

人事 服務簡訊



第 182 期

中華民國 111 年 3 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>本校修正「國立臺北教育大學校務基金約用工作人員報酬標準表」，溯自 111 年 1 月 1 日起實施，敬請查照並轉知同仁。</p> <p>說明：</p> <ul style="list-style-type: none">一、本案經本校 111 年 3 月 21 日校務基金管理委員會通過修正施行。二、檢附修正「國立臺北教育大學校務基金約用工作人員報酬標準表」供參；可至人事室網頁表單項下約用工作人員專區下載。 <p>下載網址：https://reurl.cc/jkAp5q</p>
	<p>本校附設實驗國民小學校長遴選委員會委員名單 17 人如下：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 當然委員：孫副校長劍秋、巴白山、陳錦芬2. 本校教師代表：盧玉玲、何慧瑩、方真真3. 本校系所代表：王俊斌、陳益祥、盧明4. 實小教師代表：陳建廷、江欣珀、劉安湘、謝金鳳5. 實小家長代表：蔡永輝、許益源、賴彥輝、劉昭麟 <p>委員任期自即日起至國北實小新任校長就職之日止</p>



法令公告

- ◆ 勞動部 111 年 3 月 2 日勞動發事字第 11105012551 號令修正發布「雇主聘僱外國人許可及管理辦法」相關申請書表編號 L-00，並置於該部勞動力發展署外國人在臺工作服務網站。（臺教文(五)字第 1110022770 號函）
- ◆ 公教人員保險法第 35 條及第 51 條修正條文，業經總統於民國 111 年 1 月 19 日修正公布刪除「夫妻同為本保險被保險人者，在不同時間分別辦理同一子女之育嬰留職停薪並選擇繼續加保時，得分別請領」之限制，從而配偶雙方符合本條所定請領育嬰留職停薪津貼要件者，得自 111 年 2 月 10 日起，同時請領同一子女之育嬰留職停薪津貼。（臺教人(四)字第 1110023886 號函）



人事動態

※ 新進人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
進修推廣處	蔡璿	職務代理人員	新 進	111.03.08
教務處華語文中心	孫碧霞	專案助理	新 進	111.03.01
人事室	林建欣	主 任	他機關調進	111.03.10
教務處招生組	李嘉楨	約用行政組員	新 進	111.3.14
總務處事務組	黃靖舒	組 長	他機關調進	111.03.28
學務處生輔組	林君憲	約用宿舍管理員	新 進	111.03.31

※ 離職人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
人事室	陳怡君	主 任	調至他機關	111.03.10

※ 異動人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
研究發展處	林慧雅	助 教	調 任	111.03.01
秘書室	陳雅溍	約用行政組員	調 任	111.03.01

THE END

【員工關懷小品】

你的代謝排毒功能正常嗎？ 營養師教你做「5 大排毒器官」保養 體內不積毒

排毒器官也該清一清保養一下！你有想過每天接觸的食品、空污、紫外線或藥物、菸酒、香精等物質，身體要如何代謝排除？若身體毒素排不出去，對健康影響很大！要讓人體代謝排毒功能正常暢通，以下營養師彭逸珊教你 5 大排毒器官的保養法。

排毒器官 1：皮膚

彭逸珊說明，皮膚是第一線抵抗外界有害物質的器官，同時也是排汗、維持正常代謝的重要功臣。平時要保養好皮膚，記得防曬、減少刺激性物品，並做好肌膚清潔及保養。

排毒器官 2：肺臟

空氣中有許多污染物質、灰塵、細菌、病毒等，平時透過呼吸道的纖毛、體內的巨噬細胞等來保護身體，降低傷害。對於肺部的保養，彭逸珊建議，外出可戴口罩，利用運動訓練肺活量，也可多吃清肺食物例如：山藥、南瓜、堅果等。

排毒器官 3：腸道

腸道是身體吸收營養、排除廢物的主要器官，同時具有大量的菌叢；研究指出，腸道與腦部功能、情緒息息相關。想保養好腸道，建議維持良好排便習慣，膳食纖維不可少，多攝取全穀類食物、蔬果，以及多喝水、補充益生菌。

排毒器官 4：腎臟

彭逸珊提到，腎臟除了透過尿液把身體內的廢物、毒素排出的功能外，也和身體的酸鹼平衡、血壓、電解質等有關。建議對腎臟好一點，減少重口味食物和含糖飲品，建立少量多次喝水的習慣。

排毒器官 5：肝臟

肝臟是人體第一大解毒器官，經過肝臟的酵素作用後，將毒性物質轉換成身體可排除的物質，再透過腎臟轉換成尿液排出體外。針對肝臟的保養術，彭逸珊說，減少加工食品、菸酒，選擇優質蛋白質、規律運動、多喝水、充足睡眠。」

北教大人事室關心您