



法令宣導 Decree Declared

01	教育部 108 年 4 月 9 日臺教高(五)字第 1080044900 號函，有關教育人員任用條例第 30 條之一規定舊制教師升等，如仍繼續任教而未中斷，得逕依原升等辦法送審。
02	教育部臺教人(三)字第 1080003781 號書函，為符合性別工作平等法規定意旨，有關公務人員因育嬰留職停薪而調整其職務者，各機關於辦理送審或動態登記案件時，請切實依銓敘部 108 年 1 月 4 日部銓四字第 1084688445 號函辦理。
03	教育部 108 年 3 月 14 日臺教人(二)字第 1080028728 號書函轉考選部函以，專門職業及技術人員高等考試心理師、職能治療師、呼吸治療師及獸醫師考試，經考選部通盤檢討結果，職能治療師、呼吸治療師及獸醫師等報考人數較少之考試類科，自 110 年起恢復每年舉辦一次考試，並配合學校學年度結束時間，原則於 7 月間舉辦考試，以利應屆畢業生及早取得執業資格。
04	教育部 108 年 3 月 26 日臺教人(三)字第 1080009667 號函，女性教師因生理日致工作有困難者，每月得申請生理假 1 日，全年至多得請生理假 12 日，且全年請生理假日數未逾 3 日，不併入病假計算，其餘日數併入病假計算，病假及併入病假計算之生理假合計超過病假准給日數(28 日)部分，以事假抵銷，已無事假抵銷者，應按日扣除俸(薪)給。
05	教育部 108 年 4 月 2 日臺教人(四)字第 1080047365 號書函，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。
06	教育部 108 年 3 月 27 日臺教人(四)字第 1080043042 號書函轉銓敘部令釋略以，公務人員退休資遣撫卹法第 79 條規定剝奪或減少公務人員退(離)職相關給與之內涵，及同法第 80 條規定退休或資遣後始受降級或減俸懲戒處分。
07	教育部 108 年 4 月 11 日臺教政(一)字第 1080052027 號函，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。
08	教育部 108 年 4 月 3 日臺教人(一)字第 1080049397 號書函轉勞動部函以，中央選舉委員會公布第 15 任總統、副總統與第 10 屆立法委員選舉日期為 109 年 1 月 11 日(星期六)，屆時依法給假，保障勞工投票權益。



業務報導 Business News

01	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 (https://www.hrd.gov.tw/) 之下載專區，請同仁自行下載參閱。
02	本校分別於108年4月10日(星期三)及108年4月17日(星期三)辦理【環境教育】魚類溝通管道的多樣性及【當前政府重大政策】社會安定計畫課程計2場次，請同仁踴躍參加。本課程為公務人員每人每年學習時數指定必須完成之課程，如未克參加者，請自行至「e等公務園+學習平台」完成數位學習課程)。
03	2019宜蘭綠色博覽會於本(108)年3月30日(星期六)開園，展期至同年5月12日(星期日)止，凡參訪遊客持悠遊卡、一卡通或具有悠遊卡功能之RFID卡片於園區開卡後，即可至園區各指定地點刷卡取得環境教育學習時數。
04	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，請同仁踴躍參與學習。



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
賴怡妘	新進		國際事務處國際學生組 行政助理	108. 03.18
洪瑛君	新進		教務處課程及教學組 行政助理(職務代理人)	108.03.28
陳家進	新進		學務處課外活動指導組 行政助理(職務代理人)	108.03.29
江映萱	新進		教學卓越中心	108.04.08

