



國立雲林科技大學人事 e 報

人事室編印



法 令 宣 導



一	教育部 101 年 5 月 21 日以臺人(二)字第 1010076271A 號函學校依教師法第 14 條之 1 第 2 項規定，暫時繼續聘任教師，其暫時繼續聘任之聘期，應自前次聘約期滿之次日起至該教師解聘、停聘、不續聘案經主管教育行政機關核准並由學校以書面通知送達當事人之日止，至其薪津則按其所支標準繼續發給，該部 88 年 9 月 2 日台(88)人(二)字第 88099674 號書函自即日起停止適用。
二	教育部 101 年 5 月 18 日臺訓(三)字第 1010089413 號書函轉內政部函知「性侵害犯罪加害人登記報到查閱辦法」修正為「性侵害犯罪加害人登記報到查訪及查閱辦法」，並經該部 101 年 4 月 30 日台內警字第 1010890248 號令修正發布，請據以辦理該犯罪紀錄查閱事宜。
三	教育部 101 年 5 月 21 日以臺人(二)字第 1010076271B 號函) 修正「專科以上學校教師解聘、停聘、不續聘案作業流程」、「檢覈表」及「事實表」，請依新修正之作業流程辦理所屬教師解聘、停聘或不續聘案。
四	教育部 101 年 5 月 23 日臺人(一)字第 1010093422 函轉行政院人事行政總處書函以，為避免新進公務人員因不諳公務員服務法第 13 條而違反禁止經營商業等規定，請將宣導公務員服務法第 13 條暨相關規定列入新進人員報到注意事項，於新進人員辦理報到手續時，提供銓敘部整理之「公務員服務法第 13 條相關解釋彙整表」；另請適時舉辦新進公務人員講習或座談，並將旨揭法令規範納入訓練課程，以加強宣導。前揭法令及相關解釋彙整表業以電子郵件傳送本校教職員工知悉。
五	教育部 101 年 5 月 21 日臺人 (二) 字第 1010087053 號函知公立學校客座助理教授於學年度中轉任公立學校專任助理教授，其前後在校服務成績優良者，不得併資辦理年資加薪或年功加俸。
六	教育部 101 年 5 月 22 日臺政字第 1010093317 號書函檢送「公務機密維護錦囊第 2 號~機敏會議資訊保密之道」及「機關安全維護錦囊第 2 號~憤怒哥大鬧監理站」案例 2 則，請加強宣導。案例業以電子郵件傳送本校教職員工參閱。

七	<p>教育部 101 年 6 月 4 日臺人 (二) 字第 1010096633 號函復有關學校專任教授申請休假研究，於休假研究期間，可否擔任校內常設性委員會委員代表及出席會議一案：</p> <p>1.公立專科以上學校教師奉准休假研究，係有其目的性 (從事學術研究)，不宜從事其他與休假研究原因不符之情事。</p> <p>2.復查本部 86 年 1 月 24 日台 (88) 審字第 86009096 號函釋略以，衡酌現行大學法之精神，有關教授休假研究之規範應由各校自行研訂施行。據以，公立專科以上學校得依本辦法規定，自訂教授休假研究之相關規範。</p>
八	<p>教育部 101 年 6 月 4 日臺訓(三)字第 1010101395 號書函「校園性侵害或性騷擾防治準則」業經本部於中華民國 101 年 5 月 24 日以臺參字第 1010081429C 號令修正發布施行，並將名稱修正為「校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則」。</p>
九	<p>教育部 101 年 5 月 31 日臺人(三)字第 1010094485 號函轉行政院人事行政總處函以，有關公教人員子女有股利所得，可否請領子女教育補助費一案，申請人子女並無固定工作，惟家中開設公司，將其子女加入為股東，因而該名子女 99 年度有股利所得，以該項股利所得並非屬從事經常性工作所得報酬，同意得依全國軍公教員工待遇支給要點附表九說明四規定申請子女教育補助費。</p>
十	<p>教育部 101 年 6 月 4 日臺人 (三) 字第 1010093954 號函以，因公傷病成殘命令退休教師亡故，其遺族請領一次撫慰金時，應按該核定年資計算應領之一次退休金。</p>
十一	<p>教育部 101 年 6 月 5 日臺人 (三) 字第 1010094307 號函有關公立學校教師曾任保育員年資得否採計為退休年資疑義，案經轉准銓敘部上開書函復以，公務人員退休法(以下簡稱退休法)第 31 條第 3 項規定：「公務人員具各縣(市)政府及鄉(鎮、市)公所設立之托兒所納編前保育員任職年資，應予併計退休年資。但因該年資不具備公務人員資格且已支領離職互助金，不再計算退休給付。」100 年 1 月 1 日以後退休生效並具保育員年資者，其所具保育員年資須經納編(不限納編時點)後，其納編前之保育員任職年資始得適用上開退休法第 31 條第 3 項規定，併計為公務人員退休年資；反之，未經納編之保育員年資即不得併計為公務人員退休年資。公立學校教職員具有保育員年資者，是段年資採計比照辦理。</p>
十二	<p>教育部 101 年 5 月 23 日臺人 (三) 字第 1010075392B 號函以，有關特殊教育班教師請喪假時，其特殊教育津貼得否比照導師費從寬支給一案，特殊教育班教師請假在 1 星期以上，應停發特殊教育津貼。復經徵詢各地方主管教育行政機關意見，特殊教育班教師請喪假在 1 星期以上，仍應停發特殊教育津貼。</p>
十三	<p>教育部 101 年 5 月 14 日臺人(二)字第 1010085550 號函知「公務人員訓練進修協調會報設置及實施要點部分規定」業經修正發布。</p>

