

人事 服務簡訊

第 187 期

中華民國 111 年 8 月 31 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
	<p>有關「111 年員工協助方案實施滿意度調查」一案，係為調查本校同仁對校內實施各項員工協助方案後之滿意度，調查結果將列入次年修訂員工協助方案推動計畫之參考，惠請協助填寫調查問卷，相關說明如下：</p> <p>(一) 問卷調查期間：111 年 8 月 30 日(二)至 9 月 6 日(二)。</p> <p>(二) 問卷調查網址：https://forms.gle/KESLDvUk8fiCcbeA8</p> <p>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。</p>



法令公告

- ◆ 業經教育部於中華民國 111 年 8 月 17 日以臺教高(五)字第 1112203367A 號令修正發布「專科以上學校教師資格審定辦法」。(臺教高(五)字第 1112203367D 號函)
- ◆ 銓敘部令以，有關公務員服務法第 15 條第 1 項上開規定所稱「公職」，不包括經權責機關(構)認定為任務編組或臨時性需要所設置之職務。(臺教人(二)字第 1110082625 號函)



人事動態

※ 新進人員

單位	姓名	職稱	動態情形	生效日期
心理與諮商學系	游勝翔	副教授	新進	111.08.01
教育學系	張育萍	助理教授	新進	111.08.01
藝術與造形設計學系	黃照津	助理教授	新進	111.08.01
數學暨資訊教育學系	周建興	教授	新進	111.08.01
學務處生活輔導組	林恭任	組員	新進	111.08.01
學務處校安組	范綾嫻	軍訓教官	新進	111.08.01
學務處體育室	高家偉	約用行政專員	新進	111.08.22
總務處出納組	吳姿穎	約用職務代理人員	新進	111.08.25

※ 離職人員

單位	姓名	職稱	動態情形	生效日期
兒童英語教育學系	陳淑惠	教授	退休	111.08.01
心理與諮商學系	喬虹	助理教授	辭職	111.08.01
臺灣文化研究所	謝欣芃	副教授	辭職	111.08.01
自然科學教育學系	吳天偉	助理教授	辭職	111.08.01
通識教育中心	蔡娉婷	約聘教授	約滿離職	111.08.01
通識教育中心	洪毓婉	約聘助理教授	約滿離職	111.08.01

單位	姓名	職稱	動態情形	生效日期
通識教育中心	金克杰	約聘講師	約滿離職	111.08.01
通識教育中心	陳冠竹	約聘講師	約滿離職	111.08.01
通識教育中心	高禎佑	約聘講師	約滿離職	111.08.01
課程與教學傳播 科技研究所	蔡佳玲	約用行政專員	辭職	111.08.01
圖書館資源徵集組	李淑娟	組長	退休	111.08.02
學務處校安組	王舜蕙	約用職務 代理人員	僱期屆滿	111.08.09
教務處華語文中心	邵學禹	組員	調至他機關	111.08.08
總務處環安組	范振基	組員	調至他機關	111.08.16
學務處體育室	盧奕廷	約用職務 代理人員	僱期屆滿	111.08.24
研究發展處	張文齡	約用職務 代理人員	僱期屆滿	111.08.26
學務處衛生保健組	沈淑敏	約用護理師	辭職	111.08.19

※ 異動人員

單位	姓名	職稱	動態情形	生效日期
心理與諮商學系	洪素珍	副教授	侍親留停	111.08.01
圖書館資源徵集組	陳怡佩	組長	調任	111.08.02
研究發展處	王柔懿	約用行政組員	回職復薪	111.08.08
課程與教學傳播 科技研究所	劉冠達	約用行政專員	改任	111.08.09
圖書館	楊佩樺	約用行政組員	育嬰留職停薪	111.08.26

※ 異動人員-升等

單位	姓名	職稱	動態情形	生效日期
數位科技設計學系	許一珍	教授	升等	111.02.01
社會與區域發展學系	王淑芬	教授	升等	111.02.01
教育學系	陳蕙芬	教授	升等	111.02.01
教育學系	賴秋琳	副教授	升等	111.02.01
兒童英語教育學系	簡雅臻	副教授	升等	111.02.01
語文與創作學系	許文獻	副教授	升等	111.02.01
藝術與造形設計學系	李明學	副教授	升等	111.02.01
體育學系	林家瑩	助理教授	升等	111.02.01

