

# 國立空中大學人事服務簡訊 第 132 期

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



每月出刊

人事室 編印 (103.08.06)

## 一、法規篇

- 一、行政院修正「行政院及所屬各機關學校臨時人員進用及運用要點」並自 103 年 5 月 30 日生效，請參閱行政院人事行政總處主管法規查詢系統 (<http://law.dgpa.gov.tw/NewsContent.aspx?id=388>)。  
【教育部 103.6.12 臺教人(一)字第 1030082822 號函】
- 二、行政院修正「行政院運用勞動派遣應行注意事項」第 6 點及第 7 點(請參閱行政院人事行政總處主管法規查詢系統: <http://law.dgpa.gov.tw/NewsContent.aspx?id=390>)，並自 103 年 6 月 4 日生效。另查旨揭注意事項第 4 點第 1 項第 5 款規定，各機關應依法令本公平原則辦理派遣勞工之權利義務，並注意其與機關各類人員間之衡平性，爰請各機關(構)學校重新檢視派遣勞工所辦理之業務內容與機關各類人員之分工及合理性，並在機關預算容許下，或可考量增加派遣勞工業務工作量能，並酌予調高薪資，以避免派遣勞工低薪化疑慮。【教育部 103.6.13 臺教人(一)字第 1030084276 號函】
- 三、性別工作平等法第 2 條、第 3 條、第 38 條、第 38 條之 1 及第 40 條條文，業奉總統於中華民國 103 年 6 月 18 日以華總一義字第 10300092631 號令修正公布施行，請參閱全國法規資料庫。【教育部 103.7.3 臺教人(一)字第 1030097220 號函】
- 四、政府現階段並無規劃開放公務員赴大陸地區進修之政策，業經行政院大陸委員會簽奉行政院核定。【教育部 103.6.10 臺教人(三)字第 1030070697 號函】
- 五、行政院修正「行政院選送優秀公務人員國外進修實施計畫」並自即日生效，請參閱行政院人事行政總處主管法規查詢系統 (<http://law.dgpa.gov.tw/NewsContent.aspx?id=385>)。  
【教育部 103.6.10 臺教人(三)字第 1030077357 號函】
- 六、行政院修正「行政院選送簡任第十二職等以上高階公務人員出國短期研習注意事項」第二點、第九點；增訂附件四、附件五，並自 103 年 5 月 23 日生效，請參閱考試院全國人事法規釋例資料庫檢索系統

(<http://weblaw.exam.gov.tw/LawArticle.aspx?LawID=J060288002&KWD1=&ShowType=ArticleSearch>)。【教育部 103.6.12 臺教人(三)字第 1030077998 號函】

七、公務人員保障暨培訓委員會函，公務人員訓練進修法部分條文業經考試院、行政院令會銜修正發布，請參閱行政院人事行政總處主管法規查詢系統

(<http://law.dgpa.gov.tw/NewsContent.aspx?id=389>)。

【教育部 103.6.12 臺教人(三)字第 1030080566 號函】

八、公務人員保障暨培訓委員會函為增進所屬人員之資訊等各類專業能力，請依機關業務屬性及實務需要辦理相關專業訓練。【教育部 103.6.12 臺教人(三)字第 1030082196 號函】

九、「紀念日及節日實施辦法」第 5 條之 1、第 6 條條文，業經內政部於 103 年 6 月 11 日以台內民字第 1030182404 號令修正發布，請參閱全國法規資料庫。

【教育部 103.6.17 臺教人(三)字第 1030087259 號函】

十、103 年 6 月 12 日行政院第 3402 次會議院長提示第 1 項，本(103)年 11 月 29 日舉行之地方公職人員選舉，請鼓勵所屬公教人員踴躍參與投開票所工作，並透過相關制度的規劃，給予參與同仁積分或嘉獎等獎勵，俾利選舉順利完成。

【教育部 103.6.30 臺教人(三)字第 1030093483 號函】

十一、有關教師於 102 年 7 月 1 日起育嬰留職停薪回職復薪（當學年度未兼任行政職務），次學年度 102 年 8 月 1 日起兼任行政職務，當學年度之休假日數按實際兼任行政職務月數比例核給。【教育部 103.7.1 臺教人(三)字第 1030091267 號函】

