

REwork I

Kuo-Jung Hsieh

Industrial Design Department, Chang Gung University 2018

公文書 Government Document

「稱公文書者，謂公務員職務上制作之文書。」此為刑法第十條第三項就「公文書」一詞所為立法解釋。此項解釋不僅適用於刑法上之公文書，並可適用於其他一切公文書。依該項規定，公文書必須具備二要件：一、制作者為公務員，二、基於職務所制作；二者缺一不可。又公程式條例第一條規定：「稱公文者，謂處理公務之文書。」…

電子收文

教育部 書函

機關地址：臺北市中山南路5號
聯絡人：張譯元
電話：(02)7712-9122
Email：yiyuan@mail.moe.gov.tw

受文者：國立清華大學

發文日期：中華民國102年12月20日
發文字號：臺教資(六)字第1020189118號
類別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：原函、審查分工表、通關申請規定

主旨：函轉衛生福利部疾病管制署「生物材料輸出(入)審查分工表」及「生物材料臨床檢體輸出(入)之簽審通關申請規定」各1份，請轉知所屬相關單位，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部102年12月13日疾管感字第1020503282號函辦理。
- 二、該署重申依據「傳染病防治法」第34條第2項規定，輸出(入)感染性生物材料，非經中央主管機關核准，不得為之。如經查獲未依規定辦理，將處新臺幣9萬元以上45萬元以下罰鍰。
- 三、旨揭審查分工表及通關申請規定，已置於該署全球資訊網(「<http://www.cdc.gov.tw/>(專業版)>出境健康管理>國際檢疫>感染性生物材料輸出入申請」、「首頁(專業版)>檢驗資訊>生物安全及世界衛生組織(WHO)「感染性物質運輸規範指引2013-2014」及「首頁(專業版)>檢驗資訊>生物安全>我國實驗室生物安全相關規範」)，請逕洽下載瀏覽。
- 四、檢附原函及相關規定，如有相關疑問，煩請逕洽本案該署承辦人：施玉燕，電話：(02)2395-9825#3887，E-mail：yyshih@cdc.gov.tw。

正本：各公私立大專校院
副本：衛生福利部疾病管制署

衛生福利部
疾病管制署
文 04000



報告書 Formal Report

報告書內容包含：年度報告、研究報告、專題報告等正式的書面陳述紀錄。

專題報告書製作格式說明

- 一、一律以 A4 規格，雷射或噴墨印表機列印。
- 二、中文字體一律使用標楷體；英文字體使用 Times New Roman 字體。
- 三、中文使用中文標點符號，英文部份使用英文標點符號。
- 四、邊界設定：上(3.5cm),下(2.5 cm),左(3cm),右(2.5cm),頁首(1.5 cm),頁尾(1.5cm)。
- 五、內文需包含下列主標題，格式以 APA 格式(請參閱附檔)為準：
 - 1.摘要(新頁)：簡略說明本篇報告的主要內容。最後須列出代表重要概念的“關鍵詞”。
 - 2.目錄(新頁)：將報告中所包含的項目、內容及各項目所在的項數做一概括性介紹，包括摘要、目錄、研究背景、研究動機、研究目的、文獻探討、研究方法、預期結果、預定進度、參考文獻及附錄。摘要、目錄部份以小寫的羅馬字編頁次(如：i、ii、iii...)。自本文開始至參考文獻止，以阿拉伯數字編頁次。若文中表、圖眾多，則可將表、圖目錄列新頁，置於目錄之後獨立之。
 - 3.本文(新頁)：本文中應包括：研究背景、研究動機、研究目的、文獻探討、研究方法、預期結果、預定進度。
 - 4.參考文獻(新頁)：請將搜集到的資料，條列編號各為資料的出處，格式如下：
作者(出版年份)，文章標題名稱，期刊名或出版社，卷冊，頁次。
- 六、內文格式：
 - 主標題：字型大小 24 標準字，適當調整字元間距，置中對齊，單行間距與前段距離 0 行，後段距離 1 行。
 - 次標題：字型大小 16 標準字，靠左對齊；單行間距與前段距離 1 行，後段距離 0.5 行。
 - 摘要內容：字型大小 12 標準字，靠左對齊，1.5 行高，左右各縮排 3cm。
 - 本文及其他：字型大小 14 標準字，靠左對齊，與前段距離 0 行，後段距離 0 行。各行皆二倍行高，各段落第一行縮排 2 個字元。
 - 參考文獻：字型大小 12 標準字，靠左對齊；與前段距離 0 行，後段距離 1 行。各行皆單行間距，各段落第一行凸排 2 個字元，英文文獻各段落第一行則凸排 4 個字元。本報告依前述第五條各主標題 1~5 之順序編排，於左側裝訂。

