

# 人事 服務簡訊





第 185 期

中華民國 111 年 6 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
	教育部函轉行政院人事行政總處辦理 112 年度選送公務人員出國專題研究一案，欲申請之公務人員請於 <b>111 年 9 月底前</b> 洽人事室 魏曉君專員辦理（分機 82090），逾期視為不推薦。
	有關「111 年員工協助方案需求調查」一案，請於本(111)年 6 月 27 日至 7 月 4 日，踴躍上網填寫調查問卷。 說明： 一、本案係為提升工作士氣及服務效能，了解全體教職員工對員工協助方案之需求，請協助填寫調查問卷，相關說明如下： 1. 問卷調查期間：111 年 6 月 27 日（一）至 7 月 4 日（一）。 2. 問卷調查網址： <a href="https://forms.gle/BosPqYM73y94ewey8">https://forms.gle/BosPqYM73y94ewey8</a> 二、本問卷係採匿名填答方式，相關資訊僅作為未來規劃辦理方向之參考，敬請安心填寫。
	公務人員履歷表〈一般〉與〈簡式〉修正格式已登載於本部全球資訊網「服務園地」內「常用表格下載」項下，歡迎上網查閱、下載。 全球資訊網： <a href="https://www.mocs.gov.tw/">https://www.mocs.gov.tw/</a>
	轉知客家委員會委託國立臺灣師範大學辦理「111 年度語能力中級暨中高級認證」及「111 年度客語能力高級認證」報名事宜。 說明： 一、報名日期自 111 年 6 月 13 日(一)至 8 月 5 日(五)止。 二、19 歲以下報名者免收報名費用，超過 19 歲報名者酌收新臺幣 250 元報名費；公教人員通過認證者訂有獎勵措施，相關獎勵措施、報名訊息請至「客語能力中級暨中高級及高級認證」網站。 ( <a href="https://reurl.cc/XjK6aj">https://reurl.cc/XjK6aj</a> )



## 法令公告

- ◆ 公務人員保障暨培訓委員會 111 年 6 月 17 日公訓字第 1112160232 號函為配合公務人員保障暨培訓委員會強化行政中立觀念，請鼓勵貴屬人員上網學習公務人員行政中立及公務倫理數位課程，並廣續利用多元管道，宣導公務人員行政中立及公務倫理與公義社會事宜。(臺教人(一)字第 1110060790 號函)
- ◆ 行政院人事行政總處 111 年 6 月 22 日總處培字第 1113027036 號函重申公務員於辦公時間應盡職負責，不得利用上班時間從事與公務無關之行為，並請確依公務員服務法、公務人員考績法令、行政院及所屬各機關公務人員平時考核要點等相關規定，對所屬人員嚴加考核並作適當處理，以提升行政效能。(臺教人(三)字第 1110062512 號函)



## 人事動態

### ※ 新進人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
總務處事務組	吳禎基	助理員	他機關調進	111.06.10
圖書館	游韻儒	約用職務 代理人員	新 進	111.06.27
教務處華語文中心	李宜倩	約用職務 代理人員	新 進	111.06.30

### ※ 離職人員

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	辭 職	111.06.14
學務處生輔組	趙湘初	組 員	退 休	111.06.30
數學暨資訊 教育學系	顏晴榮	教 授	退 休	111.06.30
心理與諮商學系	梁培勇	教 授	退 休	111.06.30
自然科學教育學系	張自立	副教授	退 休	111.06.30

### ※ 異動人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
人事室	林容瑩	組 員	侍親留職停薪	111.06.02
數學暨資訊 教育學系	林松江	副教授	留職停薪	111.06.04
師資培育處	林宜潔	約用行政組員	育嬰留職停薪	111.06.20

THE END

## 【員工關懷小品】

### 5 招「運動員密技」讓你睡好

龐大的工作壓力，睡不好或焦慮是常態，許多人持續找尋讓身體能盡快恢復精神的辦法，不妨就先從一些世界頂尖的運動員作法下手，每場比賽要耗掉大量精力與承受壓力的選手，要如何快速修補身體？「睡眠」是最重要且最有效的方式，但有 5 點需要遵守。Jackson 博士和精神科醫生 Samantha Boardman 建議在這段疫情高壓期間，可以每天做這四件事來建立自己的精神力量和適應力。

#### 1. 每天至少睡 7 小時

睡覺時不是指腦袋放空，其實在人睡眠時，也是身體在自我修復的時候，除了在排毒之外，也在睡眠中修補重建白天所消耗的精力，並代謝死亡的細胞，雖然睡越久越好不一定正確，但至少要有有一定長度的睡眠時間，醫師建議最好睡足 7 小時。

#### 2. 固定時間就寢

掌握身體的節奏是很重要的，每晚固定時間上床就寢，不要讓身體抓不到頭緒。另外，不僅睡覺時刻要盡量固定，起床時間與睡眠長度最好也一樣，最多不要差到 1、2 小時，讓身體內部的運作規律，賀爾蒙的分泌也會更穩定。

#### 3. 盡量不要補眠

或許你正忙完一個大案子，身體非常疲累，想請假好好睡它一整天，但通常的結果就是越睡越累，反而適得其反，在大累一場過後，建議可以讓睡眠時間多出 1、2 小時，但不要差的太多，因為睡眠無法儲存，也無法事後追加。

#### 4. 睡前 90 分鐘內不要泡澡

想要舒適的睡眠，人體的體溫是重要元素，泡澡會讓體溫上升，但其實在體溫下降時，才會產生睡意，下降的時間約需時 1.5 個鐘頭，建議想要泡澡，需要在就寢時間 90 分鐘前就要進行，如果想馬上洗完澡就睡覺，就簡單淋浴就好。

#### 5. 睡前用腹式呼吸

所謂的腹式呼吸，跟大口吸氣不同，吸氣時肚子脹大，呼氣時肚子縮小，這種呼吸方式其實是我們最自然的呼吸法，而不是只吸入胸腔那種短而急促的方式，把空氣吸到腹部深處，胸腔擴張後橫隔膜就會有空間收縮下降，也能減低焦慮感。

## 北教大人事室關心您