

人事法令宣導

□ 考試、任免、敘薪、兼職

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	貴校組織規程部分條文修正，並溯自110年2月1日生效一案，業經考試院核備，檢送考試院函影本1份。	110.04.08 臺教人(二)字第 1100046952號	教育部
2	考試院110年3月30日修正發布「公務人員品德修養及工作績效激勵辦法」第10條、第15條、第18條條文。	110.04.20 臺教人(三)字第 1100049667號	教育部
3	有關公務人員保障暨培訓委員會訂定「110年公務人員特種考試身心障礙人員考試錄取人員實體課程基礎訓練作業規定」及「110年公務人員特種考試身心障礙人員考試錄取人員網路線上學習基礎訓練作業規定」一案，請轉知。	110.04.22 臺教人(二)字第 1100055975號	教育部
4	有關公立各級學校專任教師兼職處理原則第4點第1項第4款第2目規定「政府機關(構)或學校持有營利事業機構或團體股份」之認定標準，請查照。	110.04.26 臺教人(四)字第 1100047450號	教育部

□ 待遇、福利、退休、撫卹

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	本協會與晨陽保險經紀人股份有限公司簽訂「公務人員自費團體保險專案」和公務人員APP「中央福利社」專屬福利網；敬請轉知所屬同仁多多利用，並鼓勵踴躍參加。	110.04.07 教協字第字第 1100000007號	教育部
2	為配合衛生福利部「第四期國家癌症防治計畫(108-112年)」，請廣續向所屬公務人員宣導一般健康檢查實施要點，業將四癌篩檢列為檢查項目，請同仁多加利用，請轉知。	110.4.14 臺教人(五)字第 1100050456號	教育部

□ 考績考核、訓練進修、差勤管理

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	行政院人事行政總處公務人力發展學院110年度訓練計畫電子檔業置於該學院全球資訊網(https://www.hrd.gov.tw/) 之「檔案下載」頁面，歡迎下載應用。	110.04.23 臺教人(一)字第 1100056703號	教育部

□ 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	為鼓勵適齡婚育及營造「樂婚」氛圍，請依內政部來文說明，惠予提供110年度開放一般民眾參加之單身聯誼活動資訊。	110.04.09 臺教人(五)字第 1100046481號	教育部
2	轉知客家委員會110年度推動客語為通行語成效評核重點項目及指標「適用機關：中央單位(含公用事業)」資料1份，請協助公告並轉知所屬單位。	110.04.21 臺教社(四)字第 1100055150號	教育部

影視經典語錄



我不喜歡永遠，因為少了一個人
永遠就不成立了 下輩子聽起來
還不錯 像是一個浪漫的約定。

《比悲傷更悲傷的故事》

英文佳句

**“The sun himself is weak when he first rises, and
gathers strength and courage as the day gets on.”**

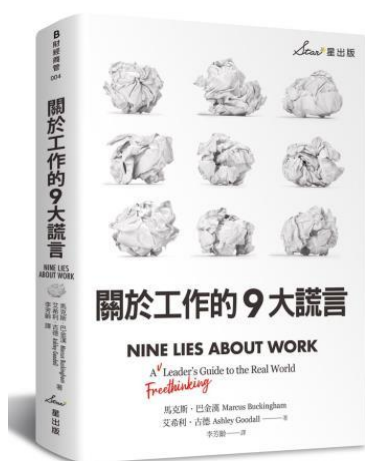
— Charles Dickens, Writer

「太陽剛升起也是微弱的，但會隨著時間累積力量與勇氣。」

— 查爾斯·狄更斯 (作家)

公務人員專書閱讀每月一書推薦

□ 110年04月份



關於工作的9大謊言

作者 / Marcus
Buckingham, Ashley
Goodall

出版社 / 星出版

出版年 / 2019

有些聽起來像是工作生活的基本事實，其實全部都是謊言。作者在這本書中告訴我們，職場上有9大謊言，它們是遭到曲解、不完善的假設，是錯誤的思想，很容易導致職場機能障礙、員工氣餒，最終導致工作場所黯淡，團隊無法達到高績效。這些謊言包括：

