

后里(呼你)幸福-人事服務E報

夯報時聲~颱風期間停止上班上課須知

108/0

3

現行天然災害發生時，由政府頒布停止上班及上課期間，社會媒體及一般民眾大多稱之颱風假，惟颱風成災僅為天然災害的某一種型態，其實包括風災、水災、震災、土石流災害均屬於天然災害。

且政府通報權責機關發布停班停課，是為使人員對於天然災害能及時採行事前預防、事中處理及事後復原等一系列之因應措施，非視同當然放

假，在各機關、學校內部差勤管理上，仍應以「停止上班」、「停止上課」登記。

本期為您整理實務常見問題及應該瞭解的重點，讓我們一同看下去：

Q1：天然災害發生期間，決定發布、通報停止上班及上課之通報權責機關為何？

Ans：

- 1、直轄市轄區之機關、學校，由直轄市長決定發布。
- 2、縣（市）轄區之機關、學校，由縣（市）長決定發布。
- 3、各直轄市、縣（市）政府得依轄區地形、地貌、交通及地區性之不同，將通報權責授權所屬區、鄉（鎮、市）長決定發布，並應通報所在地區之直轄市或縣（市）政府。
- 4、機關、學校所在地區，經機關、學校首長視實際情形自行決定停止上班及上課後，應通知所屬公教員工、學生及透過當地傳播媒體播報，並通報直轄市或縣（市）政府；其有上一級機關，並應報上一級機關備查。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

夯報時聲~颱風期間停止上班上課須知

Q2：當颱風（或其他天然災害）發生時，公教員工住所與服務處所分別頒布停止上班上課的決定不同時，應如何處理？

Ans：

- 1.公教員工居住地區的機關學校經權責機關決定停止上班上課，而其服務機關所在地區仍照常上班時，各該公教員工比照所居住地區的機關學校給予停止上班登記；其服務機關所在地已決定停止上班上課，而住所地照常上班上課者，亦一律停止上班上課以停班（課）登記。
- 2.公教員工居住地區與服務機關所在地區均未經宣布停止上班上課，惟依平常上班必經地區如經宣布停止上班上課，各該公教員工由服務機關、學校核實給予停班（課）登記。
- 3.又前開所稱「居住地區」，係指「**實際居住地點**」，而非戶籍地。至「**實際居住地點**」係指當事人之「**住所地**」（當事人以久住之意思繼續居住之地）或「**居所地**」（當事人非以久住之意思，而係因工作、就學等因素繼續居住之地），而不僅限於一地，並於天然災害發生之際有實際居住之事實者，始足當之。
- 4.至當事人因省親、旅遊等特定事由而短暫寄寓之地，並非住所地或居所地，自無前開規定之適用；惟其如符合天然災害停止上班及上課作業辦法第13條第1項第5款規定（按：其他因地形、交通、水電供應中斷，影響通行、上班上課安全或有致災之虞），經查證屬實者，仍得依該款規定予以停班（課）登記。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

夯報時聲~颱風期間停止上班上課須知

Q3：為何天然災害停止上班及上課不採行補班補課機制？

Ans：

天然災害經發布停止上班及上課，是為因應事實上無法上班及上課之臨時性緊急應變措施，使政府從事災害防救工作，減少人員傷亡及財物損失為目的，公務人員之出勤處理並以「停止上班或上課登記」，非視同當然放假，亦無所謂颱風假。為期審慎，行政院人事行政總處前於105年綜整相關法制主管機關、相關業務主管機關（單位）、各地方政府意見後，考量停止上班及上課之重點在於災害預防與重建，非視同當然放假，亦非彈性放假再擇日補假之概念，又如於例假日辦理補班及補課，對民眾之生活作息、公私部門各項活動舉行勢將造成困擾及不便，且所涉問題層面廣泛，爰不予採行補班補課機制。

