

# 經濟部智慧財產局退休人員生活簡訊

民國 103 年 1 月 (第 14 期)


人事室編印


各位退休先進，大家好：

半年 1 期發行的「生活簡訊」又來囉，敬請各位退休先進參閱運用。

人事室退休人員連絡專線 (02) 2376-7624 吳先生

## 重要通知

 為提供各位退休先進即時、完整之退休人員相關資訊，特建置本局「退休人員專區」網頁，歡迎點閱利用，請由本局網站（網址 <http://www.tipo.gov.tw>）首頁 > 認識智慧局 > 「退休人員專區」進入。

 支(兼)領月退休金在新台幣 2 萬元以下及因公成殘、死亡退休人員之 102 年年終慰問金，業於 103 年 1 月 21 日撥入指定帳戶，請符合上述支領資格之退休先進查照確認。

## 重要法令宣導

壹、「全國軍公教員工待遇支給要點」附表九「子女教育補助表」修正，除十二年國民基本教育學費補助部分，自一百零三學年度第一學期起實施外，自一百零二學年度第二學期起實施。

一、 本次內容修正重點如下：

(一) 規定二(申請期限)：

由「註冊日起三個月內」修正為「當學年上學期於十月二十五日前、下學期於四月十日前」向本機關或學校申請。

(二) 規定四(公教人員未婚子女從事經常性工作所得認

定起始標準)：

為認定明確起見，由「註冊日」修正為「開學日」。

(三) 規定五(不得申請子女教育補助之情形)：

修正如下：

1. 有十二年國民基本教育學費補助者，不得再請領子女教育補助。
2. 就讀無特定修業年限之學校，不得再請領子女教育補助。
3. 就讀國中小未因特殊身分獲有全免(減免)學雜費或政府提供獎助者，仍可請領子女教育補助。

(四) 規定六(新增)：

實際繳納之學雜費低於子女教育補助表訂數額者，僅得申請補助其實際繳納數額。

(五) 刪除原規定十(補助就讀專科以上學校乙部)：

由於目前大學、獨立學院、或專科以上學校已無第二部(乙部)之學制，爰刪除本項規定。

二、 有關本次修正詳細資訊，請逕至行政院人事行政總處(網址：<http://www.dgpa.gov.tw/mp.asp>)→電子佈告→法規查詢。

## 特惠資訊

壹、 為照顧公教同仁健康，2013~2014「健康 99—全國公教特惠健檢」方案特約健檢院所已增為 71 家，自 102 年 4 月 1 日起至 103 年 12 月 31 日止均可以優惠價格至特約院所辦理健康檢查，歡迎各位退休先進善加利用。

2013~2014「健康 99—全國公教特惠健檢」方案(以下簡稱本方案)係為照顧公教同仁健康，而邀請專家學者量身打造適合公教同仁工作性質及特色之健康檢查項目，並公開遴選特約醫療院所，以優惠價格提供良好之健康檢查服務，請各位退休先進參考利用。

一、 本方案相關規定如下：

- (一) 適用對象：全國公教同仁(含退休人員及眷屬)。
- (二) 辦理時間：自 102 年 4 月 1 日起至 103 年 12 月 31 日止。
- (三) 參加特約院所：由行政院衛生署新制醫院評鑑為「優等以上」；花蓮、臺東及離島地區評鑑為「合格以上」之醫療院所加入特約院所，現已由方案開辦時的 64 家醫療院所增加至 71 家，提供 29 項健檢項目服務。
- (四) 辦理方式：有意參加本方案健檢之公教同仁，請逕洽特約院所先行預約，並攜帶現職服務證或退休證明或眷屬關係證明文件前往。
- (五) 有關本方案及特約院所相關資訊，請逕至公務福利 e 化平台(網址：<https://eserver.dgpa.gov.tw>)網站查詢。