※ 異動人員-新卸任主管

單位	姓名	職稱	動態情形	生效日期
副校長室	孫劍秋	副校長	卸任	111.08.01
副校長室	陳錫琦	副校長	新任	111.08.01
總務處	楊啓文	總務長	新任	111.08.01
教務處 通識教育中心	巴白山	教務長 中心主任	卸任	111.08.01
教務處	劉遠楨	教務長	新任	111.08.01
通識教育中心	楊凱翔	中心主任	新任	111.08.01
數學暨資訊教育學系	鄭彥修	系主任	新任	111.08.01
北師美術館	王維元	代理館長	卸任	111.08.01

單位	姓名	職稱	動態情形	生效日期
北師美術館	郭博州	館長	新任	111.08.01
東南亞區域管理 碩士學位學程	魏郁禎	主任	卸任	111.08.01
東南亞區域管理 碩士學位學程	林詠能	主任	新任	111.08.01
當代藝術評論與 策展研究全英語 碩士學位學程	林志明	主任	新任	111.08.01
心理與諮商學系	孫頌賢	系主任	卸任	111.08.01
心理與諮商學系	蔡松純	系主任	新任	111.08.01
學生事務處 生活輔導組	呂理翔	組長	卸任	111.08.01
學生事務處 生活輔導組	成力庚	組長	新任	111.08.01
圖書館資訊管理組	曾世豪	組長	卸任	111.08.01
圖書館資訊管理組	王人正	組長	新任	111.08.01
教學發展中心 教學專業發展組	陳玟樺	組長	卸任	111.08.01
教學發展中心 教學專業發展組	鄭秉漢	組長	新任	111.08.01

奉核後以 Email 公告周知

【員工關懷小品】

營養師教多吃「5種食物」維護腸道健康，養好菌才能鞏固免疫力

近年來，腸道健康越來越受重視，腸道被認為是人體最大的免疫器官，更被稱為「第二個大腦」，而腸道健康又與腸道內的菌群平衡相關，營養師谷傳玲就提醒，無節制大吃大喝、濫用抗生素等都會迫害腸道菌群平衡。她就建議平時可多吃以下5類食物，為腸道中的有益菌提供充足的益生元，幫助維護腸道健康，鞏固免疫力。

1. 主食要粗細搭配

主食要粗糧細糧搭配，尤其建議要吃一些富含益生元「β-葡聚糖」的燕麥片、燕麥麩。可以直接沖燕麥當作主食吃，也可以在做饅頭、做麵包的時候把燕麥加進去。

2. 飲食中加入雜糧和豆類

建議平時要吃一些雜糧、雜豆，像是紫米、糙米、玉米等各種雜糧，而像是綠豆、紅豆、蠶豆、四季豆、鷹嘴豆等各種雜豆，最好是整粒去悶飯或煮粥都很推薦。

3. 多吃大豆

每日大豆要吃夠15~25g，25g大豆大概相當於100g豆腐，也就是5塊大約麻將大小的豆腐。

4. 蔬菜攝取要足夠

蔬菜每天要吃夠500g，煮熟的蔬菜份量大概是5個拳頭。如果蔬菜吃得不夠，還可以吃點蒟蒻，蒟蒻中富含益生元「葡甘露聚糖(KGM)」。

谷傳玲提到，有人會誤以為蒟蒻屬於主食，但其實蒟蒻不是主食，蒟蒻富含膳食纖維這一點和蔬菜類似，但又沒有蔬菜中富含的鉀、鎂、維生素C等營養素，主要就是用來補充膳食纖維，不管是蒟蒻豆腐、蒟蒻麵或蒟蒻絲，都可以吃來幫助補充膳食纖維的攝取。

5. 水果不能少

水果每天要吃夠200~350g，比如一顆奇異果大概是100g，小番茄13顆約為100g，葡萄15顆約90g。

最後，谷傳玲提醒，想維持腸道有益菌的數量和活性，並且能大量增殖，以維持腸道健康，飲食要做好合理搭配，把以上5種食物都吃夠。

北教大人事室關心您