

中秋快樂

中秋佳節不送禮，幸福快樂常伴你！
嫦娥讓我轉告你，月老已經留意你！
中秋佳節祝福你，好運財運長伴你！！



法令宣導 Decree Declared

01	教育部 105 年 8 月 19 日臺教高(五)字第 1050115876 號函，自即日起教育部不受理持哥斯大黎加英培爾大學 (Universidad Empresarial de Costa Rica) 學位送審教師資格。
02	教育部 105 年 8 月 26 日「臺教人(三)字第 1050111667E 號函，教育人員留職停薪辦法」第 5 條、第 6 條，業經教育部令修正發布施行。
03	教育部 105 年 9 月 6 日臺教法(二)字第 1050124258 號書函，「地方立法機關組織準則」第 11 條、第 14 條條文，業經內政部於 105 年 9 月 2 日以台內民字第 1050433248 號令修正發布。
04	教育部 105 年 8 月 22 日臺教人(一)字第 1050115960 號函，重申各機關未經行政院核定進用之不定期契約臨時人員，應依規定採出缺不補方式逐步精簡。
05	教育部 105 年 8 月 18 日臺教人(四)字第 1050114917 號函，行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第 4 點附表 8「公教人員婚喪生育補助表」，自 105 年 8 月 5 日生效。
06	教育部 105 年 8 月 24 日臺教人(四)字第 1050118253 號書函，105 年退休 (伍) 軍公教人員年終慰問金發給對象，按月支 (兼) 領月退休金 (俸) 之基準數額，業經行政院 105 年 8 月 22 日院授人給字第 10500513621 號公告為新臺幣 2 萬 5,000 元以下。



07	教育部 105 年 8 月 22 日臺教人(二)字第 1050094909 號函，重申公立大專校院專任教師赴大陸地區學術交流事宜應依臺灣地區與大陸地區人民關係條例規定辦理。
08	教育部 105 年 8 月 11 日臺教人(一)字第 1050112257 號函，有關「哺集乳室與托兒設施措施設置標準及經費補助辦法」，業經勞動部 105 年 7 月 28 日以勞動福 1 字第 1050135878 號令修正發布。
09	教育部人事處 105 年 8 月 15 日臺教人(三)字第 1050109477 號函，行政院人事行政總處人事服務網 (https://ecpa.dgpa.gov.tw/) 「D6：終身學習入口網」之「數位教材資訊通報」專區業已增加整批上傳功能，請多加利用。
10	教育部 105 年 9 月 2 日臺教人(四)字第 1050121618 號書函轉內政部函以，有關戶政事務所通報壽險公會亡故者訊息轉請保險公司清查有無投保人身保險服務自 105 年 9 月 1 日實施。

業務報導 Business News

01	105 年 8 月 18 日召開校長遴選委員會第 2 次會議，通知校長候選人資格審查者計 6 位，業依規定依姓氏筆劃完成公告事宜，名單為吳德和教授、邱上嘉教授、曾世昌教授、黃悅民教授、楊能舒教授及謝祝欽教授，其基本資料、產學成果、榮譽及辦校理念等已同時公告本校校長遴選專區。
02	105 年 9 月 21 日於本校藝術中心邀請各候選人對全校教職員工生進行辦校理念說明。
03	105 年 10 月 5 日由本校編制內專任講師(級)以上教師(含專業技術人員)行使校長候選人同意權投票，投票地點為本校大禮堂貴賓室。
04	因校長參選人曾世昌教授為本校校長遴選委員會委員，依規定當然解除職務，其遺缺由教師代表候補委員最高票之本校侯春看校長遞補。
05	本校徵求 106 學年度第 1 學期 (儲備) 師資公告預計於 9 月底調查並公告教育全國大專教師人才網、人事行政總處網站及本校全球資訊網站。
06	105 年 8 月 4 日雲科大人人字第 1050700387 號書函公告本校推動員工協助方案實施計畫。