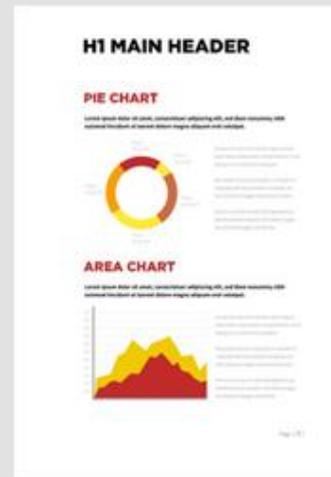
報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic



報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic



報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

封面、封底、整體式樣、色彩規劃、紙樣選擇

107 年度下半年大學校院校務評鑑

長庚大學自我評鑑報告



聯絡人：廖麗雯

聯絡電話：03-2118800 分機 3339

電子郵件：llwen@mail.cgu.du.tw

大學校院主管：包家駒 校長

中華民國 107 年 2 月 13 日

報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

封面、封底、整體式樣、色彩規劃、紙樣選擇

利用資訊科技，提升教學品質及學習效率如下圖 1-a。

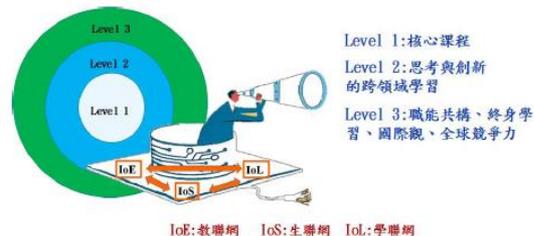


圖 1-a.教與學數位網路

- (2)學務處：本校校務發展致力推動全人教育理念，學務處結合通識中心開設「深耕學園」課程，及推動「社團百分百計畫¹⁻¹²」提昇學生參與社團歷程，培養學生健全人格與良好的人際關係。再者，本校訂有「教師輔導學生實施辦法¹⁻¹³」，透過全校輔導老師制度，負責學生生活、學習、情緒問題或曾有病史之學生輔導，並藉由諮輔組與導師間密切合作，暢通溝通機制，達到落實全校學生輔導網絡。又自 104 學年起發展「高關懷預警篩檢處遇計畫¹⁻¹⁴」，每學期定期彙整學務處諮輔組、生輔組、課外組、處務組及教務處註冊組之關懷輔導項目，藉分析結果了解學生學習情況，進而提供適性學習環境為目的。
- (3)研發處：為提升本校研究能量，研發處結合校務發展計畫，綜理校內、外學術研究計畫申請、審查及執行、辦理教師各項獎勵(助)申請、教育部補助發展國際一流大學計畫，強化研究效能領域及學生出席國際會議申請、審查業務等行政事項，以推動群體研究並整合研究資源。本校訂有「研究計畫補助費作業辦法¹⁻¹⁵」，鼓勵本校專任教師及其他從事研究人員，擔任科技部專題計畫、國家型計畫及國家衛生研究院之研究計畫或經濟部學界科專計畫主持人，給予明確經費提撥補助獎勵標準，激勵研究成果提升之目標。
- (4)技合處：為配合產業界需求，協助產品開發、技術創新、企業診斷以及檢驗分析等各項合作，技合處積極推廣本校研發成果，執行研發創新服務、智慧財產權保護、產學合作及產學教育訓練、中小企業創新育成等業務，推動「理論與實務結合」之學習環境，並透過合作與輔導方式，將研發成果提供企業，以充分發揮學校研究資源，並提昇國

報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

封面、封底、整體式樣、色彩規劃、紙樣選擇

技」、「生醫工程」、「臨床資訊與醫學統計」、「微生物相」、「銀髮族產業發展與研究」、「健康資料研究服務中心」等，均有相當優秀的研究產出。



圖 3-c.本校特色研究中心一瞥

- B. 建立研究補助獎勵制度。本校提供研究計畫補助費及研究獎勵金。研究計畫相對補助經費為鼓勵教師申請科技部、國衛院、經濟部學界科專等校外機構具競爭力之研究案。凡獲前述機構補助之研究計畫，本校另提撥部份項目之 50% 相對經費，每人每年最高以 100 萬元為限，用於人事、設備、耗材、旅運等推展研究之用。研究獎勵以論文與研究計畫表現予以評核，達所訂標準積分者，每年可獲 24 萬元至 120 萬元不等之獎勵額度，納入個人薪資並可提撥一定額度做為助理人員之獎金。
- C. 推行跨領域跨機構聯盟與合作，擴展研究成效
- (A) 與國際頂尖機構、專家合作，建立研究國際網，加值研究成效。如：分子醫學研究中心獲邀加入美國推動之「癌症登月計畫 (Cancer Moonshot)」及美國 NCI「臨床蛋白質體腫瘤分析聯盟」(CPTAC)；可靠度科學與技術研究中心與國立新加坡大學及新加坡科技與設計大學等多個國際研究機構合作；新興病毒感染研究中心研究團隊持續進行法國人類尖端科學計畫組織 (HFSPO) 研究獎勵。免疫研究團隊結合長庚大學與長庚醫院免疫超過 50 位學者，進行藥物過

