



101 年 10 月

國立虎尾科技大學人事室編印

「人事服務電子報」(簡稱人事 e 報), 內容涵蓋、教職員喜訊、每月知新、法令宣導、人事動態、環保節能、生活知識、各類活動訊息等。各單位如有須同仁瞭解事項, 都可透過本報轉知, 本報為溝通之橋樑, 每月透過電子郵件傳送全體同仁參考, 如有任何訊息, 歡迎來信提供及指教。(來信信箱: mmh@nfu.edu.tw)

壹、教職員喜訊

※ 恭賀本校電資學院電機工程系鄭健隆老師, 奉教育部核定自 101 年 02 月 01 日起升等為教授。

貳、每月知新

一、新修正之「退休人員可憑退休證優惠參觀處所一覽表」已刊登於本室網頁(網址: http://personnel.nfu.edu.tw/files/14-1008-28305_r407-1.php), 本校退休同仁可參酌使用。

參、人事法令宣導

一、考試、任(聘)免、敘薪、兼職:

(一) 行政院人事行政總處辦理之各項公務人員考試增額錄取人員分配作業期程, 將由現行每 2 個月辦理 1 次, 縮短為每 1.5 個月辦理 1 次案。(本校 101 年 10 月 5 日虎科大人字第 1010006598 號函)

二、考績考核、訓練進修、差勤管理、國民旅遊卡:

(一) 「中華民國 102 年政府行政機關辦公日曆表」業經行政院 101 年 10 月 4 日院授人培字第 1010053238 號函公布在案, 請同仁自行至行政院人事行政總處網站首頁(<http://www.dgpa.gov.tw>)「最新消息」項下下載使用。(本校 101 年 10 月 9 日虎科大人字第 10100067350 號函)

(二) 「紀念日及節日實施辦法」第 5 條、第 5 條之 2 條文, 業經內政部於 101 年 9 月 25 日以台內民字第 1010307327 號令修正發布, 如需修正發布條文, 請至行政院公報資訊網 (<http://gazette.nat.gov.tw>) 下載, (本校 101 年 10 月 4 日虎科大人字第 10100065120 號函)

(三) 行政院原住民族委員會公告 101 年鄒族卡那卡富歲時祭儀放假日期 (<http://www.apc.gov.tw>), 請本校具備歲時祭儀放假資格人員, 於請假時檢具戶口名簿或戶籍謄本等足資證明其族別之證明文件, 俾利資格審核。(本校 101 年 10 月 8 日虎科大人字第 10100066130 號函)

三、待遇福利、退休撫卹、公保健保、文康活動:

(一) 國家文官學院為辦理 101 年公務人員高普考錄取人員基礎訓練，將招募 65 歲以下且具服務熱忱之優秀退休公教人員擔任助理輔導員，相關實施要點已刊登本室網頁

(http://personnel.nfu.edu.tw/files/14-1008-28608_r407-1.php)，本校退休公教人員若有意願擔任旨揭志工，可詳閱實施要點，並填妥報名表後，逕寄國家文官學院人事室。(教育部 101 年 9 月 5 日臺人(三)字第 1010162256B 號書函)。

(二) 教師於開學日辭職，其寒暑假期間待遇發放疑義，說明如下：

1. 查教師法第 16 條第 1 項第 2 款規定，教師接受聘任後，依有關法令及學校章則之規定，享有待遇、福利、退休、撫卹、資遣、保險等權益及保障。次查公立學校教職員敘薪辦法第 9 條第 1 項第 1 款規定：「教師之薪給，自實際到職之日起支。」又教育部 94 年 1 月 11 日臺人(一)字第 0930175267C 號令釋，公立大專校院教師薪給起支，比照上開規定辦理。
2. 據上，各級公立學校教師之薪給應自實際到職之日起支，並自實際離職之日停支，教育部 89 年 9 月 21 日台(89)人(一)字第 89105340 號函及歷來函釋與本案不合部分停止適用。(教育部 101 年 10 月 4 日臺人(三)字第 1010166283 號函)。

肆、本校人事異動

異動情形	服務單位	職稱	姓名	生效日期	備註
離職	自動化工程系	博士後研究員	鄧雲峰	101.09.01	
離職	生物科技系	計畫專任助理	張儀君	101.09.01	
到職	生物科技系	計畫專任助理	丁于珊	101.09.03	
離職	動力機械工程系	計畫專任助理	劉怡君	101.09.07	
到職	自動化工程系	計畫專任助理	黃金輝	101.09.10	
到職	產學合作及服務處	計畫專任助理	劉怡君	101.09.14	
離職	自動化工程系	計畫專任助理	張維中	101.09.21	
升等	電資學院電機工程系	教授	鄭健隆	101.02.01	

到職	體育室	約用助理員	王朝麒	101.09.01	
到職	藝術中心媒體製作組	專案助理	柯雅玲	101.09.06	
離職	藝術中心	專案助理	康惠娟	101.09.01	
離職	體育室	約用雇員	蔡仁祥	101.09.01	
離職	教學發展中心	約用助理員	林宜蔓	101.09.10	

伍、Q & A

一、教師執行計畫經費報銷 Q&A

教師執行補助或委辦計畫經費報銷注意事項：

1. 執行補助或委辦計畫經費應遵守撥款單位相關規定辦理。
2. 依教育部 98 年 7 月 13 日台人(一)字第 0980089039A 號函規定，國立大專校院專任教師不得有未透過學校行政作業而接受委託研究之情事，應由學校具名簽訂合約。
3. 向機關申請支付款項，應本誠信原則對所提出之支出憑證之支付事實真實性負責，如有不實應負相關責任。
4. 計畫所需人員（含專任助理、兼任助理及臨時工等助理人員）之進用應符合利益迴避原則。
5. 執行計畫辦理財產、物品或勞務採購時，應依照相關規定辦理。除科研經費採購依「科學技術基本法」規定，得不適用採購法外，超過 10 萬元之採購案應依照政府採購法辦理招標，不得意圖規避政府採購法，分批辦理採購。
6. 辦理各項支付，超過 1 萬元（零用金限額）之公款依規定應簽發公庫支票或以存帳入戶方式逕付廠商，若有特殊狀況，須由承辦人先行預借或墊付者，應專案簽准後辦理。

