

## 人事法令宣導

### □ 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	教育部函轉銓敘部函有關公(政)務人員退休(職)證，自112年1月16日起改為數位退休(職)證一案。	112.1.12 臺教人(四)字第 1120004379號	教育部

### □ 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	教育部函知有關外交部領事事務局LINE官方帳號辦理「童趣寶島春來波鵠」新春旅外安全有獎徵答及「出國登錄月月抽」活動，請本校協助公告周知。	112.01.03 臺教人(五)字第 1110130071號	教育部
2	函轉內政部辦理之「112年全國孝行獎活動實施計畫」1份，請依說明事項辦理。	112.01.19 臺教學(二)字第 1120005847A 號	教育部
3	教育部函送勞動部「性別工作平等法」第18條規定解釋令一案。	112.01.30 臺教人(三)字第 1120009324號	教育部

## 影視經典語錄



不是所有的錯誤都可以被原諒，也不是所有的傷痛都可以被撫平，總有時間也無能為力的事情。」

《海邊的曼徹斯特》

## 英文佳句

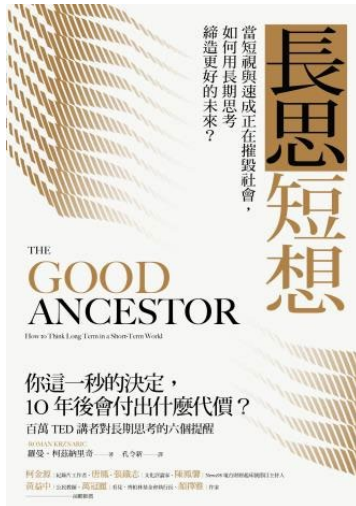
**"Happiness resides not in possessions, and not in gold, happiness dwells in the soul."**

— Democritus, Philosopher

「快樂不取決於擁有什麼，或手上的金子，快樂取決於心靈。」

— 德謨克利特 (哲學家)

## □ 112年01月份



書名 / 長思短想

作者 / 羅曼 柯茲納里奇 Roman Krznaric

出版社 / 商周出版

出版日期 / 2021

深陷於短期思考的社會，讓許多重大改革、企業經營與文化累積無法長久，

本書建構了一個長期思維的框架，指引我們運用六個方法，改變正受到短視與速成逐步蠶食的社會：

- 1.用「深度時間」觀，取代「線性時間」觀。
- 2.擴大「傳承」的概念，思考死亡規劃而非退休規劃。
- 3.用「未來持有人」取代「股份持有人」，未來世代是尚未出世的股東。
- 4.用規劃五百年大教堂建案的理念，培養規劃遙遠未來的本領。
- 5.用「情境規劃」工具，不靠正確預測而靠情境準備抵禦危機。
- 6.把追求成長的目標，納入考量現有資源的乘載能力。

短期追求敏捷與效率，亦須符合長期藍圖方向，本書綜合長短思維，提出相互融合之面向，擴展思維範疇。也是一本令人深思的警示書，大膽呼籲應制訂未來五百年的決策觀，擺脫選舉制度限制的擴大團結，推動深度永續民主等，反思當前政府或公務人員應有的認知。

## 績優選拔人員

### 本校112年度績優職技選拔當選人員

編號	單位	職稱/姓名	備註
1	學生事務處衛生保健組	王慧雅護理師	
2	教務處招生策略中心	古雅瑄秘書	
3	總務處營繕組	吳家榮技正	
4	總務處駐衛警察隊	李志良小隊長	
5	研究發展處奈微與材料科技中心	李薇妮技士	推薦教育部
6	工學院動力機械工程學系	梁玉琴組員	
7	人事室一組	陳玉芳專員	
8	總務處保管組	陳宜靖組長	
9	秘書處	葛雅珍秘書	
10	工學院動力機械工程學系	董國新技士	
11	研究發展處科學儀器中心	潘百釗技士	
12	學生事務處衛生保健組	蔡宜朋組長	推薦教育部
13	教務處綜合教務組	蘇郁欣專員	

◎當選名單依姓名筆畫排序

## 本校112年度績優工友當選名單

編號	單位	姓名
1	總務處營繕組	林欽熊先生
2	工學院 動力機械工程學系	黃璟誠先生

◎當選名單依姓名筆畫排序



恭喜以上當選人員

### 走出年輕體態！超值走路法3個訣竅，放大燃脂效果、調正骨盆甩腰痛



## 走出年輕體態！超值走路法3個訣竅 放大燃脂效果、調正骨盆甩腰痛

【早安健康 / 蔡經謙報導】許多民眾總是對運動抱有許多迷思，認為需要購買非常專業的器材，亦需要去健身房請專業教練指導訓練，才能有效運動。不過你知道嗎，有一種運動不論季節、時間與場所，上班通勤時也好，下班回家購物也行，只要有意識地呼吸與控制姿勢，都可以讓身體更健康並且排解壓力。這項運動就是「走路」，亦稱為「健走」或許比較恰當！

