



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195  
網址：<https://reurl.cc/1QVYn9>

## 人事法令宣導

1. 教育部110年11月11日臺教人(四)字第1100155211號書函轉知，有關早期支領一次退休金生活困難退休公教人員111年度春節照護金發放事宜一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/[最新消息項下查閱](#)。
2. 教育部110年11月10日臺教人(四)字第1100153623號書函轉知，銓敘部廢止中華民國99年12月30日訂定發布之「公務人員退休撫卹基金撥補繳費用辦法」，並自110年11月5日生效一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/[最新消息項下查閱](#)。
3. 教育部110年11月9日臺教人(四)字第1100139537號書函轉知，有關亡故支領月退休金教師如無合法之遺屬一次金領受遺族，得否由實際辦理其喪葬事宜之其他親屬，檢據向原服務學校申請核銷喪葬費用一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/[最新消息項下查閱](#)。
4. 教育部110年12月1日臺教人(四)字第1100165278號書函轉知，銓敘部修正發布「公教人員保險失能給付標準」，並自110年11月29日生效一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/[最新消息項下查閱](#)。



## 性別平等專欄

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者弼毓婷】

一個人的性格特徵是由「先天(nature)」基因與「後天(nurture)」受環境影響的交互過程逐漸建立出來。過去，大家認為三歲定終生其實是混淆的概念。學術上，心理學家、教育學家或小兒心智學者等將孩子們與生俱來的個性稱為「氣質

(temperament)」。Alexander Thomas 和 Stella Chess (1997) 依據九個氣質維度：活動程度(Activity level)、規律性(Rhythmicity)、適應性(Adaptability)、反應強度(intensity of reaction)、主導情緒(Dominant mood)、注意力分散程度(Distractibility)、注意力廣度和堅持度(Attention span/persistence)、反應閾值(Threshold)及趨避性(Approach/withdrawal)，將小孩分為易養型(easy)、慢吞吞型(slow to warm up) 和難養型(difficult) 三種氣質類別。因為不一樣的氣質，會顯示出不同待人接物的傾向、情緒與態度、甚至是生活的習慣與規律。

可是，小時候的所顯現的氣質便是終生的個性嗎？

經過許多研究後發現，是的！先天的氣質的確對兒童的發展有著連續性的影響。Blatný, Millová, Jelinek, & Osecká (2015)的研究說明，兒童時期的氣質能預測其適應性心理功能(即安適感[well-being]，含生活滿意度、自尊和自我效能)和適應性社會功能(如：職業穩定性)。然而，先天的氣質卻不能決定一個人的成就。意思是說，氣質僅是個人長成中的其中一項要素，後天的環境同時也扮演重要的影響角色。Jarcho 等人(2013)從大腦神經層面來探討不同氣質特徵的小孩在面對開心和可怕的臉孔時的神經狀態和行為表現，發現不同氣質的孩子，卻能表現出類似的表面行為。但是在外表行為沒什麼顯著差異的情況下，不同氣質的孩子所啟動的大腦神經迴路是不一樣的。尤其是行為抑制功能好或不好的孩子在大腦額葉背外側、扣帶回以及紋狀體活化的狀況則剛好相反，可見由後天培養出的補償策略所產生的結果可以適當的調整不同氣質的孩子對環境的適應能力。

基於這些發現，建議照顧者好好回應不同氣質的小孩們，將成為一個最有利的修正因子(modifier)。既然環境與氣質是雙向交互作用的，我們應該尊重孩子們的大腦對環境的敏感性，舉例來說，當一個害羞的孩子在探索新環境時，若能**先了解他的感受，然後鼓勵並一再保證(reassurance)**的方式教養通常能增強孩子容忍新經驗的能力(Kagan, 1994)。再例如：不強調權力的教養方式對易恐懼和焦慮的小孩更有效；但對不會怕或低焦慮的小孩就不一樣了。所以先天氣質雖然影響了兒童對環境經驗的感受，卻可以在適當育兒的環境裡塑造出其個人性格(Blatný, Millová,