陸、節能、減碳、樂活

少鹽又低鈉。健康加倍多

鹽是日常飲食中最常見的含鈉量調味品之一，其在日常飲食扮演了很重要的角色，不論是烹調或食物加工（例如：醃製等），都少不了鹽。不過，攝入太多的鹽，卻會影響健康，許多研究報告顯示，高血壓、動脈硬化、冠狀動脈心臟病、中風，甚至是胃癌，都和鹽吃得太多有關或可能有關。

鹽多必失的大觀念

現代人過於喜愛重口味，導致吃入過量的鹽，而使體內的鈉離子過多，因此在體內吸附大量的水份，導致血管內體液的增加，進而造成浮腫、水腫、血液量上升、血壓的升高、心臟負荷的加重以及腎臟水份排泄的困難，同時，體內鈉太多也會造成鉀的流失而引起鉀的不足，當體內的鉀不夠時，容易產生四肢無力、食慾不振、嘔吐、全身倦怠，甚至還會

造成心律不整等的心臟疾病。因此，有高血壓、心臟病或腎臟功能較差的人，鹽（鈉）的攝取量應該要妥善控制。

衛生署建議，成人每日鈉總攝取量不要超過2400毫克（即食鹽6公克），而一個人每日鈉的總攝取量＝天然食物中鈉含量＋加工食品與人工調味品中的鈉含量。大部分家庭主婦以為只要做菜時，少放點鹽，平常少吃鹽，就夠了，其實不然，因為做菜用的其他調味品中也可能含有不少看不見的鹽或鈉，以及食用的加工食品裡亦有鹽或其他含鈉調味品的添加，累積起來一天當中很容易就會吃超過6公克的鹽。

各類食物含鈉量的比較：

食物種類	含鈉量較低	食物含鈉量較高食物
奶類及其製品	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不超過二杯	乳酪
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類、及蛋類	<ul style="list-style-type: none"> 醃製、滷製或燻製的食品，如：火腿、香腸、肉乾、燻雞、鹹蛋、滷味等 罐裝食品，如：肉醬、罐頭鮭魚等 速食品或其他製品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸等
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆乾等	醃製、罐裝、滷製的成品，如：筍豆、豆腐乳等
五穀根莖類	米飯、冬粉、米粉等	<ul style="list-style-type: none"> 甜鹹餅乾、奶酥等 麵線、油麵、速食麵、速食冬粉、速食米粉等
蔬菜類	新鮮蔬菜、不加人工調味品的天然蔬菜汁	<ul style="list-style-type: none"> 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等 加鹽的冷凍蔬菜。 各種加鹽的蔬菜汁、蔬菜罐頭。
水果類	新鮮水果、不加人工調味品的天然果汁	<ul style="list-style-type: none"> 乾果類，如：蜜餞等 各種加鹽的果汁、罐裝水果
油脂類	植物油，如：大豆油、花生油等各種未調味的堅果(花生、瓜子、腰果、杏仁果…)	奶油、瑪琪琳、沙拉醬等各種調味堅果、花生醬
調味品	蔥、蒜、薑、白糖、白醋、五香、八角等	味精、蒜鹽、豆瓣醬、沙茶醬、蕃茄醬、烏醋等
其他	太白粉、茶	雞精、牛肉精、炸洋芋片等各式休閒食品、運動飲料、碳酸飲料等

常用調味品中的鈉含量換算表：(單位：每5公克)

0-50毫克	50~100毫克	100~150毫克	>150毫克
蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香料、甘草粉、白胡椒粉、黑胡椒粉、花椒粉、咖哩粉、辣椒粉、香蒜粉、八角、杏仁露、香草片、山葵粉、油蔥酥、蘑菇醬、香醋、純米醋、高粱醋、沙茶醬、沙拉醬、枸杞、酵母粉	烏醋、蒸肉粉(五香)、芥末醬、糖醋醬、蕃茄醬、海苔醬、甜辣醬、甜麵醬	烤肉醬、沙茶粉、牛排醬、壺底油膏(低鹽)、素食烏醋	小蘇打粉、味精、高鮮味精、美極鮮味精、鮮雞精、大骨汁、醬油、低鹽醬油、無鹽醬油、壺底醬油、黑豆蔭油、薏仁醬油、蝦油、醬油膏、醬油露、蠔油、味噌、豆瓣醬、辣椒醬

減鹽烹調技巧

利用天然食材替代鹽（鈉）的使用	<ul style="list-style-type: none"> • 在烹調時可使用醋或蘋果、鳳梨、蕃茄等天然水果來增加料理的酸味。 • 可以使用味道強烈的天然食材，如香菜、海帶、洋蔥、或是香草等，來帶出食物的原味。 • 可使用人參、當歸、枸杞等中藥材及胡椒、八角等香辛料，來取代鹽（鈉）的添加。
利用天然佐料增添料理的風味	<ul style="list-style-type: none"> • 使用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等天然佐料，來變換食物風味。
利用烹調技巧降低鹽（鈉）的用量	<ul style="list-style-type: none"> • 運用烤、蒸、燉等烹調方式，來保持食物的天然鮮味，以減少鹽及味精的用量。

(資料來源：行政院衛生署國民健康局)