報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

標楷體、細明體、黑體 / 英文字體的搭配

從科技工藝的設計理念到對於人的尊重

針對科技工藝這個系列作品，設計不應該只是一個表面，它是融入生活的一個元素，對於智慧生活的未來發展，提供一個以人為本位的思考。

一般當我們在設計的領域裡面談智慧生活或是科技生活時，我們很容易直接把設計帶入到高度科技應用的那一端。但是日常生活中，不難發現我們的長輩，例如我父親或是我岳母，他們沒有辦法line，他們沒有辦法很順利的用智慧型裝置拍一張照片，更不用說透過雲端分享。因此，科技的目的到底為何？沒有清楚定義的科技對於使用者是一種傷害，使用者(人)真正需要的，可能是一些非常簡單的科技，但是需要把它帶入到更人性一點的觀點，也就是說很多人在用科技的時候，你應該覺得「像人一樣」的在使用科技而不是操作科技。

生活科技的概念是把科技更精純化，然後把它適當地帶入到我們的生活，就是使用者(人)在用的時候會覺得很有尊嚴，很快樂，而且你會很享受。很多的工藝素材，像是木頭、瓷器、玻璃、紙... 這些是我們接觸很久的，所以我們很清楚它的特性，對它們的底細都一清二楚，因此面對這些材料我們不覺得恐慌。從這種角度進行創作的時候，其實不需要透別思考創造新的功能，或是新的使用方式，至少科技工藝的創作中沒有這樣子要做。相反的，我們嘗試將使用者熟悉的生活材料、材質，帶入設計中。

不要只是把工藝當作裝飾品

除了碗盤外，許多陶瓷器一直被當作裝飾品處理，它有很優異的親人材質特性，透過適當的量產模式它應該可以取代許多的生活用品。每次觸摸到陶瓷的感覺都很棒，然而為什麼我們生活中很多的東西都還是塑膠製品。我們希望把更多的自然材質跟我們生活科技把它結合在一起，那些生活中常接觸到的科技，也可以變成是生活精品，那就不需要再特別去談文創，這個結合工藝與設計的過程、思考的路徑，就是文創產業。

灌漿骨瓷與造型

(天地燈的質感，比我想像中的還要光滑，我本來以為毛細孔會很多) 如果要做到薄骨瓷，要透光的話，一定要用灌漿法，灌漿法就是看吸附的泥漿厚度有多少，不過在這方面，因為骨瓷灌漿時如果用比較簡單的造型設計，它的燒製變形率比較高，所以必須就要在骨瓷的泥漿裡面要做一些成分的調動，或者是一些支撐的工具，減低燒製成品變形量。

簡單的素材美學

基本上在做這個天地燈的時候，我們抱持最簡單的造型想法，沒有試著要去突破骨瓷的極限造型，像八方新氣，或是說法蘭瓷。我們想要讓它回歸到最簡單的美

報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

標楷體、細明體、黑體 / 英文字體的搭配

從科技工藝的設計理念到對於人的尊重

針對科技工藝這個系列作品，設計不應該只是一個表面，它是融入生活的一個元素，對於智慧生活的未來發展，提供一個以人為本位的思考。

一般當我們在設計的領域裡面談智慧生活或是科技生活時，我們很容易直接把設計帶入到高度科技應用的那一端。但是日常生活中，不難發現我們的長輩，例如我父親或是我岳母，他們沒有辦法line，他們沒有辦法很順利的用智慧型裝置拍一張照片，更不用說透過雲端分享。因此，科技的目的到底為何？沒有清楚定義的科技對於使用者是一種傷害，使用者(人)真正需要的，可能是一些非常簡單的科技，但是需要把它帶入到更人性一點的觀點，也就是說很多人在用科技的時候，你應該覺得「像人一樣」的在使用科技而不是操作科技。

生活科技的概念是把科技更精純化，然後把它適當地帶入到我們的生活，就是使用者(人)在用的時候會覺得很有尊嚴，很快樂，而且你會很享受。很多的工藝素材，像是木頭、瓷器、玻璃、紙... 這些是我們接觸很久的，所以我們很清楚它的特性，對它們的底細都一清二楚，因此面對這些材料我們不覺得恐慌。從這種角度進行創作的時候，其實不需要透別思考創造新的功能，或是新的使用方式，至少科技工藝的創作中沒有這樣子要做。相反的，我們嘗試將使用者熟悉的生活材料、材質，帶入設計中。

不要只是把工藝當作裝飾品

除了碗盤外，許多陶瓷器一直被當作裝飾品處理，它有很優異的親人材質特性，透過適當的量產模式它應該可以取代許多的生活用品。每次觸摸到陶瓷的感覺都很棒，然而為什麼我們生活中很多的東西都還是塑膠製品。我們希望把更多的自然材質跟我們生活科技把它結合在一起，那些生活中常接觸到的科技，也可以變成是生活精品，那就不需要再特別去談文創，這個結合工藝與設計的過程、思考的路徑，就是文創產業。

