

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	教育部函知「大學一級行政單位設置副主管認定基準」第3點、第5點修正發布案。	111.03.10 臺教高(一)字第 1112200761B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	有關公教人員保險法第35條及第51條修正條文修正公布一案。	111.03.09 臺教人(四)字第 1110023886號	教育部

□ 其他

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檢送「公務人力發展學院福華國際文教會館-111年度場地使用管理及收費標準(住宿、會議、餐飲等優惠方案)」，請本校轉知同仁參考運用。	111.03.14 臺教人(五)字第 1110026455號	教育部
2	檢送「公職人員利益衝突法宣導資料(以公立學校人員為對象)」1份。	111.03.21 臺教政(一)字第 1114300068號	教育部

影視經典語錄



人生最甜蜜的歡樂，都是憂傷的果實；人生最純美的東西，都是從苦難中得來的。我們要親身經歷艱難，然後才懂得怎樣去安慰別人。

-----桃姐

英文佳句

When one door of happiness closes, another opens; but often we look so long at the closed door that we do not see the one which has been opened for us.-We Beareved (1929)

當一扇幸福的門關起來，另一扇幸福的門會因此開啟，我們卻經常看這扇關閉的大門太久，而忘了注意到那扇已經為我們而開啟的幸福之門。

-----海倫凱勒

公務人員專書閱讀每月一書推薦

□ 111年03月份



書名：精準寫作

作者：洪震宇

出版社：漫遊者

出版日期：2020

主管指派的報告主題，卻不知道該寫什麼內容？洋洋灑灑寫滿的企劃案，卻被批評沒有重點？客戶來的email不知道如何適切地回覆？只知道收集與整理資料，卻不知道如何說服客戶，讓他們受到感動？

寫作如同寫程式，一段一段都是嚴謹的邏輯條理，才能傳達精準的溝通與說服。資深文字人暨創意人洪震宇，整理出「精準寫作」的架構與步驟，帶領你，從構思、邏輯、情意、結構到觀點，扎下厚實的基礎能力，讓你透過寫作精鍊思考，有效解決工作問題，讓你寫的「精簡」、「精巧」與「精深」。

每天30分鐘強化心肺！專家教居家能做的有氧運動增強免疫力



運動教練謝光中示範居家心肺有氧運動，增加自身免疫力。

圖／WaCare遠距健康提供

- 心肺[有氧運動](#)，加強肌力、心肺耐力
- 中等強度運動，微流汗效果佳
- 運動注意通風、適時補充水分

疫情又起，每日確診病例不斷上升，除了確實做好清潔消毒、勤洗手、戴口罩外，增強免疫力是防疫關鍵！對抗新冠病毒的侵襲，必須飲食均衡、作息規律，更要有適量運動，建議做中等強度的運動，例如四肢做拉筋伸展，能讓身體獲得舒緩，在緊繃的疫情氛圍中稍微放鬆心情。

新冠肺炎的感染，以咳嗽、喘等下呼吸道為主，對患者最大的威脅是併發症。研究顯示，不論輕中重症都可能增加罹患心血管疾病風險，要避免染疫引發重症，日常應多進行心肺訓練。

WaCare專家、運動教練謝光中建議，居家防疫期間，每天可以進行30分鐘的中等強度有氧體能活動，加強肌力、心肺耐力與身體柔軟度。

謝光中說，居家做中等強度心肺有氧運動，包含暖身、主運動、[肌力訓練](#)及伸展動作，應循序漸進，運動完之後還能「說話」，就是最適當的強度，微流汗運動效果最佳。維持運動習慣好處多，一張椅子輔助可變化多種動作，利用零碎時間就能進行簡單的運動。

謝光中提醒，運動時必須注意室內空間通風、適時補充水分，若有任何不適，應放慢速度或休息。保持適當的呼吸節奏，活絡血液循環、擴張肺活量，可以更輕鬆的持續運動。

居家心肺有氧運動

●暖身運動

- 1.身體挺直，雙手放在肩膀上繞圈轉動，往前繞10圈後可增加繞圈幅度，再換方向往後繞。
- 2.接著雙手伸直向前，往後繞圈；繞10圈後換方向往後繞，過程中打開胸腔，使呼吸順暢。