十二、為推廣教育部公務人員協會之發展，宣導所屬職員踴躍加入該會（該會網址：<http://www.csa.edu.tw/>）。【教育部 103.7.4 臺教人(三)字第 1030091702 號函】

十三、教師經服務學校教師評審委員會依教師法第 14 條第 1 項各款規定情事停聘之教師，其停聘期間均不得在外兼職。【教育部 103.7.17 臺教人(三)字第 1030100400 號函】

十四、檢送行政院人事行政總處修正「行政院選送優秀公務人員國外進修執行作業規定」部分規定，並自 103 年 7 月 4 日起生效，請參閱行政院人事行政總處主管法規查詢系統(<http://law.dgpa.gov.tw/NewsContent.aspx?id=405>)。

【教育部 103.7.17 臺教人(三)字第 1030101103 號函】

十五、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，請參閱行政院人事行政總處主管法規查詢系統

(<http://law.dgpa.gov.tw/NewsContent.aspx?id=387>)。

【教育部 103.6.9 臺教人(四)字第 1030081519 號函】

十六、銓敘部函以 103 年 1 月 29 日修正公布之公教人員保險法(以下簡稱公保法)施行日期，業經考試院會同行政院令定自 103 年 6 月 1 日施行；公保法施行細則及退休人員保險辦法部分條文修正案，亦經考試院與行政院會同訂定發布並自同日施行。

【教育部 103.6.12 臺教人(四)字第 1030085269 號書函】

十七、學校教職員退休條例第四條之一第一項所稱特殊原因，指「家庭突遭變故」、「本人重大急症無法工作」或「因系、所、科、組、課程調整或學校減班、停辦、解散，致無足夠授課時數或無授課事實者，而未及於二月一日或八月一日退休生效」，並經服務學校證明不影響教學。至私立學校校長或教師，依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第十九條第四項規定，同條第二項所稱特殊原因之認定基準，比照公立學校之規定辦理。【教育部 103.6.13 臺教人(四)字第 1030079234B 號令】

十八、行政院人事行政總處函以，「因公傷病」、「住院」及「健保不給付並經醫師指定所必須之醫療費用」等事實為請領住院醫療補助之必要條件，基於住院醫療補助係政府以雇主身分照顧員工之福利措施，得由各機關(構)學校考量其財政狀況規劃辦理。爰各機關(構)學校如於經費有限之情況下，給予部分補助或自訂補助上限，尚無不可。

【教育部 103.6.18 臺教人(四)字第 1030089829 號書函】

十九、公教人員保險(以下簡稱公保)被保險人依法徵服研發替代役而留職停薪者，於第 3 階段役期留職停薪期間(屬適用勞動基準法之勞工)，如係受僱於「不得參加公保之用人單位」，是類人員應依勞動部 103 年 5 月 15 日函規定，辦理參加勞工保險(以下簡稱勞保)，並退出公保；設若被保險人係受僱於「應參加公保之政府機關或公、私立學校」，則應依公教人員保險法第 10 條第 2 項規定，選擇退保或自付全部保險費，繼續加保；一經選定後，不得變更。其選擇繼續加保者，不得再另參加勞保；其選擇退出公保者，應依勞保相關規定，參加勞保。

【教育部 103.6.27 臺教人(四)字第 1030092066 號書函】

二十、核釋退休教育人員再任創立基金由政府全額捐助成立之財團法人之職務，為學校教職員退休條例施行細則第 38 條及第 45 條所稱再任由公庫支給薪俸、待遇或公費之職

務，應停止領受退休金之權利及原儲存之優惠存款，俟再任原因消滅後回復。但再任之工作報酬每月未達委任第一職等本俸最高俸額及專業加給合計數額者，不在此限。教育部 93 年 8 月 16 日臺人（三）字第 0930104719A 號令，自即日廢止。

【教育部 103.6.30 臺教人（四）字第 1030086326C 號函】

二十一、「學校教職員退休條例施行細則」第 41 條、第 55 條，業經本部於中華民國 103 年 6 月 30 日以臺教人（四）字第 1030090429B 號令修正發布施行，請參閱教育部主管法規查詢 (<http://edu.law.moe.gov.tw/NewsContent.aspx?id=2940>)。

