

國立空中大學人事服務簡訊

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

107年3月8日(第157期) 人事室編印《每季出刊》

人事法令

- 一、「地方行政機關組織準則」第 10 條、第 15 條、第 21 條條文，業經內政部 106 年 12 月 12 日台內民字第 1060446897 號令修正發布，如需修正發布條文，請至行政院公報資訊網（網址：<http://gazette.nat.gov.tw>）下載。
【教育部 106.12.13 臺教人（二）字第 1060181890 號書函】
- 二、「行政院組織改造優先推動個案獎勵原則」經行政院 106 年 11 月 14 日院授人培字第 1060061310 號函停止適用。【教育部 106.11.20 臺教人(三)字第 1060166086 號書函】
- 三、關於公教人員依留職停薪辦法相關規定申請育嬰留職停薪時，涉及「先行共同生活」之定義範圍及證明文件，依勞動部 106 年 10 月 24 日勞動條 4 字第 1060131984 號函略以，性平法第 16 條第 3 項所稱之定義範圍，應以家事事件法、兒童及少年福利與權益保障法相關規定之規範為依據；至其證明文件，除法院對受僱者聲請收養認可之裁定(含記載於聲請書或筆錄者)外，如因收出養媒合、近親或繼親收養，已與收養人共同生活，致法院未再特別准其先行共同生活者，得以出具法院之公函文書(如家事法庭通知)或村、里長之證明，依個案事實認定受僱者與被收養人已共同生活。又如係提出村、里長之證明者，須足堪認定當事人確有收養之意願。
【教育部 106.12.11 臺教人(三)字第 1060166967 號函】
- 四、「公務人員因公涉訟輔助辦法」業經考試院與行政院於 106 年 12 月 13 日會銜修正發布。【教育部 106.12.28 臺教人(三)字第 1060184626 號書函】
- 五、為激勵公務人員自我期許，促使全體公務人員發揮見賢思齊之效，106 年行政院模範公務人員事蹟簡介電子檔，已登載於行政院人事行政總處「全球資訊網」（<http://www.dgpa.gov.tw>）之「培訓考用處」—「差勤獎懲」。
【教育部 107.1.8 臺教人(三)字第 1060189779 號書函】

六、「行政院與所屬中央及地方各機關建立參與及建議制度實施要點」經行政院 106 年 12 月 26 日院授人培字第 1060065155 號函停止適用。

【教育部 107.1.8 臺教人(三)字第 1060190489 號書函】

七、「公立學校教師獎金發給辦法」，業經教育部於中華民國 106 年 12 月 27 日以 臺教人(四)字第 1060190457B 號令訂定發布，請參閱行政院公報資訊網

(網址：<http://gazette.nat.gov.tw/egFront/detail.do?metaid=95654&log=detailLog>)。

【教育部 106.12.27 臺教人(四)字第 1060190457E 號函】

八、「學校教職員退休條例」第 4 條之 1 第 1 項規定之解釋令，請參閱教育部主管法規查詢系統

(網址：<http://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL001707#lawmenu>。)

【教育部 107.1.4 臺教人(四)字第 1060187340C 號函】

★★公教人員兼職法令解釋宣導：

公務員服務法第 13 條函釋宣導：行政院 62 年 4 月 20 日臺(62)人政三字第 13772 號通函：「禁止所屬公務人員以本人或利用配偶或無獨立生活能力子女之名義，從事經營不動產買賣之商業行為係依照公務員服務法第 13 條第 1 項前段『公務員不得經營商業或投機事業』之規定予以闡釋，非屬新設規定，故不論在行政院函之前或之後，凡有違反上開規定者，均應依規定辦理。」(行政院人事行政局 63 年 12 月 31 日(63)局三字第 30386 號函)

