。從營養師的觀點，味噌湯不見得健康，白飯、茶葉蛋不一定沒營養，挑對、配好才是重點。

味噌湯 | 含鹽量之高，已抵銷發酵製品的健康好處

相信許多媽媽去日本料理店，都會幫孩子點一碗味噌湯。味噌湯算是日本的國民湯，基本組合就是味噌+豆腐+海帶，有蛋白質、纖維，加上發酵食物的加乘作用，公認營養價值高。

發酵食物的好處陸續被挖掘。它能藉由微生物產生對人體有益的物質，增加營養素的吸收；味噌就是一例。大豆經發酵後，產生異黃酮衍生物，能增強抗氧化、抗發炎、抗過敏等活性。

也有研究提及味噌的防癌力，能抑制腫瘤生長，像是乳癌、胃癌，罹癌率都會減少。但事實上，就在去年，日本流行病學協會已發表研究，推翻過去「吃味噌可抑制胃癌」說法。原因就在「鈉含量」。味噌發酵過程中使用大量的鹽，研究觀察到，一天喝3碗以上味噌湯，比起一天只喝少量味噌湯的人，會高出六成罹患胃癌機率。

Cofit 營養團隊營養師林世航提到，台灣民眾鹽分攝取已嚴重超標，一碗味噌湯造成的傷害可能遠大於黃豆發酵的好處。

》營養師建議：

1. 台灣衛生福利部對鈉的每日建議攝取限量為 2400 毫克（6 克鹽），高血壓患者最好限量食用。
2. 味噌、納豆這類黃豆製品，因蛋白質也偏高，對痛風、腎臟病患者會造成負擔。
3. 容易分泌胃酸的人也要留意，發酵的黃豆易刺激胃酸，產生脹氣。

茶葉蛋 | 是方便的優質蛋白質來源，蛋白沒黑掉，不算滷太久

許多國、高中生補完習，就會習慣到便利商店買顆茶葉蛋填肚子。但爸媽總會擔心，茶葉蛋到底健不健康？蛋殼看起來顏色太深的好像不太好，蛋白質會被破壞？茶葉中的單寧酸跟蛋白質結合也會影響蛋白質吸收？網路傳言蛋黃上那層綠綠的是硫化鐵，對健康有害？

現在，營養師就告訴你，這些內心小劇場可以閉幕了。



營養師肯定茶葉蛋是優質蛋白質來源，取得也方便。令人振奮的還有，今年美國新版飲食指南已修正，取消了健康成人膽固醇攝取上限，並表示，蛋固然含較多膽固醇，但飽和脂肪含量少，可納入蛋白質類食物的健康選擇、適量攝取。

況且，茶葉蛋蛋白並沒有黑掉，還不算滷太久，滷汁只是增添風味，營養價值不致減少太多。營養師林世航坦白說，茶葉蛋不可能吃太多，民眾不需要擔心茶葉蛋滷太久、蛋白質氧化，或是茶丹寧酸與蛋白質結合會抑制蛋白質吸收。

至於硫化鐵的疑慮，林世航更是無奈地表示，這完全是沒有根據的。不管茶葉蛋或白煮蛋，煮久了，蛋黃裡的鐵離子與蛋白的硫離子就會產生交互作用，在蛋黃和蛋白交界處出現綠色物質，這是正常現象。茶葉確實會影響鐵質吸收，但由於雞蛋並非鐵質主要來源，所以不至於嚴重影響人體中的鐵含量。

營養師建議：

1. 食物要有代換的觀念，1顆蛋等於1份肉，如果今天想吃個茶葉蛋，那肉就要少吃一點。
2. 如果真的擔心茶葉滷煮太久會有問題，可以挑選蛋殼顏色較淺的茶葉蛋。
3. 健康成人一天可以吃1顆蛋，但如果已有高膽固醇問題的，還是要限制膽固醇攝摄入量。

白米飯 | 少加工的原態食物，搭對也能營養加值

好學生如你，大概因為白米飯是精緻澱粉，有高GI的問題，而不把他視為健康食物。但在營養師當中，有四成的人認為他健康。譚敦慈表示：「外食，我一定點白米飯，因為他最不用擔心出問題。」

能吃糙米、五穀米等當然最好，但台灣營養基金會執行長吳映蓉也說，白米飯在所有台灣人常吃的澱粉類中，是原態、少加工的，相較之下是健康的。想想，許多麵條都可能有添加物問題；饅頭、吐司看似單純，其實不然，運動營養師楊承樺提到，市售饅頭的含糖量不少，添加糖量約8~10%不等；而吐司的鈉含量頗高，100克就有約600毫克的鈉，還會額外添加奶油或植物油；麵包就更不用說，高油、高糖，還有不少添加物，白米飯真的相對單純許多。

營養師建議：

1. 搭配全穀根莖類：紅豆、玉米、南瓜、地瓜





2. 大同國小營養師許雲卿提到，孩子很多不愛吃青菜，不愛咀嚼，學校營養午餐就會在飯裡加進這些，多點甜滋味好下飯，並增加膳食纖維，補充維生素與植化素，可調節免疫，還能讓他們多咀嚼，以提升專注力。

3. 搭配胡蘿蔔

榮新診所營養師李婉萍會將胡蘿蔔打成泥、不濾渣，直接放到電子鍋一起煮，顏色鮮豔能促進食慾， β 胡蘿蔔素還有護眼功效，一舉兩得。

4. 核果

核果是健康的油脂來源。許雲卿建議，將白飯與燕麥、核果一起做成炒飯，也能營養進化。

其實，比起你是否吃了哪一種「健康」或「不健康」的食物，你的整體飲食習慣可能要重要得多。「吃多少、吃得頻率、怎麼搭配才是食物『健康』的關鍵，」營養師趙強鄭重提醒。「就像五穀米，一天吃7、8碗也是不健康啊！爆米花偶爾吃，其實也沒有很罪惡。看電影一定得配個爆米花才有氣氛嘛！」Cofit 營養團隊的營養師們苦笑，營養師很怕民眾接收的訊息太片面，因為某個食物健康，就天天吃、餐餐吃，過量，又缺乏多元性，反而有減分效果。