【教育部 103.6.30 臺教人（四）字第 1030090429E 號函】

二十二、行政院人事行政總處所製「公教人員生育補助常見問題問答集」，為利各機關（構）學校人事人員辦理生活津貼生育補助之申請審核作業，人事總處製作旨揭問答集，並置於「全國軍公教人員生活津貼申請暨稽核系統」/功能選單/專區/法規資料查詢項下提供查詢（請於法規主旨輸入關鍵字「生育補助」後查詢）。另配合生活津貼生育補助相關規定之修正，人事總處業於 103 年 6 月 5 日辦理「公教人員生育補助及生活津貼申請暨稽核系統修正說明會」，說明會簡報檔、修正後之系統操作手冊及傳輸作業規範，業置於前開查詢區（請於法規主旨輸入關鍵字「操作手冊」後查詢）。【教育部 103.7.1 臺教人（四）字第 1030094565 號書函】

二十三、行政院人事行政總處函以，為維護退休人員及其遺族權益，請各機關（構）學校於辦理公務人員退休、撫卹、撫慰等案件，及退撫給與發放作業時，確實依公務人員退休法、公務人員撫卹法及公務人員退撫給與定期發放作業要點等相關規定辦理。

【教育部 103.7.2 臺教人（四）字第 1030091917 號函】

二十四、有關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第 15 條第 2 項規定「學校組織變更」之判準依據，包含「學校組織規程變更，系、所、科、組調整、停招，學校減班、解散」，學校得基於業務銜接及人力調配等因素，裁量是否准教職員辦理自願退休，惟仍應顧及學生受教權益。

【教育部 103.7.17 臺教人（四）字第 1030083865 號函】

## 二、動態篇

### (一) 人事動態

#### ◆103 學年度一、二級兼任行政主管異動情形◆

姓名	異動類別	新職及單位	原職及單位	生效日期
許立一	免兼	公共行政學系教授	公共行政學系教授兼系主任	103.08.01
王滢婷	免兼	商學系副教授	商學系副教授兼系主任	103.08.01
李允傑	聘兼	公共行政學系系主任	公共行政學系教授兼新北中心主任	103.08.01
江啟先	聘兼	商學系系主任	商學系教授	103.08.01
郭秋田	聘兼	電子計算機中心中心主任	管理與資訊學系副教授兼出版中心中心主任	103.08.01
林谷燕	聘兼	台北中心主任	社會科學系副教授兼台北教學輔導處組長	103.08.01
陳達武	聘兼	新北中心主任	人文學系副教授	103.08.01
蘇國樑	聘兼	台中教學輔導處組長	商學系副教授	103.08.01
賴素純	聘兼	資料管理師兼代教學資源組組長	電子計算機中心資料管理師	103.08.01

#### ◆ 人事異動 ◆

姓名	異動類別	新職單位 職稱	原職單位 職稱	生效日期
徐振琦	本機關調升	電子計算機中心資訊系統組組長	電子計算機中心技正	103.07.01
林曉微	新進	研究處專案計畫人員		103.07.15
朱湘吉	退休		社會科學系教授	103.08.01
杜政榮	退休		生活科學系副教授	103.08.01
林大舒	退休		商學系助教	103.08.01
林六明	退休		電子計算機中心主任	103.08.01
黃俊華	退休		系統維護工程師兼代電子計算機中心組長	103.08.01

李景素	退休		人事室秘書	103.08.01
朱貞如	退休		台北中心幹事	103.08.01
黃素秋	本機關調升	出版中心中心主任	教務處註冊組組長	103.08.01
吳昌振	本機關平調	教務處註冊組組長	教務處課務組組長	103.08.01
廖明發	本機關平調	教務處課務組組長	輔導處課外活動組組長	103.08.01
張淑儀	本機關平調	商學系編審	教務處編審	103.08.01
劉以樂	新進	花蓮中心工讀生		103.07.31

## (二)國立空中大學第1屆第7次勞資會議記錄

壹、時間：103年7月21日（星期一）上午10時整

貳、地點：本校教學大樓3樓會議室

參、主席：陳代表如山

紀錄：鄭小欄

肆、出席人員：陳代表宛資、徐代表潔宜、周代表美瑩、王代表淑敏、王代表淑珍、陳代表佩蘭、黃代表恆、姬代表長城。

伍、上次會議決議及執行情形報告：

議案：建請恢復本校適用勞動基準法人員五一勞動節休假之權利(提案人：王文良、王淑敏、王淑珍、周美瑩、陳宛資、徐潔宜)。

決議：

一、本校校務基金進用人員勞動契約第七條規定略以，甲、乙雙方應配合政府機關公務人員實施「週休二日制」，依勞動基準法第三十條之一規定，比照政府機關當年公告辦公日曆表實施工作日、例假日、休假日之調移。其中有關五一勞動節本校是否已調移，於契約文字中欠缺明確之意思表示。