十四	<p>本部 101 年 5 月 31 日臺人(二)字第 1010094732 號書函以，有關經簽奉核定公餘進修之行政院所屬各機關(構)學校之公務人員，如其因部分進修課程於上班時間開課，致需利用部分辦公時間請假從事進修之情形，與行政院 94 年函所示情形類似，係出於不可歸責於當事人之事由且別無選擇餘地(如：必修課程於上班時間開課、公餘時間之開課學分數不足(或學校嗣後停開課程)致當事人須利用辦公時間選修課程以符學校修業規定等因素)，得依行政院 94 年函規定辦理。惟如非屬上述情形，自無該院函規定之適用，不宜依公餘進修之規定申請進修費用補助。至案涉事實認定部分，仍宜由服務機關本於職權，就個案情形為具體判斷。</p>
十五	<p>教育部 101 年 5 月 31 日臺人(二)字第 1010094477 號書函有關公務人員終身學習入口網站之訓練類別代碼 5「升任官等訓練」、代碼 262「升任官等訓練」、代碼 314「升等訓練」及代碼 315「升官等訓練」等 4 類訓練，自本(101)年 7 月 1 日起整併為代碼 5「升任官等訓練」一案。</p>



業 務 報 導



一	<p>本校於 101 年 5 月 31 日召開 101 學年度特聘教授評審委員會，審議各學院推薦特聘教授申請案，聘任名單業已簽陳校長核定。本校 101 學年度特聘教授名單如下列：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.工程學院：電機系林伯仁教授、環安系溫志超教授 2.管理學院：資管系鄭景俗教授 3.設計學院：工設系何明泉教授 4.人文與科學學院：應外系楊育芬教授
二	<p>本校業於 101 年 6 月 13 日(三)上午 10 時召開本校 100 學年度第 2 學期(總第 108 次)教師評審委員會議，會議紀錄簽陳校長核定中。</p>
三	<p>請各學院、系所(中心)於本(101)年 7 月 16 日(二)前將 貴單位 101 學年度校、院、系所(中心)教評會推選委員名單(含候補委員)送人事室備查。</p>
四	<p>本校 101 學年度第 1 學期組織規程業經教育部 101 年 6 月 15 日臺技(二)字第 1010104068 號函復，准予核定，並自 101 年 8 月 1 日起生效。</p>
五	<p>教務處註冊組郭組長登祿於 101 年 5 月 8 日退休，案經銓敘部核定在案，渠所遺留職缺，由圖書館典閱組陳組長昭滿申請平調，簽經單位主管彙陳校長同意調任，該員已發派到職。</p>

