

人事 服務簡訊




第 209 期





中華民國 113 年 6 月 28 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>113 年暑假上班時間及暑休時間如下：</p> <p>一、 暑假上班期間：訂為本年 6 月 24 日(一)起至 9 月 6 日(五)止，該期間實施暑假上班制度。為減輕同仁通勤壓力，比照本校 113 年寒假期間作法，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，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、 實施暑休計 15 日</p> <p>1. 共同暑休計 13 日：</p> <p>7 月 5 日、12 日、19 日、26 日、8 月 2 日、9 日、16 日、23 日、30 日（以上日期均為星期五）；7 月 15 日、8 月 5 日、12 日、19 日（以上日期均為星期一），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暑休日。</p> <p>2. 自選暑休計 2 日：</p> <p>得經各單位主管同意，由同仁於暑假期間自行擇日暑休，最遲應於本年 9 月 30 日前休畢，但因業務需要專案簽准另訂休畢期限者，不在此限。至單位主管如讓適用勞動基準法同仁逾期末休，衍致影響同仁勞動權益者，應由各該單位主管負責。</p>
	<p>適用勞基法之約用工作人員(含自籌經費進用人員、專案人員、職務代理人員等)及簽奉核可差勤管理比照約用工作人員之計畫專任人員，<u>113 年延長工時產生之補休時數及 112 年保留之特別休假</u>，結算時間點為 113 年 12 月 31 日；其他計畫專任人員補休時數結算時間點，則為到職日滿 1 年之前 1 日，請儘早規劃安排於年底前休畢。</p>
	<p>各單位辦理涉及人事相關作業時，請務必至人事室網頁「表單下載」專區下載最新表件，切勿使用舊表件，如以舊表件簽會本室，將退請使用新表件，請查照並配合辦理。</p>

	請本校同仁 (公務員、約用工作人員) 至公務人員個人資料服務網 (MyData) 核對個人英檢資料，如有英檢資料漏列或需更新，提供證明文件 email 送人事室承辦人(chestnut313@tea.ntue.edu.tw)辦理補登載於 WebHR 表 51 專長。
	本校「工作場所性騷擾防治措施申訴及懲戒辦法」，業經本校 113 年 6 月 4 日第 52 次校務會議修正通過，相關條文及書表(表單)業置於本校人事室網頁性騷擾防治專區。
	本校新訂「聘任專業技術人員擔任教學辦法」，業經第 52 次校務會議審議通過，相關條文及附件表格，業分置於本校人事室網頁/法令規章/教師聘任、升等、評鑑項及本校人事室網頁/表單下載/專兼任教師聘任、解聘、停聘、不續聘項下。
	本校新訂「員工平時考核暨面談輔導實施要點」，業經本校 113 年 6 月 26 日第 224 次行政會議審議通過，相關條文業置於本校人事室網頁/約用工作人員/法令規章/考核獎懲項下。令相關表件亦置於人事室網頁/表單下載/考績項下。



法令公告

- ◆ 以教育部人事處案陳銓敘部 113 年 5 月 13 日部法一字第 11357037032 號函辦理銓敘部令以公務員兼任非以營利為目的且未經登記或立案之事業或團體職務，應依公務員服務法第 15 條第 4 項及第 5 項等相關規定辦理。(臺教人(二)字第 1130053308 號函)



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	張鈞睿	約用行政組員	新 進	113.06.11
當代藝術評論與策 展研究全英語碩士 學位學程	柯 妤	約用職務 代理人員	新 進	113.06.26

※ 離職人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
當代藝術評論與策 展研究全英語碩士 學位學程	楊子瑩	約用行政專員	離 職	113.06.17

【員工關懷小品】

吃粽千萬不要配這物！ 容易「食積」惹 3 病 中醫推 3 茶飲去油膩促進腸健康

你的便當還是粽子嗎？端午節過後，許多人家中仍有親朋好友送來的美味粽子，讓粽子成為每餐桌上的常客。但中醫師余雅雯提醒，粽子雖好吃，卻要注意食用量，以免過量或不佳的食用習慣引發各種不適。

粽子配冷飲易損腸胃、皮膚及婦科！

余雅雯表示，最近氣溫上升，許多人吃粽子時會搭配冷飲、生冷食物，但以中醫觀點來看，這些都容易引起腸胃道不適。她曾遇過一位在南部工作的病人，患者的皮膚狀態愈來愈差，觀察她在臉書上 PO 出的飲食，發現她的早餐越來越「南部化」，常吃米糕、羹湯等油膩小吃，還喜歡配冰涼飲料去油解膩。

患者更提到自己容易便秘、腹瀉，再加上皮膚問題，余雅雯認為這就是中醫所說的「食積」症狀，可能還合併腸漏症。經由藥物調理和飲食調整，尤其戒掉油膩早餐和冷飲後，病人的皮膚、消化及婦科問題都獲得改善。

為何吃粽子不能搭配冷飲？

余雅雯解釋，粽子含有糯米、滷肉塊、鹹蛋黃等，都是油膩、黏滯的食材，對腸胃運作負擔大。就像在鍋裡熬粥時不斷加冷水、冰塊，粥就很難煮爛；吃完粽子再吃生冷食物，會妨礙胃的功能，油膩食材遇冷凝固，更不易消化，滯留胃中導致食積、腹脹，甚至胃食道逆流。

余雅雯進一步說明，食物入口後，要經過「胃陰」和「胃陽」的作用才能被消化吸收。若突然攝取過多食物、水分，或進食過快、沒有細嚼慢嚥，即使消化功能正常也會產生食積，就像颱風來時抽水機負荷不了而淹水。若脾胃虛損，腐熟、運化食物的功能不佳，即使食量正常也會「食積」。

此外，有人會對特定食物產生消化不良，常見的有糯米製品、玉米、發酵麵粉製品、肉類、甜食、油膩及寒涼食物等。余雅雯建議吃粽子可搭配洛神花茶、山楂陳皮茶、玫瑰花荷葉茶等溫熱茶飲，有助去油解膩、促進腸胃蠕動。

如何判斷自己是不是「食積」？

余雅雯表示，食積的病症可概括為 3 個特點，如下：

1. **食傷脾胃**：出現厭食、嘔吐酸腐、腹脹疼痛、腹瀉便秘等症狀。
2. **食積化熱**：症狀如便秘、頭痛、腹脹、煩悶、腹部發熱、痔瘡出血。
3. **助濕生痰化熱**：表現為舌苔垢膩發黃或灰白、口臭痰多等。

國北教大人事室關心您