

國立空中大學人事服務簡訊

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

107年11月29日(第159期) 人事室編印《每季出刊》

人事法令

一、依公立各級學校專任教師兼職處理原則第8點、第9點第2項及教育部104年6月1日臺教人(二)字第1040069402B號令釋，各校對教師之兼職應確執行「事先以書面報經學校核准」，每年定期評估檢討之規範，對於違反規定之案件，各校應提送教師評審委員會或其他相關會議進行審議，並視情節為適當處置；又校內規章如有與上開教師兼職處理原則規範不合者（如迫認同意等），各校應即檢討改善。另為避免教師不諳規定致生處理爭議，請各校落實相關規範之宣導，並確實審視強化兼職處理程序相關機制（含學術回饋機制契約之簽訂）。

【教育部107.10.8 臺教人(二)字第1070154654A號函】

二、「行政院及所屬各機關進用顧問管理原則」業經行政院107年9月25日院授人培字第1070052190號函修正，名稱並修正為「行政院及所屬各機關進用顧問管理原則」，自即日生效。【教育部107.10.18 臺教人(二)字第1070170056號書函】

三、公立各級學校教師之各項補休期限規定，依教育部95年12月18日函意旨，公立大專校院教師各項補休期限，仍得由學校自行參酌行政院107年4月10日函修正並自同年5月1日生效之「各機關加班費支給要點」及同年4月11日函補充規定辦理；至高級中等以下學校由各主管教育行政機關依權責處理。

【教育部107.9.11 臺教人(三)字第1070065148號函】

四、為響應政府節能減碳永續發展政策，有關「中華民國108年政府行政機關辦公日曆表」請至行政院人事行政總處全球資訊網之「辦公日曆表」專區（<http://www.dgpa.gov.tw>）下載使用。

【教育部107.9.18 臺教人(三)字第1070148627號書函】

五、修正「教育人員留職停薪辦法」部分條文，請參閱行政院公報資訊網

(<https://gazette.nat.gov.tw/egFront/detail.do?metaid=101686&log=detailLog>)。

【教育部 107.9.28 臺教人(三)字第 1070151419B 號令】

六、行政院修正「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」第 5 點及附表，並自 107 年 11 月 18 日生效。

【教育部 107.11.20 臺教人(三)字第 1070204816 號書函】

七、行政院人事行政總處修訂「國民旅遊卡相關事項 Q&A (行政院人事行政總處 107 年 11 月修訂版)」，並已上載於該總處全球資訊網及國民旅遊卡網站最新消息。

【教育部 107.11.20 臺教人(三)字第 1070204813 號書函】

八、修正「教師請假規則」第 3 條、第 11 條，請參閱行政院公報資訊網

(<https://gazette.nat.gov.tw/egFront/detail.do?metaid=102808&log=detailLog>)

【教育部 107.11.16 臺教人(三)字第 1070196675B 號令】

九、銓敘部檢送考試院會同行政院 107 年 11 月 16 日修正發布之公務人員請假規則第 3 條、第 10 條、第 19 條修正條文，請參閱行政院公報資訊網

(<https://gazette.nat.gov.tw/egFront/detail.do?metaid=102800&log=detailLog>)

【銓敘部 107.11.19 部法二字第 1074666360 號函】

十、「公務人員因公傷亡慰問金發給辦法」已修正為「公務人員執行職務意外傷亡慰問金發給辦法」並修正全文；案業經考試院、行政院於 107 年 6 月 27 日會同修正發布。

【教育部 107.7.23 臺教人(四)字第 1070111658 號書函】

十一、「軍公教人員兼職費支給要點」自 107 年 9 月 1 日停止適用，相關函釋並依說明辦理。

【教育部 107.10.9 臺教人(四)字第 1070163601 號書函】

十二、行政院修正「公務人員專業加給表(七)」及「工程獎金支給表」，均自 108 年 1 月 1 日生效。【教育部 107.10.18 臺教人(四)字第 1070166533 號書函】

- 十三、行政院修正「工友依法改任適用事務管理規則之機關學校編制內職員後，依公務人員退休法辦理退休，其曾任工友年資之處理原則」，名稱並修正為「各機關學校編制內職員依公務人員退休資遣撫卹法退休曾任工友年資處理原則」，自 107 年 7 月 1 日生效。【教育部 107.10.19 臺教人(四)字第 1070183167 號書函】
- 十四、行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第 4 點附表 9「子女教育補助表」，自 107 年 10 月 15 日生效。【教育部 107.10.22 臺教人(四)字第 1070187779 號書函】
- 十五、公務人員退休資遣撫卹法自 107 年 7 月 1 日施行後，原依公務人員退休法規定，得申請補繳退撫基金費用之時效計算事宜。
【教育部 107.10.26 臺教人(四)字第 1070192828 號函】
- 十六、公立學校教職員退休資遣撫卹條例(以下簡稱退撫條例)自 107 年 7 月 1 日施行後，原依學校教職員退休條例(以下簡稱原退休條例)規定，得申請補繳退撫基金費用之時效計算事宜。【教育部 107.10.26 臺教人(四)字第 1070192828A 號函】

★★公教人員兼職法令解釋宣導：

公務員或公營事業人員，凡受有俸給者均為公務員服務法上之公務員，如其兼任中國不動產鑑定中心股份有限公司顧問，此項工作，如支領薪俸，應認為係公務員服務法第 13 條所稱「商業」之一種，仍受本條公務員不得經營商業或投機事業之限制。

(銓敘部 66 年 11 月 3 日 66 台楷甄二字第 33858 號函)