六	諮商輔導中心輔導員職缺內補陞遷案，業經 100 學年度第 7 次職員甄審委員會審議通過，簽請校長圈選工程學院組員林佳儀小姐陞任，已發派到職。
七	環境與安全衛生工程系組員職缺，提報 101 年公務人員高等考試 3 級考試-一般行政職缺(職務編號 A820050)，業經行政院人事行政總處同意，在未分配考試錄取人員遞補前，其業務得依「各機關職務代理應行注意事項」第 5 規定辦理，得以約僱人員辦理該職缺之職務。惠知單位主管簽請公開遴選公告及徵才公告，併陳 鈞長核示後，俾憑廣續約僱人員進用事宜。
八	圖書館典閱組組長職缺，案陳同意先以內補方式甄補，該職缺已提報 100 學年度第 9 次職員甄審委員會審議通過，會議紀錄簽請 校長核閱中。
九	工程學院組員職缺，業經 100 學年度第 8 次職員甄審委員會審議通過，業經 鈞長圈選財務金融系辦事員謝麗媛小姐升任，該員所遺留職缺，將另案簽會職缺單位主管書明意見後，併請 鈞長裁示。
十	教務處綜合業務組組員陳春梅小姐，定於 101 年 7 月 16 日退休，業經銓敘部核定在案，該員所遺留職缺，已簽會職缺單位主管書明意見後，併陳 校長核示。
十一	圖書館組員-張雅婷小姐，為 100 年公務人員高等考試三級考試及格人員，自 100 年 12 月 19 日至本校接受實務訓練受訓期滿，已於 101 年 4 月 18 日取得公務人員高等考試三級考試及格證書，依考試程序發派任用，並自次日起繼續接受為期 6 個月之試用。
十二	101 年薦任公務人員晉升簡任官等訓練，第二梯次報到人員劉組長慧貞，預定於本(101)年 7 月 2 日至 7 月 27 日接受為期四週訓練課程。
十三	總務處事務組行政組員劉麗琴小姐育嬰留職停薪期間之職務代理人甄選作業已於 101 年 6 月 7 日辦理完畢，正取吳冠伶小姐，備取分別為王詩蓓、涂純純，備取期間最長 3 個月。本案之正取吳冠伶小姐已於 6 月 11 日辦理報到上班。
十四	「101年5~8月份慶生暨榮退會」訂於101年6月21日(星期四)下午2:30分假國際會議廳地下室舉辦，感謝壽星同仁踴躍參與。
十五	為統一辦理本校教職員101年1-6月份獎懲案，請各單位主管就所屬人員之平時表現予以綜合考量，其績效優良者，請填寫職員平時考核獎懲建議表，於本(101)年6月20日(三)前，移送人事室彙辦。
十六	本校兼任教師勞保退保預計於本學期考試結束日(6月22日)統一辦理，凡暑假期間欲聘任兼任教師開設課程之系所，請提早檢送該兼任教師之加保調查表，俾利後續作業。

十七	本校教職員工加班注意事項第7點修正為「加班費核派，應從嚴從實，除性質特殊經專案簽准外，加班後一律採補休方式，不得申請加班費。」，自101年6月1日起生效。是以自6月1日起，原得申請加班費4小時已修正，除性質特殊經專案簽准外，加班後一律採補休方式，不得再申請加班費。
十八	函請各學院協助推薦 101-102 學年度教師申訴評議委員會委員數名，並請於 101 年 7 月 6 日（五）前將推薦名單及相關會議資料移送人事室，俾簽請校長遴聘。
十九	原訂於 101 年 6 月 14 日（星期四）於雲林石壁風景區，辦理「莫拉克重建區關懷之旅」，因雨延期至 101 年 7 月 13 日（星期五）。
二十	本 (101)年度暑假彈性上班時間自 101 年 7 月 2 日起至 101 年 8 月 31 日止，每週二為核心上班時間，該日同仁不得申請暑休，暑休排班表等相關表件業公告於本室首頁最新消息。
二十一	未兼任行政職務且領有交通費之專任教師及教官，於 101 年度暑假期間如有到校事實者，請至本校單一入口服務網「人事資訊」系統點選實際到校日期，俾彙整統計。
二十二	本(101)年度助教、職員職涯發展培訓營訂於 101 年 7 月 23 日至 7 月 24 日辦理於本校國際會議廳辦理，各單位助教、職員或行政助理均應全體參加 2 日行程，因故不能出席者，須先專案簽請校長核准，並送人事室完成登記手續，使得免予參加。
二十三	兼任行政主管職務之教師 100 學年度強制休假補助費（國民旅遊卡消費），尚未休假消費者或未完成該項補助費核銷者，務請於 101 年 7 月 31 日前完成核銷手續。



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
總務處文書組	行政組員	陳乃菁	內調	101.05.30
學務處服務學習組	行政組員	梁淑卿	內調	101.05.30
技術及職業教育研究所	行政助理	林玟嘉	內調	101.06.01