07	105 學年度第 1 學期子女教育補助費申請作業期間自即日起至 9 月 30 日(五)止；欲申請補助同仁請於期限內至人事資訊系統線上申請。
08	中秋節 (105 年 9 月 15 日) 將屆，請同仁於佳節期間遵守公務員廉政倫理規範有關「受贈財物」、「飲宴應酬」、「請託關說」及其他廉政倫理事件」等相關規定，並落實登錄作業。
09	依現行勞動基準法 (以下簡稱勞基法) 及其施行細則規定，9 月 28 日教師節為勞工應放假日 (俗稱國定假日) 之一。本校校務基金工作人員、教學卓越中心助理、技工及工友依勞基法進用之人員，教師節應依法放假一天。教師、助教及公務人員則正常上、下班。
10	本校「105 年度團隊共識營」於本(105)年 8 月 30 日(星期二)，假本校機械工程系演講廳舉辦，主講 - 由自我認同提昇自我價值感、工作，為實現自我價值及談本校諮輔中心資源運用等共 3 場講座。
11	本校「工作規則」修正條文自下達之日起生效，旨揭規則公告於本校人事室網頁 / 人事法規，同仁可自行上網下載利用。
12	臺灣銀行公教保險部為增進服務效能，已建置完成「公教人員保險網路作業 e 系統」(以下稱本作業系統) 被保險人網路作業功能，參加公教人員保險(以下簡稱公保)的同仁可使用本作業系統查詢個人公保資料或試算各項給付。
13	為振興臺東地區觀光，有效活絡地方經濟，自本 (105) 年 8 月 1 日起至 12 月 31 日止，放寬公務人員持國旅卡至臺東地區之合格國旅卡特約商店消費，且符合休假進措施相關規定者，得比照旅行業、旅宿業及觀光遊樂業之刷卡消費補助規定加倍補助。請消費後通知人事室辦理補登。
14	內政部「幸福列車」單身聯誼活動第 4 波第 10、11、12 場次訂於 105 年 8 月 25 日開始受理報名，請單身男女同仁踴躍參加。
15	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
陳美芳	聘兼		體育室場地營運組 組長	105.08.12
張鉅昌	退休	營建工程系 技士		105.08.16
莊國賓	調任	總務處營繕組 技士	營建工程系 技士	105.08.16
林銓珺	育嬰留 職停薪	設計研究中心 行政助理		105.08.23
陳青慧	新進		設計研究中心 行政助理(職務代理人)	105.08.26
胡詠翔	聘兼		教學卓越中心教師發展組 組長	105.08.30
李育憶	新進		通識教育中心 專案助理教授	105.09.01
粘羽庭	辭職	科技法律研究所 行政助理		105.09.01
鄭玉玲	育嬰留 職停薪	工業工程與管理系 行政助理		105.09.01
陳瑩瑜	調任	創意生活設計系 約僱人員	建築與室內設計系 約僱人員	105.09.01
郭宗廷	退休	學務處軍訓組 軍訓教官		105.09.01
黃東台	契約 屆滿	學務處軍訓組 行政助理		105.09.01
郭宗廷	新進		學務處軍訓組	105.09.01



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
			行政助理	
吳晏菱	新進		科技法律研究所 行政助理	105.09.01
黃芝勤	新進		工業工程與管理系 行政助理(職務代理人)	105.09.02
阮麗如	調任	校長室 組員	國立臺灣師範大學附屬 高級中學 幹事	105.09.08
李昱	新進		文化資產維護系 專案助理教授	105.09.12
陳詩捷	新進		工業設計系 專案助理教授	105.09.13

當月壽星 Month Birthday

105年9月份壽星名單			
單位	姓名	單位	姓名
工程科技研究所	文一智	建築與室內設計系	黃衍明
機械工程系	許進成		林廷隆
	吳益彰	漢學應用研究所	蔡輝振
	詹程雄	技術及職業教育研究所	周春美
	侯春看	休閒運動研究所	蕭怡芳



105 年 9 月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名	
電機工程系	許崇宜	材料科技研究所	楊克棟	
	蕭宇宏		王美心	
	陳一通	文化資產維護系	徐慧民	
電子工程系	連振凱	應用外語系	魏式琦	
	周學韜	通識教育中心	劉恬良	
	張彥華		胡詠翔	
環境與安全衛生工程系	洪玉鳳	學務處	生活輔導組	沈依瑩
	洪肇嘉		課外活動指導組	陳秋如
化學工程與材料工程系	林春強		服務學習組	張秀棧
營建工程系	潘乃欣		軍訓組	廖靜婕
	彭瑞麟	總務處	事務組	張淑華
	蔡宗潔			葉俊德
管理學院	劉添福		事務組	楊麗秀
工業工程與管理系	呂明山	出納組	吳怡儒	



105 年 9 月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名	
	吳政翰		柯宜杉	
	袁明鑑	駐衛警察小隊	陳增德	
	鄭博文	研究發展處	許煒熙	
資訊管理系	莊煥銘	圖書館	林麗珍	
	許中川	資訊中心	視訊組	林柏勳
會計系	黃瓊瑤		系統組	黃建華
	潘昭容		行政諮詢組	洪明賢
設計學研究所	邱上嘉	諮商輔導中心	林佳儀	
	杜瑞澤	語言中心	康惠晴	
	蔡登傳	校長室	陳麗蘋	
工業設計系	葉柏榮	秘書室	許崑燈	
視覺傳達設計系	劉鎮源	人事室第一組	賴俊役	
創意生活設計系	張岑瑤		高良宇	

