



# 國立雲林科技大學人事 e 報

人事室編印



## 法令宣導



一	<p>銓敘部函以，公務人員離職或經公務人員懲戒委員會議決撤職並停止任用後，嗣受刑事判決確定，有公務人員任用法第 28 條應予免職情事者，因已無現職可免，權責機關毋庸核發免職令，惟服務機關應將是類人員之刑事判決結果詳實登載於個人資料並函送銓敘部登記。</p>
二	<p>教育部 99 年 12 月 27 日臺人(一)字第 0990218644 號函轉行政院人事行政局 99 年 12 月 14 日局力字第 09900674612 號函以，為避免各機關濫用顧問職稱，請確實依行政院相關函釋規定檢討所進用之顧問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 查行政院 92 年 11 月 7 日院授人力字第 0920034011 號函、93 年 1 月 30 日院授人力字第 0930060756 號函及同年 6 月 23 日院授人力字第 0930062850 號函，業已規定各機關(學校)遴聘顧問前，應先檢討其他替代方式，如確無替代方式，始可遴聘，不可有酬庸或依慣例遴聘之情形，並應定期檢討是否適任或續聘。請各機關(學校)確實依上開行政院函規定重行檢討所聘顧問之資格條件、人數及聘期等。</li> <li>2. 又行政院所屬各機關自民國 100 年起均不得設置專任顧問，如有依聘用人員聘用條例聘用之專任顧問，請於本次聘期屆滿後，不再聘用或改置其他適當職稱。</li> </ol>
三	<p>教育部 99 年 12 月 9 日臺人(二)第 0990209208 號函以，有關公立中小學未兼任行政職務教師於寒暑假期間出國需填寫報告送准之規定，建請各縣市政府適度彈性放寬，教師於寒暑假期間非因公出國之相關規範，係屬機關內部管理事項，得由各主管教育行政機關另定補充規定適用；部分縣市及學校規範所屬未兼任行政職務教師寒暑假期間出國觀光，應敘明前往國家及事由，於事前報經學校核准後，始得出國，目的係為瞭解所屬教師寒暑假期間是否在國內，以因應突需災害防救時，召集所屬教職員回校服務之需，其立意良善，惟仍時有教師因未能理解而致電本部抱怨前開規定(寒暑假出國前應報經校長同意)不盡合情理，甚有遇到學校刁難等情，茲因有關教師寒暑假期間出國係屬機關內部管理事項，各主管教育</p>

	行政機關得秉權責訂定相關規定以為規範，惟為避免相關規定造成學校與教師間之困擾與誤解，建請各縣市政府適予說明或適時檢討相關規定。
四	教育部 99 年 12 月 10 日臺人(二)字第 0990213945 號函轉公務人員保障暨培訓委員會 99 年 12 月 7 日公保字第 0990016638 號函，檢送「審理保障事件有關考績(成)事件常見冊銷原因分析參考資料」1 份，為避免各機關辦理考績(成)業務之作業疏失，保訓會將 99 年度審理決定保障事件有關考績(成)事件部分，較為常見之撤銷原因予以類型化分析並摘述其要旨，以為各機關辦理 99 年考績(成)業務之參考。另鑑於各機關辦理考績(成)業務輒有考績委員會組織不合法及程序不符規定之相關缺失，爰請各機關於辦理公務人員因考績(成)事件提起再申訴案，依公務人員保障法第 82 條第 1 項規定向保訓會為再申訴答復時，一併檢附考績委員會組成、議程及紀錄等相關資料，以利保訓會審理。
五	教育部 99 年 12 月 10 日臺人(二)字 0990213172 號函轉行政院人事行政局 99 年 12 月 6 日局考字第 0990069037 號函以，有關公務人員於當年年底至次年間跨年持用國民旅遊卡刷卡消費，其休假日如包含當年 12 月 31 日且於休假日至少 1 筆旅行業、旅宿業或觀光遊樂業國民旅遊卡特約商店之刷卡消費，則休假日及其相連之次年連續假日於各國民旅遊卡特約商店刷卡之各筆消費，得自行擇定請領當年度或下年度之強制休假補助費。
六	教育部 99 年 12 月 13 日臺人(二)第 0990212840 號函以，教師申請延長病假期間依法結婚登記，同意准予改以婚假登記，嗣後若有續請延長病假之需要，再依延長病假之相關規定辦理。
七	教育部 99 年 12 月 13 日臺人(二)字第 0990211819 號函轉銓敘部 99 年 11 月 23 日部法二字第 0993272464 號書函以，有關簡任非主管人員考績年度內僅部分月數比照支領主管職務加給，其比照支領主管職務加給部分，得比照公務人員考績法施行細則第 9 條第 2 項規定，依實際支領月數，按比例計算考績獎金。
八	教育部 99 年 12 月 17 日臺人(二)字第 0990214529 號函轉銓敘部 99 年 12 月 8 日部法一字第 09932748722 號函以，擬參選人於登記為公職候選人前，公務人員為其公開站台、遊行或拜票之行為，原則上不受公務員行政中立法第 9 條第 1 項第 6 款之限制，惟仍以儘量避免為宜。
九	教育部 99 年 12 月 20 日臺人(二)字第 0990210403 號函以，公共場所母乳哺育條例，業奉總統 99 年 11 月 24 日華總一義字第 09900317131 號令公布。詳細條文內容可至全國法規資料庫查詢。
十	教育部 99 年 12 月 20 日以臺人(二)字第 0990214504 號函轉銓敘部 99 年 12 月 8 日部法一字第 09932748721 號函以，(一)公務人員不宜於上班時間或以公家電腦上網連結臉書、噗浪等社交網站，從事與執行職務無關之相關網路行為；(二)

