

人事 服務簡訊

第 176 期

中華民國 110 年 09 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 |
|---|--|
|  | 重申教育部規定，新冠肺炎疫情期間，本校教職員不論平假日出國應明確填報或使學校知悉前往國家、地區(含轉機)， 出國假單務必事先經學校核准 ，以利進行後續健康管理及人力管控。 |
|  | 本校 110 年度第 2 次專任教授休假進修研究申請案，自即日起開始受理，請於 本 (110) 年 10 月 31 日前 內將申請表件資料送人事室 林容瑩組員彙辦。 |
|  | 本校教師符合退休申請規定，擬申請於 111 年 2 月 1 日自願退休及屆齡退休者，請於 本 (110) 年 10 月 31 日前 ，填具 自願退休申請表 ， 屆齡退休者免填該表 ，檢同任職有關證明文件，送人事室 林容瑩組員辦理。 |
|  | 各單位委託民間辦理案件 <u>預估經費達 100 萬元以上</u> 之委託案應先交專案小組審議。 爰請提案單位將提案單及委託民間辦理案件申請單、調查表 (須會簽表列單位意見並陳核完成)，於 110 年 10 月 15 日前 送人事室 魏曉君專員彙辦提會。 |
|  | 為辦理 110 年度本校優秀員工或團體遴選，敬請各一級單位主管 (系所請送學院) 推薦符合資格之優秀編制內職員 (含駐衛警)、助教及約用工作人員 (含專案助理)、技工工友及事務暨臨時人員或團體 (含編制內二級以上單位及校內團體)，請於 110 年 10 月 20 日前 將推薦人員或團體審查事實表 (含所需證明文件) 送人事室 魏曉君專員彙辦 |



法令公告

- ◆ 檢送「公務人員傑出貢獻獎遴薦選拔審議及表揚要點」第 4 點、第 5 點修正總說明、對照表及修正後全文各 1 份。(臺教人(三)字第 1100120790 號函)
- ◆ 轉知嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心就有關無症狀或輕症確診個案解除隔離治療後再進行 7 天居家隔離之期間，得依嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例第 3 條第 3 項規定請防疫隔離假，防疫隔離假相關 QA 網址：<https://reurl.cc/mvG5L7>。(臺教綜(五)字第 1100124968 號函)



人事動態

※ 新進人員

| 單 位 | 姓 名 | 職 稱 | 動態情形 | 生效日期 |
|----------------|-----|--------------|------|-----------|
| 圖書館 | 范珍瑜 | 約用職務 代理人員 | 新 進 | 110.09.01 |
| 師資培育暨 就業輔導處 | 張文齡 | 約用職務 代理人員 | 新 進 | 110.09.01 |
| 音樂學系 | 黃淑玲 | 事務人員 | 到 職 | 110.09.01 |

※ 離職人員

| 單 位 | 姓 名 | 職 稱 | 動態情形 | 生效日期 |
|------|-----|------|------|-----------|
| 教務處 | 方思文 | 助 教 | 離 職 | 110.09.01 |
| 教務處 | 李念恩 | 專案助理 | 離 職 | 110.09.01 |
| 體育學系 | 鄭慧茹 | 約聘講師 | 離 職 | 110.09.01 |

※ 異動人員

| 單 位 | 姓 名 | 職 稱 | 動態情形 | 生效日期 |
|---------|-----|--------|--------|-----------|
| 學務處原資中心 | 許秋惠 | 約用行政組員 | 育嬰留職停薪 | 110.09.08 |

THE END

【員工關懷小品】

現代人都該練習的「減法思考」3 個資訊斷捨離， 不必極簡也能過好生活

近年來有越來越多人崇尚極簡生活，斷捨離的相關資訊更是屢見不鮮，但我們的壓力和焦慮感來源絕不僅止於實體物品，「資訊錯失恐慌症」也是這個資訊爆炸時代的文明病。我們其實可以多加練習「減法思考」，下列分享 3 個資訊斷捨離的方式，別再離不開手機、社群，生活選擇權在你手上！

資訊斷捨離方法 1：找到自己的「需求定位」

擔心自己會錯過任何一則訊息、資訊，導致你對手機和社群媒體的依賴度越來越高，每一篇貼文都要看過、每一則訊息都要收到，但你有發現其實到最後你會記得的、用到的資訊寥寥無幾嗎？

資訊斷捨離方法 1 即是找到自己的「需求定位」並排定優先順序，先摸清楚自己想要的是什麼，什麼對你來說是真正有用的，想要和需要不一樣，你必須根據自己的需求過濾。

資訊斷捨離方法 2：不能貪心

當然，每個人都想用最小的付出賺取最大的回報，但是資訊斷捨離方法 2 要提醒各位「不能全都要」，人的精力、時間有限，真正能吸收、運用到的資訊也是因人而異。

如同前述所說，先找出自己的需求定位，從你需要的資訊關注起，並且真真實實地活用它，而不是龐雜的瀏覽卻無一可用，那些不需要的、暫時還用不到的就先勇敢捨棄吧！

資訊斷捨離方法 3：優化獲取資訊模式

雖然用最少的時間獲取大量的資訊，不一定對你有利，但是如果我們優化自己獲取資訊的模式，不也是一種提高回報率的方式嗎？

資訊斷捨離方法 3 為「建立一套自己熟悉的獲取資訊模式」，面對龐大的資訊量，我們要根據自己的需求去尋找優質的資訊獲取管道，用最少的精力得到最有用的資訊。

以上 3 個資訊斷捨離的方式，各位有概念了嗎？其實日常有許多的工作壓力都是自己給自己的，擔心落後別人、擔心不進則退，什麼都想要的心態會讓自己陷入忙、茫、盲，透過一些「減法思考」的練習，我們可以知道自己當下的需求是什麼，有捨才有得，不需要的就果斷地捨棄，或是藉由比例調配，給自己一點喘息空間吧！

北教大人事室關心您