

# 人事 服務簡訊



第 202 期

中華民國 112 年 11 月 30 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>112 年 12 月 2 日 (星期六) 為校慶慶祝大會暨園遊會，該日為上班日，請查照。</p> <p>說 明：</p> <p>一、112 年 12 月 2 日 (星期六) 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校慶慶祝大會；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。</p> <p>二、另 112 年 10 月 11 日 (星期三) 後到職人員，112 年 12 月 2 日 (星期六) 無須到班；112 年 12 月 2 日 (星期六) 前離職人員，112 年 9 月 23 日 (星期六) 倘已放假，請自行辦理請假手續。</p>
	<p>本校系所及院級「教學實踐研究技術報告」升等及「技術研發」升等送審資格審查原則修正業經本校教師評審委員會審議通過。</p> <p>說 明：</p> <p>一、依 112 年 11 月 14 日本校 112 學年度第 2 次教師評審委員會會議決議辦理。</p> <p>二、本次修正系所及院級「教學實踐研究技術報告」升等及「技術研發」升等送審資格審查原則係配合專科以上學校教師資格審定辦法第 15 條及第 16 條修正升等途徑名詞，酌作文字修正，主要文字修正說明如下：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 「教學實務」升等修正為「教學實踐研究技術報告」升等。</li><li>2. 「教學實務研究升等」修正為「教學實踐研究專門著作升等」。</li><li>3. 「教學成果」修正為「教學實踐研究成果」。</li><li>4. 「技術應用」升等修正為「技術研發」升等。</li></ol> <p>三、修正後法規如附件，另亦可至人事室網頁法令規章教師聘任、升等、評鑑項下下載。</p>

最新 訊息	內 容
	總統體念退休大專院校教師為國作育英才之辛勞，特囑教育部於 113 年春節前慰問對教育具有貢獻，且生活困苦或罹患重病亟需濟助之退休教師(不含現職者)，貴系(所)如有符合上開條件者，請於本(112)年12月8日(星期五)前將建議表送達本室彙辦，請查照。
	本校公務人員持用國民旅遊卡消費請領休假補助費者，依規定採曆年制，須於本(112)年12月底前完成刷卡消費，並請於112年12月22日(五)前完成列印「核發補助費列印申請表」並送交人事室辦理核銷作業。
	<p>檢送最高檢察署及法務部為加強第 16 任總統副總統及第 11 屆立法委員選舉反賄選宣導，製作「嚴查賄選」等 2 款海報及「反賄選 有據必辦篇」多種語言版本，並推出第二波「2024 VOTE 臺灣 反賄選 愛臺灣」活力篇(檢察官版)及籃球篇宣導影片，請配合以多元管道加強宣導。</p> <p>宣導影片連結：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「反賄選有據必辦篇」：請逕自法務部全球資訊網/下載專區—Youtube 影音下載運用。</li> <li>2. 活力篇(檢察官版) <a href="https://youtu.be/4yk13WY9VSQ?si=NNolXes7lyJ6Xo8m">https://youtu.be/4yk13WY9VSQ?si=NNolXes7lyJ6Xo8m</a></li> <li>3. 籃球篇 <a href="https://youtu.be/2RrpzERjjWk?si=A7HSqV3XMupEYIZt">https://youtu.be/2RrpzERjjWk?si=A7HSqV3XMupEYIZt</a></li> </ol> <p>「2024 VOTE 臺灣 反賄選愛臺灣」系列宣傳影片 QR CODE</p> 



## 法令公告

- ◆ 依內政部 112 年 11 月 7 日台內移字第 1120912884 號函辦理修正「簡任第十職等及警監四階以下未涉及國家安全利益或機密之公務員及警察人員赴大陸地區作業要點」第 3 點，並自 112 年 11 月 7 日生效。(臺教人(三)字第 1120110331 號函)



## 人事動態

### ※ 離職人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
學務處生活輔導組	郭敏輝	專 員	退 休	112.11.09
總務處事務組	莊景春	事務人員	退 休	112.11.19

