

人事 服務簡訊



第 192 期

中華民國 112 年 01 月 31 日 出刊

國立臺北教育大學人事室 編製



人事公告/人事搶先報

最新 訊息	內 容
	有關「國立臺北教育大學專任教師聘任及升等辦法」業經本校 112 年 1 月 10 日 111 學年度第 2 次臨時校務會議修正通過。
	本校編制內專任教職員工之子女，擬於 112 學年度就讀本校附小一年級暨幼兒園小班、中班及大班者，請於 112 年 2 月 17 日 (五) 前依式填妥名冊，並檢附戶口名簿影本逕送本室承辦人 郭家宏專案人員彙辦。



法令公告

- ◆ 勞動部修正「雇主申請聘僱第一類外國人其他應備文件」第 1 點、第 3 點，業於 111 年 12 月 23 日以勞動發事字第 1110522392A 號令修正發布。(臺教高(五)字第 1110127565 號函)
- ◆ 勞動部「外國人從事就業服務法第四十六條第一項第一款至第六款工作資格及審查標準」第 36 條第 5 款規定解釋令一案。(教育部 111 年 12 月 30 日臺教文(五)字第 1110128690 號書函)
- ◆ 銓敘部函有關公(政)務人員退休(職)證，自 112 年 1 月 16 日起改為數位退休(職)證，並介接行政院人事行政處公務人員個人資料服務網(MyData)提供下載。(部退三字第 11255256272 號函)



人事動態

※ 離職人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
學務處	莊乃穎	約用行政組員	辭 職	112.01.10
心健中心	徐藝溶	約用行政專員	辭 職	112.01.01

※ 異動人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
學務處	莊玉芬	辦事員	回職復薪	112.01.01
師資培育處	黃應貞	助 教	留職停薪	112.01.03
秘書室校友中心	杜亦馨	約用專案書記	改 任	112.01.01
教育經營 與管理學系	林靜芳	約用專案書記	改 任	112.01.01
幼兒與家庭 教育學系	黃婉蕙	約用專案書記	改 任	112.01.01

人事室祝福全體同仁



兔綿延
年富一年

May everything go as you hope!

【員工關懷小品】

別讓身心靈也變垃圾場！

「1 杯法寶」掃除壞情緒 讓你快樂積極大腦開心

過年前除舊布新打掃，別忘了身心也要大掃除，讓體內獲得舒暢！當負面情緒太多，大腦也會被情緒箝制。營養師教你「用喝的」排除身與心的負面壓力，提高大腦血清素與多巴胺，分泌快樂激素。

「大腦」也會被壞情緒箝制

別讓大腦和身體，都被關在走不出去的迷宮！營養師許睿涵指出，身體和心靈是相互連結影響的，當負面情緒愈來愈多時，身體也會出現許多不舒服的小毛病，反過來說，當身體出現很多查不到原因的小症狀時，大腦也會慢慢被這些不舒服的情緒箝制住，所以，時時觀察自己的身心是否平衡，也是維護健康的重要關鍵。

搞定 2 個情緒荷爾蒙：多巴胺、血清素

許睿涵進一步表示，大腦有兩個與快樂、積極、獎勵相關的情緒荷爾蒙，平衡它們，就能快一點把這些壞心情通通掃除。一個是「多巴胺」，又稱愉悅的操控者，主要掌管人類的慾望，傳遞興奮及開心信息，對於獎勵行為有累加與記憶性。另一個「血清素」，又稱快樂荷爾蒙，增加我們身心承受生活壓力的彈性、提高專注力，保持正向心情。

4 招提升大腦血清素與多巴胺

1. 多運動

運動時能將注意力移轉之外，過程中所帶來的滿足感、成就感，都能提高血清素與多巴胺的分泌。

2. 飲食少加工

許睿涵表示，合成這些荷爾蒙需要很多營養素的參與，所以注意飲食食物來源是否少加工、多樣化，才不會默默讓這些原料在身體中缺乏。

3. 維持腸道健康

腸道菌叢參與血清素的合成，而身體毒素也多靠糞便排出體外，所以關心自己排便有無規律、順暢。

4. 減少身體氧化壓力

空氣污染、精緻碳水食物、油炸或高溫燒焦等，都會使蛋白質或油脂劣化的食物，增加身體氧化壓力讓身體發炎，這些發炎物質會透過血液流進大腦，變相增加大腦的情緒負荷。

黑豆 + 香蕉 排除身心負面壓力助好眠

想擺脫壞情緒，許睿涵建議透過飲食攝取，像是黑豆和香蕉就是很好的情緒清理幫手！她分析，黑豆外皮含有花青素，具有抗氧化能力，幫助清除身體的自由基，也對眼睛與血管有很好的保健功能。黑豆和黃豆都是高蛋白質的植物性食物來源，蛋白質除了在腸胃消化吸收較慢，能延長飽足感之外，也富含合成多巴胺所需的酪氨酸與血清素所需的色胺酸。

另外，血清素的合成前驅物質為色胺酸，而香蕉不只含有色胺酸，連合成血清素時所需的維他命 B6 也含有，且香蕉所含的碳水化合物，也有助於身體提升血清素含量。

北教大人事室關心您