Q4：如何查詢各地區停止上班及上課的訊息？

Ans：

颱風過境於交通部中央氣象局發布陸上颱風警報後，行政院人事行政總處網站首頁（網址為<http://www.dgpa.gov.tw>）將適時切換為各地區停止上班及上課情形畫面，供各界查閱，至颱風以外之災害，則請透過本總處全球資訊網之停止上班及上課專區（<https://www.dgpa.gov.tw/typh/daily/nds.html>）進行查詢；亦可撥打付費服務專線0203-001-66，收聽各地區停止上班及上課訊息。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

夯報時聲~年金改革系列專題：第一集年金改革簡介

我國從105年啟動年金改革，最終目標是要將公、教、勞、農、國民各制度趨於一致，研議各年金整合的可行性檢討機制。本系列專題第1集，主要先帶大家瞭解年金改善的背景、方向及針對公教人員的改善重點。

由於年金改針對各不同職業別有不同的改革進程及重點項目，接下來的系列單元，僅將重點放在公務人員年金制度的改革，告訴大家改革的進度與內容。特別是106年通過107年7月1日即將上路的退休法改革內容，揀選大家關心的議題：如什麼時候可以退休？退休替代率是什麼？樓地板是什麼？月退休金如何領較超值？接下來的職涯應該如何安排？逐一介紹。

■我國面臨何種社會問題於是開始推動年金改革？

國際上各國正面臨人口結構變遷：工作人口下降及老年領取人口增加、經濟與就業情勢衝擊：財政不佳及失業率居高不下等問題，而開始改革。

而我國也同樣有人民平均壽命延長，生育率卻年年降低，年輕人負擔加重問題。此外，我國年金制度分歧複雜，人民不易理解，歷次改革缺乏全面性檢討改善。同時財政不佳，各項退休基金收支失衡在即，不同職業別的老年經濟安全保障差距大，引發社會不平的批評，爰啟動改革作業。

(資料來源：總統府年金改革辦公室)



后里(呼你)幸福-人事服務E報

夯報時聲~年金改革系列專題：第一集年金改革簡介

■什麼是年金？

年金(pension, annuity)是指一種定期性、持續性的給付，無論是按年、按季、按月或按週給付，都可稱為年金。

年金給付主要的目的是保障老年(退休)、身心障礙(失能)、遺屬的經濟安全，讓領受人得以保障適足得老年經濟安全，並能維持經濟生活水準。

■我國的年金設計的架構為何？

各國為保障國民老年生活，一般設計有多層的年金制度，而我國的架構為：
社會保險 + 職業退休金 + (個人商業保險) + (社會救助)

△ 社會保險像是：公教保、軍保、勞保、農保、國保

△ 職業退休金像是：公務人員退休制度、教育人員退休制度、軍人退撫制度、私校教職員退撫制度、勞工退休金制度

◆確保一個世代不會用盡 ◆終結優惠存款制度，讓 18%走入歷史

◆調降公教所得替代率，與國際接軌 ◆延長投保(提撥)薪資採計期間縮減基金收支落差

◆延後請領年，因應人口老化 ◆提高費率上限，漸速調整費率

◆政府財源挹注，強化基金財務永續 ◆設計年金年資可攜帶制度，跨職域就業有保障

◆基金管理專業化、透明化，提升投資效率 ◆改革黨職併公職等不合理設計，讓制度回歸常軌



后里(呼你)幸福-人事服務E報

夯報時聲~年金改革系列專題：第一集年金改革簡介

■ 年金改革的檢討重點？

- ◆ 檢視各職業別年金制度差異 給付條件、財源、制度間轉換、基金管理、領取資格、保障水準、特殊對象
- ◆ 檢討年金制度共同的困境 費率偏低、提撥不足、所得替代率過高、請領年齡太早、平均薪資採計期間太短、人口老化及少子化、高齡化造成財務危機



