

# 人事 服務簡訊




第 196 期

中華民國 112 年 05 月 31 日 出刊

國立臺北教育大學人事室 編製



## 人事公告/人事搶先報

最新 訊息	內 容
	<p>依本校 112 年 4 月 10 日主管會議報告及 112 年 3 月 31 日校長批示辦理修訂本校編制內公務人員及助教兼職相關規定。</p> <p>說明：基於法令規定，編制內公務人員及助教之兼職以支領二個兼職酬勞為限；如係兼任委託或補助計畫助理等職務且確為教學或研究工作所領之「研究津貼」費用，則不受軍公教人員兼職費支給表之上限限制，但每月支領總額以新台幣 17,000 元為限。</p>
	<p>配合嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心宣布於 112 年 5 月 1 日解散，同仁得經本校同意，於指揮中心解散之日後 1 年內（113 年 4 月 30 日前）請畢婚假。</p> <p>說明：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>一、本校同仁前業簽奉核准婚假延長至疫情結束後 1 年內請畢者，請於 113 年 4 月 30 日前請畢婚假（逾期視同放棄）。惟是類假單無法於差勤系統線上申請，請填寫紙本請假單核章後送人事室辦理。</li><li>※下載路徑：人事室網站/表單下載/差勤/國立臺北教育大學教職員工請（休）假單。</li><li>二、未經簽奉核准婚假延長至疫情結束後 1 年內請畢者，依各類人員請假規則辦理。</li></ul>
	<p>修正「國立臺北教育大學推動員工協助方案實施計畫」部分條文，自 112 年 5 月 15 日起生效。</p> <p>說明：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>一、案經本校 112 年 5 月 15 日簽奉核准修訂。重要修訂內容如下：新增同仁亦可於人事室網站/員工協助方案專區下載「國立臺北教育大學教職員工心理諮詢（商）服務申請表」，填寫完成後逕向本校心理諮商暨健康促進中心提出心理諮商服務申請。</li><li>二、上開規定可至人事室網頁常用服務專區&gt;員工協助方案專區下載。</li></ul>



## 法令公告

- ◆ 有關實施不支薪疫苗接種 ( 含接種後發生不良反應 ) 假及無症狀或輕症確診個案解除隔離治療後再進行 7 天居家隔離期間請防疫隔離假之相關函文，自 112 年 5 月 1 日起停止適用。( 臺教人(三)字第 1120043092 號函 )
- ◆ 公務人員陞遷法部分條文業經總統於 112 年 5 月 17 日修正公布，上開修正條文已刊載於總統府公報第 7663 號。( 臺教人(二)字第 1120051308 號函 )
- ◆ 勞動部函有關育嬰留職停薪實施辦法第 2 條第 1 項所定「10 日前」之期間計算方式。( 臺教人(三)字第 1120048212 號函 )
- ◆ 「公務人員晉升官等 ( 資位 ) 訓練成績評量要點部分規定修正規定」業經公務人員保障暨培訓委員會 112 年 4 月 28 日公評字第 1122600981 號令修正發布 ( 自同年 5 月 15 日生效 ) ( 臺教人(二)字第 1120046696 號函 )



## 人事動態

### ※ 新進人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
教務處 註冊與課務組	倪怡芳	約用行政組員	新 進	112.05.02
語文與創作學系	楊子瑄	約用職務 代理人員	新 進	112.05.02
人事室	徐如芳	專 員	新 進	112.05.10
教務處華語文中心	張藝馨	組 員	他機關調進	112.05.17

### ※ 異動人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
語文與創作學系	陳乃慈	約用行政組員	育嬰留職停薪	112.05.08
圖書館綜合館務組	魏曉君	專 員	調 任	112.05.10
總務處	葉宸希	約用行政組員	更 名	112.05.15
學務處	連御筑	職務代理人員	繼續代理	112.05.24

## 【員工關懷小品】

### 快走搭配 1 技巧 身體優先燃燒脂肪！

好想減肥，可是想到要去運動健身就覺得壓力好大，好痛苦？嘉義基督教醫院家庭醫學科醫師安欣瑜表示，千萬不要把運動想的太困難，快走就是最好的開始，只要掌握走路的祕訣，身體就會開始優先燃燒脂肪。

安欣瑜指出，世界衛生組織 ( WHO ) 建議，所有成年人每周至少要有 150 分鐘中等強度，或每周至少 75 分鐘高強度的有氧運動。而要達到中強度有氧運動的評估方法有許多，其中之一就是計算最大心律 ( MHR )。

計算最大心律的公式有數種，常用的是 Gellish 公式，也就是最大心律 ( MHR ) =  $206.9 - (0.67 \times \text{年齡})$ 。也就是說，中等強度有氧運動等於 64% ~ 76% 最大心律，以 40 歲來說，運動時達到每分鐘 115 ~ 136 下的心跳，等於中等強度有氧。

#### 快走達「可與人暢快聊天，但無法唱歌」就是中等強度有氧運動

安欣瑜補充，不過計算心律真的太麻煩了，推薦可以用更簡單的方式，也就是運動加上「說話測試」來衡量，當運動 10 分鐘以上，還能順暢地與人談話，但無法唱歌，就是中等強度有氧。

運動時，身體有許多能量運用方式，分別為有氧氧化系統、有氧糖解、無氧糖解、磷酸肌酸系統等。不同的運動強度會使用不同的能量系統，而中等強度運動使用的就是有氧氧化系統，透過克雷布循環，消耗脂肪及葡萄糖。

安欣瑜解釋，簡單來說，運動時會燃燒脂肪和碳水化合物，燃燒的比例與運動強度有關。強度越低的運動主要燃燒的是脂肪，隨著運動強度增加，會消耗更多的肌糖，也就是碳水化合物。

#### 每周快走 150 分鐘以上即可看到減肥效果

建議民眾可以選擇快走減肥，走到可以聊天，但無法唱歌的程度，就是省錢又有燃燒脂肪效果的運動。安欣瑜補充，大家記得每周至少要進行 150 分鐘以上運動，也可以每次 10 分鐘短時間運動，加起來等於 150 分鐘，不一定要連續運動 30 分鐘以上才有效果。

## 北教大人事室關心您