灌漿骨瓷與造型

(天地燈的質感，比我想像中的還要光滑，我本來以為毛細孔會很多) 如果要做到薄骨瓷，要透光的話，一定要用灌漿法；灌漿法就是看吸附的泥漿厚度有多少，不過在這方面，因為骨瓷灌漿時如果用比較簡單的造型設計，它的燒製變形率比較高，所以必須就要在骨瓷的泥漿裡面要做一些成分的調動，或者是一些支撐的工具，減低燒製成品變形量。

簡單的素材美學

基本上在做這個天地燈的時候，我們抱持最簡單的造型想法，沒有試著要去突破骨瓷的極限造型，像八方新氣，或是說法蘭瓷。我們想要讓它回歸到最簡單的美

報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

標楷體、細明體、黑體 / 英文字體的搭配

從科技工藝的設計理念到對於人的尊重

針對科技工藝這個系列作品，設計不應該只是一個表面，它是融入生活的一個元素，對於智慧生活的未來發展，提供一個以人為本位的思考。

一般當我們在設計的領域裡面談智慧生活或是科技生活時，我們很容易直接把設計帶入到高度科技應用的那一端。但是日常生活中，不難發現我們的長輩，例如我父親或是我岳母，他們沒有辦法line，他們沒有辦法很順利的用智慧型裝置拍一張照片，更不用說透過雲端分享。因此，科技的目的到底為何？沒有清楚定義的科技對於使用者是一種傷害，使用者(人)真正需要的，可能是一些非常簡單的科技，但是需要把它帶入到更人性一點的觀點，也就是說很多人在用科技的時候，你應該覺得「像人一樣」的在使用科技而不是操作科技。

生活科技的概念是把科技更精純化，然後把它適當地帶入到我們的生活，就是使用者(人)在用的時候會覺得很有尊嚴，很快樂，而且你會很享受。很多的工藝素材，像是木頭、瓷器、玻璃、紙... 這些是我們接觸很久的，所以我們很清楚它的特性，對它們的底細都一清二楚，因此面對這些材料我們不覺得恐慌。從這種角度進行創作的時候，其實不需要透別思考創造新的功能，或是新的使用方式，至少科技工藝的創作中沒有這樣子要做。相反的，我們嘗試將使用者熟悉的生活材料、材質，帶入設計中。

不要只是把工藝當作裝飾品

除了碗盤外，許多陶瓷器一直被當作裝飾品處理，它有很優異的親人材質特性，透過適當的量產模式它應該可以取代許多的生活用品。每次觸摸到陶瓷的感覺都很棒，然而為什麼我們生活中很多的東西都還是塑膠製品。我們希望把更多的自然材質跟我們生活科技把它結合在一起，那些生活中常接觸到的科技，也可以變成是生活精品，那就不需要再特別去談文創，這個結合工藝與設計的過程、思考的路徑，就是文創產業。

灌漿骨瓷與造型

(天地燈的質感，比我想像中的還要光滑，我本來以為毛細孔會很多) 如果要做

報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

標楷體、細明體、黑體 / 英文字體的搭配

從科技工藝的設計理念到對於人的尊重

針對科技工藝這個系列作品，設計不應該只是一個表面，它是融入生活的一個元素，對於智慧生活的未來發展，提供一個以人為本位的思考。

一般當我們在設計的領域裡面談智慧生活或是科技生活時，我們很容易直接把設計帶入到高度科技應用的那一端。但是日常生活中，不難發現我們的長輩，例如我父親或是我岳母，他們沒有辦法line，他們沒有辦法很順利的用智慧型裝置拍一張照片，更不用說透過雲端分享。因此，科技的目的到底為何？沒有清楚定義的科技對於使用者是一種傷害，使用者(人)真正需要的，可能是一些非常簡單的科技，但是需要把它帶入到更人性一點的觀點，也就是說很多人在用科技的時候，你應該覺得「像人一樣」的在使用科技而不是操作科技。

生活科技的概念是把科技更精純化，然後把它適當地帶入到我們的生活，就是使用者(人)在用的時候會覺得很有尊嚴，很快樂，而且你會很享受。很多的工藝素材，像是木頭、瓷器、玻璃、紙... 這些是我們接觸很久的，所以我們很清楚它的特性，對它們的底細都一清二楚，因此面對這些材料我們不覺得恐慌。

從這種角度進行創作的時候，其實不需要透別思考創造新的功能，或是新的使用方式。至少科技工藝的創作中沒有這樣子要做。相反的，我們嘗試將使用者熟悉的生活材料、材質，帶入設計中。

不要只是把工藝當作裝飾品

除了碗盤外，許多陶瓷器一直被當作裝飾品處理，它有很優異的親人材質特性，透過適當的量產模式它應該可以取代許多的生活用品。每次觸摸到陶瓷的感覺都很棒，然而為什麼我們生活中很多的東西都還是塑膠製品。我們希望把更多的自然材質跟我們生活科技把它結合在一起，那些生活中常接觸到的科技，也可以變成是生活精品，那就不需要再特別去談文創，這個結合工藝與設計的過程、思考的路徑，就是文創產業。

