

人事 服務簡訊





第 214 期

中華民國 113 年 11 月 30 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
	本校 <u>公務人員</u> 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 (113) 年 12 月底前完成刷卡消費，並請於 113 年 12 月 23 日 (一) 下班前 完成列印「核發補助費列印申請表」並送交人事室 謝雅婷小姐辦理核銷作業。
	為辦理 114 年 資深優良教師獎勵事宜，請貴系所、中心及學位學程協助確認所屬教師 (不含新制助教) 服務年資之正確性，倘有應列、漏列或誤列應刪人員，務請於 113 年 12 月 31 日(星期二)前 通知本室承辦人 林容瑩組員， 逾期末通知，視同資料無誤。
	有關本校專任教師升等申請表及本校辦理以著作(專門著作、技術報告、作品、體育成就證明及教學實踐研究)送審教師資格查核表修正業經 113 年 11 月 12 日本校 113 學年度第 2 次校教師評審委員會備查通過，並自 113 學年度第 2 學期起適用 ，修正表件如下： 一、本校專任教師升等申請表 二、本校辦理以著作(專門著作、技術報告、作品、體育成就證明及教學實踐研究)送審教師資格查核表 三、教育部專科以上學校教師資格審查代表作合著人證明 修正表件如附件亦可至人事室網頁-教師升等專區-升等使用表件下載，請 113 學年度第 2 學期起申請升等教師務必提交新表件。
	獲選本校 113 年度優秀員工及團體，請獲獎人員及單位於 113 年 12 月 5 日前 至人事室領取獎勵禮券。 一、優秀員工：依規定核發個人獎禮券 5 千元，請得獎人本人親至人事室簽領禮券。 二、優秀團體：依規定核發團體獎禮券共 1 萬元，請指派代表 1 人至人事室簽領禮券，並請填列「113 年度優秀團體獎勵所屬人員具領核銷名冊」於期限內送回人事室，俾辦理後續核銷事宜。



人事動態

※ 新進人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
師資培育處	洪碧怡	約用行政組員	新進	113.11.01

※ 離職人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
圖書館	郭仲軒	技士	調職	113.11.22

※ 異動人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
社會與區域發展學系	沈 立	助理教授	留職停薪借調	113.11.01



績優人員介紹

本校獲選 113 年度優秀員工及團體名單如下 (無排序)，核發各優秀員工獎勵 5 千元及各團體 1 萬元禮券，並於 113 年 11 月 30 日校慶典禮頒發獎狀公開表揚。

優秀員工	員工名稱
編制職員 (1 名)	總務處營繕組技正 許建隆
約用工作人員 (4 名)	學務處校園安全組約用行政組員 秦孝成
	總務處事務組約用行政組員 翁子雯
	圖書館典藏閱覽組約用行政書記 林百鍊
	師資培育處實習組約用行政組員 楊素華

優秀團體	團體名稱
獲獎團體 (5 個)	學務處資源教室
	研究發展處
	圖書館
	師資培育處
	教學發展中心

【員工關懷小品】

哈佛研究：8 個生活習慣讓人多活 24 年，60 歲開始不嫌晚

良好的生活方式能夠延緩衰老，幫助達到「逆齡」效果！哈佛大學一項發表在《NUTRITION》期刊的研究發現，實踐 8 種行為能讓人延長壽命 20 多年，即便 60 歲才開始養成習慣也不嫌晚，有望延年益壽將近 18 年！

逆齡抗衰老！8 個生活方式慣讓你多活 24 年

這是哈佛大學陳曾熙公共衛生學院與美國退伍軍人事務部的一項共同研究，研究團隊分析了超過 70 萬名 40 至 99 歲美國老兵的數據，結果顯示，在中年養成以下 8 個生活習慣，可幫助延長壽命 21 至 24 年。

研究報告作者阮萱美 (Xuan-Mai Nguyen、暫譯) 指出，這些健康習慣可以逐步養成，也可以一次性改變，每增加一項健康習慣，壽命延長的效果越明顯。男性若在 40 歲時實踐一項習慣，可延長 4.5 年壽命，若有三項習慣則可延壽 8.6 年；女性方面，養成一項習慣可延壽 3.5 年，三項則可延長 12.6 年。更重要的是，這些生活方式對慢性病患者同樣有效，證明想健康長壽並非遙不可及！

1. 運動：降低 46% 早死風險

與完全不運動者相比，有運動習慣者的全因死亡率降低 46%。即便運動強度不高，也能顯著改善健康。研究指出，每週做 7.5 代謝當量 (METs) 的運動，就能帶來長壽效益。所謂的代謝當量是一種計算運動強度的單位，以 4 代謝當量來說相當於爬樓梯但不喘的程度，7 代謝當量大約是跑步、游泳等中高強度活動。

2. 避免濫用止痛藥：降低 38% 早死風險

止痛藥成癮已成為美國公共衛生的挑戰之一。研究發現，避免濫用止痛藥可降低 38% 早逝風險。台灣食藥署也提醒，止痛藥常用來緩解頭痛、經痛、痠痛，若疼痛症狀未見改善，建議看醫生尋求專業醫療協助，切勿自行長期依賴藥物，以免損害肝腎健康。

3. 不吸煙：降低 29% 早死風險

世衛組織已將「煙草依賴」定義為一種慢性疾病，而研究也指出，不吸煙可降低 29% 早逝風險，雖然這是針對從不吸菸者的數據，但研究作者強調「任何時候戒煙都不晚」，只要停止吸菸就能對健康帶來很大的好處，包含提升免疫功能，以及降低慢性阻塞性肺病、呼吸道感染、心血管疾病風險。

4. 緩解壓力：降低 22% 早死風險

現代人壓力越來越大，壓力不只影響精神，更危害生理健康，而有效的壓力管理，可減少 22% 早逝風險。適度緩解壓力有助於增強抵抗力、減少心血管負

擔、緩解肌肉緊張與疼痛。紓壓方法包含深呼吸、運動、聆聽音樂、親近大自然等，如果壓力已影響健康，建議尋求專科醫師或專業心理師協助喔！

5. 植物性飲食：增加 21%長壽機率

研究發現，植物性飲食能提高長壽機率 21%，但不代表要完全吃素食，建議可以參考地中海飲食，多攝取全穀類、大量綠葉蔬菜，減少加工食品與紅肉攝取。

6. 避免酗酒：降低 19%早死風險

每天喝四杯以上酒精飲品就可稱為酗酒行為，研究顯示，避免酗酒可降低 19%早死風險。此外，也有其他研究指出，即便少量飲酒也可能增加心血管疾病風險。

7. 保持充足睡眠：降低 18%早死風險

每晚確保 7 至 9 小時的充足睡眠，可降低 18%早死風險。長期失眠或睡眠不足，不光對於精神狀態的影響，還與心臟、消化、大腦與肝腎健康有關，可能增加心肌梗塞、中風、失智、脂肪肝等風險。

8. 建立良好社交關係：延壽 5%

研究發現，積極、正面的社交互動，能延壽 5%；反之，社交孤立會顯著增加早死風險達 32%。社交孤立在高齡族群越來越常見，建議樂齡族儘管退休了，不妨繼續培養自己的興趣，閒暇時外出走走、找親朋好友聚會聊天，也可以適時參與有興趣的社交活動或志工服務喔！

文章資訊來源：早安健康 <https://www.edh.tw/article/36980>

國北教大人事室關心您