	公務人員不得利用職務上權力、機會或方法，要求他人加入公職候選人之「臉書」或「噗浪」之會員，或支持特定之政黨、政治團體或公職候選人；（三）公務人員得於下班時間，以非公家電腦上網連結臉書、噗浪等社交網站，加入公職候選人粉絲團，或支持特定之政黨、政治團體或公職候選人，但不得具銜（足資辨識個人身分及職務）或具銜且具名。
十一	教育部99年12月21日臺人(二)字第0990215545號函轉行政院99年12月9日院授人字第0990069455號函以，檢送新修正「行政院表揚模範公務人員要點」第5點、第8點及對照表各1份，並自99年12月9日生效。詳細條文內容可至行政院人事行政局主管法規查詢系統查詢。
十二	教育部人事處99年12月22日臺人處字第0990213204號函轉行政院人事行政局99年12月6日局企字第0990069023號函以，修正「人事行政研究發展獎勵作業要點」部分規定，修正重點：該局得視業務需要，就未來推動之人事業務興革事項，指定研究主題，並將徵文字數修正為5千字至2萬字。
十三	教育部人事處99年12月24日臺人處字第0990222690號函轉銓敘部99年12月20日部法二字第0993287207號書函以，關於公務人員加給給與辦法第5條第3項規定，按經銓敘審定職等支給職務加給，並依同條第1項規定自99年5月17日起，改按所任職務之最高職等支給職務加給，以致俸給總額減少者，其99年考績獎金得參照考績法施行細則第9條第2項規定之意旨，依其實際支領俸給總額，按比例計算其99年考績獎金。
十四	教育部99年12月22日臺人(二)字第0990221934號函轉公務人員保障暨培訓委員會99年12月17日公保字第0990016886C號函以，「復審扣除在途期間辦法」第2條及第7條條文，業經該會以99年12月17日公保字第0990016886A號令修正發布。詳細條文內容可至公務人員保障暨培訓委員會網站查詢。
十五	教育部99年12月29日臺人(二)字第0990226843號函轉銓敘部99年12月15日部法二字第0993282086號書函以，各機關對所屬公務人員考績年度內之工作績效表現，本得依考績法制及其平時考核獎懲標準等規定，對公務人員予以嘉獎、記功或記大功之獎勵；又各主管機關肯定公務人員於考績年度內之同一重大功績表現，認其確具獎章條例第3條及第4條所定條件，報請主管院頒給其功績或楷模獎章，以平時考核獎勵與獎章頒給之依據不同，尚無重複敘獎之疑慮，自無公務人員經頒給功績或楷模獎章後，其因同一事由原經核給之平時考核獎勵，須予撤銷之問題。另各機關受考人如以同一事由獲頒功績或楷模獎章及記功以上之獎勵時，於辦理考績時，僅得擇一採認。
十六	教育部99年12月31日臺人(二)字第0990217558號函以，有關國中小教師申請延長病假期滿，未依規定辦理續請延長病假或銷假上班等手續者，請依下列說