### ※ 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 延長	112.05.08 ~112.12.18 原申請 112.05.08 ~112.11.07
語文與創作學系	楊子瑄	職務代理人	繼續代理	代理至 112.12.25





嚴查賄選  
斷絕賭盤

阻絕境外勢力

檢舉獎金

最高 2,000萬元

檢舉專線

0800-024-099\*4



好友  
舉報中

LINE @ 海木尚公民辦



舉報行動聯盟

（主頁）



好友  
舉報中

LINE @ 海木尚公民辦



舉報行動聯盟

（主頁）



## 【員工關懷小品】

### 不養生還容易胖！營養師揭 4 種「偽健康食物」

你是否也因為想要吃得健康，特意買了燕麥片、全麥麵包來吃，每天再喝點果汁補充維生素？營養師沈夏冰就提醒，這些你以為的「健康食物」，其實很大可能營養不多，熱量又高，吃了不一定健康還容易發胖！他就指出 4 種常見的「偽健康食物」，快來看看你中了幾個？

#### # (燕) 麥片

可能不少人都會覺得只要有麥片這兩個字，就代表是營養的，但營養師提醒，其實你買到的很多麥片都是不健康的，要從成分表來分辨。像是成分表中有白砂糖、小麥粉、植物油、麥芽糊精等成分，可看作是「虛假的燕麥片」，額外添加的糖和油太多，吃了不僅沒辦法幫助瘦身，還可能讓你吃越吃越胖。

想避開「偽健康」的麥片有一個大原則，就是成分表中的花樣要越少越好，也就是成分表中幾乎只有燕麥，就屬於標準的全穀物食品，營養價值豐富，這種才算是真實的燕麥片，用來泡牛奶、泡優酪乳或是做成燕麥水果杯、燕麥燜飯和各種燕麥粥都很不錯。

#### # 肉湯

在華人的傳統飲食文化當中，湯被認為是大補的食物，像是骨折、身體復原、生長期、坐月子等時候都會認為喝湯很有幫助。但營養師指出，湯本身的營養素真的很少，尤其是一些肉湯經過燉煮之後，湯裡剩下的是水、脂肪、膽固醇、普林、鈉和其他鮮味物質，大家想要的蛋白質、維生素等營養含量是微乎其微。

所以喝湯的同時，一定要把肉也吃下去，若你是真的很愛喝湯的人，建議就盡量喝油脂較少的素湯

#### # 全麥麵包

想要避開陷阱、買到純粹的全麥麵包，營養師提醒有 2 大原則。第一看全麥粉的比例，全麥粉的比例一般以 51% 作為界線，大於 51% 意味著全穀物佔麵包主體，可以買；如果低於 51% 建議就別買。但如果包裝中沒有標明全麥粉的比例，營養師建議也別買，無法清楚得知的乾脆就別碰。

第二，成分表中盡可能不額外添加糖和脂肪。成分表中若有植物油、高果糖糖漿、海藻糖、結晶果糖等成分的「全麥麵包」最好就別買。

另外，營養師也提醒，純粹的全麥麵包顏色會比較深，口感比較粗糙、比較扎喉嚨，所以如果你買的全麥麵包口感特別柔軟有彈性，那有很大可能額外添加了其他成分、不是純的全麥。

#### # 鮮榨果汁

不少人以為不喝市售的瓶裝果汁、改喝鮮榨果汁就比較健康，但營養師指出，就算是現榨的果汁，也可以說就是一杯「糖水」。因為原本完整的水果在榨汁過程當中，接觸了大量的空氣，水果中的維生素和植化素很多都被氧化了，營養價值是大打折扣的，但是水果所含的糖卻幾乎都被保留下來，而且很多人或店家為了口感，又把含有膳食纖維的果渣給濾掉，所以酸酸甜甜又好入口的果汁就容易讓人入迷，一喝就停不下來，很容易喝過量。

因此果汁是一個非常標準的偽健康食品，營養師建議喝果汁不如吃完整的水果。

## 北教大人事室關心您