二、由於契約文意欠缺明確，經討論後，勞資代表雙方同意派2名協商代表進行協商。

(一)協商後，勞資雙方一致同意本校校務基金進用之適用勞基法人員五一勞動節放假1日。

(二)有關本校校務基金進用工作人員勞動契約及工作規則之修訂，請人事室先行

研擬修訂內容後，提本校勞資會議討論。

執行情形：

一、第 1 屆第 6 次勞資會議紀錄於 103 年 4 月 25 日簽奉校長核定在案，並裁示自 103 年起校務基金進用之適用勞基法人員五一勞動節放假 1 日，爰本室於 4 月 29 日行文通知各單位五一勞動節放假事。

二、茲因上開校長裁示內容核與第 1 屆第 6 次勞資會議勞、資雙方決議內容有所欠合，爰須重新確認上次會議決議內容，即勞工五月一日勞動節之放假，須俟本校工作規則及校務基金人員勞動契約中有關五月一日勞動節放假規定之修正程序完備後再行實施。

三、另上開勞動契約及工作規則由人事室研擬後提勞資會議討論。

陸、本次會議討論事項：本次無討論議案。

柒、臨時動議：無

捌、散會：上午 12 時 00 分

### (三)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

#### (二)不溶性膳食纖維

成分：纖維素、半纖維素、類木質素

食物來源：糙米、全麥製品、米麩、小麥麩皮、燕麥、裸麥、大麥、堅果類、豆類、黃豆、花椰菜、白花菜、馬鈴薯、胡蘿蔔、香蕉、蘋果、柳丁、梨。

功用：

#### (1)預防便秘：

可以增加糞便量，刺激腸壁蠕動，縮短糞便留腸道的時間，減少致癌物質的生成與腸黏膜的接觸時間，它在大腸中的作用就像大量微細刷子，把大腸內的宿便渣滓掃走，且會吸收水分促使糞便濕軟易排泄，有助於淨化排泄系統，及促進正常排便功能，預防便秘、痔瘡。

#### (2)避免腸道癌化：

結腸中一些腐生菌能產生致癌物質，而腸道中一些有益微生物能利用膳食纖維產生短鏈脂肪酸，這類短鏈脂肪酸能抑制腐生菌的生長；膽汁中的膽酸和鵝膽酸可被細菌代謝為細胞的致癌劑和致突變劑，膳食纖維能束縛膽酸等物質並將其排出體外，防止這些致癌物質的產生；膳食纖維能促進腸道蠕動，增加糞便體積，縮短排空時間，從而減少食物中

致癌物(黃麴毒素、亞硝胺、酚、多環芳烴)與結腸接觸的機會；腸道中的有益菌能夠利用膳食纖維產生丁酸，丁酸能抑制腫瘤細胞的生長增殖，誘導腫瘤細胞向正常細胞轉化，並控制致癌基因的表達。

### 蔬食適果 腸健康

每人每天的膳食纖維建議攝取量為 25-35 公克，孩童的纖維素建議攝取量是年齡加五，過多過少都不適宜，如果過量，會影響體內礦物質如鈣、鐵、鋅的吸收。每天三碟蔬菜、兩份水果，以全穀類或雜糧飯代替白米飯，就可以輕易達到一天所需的膳食纖維。如果平時膳食纖維攝取較少的人，最好以循序漸進的方式增加，以免因腸胃蠕動突然增加，而產生脹氣等不適感，除此之外還要注意在補充高膳食纖維的食物，尤其是補充高纖維的營養食品時，一定要多喝水，因為膳食纖維可吸水以上，水分不足容易導致腸胃不適，而充足的水分才能使膳食纖維發揮最好的功效。獲得膳食纖維最佳的方法，如蔬菜水果、豆類及未加工的豆製品、糙米、全麥製品、地瓜、芋頭等，都是豐富的膳食纖維來源。日常食物中也可以胚芽米或糙米來代替精白米；以雜糧稀飯或地瓜稀飯來取代白稀飯，或以全麥麵包來代替白土司等。此外，最好增加蔬菜攝取量，每天至少 3 碟，在外用餐時也不要忘記加一道蔬菜。但不要以果汁取代水果，因水果製成果汁時，通常會把豐富的膳食纖維過濾掉。因此若一定要製成果汁，最好不要把果肉過濾掉。多選番石榴、香蕉、蘋果、奇異果、柑橘……等高纖水果。上述每一百公克之膳食纖維含量高達 5 公克，而西瓜才只有 0.3 公克。若有腎臟疾病患者則建議找營養師諮詢指導高纖飲食如何吃，因為五穀、全麥製品、糙米高磷高鉀較不適合攝食。