后里(呼你)幸福-人事服務E報

法令充電站

- 1.考績委員會組織規程第2條第3項但書規定之受考人，係指具票選委員選舉權（含被選舉權）之人員，不含機關首長。機關首長不得擔任考績委員，亦非屬本機關受考人，未具考績委員會票選委員選舉權（含被選舉權），尚與考績委員會之組設無涉，自不應列入考績委員性別比例之計算。（本府108年2月12日府授人考字第1080033515號函轉銓敘部108年2月11日部法二字第10847238441號函）
- 2.為使評選制度更臻公平、公正及避免兩階段評審造成請託關說之疑慮，修正「臺中市政府獎勵模範公務人員實施要點」第6點評審方式為一階段審查。（本府108年2月13日府授人考字第1080034069號函）
- 3.為利支給或發放機關辦理公務人員月退休金及優惠存款利息之停發事宜，並提供退休後擬再任人員之參考，「私立學校」及「醫療促進相關方案或計畫之山地、離島或其他偏遠地區」之範圍，業依規定先後由教育部及衛生福利部提供銓敘部彙整並上網公告，以供各界查詢，並均自107年7月1日起生效；未來如有異動，銓敘部將隨時更新範圍並公告周知且自公告上網之日起適用。（本府108年2月12日府授人給字第1080033537號函轉銓敘部108年2月1日部退三字第1084669753號書函。）



后里(呼你)幸福-人事服務E報

福利小站

人事行政總處友善家庭-公教員工福利服務措施

服務措施方案	適用對象	簡介	聯絡窗口
築巢優利貸 - 公教員工房 屋貸款	全國各機關學校及公營事業機構編制內員工(不含軍職人員、試用人員及約聘僱人員)。	※臺灣銀行股份有限公司獲選承作 ，辦理期間108.1.1至110.12.31，為期2年。 ※貸款利率：依中華郵政二年期定儲機動利率固定加碼0.465%機動計息(目前為年息1.560%)。	0800-025-168
貼心相貸 - 公教消費性 貸款	全國各機關、公立學校編制內員工及公營事業機構編制內員工(含育嬰留職停薪人員、連續服務滿1年之契約僱用人員)。	※由臺灣土地銀行獲選承作 ， 辦理期間104.7.1至110.06.30，為期6年。 ※貸款利率：按郵政儲金2年期定期儲蓄存款機動利率固定加碼0.505%計算，機動調整。	02-23146633
闔家安康 - 公教團體保 險	全國各機關、公私立學校及公營事業機構現職員工(不含留職停薪人員，以下同)及其配偶、父母(含配偶之父母)、子女。	由中國人壽保險股份有限公司獲選承作 ，辦理期間108.4.1至110.3.31，為期2年。	0800-098-889
全國公教員工 旅遊平安卡	全國各級機關、公私立學校及公營事業機構員工(含約聘僱人員及駐衛警)、退休人員及上述人員眷屬。	由富邦產物保險公司獲選承作，辦理期間105.7.1至108.6.30，為期3年。	0809-019-888
呵護公教團體 長期照顧健康 保險	全國各機關、公私立學校及公營事業機構員工(含約聘僱人員)及其配偶、父母(含配偶之父母)。	※年齡限制為15歲至80歲，繳費年期為1年。 ※由國泰人壽保險公司承作 ，辦理期間：自108.2.22至111.2.21，期間3年。	0800-036-599