「人們在意他們為哪家公司工作、第一流的公司把目標層層下達、最優秀的人才是通才、人們需要反饋、人們具有潛力、工作與生活平衡最重要……」。

打破謊言，妥善掌握團隊能力和凝聚力，聚焦為人員提供即時、可靠的情報，致力於協助夥伴找到工作的目的與意義感，並且適切關注同事，這些才能夠有效幫助工作與人員的運作。

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》

彈性上班

*** 自5/17起，居住雙北地區之教職員工，彈性上班時間可從上午7點30分至10點**

因應指揮中心提升雙北地區為三級警戒區，本校居住雙北地區之教職員工，自110年5月17日至5月28日，彈性上(下)班時間可從上午7點30分(下午4點30分)至10點(下午7點)。納入差勤系統的同仁，本室將轉寄彈性上(下)班時間調整申請單至各單位，請各單位統一調查後填寫符合對象的同仁名單，經單位主管確認後送人事室辦理差勤系統調整事宜。

居家辦公Q&A

***因應疫情指揮中心宣布全國各級學校自110年5月19日至5月28日停課，本校將採取分區、彈性上下班或居家辦公等措施，內容措施：**

• **Q1：上班方式如何調整？**

A：本校自110年5月19日起，全校行政人員採取分區、彈性上下班或居家辦公等措施。彈性上班時間可從上午7：00至10：00，彈性下班時間為下午4：30分至7：00。另基於關懷居住於雙北及桃園地區同仁，且考量通勤感染風險較大，居住於該區同仁以申請居家辦公為原則。

• **Q2：本校同仁如有照顧子女需求，該如何請假？**

A：同仁如有照顧子女需求可申請防疫照顧假。因防疫照顧假不支薪，同仁亦可請自己的休假、事假（或家庭照顧假）或加班補休。另外，同仁也可與單位主管協調，以居家辦公方式處理。

居家辦公Q&A

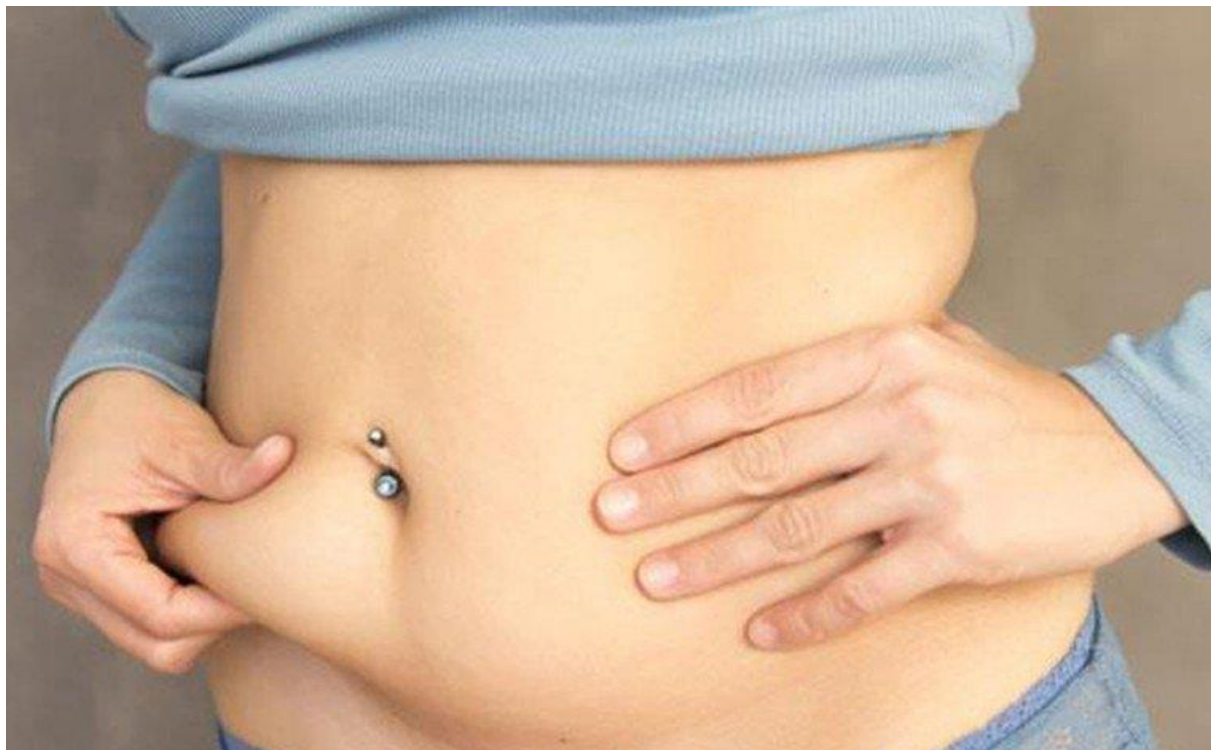
- Q3：本校單位同仁如居家辦公，該如何處理簽到退?以及須注意什麼?

