

# 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：<a href="https://forms.gle/KESLDvUk8fiCdbeA8">https://forms.gle/KESLDvUk8fiCdbeA8</a></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	蔡嫻婷	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