總務處事務組	行政助理	吳冠伶	新進	101.06.11
工程學院	專案助理	蔡名琪	新進	101.05.21
工程學院	專案助理	林宗緯	新進	101.05.21
工程學院	專案助理	高淑如	新進	101.05.21
產學與智財育成營運中心	專案助理	李月岐	新進	101.06.01
產學與智財育成營運中心	專案助理	陳仁炳	新進	101.06.01
中區教學資源中心	專案助理	丁淑婉	新進	101.06.01
設計創新技術研發中心	專案助理	李世芳	新進	101.06.01
工程學院	專案助理	賴竹菁	新進	101.06.01
工程學院	專案助理	何宛臻	新進	101.06.01
產學與智財育成營運中心	專案助理	林佳樺	新進	101.06.12
工程學院	專案助理	丁麗瑛	新進	101.06.18
總務處事務組	行政組員	劉麗琴	育嬰留職停薪	101.06.11
總務處文書組	行政組員	林淨茹	辭職	101.05.30
學務處服務學習組	行政助理	何金美	辭職	101.06.01
工程學院	行政助理	鄧裕蓁	辭職	101.06.01

101年6月份壽星



♪♪♪♪♪♪♪♪ 生日快樂 ♪♪♪♪♪♪♪♪

姓名	姓名	姓名	姓名
黃金生	傅鍾仁	侯東旭	劉淑芬
陳沁怡	黃黎玉雲	廖文瑜	林加雯
林雅婷	彭登龍	謝麗媛	陳香嬉
劉佳玫	巫銘昌	鄭美君	高懿貞
李勝政	連萬福	陳世賢	洪銓修
王淑芬	郭美雲	王永成	洪淑茹
洪玉蓉	黃美燕	張士宏	陳育芳
鄭美英	吳添銘	邱郁茹	王偉修
蘇玫碩	黃王牡丹	周純藝	



健康九九九



咖哩篇(下)--咖哩怎麼吃對身體最好?

作者：丁宗鐵

一定要和米飯一起吃

在上集開頭，就提到咖哩是日本食物，為什麼呢？這是因為咖哩飯是和日本米一起吃的。換句話說，如果是和印度米一起吃，就不是日本食物了。

咖哩飯有一半是飯，所以，我們不能要談咖哩飯的功效而全然不管咖哩以外的另一半——飯。飯本身也具有極佳的健康效果。

最近常可看到很多人勵行「去碳水化合物減肥法」，他們相信「吃飯會變胖」，而少吃或完全不吃飯以求減肥成功。可是，不吃飯的減肥法不但無益減肥，還可能會帶來反效果。

「吃飯會變胖」是用實驗大鼠進行實驗所得出的結果。米飯是品質相當優良的醣類，而實驗大鼠在大量攝取醣類後，多餘的熱量就會形成脂質，儲存成體脂肪。不過，人體和實驗大鼠不同，不會因為醣類或蛋白質稍微多攝取了一點，多餘的熱量就會轉換成脂質。也就是說，吃飯不會增加體脂肪，沒有造成肥胖之虞。這點在一九九三年已經由瑞士的研究團隊清楚證實了。

不吃飯的話，身體又會發生什麼情況呢？

我們的大腦需要的營養只有醣類一項。大腦要能活潑地運作，就必須要有足夠的醣類才行。如果都不吃飯，沒有提供大腦足夠的醣類時，大腦就會將肌肉的蛋白質轉化成醣類以作為營養來源。這麼一來，肌肉就會變少，熱量就不能有效地燃燒，最後，身體就容易發胖。

相反地，吃米飯時，大腦管理飽足感的中樞神經就會很快掌握到體內有醣類進入的訊息，於是便會產生飽足感，進而抑制食欲。如上所述，能刺激大腦的，只有醣類而已，脂肪或蛋白質都沒有這種功效，只要好好攝取醣類，大腦就會得到足夠的營養。這樣一來，大腦就能活力充沛地運作，讓人反應靈活、注意力更集中。

