

國立空中大學人事服務簡訊 第 131 期

<http://www.nou.edu.tw/~person/>



每月出刊

人事室 編印 (103.06.23)

一、法規篇

- 一、現職編制內專業技術人員及以校務基金進用之教學人員，如轉任編制內專任教師，請依大學法第 18 條及教育人員任用條例第 26 條有關大學教師聘任程序規定辦理，以符法制。
【教育部 103.5.28 臺教人(二)字第 1030070776 號函】
- 二、行政院修正「政府(含部會及其所屬機關、國營事業機構)投資民營事業機構或捐助財團法人，以及其再轉投資之民營事業機構負責人及經理人應報院人事案審核檢查表」，機關(單位)於辦理簽報行政院相關人事案件時，依上開檢查表，機關首長確實瞭解後於檢查表簽名確認。【教育部 103.5.28 臺教人(二)字第 1030077654 號函】
- 三、訂定「教育部及所屬各機關(構)學校無給職顧問遴聘要點」及停止適用「教育部顧問遴聘要點」，並自中華民國一百零二年一月一日生效。
【教育部 103.6.6 臺教人(二)字第 1030066314 號函】
- 四、國家文官學院開辦 103 年度「新世紀公共服務創新研習班」，研習課程、訓期及報名方式等相關事宜，請同仁徵得單位主管同意後，即日起逕至國家文官學院全球資訊網站 (<http://www.nacs.gov.tw>) 報名，額滿為止。並將於各班開班前 5 日公布於國家文官學院全球資訊網站，請同仁踴躍參加。【教育部 103.5.9 臺教人(三)字第 1030064930 號】
- 五、教育人員留職停薪辦法第 6 條第 1 項規定所稱「原因消滅」係指原申請留職停薪之原因事由已不存在，不待申請留職停薪期限屆滿或學期結束，應即申請復職。
【教育部 103.5.12 臺教人(三)字第 1030064839 號函】
- 六、臺灣省各農田水利會非政府機關，各機關、學校公教人員參與該會所辦理之選務工作，不符合補休規範。【教育部 103.5.21 臺教人(三)字第 1030071228 號函】
- 七、教育部修正「教育部暨所屬機關(構)學校推動型塑文官優質組織文化實施計畫」。
【教育部 103.5.22 臺教人(三)字第 1030067392 號函】
- 八、行政院訂定「行政院與所屬中央及地方各機關學校公務人員獎懲案件處理要點」，並自 103 年 5 月 7 日生效。【教育部 103.5.22 臺教人(三)字第 1030068450 號函】
- 九、行政院人事行政總處重申公務人員提報強制休假補助費申請表時，應本誠信原則，審慎確認覈實請領。【教育部 103.5.27. 臺教人(三)字第 1030074906 號函】

十、客家委員會「103 年度數位化初級考試」及「103 年度客語能力認證中級暨中高級考試」同時開始報名，請同仁踴躍報名。

【教育部 103.5.30 臺教人(三)字第 1030078322 號函】

十一、「行政院所屬中央及地方各機關辦理提升公務人員積極任事與創新能力訓練規劃參考資料」，請參考。【教育部 103.6.5 臺教人(三)字第 1030074905 號函】

十二、為提醒公務員赴大陸地區相關規定及維護自身權益，有關注意事項及執行細節，請確依規定辦理。【教育部 103.6.5 臺教人(三)字第 1030078510 號函】

十三、外交部函以，有關因應歐盟申根國家簽證新制規定，赴歐盟申根國家出差人員投保醫療險事宜：

(一) 辦理因公赴國外出差人員保險方式如下：

1、赴歐盟申根國家出差人員：「因公赴國外出差或返國述職人員綜合保險」(以下簡稱「國出險」)契約屆滿前，由各機關依據「政府採購法」小額採購方式，自行或委由旅行社，逕向獲歐洲經貿辦事處審核通過之保險公司，選擇購買符合新制「醫療保險」，事畢依「國外出差旅費報支要點」第 14 點規定，檢附保險費原始單據覈實報支。