Jelínek, & Osecká, 2015)。研究發現，「夠好 (good enough)」的育兒條件是能知道何時是夠了，比如：足夠的等待、足夠的滿足、足夠的相聚、足夠的分離，而不是滿足孩子的每一個需求。研究結果也指出一個「夠好」的教養方式能幫助兒童發展成能夠適應這個社會，找到屬於自己的安適感。

所以，不要害怕不同先天氣質，也不用花時間比較孩子的難養程度或慢吞吞的類型。反而可以試著先進行對他特質的了解，再針對他的特質設計適合的「培育與照顧經驗」，協助孩子在「承擔挫折與建立自主感」之間找到平衡。教養並不是一昧的給予滿足或嚴厲剝奪，以下幾項是父母可以協助孩子們增加對環境適應力的方法，做到「剛好」：

1. 維持與孩子間溫暖而有回應(非拒絕性)的關係。
2. 當孩子暴露於恐懼情境時，能提供有安撫力量且又帶挑戰的鼓勵。例如：引導怕生的孩子去參加團體活動並分享有關外出去接觸陌生世界可以得到什麼的範例或故事。
3. 大人之間維持一致、公正且堅定的教養方式。
4. 在適當的時候能教孩子如何能夠合理滿足自己的需求。盡量避免直接給予，但也不直接拒絕，而是在討論之後引導孩子做判斷。
5. 有時候大人需要將「我認為這樣對孩子才是最好」的想法先擱置，聽聽孩子的主觀想法，盡量重視，且依據他的計畫來嘗試。

## 兩招實行正向管教

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者高宗仁】

如何帶領家中的小寶貝成長，正向教養被證明是一套很有效的方式。學者回顧過去文獻認為正向教養相較於傳統的教養方式更著重於形成對於需求有所回應的照顧型態、引導兒童設定合乎其發展里程的界限或規範、滿足其生理與心理的需求以及教導適合該發展階段應有之能力等。(Seay, Freysteinson, & Farlane, 2014) Kok 等人(2014)利用大腦造影的技術發現，正向教養也有助於學齡前孩子的衝動控制、工作記憶(如讓孩子在腦中記住一些訊息，並加以操作)以及計畫等能

力。若孩子有一些生理上的風險因子，也會因為父母實行正向教養，減少至學齡前期發展出衝動控制困難的機會。科學家甚至發現父母親實行正向教養，對於青少年期負責動機促進、情緒反應與調節的相關腦區有正向的影響(Whittle et al., 2014)。由此可見正向教養對於兒童與青少年的重要性。

那麼，如何將正向管教融入日常生活中呢？根據心理學的研究，提供您以下一些可以執行的具體策略 (Egeland, Erickson, Clemenhagen-Moon, Hiester, & Korfmacher, 1990)。

1. 敏銳觀察:和孩子互動的過程中，敏銳地去覺察孩子當下的狀態(Egeland, Erickson, Clemenhagen-Moon, Hiester, & Korfmacher, 1990)。這時候，我們可以嘗試去觀察並且理解孩子當下的動機與能力條件。舉例來說，像是孩子看到了一個很喜歡的玩具，為了想玩，所以直接從同伴那裏拿過來，因而產生了肢體上的衝突。這時候，我們可以先觀察並思考一下孩子的動機(那個玩具很新奇，他真的很喜歡)與能力(對於較喜歡的東西，他目前還沒辦法先克制下來自己直接要拿過來玩的慾望，而與夥伴輪流玩)。
2. 提供支持：再者，我們可以針對孩子當下的情況，提供正向的關注、接納及情緒上的支持。當孩子受挫的時候協助他鼓起勇氣、安撫情緒，成為孩子情緒產生波動時可以返回尋求慰藉的安全堡壘。我們可以透過一些語言去協助孩子標定他的情緒，並且表示我們理解這樣的感受。讓孩子因為外在事件所引發的負向情緒得以被承接。接下來，當孩子情緒平復後，我們也可以根據孩子的狀態，和孩子討論剛剛發生的問題及解決方式，並鼓勵孩子後續可以試試看這樣的策略。以剛剛的例子來說，我們可以和孩子說：「媽媽(爸爸)知道你很喜歡也很想要玩那個玩具，而後來和朋友都想玩這個玩具讓你有點生氣。」並且試著抱抱孩子，讓他當下的情緒冷靜下來。
3. 協助孩子進行問題解決:當孩子情緒平復後，和孩子討論問題解決的方法，並且陪同演練。以剛剛的例子來說，我們可以等待孩子冷靜之後，和他討論「如果遇到你很想玩的玩具，但是那是其他人的玩具，我們可以怎麼做呢？」和孩子腦力激盪，想一些方法，並且進行演練。當孩子下次有使用這些好方法時，就