◆人事室重要活動集錦◆

日 期	活 動 項 目
10 月 17 日(三)	協辦學生事務處生命教育月系列第 2 場 「生態導覽富陽自然生態公園」
11 月 2 日(五)	32 週年校慶典禮
11 月 26 日(一)	「藝起療情緒-碧光環多肉捏塑與蝶古巴特」手作活動

人事動態

◆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
盧信惠	商調	台北中心組員	臺北市府環境保護局 環保稽核大隊中隊長	107.09.18
楊千岱	新進	約僱職務代理人		107.09.26
彭興誠	退休		新竹中心工友	107.10.01
梁嘉君	商調	行政院性別平等處科員	人事室組員	107.10.01
蕭全成	新進	圖書館行政組員		107.11.12
黃宸甄	新進	台東中心行政組員		107.11.26
王雪妮	商調	國立臺北科技大學主計室專員	主計室組員	107.12.05

32週年校慶



掌握控糖 3 原則－血糖數值更健康

作者：衛福季刊

上稿日期：2018/11/08

糖尿病最重要的就是控制血糖及監測其合併症狀況，長期血糖控制不良，會導致全身大、小血管及神經系統病變，造成失明、截肢、腎臟病等合併症的危害。平時可以透過體重控制、規律運動、戒菸、定期監測血糖，了解自己的血糖狀況，並與專業醫師、營養師配合，依據疾病管理之個別需求，調整藥物使用和飲食，可有效控糖，延後或避免合併症的發生。

「糖尿病該怎麼吃呢？」不僅是糖尿病患者最煩惱的問題，也是家中準備餐點的人最大的困擾。其實，只要抓緊「均衡健康飲食」、「規律運動」與「按醫囑用藥」三大原則，就能幫助控制血糖，病患也能安心地吃飯。

對於「均衡健康飲食」，臺北醫學大學附設醫院營養室主任蘇秀悅表示，糖尿病飲食沒有什麼撇步，就是以均衡飲食為基礎，進而達到促進健康目標。患者常以為得了糖尿病就不能吃飯、吃澱粉類食物，這種想法並不正確；無論有無罹病，都必須攝取足夠熱量，並選擇高纖類全穀雜糧等有益身體健康的澱粉類食物，以代替白飯、白麵條等精緻澱粉類食物。

依循三原則 控糖效果更提升

蘇秀悅分析，糖尿病飲食就是健康飲食，但因糖尿病患者中，體重過重、肥胖比率占 60% 之多，因此熱量控制就顯得格外重要。

以上班族為例，每公斤體重約需 30 大卡熱量，對體重 60 公斤的人來說，一天便需要 1800 大卡熱量；想減重的人，得每天減少 500 大卡熱量。醣類以高纖的全穀雜糧為主，多吃蔬菜及適量水果。在三大營養素的分配，則依病人血糖血脂、腎功能等狀況做不同比例的調整。油脂盡量選擇橄欖油、芥籽油等含單元不飽和脂肪酸油脂，蛋白質則可多選擇植物性蛋白質或白肉。

在「規律運動」方面。糖尿病人應每週運動 150 分鐘以上，每天運動至少 30 分鐘；若時間不允許，可採用分散累積方式運動，運動應做到有效運動，才能對健康有幫助。光靠散步運動量不太夠，需要快走到會喘、流汗程度，才能真正發揮效果。

「按醫囑用藥」雖然老生常談卻也最為關鍵，這也是國民健康署（簡稱健康署）「定期監測糖化血色素、定期測量血壓、定期監測血脂、按照醫囑用藥」控糖四妙招之一。臺大醫院內科部代謝內分泌科主治醫師王治元直言，不少患者認為光靠控制飲食、運動就能控制血糖，即使拿了藥也不願按醫囑用藥，常用藥一陣子就自行停藥，這種作法不只對控糖不利，更浪費醫療資源，建議患者該用藥就得好好用藥，血糖才能獲得良好控制。

糖尿病共同照護網絡 控糖更有效率

衛生福利部已於全國 22 縣市推動糖尿病共同照護網絡，結合公共衛生部門、臨床醫療團隊與專業組織等，幫助強化縣市糖尿病防治工作。此外為強化糖尿病照護品質，健康署自民國 92 年起訂定糖尿病共同照護網醫事人員認證基準，由取得共照網認證資格的醫事人員，如醫師、護理人員、營養師等組成共同照護團隊，透過糖尿病病人收案登入(Registration)、病情追蹤與衛教(Recall)及定期檢查(Review)等結構性照護流程，提供糖尿病病人有品質照護。健保署以糖尿病共同照護網為基礎，加入健保給付誘因，將糖尿病照護納為「糖尿病品質支付服務」，以品質獎勵服務方案，精進國內糖尿病病人的照護服務內涵，進而減少其相關合併症產生，達到糖尿病人較佳健康品質。

在糖尿病共同照護網推動下，醫療院所也對患者持續追蹤、管理，協助病患規律就醫，進行自我健康管理。同時，健康署也推動醫療院所成立「糖尿病健康促進機構」，讓糖尿病人享受更優質的團隊照護，注意高危險族群健康促進，輔導各地成立糖尿病支持團體。

目前全國 368 個鄉鎮市區，大部分都有健康署輔導成立的「糖尿病支持團體」，全國鄉鎮市區涵蓋率近 97.8%，這些糖尿病支持團體對於提升高血糖及糖尿病患者的「控糖」自我健康管理能力有很大幫助。有效維持血糖平穩，後續失明、截肢等併發症風險也會大幅降低，擁有良好的生活品質。

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