灌漿骨瓷與造型

(天地燴的質感，比我想像中的還要光滑，我本來以為毛細孔會很多) 如果要做到薄骨瓷，要透光的話，一定要用灌漿法，灌漿法就是看吸附的泥漿厚度有多少，

報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

標楷體、細明體、黑體 / 英文字體的搭配

標楷體，標楷體，標楷體

Times New Roman

細明體，細明體，細明體

Times New Roman

黑體，黑體，黑體，黑體

Arial

Aging is not 'lost youth,' but a new stage of opportunity and strength. It's a different stage of life, and if you are going to pretend it's youth, you are going to miss it. You are going to miss the surprises, the possibilities, and the evolution that we are just beginning to know about because there are no role models, no guideposts, and no signs. ~ Betty Friedan

Interview by Natalia Borecka | Photography by Dave Brown

Most women dread the idea of letting their hair go gray. We can't escape the feeling that time is taking a part of our identity away from us, forever changing the way we relate to the world and to ourselves. But Roxanne Gould's modeling career only skyrocketed after she decided to stop dying her hair and let it go back to its natural shade of silver. Just a few years ago models like Roxanne were unheard of in the industry. The fashion and advertising markets were exclusively interested in youth, and everything youth-culture related. In that respect Roxanne's silver locks represent so much more than a step towards a more natural state of being; they represent a shift in our cultural perception of beauty, diversity, and what it means to get older. High-end fashion brands and magazines have been featuring more and more mature models in their campaigns and editorials, and over the last few years silver hair has been a major color trend among women of all ages. Change is in the air, and it has brought a whole new sector in the modeling industry – the Classic Division. We sat down with Roxanne to talk about what it means to be a Classic model and authentic person in an industry that's often all about external appearances.

Lone Wolf: Hi Roxanne, tell us about how you become a model. Take us to the moment it all began.

Roxanne Gould: My first modeling job was the year that Bayer launched Bayer Aspirin for Children. My mother was hired to act in the television commercial to promote the new product and they needed a child in the commercial, so I got the job. I was about three

years old, and it's my earliest childhood memory. I remember I was in a big studio in a bed on my back looking up at the director who was leaning over me explaining what was going to happen. He was kind. I knew my mother was there so I felt safe. Because he had such a gentle nature, the big dark studio never felt ominous, only cozy and protective. This is probably why, from a very young age and throughout my career, I have always felt comfortable and at home in studios.

LW: That's a very early start! You must feel like the fashion industry is in your bones by now.

RG: Yes, but it took me years to really accept and become comfortable about admitting to people that I was a model. When I was younger I tried to play it down, and shrug it off. So there existed a self-made division between my life as a model and Roxanne. I was embarrassed to be identified as a model because, back then, there was a stigma that models weren't intelligent. Modeling was generally not looked upon as an honorable and respectful career choice. Feeling embarrassed about what others might think of me was really difficult. There was a huge opening for all sorts of judgement and criticism. But more and more in today's world, successful models are successful mainly because they are smart. Many go on to become successful business women, Tyra Banks, Heidi Klum, Kate Moss, Iman, Coco Rocha, the list is long. I've embraced this part of myself. I'm proud of what I have done and the life I have lived.

LW: Many people come completely undone when faced

THE CLASSIC

報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

"What I consider to be beauty is not your hair, not your clothes, not your makeup, though that helps, it's your energy, it's your thoughts, it's where you put your mind."

LOSE WEIGHT, FAST?

Unless you've been living inside a McDonald's for the past two months, you probably know that the most buzzed-about diet craze is something called intermittent fasting (IF), and that it's different from any other diet you've ever read about. IF lets you eat anything you want—just not when you want. And despite the “fasting” label, you don't ever have to go completely without food. Confused? The non-feeding frenzy has been fued in part by *The Fast Diet*, a best-selling book from England. (The U.S. edition was released in February)

Eat all you want, just not when you want—is that the secret to staying thin and healthy? Bill Gifford investigates the science behind the latest diet fad.

switch over to a kind of survival mode, activating chemical reactions that not only burn off excess fat but also have been shown to combat the effects of aging. Studies have found that brief periods of fasting bring some of the same benefits of longer-term caloric restriction, such as increased insulin sensitivity, improved cholesterol profiles, better cognitive function, and, of course, weight loss. Animal studies have even shown a reduced risk of cancer. Why? “Like exercise, fasting induces a mild stress,” says Mark Mattson, a neuroscientist at the National Institute on Aging. “The cells

normally on five days out of the week, but on two nonconsecutive days (you pick them) you are limited to two small meals totaling just 500 calories (600 for men). Coauthors Michael Mosley and Mimi Spencer, both journalists, insist that this 5:2 eating pattern not only helps you lose weight, it improves a range of metabolic and even cognitive function, and may even help delay aging.