可以對孩子這個好行為的產出給予稱讚，協助增強孩子在遇到這樣問題情境中，產出合宜的正向行為。

以上是日常生活中可以具體操作的正向教養策略，您可以試著操作看看，藉以提升家中小寶貝的心智功能與正向行為喔！



## 個人資料保護法實例問答

**警察機關辦理失蹤人口查尋所需，能否向戶政事務所請求提供失蹤個案當事人及其親（家）屬洽辦戶政業務留存之聯絡電話？戶政事務所能否提供之？**

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

答：

一、有關警察機關蒐集旨揭資料部分：

按個資法第15條第1款規定：「公務機關對個人資料之蒐集或處理，除第6條第1項所規定資料外，應有特定目的，並符合下列情形之一者：一、執行法定職務必要範圍內。…」上開規定所稱「法定職務」係指法律、法律授權之命令、自治條例、法律或自治條例授權之自治規則、法律或中央法規授權之委辦規則等法規中所定公務機關之職務（個資法施行細則第10條規定參照）。又依內政部警政署組織法第2條第1項第6款及處務規程第12條第6款，該部警政署負責失蹤人口查尋之規劃及督導；各直轄（縣）市政府警察局之組織規程亦均明定掌理失蹤人口查尋事項。是警察機關基於特定目的（例如：警政，代號：167），並於執行失蹤人口查尋職務必要範圍內，向戶政事務所請求提供旨揭資料，以查明失蹤人口之行蹤，俾能早日尋獲失蹤人口，應可認為符合前揭個資法第15條第1款規定。

二、有關戶政事務所向警察機關提供（即利用）旨揭資料部分：

再按個資法第16條但書第3款及第4款規定：「公務機關對個人資料之利用…。但有下列情形之一者，得為特定目的外之利用：… 三、為免除當事人之生命、身體、自由或財產上之危險。四、為防止他人權益之重大危害。…」是戶政事務所基於特定目的（例如：戶政，代號：015）留存洽辦戶政業務民眾之聯絡電話，經民眾同意蒐集其個人電話號碼，以利辦理戶政業

務有疑義時聯繫當事人，原應於蒐集之特定目的必要範圍內為利用，惟如係為免除當事人之生命、身體、自由或財產上危險，將失蹤個案當事人之聯絡電話提供予警察機關；或係為防止他人權益之重大危害，而提供失蹤個案當事人之親（家）屬聯絡電話，以協助儘速查明失蹤人口之行蹤，應可認分別符合個資法第16條但書第3款或第4款規定，而得為特定目的外之利用。

三、末按個資法第5條規定：「個人資料之蒐集、處理或利用，應尊重當事人之權益，依誠實及信用方法為之，不得逾越特定目的之必要範圍，並應與蒐集之目的具有正當合理之關聯。」是警察機關及戶政事務所蒐集、處理或利用旨揭資料時，仍應注意比例原則之規定，併此敘明供參。