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	
林麗珍	退休	圖書館 工友		108.04.09



當月壽星 Month Birthday

108年4月份壽星名單					
單位	姓名	單位	姓名		
工程科技研究所	毛偉龍	前瞻學士學位學程	李翊駿		
機械工程系	鄭俊誠		莊錦俊		
	許立傑		賴俊吉		
	施國亮		王斯弘		
	梁瑞勳		鄭傑文		
電機工程系	賴志賢			黃國豪	
電子工程系	張傳育			林禹豪	
資訊工程系	蘇純繒		教務處	課程及教學組	黃淑卿
	楊能舒	招生宣導與出版組		丁千閔	
工業工程與管理系	劉韻僖	學務處	生活輔導組	張健文	
	劉友蘭		軍訓組	丁儀偉	
企業管理系	董少桓	總務處	出納組	張永慧	
	楊婷茹		文書組	陳乃菁	
	徐濟世		營繕組	陳佩紋	
資訊管理系	吳克展		事務組	劉麗琴	
	張景旭		陳瑞銘		
	黃信夫		駐衛警察小隊	黃重和	
	陳詩捷		研究發展處就業暨校友聯絡組	蔡沂璇	
工業設計系	高小倩	資訊中心	李宜俐		
建築與室內設計系	王照明	環境安全科技中心	環境保護組	梁家榮	
數位媒體設計系	張蘊慈		安全衛生組	莊雅婷	
科技法律研究所					

	吳威志	校務發展中心	陳美君
	張國華	語言中心	李珮昀
材料科技研究所	塗文香	秘書室公共關係組	李香佳
文化資產維護系	楊凱成	體育室	林思慧
應用外語系	焦錦濶	主計室	第二組
	賴志超		第三組
通識教育中心	劉明俊		



員工協助方案專區 **EAP Topics**



we care

早餐店及麵包都不是好選擇！理想的早餐掌握 2 個重點

元氣網 綜合報導

早餐是一天最重要的一餐，不過每天早上趕上班，為了方便及快速，麵包及早餐店早餐是很多人的早餐選擇。專家提醒，吃麵包容易餓又容易胖，早餐店最毒的是「油」。這二樣早餐都不理想。

早餐店：最毒的是「油」

台灣人最普遍的早餐，莫過於「美而美」，除了因為現做，選擇多樣性也很受歡迎，舉凡漢堡、三明治、蛋餅、蘿蔔糕、鐵板麵…都有。不過，據《三立新聞網》報導，中原大學生物科技系副教授、美國毒理學家招名威指出，「早餐店最毒的就是『油』」，多數早餐店因成本考量會用較便宜的油品，偏偏早餐店許多食材都需經油煎，油品在過度煎炸下容易變質。

此外，賀寶芙資深營養師林若君也曾受訪提醒，早餐店食材內容多為澱粉與少量蛋白質的組合，不僅含有過量油脂、熱量、鹽、糖，蛋白質與纖維量也不足。

麵包：吃不飽又易胖

麵包也是不少人的早餐選擇。招名威日前於其臉書《招名威教授 毒理專家》PO 文指出，麵包屬於發酵類食品，其中還有麵粉、水、酵母粉、砂糖、澱粉、油脂等材料，混合成麵糰後，再經過一段時間發酵和烘培所製成。看似簡單，但千萬不要忘記了一個重點，就是油脂。除了油脂之外，麵包中還有很多東西是你沒有想過的，如紅豆麵包、菠蘿麵包等，為了要使這類型的麵包吃起來香甜Q軟，店家必須要添加糖與奶油。麵包多使用「精緻澱粉」製作，它

是全麥去除了麩皮與胚芽後製而成，其所含的膳食纖維僅為全麥麵粉的百分之二十。精緻澱粉對人體消化吸收的速度較快，血糖影響變化也較大，因此吃麵包比較容易吃不飽，2、3 小時候就會產生飢餓感，但熱量卻是超標的。

不過麵包也不是完全不能吃。招名威提醒，盡量挑選有安全認證以及含量標示清楚的麵包，並且不要天天吃，不但吃不飽又吃進高熱量。

那早餐到底該怎麼吃才好？北京營養師協會理事、營養師熊苗於《搜狐健康》指出，理想的早餐只要掌握 2 個要點：

1、在 7~9 點吃

7 點至 9 點是胃經當令之時，建議這個時候吃早餐最好，既能保證營養吸收，又不會使人發胖。

2、補充「流食」

想讓早上吃的食物迅速轉變成血液津精，源源不斷地供給全身的每一個器官，就該避免吃餅乾、麵包之類的乾食，因為一夜過後人體的各種消化液已經分泌不足，此時再吃乾食較易傷害胃腸的消化功能，降低血液津精的生成與運輸。因此建議早餐要吃粥、豆漿之類的「流食」。