The good news is that their claims seem to be backed up by a growing body of scientific research. Even better, the diet doesn't entail actual long-term fasting; you're not going *without* food, you're just going with *less* food. Finally, intermittent fasting is almost infinitely flexible, and you can use it to design an eating program that fits your goals and your level of willpower. Besides 5:2, studies have shown success with alternate-day dietary restriction, and even with overnight fasting, where you limit your food intake to an eight-hour “window” each day—which basically amounts to skipping late-night snacking and eating a late breakfast. Some scientists believe that by alternating our eating patterns, we more closely mimic the feast-or-famine cycles that our prehistoric ancestors knew; those cycles, in turn, helped shape our DNA. “We are not wired to eat all the time,” says Satchin Panda, a biologist and associate professor at the Salk Institute, in San Diego. Panda recently coauthored a study that found that mice on a high-fat diet gained far less weight when their eating hours were restricted to an eight-hour period than mice with 24-7 access to the same high-fat food—despite consuming the same number of calories.

“Just like you need a good light/dark cycle to regulate your sleep, your body needs an eating/fasting cycle,” Panda explains. During the fasting part of the cycle, scientists believe, our cells gradually

are responding by producing antioxidants.” In other words, it's good stress. “It's much easier, mentally, than being on a diet,” says Alison Spath, 34, a mother of three who has been fasting intermittently for two years, after losing 10 pounds in three months on IF. Spath practices a moderate form of the diet, restricting her food intake to between the hours of 11 A.M. and 7 P.M., drinking coffee, water, and tea the rest of the time. “What's so great about it is that when it's time to eat, I get to eat normally,” she says. Is IF right for you? That depends. “We've recommended a vegetable-heavy, high-protein diet of 1,000 calories two days a week to some patients, in some cases, and we've seen it work,” says Louis Aronne, an internist and director of the Comprehensive Weight Control Program at New York-Presbyterian Hospital/Weill Cornell Medical Center. “But I don't think you can eat whatever you want the other five days of the week.” Aronne says he typically finds fasting diets to be most useful in heavier patients who have failed at other dietary regimens. Indeed, the most successful fasting-diet studies have been done with obese subjects. For normal-weight people, the jury is still out. Loren Greene, a New York endocrinologist, discourages fasting if you are already very thin, have struggled with an eating disorder, or are diabetic or (especially) pregnant. “It's also important to stay well hydrated,” she says. Moreover, experts caution against the days-long juice fasts popular in Hollywood and the fashion world. “People say, ‘I went on a long fast, and I lost all this weight,’” says Aronne. “But that's because you're burning muscle and you lost water weight. It's almost an illusion of success.” Forget illusions. We'll take real cheesecake any time, even if we have to wait a few hours to eat it. ■

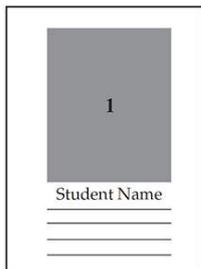
ALBERTO FREZZI/IMAGOPRO/GETTY IMAGES; ALBERTO FREZZI/IMAGOPRO/GETTY IMAGES; NIKOLAI PIKULOV/ISTOCK

報告書 Formal Report

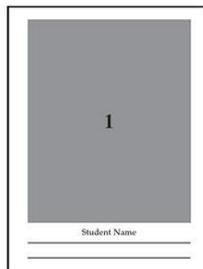
- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

Full Page Ads

Refer to the number below each design to identify which layout you wish to use for your student's ad. Ads shown smaller than actual size.



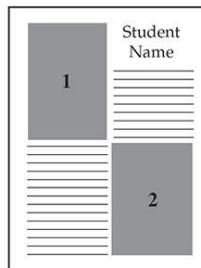
Layout Design #Full A
(1 photo)



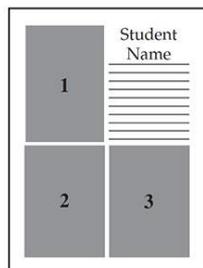
Layout Design #Full B
(1 photo)



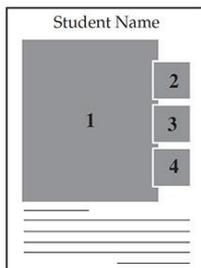
Layout Design #Full C
(2 photos)



Layout Design #Full D
(2 photos)



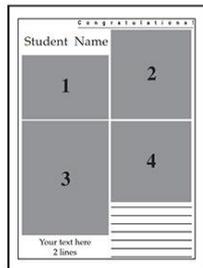
Layout Design #Full E
(3 photos)



Layout Design #Full F
(4 photos)



Layout Design #Full G
(4 photos)



Layout Design #Full H
(4 photos)