國人的主食是優良的醣類——米飯。也因此，我們天天吃米飯既能避免肥胖，又能活化大腦，可說是一舉兩得。

注意新米神話

基於前面所述種種，建議咖哩一定要和米飯一起吃。可是，新米是個例外。以前的人不吃新米，因為他們覺得新米對人體有害，是不能入口的東西。

米的食性是「平」，可是，新米的食性卻屬「寒」，也就是說，會讓體溫降低。因此，古人喜歡吃舊米。而有人覺得新米很香，愛吃新米，也是最近二、三十年的事情。

剛採摘下來或不夠成熟的食物，是絕對不會對身體有好的影響，新米也是一樣。本來米在成熟後就會掉下來，而一般人總是因為收割上的總總考量，在米掉落前就收割。可是，還沒掉落到地上的稻穀是不夠成熟的，剛收割下來的新米也是還不夠成熟，所以要再放一陣子，放到足夠成熟為止。

最近糙米的健康效果廣受注目。糙米確實富含有益身體的成分，可是，糙米的新米還是別吃比較好。糙米的新米容易讓人出現體弱無力、胃部不適、有手腳冰冷毛病的人症狀更嚴重等種種不利身體的反應。尤其平常就身體孱弱、病剛好不久的人或年長者，身體狀況有可能會變差，所以最好還是避免。

與飲食有關的古籍中就記載著「避免食用新米」、「米飯的食用方法必須多注意」。米要成熟得花一兩年。希望各位讀者能盡量選擇舊米、放很久的米來食用。

為什麼新米會受到歡迎？

為什麼日本人會變得喜愛吃新米呢？其中一個理由和市場行銷有關。「新米又香又好吃」這樣的宣傳，自然會提高消費者的購買欲。

確實，新米在確實碾過後會更香，可是碾得越乾淨，有益身體健康的成分也會越少，只剩下澱粉。如果只含澱粉，新米或許比舊米軟、好吃。可是吃起來口感卻是軟爛沒有嚼勁，而吃咖哩並不適合這樣軟爛的米飯。還是舊米或是放很久的舊米澱粉成分緊實，口感上和咖哩比較搭配。再者，從營養面來看，米糠去除得太乾淨並不好。還是沒去除胚芽的米比較營養，也比較適合搭配咖哩一起吃。

新米變得那麼受歡迎的另一理由，就是日本人米飯食用量減少了。

以前的人，每餐都吃兩三大碗米飯。可是新米吃那麼多，會對身體不好。而人體憑感覺就知道新米對身體不好，因此以前的人不吃新米。可是，現代人吃飯只吃一碗，就算新米不利人體，也不太有感覺。

米是我們的主食，每天都在吃。如果一直吃這種會降低體溫的食物，可能就會影響到身體健康。再次提醒各位讀者，米飯還是要吃夠成熟的舊米或放很久的米。

吃咖哩時不要喝冰水，要吃配菜

吃咖哩時會覺得冰水很好喝，可是，冰水咕嚕咕嚕喝下肚子，咖哩的健康效果也就大打折扣了，因為提高體溫的咖哩食性會被冰水抵消。吃咖哩時會想喝冰水，是因為想要紓緩舌頭所感受到的辛辣感。其實，要去除這個辛辣感，吃配菜更有效。

為什麼咖哩飯旁邊還會附帶醃蘿蔔或紅薑這樣的配菜呢？這是日本特有的飲食文化。這兩種配菜，會促進唾液分泌，並去除味蕾（舌頭表面上感覺味道的器官）上的香料，因此，可以很快除去口中的辛辣感。換句話說，吃這個配菜，就沒有必要喝冰水了。

再者，配菜所用的食材很多都微帶涼性。而紅薑雖然有提高體溫的作用，可是並沒有咖哩那麼強。黃蘿蔔是涼性的，和提高體溫功效很強的咖哩一起食用，正好可以稍微緩和身體變暖的情況。

在吃咖哩時不要喝冰水，而要搭配配菜以緩和味蕾的刺激感，這也是能帶出咖哩健康效果的吃法重點。

吃咖哩不要加其他醬料

在日本關西常可見到有人吃咖哩加調味醬。咖哩本來是低鹽食物，因為香料帶有較強的味道和香味，所以可以減少用鹽量。咖哩的用鹽量可以比其他料理還少一半以上，就是因為有香料之故。正因為如此，咖哩也適合年長者與體弱者食用。對高血壓的人也建議多吃咖哩。可是如果吃咖哩還加調味醬，就會攝取過多鹽分，而且，吃較鹹的東西，會讓人更想喝冰水。

吃咖哩時，不要加調味料或醬油。這是提高咖哩健康效果的重點。