◆人事室重要活動集錦◆

日期	活動項目
2 月 27 日(星期二)	106 年終業務檢討及 107 年業務展望研討會議餐會
3 月 7 日(星期三)	協辦「性別與電子商務產業發展」講座

◆人事異動◆

姓名	異動類別	新職單位 職稱(等級)	原職單位 職稱(等級)	生效日期
高銘聰	調任	主計室專員	教育部會計處科員	106.12.08
李青蓉	免兼	管理與資訊學系副教授	通識教育中心中心主任	106.12.18
許道然	聘兼	通識教育中心中心主任	公共行政學系副教授	106.12.18
廖洲棚	辭兼 校務研究辦公室 兼任主任	推廣教育中心中心主任	推廣教育中心中心主任 校務研究辦公室兼任主任	107.01.01
陳靜怡	聘兼	台北中心組長調派 校務研究辦公室兼任主任	生活科學系助理教授	107.01.01
王兆柝	職務調整	資訊科技中心 高級資料管理師	資訊科技中心行政組員	107.01.01
邱顯賀	新進	資訊科技中心 高級網路管理師		107.01.01
郭俊宏	新進	資訊科技中心 網路管理師		107.01.01
李慧儀	新進	資訊科技中心 資料管理師		107.01.01
呂其融	新進	資訊科技中心行政組員		107.01.01
黃 然	退休辭兼		臺灣海洋大學教授兼 基隆中心中心主任	107.02.01
方 誠	聘兼	基隆中心組長仍兼附設專 科部綜合商業科科主任	商學系助理教授	107.02.01
薛景慈	辭兼 教學評鑑組組長	研究發展處交流發展組 組長	研究發展處教學評鑑組 交流發展組組長	107.02.01
張歆祐	聘兼	研究發展處教學評鑑組 組長	生活科學系助理教授	107.02.01
歐喜強	新進	數位華語文中心 行政經理		107.02.01
蔡侑甫	新進	教學媒體處行政組員		107.03.01
賴炳樹	新進	通識教育中心高階經理		107.03.05
周美雲	退休		教務處組長	107.03.07

上班族必吃的五大營養素

作者：鄭欣宜營養師

現代人生活忙碌，尤其是上班族工時長、壓力大，常常覺得疲憊不堪、甚至伴隨著肌肉痠痛、注意力無法集中等問題，當心有慢性疲勞症候群跟營養素不均衡的問題，除了生活習慣方面可以規律作息、適量運動、飲食選擇低升糖飲食之外，也可以選擇以下幾個抗疲勞、幫助紓壓的營養素喔！

1. 低 GI 飲食：早期「升糖指數」用於糖尿病患者，低 GI 食物大多膳食纖維含量較高、可避免血糖快速上升、較不容易有飢餓感，可幫助糖尿病患者血糖控制，現在被廣泛運用於健康飲食推廣及減重方面，若攝取大量高 GI 食物，除了血糖容易偏高使人昏昏欲睡、容易增加飢餓感、增加進食量，也會促進胰島素分泌，促進體脂肪形成，平日飲食建議均衡低 GI(升糖)飲食為基準。升糖指數 (Glycemic index) 指的是攝取食物後，影響血糖上升的快慢速度，食物的 GI 值越高，代表血糖上升的速度越快，若指數 55 以下稱為低升糖食物，56~69 為中升糖指數，超過 70 為高升糖指數食物。高 GI 指數食物像是(精緻食物)蛋糕、麵包、白米、果汁等；低 GI 指數食物(含糖量低、膳食纖維含量高)像是綠色葉菜類、芭樂、大蕃茄等。但也須注意並非低 GI 的食物就可以無限量攝取，也是必須注意食物的營養密度及一天攝取總量，像是黑巧克力、奶油也是屬於低 GI 食物，但攝取過量無形當中也會攝取過多的熱量喔！

全民愛健康 飲食篇20

上班族紓壓飲食

健康九九網站 havemary.com
圖文創作：健康專家諮詢：鄭欣宜營養師

- 1. 礦物質鎂：**可安定大腦與神經系統、維持情緒平穩
芝麻、堅果、葡萄乾
- 2. 抗氧化花青素：**可降低體內發炎反應，減少疲勞感
藍莓、櫻桃、草莓、葡萄籽
- 3. 色胺酸：**有助舒緩神經、更好入眠
香蕉、家禽類、海鮮、牛奶
- 4. 鈣質：**有助於睡眠時期充分放鬆、穩定情緒
低脂起司、小魚乾、海藻
- 5. 維生素B群：**可維持活力、改善疲勞
深綠色蔬菜、糙米

健康九九網站 關心您的健康

2.常見紓壓營養素：現代上班族飲食西化，大多營養素攝取不均衡，精緻澱粉類、油脂攝取過多，像是蛋糕、麵包、炸雞、肉羹麵等，攝取到的都是促發炎的食物，往往容易使人昏昏欲睡、疲勞感增加，建議可以多選擇低升糖飲食、多吃抗氧化富含植化素的蔬果，還有使人放鬆的營養素