報告書 Formal Report

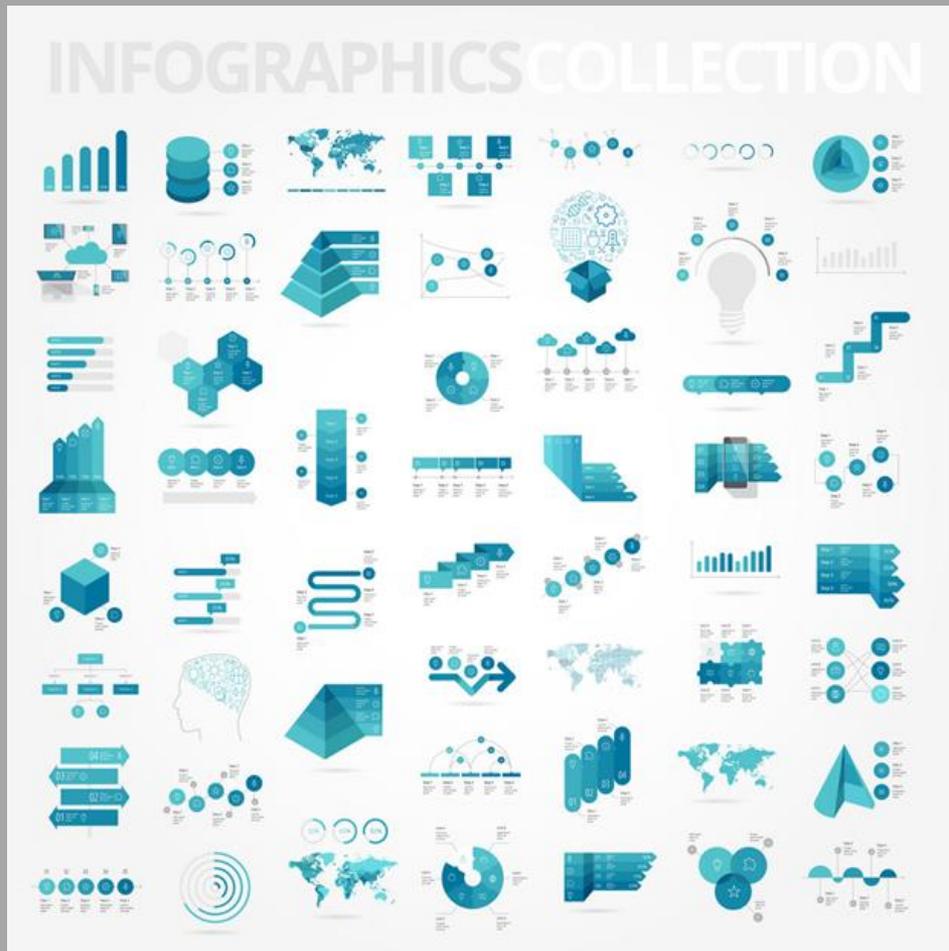
- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

尋找可運用的版型，或自行設計版型

報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

將重要資訊圖形化



報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

將重要資訊圖形化

TIMELINE INFOGRAPHIC



報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

將重要資訊圖形化

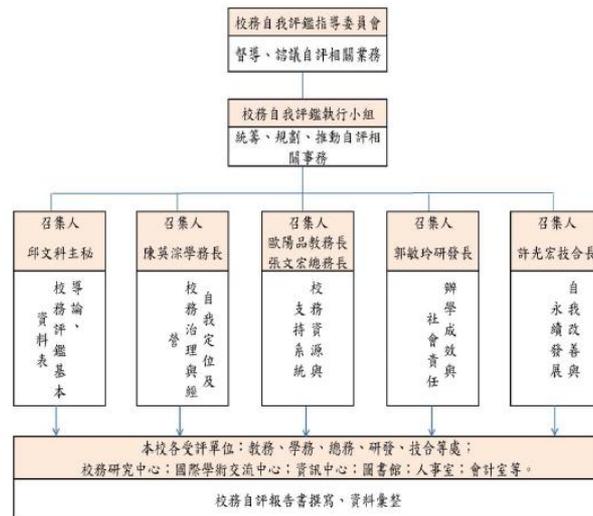
自我評鑑過程

為配合辦理第二週期校務評鑑，本校自 106 年上半年即啟動校務自我評鑑機制，其自我評鑑過程說明如下：

一、成立自我評鑑作業組織

為規劃、督導及執行校務自我評鑑業務，本校依校務會議通過之「長庚大學校務自我評鑑實施辦法」於106年5月成立「長庚大學校務自我評鑑指導委員會」、「長庚大學校務自我評鑑執行小組」，推動校務自我評鑑業務。

- (一)校務自我評鑑指導委員會：由校長擔任召集人，並遵聘余幸司委員、吳重雨委員、周懷樸委員、黃瑞蓮委員、張慶瑞委員擔任委員，主要為諮議及指導「校務自我評鑑執行小組」之自評業務規劃及執行。
- (二)校務自我評鑑執行小組：由副校長擔任召集人，主任秘書擔任執行秘書，通識中心主任及醫學、工學、管理三學院院長及資深教授各一人共九人組成，主要為統籌、規劃、推動及考核自評相關業務。長庚大學校務自我評鑑架構圖如下圖：