## 168 斷食失敗的3大陷阱 營養師「十字訣」破解秘密

【本文摘錄自健康醫療網】

近幾年相當流行的「間歇性斷食」（Intermittent Fasting, IF），主要分成整日斷食以及限制進食的時間，比較常見的就是把進食時間限制在一天當中的某個時段。

### 我適合執行「間歇性斷食」嗎？

「斷食」顧名思義就是不吃東西，聽起來非常恐怖吧？不過，其實我們每個人每天都有斷食的時候。比方說，睡覺的時候就是一種斷食狀態。斷食的英文是 Fasting，而早餐的英文為 Breakfast，意思就是打破（Break）禁食（Fasting），所以其實「斷食」大家每天都在做，只是時間長短不同而已。

### 什麼是「168 斷食法」？

近幾年相當流行的「間歇性斷食」（Intermittent Fasting, IF），主要分成整日斷食以及限制進食的時間，比較常見的就是把進食時間限制在一天當中的某個時段，而其中的「168 間歇性斷食」，對於一般人而言不僅較易達成，也頗具效果，所以深受歡迎，不過「168」這個數字是什麼意思呢？

「168 斷食」指的是一天二十四小時，十六個小時不吃東西，控制在八小時內進食。假設早上九點吃了第一餐，那麼到了下午五點過後，就不能再吃任何東西了。

## 間歇性斷食，能帶來強大的瘦身效果？

要解釋間歇性斷食如何達到減重的原理，其實要先講到身體內的賀爾蒙變化。我們體內的賀爾蒙包含了生長激素、瘦素、胰島素等，其中胰島素就在這裡扮演重要的角色。

一般來說，我們在進食時，碳水化合物會使體內的血糖升高，這時候身體會通知胰臟的 beta 細胞分泌胰島素。胰島素會進行作用，使我們血液中的葡萄糖進入到細胞裡面運作，所以血糖就會降下來。

胰島素也是一種合成賀爾蒙，會促使脂肪合成，抑制脂肪燃燒。間歇性斷食就是利用這個原理，讓胰島素濃度維持在穩定的低點，減少脂肪的合成，並且增加體內燃燒脂肪的機會。不過，目前有些研究對於這個「胰島素假說」仍有存疑，既然是「假說」就代表證據還不夠完全，所以也可能會在某一天被推翻，不過這也是因為科學會不斷進步，因此隨時都要繼續吸收新知。

我認為想要利用間歇性斷食達到瘦身效果，並不是單純改變進食時間而已，進食的內容也是一大關鍵。如果在可以進食的八小時中暴飲暴食，攝取過量的碳水化合物或是油脂，仍會大大影響瘦身效果。斷食只是一種輔助技巧，真正的關鍵還是在於飲食內容。

## 間歇性斷食，可促進身體健康？

根據 2019 年《新英格蘭醫學雜誌》（The New England Journal of Medicine）的研究結果顯示，間歇性斷食對於減重、抗氧化、控制血糖都有正面幫助。

人體利用的能量來源為葡萄糖以及脂肪酸，進食後葡萄糖在體內產生能量，脂肪則代謝成三酸甘油酯儲存在脂肪組織中。在我們斷食八至十二小時後，體內的肝醣消耗完畢，就會利用脂肪當作能量來源，而三酸甘油酯會代謝成脂肪酸以及甘油，脂肪酸在肝臟產生酮體，供人體利用。最主要的原因是體內酮體量升高，這也成為體內細胞重啟的一種訊號，能讓體內產生抗氧化、抗發炎、清除或修復受損細胞等作用，這也是我們認為斷食能夠促進健康的原因。

「間歇性斷食」十字訣：早餐晚點吃、晚餐早點吃

任何飲食要執行前都需要循序漸進，不要過於激烈，間歇性斷食也是如此。斷食時間越長，難度就越高，且容易缺乏足夠營養。所以我會建議從「168 間歇性斷食」開始嘗試。只要將早餐晚點吃、晚餐早點吃，就能夠達成條件，比較容易執行。

