

# 馬偕醫學院 人事服務簡訊

主後 2018 年 6 月 10 日 (第 73 期)

人事室編印

電話：馬偕醫學院總機轉 1157

網址：<http://www.personnel.mmc.edu.tw/>

## 壹、人事業務近況

- 一、106 學年度約聘雇人員轉任專任職員考試報名至 5 月 23 日截止，計有 4 人報名(皆為一般行政類)，業於 5 月 23 日(三)下午召開第二次試務委員會。並於 5 月 29 日上午進行第一階段-電腦基本知能或現場實際操作測驗。擬訂於 6 月 20 日上午進行第二階段-面談並召開第三次試務委員會。



- 二、依據 107 年 5 月 30 日 106 學年度第 20 次行政主管會議決議：本校自 7 月 13 日至 8 月 17 日六週間之每週五為全校教職員停班日，即全校於今年暑假中固定停班日計有 6 天(7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17)。停班日當天全校排定職員 2 人擔任值勤人員。

## 貳、人事法令宣導

- 一、為因應 107 年防汛期來臨，行政院人事行政總處業修正「天然災害停止上班及上課作業 Q&A (問答資料)」，詳情請至[人事行政總處](#)下載參閱。



據估計，中國在幾年內會從美國購買 600 億到 900 億的農產品。然而，這樣的數字，離川普總統在協議之初提及縮減 2000 億美元的逆差尚有一段出入。在這場激烈貿易言論戰稍微緩和後，與中國相關的概念股股價開始大漲。

（資料來源：摘錄教育部電子報 820 期）

## 陸、健康生活資訊

### 一、台灣大腸癌發生率世界第一 醫籲遠離腸癌從 3 方向著手

身邊親友有人罹患大腸癌嗎？根據衛生福利部公布的 2015 年國人十大癌症資料，大腸直腸癌連續 10 年蟬聯榜首，是最多發生人數的癌症種類。醫師表示，台灣的大腸癌發生率堪稱是世界第一了，如果不想讓自己成為下一個受害者，不妨從 3 個方向著手，重建腸道的健康生態。

大腸癌，過去一直被認為是西方國家的好發疾病，但隨著國人飲食西化，攝取太多高熱量、高油脂、高糖分的食物，加上前幾年層出不窮的食安問題，例如：三聚氰胺毒物、餿水油事件、塑化劑、毒澱粉等，腸道長期受虐，難免會生氣，因而出現各種發炎症狀甚至癌化。

如何腸保健康、避免腸道癌化呢？在《身體不健康，腸漏先知道》一書中，肝膽腸胃專科醫師何兆芬提到，應從「菌叢生態平衡」、「腸道蠕動正常」和「膽酸代謝路徑正常」等 3 個機轉方向著手。

#### 1. 菌叢生態平衡→適度補充益生菌和益生元

除了遺傳因素之外，目前高油脂、高熱量、低纖維飲食型態也是公認的大腸癌危險因子。不當的飲食習慣會造成腸道菌叢失衡和慢性發炎，導致腸道屏障受損，而腸道菌叢失衡、身體慢性發炎和腸道屏障受損間的關係，彼此連動，只要其中 1 個狀況出現，就容易引發惡性循環，久而久之便形成大腸癌。

研究發現，健康者的腸道菌叢是平衡的，而大腸直腸癌病人有腸道菌叢不平衡的情況，以發炎性大腸疾病患者為例，其腸道中的厚壁菌門和梭狀菌門相對較多，因此罹患大腸癌的風險也比較高。

因此，想要預防大腸癌上身，就應該盡速矯正菌叢失衡、腸道屏蔽受損和發炎反應的惡性循環。何兆芬醫師建議，適度藉由益生菌、益生元甚至菌種的移植，讓腸道恢復到菌叢平衡的狀態，維持腸道菌叢的健康，進而預防大腸癌。

## 2.腸道蠕動正常→每天攝取足夠的纖維

現代人常有便秘的困擾，不是1星期排便少於3次，就是常常排便要很用力、大便硬得像羊屎，或是排便後覺得解不乾淨等。造成這樣的情況，除了原發性蠕動異常、部分藥物或疾病引起、缺乏運動、壓力和焦慮等之外，較常見的便是「飲食缺乏纖維」，因此，臨床在衛教便秘患者時，都會先建議增加食物中的纖維攝取量，以促進腸道的蠕動正常。

何兆芬醫師表示，纖維質是「益生元」的一種，分可溶性纖維與不可溶性纖維，建議一般狀態下，每天飲食所含的纖維中，約1/3是可溶性纖維，2/3屬於不可溶性纖維。

可溶性纖維吸水後會膨脹，形成凝膠物質，是腸道菌發酵時所需的重要營養物，同時可延長食物在胃中停留的時間，進而減緩糖分分解和吸收速度，防止血糖急速上升，並可與脂肪酸結合，降低膽固醇。可溶性纖維的種類，包括：果膠、樹膠、植物膠、寡糖等，豆子、蔬菜、水果、木耳和洋菇等，都是主要的食物來源。