A：請各單位填送居家辦公人員名單給人事室，由人事室至差勤系統進行設定後，同仁即能在家簽到退。居家辦公同仁每日請至本校校務資訊系統點選差勤系統辦理簽到退即可。且應主動與主管聯繫，回報工作進度報告，隨時保持通訊傳遞順暢。

- 5/19-5/28期間，本校同仁如因照顧子女需要可提前預支暑休

因應全國高中以下學校停課，本校開放110年5月19日起至5月28日期間，職技人員、學校約用與校控專題計畫人員可預支當年度暑休(10日)。惟如於暑休計算基準日(10/31)前離職，如有超休日數須以扣薪方式辦理。

每天重訓1小時、有氧運動50分鐘,為什麼沒變瘦?健身教練告訴你「運動減肥的真相」



圖片來源：良醫健康網

不論男女，剛開始接觸運動的人，動力來源八成以上都是基於想要瘦身。我卻發現，很多人努力運動的同時，都忽略了一件很重要的事，那就是：想要減脂瘦身，最重要最基本的是「飲食」，如果連飲食**熱量**都沒有控制好，再怎麼努力運動，很可能最多只是維持不變胖，卻無法讓體型有進展！

體適能界的人都知道，瘦身成功的關鍵、線條養成的過程，80%靠飲食控制，20%是不可或缺的運動！唯獨熱量控制可以讓體脂減少，當運動加上肌肉量增加，新陳代謝提高，一個增多（肌肉），一個減少（體脂），美好的身型才會現形。

筋肉媽媽即使每週一樣的運動量（一到五做不同的間歇訓練），當暴飲暴食幾天後，小腹馬上圓一圈...



回歸正常飲食與增加運動強度後，身形才恢復。

每天重訓一小時，高強度有氧50分，為什麼我沒瘦？

曾經有段時間，我每天早上重訓一小時，晚上做高強度有氧50分鐘，跑步登階通通做，卻發現兩三個月下來，每天運動到累個半死，卻完全沒有減少任何脂肪！

為什麼拼命運動，卻瘦不下去？

主要原因，就是「飲食沒有規劃」！即使沒有大魚大肉，每餐食量也不大，但外食的食物，份量不多，卻隱藏很可觀的熱量。比如：排骨便當高達900大卡，炒飯破1000大卡，水餃十顆也超過500大卡，更不用說羹麵，看似份量小，勾芡的調理方式熱量卻高得嚇人。

人體的機制很簡單，當吃進去的熱量超過可以消耗的熱量，過剩的熱量就開始變成脂肪累積起來，反之脂肪就會減少。在你開始為了目標努力揮汗運動時，別忽略了飲食以及日常生活作息的重要性！

