



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195  
網址：[http://www.ncyu.edu.tw/personnel/itemize\\_list.aspx?site\\_content\\_sn=962](http://www.ncyu.edu.tw/personnel/itemize_list.aspx?site_content_sn=962)

### 人事法令宣導

- 一、教育部101年12月13日臺人(一)字第1010230937號函以，所詢有關公立大專校院專任教師職前曾任依「公立大專校院稀少性科技人員遴用資格辦法」進用之助理程式設計師年資，得否採計提敘薪級疑義一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下下載。
- 二、教育部101年12月13日臺人(二)字第1010237400號函以，有關101年地方機關業務委外重點推動項目案例暨契約彙編一案，請於行政院人事行政總處全球資訊網(<http://www.dgpa.gov.tw>)組編人力處員額管理項內下載電子檔參考運用，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下下載。
- 三、教育部101年12月17日臺人(一)字第1010204193號函以，修正「教育部推動業務委託民間辦理之考評作業要點」第四點，並自中華民國一百零二年一月一日生效，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下下載。
- 四、教育部101年12月7日臺人(二)字第1010226647號函以，修正「教育部與所屬機關學校優秀教育人員及公務人員選拔作業要點」，並自中華民國一百零二年一月一日生效，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下下載。
- 五、教育部101年12月14日臺人(二)字第1010227374C號函以，「師鐸獎評選及表揚活動實施要點」，業經該部於中華民國101年12月14日以臺人(二)字第1010227374B號令修正發布，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下下載。
- 六、教育部101年12月22日臺人(二)字第1010226686C號函以，「各級學校資深優良教師獎勵要點」第8點，業經該部於中華民國101年12月22日以臺人(二)字第1010226686B號令修正發布，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下下載。
- 七、教育部101年12月24日臺人(二)字第1010243701B號函以，檢送「師鐸獎評選及表揚活動實施要點」第四點附表填表說明勘誤表1份，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下下載。
- 八、教育部101年12月10日台人處字第1010232928號函轉銓敘部函以，基於憲法保護母性之旨，以及參照勞動基準法相關保護母性之規定，各機關不宜指派妊娠或哺乳期間之女性公務人員，於午後10時至翌晨6時之時間內工作一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下下載。

- 九、教育部101年11月28日台人(二)字第1010224639號函以，「高階文官訓練課程抵免作業要點」經公務人員保障暨培訓委員會101年11月22日公評字第1012260180號令訂定發布，檢送發布令影本、要點條文、總說明及逐點說明各1份，請查照轉知一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下下載。
- 十、教育部101年11月27日臺人(三)字第1010217973號函以，有關赴大陸地區居住之月撫慰金領受遺族因受傷或疾病致行動困難，無法親自返臺領取月撫慰金者之發放相關事宜一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下下載。
- 十一、教育部101年11月27日臺人(三)字第1010206702號函以，有關「全民健康保險法施行細則」，經行政院衛生署於101年10月30日以衛署健保字第1012660265號令修正發布一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下下載。
- 十二、教育部101年11月27日臺政字第1010231116號函以，有關修正「教育部非上班時間緊急事件通報處理作業注意事項」並自中華民國一百零二年一月一日生效一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下下載。

### 人事業務—工作報告

- 一、教育部101年12月22日臺人(三)字第1010243888號函以，有關全民健康保險費率由5.17%調整為4.91%，經行政院衛生署101年12月18日衛署健保字第1019001854號令發布，並自102年1月1日生效一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下下載。

### 『智慧財產權專區』

Q：記者採訪翻拍照片如人犯照片、採訪對象生活照片，是否違反著作權法規定？

A：著作權法規定，以廣播、攝影、錄影、新聞紙或其他方法做時事報導者，在報導的必要範圍內，可以利用其報導過程中所接觸的著作。此外，為報導或評論等目的，在合理範圍內，可以引用已公開發表的著作。記者要做時事報或時事評論而進行採訪，如果符合上述合理使用的情形，則不會發生違反著作權法問題。至於記者的採訪不屬於上述合理使用的情形，其翻拍照片的行為是否違反著作權法？須視所翻拍的照片有無著作權？還有是否經過照片的著作財產權人的授權翻拍而定。

資料來源：經濟部智慧財產局/著作權FAQ/著作權Q&A/認識著作權

### 『正確飲食 享受健康生活』

隨著工商業的發展，生活越來越便利，所吃的食物也從單純的原味食材，轉為加工與精緻食品。台北市立聯合醫院營養部主任金惠民表示，當現代人越來越追求口感，在口味上強調鹹、甜、油、辣等重口味的同時，反倒忘記食物原本的風味與營養的重要

性。

### 以全穀類取代部分精緻穀類

穀類是我們日常生活中的主食，大部分民眾習慣食用白米、白麵粉（精緻穀類）製成的白飯、麵條，然而，未精緻化的全穀，含有更豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，相較於精緻白米更具營養價值。

研究證實全穀飲食可以改善諸多慢性疾病，包含降低罹患心血管疾病與糖尿病的風險，避免肥胖的發生，對大腸直腸癌的預防更有具體幫助。因此金惠民建議，現代人每天都要攝取全穀類食物，像是糙米、小米、黑糯米、蕎麥、燕麥等皆屬於全穀類食物，而且1天至少要攝取1平碗的全穀飯，或2平碗的五穀飯。

### 人工果糖的甜蜜陷阱

上班族下午茶、學生補習、看電影、宵夜……，無時無刻，我們都很習慣喝上一杯好喝爽口的飲料，金惠民提醒，碳酸飲料、珍珠奶茶等含糖飲料，甚至是市售豆花、冰淇淋、布丁等甜品，許多都是使用人工果糖來增加甜度。

