

人事 服務簡訊






第 205 期

中華民國 113 年 2 月 29 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
	為提供本校同仁出差或出遊時有優質的住宿環境與優惠的價格及牙齒診療有牙醫診所相關優惠折扣，本校簽訂特約旅館捷絲旅、浮樂德休閒事業、台中港、宜蘭悅川、柯達、三好行旅、台中李方艾美、旅居文旅、台南臺邦商旅、福華大飯店、嘉義觀止飯店及華盛頓牙醫診所，合約自即日起至 113 年 12 月 31 日止。
	辦理本校 112 學年度第 2 學期子女教育補助費申請作業，請依式填妥「申請補助領款收據」並檢附「學雜費收據明細正本」，即日起至 3 月 13 日(三)下班前，送交人事室承辦人 郭家宏專案人員彙辦(請勿逾期)，另受有「十二年國民基本教育學費補助者」，請勿請領子女教育補助
	原 113 年 2 月 17 日(六)為補行上班日，調整至 113 年 6 月 15 日(六)畢業典禮上班。 說明： 1. 113 年 6 月 15 日(六)各教職員工同仁(含「比照行政人員適用寒暑休制度之計畫專任人員」)必須正常上班及參與畢業典禮；至於「不適用寒暑休制度之計畫專任人員」是否須到班或以請假方式替代等，則由計畫主持人自行管控。 2. 另 113 年 2 月 18 日(日)後到職人員，113 年 6 月 15 日(六)無須到班。
	本校教務處招生組文教行政職系「專員」(薦任第 7 職等至第 8 職等)職缺，校內公務員申請陞遷一案，資格條件等詳如公告單所列，本校編制內職員有意願且符合陞遷資格條件者，請於 113 年 3 月 5 日(週二)下班前將「職員陞任(遷調)意願書及評分表」依式(A4 格式)填妥送人事室承辦人 徐如芳專員彙辦，逾期恕不受理，敬請查照。
	本校 113 年度第 1 次專任教授休假進修研究申請案，自即日起開始受理，請於規定期限內將申請表件資料送人事室承辦人 嚴素娟專員彙辦，請 查照。



本校教師符合退休申請規定，擬申請於 113 年 8 月 1 日 自願退休及屆齡退休者，請於本 (**113**) 年 **4 月 30 日前**，填具自願退休申請表，屆齡退休者免填該表，檢同任職有關證明文件，送人事室承辦人 鄭維倫助理員辦理，請查照轉知。



法令公告

- ◆ 行政院 113 年 1 月 17 日以院授人給字第 1134000044 號函修正發布「全國軍公教員工待遇支給要點」第 4 點附表 8「公教人員婚喪生育補助表」，並自 113 年 1 月 5 日生效。其中有關生育補助部分，行政院人事行政總處另依據新規定，於 113 年 1 月 23 日以總處給字第 1134000126 號函更新發布「公教人員生育補助常見問答集」。(臺教人(五)字第 1130007961 號函、臺教人(五)字第 1130010835 號函)
- ◆ 依本部人事處案陳銓敘部 113 年 1 月 18 日部退五字第 1135657372 號函辦理「公務人員執行職務意外傷亡慰問金發給辦法」第 4 條業經考試院、行政院 113 年 1 月 12 日令修正發布。(臺教人(五)字第 1130008354 號函)
- ◆ 依行政院人事行政總處 113 年 1 月 17 日總處培字第 1133021241 號函辦理有關聘僱人員因屆滿 65 歲離職等事由，致當年度依政府行政機關辦公日曆表所定上班日少於行政院與所屬中央及地方各機關聘僱人員給假辦法第 4 條第 1 項所定「應給慰勞假日數」者，自 113 年 1 月 1 日起得從寬核發慰勞假補助費及未休畢慰勞假加班費。(臺教人(三)字第 1130007872 號函)
- ◆ 依行政院人事行政總處 113 年 1 月 26 日總處培字第 1133021339 號函辦理修正之「天然災害停止上班及上課作業 Q&A」(113 年 1 月修訂版) 及「天然災害停止上班及上課作業 Q&A (圖卡版)」(113 年 1 月)。(臺教人(三)字第 1130011402 號函)