如果覺得「168 間歇性斷食」執行起來也有難度，就再放寬從 1410（十小時內進食）或 1212（十二小時內進食）開始，再慢慢循序漸進。總之，就是不要給自己太大的壓力，因為我們追求的是一種能夠長期執行的飲食方式，如果這樣的飲食法讓你餓得很難受，或是沒辦法配合生活作息，那也不需要勉強執行，這代表這樣的飲食方式並不適合你。

## 享受「間歇性斷食」帶來的好處

間歇性斷食如果執行方向正確，就能達到瘦身、控制血糖的效果，我也在幫媽媽、阿嬤進行 168 斷食後，從她們的身上看到效果，後續會再與大家分享。

### 1. 可避免攝取過多熱量

我們在日常生活中非常容易取得食物，一不小心就會不停進食。其實有時候並不是真的肚子餓了，只是嘴饞想要咀嚼，就不小心吃下一堆東西。透過斷食，可以幫助我們分辨身體的訊號，了解是否真的有熱量的需求，進一步控制進食。

當把進食時間限制在八小時之內，一次能吃的東西有限，比較容易產生熱量赤字，不會隨時想吃就吃，造成熱量過剩，影響瘦身效果。

### 2. 能改善血糖，但是無法逆轉糖尿病

有些研究顯示，間歇性斷食可以逆轉糖尿病前期的情況，並且改善第二型糖尿病患者的胰島素敏感性，但是對於糖尿病則無法逆轉。

像是我的阿嬤執行間歇斷食並搭配碳水的控制，血糖值相對穩定。雖然不能恢復到跟一般健康的人一樣，但都還在可控制的範圍。如果你是糖尿病或慢性病患者，請務必先諮詢專業醫療人員的建議。

## Sunny 營養師的小教室

注意！這些人不適合進行斷食

基本上健康的成年人才能進行間歇性斷食，以下族群不宜貿然進行。



1. 發育中的青少年：發育階段的青少年，攝取均衡營養與熱量相當重要。
2. 哺乳或懷孕中的孕婦：身體此時需要完整的營養，不宜進行斷食。
3. 飲食失調者：暴食症或是厭食症患者，不宜進行。
4. 慢性病患者：高血壓、糖尿病、心臟病等慢性病患者不宜進行斷食。

尤其是糖尿病患者要特別注意，如有低血糖會有即刻性危險，千萬不能大意，執行前需要尋求專業人士的建議。

## 避開誤區，執行「間歇性斷食」你要注意的事

很多人執行「間歇性斷食」一下子就失敗了，或是無法長久、瘦不下來。很多時候，其實是因為方法錯了，請避免以下三種常見失敗情況。

### 1. 必需度過適應期

剛開始執行的時候，一定都會經歷忽然改變進食習慣而產生的飢餓感，甚至產生易怒、焦躁、注意力無法集中等情形。但在一段時間適應後，就能獲得改善。如果不適感過於嚴重，請先放寬斷食時間限制，再循序執行。

### 2. 避免報復性進食

執行間歇性斷食的時候，有些人會跳過早餐不吃，忍受飢餓感一直到中餐，於是可以進食的時間一到，就開始大吃大喝。然而，這樣報復性進食反而會讓你吃下比平常更多的熱量。根據熱量平衡原理，這樣子不但瘦不下來，反而還可能會變得更胖。

### 3. 避免攝取過少熱量與營養素

當限制進食時間後，若不注意營養攝取，只吃自己愛吃的，或是吃的量太少，容易造成營養缺乏。長期下來，還有可能造成身體代謝問題，影響內分泌、經期紊亂、失眠，甚至還會有肌肉流失等現象。所以就算執行斷食，仍必需注意均衡飲食，攝取六大類食物，包括全穀雜糧類、豆蛋魚肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，還有乳品類。根據每日所需分量，平均分配在可以進食的時間內均衡攝取。除了遵守進食的時間，吃的內容其實更為重要喔。