2、其他非赴歐盟申根國家出差人員：適用投保「國出險」。

(二) 該部與明台產物保險股份有限公司簽訂之「國出險」共同供應契約已辦理續約至 104 年 3 月 31 日。因應歐盟簽證新制規定之保險規格及「國出險」約期屆滿，外交部將研修「國出險」招標規格內容報院核准後重新辦理招標，事畢另函通知。

【教育部 103.5.20 臺教人(四)字第 1030065922 號書函】

十四、「學校法人及其所屬私立學校教職員退休撫卹離職資遣條例施行細則」部分條文，業經教育部於中華民國 103 年 5 月 22 日以臺教人(四)字第 1030065781B 號令修正發布施行。

【教育部 103.5.22 臺教人(四)字第 1030065781E 號書函】

十五、亡故退休公務人員遺族月撫慰金將自民國 104 年 1 月 1 日起，改為每 3 個月發給一次。

【教育部 103.6.4 臺教人(四)字第 1030079094 號書函】

十六、公務人員退休法施行細則部分條文修正案，業經考試院於 103 年 5 月 8 日發布；上開修正條文(含總說明及條文對照表)已刊載於銓敘部全球資訊網

(<http://www.mocs.gov.tw/銓敘法規/法規動態項下>)。

【教育部 103.6.5 臺教人(四)字第 1030073502 號書函】

十七、支領月退休金教師亡故後，其長期居住大陸地區遺族因家屬生病須照顧而無法親自返臺領取月撫慰金疑義一案，基於公教人員遺族月撫慰金發放相關規定一致性原則，仍須俟其返臺後，再依規定申請補發。

【教育部 103.6.5 臺教人(四)字第 1030075980 號書函】

十八、有關國立大專校院以校務基金進用時薪制人員之年終工作獎金，基於校務基金進用人員之報酬標準及福利，係由學校自行訂定相關規定，爰請學校考量各類校務基金進用時薪制人員間權利義務衡平性，本權責妥處。

【教育部 103.6.6 臺教人(四)字第 1030080626 號書函】

十九、行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第四點附表八「公教人員婚喪生育補助表」，自 103 年 6 月 1 日生效。【教育部 103.6.9 臺教人(四)字第 1030081519 號函】

二、動態篇

(一)專題演講活動表

時 間	專題演講	講 座 姓 名	地 點
6 月 25 日(星期三) 上午 10:00~12:00	公務人員積極任事與 創新能力	謝連參老師 (考試院首席參事)	教學大樓 2 樓電腦教室

(二)健康資訊

腸纖不足，病痛跟著來(上)

作者：秀傳紀念醫院彰化院區營養科代主任 陳燕華

上稿日期：2014/06/05

現在外食人口很多，飲食過度精緻，飲食要高纖並不容易，例如我們常以白米飯、白麵條等為主食，但它的膳食纖維含量，遠遠不如糙米及穀類等食物，即使吃完一大碗白飯，膳食纖維的攝取也非常有限。根據台灣癌症基金會統計，90%以上國人膳食纖維攝取不足男生平均每天攝取的膳食纖維 13.7g，女生平均 14g，距離衛生福利部建議每天的膳食纖維攝取量為 25~35g 少了一半，嚴重攝取不足！近期報章雜誌新聞媒體報導癌症發生率台灣已超越歐美先進國家，而大腸癌發生率更是年年排行第一位、罹患年齡層越來越年輕化。古人云：『有病，食先行！』國內外研究皆證明長期攝取膳食纖維不足會導致便秘發生率提高，當糞便一直囤積在大腸中，硬的糞便會造成腸道肌肉一直處在高張力的狀態下，同時使血液的循環不良，長期下來，就可能引起痔瘡、憩室症、憩室炎等疾病；同時這些有害的東西不斷的與我們腸道表面的細胞接觸，大腸不斷的再吸收，不但吸收了水分，也吸收了毒素，毒素經由大腸黏膜侵入，是最直接受影響的器官而毒素不斷的吸收、回流到肝臟來解毒，又增加了肝臟的負擔。長遠來看，有毒物質會直接造成腸道細胞的死亡或突變，最後形成可怕的惡性腫瘤（癌症）。

