

人事 服務簡訊

第 178 期

中華民國 110 年 11 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
	110 年 9 月 11 日(星期六)補行上班日與 110 年 12 月 4 日(星期六)休息日對調，故 110 年 12 月 4 日(星期六)調整為工作日，並同時舉行本校校慶慶祝大會暨園遊會。當天各教職員工同仁（不含計畫專、兼任人員）必須正常上班及參與校慶慶祝大會；至於計畫專、兼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。
	本校公務人員持用國民旅遊卡消費請領休假補助費者，依規定採曆年制，須於本（110）年 12 月底前完成刷卡消費，並請於 12 月 20 日前完成列印「核發補助費列印申請表」並送交人事室 鄭維倫助理員辦理。
	本校申請納入科技部職場互助教保服務中心之聯合托育教保服務機關一案，經該部同意辦理。 說明： 1. 該中心優先錄取幼兒資格之順位 1，與科技部簽訂聯合托育教保服務契約之其他政府機關(構)員工子女、孫子女。 2. 請本校教職員可自行依該部「科技部職場互助教保服務中心臉書粉絲專頁」及「科技大樓一樓公告資訊」時程提出申請。 FB 粉專網址： https://reurl.cc/q1qgER
	為便同仁辦理年度綜合所得稅之申報，110 年員工薪資免稅所得申報如符條件者（84 年 7 月 1 日以後初任公職者免填），請詳填申報表並簽名後於 12 月 4 日(星期六)前，以單位為主繳至人事室 高千雅組員核對後由總務處出納組彙辦。表單網址： https://reurl.cc/EZMAOk
	行政院人事行政總處公務人力發展學院辦理「111 年度訓練計畫預定辦理班別」需求人數調查，請各單位公務人員於 12 月 7 日(星期二)下班前依業務需要及職務特性填寫「單位填報訓練需求名冊」經單位彙整及主管核章後，名冊紙本及電子檔送人事室 林容瑩組員（信箱： chestnut313@tea.ntue.edu.tw ）彙辦（逾期、電子檔未傳送者恕不予報名）。

本校獲選 110 年度優秀員工及團體名單如下 (無排序)，核發各優秀員工獎勵 5 千元及各團體 1 萬元禮券，並於 110 年 12 月 4 日校慶典禮頒獎公開表揚。



獲獎員工	姓名/職稱	任職單位
編制職員 (3 名)	林美佑組員	教務處
	莊翼欽技士	總務處
	王秀琳專員	
約用人員 (3 名)	蔡逸雯約用行政專員	進修推廣處
	陳怡潔約用行政組員	圖書館
	趙沛滋約用行政組員	教務處
技工工友 (1 名)	馮金龍先生	圖書館

獲獎團體 (5 個)	獲選單位
	教學發展中心
	教務處
	學務處心理輔導組
	總務處
	師資培育暨就業輔導處



法令公告

- ◆ 亡故支領月退休金教師如無合法之遺屬一次金領受遺族，得比照前開銓敘部 105 年 6 月 28 日書函規定，由實際辦理其喪葬事宜之其他親屬(姪子)，向原服務學校申請於上開 3 個基數一次遺屬金額度內，檢據核銷喪葬費用。(臺教人(四)字第 1100139537 號函)



人事動態

※ 新進人員

單位	姓名	職稱	動態情形	生效日期
音樂系	鍾壁朱	事務人員	到職	110.11.16

※ 離職人員

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	僱期屆滿	110.11.01
音樂系	黃淑玲	事務人員	離職	110.11.15

※ 異動人員

單位	姓名	職稱	動態情形	生效日期
教育學院	沈昱彤	約用行政專員	回職復薪	110.11.12

THE END

【員工關懷小品】

冬天沒流汗也要多喝水！

營養師：小心水喝不夠會中風、關節退化，甚至記憶力衰退

天氣冷，許多民眾都會忘記補充水分，或自以為沒流汗就可以不用喝水，但要注意，這樣可是會影響身體健康！營養師林雨薇表示，水喝太少，除了宿便纏身，也會導致許多疾病發生，甚至引發中風、關節退化及記憶力衰退！

· 不渴也要喝水 ·

林雨薇指出，許多民眾因為不口渴，而忽略補充水分，結果出現尿液特別黃、排便乾硬，講話甚至有口臭等，但其實這些現象都是「身體在告訴你缺水」。但是不渴為什麼要喝水？林雨薇說，人體 50 至 70% 是水組成，且人體是一台精密且複雜的儀器，口腔、消化道、血液及呼吸循環系統、新陳代謝相關組織器官等，通通需要通過水為媒介才能新陳代謝，就連肌膚也不例外。若忽略喝水，身體會接二連三發生大小症狀。

短時間缺水，可能出現宿便、口臭、濃黃尿。中期則有可能發生肌膚乾燥、皺紋、心悸、中風及尿道炎等。而長期缺水，則可能導致關節退化、記憶力衰退甚至發生尿毒症！

林雨薇提醒，許多民眾忙起來，專注力都投入在工作、家庭、生活上，稍不留意，水分就有可能攝取不足，建議養成隨時隨地補充水分習慣，且定期如廁不憋尿的健康生活。

· 每天應補充 1500 至 2000cc 白開水 ·

至於每天要喝多少水才夠？林雨薇說，每天應喝 1500 至 2000cc 白開水，以每杯 250cc 的水為例，即約 6 至 8 杯水。若有運動或大量流汗勞力活動時，也應再額外補充水分，有些民眾應身體狀況，不確定自己是否適合喝這麼多水，也可諮詢醫師及營養師。

有些民眾也會擔心水喝太多會水腫，林雨薇說，水腫原因複雜，但容易引起水腫的外在 3 大因素為「吃太鹹、站太久、穿太緊」。也因此，飲食重口味、腳循環差或血管靜微脈屈張、愛穿緊身褲者，要多加留意。另外若罹患心衰竭、腎衰竭、肝衰竭，或是身體營養不良也容易有腫水現象。林說，對於一般健康民眾而言，日常保健飲水不會直接引起病理性水腫，而外在因素引起的水腫情況，通常較為短暫非長期慢性。

北教大人事室關心您