要記住，「間歇性斷食」是斷食，而非禁食，在可以進食的區間，就好好吃東西吧！

不要追求「瘦得快」，而是要「瘦得久」

近年來，不管是生酮飲食、減醣飲食、間歇性斷食或是低GI飲食，都是大家耳熟能詳的飲食瘦身法；其他坊間也有各種不同類型的瘦身法，例如：代餐、減肥藥、單一食物，甚是藥物輔助等。每每看到明星藝人瘦身成功之後，媒體或社交網路便會一窩蜂推崇某種瘦身法；若身邊有好友減重成功，我們也會好奇自己是否也適合這種方法，能不能順利瘦下來。

然而，很多人往往追求的不只是要「變瘦」，還要「快速變瘦」，希望馬上執行、馬上見效，卻忽略了這樣的瘦身方法是否能夠長期維持。如果執行起來很痛苦，甚至要完全改變原本的生活模式，那麼即使瘦了也很容易復胖，掉入減肥的無限輪迴。

### 兩個月減掉 8% 體脂肪

很多人看我現在的身型，以為我是天生的瘦子，不過我也曾經減肥過幾次，最近的一次就是在考完營養師之後。

在準備考試期間，安媽擔心我太累、營養不夠，三餐準備了滿滿的食物，我也照單全收。加上隨著大考之日接近，原有的運動習慣也都暫停，果然在考試之後發現體重跟體脂來到了人生高峰。


於是我便在考完試後開始進行瘦身計畫，使用的方法是均衡減醣，減少碳水化合物的攝取量，吃足夠的蛋白質以及適量的脂肪，再搭配上一週約五天的重訓和有氧運動。這樣執行下來，兩個月後，順利減掉了 8% 的體脂肪。

在這期間，我保有正常的社交生活，偶爾和朋友聚餐，也會吃一些甜點、炸雞，但大部分的飲食與運動都保持在正確的軌道上，再加上一點點堅持，就能達成目標。

### 變瘦不難，難的是維持

我協助安媽進行 168 斷食法後，她大概維持一個星期瘦一公斤，一個月就瘦下了四公斤，但是後來幫阿嬪瘦身時，她一個月只瘦下兩公斤。我們當時對於這樣的成果有點挫折，但是檢視了飲食內容與方法，確認方向無誤，還是很有耐心的持續進行。後來發現阿嬪雖然因為年紀大、代謝較差，導致瘦身速度比較慢，但是五個月後，也瘦下了十公斤。

阿嬤的例子也再度提醒我，瘦身不是百米衝刺，而是一場馬拉松，能夠堅持到最後才是真正的贏家。瘦身的路上，不要把焦點放在短時間瘦身，而是找到一個可以長期維持的方法，持續進行，才能達到終身維持身材的目標。

I care 

([本校員工協助方案專區連結](#))



## 員工協助方案(EAP)專區

### 如何適當運用休息時間來增進工作效率

【本文摘自心快活心理健康學習平台/作者劉詠銜】

現代人忙碌的生活當中，工作幾乎每天都佔了我們八個小時以上的時間，在長時間的勞動下，不論是身體、心靈都會感到疲憊，因此，在工作時妥善的利用休息時間，便能讓我們避免因過度勞累而耗竭，同時也能維持良好的工作效率。Kim、Park 以及 Headrick 在2018年對於電話銷售中心的員工進行研究，研究發現在短暫的休息時間中，從事放鬆活動、社交活動以及認知休息對於工作表現會有正向的影響，能夠提升銷售員的業績表現，以下對這三項活動進行介紹。

放鬆活動能夠舒緩我們因為持續工作所造成的身體或是心靈上的緊張，一些常見的放鬆活動指得像是短暫的小憩、冥想或是做伸展這些不太需要費力的活動 (Sianoja, Syrek, de Bloom, Korpela, & Kinnunen, 2018)。這些活動不僅能夠幫助我們降低持續工作所造成的身心疲勞，也能夠使我們以更專注、更積極的狀態來面對休息後的下半場奮鬥。