下列資訊讓民眾了解日常飲食中膳食纖維含量，也可計算自己平日纖維攝取量是否足夠。

#### 五穀根莖類

低膳食纖維 ( < 2 公克 )	中膳食纖維 ( 2-3 公克 )	高膳食纖維 ( > 3 公克 )
白飯 200 公克、 拉麵 100 公克、 油麵 90 公克、 馬鈴薯 100 公克、 南瓜 100 公克、 白饅頭 75 公克、 玉米粒 70 公克、 菠蘿麵包 60 公克、 白土司 50 公克、 全麥土司 50 公克。	糙米飯 200 公克、 甘藷 110 公克、 芋頭 110 公克、 蓮藕 100 公克、 綠豆 20 公克、 紅豆 20 公克、 燕麥片 20 公克。	皇帝豆 65 公克、 豌豆仁 45 公克、 花豆 20 公克、 薏仁 20 公克。

#### 豆類

低膳食纖維 ( < 2 公克 )	中膳食纖維 ( 2-3 公克 )	高膳食纖維 ( > 3 公克 )
嫩豆腐 140 公克、 豆腐 80 公克、 素火腿 50 公克、 豆皮 30 公克。	毛豆 50 公克、 豆豉 35 公克。	豆漿 260 毫升、 黃豆 20 公克、 黑豆 20 公克。

### 蔬菜類 (100 公克)

低膳食纖維 ( < 2 公克 )	中膳食纖維 ( 2-3 公克 )	高膳食纖維 ( > 3 公克 )
小白菜、絲瓜、 澎湖絲瓜、綠豆芽、 綠蘆筍、韭菜黃、 芹菜、蕃茄、 高麗菜、洋蔥、 冬瓜、苦瓜。	空心菜、花椰菜、 敏豆、苜蓿芽、 胡蘿蔔、竹筍、 金針菇、鮮草菇、 青江菜、韭菜花。	黃豆芽、鮮香菇、 牛蒡、甘藷葉、 黃秋葵、紅鳳菜。

### 堅果及種子類(1 份購買量)

低膳食纖維 ( < 2 公克 )	中膳食纖維 ( 2-3 公克 )	高膳食纖維 ( > 3 公克 )
開心果 17 公克、腰 果 11 公克、 花生 10 公克、 杏仁果 9 公克。	瓜子 40 公克、 葵瓜子 26 公克。	花生粉 13 公克。

### 水果類(1 份購買量)

低膳食纖維 ( < 2 公克 )	中膳食纖維 ( 2-3 公克 )	高膳食纖維 ( > 3 公克 )
西瓜 365 公克、 小玉 320 公克、 哈密瓜 225 公克、 愛文芒果 225 公克、 鳳梨 205 公克、 荔枝 185 公克、 楊桃 180 公克、 蓮霧 180 公克、 葡萄 130 公克、 加州李 110 公克、 香蕉 95 公克、 櫻桃 85 公克、 釋迦 105 公克、 榴槤 35 公克、 紅棗 30 公克。	聖女蕃茄 175 公克 、水蜜桃 150 公克 、棗子 140 公克、 奇異果 125 公克、 黑棗 30 公克。	海梨 190 公克、 柳丁 170 公克、 西洋梨 165 公克、 泰國芭樂 160 公克 、土芭樂 155 公克 、香吉士 135 公克。

資料來源：行政院衛生署臨床營養工作手冊

資料來源：衛生福利部國民健康署健康專欄轉載