	<p>明妥處：</p> <p>1. 查教師請假規則第 5 條第 1 項規定：「教師請病假已滿第 3 條第 1 項第 2 款延長之期限或請公假已滿第 4 條第 6 款之期限，仍不能銷假者，應予留職停薪或依法辦理退休或資遣。」及第 15 條規定：「未辦請(補)假、公假或休假手續而擅離職守或假期已滿仍未銷假，或請假有虛偽情事者，均以曠職論；無故缺課者，以曠課論。曠職或曠課者，應扣除其曠職或曠課日數之薪給。」</p> <p>2. 復查銓敘部 97 年 7 月 25 日部法二字第 0972955760 號函略以：「…本部 75 年函釋略以，公務人員患精神分裂症，於請假回家療養期間，因病發作失蹤，無法為其取得公立醫院診斷書，可否由其家屬出具證明失蹤，准予辦理延長病假一節；為兼顧事實困難，如其家屬能提出管區警察機關所出具之失蹤證明書，以及失蹤前在合法醫療機構或醫師之診斷書或證明書者，同意從寬依照請假規則第 3 條第 2 款規定，核實辦理延長病假…。按該函釋作成時，公務人員請延長病假期滿仍不能銷假者，當時之請假規則（按：71 年 8 月 31 日修正發布）係規定得予停職，且未規定停職期限，茲因上開函釋與現行俸給法及請假規則等規定有所扞格，爰予停止適用。嗣後公務人員於請假（含各種假別）期間失蹤者，均應依失蹤之相關規定辦理。」，準此，公務人員請假期間失蹤者，係依民法關於失蹤之規定辦理，教育人員類此情形亦比照辦理。</p>
十七	<p>教育部 99 年 12 月 9 日臺人(三)字第 0990208860 號書函轉銓敘部 99 年 11 月 30 日部退四字第 0993276816 號函以，「辦理公務人員辦公往返途中死亡因公撫卹案件注意事項」自民國 100 年 1 月 1 日起停止適用。</p>
十八	<p>教育部 99 年 12 月 10 日臺人(三)字第 0990198198 號書函轉國防部 99 年 11 月 11 日國人勤務字第 0990016270 號書函以，有關支領退休俸之軍職人員再任公(教)職者，應依規定主動申報，並送該部核認。</p>
十九	<p>教育部 99 年 12 月 10 日臺人(三)字第 0990214686 號書函轉行政院人事行政局 99 年 12 月 8 日局給字第 09900684182 號函，檢送中華民國區域醫院協會彙整「100 年度各醫院辦理公務人員健康檢查項目及收費標準等一覽表」，一覽表請至中華民國區域醫院協會網站 <a href="http://www.rha.org.tw">www.rha.org.tw</a> 下載。</p>
二十	<p>教育部 99 年 12 月 15 日臺人(三)字第 0990212302 號函轉行政院人事行政局 99 年 12 月 3 日局給字第 09900679292 號函以，「公務人員因公傷殘死亡慰問金發給辦法」部分條文，業經考試院、行政院於 99 年 11 月 22 日會同修正發布，詳細條文內容可至全國法規資料庫查詢。</p>
二十一	<p>教育部 99 年 12 月 15 日臺人(三)字第 0990214371 號書函轉銓敘部 99 年 12 月 3 日部退二字第 09932798753 號函以，「退休公務人員一次退休金與養老給付優惠存款辦法」，業經考試院、行政院於 99 年 11 月 22 日會銜發布並自 100 年 1 月 1 日施行；「退休公務人員一次退休金優惠存款辦法」及「退休公務人員公保養老給付</p>