## 健康生活資訊

### 正確用油好健康

近期發生的油品事件讓許多民眾聞「油」色變，甚至乾脆自己在家炸豬油使用。不論你選擇哪一種油品，有一些正確使用食用油的觀念大家一定要知道：

#### 【不同烹調方式使用不同油品】

食材若是要以高溫長時間進行煎煮或油炸，建議可以選擇使用豬油、牛油、椰子油或棕櫚油等飽和度較高的油脂，由於其安定性較高，不易氧化變質，適合作為高溫油炸烹調使用。不過，這些油脂因為飽和度較高，大量攝取易導致心血管疾病，因此應適量使用即可。

至於低溫拌炒等烹調時，則可以選擇橄欖油、芥花油、苦茶油或麻油，由於這類油脂不飽和度較高，因此烹調時容易起油煙或變質，使用時，應注意加熱溫度及時間。

### 【何時該換油】

民眾在家使用油品烹調時，最好當次或當日使用，或者於油炸後使用濾網過濾殘渣後再貯存，且最好於隔日使用或丟棄，也要避免新舊油混用，當油脂顏色變深、變黏稠，或是油炸時出現白色小泡沫超過油炸鍋面積一半時，表示油脂已發生劣變，應該儘速換油。

### 【油品的選購及保存】

其實並沒有最「好」的烹调用油，而是要了解每一種食用油的特性，再依照烹調方式挑選最「適合」的油品。消費者可依烹調方式選擇幾種油品交替使用，千萬不要養成「一桶油用透透」的習慣。由於油脂容易氧化，應將油品放置在陰涼、乾燥或無日光直射的地方，使用後拴緊瓶蓋，不要放置在爐火旁邊，才是正確的選油、用油之道。

更多相關油品新聞及訊息可至食品藥物管理署網頁查詢

<http://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx>

## 認識反式脂肪

Q1：什麼是反式脂肪酸？

A1：反式脂肪的來源有兩種，一種是天然存在，一種是加工過程產生出來。

(1). 天然存在的反式脂肪：牛、羊等反芻動物因為特殊的消化道細菌作用，會把牧草發酵合成部分的反式脂肪酸。有研究指出這些反芻動物來源的反式脂肪中，有一種為共軛亞麻油酸(CLA)，對健康不會造成負面效應。

(2). 加工過程產生反式脂肪：主要來自於經過氫化的植物油，其氫化過程會改變脂肪的分子結構，其優點為讓油更耐高溫、穩定性增加，並且增加保存期限，但同時也會產生反式脂肪酸。

Q2：哪些類型食物或油脂含有較多的反式脂肪酸？

A2：日常食物中，下列類型的食物或油脂相對含有較多的反式脂肪酸：

- (1). 油炸食品：炸雞、炸薯條、油豆包、油豆腐、油條、鹹酥雞、甜甜圈等。
- (2). 酥油、植物酥油、烤酥油、白油、硬化油及利用這類油品製成的派類或酥皮點心食品。
- (3). 餅餡油、塗抹油。
- (4). 烘焙用油製品：小西點、鬆餅、部分烘烤麵包。
- (5). 洋芋片、經油炸處理的速食麵。
- (6). 奶精、奶精粉。

Q3：該如何選購不含反式脂肪酸的油品？

A3：在選擇奶油及各類食品時，只要成分中有氫化植物油、半氫化植物油、人造奶油、人工奶油、人造植物奶油，或標示有反型脂肪、轉化脂肪等名稱者，表示有反式脂肪。

Q4：日常生活中如何減少攝取反式脂肪酸？

A4：

- (1). 少吃油炸類食品，包括多層的、酥脆的糕餅或西點麵包。
- (2). 喝茶或咖啡時選擇加「牛奶」，而不是「奶精」。
- (3). 選購植物性奶油時選購較軟者，因其含有較少量的反式脂肪酸。
- (4). 減少攝取含氫化油脂的加工食品：餅乾、薯條、甜甜圈、洋芋片等油炸或烘焙食品，都可能含有反式脂肪酸。

(資料來源：行政院衛生福利部國民健康署)