社交活動則是透過與他人之間的互動得到社會支持，便能對工作效率產生正面的影響。Owen 等人(2016)便提出了關係能量(relational energy)的概念，他們指出工作中的人際互動能夠給予員工更高水平的心理資源，以至於提高工作能力，甚至被動的社交互動也能提供這種能量，而從社交互動中獲取越多關係能量的人，則可以有更高的生產力並且對工作更加投入。

Kim 等人(2018)指出認知休息的活動能夠使我們從工作的壓力或需求中抽離出來，達到心靈上的休息，即便有些活動仍然需要注意力以及認知的投入，例如隨意的閱讀或是瀏覽網路資訊等。其中最重要的是，這些活動能讓我們的注意力從高度的自我控制中轉移開來，轉而投入到與工作無關的認知休息活動中。其他的研究也表明，心理上的脫離工作對於恢復能量以及情感資源相當重要(Sonnetag & Fritz, 2015)，而在休息時間做自己喜歡的事情也能夠增加個人在工作上的能量、動機以及專注程度(Hunter & Wu, 2016)。

綜合以上的研究所述，我們能夠利用工作中的休息時間進行一些不需費力的放鬆活動，或是起身與周圍的同事聊聊天，想辦法讓我們注意力能夠暫時的從工作的繁忙與壓力中脫離開來，這些都是能夠增進我們工作效率的好方法，使我們能夠減低工作帶來的負擔，同時也維持好的工作表現！

人事室關♥您

對抗壓力有管道	
衛福部安心專線	0800-788-995(請幫幫、救救我)
生命線專線	1995
張老師專線	1980
本校家庭與社區諮商中心	05-2732439



## 人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
學生事務處	臨時人員	游雅涵	新進	1101103
外國語言學系	專案辦事員	林佳蓉	新進	1101115





## 12月份壽星

許富雄副教授(系主任)	莊畫婷技士	蘇炯武教授	朱淑惠組員
張素菁助理教授	李瑜章教授(系主任)	徐妙君組員	陳永祥講師
林榮流教授	馮曉庭副教授	余淑瑛副教授	黃文祿助理教授
蔡明善教授	王露儀專案技士	許鈞鑫秘書	黃紹甄組員
林怡菁組員	周英宏駐衛隊員	吳泓怡教授(院長)	葉連祺教授
陶蓓麗教授	宋一鑫副教授	張耿誠技工	陳麗芷組長
沈榮壽教授(系主任、院長)	林美文護理師	楊育儀副教授	莊瑞琦組長
林嘉瑛秘書	吳一宏專案組員	洪一弘教授	張獻中組長
楊孟華副教授(組長)	陳亭好專案組員	黃士豪專案辦事員	何宜娥專案組員
翁泰源專案技佐	呂美娟組員	龔書萍副教授(系主任)	張岳隆助理教授
吳忠武教授	游育雯專案技士	黃正良教授	莊晶晶助理教授
高淑清副教授	楊宗鑫專案組員	蕭幸芬組員	何嘉瑞工友
黃光亮教授(行政副校長)	洪滉祐教授	陳怡如組員	周士雄副教授
吳瓊洳教授	羅嘉琪專案組員	唐靖雯專案組員	李佩倫副教授
鍾宇政副教授	陳佳慧副教授	黃鴻禧教授	張慶鴻教授
綠軒亞專案計畫助理教授	徐超明教授	謝恩頌專案組員	蔡佳玲護理師
李茹香專案組員	陳佩君專案助理教授	孫麗卿副教授	陳信良教授(主任)
陳雅萍專員	朱建宏助理教授	楊智評契僱辦事員	胡惠君副教授

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於12月5日起一週內，派員向各校區負責發放業務之同仁，領取所屬人員之生日禮券並轉致當月份壽星。