不可溶性纖維不會溶於水，但可以增加糞便的質量，同時吸附大量水分，增加糞便的柔軟性，也有刺激腸蠕動的作用，縮短有害物質在腸道內停留的時間，預防大腸癌化反應。若每天大號時發現糞便過少，代表所吃的不可溶性纖維不夠。不可溶性纖維的種類包括：纖維素、半纖維素、木質素等。主要的代表性食物，例如：全穀雜糧類、果皮、蔬菜、豆類等。

## 3.膽酸代謝路徑正常→高油脂食物少吃一點

膽汁是由肝臟製造，原料為「膽固醇」，一般儲存在膽囊中，但當吃了高油脂食物時，為了乳化脂肪，膽汁就會從膽囊中被釋放出來，放到十二指腸之中。而分析膽汁的成分，82%是水、12%是膽酸，其餘還有磷脂、膽固醇、IgA、荷爾蒙和黏液等。

其中膽酸又可分為初級膽酸和次級膽酸，初級膽酸在肝臟製造，會和甘胺酸或牛磺酸形成結合型膽汁酸，在小腸處促進脂肪的消化吸收。特別的是，結合型膽汁酸在腸內常以鈉鹽或鉀鹽的形式存在，因此又被稱為「膽鹽」，而這些膽鹽到了迴腸末端時，95%會被再吸收，只剩下5%被送達大腸，接著被腸道菌代謝成次級膽酸。

不過，如果5%的膽鹽碰到的腸道菌是壞菌，就容易產生過量的去氧膽酸（deoxycholic acid），進而產生自由基，傷害大腸黏膜，提高大腸發

炎和大腸癌的風險。所以，如果要腸保健康，遠離腸癌的威脅，就應該減少食用高油脂食物，減少膽酸進入大腸並產生致癌物質的機會。

（資料來源：[華人健康網](#)）

## 柒、瞭解智慧財產權專欄

**Q：某機構舉辦之小說、散文、攝影比賽已發給獎金，再輯印成冊時，是否仍需支付稿酬？**

A：舉辦小說、散文、攝影比賽發給獎金，係屬獎勵的性質，與著作財產權的歸屬並無關係，如主辦單位未於比賽辦法中規定比賽作品的著作財產權歸主辦單位所有，也沒有和參加比賽的各個著作財產權人明白約定將比賽作品的著作財產權讓與主辦單位，各該著作財產權人又沒有授權主辦單位重製該參加比賽的著作，主辦單位和參加人也沒有約定把獎金作為授權重製的使用報酬時，不能以「已發給獎金」的事實，而認已取得權利或獲得授權。因此，主辦單位要將參加比賽的作品輯印成冊，應再徵得其著作財產權人同意。至於是否仍需支付使用報酬，須由當事人雙方自行協商，如著作財產權人同意主辦單位得無償使用，亦無不可。

（資料來源：[經濟部智慧財產局](#)）

## 捌、信仰專欄

### **不怕迷路，人生就不致失去標竿**

作者 / 溫小平

從小到大，我們多少都有迷路的經驗。身處不熟悉的環境或路線，找不到正確方向時，的確會令人懼怕。

所以，現代人十分倚賴衛星導航，偏偏，連衛星導航也會出錯，把人連車帶進了山谷，無路可走。因此，具備認路、認方向的本領，還是不可或缺的。

只是，方向感是天生的，有些冒險家或登山家，能夠在茫茫大海或群山之間找到出路；有些人卻連在自家附近都會迷路，連谷歌地圖也看不懂。

奧地利薩爾斯堡這棟田間屋十分有趣，周圍四通八達的條條小路，不曉得主人是擔心自己迷路，或是來訪的朋友找不到他家，讓路線如此清晰可尋。我想，這裡是不可能有人迷路了。

除了天生沒有方向感，迷路者的常見原因，包括漫不經心、沒有投注專注力；或是膽子小，只要沒去過的地方，就不敢去。還是對自己沒信心，覺得自己一定會迷路；或是過於倚賴別人，只要無人同行，就裹足不前。

當然，也可能是你過去的迷路經驗，帶給你驚恐的回憶，因而使你裹足不前，寧願躲在別人的保護傘下，以免受傷。如此下去，所有需要冒險的事情，你都會拒絕涉入，生活自然無法寬廣。

熱愛自助旅行的人多半都不怕迷路，他們知道如何避免迷路，知道萬一迷路要如何求援。早年我到國外自助旅行時，除了地圖，都要靠自己認路；不像現在，手機可以設定要去的地方，然後給我們指引。即使手機沒有國際漫遊，也可以根據沿路拍攝的照片尋找線索，走出困境。

當然，更快的方式就是開口問路。靠著問路，我在國內外也脫離不少次迷路的窘境。如果你還是害怕，大不了就參加旅行團，有人帶隊，也就不必擔心會迷路了。

旅行迷路畢竟還是小事，只要沒發生危險都可以脫困。但是，人生路上就得小心謹慎，除了要確認自己的方向、長大要做什麼，即使念錯系所，或是選錯職業，都能夠及時回頭。若是交錯朋友，犯下嚴重錯誤，也要知道如何求助，才不會問道於盲，讓自己愈陷愈深。

當我們迷失時，願我們都能大聲呼求，「**耶和華啊！求你將你的道指示我，將你的路教訓我。**」（詩篇廿五篇 4 節）

只要及早確認自己的人生標竿，你就知道如何讓自己一生都走在正路上。

（文章來源：基督教論壇報）