報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

將重要資訊圖形化

習狀況隨時利用 EL 平台啟動警示燈號，以通知所屬導師及學生本人；學生也都能透過 EL 平台即時查看預警燈號及各種成績資訊，以調整學習狀況及步調。預計於 107 學年上學期導入新版（第二版）EP 平台，於 2017 學年上學期導入新版（第二版）EL 平台，未來計畫將數位課程與教學評核活動納入。在教學創新上正規畫建構三網共構（教聯網、學聯網、生聯網）的教學平台，把現有課程依其屬性與內涵，分成 Level 1, 2, 3 三個層級，各具不同的教學目標及能力培養，此部分即為學聯網。教師社群則為教聯網，而不同興趣群組的學生則組成生聯網。教聯網和生聯網在學聯網平台上，進行雙向互動，達到課程改善、教學及學習效率提升的目的（圖 4-a），即充分利用資訊科技，提高教學品質與學習效率。

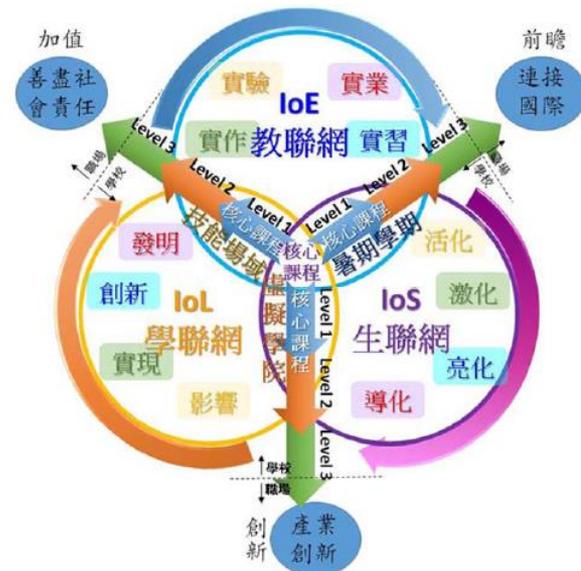


圖 4-a、三網共構圖

報告書 Formal Report

- 1 整體設計 Overall Design
- 2 字型 Typeface
- 3 排版 Layout
- 4 資訊圖表 Infographic

將重要資訊圖形化

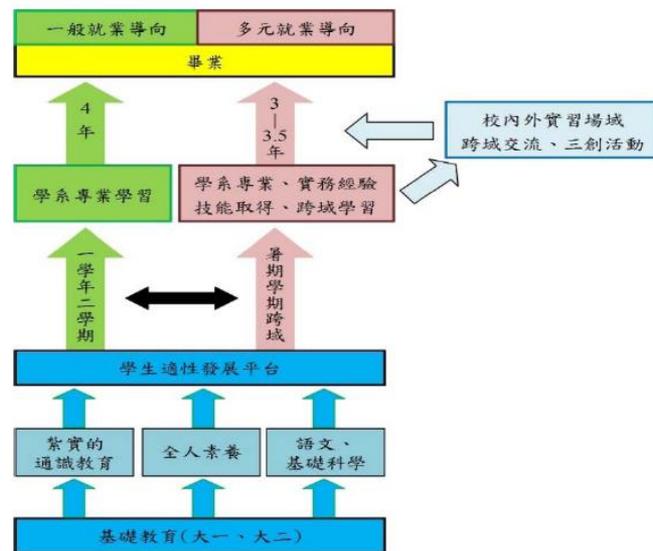


圖 2-d. 正規學制與第三學期制學生學習流程圖

5. 建置學生學習歷程檔案系統(EP,E-Portfolio) 與數位學習互動平台(EL,E-Learning), 隨時掌握學生學習狀況。

(1) 學生學習歷程檔案系統：

教務處品保組負責導入 EP 系統平台及執行相關配套措施；EP 系統除提供學生個人課程成績及參與全人教育各項活動資訊，另將學生在校各年級修習系所專業教育（專業能力）、通識教育（通識能力）、全人教育（軟能力）各課程達成情形量化，製成三張學習成效雷達圖，與設定理想值目標比較，顯示於 EP 系統介面；學生亦可經由 EP 系統個人履歷及學習歷程的填寫，反思學習情形，調整學習狀況。103、104 及 105 學年度 EP 平均點閱率分別為 3.02、5.14 及 4.46 人次。

(2) 數位學習互動平台：

Presentation

Sample



Presentation

Sample

Ut wisi enim ad minim veniam, quis
• LOREM IPSUM DOLOR SIT •

Ut wisi enim ad minim veniam, quis
www.companysite.com

Ut wisi enim ad minim veniam, quis

YOUR IMAGE HERE

PROS

CON

Ut wisi enim ad minim veniam, quis

Ut wisi enim ad minim veniam, quis

52%

78%

26%

Ut wisi enim ad minim veniam, quis

2016 2017 2018 2019

Ut wisi enim ad minim veniam, quis

YOUR IMAGE HERE

REwork I

Teaching Sample

REwork I

問題 / Question