腸道清道夫---膳食纖維

膳食纖維對腸道健康的功能是所有營養素所無可替代的。它是腸道的清潔工，促進腸道蠕動，使糞便變軟；排便暢通，能減少腸道毒素的停留時間。它也會吸附毒素，是排毒的好幫手，降低大腸癌的發病危險。同時膳食纖維更是腸道好菌的食物，直接促進好菌繁殖，間接抑制壞菌生長。它廣泛存在於五穀根莖類、堅果豆類、蔬菜水果等植物性食物中，動物性食物則沒有膳食纖維。

膳食纖維(Dietary fiber) 是一種不能被人體消化的碳水化合物。膳食纖維(Dietary fiber)：又分為水溶性纖維素與不溶性纖維素。兩者最大差別，就是在保水性。

(一) 水溶性膳食纖維

成分：果膠、植物膠、半纖維素類

食物來源：木耳、愛玉、仙草、柑橘、燕麥、燕麥麩、大麥、蘋果、柳丁、梨花、椰菜、白花菜、馬鈴薯、胡蘿蔔。

功用：

(1).增加飽足感：

體積大且有咀嚼感，吃進去後可以延長食物在胃中停留時間，使飢餓感較慢產生，容易有飽足感，對於減肥者有幫助。

(2).作為腸內有益菌生長食物來源又稱之為「益菌生」：

人體的免疫系統，70%就佈建在腸道中，腸道要健康，人體的免疫力才會好。膳食纖維為刺激腸道好菌生長的「食物」，在大腸中的細菌，可以將可溶性纖維變化為短鏈脂肪酸(乙酸、丙酸、丁酸)，提供腸內酸性環境促進有益菌生長，如果腸道不健康，吃進體內的好菌再多也無法存活而健康的腸道，可使好菌繼續生長、過敏原減少、同時刺激腸道的免疫系統提升；短鏈脂肪酸除此之外被人體吸收後，會影響肝臟合成膽固醇而降低血中膽固醇。這類的物質如我們常聽到的膳食纖維和寡糖（如果寡糖、菊糖）。「益菌生」在腸道內，就像戰場上的士兵一樣，而「益菌生」則可強化戰力，提供他們充足的糧食及彈藥，兩種加在一起對身體有加乘的效果，更能使有益菌發揮最大的戰力，強化腸道免疫能力。

(3).延緩血糖上升：

膳食纖維中的果膠及植物膠吸收水份後，在消化道內形成一層膠狀物，有助減緩進食後吸收糖份吸收，進而控制血糖上升的速度、穩定血糖。

(4).降低血膽固醇水平：

血清膽固醇含量的升高會導致冠心病。膽固醇和膽酸的排出與膳食纖維有著極為密切的關係。膳食纖維可與膽酸、膽鹽結合，增加糞便中膽酸、膽鹽的排泄，以促使肝臟將膽固醇轉變為膽酸而降低血中膽固醇。又膳食纖維在腸道會減少膽固醇的吸收。由於這兩方面皆可使體內膽固醇減少，因此有降低膽固醇及血脂肪的效果。

(5).離子交換作用：

膳食纖維對陽離子有較強的結合和交換能力，能吸附結合有機化合物，可以作為某些環境污染物質最後的屏障，防止它們最終侵害人體，起到解毒作用。目前已發現膳食纖維對鈣、汞、鉛、高濃度銅、鋅，特別是有機陽離子具有清除能力。

(6).可溶性纖維能降低凝固血蛋白因子 VII 的產量及控制血液凝結溶解抑制分子，故能達到避免血管阻塞的效果。

(7).緩和輕度腹瀉：

水溶性膳食纖維能緩和輕度至中度腹瀉。它能吸取消化道內大量水份，因此令糞便變硬，減慢糞便排出的速度。

資料來源：衛生福利部國民健康署健康專欄轉載