

成大教務長獲大專校院傑出導師獎

2022-09-28



成功大學教務長蔡群立榮獲教育部友善校園大專校院傑出導師獎。(成大提供)

記者施春瑛/台南報導

今年教育部友善校園評比中，成功大學首次獲得卓越學校獎。教務長經濟系教授蔡群立榮獲大專校院傑出導師獎，這是繼去年成大物理治療學系教授洪菁霞獲獎後，今年再蟬聯傑出導師獎。

蔡群立擔任導師已長達十餘年，多年來幫助學生在迷惘與遭受挫折時給予協助，致力讓學生回歸正常生活、能夠適性發展。

蔡群立與學生相處亦師亦友，以誠相待，學生也更願意向他抒發困難，無論課業、親情、愛情或友情的難題，蔡群立透過傾聽、理解，適時給予協助與建議。

除了輔導學生，蔡群立也常給予家長支持與鼓勵。他說，當家長對於孩子的負面情緒或行為無能為力時，其實會感到相當挫折，長期下來可能也會承受說不出口的壓力，因此背後家長的支持也是不可忽視的動力與關鍵。

成大蔡群立教務長 榮獲111年教育部大專校院傑出導師獎

記者吳順永 / 台南報導 ⌚ 2022-09-28 16:52



成功大學在111年教育部友善校園評比中首次獲得卓越學校獎，並連續兩年在「大專校院傑出導師獎」奪得殊榮，顯見成功大學作為一所頂尖研究型大學，不僅在學術研究以及教學方面具有豐富量能，對於學生關心及輔導，更是積極與全心的投入。

成大也是今年教育部頒發4所大專校院原住民族學生資源中心績優學校中唯一一所國立大學，從各種研究、教學量能中持續看見成大特色，不僅善用豐沛學術資源量能，展現在專業學習與社會實踐之上，更致力促進無歧視的友善校園環境。成功大學教務長經濟系教授蔡群立榮獲111年教育部友善校園-大專校院傑出導師獎，繼去年成大物理治療學系教授洪菁霞獲獎後，今年成大再度蟬聯傑出導師獎。蔡群立擔任導師已長達10餘年，多年來幫助學生在迷惘與遭受挫折時給予協助，致力讓學生回歸正常生活、能夠適性發展。

蔡群立分享10多年來的輔導經驗表示，學生輔導，其實是需要學校、學生以及家長三方合作的。與學生相處亦師亦友的他，總是以誠相待，學生也更願意向他抒發困難，無論是課業、親情、愛情或友情方面的難題，透過傾聽、理解，適時給予協助與建議，對症下藥才能真正陪伴學生渡過難關。

蔡群立一路上也遇過許多身心障礙學生，有可能是因為生病緣故而無法控制自我情緒，或是無法像他人一樣正常學習，蔡群立在必要時也會在學生同意下，與學務處心輔組合作，或是與家長、甚至是專業醫師配合討論，為學生尋找最合適的建議與解方。

除了學生輔導，蔡群立也時常給予家長支持與鼓勵，「當他們對於孩子的負面情緒或行為無能為力時，其實會感到相當挫折，長期下來可能也會承受說不出口的壓力，」因此除了學生輔導，背後家長的支持也是不可忽視的動力與關鍵。

在111年績優大專校院原住民族學生資源中心學校及人員評選中，成功大學也是唯一一所被獲選為績優學校的國立大學。

根據註冊組統計數據，成功大學110年原住民族學生總數約有183位，在全校2萬多學生中，僅占不到1%。蔡群立教務長說，由此數據能夠顯見成功大學並不會因為學生處於相對少數而降低關心，反而這是我們更應該努力精進的方向。

除了原住民學生，成大也提供許多獎助學金及升學、出國管道，藉由不同形式協助弱勢學生翻轉人生，非常高興這次能夠得到教育部的肯定。

綜合

專業研究與教學輔導並進 成大推動友善校園獲教育部肯定

Posted By: TainanTalk 九月 29, 2022 Comments Off!