后里(呼你)幸福-人事服務E報

福利小站

人事行政總處友善家庭-公教員工福利服務措施

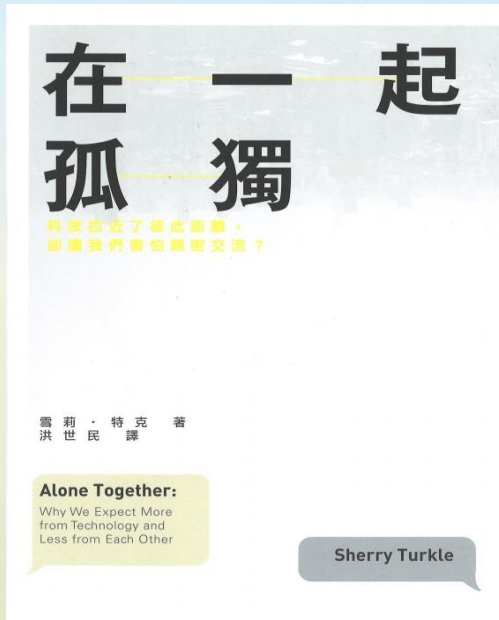
呵護公教長期照顧終身健康保險	全國各機關、公私立學校及公營事業機構員工(含約聘僱人員)及其配偶、父母(含配偶之父母)。	※分為10、15、20年期,並視被保險人的投保年齡、性別、投保金額、繳費年期等因素,而有不同費率設計。 ※由國泰人壽保險公司承作,辦理期間:自108.2.22至111.2.21,期間3年。	0800-036-599
健康99-全國公教健全國各級機關、公私立學校及公營事業機構員工(含約聘僱人員及駐衛警)、退休人員及上述人員之眷屬。檢方案	全國各級政府機關、公私立學校暨公營事業機構現職員工(含約聘僱人員及技工、工友)、退休人員(含其眷屬)及服務於公部門之志工。	經行政院衛生福利部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)以上之醫療院所規劃健檢方案,作為現職員工、退休人員及其眷屬健康檢查時之選擇參考,辦理期間自106.1.1至108.12.31止為期3年,另考量2017~2019全國公教健檢方案(以下簡稱本方案)開放符合資格之醫療院所得隨時申請加入或退出,特約醫療院所名單及服務項目可能隨時變動,因此不另製作特約院所清單。	請至公務福利e化平台「公教健檢」之「健康99特約院所」查詢。
全國公教員工網路購書優惠方案	全國各級機關、公私立學校及公營事業機構員工(含約聘僱人員及駐衛警)、退休人員及上述人員之眷屬。	由TAAZE讀冊生活、灰熊愛讀書等2家網路書店獲選承作,辦理期間107.8.1至110.7.31,為期3年。	TAAZE讀冊生活02-25701233 灰熊愛讀書 02-29232886。

相關資訊請參考行政院人事行政總處「公務福利e化平台」(網址為<https://eserver.dgpa.gov.tw/>)及本府人事處網站首頁→專案與業務成果→友善家庭-公教員工福利服務(本府人事處網址為<http://www.personnel.taichung.gov.tw/>)。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

專書閱讀~好書好文共享



書名 / 在一起孤獨
作者 / Sherry Turkle
出版社 / 時報
出版日期 / 2017

我們天天透過各種方式聯絡感情，真正在一起時卻各自滑著手機相對無語。資訊科技帶來溝通便利，但也使人與人之間的關係弱化。

人們每天傳簡訊、上社群網站、以打字的方式說了比以前更多的事情，但當需要講通電話、甚至面對面交談時，卻好像失去了相處的勇氣。當科技能透過網路讓朋友圈一下子拉近時，人們彷彿同時成為社交達人與孤獨患者。

要如何享受資訊科技帶來的便利，又能擺脫資訊剝奪的親密感？相信能在閱讀本書後，你能找到屬於自己的答案。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

員工百惑e點通~退休條件之多少

一般自願退休



任職滿5年且年滿60歲
或任職滿25年

身心傷病或障礙
自願退休



任職滿15年
有半失能或身障重度以上等情形

屆齡退休



年滿65歲

提醒

1. 年資計算應按日十足計算至退休生效前1日止。
2. 警察、消防及護理等危勞人員之自願退休及屆齡退休年齡，另適用危勞降齡標準表。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

后里性平~樂活幸福

藉由分享美國女主播揹孩子報氣象，獲得觀眾及公司的支持之新聞實例，介紹CEDAW第11條-消除在就業方面對婦女的歧視，使婦女不致因結婚或生育而受歧視，又為保障其有效的工作權利起見，應採取適當措施之規定。

