

人事 服務簡訊




第 204 期

中華民國 113 年 1 月 31 日 出刊

國立臺北教育大學人事室 編製



人事公告

最新 訊息	內 容
	<p>本校教師資格審查意見表(升等用),業經本校 113 年 1 月 9 日 112 學年度第 3 次教師評審委員會修正通過。</p> <p>相關表件業置於本校人事室網頁/表單下載/國立臺北教育大學教師資格審查意見表(升等用)11301 修正,請自行下載參閱。</p>
	<p>有關學校教職員工因 COVID-19 篩檢陽性者,請假相關事宜,請依「大專校院因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫管理指引」中第四點「防疫期間教職員工生篩檢陽性請假事宜」辦理。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 篩檢陽性輕症或無症狀者:回歸各類人員請假規定辦理。2. 篩檢陽性中重症者:請依「隔離治療通知書」所載日期核給「公假」日數,教師所遺留課務由學校協助排代並支付鐘點費,不列入學年度成績考核之考量。
	<p>為避免影響辦公服務品質,請各單位自行控管於彈性上下班時間內人員到勤狀況,避免產生人力空窗,以維持各單位業務運作。</p> <p>另本校中午 1 小時係累計至寒暑假時數,為確保服務效能,照顧本校師生,學期中將辦理不定期稽查作業,並請各行政及學術單位依人事室規定上班時段妥適安排辦公室人力,有效銜接各時段人力,使服務不間斷,以利學生每日 08:00 課前、中午時段及 17:20 課後諮詢之需求。</p>



法令公告

- ◆ 依行政院 112 年 12 月 26 日院授人培字第 11230316731 號函辦理有關公務人員每人每年最低學習時數及業務相關學習時數內涵調整。(臺教人(五)字第 1120129269 號函)
- ◆ 依本部人事處案陳銓敘部 112 年 12 月 20 日部法一字第 11256392671 號函辦理銓敘部函釋有關公務人員為參加律師職前訓練並申請留職停薪，於留職停薪期間得否從事其他工作。(臺教人(二)字第 1120126856 號函)
- ◆ 依行政院人事行政總處 112 年 12 月 27 日總處培字第 1120025654 號函辦理有關公務人員因退休等事由致當年度上班日少於公務人員請假規則所定「應給休假日數」者，自 113 年 1 月 1 日起從寬核發休假補助費及未休假加班費事宜。(臺教人(三)字第 1120129609 號函)
- ◆ 依行政院 113 年 1 月 4 日院授人給字第 11300000011 號函及同年月日院授人給字第 1130000001U 號函辦理行政院核定調增 113 年度軍公教員工待遇，並俟 113 年度中央政府總預算案奉總統公布後，溯自 113 年 1 月 1 日生效。(臺教人(四)字第 1130001912 號函)

人事室祝福全體同仁 心想龍事成



Wish you good luck in the year of the Dragon.



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	廖逸芸	約用行政組員	新 進	112.12.26
人事室	丁士芳	主 任	新 進	113.1.31

※ 離職人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
秘書室	鍾翠鯉	技 工	退 休	113.01.16

人事室祝福全體同仁
財源龍滾來



Wish you good luck in the year of the Dragon.

THE END

【員工關懷小品】

醋飯可以減肥控血糖？吃醋飯有什麼好處？白醋黑醋哪個好？

近日因網紅直播事件，讓「醋飯」討論度意外很高，你也愛吃醋飯嗎？吃醋飯好處是什麼？台灣、日本都是米食國家，醋飯更是日本料理的靈魂，而研究發現，醋飯對於降血糖、體重管理有潛在的健康好處。

吃醋飯有好處！研究：促消化、降血糖、體重管理

白飯加入醋、糖和鹽巴調製而成的「醋飯」，是日本料理的靈魂，無論是製作握壽司、散壽司還是海鮮丼飯，酸甜滋味的醋飯讓菜餚更加開胃！瀚仕診所醫師歐瀚文表示，研究指出，醋飯被認為具有以下潛在的健康好處：

1. 促進消化

醋的酸性可能有助於促進消化，幫助身體更有效吸收營養。

2. 控制血糖

一些研究發現，醋可能有助於降低飯後血糖數值，對於糖尿病管理可能有一定幫助。

3. 體重管理

有研究指出，食用醋可能對體重管理有一些影響，但效果因人而異。

過量吃醋可能帶來 5 大壞處

1. 胃部不適

過量食用醋可能導致胃部不適，引起灼熱感、胃潰瘍或其他胃部問題。

2. 牙齒健康

醋的酸性可能損害牙齒琺瑯質，導致牙齒敏感或蛀牙。

3. 低血糖人群注意

對於有低血糖問題的人來說，過量攝取醋可能增加低血糖的風險。

4. 醋中的鉛

某些醋可能含有鉛，長期食用可能對健康造成危害，選擇良好高品質的醋很重要。

5. 藥物相互作用

醋可能與某些藥物發生相互作用，建議用藥要間隔一段時間。

白醋黑醋哪個好？小心「鈉含量」傷身

白醋 / 原料單純，熱量、鈉含量較低

高齡醫學翔展診所院長傅裕翔說明，白醋是單純以糯米釀造而成，酸度較高，每 100 克熱量約 16.6 大卡、鈉含量 81.4 毫克，適合醃漬、湯品、沾醬、肉類料理。白醋又稱糯米醋，因原料單純天然，熱量、鈉含量都比烏醋低，是比較健康的選擇。

黑醋 / 鈉含量超高，三高、腎病者別吃

而烏醋釀成方式是以糯米為基礎，加入洋蔥、芹菜、大蒜、紅蘿蔔等蔬果，再加上辛香料、鹽、糖等調味料釀造，酸度較低，每 100 克熱量約 35.9 大卡、鈉含量 1571 毫克，適合燉煮、湯品、沾醬。

傅裕翔提醒，烏醋的熱量較高，最可怕的是「鈉含量」超級高，吃多會造成身體負擔，三高族群、腎臟病患者還是吃白醋比較好。

國北教大人事室關心您