	金額優惠存款要點」亦經廢止，並自 100 年 1 月 1 日生效。
二十二	教育部 99 年 12 月 20 日臺人(三)字第 0990214951 號函轉行政院 99 年 12 月 8 日院授人給字第 0990024435 號函以，有關適用「臺灣省各級機關無法辦理送審人員退休辦法」人員於退休前亡故者之撫卹事宜，請依行政院核復事項辦理。
二十三	教育部 99 年 12 月 22 日臺人(三)字第 0990219137 號書函轉銓敘部 99 年 12 月 13 日部退三字第 0993277424241 號令，曾任各機關(構)、學校、公營事業及軍事單位純勞工身分之工等(級、員)、評價職位或其他與技工、工友性質相當等職務，已依相關法令規定領取退離給與者，於再任或轉任公務人員並於 100 年 1 月 1 日以後依公務人員退休法重行退休、資遣時，其已領退離給與之年資，無須受該法第 17 條第 2 項所定退休年資最高採計 35 年上限之限制。
二十四	教育部 99 年 12 月 22 日臺人(三)字第 0990219495 號函轉行政院 99 年 12 月 15 日院授人給字第 0990070258 號函以，為因應少子女化，鼓勵生育政策，公教人員於育嬰留職停薪期間，得申請結婚、生育及子女教育補助，其中結婚及生育補助部分，自即日起發生之事實生效，子女教育補助部分，自 99 學年度第 2 學期起發生之事實生效。
二十五	教育部 99 年 12 月 22 日臺人(三)字第 0990222038 號書函轉行政院人事行政局 99 年 12 月 17 日局給字第 09900706962 號函，檢送「三軍總醫院等 28 所醫院辦理中央各機關學校簡任第十職等或相當職等以上主管人員健康檢查收費標準等相關資料一覽表」。
二十六	教育部 99 年 12 月 23 日臺人(三)字第 0990220279 號書函轉銓敘部 99 年 12 月 15 日部規字第 0993151715 號書函以，該部印製之「銓敘釋例增補彙編」內容全文，業登載於該部全球資訊網 ( <a href="http://www.mocs.gov.tw/">http://www.mocs.gov.tw/</a> )「下載專區」內「銓敘部電子書」項下。
二十七	教育部 99 年 12 月 24 日臺人(三)字第 0990222826 號書函)銓敘部 99 年 12 月 20 日部退三字第 0993290110 號函以，有關「各機關辦理公務人員延長服務案件注意事項」自 100 年 1 月 1 日停止適用一案。
二十八	教育部 99 年 12 月 29 日臺人(三)字第 0990216709C 號令以，依學校教職員退休條例第十八條第三項得併計之退休年資，係指適用於幼稚教育法施行後，經各級主管教育行政機關納編之公立幼稚園合格園長及教師，其納編前於六十二年十二月至七十四年七月間依臺灣省國民小學附設自立幼稚園(班)試行要點(以下簡稱試行要點)規定進用之合格教師年資。七十四年七月以前即依試行要點規定進用之合格教師，其於七十四年八月至七十八年納編前之年資，得依前項規定併計為退休年資。另如於七十四年七月以前即依試行要點規定進用之教師，惟在七十四年八月之後始取得合格教師資格，自其取得合格教師資格後至七十八年納編前之

	年資，亦得依前項規定併計為退休年資。
二十九	教育部 99 年 12 月 31 日臺人(三)字第 0990225216 號函)行政院衛生署 99 年 12 月 23 日衛署保健字第 0992600350C 號函以，該署修正「全民健康保險投保金額分級表」，自 100 年 1 月 1 日生效。分級表可至行政院衛生署網站下載。
三十	教育部 100 年 1 月 4 日臺參字第 1000001972B 號令訂定「公立學校退休教職員工一次退休金及養老給付優惠存款辦法」，詳細條文內容可至本部主管法規查詢系統下載。
三十一	教育部 100 年 1 月 6 日臺人(三)字第 0990226054 號書函轉銓敘部 99 年 12 月 23 日部退三字第 09932773981 號書函以，新修正之公務人員退休法及撫卹法自民國 100 年 1 月 1 日施行，爰配合修正公務人員退休撫卹案件（以下簡稱退撫案件）相關書表，日後報送 100 年 1 月 1 日以後退休生效或死亡之退撫案件時，請逕至銓敘部全球資訊網下載專區內之「常用表格下載」之公文書橫書常用書表區（ <a href="http://www.mocs.gov.tw/index.htm">http://www.mocs.gov.tw/index.htm</a> ）下載上開修正之退撫案件書表使用。
三十二	行政院 99 年 12 月 28 日院授人給字第 0990071875 號函，檢送「九十九年軍公教人員年終工作獎金及慰問金發給注意事項」1 份，注意事項內容可至行政院人事行政局網站下載。



## 業 務 報 導



一	99 學年度第 1 學期本校教師評審委員會議業於 99 年 12 月 29 日召開完畢，其會議紀錄已簽陳校長核定，將辦理後續相關事宜。
二	本室於 100 年 1 月 14 日假行政大樓大會議室辦理 100 學年度教師升等作業說明會，會中分別由本室、研發處、教務處及資訊中心等單位，就教師升等新制之法規、相關評分項目之認證及系院教評會審查等注意事項做說明，計有 45 位同仁參加。
三	本校「教務處註冊組組員」職缺遷調乙案，業經簽請校長核定由電機工程系組員黃秀芬小姐調任，已核發派令到職。
四	「教務處綜合業務組組員」及「電機工程系組員」職缺業經辦理外補甄選公告，刊登行政院人事行政局及本校網站，其職缺報名已分別於本（1）月 11、13 日截止，將擇期召開職員甄審會甄補該職缺。