孩子與麵包兼顧！ 她揹孩子報氣象 萌翻觀眾



美國一名氣象主播瑪汀

(Susie Martin)，為了響應「國際嬰兒背帶週」，日前在播報氣象時，穿上背帶揹著她1歲多的兒子一起上班報氣象，引發網友熱烈迴響，不少人紛紛留言「我超愛這個，實在太可愛了」、「這是我看過最溫馨的氣象報導」。瑪汀的公司也在推特上開玩笑寫下，「很可惜的，小助手在工作中睡著了，我們深表歉意。」

瑪汀認為用嬰兒揹帶可以讓母子更有親密感，且母親在忙碌時，小孩不會覺得被忽略，仍緊密的靠在母親身旁，感受到體溫，會更有安全感，瑪汀表示：「這對我而言非常有幫助，因為我可以在安撫、照顧孩子的同時兼顧工作，一舉數得。」同時她也感謝公司支持這個做法，體諒她不僅是一名員工，也是一名媽媽。

「母職」是影響女性職場困境的關鍵因素，就業婦女努力在職場與家庭之間穿梭，兼顧多重角色扮演，十分辛苦，因此努力方向之一就是立法制定最佳的育兒政策，結構性幫助女性能安心地邊育兒邊進入更高階的工作，在一些高女性就業率的國家裡，生育、照顧兒童不只是父母的責任，更是國家應承擔的責任。

資料來源：三立新聞網

和 CEDAW 的關係

★《消除對婦女一切形式歧視公約》簡稱 CEDAW，為聯合國第二大人權公約，僅次於兒童權利公約，全球 90% 以上的國家都是 CEDAW 的締約國。

★CEDAW 第 11 條：

第 1 點：締約各國應採取一切適當措施，消除在就業方面對婦女的歧視，以保證她們在男女平等的基礎上享有相同權利。

第 2 點：締約各國為使婦女不致因結婚或生育而受歧視，又為保障其有效的工作權利起見，應採取適當措施。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福·心資源~員工協助方案~身心安頓，養身養心—談「心理健康」的重要性

人的生理健康是有標準的，心理健康也是有標準。不過心理健康的標準不及生理健康的標準具體與客觀。了解與掌握心理健康的定義對於增強與維護人們的健康有很大的意義。心理健康是指具有較好的自控能力，且能保持心理上的平衡，能自尊、自愛、自信而且有自知之明心理健康教育。

世界衛生組織（WHO）給健康下的定義為：「健康是一種身體上、精神上 and 社會適應上的完好狀態，而不是沒有疾病及虛弱現象。」從此定義中可以看出，它包涵了三個基本要素：1. 身體健康、2. 心理健康、3. 具有社會適應能力。具有社會適應能力是國際上公認的心理健康首要標準，全面健康包括身體健康和心理健康兩大部分，兩者密切相關，缺一不可，無法分割。

隨着科學的快速發展和網路時代的到來，我們所處的社會也在發生着前所未有的變化。人們的生活節奏不斷加快，時間越來越寶貴，人越來越為效益所驅使；人們的活動範圍在不斷拓展，人與人的交往越來越多，越需要處理微妙複雜的人際關係；各種各樣的競爭強度也越來越巨大，人與人之間的收入、社會地位等差異越來越顯著。

生活在這樣一個紛繁複雜和撲朔迷離的大環境裡，就要求人必須具備較高的心理素質來適應時代與社會的要求。現在人們已經開始意識到了心理健康的重要性，越來越關注自己及與自己親友、同事間的心理健康狀態。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福·心資源~員工協助方案~身心安頓，養身養心—談「心理健康」的重要性

綜合一些學者專家的研究與看法，歸納起來，可以提出有關心理健康的幾條指標：

1、了解自我、悅納自我

一個心理健康的人能體驗到自己的存在價值，既能了解自己，又能接受自己，具有自知之明，對自己不會提出苛刻的過度期望與要求；對自己的生活目標和理想也能定得切合實際，因而對自己總是滿意的。