而後我開始做飲食熱量控制，一天至少吃四餐，每餐控制在500大卡，早晚各做一次重訓，重訓完再補充約500大卡的熱量（包含碳水化合物以及蛋白質）。如此施行後，體脂開始明顯下降，並且維持了肌肉量，甚至因為重訓的運動量有計畫地增多，肌肉量也逐漸增加。

瘦身減脂，不一定要做有氧運動？！

改變飲食計畫後，我也沒有再做有氧！為什麼呢？

我的目的是希望「肌肉增多」，同時「減少脂肪」讓線條明顯。而減少脂肪不是靠有氧運動，靠的是「熱量控制」，也就是飲食熱量要適當，運動消耗的熱量要夠！

記得，人體的能量運用上，脂肪用再多，也不會超過總能量的一半；另一半以上身體使用的能量，是糖分。

想要瘦身減脂，運動要選擇熱量消耗多的，而非只重視是否有燃燒脂肪。



圖片左為87kg，右邊為77kg，在基本重訓運動維持下盡量避免肌肉量流失，主要目的為降低體脂肪讓線條明顯。筋肉爸爸通常減脂方式就是飲食控制、熱量估算、維持重訓，沒有特別做有氧運動（因為沒時間又懶）。因為重訓有足夠的強度加上飲食熱量不超過，仍然可以逐月減少體脂肪。

吃太少，只吃兩餐，都是瘦身飲食的壞習慣！

平日飲食上，營養要夠，熱量要適當，每天攝取的熱量必須在基礎代謝率以上，並且控制不要超過能夠總消耗的熱量。

例如：超哥的基礎代謝率1500大卡，一天包含活動的總消耗熱量是2000大卡，那麼飲食熱量就要在1500-2000之間。另外還要考量到營養的部分：飲食的熱量來源，要包含足夠的蛋白質，碳水化合物，還有蔬菜跟些許好的油脂。

三餐定時定量，或是少量多餐平均分配（也就是不要一餐吃很多，下一餐卻沒有吃什麼），少油低鹽，蔬菜類不要太少，低GI為主，這是飲食上一定要做到的基本功。

筋肉媽媽平日料理的家常菜，都是簡單要兼顧營養熱量：橄欖油番茄飯，白菜菇菇雞，橄欖油煎鯛魚。



或像是以下照片：橄欖油番茄飯，青江菜煨蛋，舞菇雞胸肉



雖然瘦身的飲食原則很簡單，多數人卻還是常常做不到！以下是常看到的，想要瘦身者的飲食壞習慣：

- 有些人不吃晚餐，這樣是不利於提升代謝率的！
- 有些人晚餐只吃蔬菜跟肉，沒有澱粉。其實蛋白質要能良好吸收被利用，需要足夠的碳水化合物，因此晚上只有蛋白質沒有澱粉，不利於養分的吸收。
- 有些人長期只攝取蛋白質避免澱粉，但身體長期處於高蛋白質少澱粉的狀態下，很容易產生健康問題，像是酮酸中毒。
- 常澱粉攝取過少，會讓體力不好！不論做有氧運動或是做高強度運動，消耗熱量都是需要血糖參與！因為有氧燃燒脂肪同時，糖分也在運用；而高強度運動更需要足夠的血糖來幫助快速產能。

不要怕運動完補充熱量及營養會發胖，三餐卻又吃得亂七八糟！

其實，我最常見到的狀況是，運動前後不好好吃，三餐又吃得亂七八糟，要瘦身減脂，當然沒成效！

運動前後的飲食該怎麼吃？其實原則很簡單！
運動前如果感覺肚子餓，那就代表要補充熱量，不餓就不用勉強吃！

反而我常看到，很多人早上起床沒吃早餐就運動！當早上做比較中高強度的運動，建議還是要在運動前補充一些熱量，因為在前一天晚餐過後的活動加上整晚睡眠，經過數小時的時間，肌肉內肝醣儲存非最足夠狀態，缺乏足夠肝醣，體能及運動表現都會下降，很難執行較高強度的運動，當然如果是做很輕鬆的散步活動或其他輕程度的活動，那影響就不大了。