(1)色胺酸：對於生活忙碌、工作壓力大的上班族來說有足夠的睡眠讓身體有足夠的休息時間，是非常重要的！色胺酸是構成人體腦中血清素的重要前驅物，而血清素扮演著舒緩神經，使人放鬆、更好入眠的角色。若色胺酸缺乏，容易影響睡眠品質，可能還會伴隨有憂鬱、情緒低落等情形的發生。建議可多攝取海鮮、家禽類、蛋、奶類、豆腐等高生物價蛋白質食物，此外，也可以補充一些色胺酸含量高的食物像是香蕉、牛奶等，不妨可試著在晚餐飯後來根香蕉，或是，睡前來杯溫牛奶都是有利睡眠的小秘訣！

(2)鈣質：鈣質大家可能都會想到是與骨質疏鬆、骨骼發展相關，但其實鈣質也與紓壓、放鬆、神經傳導相關！若長期缺乏鈣質，會影響到神經傳導，使情緒無法放鬆，容易使人感到焦躁、易怒等，因此補充足夠的鈣質可以讓人在睡眠時期，充分放鬆、穩定情緒，進而改善身心疲勞的現象，建議大家可多選擇鮮奶、起司、小魚乾、海藻等食物來補充（全脂奶相較於低脂奶，並不會使肥胖或心血管疾病的風險增加，且有利於某些健康指標，如鈣質、維生素等，所以目前不再強調選用低脂乳品）。

(3)礦物質鎂：礦物質鎂有助安定大腦與神經系統、幫助肌肉放鬆，以及維持心情平和、放鬆身心的作用。當人體攝取鎂不足時，便會干擾神經的平衡與完整性，使情緒容易緊張或暴躁；嚴重缺鎂時，還會影響食慾，甚至出現昏睡症狀。常見補充食物來源有香蕉、芝麻、堅果、深色蔬菜、葡萄乾等。

(4)活力維生素「B群」：維生素B群包括B1、B2、B6、B12、葉酸、菸鹼酸等，是參與人體能量代謝及神經傳導功能的重要營養素。其中，維生素B6更是參與「快樂賀蒙爾」血清素合成不可缺少的關鍵成分。一旦其缺乏或不足時，便容易使人體感到疲憊無力、肌耐力大幅下降。因此，建議想要改善慢性疲勞問題者，日常飲食中不妨可多加留意維生素B群的補充。而富含B群的食物包括有，動物性蛋白質、深綠色蔬菜、全穀類等。建議忙碌的上班族，不妨可試著將三餐中，其中一餐的主食以糙米、胚芽米等全穀類取代精製白米，就是相當不錯的補充方式。若擔心全穀類口感較硬不易入口，烹煮前，可試著將其先浸泡2~4小時，或於烹煮時增加水分的比例來調整硬度。

(5)抗氧化花青素：上班族外食居多、壓力大，容易增加體內自由基，適度補充花青素能幫助體內自由基的清除、降低體內發炎反應，減少疲勞感。可以選擇富含花青素的水果像是藍莓、蔓越莓、草莓、櫻桃等深紫色或深藍色的水果都是很好的補充來源；而其中又以葡萄籽含量最多，若想充分藉此補充花青素，不妨可選擇將葡萄帶皮洗淨後打成葡萄汁飲用，就是輕鬆又簡易的方法。

3.規律作息、適當運動：除了平常飲食控制，多補充紓壓、抗氧化營養素之外，建議也能規律作息、適當的運動。依世界衛生組織建議，**18-64** 歲成年人每週進行 **150** 分鐘以上中度身體活動，而且可由每次 **10** 分鐘開始，分段累積身體活動量。另外運動也能幫助人體分泌「快樂賀爾蒙」的多巴胺（**dopamine**）神經傳導物質，使人體保持情緒穩定，對於緩解身心疲勞也有一定的益處。不同運動其功效也不同，最主要可分為有氧運動及無氧運動，有氧運動需要大量氧氣，燃燒脂肪產生能量，運動時呼吸及心跳都會加快，在運動過程中仍可順暢說話，常見的運動類型有慢跑、羽球、排球等，有氧運動可以幫助燃燒脂肪、可幫助體重控制、另外還能讓人心情愉悅；而無氧運動是短時間爆發型的，高強度的運動，像是肌力訓練、拔河、重量訓練等運動，可以幫助增長肌肉、提高基礎代謝率、幫助身型雕塑。不同種類的運動對於身體的幫助也有所差異，建議每周可以維持運動量，選擇適合自己的運動，幫助維持肌肉量，並且維持開心的心情，這樣就能當個開心的上班族喔！

資料來源：衛生福利部國民健康署健康九九網站健康專欄轉載