2、接受他人，善與人處

心理健康的人樂於與人交往，不僅能接受自我、也能接受他人，接納他人，能認可別人存在的重要性作用。他能為他人所理解。為他人和集體所接受，能與他人相互溝通和交往，人際關係協調和諧。

3、熱愛生活，樂於工作和學習

心理健康的人珍惜和熱愛生活，積極投身於生活，在生活中盡情享受人生的樂趣。他們在工作中盡可能地發揮自己的個性和聰明才智，並從工作的成果中獲得滿足和激勵，把工作看作是樂趣而不是負擔。

4、能夠面對現實、接受現實，並能夠進一步改造現實

對周圍事物和環境能作出客觀的認識和評價並能與現實環境保持良好的接觸，既有高於現實的理想，又不會耽溺於不切實際的幻想與奢望。他對自己的能力有充分的信心，對生活、學習、工作中的各種困難和挑戰都能妥善處理。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福·心資源~員工協助方案~身心安頓，養身養心—談「心理健康」的重要性

5、能協調與控制情緒，心境良好

心理健康的人愉快、樂觀、開朗、滿意等積極情緒狀態總是占據優勢的，雖然也會有悲、憂、愁、怒等消極的情緒體驗，但一般不會長久。他能適當地表達和控制自己的情緒。

6、人格和諧完整

心理健康的人、其人格結構包括氣質、能力、性格和理想、信念、動機、興趣、人生觀等各方面能平衡發展，人格在人的整體的精神面貌中能夠完整、協調、和諧地表現出來。一般而言，我們可參照上述標準檢視自己的心理健康狀況。但是每個人適應環境的能力不同，對自我與對他人的要求也不同，因此不能完全將這些標準套在每個人身上，建議若像例子中的董慈有相關不舒服狀態，撥打「張老師」1980 輔導專線。中華電信之用戶（手機、家裡與公共電話）直播1980 專線，皆是免付費電話費用。

台中「張老師」中心 陳柏翰總幹事

- ◆ 如果您因人際關係、情緒管理、法律問題、財務問題、醫療問題、管理問題等議題產生困擾，想找人談談，現在您可以call 本府「有問題來找我」24 小時免費諮詢協談專線
0800-028-885 (您撥鈴鈴-鈴-來吧-幫幫我)
※同仁個資、協談內容全程保密※



后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福・心資源~員工協助方案~

不鏽鋼鍋選這材質！譚敦慈教你不鏽鋼鍋愈煮愈不沾的撇步



早安健康

水燒開

用麵粉加水開鍋

**譚敦慈：不鏽鋼鍋選這材質
愈煮愈不沾的簡單撇步**

【早安健康／《譚敦慈的安心廚房食典》／三采出版】網路上很多文章提到不鏽鋼含錳，會增加健康風險，其實不鏽鋼分成好多等級，200系列是以「錳」代替「鎳」來防鏽，因此有釋出錳的疑慮。在此提供挑選及用法，只要掌握以下原則，就能安心使用。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福・心資源~員工協助方案~

不鏽鋼鍋選這材質！譚敦慈教你不鏽鋼鍋愈煮愈不沾的撇步

不鏽鋼鍋怎麼挑選~選購304 材質



此材質的鍋可以耐酸鹼、耐高溫，安全性相對比較高。不鏽鋼材質分成201、430、304、316多種，但依國家標準規定，食用級的器具必須以304不鏽鋼製作。



重量夠、有厚度

304材質的不鏽鋼除了看標示之外，特色是重量夠且有一定的厚度，價格當然也不會太便宜，這些都可以作為選購時的判斷依據。



不鏽鋼鍋如何開鍋、養鍋 里(呼你)幸福-人事服務E報

步驟2

心幸福・心員工協助方案~

不鏽鋼鍋選這材質！譚敦慈教你不鏽鋼鍋愈煮愈不沾的撇步

不鏽鋼鍋怎麼挑選~選購304 材質



不鏽鋼鍋在製造時會使用黑油當成潤滑劑，因此剛購回時可能會有黑油殘留，你可以用下列方法來開鍋。

步驟1

徹底清洗1次（請照著「無毒清潔」步驟來處理）。



步驟2

用麵粉撒在鍋裡加些水揉成麵糰，可吸附黑油及雜質。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福・心資源~員工協助方案~