相對於其他運動，健走的魅力在於，不論是上班的途中，亦或是普通的步行，不管何時何地，只要你在移動都可以輕鬆簡單地產生健走效果。日本運動指導森和世認為，比起一般的走路，只要更進一步地，意識到正在運動並加強動作，還可以產生體態塑造、肌肉鍛鍊、肌肉伸展及排解壓力等功效。

健走是有氧運動之一，有意識地配合呼吸步行，增加攝入身體的氧氣，不只提升代謝，還可以塑造良好體態，鍛鍊肌肉。一篇由日本美容皮膚科



醫師河村優子監修的文章指出，體重50公斤的人健走10分鐘卡路里可消耗20大卡，因此若養成運動習慣，有維持身材、雕塑體態的效果。

## 想靠健走瘦身！健走可以瘦哪裡？

河村優子指出，最能感受健走效果的部位是腳和背，其原因在於健走多使用下半身肌肉，能有效緊實下半身。再者，腹部有著能支撐呼吸的肌肉，持續進行有氧運動能更容易地燃燒內臟脂肪與皮下脂肪。此外，若能在健走前先鍛鍊肌肉，更能加強瘦身效果，緊實支撐背和身體的肩胛骨周圍肌肉。若雙手空間無物，可以大範圍地活動手臂，更能提升健走效果

## 肌肉伸展效果

步行可以活動平常不太活動到的部位和僵硬的肌肉，讓關節變柔軟，放鬆肌肉，提升伸展效果。

## 排解壓力

節奏良好的步行不只可以減低疲勞感、負擔感，維持良好的心情還可以達到排解壓力的效果。

## 進一步改善腰痛

腰痛的人通常骨盆前傾，重心微微放向後方，這樣的姿勢會讓腰部周圍及大腿前側的肌肉僵硬。走路時如果使用正確的健走方式，將骨盆擺正，並提高大腿前側肌肉的柔軟性，好好地使用腰大肌（連結脊椎和大腿的深層肌肉），便可以進一步改善腰痛。

## 為何健走姿勢很重要？正確健走的重要性

健走姿勢的最後一步是腳跟著地（詳細介紹健走正確姿勢後述）。腳跟著地後，向腳趾移動體重，這是重心移動的方法。使用好的重心移動方法，在走路時，可以使用到整個腳底板，因此可以改善腳底的血液循環，促進腿部代謝，消除腿部水腫。

是否使用正確的姿勢走路，可以靠檢查鞋底來判別。若鞋底的磨損偏向外側或內側，則表示從腳跟到腳趾的體重移動未正確進行，因此得知鞋底的狀態是確認自己走路習慣的方式之一。將走路方法確認改正後，便可以提升運動效果，並且有效預防受傷或關節疼痛。

## **那麼，到底該如何健走呢？健走的正確基本要點**

前述提到各種健走的優點，不只可以瘦身燃脂、排解壓力，甚至還可以改善腰痛。但話雖如此，若只是普通的「走路」可能效果將大打折扣。到底該如何有效率地把「走路」進化為「健走」，日本運動指導森和世小姐先從步行的姿勢與呼吸等基本要點為各位說明。

- 1.吐氣的同時縮小腹，腳踝、骨盆、肩膀與耳朵保持一直線，維持身體安定。保持「抬頭、挺胸、縮腹、不聳肩」。
- 2.有意識的想像腳從心窩往前動一般，維持骨盆朝向正面，腳向前伸出。
- 3.用腳跟自然地著地。

## **有意識的控制呼吸與姿勢，運動量up！**

有意識地控制呼吸吐習，能大量地吸取新鮮空氣，為身體的各個角落輸送氧氣，有燃燒脂肪的效果。

呼吸要點為：配合「哈 - 哈 - ，吸 - 」的節奏，吐2次、吸1次。為了健康，首先要意識到呼吸這件事。再者，保持從心窩中伸出腳的意象，向前步行。由於使用了身體中心的肌肉，自然地步幅會變大，提升運動量。

走路或許是最方便且最輕鬆的運動方式，因為不限時間與空間，只要在步行中，有意識地調整呼吸與姿勢步伐，便能得到瘦身、肌肉伸展，與排解壓力的功效。各位不妨在通勤途中，買菜，放鬆閒逛時，一起試試吧！



## 本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
其他	<b>精英駕訓班</b> 地址: 新竹市東區埔頂路99巷75號 連絡電話: 03-5712999 合約到期日: 1121231 備註: 教職員/校友/在校生	自用小客車駕訓課程，自排報名費15500元、手排報名費17000元(含代辦費、道考服務費、不含駕照費、體檢費) <a href="https://www.facebook.com/TaiwanDrive/">https://www.facebook.com/TaiwanDrive/</a>



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>

