

人事 服務簡訊




第 216 期



中華民國 114 年 01 月 23 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>【宣導】重申不得利用上班時間，從事與公務無關之行為</p> <p>本校同仁於辦公時間應盡職負責，認真工作，不得利用上班時間，從事與公務無關之行為。經核准於週五下午參加樂活課程者，於課程結束後應儘速返回工作崗位，不得於活動場地逗留聊天，為維持良好辦公紀律，提升行政效能，請各單位主管加強監督管理，本室亦將辦理不定期稽查作業。</p>
	<p>一、寒假上班期間：訂為本年 1 月 13 日(週一)起至 2 月 14 日(週五)止，該期間實施寒假上班制度。彈性上下班時間為 1 小時，8：00 至 9：00 上班；16：30 至 17：30 下班；中午休息時間為 12 點至 12 點 30 分，各單位仍須妥適配置適當人力，以確保維持校務之正常運作。</p> <p>二、實施寒休計 6 日：</p> <p>(一) 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需全日處理者，應事先簽准更改為自選寒休日。</p> <p>(二) 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>原 114 年 2 月 8 日(星期六)為補行上班日，調整至 114 年 6 月 7 日(星期六)畢業典禮上班。</p> <p>說明：</p> <p>一、114 年 6 月 7 日(星期六)各教職員工同仁(含「比照行政人員適用寒暑</p>

	<p>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「不適用寒暑假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 114 年 2 月 9 日 (星期日) 後到職人員，114 年 6 月 7 日 (星期六) 無須到班；114 年 6 月 7 日 (星期六) 前離職人員，114 年 2 月 8 日 (星期六) 如有放假需求，請自行辦理請假手續。</p>
	114 年新春團拜及摸彩活動於 114 年 2 月 18 日 (週二) 下午 2 時 30 分 在本校大禮堂舉辦，敬邀全體同仁暨退休人員踴躍參加。
	「國立臺北教育大學組織規程」第 8 條及第 19 條條文修正案，業奉教育部核定自 114 年 2 月 1 日起施行，並放置於本室 - 「法令規章」 - 「組織編制」項下。



法令公告

- ◆ 有關公立學校教師罹患水痘，如經學校勸導居家隔離得否依教師請假規則核給公假疑義一案。(臺教人(三)字第 1134204164 號函)
- ◆ 依教育部部人事處案陳銓敘 114 年 1 月 2 日部法一字第 11457794282 號函辦理有關公務員服務法第 15 條第 6 項所稱「個人才藝表現」之界定。(臺教人(二)字第 1140000806 號函)

人事室祝福全體同仁

福氣一路順



蛇年行大運

Great luck in the Year of the Snake.



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 註冊與課務組	姜懿姍	約用行政組員	新 進	114.01.02
人事室	曾映璇	約用職務 代理人員	新 進	114.01.03
教育經營 與管理學系	劉士銓	專案人員	新 進	114.01.06
進修推廣處 閩南語專班	賴郁雯	專案助理	新 進	114.01.16

※ 離職人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
教務處	張鈞睿	約用行政組員	離 職	114.01.01
學務處	林長平	專案人員	離 職	114.01.01
人事室	鄭維倫	助理員	調 職	114.01.10
學務處 課外活動指導組	林欣茂	工 友	退 休	114.01.16

人事室祝福全體同仁

滾
滾
來
不
完



財
運
如
蛇
盤

Wishing you good luck and fortune this new year.

【員工關懷小品】

過年想走春感冒怎麼玩？

中醫推薦 1 茶飲 3 穴道 口罩戴好戴滿防備就緒再上路！

新冠疫情期間的「抗戰」期，面對病毒不停變異的挑戰，民眾對「主動戴口罩」的自保措施已不覺得麻煩。然而，本周起春節返鄉潮陸續湧現，無論是搭乘高鐵還是國道其他交通工具，一群人長時間共處於密閉空間中，病毒傳播風險大增！準備口罩就夠了嗎？專家告訴你最好上路前，多做幾件事。

除了新冠病毒，一般感冒和流感也值得提防。建功馬光中醫診所醫師汪政鋒表示，民眾應加強個人防護，若出發前已出現呼吸道症狀，建議最好在家休養，別跟著走，以避免傳染他人，也讓自己有足夠時間復原，因應開工開學後所需的元氣和體力。以下幾個問題，可以作為自我檢視清單：

有沒有味覺喪失？

汪政鋒指出，一般感冒的症狀包括咳嗽、打噴嚏、流鼻水、鼻塞、喉嚨痛；流感除了上述症狀外，還會出現發燒、畏寒、頭痛、肌肉關節疼痛、極度疲倦等嚴重全身性症狀；而新冠則是咳嗽、打噴嚏、流鼻水、發燒、嗅覺暫時喪失或味覺改變、喉嚨痛、呼吸喘促。

旅途中會遇到擁擠的地方嗎？

汪政鋒建議，如果能夠落實勤洗手、戴口罩、保持社交距離、注意飲食衛生，並避免前往人多擁擠的地方，應該即能降低感染風險。

能預防感冒的穴道 按哪裡？

汪政鋒表示，天灸療法是利用辛溫藥材，在特定節氣時敷貼於重要穴位，藉由藥材的溫熱刺激，活化經絡運行，啟動機體免疫力，達到改善體質、預防保健和治療的效果。適用於過敏性鼻炎、月經不調、體質虛寒、容易感冒、長新冠患者等。

而按壓對的穴位，亦能預防感冒。汪政鋒介紹 3 個一定要認識的穴道如下：

- ❖ 合谷穴（虎口大拇指與食指間凹陷處）可預防感冒、提升免疫力。
- ❖ 曲池穴（手肘彎曲橫紋終點外側凹陷處）可緩解感冒頭痛、疏通經絡。
- ❖ 天突穴（鎖骨與胸骨交界處）則能促進呼吸道功能、抑制咳嗽反射。

能預防感冒的茶飲 怎麼煮？

如果想要再多加一重防護，汪政鋒推薦「金銀黃耆茶飲」有助增加免疫力。在出入人潮眾多場所的前後，可飲用金銀黃耆茶。只要將金銀花、黃耆、甘草各 1 錢，加入 1000c.c. 水中，煮滾後，燜 15 分鐘即可在稍稍降溫後，裝入保溫瓶，隨時喝一點。

汪政鋒指出，服用感冒西藥後雖能快速緩解症狀，但有的人會出現疲累、胃部不適的副作用。中醫「扶正祛邪」的治療方式，適合體力差、勞累過度的上班族、兒童、老人及過敏體質者。若一年感冒超過 3 次，每次症狀持續 2 周以上，建議就診中醫，透過中藥調理，減少反覆感冒的機會。

文章資訊來源：健康 2.0 <https://reurl.cc/74WZ61>