不鏽鋼鍋選這材質！譚敦慈教你不鏽鋼鍋愈煮愈不沾的撇步

不鏽鋼鍋怎麼挑選~選購304 材質



步驟3

接著丟棄麵糰，用中性清潔劑將鍋子清洗乾淨。然後加水煮沸，就完成開鍋養鍋的流程。

不鏽鋼鍋耐高溫、耐酸、耐鹼，但下一頁的NG用法千萬要小心！



不鏽鋼鍋用法~ 煎、煮、炸、滷都適合

不鏽鋼鍋是家庭主婦在廚房的好幫手，安全性高，適用煎、煮、炸、滷等烹調方式。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福・心資源~員工協助方案~

不鏽鋼鍋選這材質！譚敦慈教你不鏽鋼鍋愈煮愈不沾的撇步

不鏽鋼鍋怎麼挑選~選購304 材質



烹調後勿馬上沖水~

溫度瞬間變化太快可能會讓鍋子材質受損，建議烹調後不要馬上沖冷水，如果要降溫，以鍋子背面沖冷水方式較適宜。



譚老師經驗分享——鍋具使用的注意事項

烹調後的不鏽鋼鍋看似乾淨，很多人會用清水稍微沖一下即烹調下一道菜，這是錯誤的。不論使用哪種鍋子，烹調每一道菜之前一定都要將鍋子刷洗乾淨，因為鍋面附著的食物殘渣、油脂及鍋垢，反覆加熱很容易產生致癌物質「苯並芘」。千萬不要為了小偷懶一下，而讓健康受損。此外，有些人會將煮魚後殘留的油，留下來炒菜，認為這樣比較香，其實這些煎過魚的油同樣可能含有苯並芘，不適合食用。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福・心資源~員工協助方案~

不鏽鋼鍋選這材質！譚敦慈教你不鏽鋼鍋愈煮愈不沾的撇步

不鏽鋼鍋怎麼挑選~選購304 材質



NG用法 ~不鏽鋼鍋耐高溫、耐酸、耐鹼，但建議不要長時間乾燒，否則可能破壞鍋子。



不鏽鋼鍋無毒清潔法

步驟1

使用後，在鍋裡加點水，放在瓦斯爐上再度燒開，輕輕搖晃鍋子，讓熱水的溫度可以均勻的分布在鍋面，將熱水倒掉，用抹布將鍋子清洗乾淨。



后里(呼你)幸福-人事服務E報

心幸福・心資源~員工協助方案~

不鏽鋼鍋選這材質！譚敦慈教你不鏽鋼鍋愈煮愈不沾的撇步

不鏽鋼鍋怎麼挑選~選購304 材質



步驟2

洗淨的鍋子用抹布擦乾，將鍋子翻過來，放在瓦斯爐上用小火烤乾。



步驟3

用廚房紙巾沾薄薄一層油，以畫圈的方式，從鍋面中心點慢慢往外擦，再以鍋底朝外的方式掛在牆上。

TIPS 下次使用較不易沾鍋。

TIPS

可避免接觸到落塵，下次要使用時只要稍微擦拭一下即可。

本文摘自《譚敦慈的安心廚房食典》／譚敦慈（林口長庚紀念醫院臨床毒物科 護理師）／三采文化



后里(呼你)幸福-人事服務E報

超媽大小事

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
賴○一		臺中市后里區公所 區長	108年2月12日到職
張○枝	臺中市政府教育局 人事室股長	臺中市后里區公所 人事室主任	108年2月27日到職
以下空白			