五	總務處事務組技士曾盛財先生申請於100年3月1日退休案，業經銓敘部核定，其所遺職缺已辦理外補甄選公告，刊登行政院人事行政局及本校網站，如有意願者，請於100年1月26日前郵寄本室。
六	本校校務基金工作人員（即行政助理）99年度年終考核與晉薪作業已辦理完竣，已完成100年度契約簽訂手續。
七	「本校教師評鑑輔導要點」業經99年12月7日99學年度第4次行政會議審議通過，並經99年12月10日雲科大人字第0990700627號書函核定在案，自即日起生效。人事室已將前揭要點公佈於人事室首頁之人事法規及教師評鑑專區中，供同仁參閱。
八	「自然人憑證」於100年效期屆滿者，繼續採展期3年方式辦理。於有效期限到期前60天起，可分別採線上及臨櫃方式辦理展期作業，有相關問題者，可逕洽內政部免付費客戶服務專線－0800-080-117)。
九	100年1月1日起，勞保普通事故保險費率調高0.5%，按被保險人月薪資投保額7%計算，與就業保險費率1%合計為8%。投保薪資分級表第1級修正為17,880元，投保薪資低於17,880元之被保險人，勞保局自100年1月1日主動調整為17,880元，投保單位不需申報。100年起適用之保險費分擔金額表，請至勞保局及本校人事室網頁下載。
十	修正本校研究計畫工作人員管理要點，並自99年12月10日起生效。
十一	100年師生運動會將於3月18、19日舉行，擬製發運動上衣及長褲1套，發放對象以100年3月18日仍在職之本校教職員工(教師、助教、職員、駐衛警、技工、工友及簽准有案之行政助理、助理員)。「運動服裝」套量時間業於99年12月20日(星期一)-12月22日(星期三)進行完畢。
十二	本校教職員工生搭乘高鐵次數頻繁，為方便購買車票，已與台灣高鐵公司簽訂VIP企業會員，即日起凡教職員工生需搭乘高鐵，可至各車站「商務/企業」專用窗口購票，俾節省購票排隊時間；購票時需告知「本校統一編號【06195262】」。
十三	本校新增「長榮航空」為特約廠商，訂位、開票時註明本校商務代號「TPE2239」，即享有企業增值回饋，訂位之相關事宜可逕向「雲嘉南票務中心/東南旅行社」洽詢；另外本校與東南旅行社之優惠契約目前洽談中，請密切注意公告。
十四	內政部兒童局製作之「兒少保護大家一起來」數位學習課程，業已納入e等公務園學習網之政策法制類項下，請同仁踴躍上線學習。
十五	本校最新公務通訊錄業以本校網站首頁「教職員資訊」上網，提供查詢服務，網址： <a href="http://www.yuntech.edu.tw">http://www.yuntech.edu.tw</a> 。

十六	100年春節聯誼活動，業於100年1月17日中午，在本校員生餐廳辦理完竣，教職員工600餘人，熱情參與，感謝相關單位支援工作，使活動圓滿完成。
十七	本校教職員工(含行政助理)99年年終工作獎金及退休人員年終慰問金，已請總務處出納組於100年1月24日(四)前發放，並撥入每個人帳戶內。



## 人 事 動 態



### 一、人員異動名單：

單位	職稱	姓名	異動原因	生效日期
教務處註冊組	組員	黃秀芬	內調	100.01.05
會計室第二組	組長	林子淇	調職	100.01.12
學務處服務學習組	行政助理	陳乃菁	內調	100.01.01
資訊中心行政諮詢組	行政助理	王湘婷	內調	100.01.01
總務處保管組	約僱助理	吳佩璇	新進	100.01.05
國際事務處國際交流組	行政助理	黃嘉佳	新進	100.01.14
中區教學資源中心	專案助理	馬欣宜	新進	99.12.27
中區教學資源中心	專案助理	楊禮蓮	新進	100.01.01
中區教學資源中心	專案助理	楊婷雅	新進	100.01.01
中區教學資源中心	專案助理	劉庭均	新進	100.01.01
中區教學資源中心	專案助理	黃妙如	新進	100.01.11
總務處保管組	組員	廖庭晨	留職停薪	100.01.01
學務處生輔組	行政助理	許揚達	辭職	100.01.01
國際事務處國際交流組	行政助理	周芷瑄	辭職	100.01.01