居家心肺有氧運動 ●暖身運動

圖／WaCare遠距健康提供

●心肺運動

- 1.坐在椅子上以前勾腳的方式往前踏，左右腳交換，雙手先往兩側推；再換單手單腳，保持勾腳踏步動作。
- 2.再將雙手往上舉，依舊保持勾腳踏步動作；接著腳步變化，單腳往旁邊跨出，配合手部繞圈動作，左右交換。



居家心肺有氧運動 ●心肺運動

圖/WaCare遠距健康提供

●肌力運動

- 1.雙手抱住右腳，右腳小腿往前慢慢伸直，伸到最直、不要有彎曲的動作，再輕輕放下。共做10下，最後一下保持腳伸直狀態10秒，感覺有點微痠。
- 2.換左腳做，這個動作在訓練大腿前側的肌肉。



居家心肺有氧運動 ●肌力運動

圖/WaCare遠距健康提供

●收操拉筋

- 1.雙手往上畫圓，配合吸氣，雙手放下時吐氣，來回約5回。
- 2.掌心保持在向前的方向，注意禁止駝背、維持正常的呼吸。



居家心肺有氧運動 ●收操拉筋

圖／WaCare遠距健康提供

居家有氧運動提醒

1. 有任何不適，先放慢速度，深呼吸調整成自己的節奏。
2. 坐在椅子上，保持腰背挺直，保持平衡度。

活動寫真

□本校於111年3月8日於本校第二綜合大樓八樓舉辦「111年績優人員表揚」，由賀陳弘校長頒發績優職員、績優技員、績優約用人員、績優駐衛警、績優技工友獎項(得獎名單公告於人事室最新消息)、並頒發教育部110年度大專校院學校衛生工作績優人員，活動圓滿完成。(本校綜二八會議廳)



績優職員



績優技員



優秀約用人員



優秀約用人員



技優技工友



110年大專校院衛生工作績優人員

活動寫真

□本校於111年03月16日(星期三)辦理「全民大審判時代：從影劇與司法心理學聊國民法官制度」研習課程，由致策國際法律事務所黃致豪律師擔任課程講座（校本部旺宏館3F遠距教室B(R346室）。



□ 111年3月30日(星期五)辦理本校「自然與人文探訪」，走訪陽明山冷擎步道，途經牛奶湖、菁山吊橋、冷水坑生態池及優美柳杉林，體認豐富自然生態；參觀「陽明書屋」，瞭解相關歷史文化，同仁熱情參與，活動圓滿完成。（陽明山）



本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
食	<u>滿合口水大王燒臘便當</u> 地址: 300 新竹市東區東勢街72號 連絡電話: 03-5778899 合約到期日: 1120214	出示識別證，一個餐點減10元，此優惠不包含特價商品，亦不予與其他優惠合併使用。
食	<u>朵安可DORANK (弘邑企業社)</u> 地址: 新竹市東區金山七街16號 連絡電話: 03-5638068 合約到期日: 1120331 備註: 學生亦可適用	1.本人出示學生證或識別證至店內消費享有9折優惠。 2.電話外送，消費50杯以上享有9折優惠。 3.電話外送，消費100杯以上享有8折優惠。
育	<u>圍棋人科技股份有限公司</u> 地址：台北市中山區松江路80號11樓B室 連絡電話: (02)2521-9775 (週一至週五 09:00~18:00) 合約到期日: 1110408	使用專屬代碼 NTHUGo114，可享受圍棋人股份有限公司旗下圍棋線上教育品牌『黑嘉嘉圍棋教室』(https://pse.is/3wmmh3)之所有線上課程相關產品五折優惠。 合約自111年4月8日起至116年4月8日止。 備註: 校友、學生亦適用



特約商店陸續簽約中，歡迎推薦優良商家！

信箱 person@my.nthu.edu.tw

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