人工果糖即為「高果糖玉米糖漿」，是為符合商業需求所製成的甜味劑，這種糖漿是將玉米澱粉經水解成為含有高果糖比例的糖漿，因甜度高、成本低而被廣泛使用，但近年來研究發現，攝取過多的果糖玉米糖漿會造成高血壓、高血糖、高血脂（三高）、肥胖和腰圍增加，增加癱瘓風險，促進癌細胞生長並增添罹患痛風的風險。尤其對身體最常見的危害是會增加胰島素阻抗性，大幅提升罹患第二型糖尿病的風險。因此金惠民建議，民眾最好避免食用高果糖玉米糖漿。

### 多吃蔬果 素一下

現代人的生活忙碌，總免不了外食。外食族要如何吃得更營養、更健康，金惠民分享幾個健康外食小技巧：

1. 避免油炸食物：通常喜好油炸食物的人，相對會減少蔬果的攝取量。而長時間反覆油炸的油，也容易產生大量對人體造成危害的自由基，食用無益。
2. 清湯比勾芡好：勾芡湯品大致是由「澱粉+油」組成，容易對身體造成負擔，因此在外飲食多選擇清湯為佳。
3. 少肉多菜：比方說吃牛肉麵的時候，可以向老闆要求少一點肉、多一點青菜，或另外加點燙青菜，增加蔬菜攝取量。
4. 補充水果：外食時，可以額外再買一份新鮮水果或現打蔬果汁，或回家後多攝取蔬果以均衡營養。
5. 偶爾素一下：若是近來吃得比較油膩，可以選擇一餐食用較為

清淡的素食，並增加蔬果的攝取，以補充蔬果的不足。

追求口感的加工食物，除了過於精緻，在製程中更加入對身體造成負擔的食品添加劑，「多吃食物，少吃食品」，金惠民衷心建議，越採用原始和當地當季的食材，將擁有越完整的天然營養價值。

民眾可在衛生署國民健康局肥胖防治網「天天量體重」項目下計算個人身體質量指數（BMI）及每日所需熱量，並於「聰明吃」中了解正確營養觀念、健康烹調等資訊；民眾亦可撥打健康體重管理免費諮詢專線0800-367-100，或利用肥胖防治網問題諮詢專區的網路電話撥入功能，諮詢健康飲食等相關疑問；也可至各大醫院找專業營養師，根據個人情況做專業諮詢與調整。平時養成正確均衡的飲食習慣，才能遠離疾病風險，享受健康的生活。

資料來源：行政院衛生署衛生報導電子季刊152期

### 人事動態



#### 一、人員異動名單：

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
體育與健康休閒學系	教授	陳信良	升等	101.08.01
通識教育中心	助教	馮文饒	資遣	101.11.08
木質材料與設計學系	技士	林占山	退休	101.01.16
獸醫學系	技士	羅欣嵐	新進	101.11.30
圖書館	組員	周士茹	新進	101.11.30
植物醫學系	技佐	楊復森	新進	101.11.30
學生事務處	專案護士	黃婉婷	新進	101.12.03
中國文學系	組員	林季盈	新進	101.12.07
中國文學系	專案書記	李以興	資遣	102.01.01

### 1月份壽星



姓名	姓名	姓名	姓名
曾再富教授	黃傳欽副教授	張進益副教授	黃承輝院長

廖招治教授	洪敏勝副教授	陳周宏教授	楊曼萍組長
劉啟東總務長	劉豐榮教授	張景行助理教授	翁麗雪副教授
王進發助理教授	李秋霞小姐	陳文俊副教授	吳盈靜副教授
周微茂教授	陳美瑩助理教授	許志雄教授	邱秀貞副教授
柯幸茹小姐	蘇文清主任	張筱涵小姐	洪如玉教授
吳正曉先生	楊宸賓先生	李青珊組長	廖慧芬副教授
徐善德主任	謝秀娟小姐	陳瑞芳先生	羅美華小姐
陳文龍教授	黃翠瑛副教授	張育津組長	羅同明先生
周育慶先生	王雅音小姐	張得恩助理教授	王怡仁教授
郭宏鈞先生	羅登源副教授	王俊賢副教授	盧青廷組長
朱紀實教授	張俊賢教授	李瑞嘉先生	顏永福教授
劉沛琳副教授	羅淑月小姐	陳耀輝副教授	林金龍組長
劉以誠助理教授	許文權組長	丁慶華教授	陳秀鳳小姐
徐淑如教授	葉晴辰組長	蔡依穎小姐	柯陳秀貴小姐
周沛榕副教授	蔣馥梅小姐	周基安先生	張齊家先生
張美華助理教授	賴南豪先生	侯秀靜小姐	謝宏毅組長
金立德副教授	張智雄組長	朱淑玲小姐	吳光名組長
蔡東霖副教授	林淑娟小姐	黃瑞珠小姐	林麗娟副教授
許聰美小姐	劉玉玲組長	陳志函先生	楊淑萍小姐
侯陳秋玉小姐	王雅芬小姐	謝奇文副教授	詹士模主任
鄭毓霖組長	吳永富先生	趙恆振主任	黃子娟小姐
楊徵祥助理教授	楊雅琪小姐	曾采雯助教	鄭榮輝組長
吳怡樺小姐			

## 附註：

- 一、本校102年度員工生日禮券金額為1500元，得標廠商為全家便利商店股份有限公司。
- 二、以上所列1月份壽星名單，請各單位一週內務必派員至各校區負責之同仁處將單位所屬人員之生日禮券領回，並請轉致當月份壽星。