### 100年1月份壽星



生日快樂

姓名	姓名	姓名	姓名
許淑娟	林智汶	邱炳雲	王貞富

陳舒苓	李春安	蘇明修	陳俊升
陳仁精	羅月娥	劉勝德	黃美霜
林建忠	陳湧捷	黃惠玲	馮志龍
賴毅書	林君維	古東源	鄭夙珍
許麗瑩	何肇喜	林泰州	翁莉莉
雷漢聲	盧王浩	陳永裕	方家琪
陳燕錫	陳仲芳	蘇南	劉方立
林青青	楊素芬	羅森榮	周文祥
劉博滔	陳嘉政	張源賢	劉建惟
謝文英	陳英洋	陳美芳	吳佳鈴
吳佩芬	林宗德	黃錦法	黃盈樺
楊其嫩	許明華	林建州	游朝宜
李傳房	溫志超	孫嘴英	



## 健康九九九



### 天涼圍爐 挑對食材沒負擔

資料來源：衛教週報

#### 肉類海鮮—挑「尚青」

選擇含油脂較少的雞肉、或瘦的豬肉、牛肉、羊肉，這些肉大都是冷凍的，購買時注意產品外觀是否良好，用手指觸壓時，組織堅硬且結實，如果已經變柔軟表示已有解凍現象；另外，冷凍食品解凍過再凍結，表面就會結霜不宜購買。要吃前1小時放入冷藏室解凍，以保新鮮。海鮮類如魚、蝦、蛤、蚶、花枝等，新鮮是第一要件。買回來後先清洗乾淨，放入冰箱，要吃的時候再拿出來。

#### 丸子餃子類—衛生要注意

蛋餃、魚餃、蝦餃、燕餃、魚丸、魚板、貢丸、肉丸、甜不辣等冷凍產品要注意清潔衛生，賣場的冷凍設備完善，陳列櫃溫度要在-18℃以下；可選擇有CAS或GMP等食品標誌的產品，包裝要完整，標示要清楚，包括食品名稱、原料、成分、添加物、製造

廠商及有效期限。如果是散裝的，更要注意品質及新鮮度，不要買太多，購買一次吃完的量就好。

### 這樣吃火鍋才健康

1. 不要用同一雙筷子夾生食和熟食，以免交叉污染。
2. 注意所有的食物一定要煮熟了再吃。
3. 剛煮好的食物或湯溫度很高，小心燙到，尤其是小孩。
4. 加入調味料的生蛋黃，一定要新鮮，並事先清洗。
5. 享用火鍋時，應小心高溫的火爐和熱水，注意安全，尤其是孩童的安全應特別注意。
6. 用清水做湯底煮火鍋，或是去除高湯上層的浮油後再使用。
7. 用蔥末、蒜末、薑末、辣椒末或蘿蔔泥加上醬油，取代高油脂的沾醬。

### 蔬菜—多多益善

各式蔬菜如大白菜、高麗菜、菠菜、茼蒿、番茄、白蘿蔔、金針菇、鮮香菇、洋菇及各種菇類等都是火鍋常用的，含豐富的膳食纖維，熱量低，具飽足感，可多準備一些無妨。蔬菜類要注意清洗乾淨，每片葉子都要分開清洗，但要先洗再切，以避免營養素流失。此外，火鍋料中常用的芋頭、玉米都是屬於主食類，跟米飯一樣含有大量的澱粉，記得不要多吃。

### 火鍋湯底—去油更健康

火鍋首重湯底，如果用排骨或雞肉熬高湯，放冷之後把上層的浮油去除後再用，減少油脂攝取；若覺得麻煩，可用罐頭高湯，或是直接以清水來煮也OK，簡單省事又減少油脂。等各樣食材的原味溶入湯中，保證湯汁一樣鮮美。

### 調配健康沾醬

火鍋常見的調味料有沙茶醬、花生醬、芝麻醬、豆腐乳等，含鹽分及油脂量均相當高，以「沙茶醬」為例，一湯匙就約有100大卡的熱量。不妨試著用蔥末、蒜末、薑末、辣椒末或蘿蔔泥加上醬油，取代高油脂的沾醬，清淡風味更嚐得出食材本身的鮮甜，而且也更健康。