如果運動前是正餐，就要消化後才能運動，正餐基本需要90分鐘的時間消化；如果正餐後就要馬上運動，運動前就得避免選擇太複雜且太大量的食物，這時候，低GI的食物：如燕麥棒，或是雜糧麵包等，就會是運動前的方便好選擇。

運動中覺得血糖不足，就可以在中間補充高GI的食物，因為當下身體需要立即提升血糖，才能有足夠的能量進行運動，如含糖巧克力或是含糖飲料，就是運動中肚子餓的選擇。

最重要的來了！運動完不要怕補充熱量及食物！

如果是相當費力，或是有一定強度的運動，身體需要熱量補充，因為肌肉中儲存的肝醣大量被消耗，因此補充回去是必要的，如果沒有補充，反而會損失先前所做運動的效果，導致運動半天白做工。

運動後除了補充碳水化合物，也需要蛋白質來修補身體。如果只補充蛋白質，沒有補充澱粉，補充的蛋白質部分會被身體拿去代替澱粉產生熱量，讓蛋白質原本該有的功用損失。方便的食物，可以補充巧克力牛奶、含糖豆漿、香蕉加上蛋、即溶麥片加牛奶...。比較要提出的是：無糖豆漿中卻乏充分的碳水化合物，不利於中高強度運動的後營養補充。

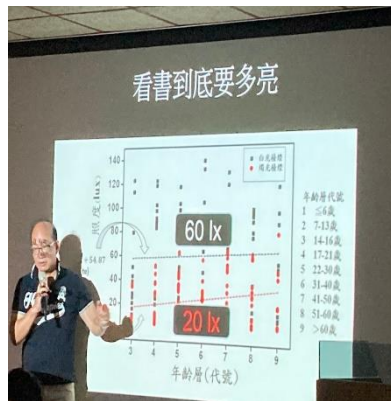


活動寫真

- 本校於 110 年04月21日 舉辦第1梯次「新進人員研習會」，活動圓滿完成。(本校旺宏館第一會議室R722)



- 本校於110年4月19日舉辦「擁抱暗黑-用對光，讓你重拾一夜好眠」研習課程，由本校周卓輝教授擔任講座（校本部旺宏館3樓遠距教室B(R346室)



- 本校於110年4月22日舉辦專書導讀會「我如何真確理解世界」，由泛科學共同創辦人鄭國威先生擔任課程講座（校本部旺宏館3樓遠距教室B(R346室)



本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
食	<u>YATS葉子餐廳</u> 地址: 新竹市慈濟路228號 連絡電話: 03-5777646 合約到期日: 1111231 (到期後自動延長)	優惠內容 憑識別證件，來店內用或外帶 饗現金或刷卡95折
食	<u>春申食府</u> 訂席電話：02-21073555 吳小姐 地址: 台北市大安區仁愛路四段66號 連絡電話: 02-27073555 合約到期日: 1110630	優惠內容 1.消費可享餐食定價95折優惠 (須外加原價一成服務費) 2.請事先預約並於當日出示識別 證件，方可享優惠，包廂低消 為1000元/人，另除夕至初二不 是用此專案。
行	<u>格上租車</u> 地址: 新竹市東區中華路一段 315號 連絡電話: 03-5153528 合約到期日: 1110331	優惠內容 注意事項請參考附件內容 本校優惠代碼；MZ5RNU
其他	<u>愛的寵物天堂</u> 地址: 新竹市香山區五福路二段 1450號 連絡電話: 03-5297230	優惠內容 網址： https://www.love-pet.com.tw/ 內容請參考附件

信箱 person@my.nthu.edu.tw

網址 <http://person.site.nthu.edu.tw/?Lang=zh-tw>