健康九九九 Health Information

吃不胖、膽固醇不爆表的「中秋烤肉清單」



作者：程涵宇（沐光臨床營養機構院長）

中秋節在農曆的八月十五，按照農曆，八月為秋季的第二個月，古時稱為仲秋，因此民間稱為中秋。這一天月亮滿圓，象徵團圓。除華人地區，中秋節也是韓國、日本、越南的傳統節日。台灣中秋節的習俗除了吃柚子、月餅之外，還有一項重要活動是「烤肉」，一邊烤肉一邊欣賞美麗的月亮，但過完節日，健康狀況也下滑不少，需要選擇正確的食材，才不會造成身體的負擔。

吃進肚子裡第一多：多選擇植物性食材-蔬菜及全穀根莖類

蔬菜及全穀根莖類含有豐富的植化素，能夠幫助抗氧化，其中的膳食纖維能帶走過多的油脂及膽固醇，協助排除有毒物質，所以在烤肉的時候，各類植物性食材是要多多選擇的。

烤肉必備食材 1 人份（無特殊疾病）

——吃完這些即攝取到一整天所需 80% 的膳食纖維了

食材	份量/重量	熱量(大卡)	膳食纖維(g)
香菇	4朵	40	3.9
金針菇	1小撮(100g)	40	2.9
筊白筍	10片(100g)	22	2.1
玉米筍	3支(30g)	8	0.7
洋蔥	半顆(16g)	30	2.7
青椒/甜椒	1顆(120g)	25	2.2
玉米	半根	100	4.5
合計	—	265	19

吃進肚子裡第二多：選擇海鮮及白肉，不烤香腸及培根

在準備食材的時候建議多選擇蛤蜊、蝦子、花枝等海鮮類，熱量低不容易胖且也不易吃到燒焦致癌物，而雞肉這種油脂含量低的白肉，購買時可選擇帶皮的，烤的時候將有皮的那一面朝下，就算不小心烤焦了也沒關係，把皮拔掉剛剛好減少過多肥油的攝取。另外建議不要烤香腸、培根這種加工食品，除了含有高油脂外，通常也會添加亞硝酸鹽，含有亞硝酸鹽的食物與含胺類食物（海鮮）合吃，在腸胃中容易產生亞硝胺致癌物質。



食材	份量/重量	熱量(大卡)	膽固醇(mg)
蛤蜊6顆(特大)	300g	40	30
草蝦5隻	60g	30	47
花枝2片	50g	22	*88
雞肉串2串	4塊30g/串	70	44
牛小排1串	2塊60g	170	60
豬肉串1串	4塊30g	34	18
合計		366	287

註*每日膽固醇上限為300mg。

另外若是患有高血壓、高血脂、糖尿病以及腎臟病患，烤肉時，要注意以下要點：

1.高血壓、高血脂→

a.蔬菜量要足夠：足夠的蔬菜含有豐富的鉀離子，保護動脈內膜細胞完整性，降低栓塞的發生；並且鉀會促進鈉排泄，同時抑制 RAS (Renin-angiotensin-aldosterone system 腎素—血管張力素—醛固酮系統) 作用，血管興奮性降低，具降血壓效果。並且增加膽固醇排出，減少脂肪吸收。

b.選擇低脂肉類：多選擇白肉及海鮮，但總量還是須注意。

2.糖尿病患烤肉種點也是蔬菜量足夠，即可幫助維持血糖穩定、注意澱粉類來源勿過量 (例如米血、米腸)，並且避免含糖飲料。

3.慢性腎臟疾病 (CKD) 務必注意蛋白質要少、並且蔬菜烤前先汆燙過、並且注意鹽分。

用檸檬水、綠茶代替汽水可樂等含糖飲料

喝太多含糖的飲料會增加身體中三酸甘油酯。建議在準備飲料時可選擇一大壺的無糖檸檬水，烤肉時喝可以去油解膩外，檸檬中含有的維生素 C 及類黃酮能抑制自由基對身體的傷害，而且吃太鹹的時候多喝檸檬水也可以幫忙把過多的鈉排出，讓你吃烤肉的時候也能一樣很健康。

無糖綠茶也是好選擇，兒茶素是茶中重要的健康成分，多項研究證實它可抗氧化、降低血管硬化風險，也能穩定血糖、控制血脂，某些研究還發現它有預防癌症潛力，建議可選擇市售有標示兒茶素的綠茶。