人事動態

※ 新進人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
音樂學系	林佳鋹	助理教授	新 進	113.02.01
教育學系	洪郁婷	助理教授	新 進	113.02.01
課程與教學傳播 科技研究所	胡秋帆	助理教授	新 進	113.02.01
秘書室	鍾翠鯉	定期聘僱人員	到 職	113.02.01
學務處生活輔導組	陳佳蓮	事務人員	到 職	113.02.23

※ 離職人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
教育經營 與管理學系	曾錦達	副教授	退 休	113.02.01
音樂學系	楊淑媚	教 授	退 休	113.02.01
心理與諮商學系	吳毓瑩	教 授	退 休	113.02.01
教育學系	陳錫琦	教 授	退 休	113.02.01
數位科技設計學系	楊孟哲	教 授	退 休	113.02.01
兒童英語教育學系	郭 文	講 師	離 職	113.02.01
學務處	陳筱淇	約用專案書記	離 職	113.02.15
學務處生活輔導組	陳玉英	臨時人員	退 休	113.02.16

師資培育處	石淑旻	組 長	調至他機關	113.02.19
-------	-----	-----	-------	-----------

※ 異動人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
教務處	林孜琦	組 長	調 升	113.01.30
副校長室	劉遠楨	副校長	聘 兼	113.02.01
教務處	周淑卿	教務長	聘 兼	113.02.01
教育學院	孫志麟	教育學院院長	聘 兼	113.02.01
語文與創作學系	張金蘭	系主任	聘 兼	113.02.01
教育學系	吳麗君	教 授	免兼院長	113.02.01
語文與創作學系	鄭柏彥	副教授	免兼系主任	113.02.01
文化創意產業 經營學系	邱詠婷	教 授	延長留職停薪	113.02.01
自然科學教育學系	蕭世輝	副教授	免兼學務處課 外活動指導組 組長	113.02.01
學生事務處 課外活動指導組	蕭旭智	組 長	聘 兼	113.02.01
學務處體育室	林長平	專案人員	調 任	113.02.01

THE END

【員工關懷小品】

6 個方法養出「幸福賀爾蒙」 只要用對方式呼吸就可以

現在人面對壓力與緊張，常會導致長期感到疲勞、睡不好，或是情緒低落、精神不佳等狀態，這時你需要認識「血清素」，簡單而言他是在我們腦中合成的 3 種神經傳導物質，具有安定心神的作用，所以它的別名也叫「幸福賀爾蒙」，若分泌不足我們就會憂鬱，感到心情低落。其實用 6 種方法，在家就能輕鬆辦到，簡單找回快樂。

曬太陽

在陽光進入我們的視神經之後，大腦就會開始分泌血清素，明亮的陽光能讓身體加速分泌，而且不需要一定曬到太陽，只要讓光進入我們的眼睛就夠了，而且即便是陰天也有效果，如果最近心情不好，不妨早起多看點太陽光吧。

一定要吃早餐

要分泌血清素，一定要讓大腦能好好運作才行，而大腦需要葡萄糖來轉化能量，過了一整夜沒吃東西，早餐就特別重要，如果真的很忙，也可以利用水果或優格等，這類不需要再準備的食物當成早餐。

週期性運動

所謂週期性運動指的便是簡單規律的運動，像是爬樓梯、散步、做家事或是深蹲，簡單就能在家裡完成，當然騎腳踏車或游泳是更加的選擇，如果上班忙碌，晚上洗澡前練一下深蹲，不會花上幾分鐘。

腹式呼吸

也就是所謂的深呼吸，記得節奏是悠長與緩慢，尤其是在很緊張的時候，會有立即性的幫助，吸氣時肚子變大，呼氣時肚子縮小，專注在吐氣上，盡量緩慢並拉長時間。

咀嚼

反覆的咀嚼節奏有助於刺激分泌血清素，其實不見得一定要吃口香糖，可以在進食的時候多咬幾口，養成細嚼慢嚥的習慣，或是選擇很有咬勁的食物，如糙米或五穀米等，一般而言吃飯不斷咀嚼超過 20 分鐘就能有效果。

大哭

大哭不僅有情緒發洩的作用，還能活化血清素喔！不需要失戀還是非常傷心才能做到，有時準備看一場感人的電影或連續劇，亦或悲催的小說等，只要大哭一場無論原因為何都有用。

國北教大人事室關心您