

人事 服務簡訊





第 215 期




中華民國 113 年 12 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>114 年寒假上班時間及寒休時間如下：</p> <p>一、 寒假上班期間：114 年 1 月 13 日 (星期一) 起至 2 月 14 日 (星期五) 止，該期間實施寒假上班制度 (上午 8:00 至 9:00 上班，中午休息 30 分鐘，下午 4:30 至 5:30 下班)。另寒假期間及彈性上下班時間，各單位仍須妥適配置適當人力，以維持校務之正常運作。</p> <p>二、 實施寒休計 6 日：</p> <p>1. 共同寒休計 4 日：考量農曆春節及清明連假期間為讓同仁避開車潮，提前返鄉，爰規劃分別為 114 年 1 月 24 日 (星期五)、2 月 3 日 (星期一)、2 月 7 日 (星期五) 及 4 月 2 日 (星期三)，以不派員留守為原則，但各單位於上述日期有重要業務須全日處理者，可事先簽准更改為自選寒休日。</p> <p>2. 自選寒休計 2 日：由同仁自行擇日申請，並經單位主管同意後寒休，最遲應於 114 年 5 月 31 日 (星期六) 前休畢，但因業務需要專案簽准另訂休畢期限者 (可延長至同年 6 月 30 日前休畢)，不在此限。至同仁有無法休畢情形時，單位主管應主動與該同仁洽談並請其依限休畢，避免其勞動權益受損。</p>
	<p>114 年度上半年退休茶會暨慶生活動，謹訂於 114 年 1 月 8 日 (星期三) 下午 2 時，在本校大禮堂舉行，敬邀全體同仁及退休同仁參加。</p>
	<p>114 年新春團拜訂於 114 年 2 月 18 日 (星期二) 下午 2 時 30 分舉行，請各位同仁預留時間參加。</p>
	<p>113 學年度第 2 學期教師升等申請作業 (升等生效日為 114 年 8 月 1 日)，請欲申請之教師於 114 年 2 月 1 日前 (遇假日遞延至第 1 個工作日) 送系所辦理。</p>

最新 訊息	內 容
	依本校 113 年 12 月 10 日第 53 次校務會議決議辦理「國立臺北教育大學教師評審委員會設置辦法」修正條文通過，自 113 年 12 月 19 日起施行，相關條文及修正條文對照表放置於本室 - 「法令規章」 - 「組織編制」項下。
	本校「校務基金進用約聘教師評鑑辦法」，業經本校第 230 次行政會議修正通過，相關條文及修正條文對照表業置於本校人事室網頁/法令規章/項下。
	<p>依本校第 53 次校務會議修正通過之本校專任、兼任及助教聘約；本校 113 年第 2 屆第 16 次勞資會議修正通過之本校約用工作人員契約書及專案人員契約書，再請各業務承辦留意是否有需要再修正之處。</p> <p>所屬相關資料位置：</p> <p>教師聘約部分置於本校人事室網頁/法令規章-教師聘任-->專任教師兼任教師聘約業已更新/另新增助教聘約</p> <p>約用契約書置於本校人事室網頁/表單下載-約用工作人員-->國立臺北教育大學新進約用工作人員契約書（已上傳新契約書並刪除"新進"兩個字）</p> <p>專案人員契約書置於本校人事室網頁/表單下載-約用工作人員-->國立臺北教育大學專案人員契約書（原本分新進跟續僱均刪除統一上傳新修正版本）</p>



人事動態

※ 新進人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
人文藝術學院	陳亞筑	約用職務 代理人員	新 進	113.12.04
教務處華語文中心	韋志義	約用職務 代理人員	新 進	113.12.06
進修推廣處 推廣教育中心	黃孟萱	專案助理 (行銷推廣專員)	新 進	113.12.12
進修推廣處 推廣教育中心	翁卿儀	約用職務 代理人員	新 進	113.12.16
特殊教育學系	劉姿賢	約用行政組員	新 進	113.12.23

※ 離職人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
教務處	張藝馨	組員	調 職	113.12.06
教務處	李嘉楨	約用行政組員	離 職	113.12.03
學務處	高家偉	約用行政專員	離 職	113.12.10
進修推廣處 推廣教育中心	賴郁雯	約用職務 代理人員	離 職	113.12.12
進修推廣處 閩南語專班	黃孟萱	專案助理	離 職	113.12.12
秘書室	王小萍	助 教	退 休	113.12.23
特殊教育學系	劉姿賢	約用職務 代理人員	離 職	113.12.23

※ 異動人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
人文藝術學院	黃怡晶	約用行政組員	育嬰留職停薪	113.12.04~ 114.06.30
進修推廣處 推廣教育中心	曾鈺雯	約用行政專員	育嬰留職停薪	113.12.16~ 114.04.03
師資培育處	林永騰	助理教授	留職停薪	113.12.24

【員工關懷小品】

營養師提醒「3 樣食物」睡前別碰 小心讓你睡不著

最近晚上睡不著，即便睡著也很淺眠？想要改善睡眠品質，營養師高敏敏建議可以補充好眠營養素，吃對東西幫助快快入睡，同時也提醒睡前有三種食物不要碰，以免影響睡眠。

礦物質鈣

營養師高敏敏表示，鈣不只能幫助維持骨骼健康，睡前吃還能幫助睡眠，像是補充小魚乾、豆乾、牛奶、杏仁、莧菜，都有穩定神經、放鬆肌肉 避免半夜抽筋的功效。衛福部建議，成年人每日鈣質攝取量為 1000mg，13-18 歲的青少年為 1200mg。

礦物質鎂

鎂可以提升褪黑激素、降低皮質醇，使睡眠品質更好，不只如此更是與肌肉的放鬆和收縮相關，補充足夠的鎂，還能幫著血管放鬆、降低血壓，像是黃豆、香蕉、南瓜籽、菠菜都是好選擇。

色胺酸

色胺酸是血清素、褪黑激素的原料，掌管我們的心情和睡眠，身體補充色胺酸後，會先組成血清素來幫助放鬆心情，再進一步生成褪黑激素幫助睡眠，建議補充起司、雞胸肉、豬里肌、雞蛋、黑豆等食材。

維生素 B2、B6

維生素 B6 有維持神經穩定性、消除焦慮的功效，和維生素 B2 一起作用，可幫助合成血清素，使色胺酸轉換成褪黑激素幫助睡眠。富含維生素 B2、B6 的食物包括牛奶、燕麥、瘦肉、魚類、堅果種子類、豆蛋類。

除了以上營養素以外，營養師也建議睡前不要吃三種食物，以免睡不好。

1. 高熱量宵夜：增加腸胃負擔、胃酸逆流、火燒心。
2. 酒精：看似助眠，其實酒精代謝容易淺眠，使睡眠品質更差。
3. 咖啡因飲品：(像是茶飲、咖啡、可樂) 過量的咖啡因會刺激交感神經，容易抑制睡意。

文章資訊來源：ETfashion <https://reurl.cc/WAvMRx>

國北教大人事室關心您