〔記者鄭德政南市報導〕國立成功大學在111年教育部友善校園評比中首次獲得卓越學校獎，並連續兩年在大專校院傑出導師獎奪得殊榮，顯見成功大學作為一所頂尖研究型大學，不僅在學術研究以及教學方面具有豐富量能，對於學生關心及輔導，更是積極與全心的投入。同時，成大也是今年教育部頒發4所大專校院原住民族學生資源中心績優學校中唯一一所國立大學，從各種研究、教學量能中持續看見成大特色，不僅善用豐沛學術資源量能，展現在專業學習與社會實踐之上，更致力促進無歧視的友善校園環境。



（圖說）成功大學教務長經濟系教授蔡群立榮獲111年教育部友善校園-大專校院傑出導師獎。（成功大學提供）
成功大學教務長經濟系教授蔡群立榮獲111年教育部友善校園-大專校院傑出導師獎，繼去年成大物理治療學系教授洪菁霞獲獎後，今年成大再度蟬聯傑出導師獎。蔡群立擔任導師已長達10餘年，多年來幫助學生在迷惘與遭受挫折時給予協助，致力讓學生回歸正常生活、能夠適性發展。
「學生輔導，其實是需要學校、學生以及家長三方合作的。」蔡群立分享10多年來的輔導經驗，與學生相處亦師亦友的他，總是以誠相待，學生也更願意向他抒發困難，無論是課業、親情、愛情或友情方面的難題，透過傾聽、理解，適時給予協助與建議，對症下藥才能真正陪伴學生渡過難關。
蔡群立一路上也遇過許多身心障礙學生，有可能是因為生病緣故而無法控制自我情緒，或是無法像他人一樣正常學習，蔡群立在必要時也會在學生同意下，與學務處心輔組合作，或是與家長、甚至是專業醫師配合討論，為學生尋找最合適的建議與解方。

除了學生輔導，蔡群立也時常給予家長支持與鼓勵，「當他們對於孩子的負面情緒或行為無能為力時，其實會感到相當挫折，長期下來可能也會承受說不出口的壓力，」因此除了學生輔導，背後家長的支持也是不可忽視的動力與關鍵。

蔡群立認為，成大許多老師其實都花費相當多的心力在學生教學與輔導上，願意與學生當朋友，成為他們人生道路上的一盞明燈。尤其在蘇慧貞校長的領導下，從主管、行政人員、到老師，都秉持著關心、愛護學生的方向持續努力，漸漸地形成友善校園的良好風氣，這也是成功大學在這次教育部友善校園評比中，能夠成為唯一一所國立大學被評選為卓越學校的原因。

在111年績優大專校院原住民族學生資源中心學校及人員評選中，成功大學也是唯一一所被獲選為績優學校的國立大學。根據註冊組統計數據，成功大學110年原住民族學生總數約有183位，在全校2萬多學生中，僅占不到1%。

蔡群立教務長說，由此數據能夠顯見成功大學並不會因為學生處於相對少數而降低關心，反而這是我們更應該努力精進的方向。除了原住民學生，成大也提供許多獎助學金及升學、出國管道，藉由不同形式協助弱勢學生翻轉人生，非常高興這次能夠得到教育部的肯定。



校園

成大獲友善校園卓越學校獎 蔡群立獲傑出導師

2022-09-28 發佈 林祺宏 高雄

成大 友善校園



成功大學教務長經濟系教授蔡群立榮獲111年教育部友善校園-大專校院傑出導師獎

國立成功大學在111年教育部友善校園評比中首次獲得卓越學校獎，並連續兩年在「大專校院傑出導師獎」奪得殊榮。成功大學教務長經濟系教授蔡群立榮獲111年教育部友善校園-大專校院傑出導師獎，繼去年成大物理治療學系教授洪菁霞獲獎後，今年成大再度蟬聯傑出導師獎。

蔡群立擔任導師已長達10餘年，多年來幫助學生在迷惘與遭受挫折時給予協助，致力讓學生回歸正常生活、能夠適性發展。

成大醫院：好好吞、好好咬，不嗆咳



TNN台灣地方新聞 / 黃緒動 / 更新日期: 2022-09-28 20:18:17



【記者黃緒動台南報導】成大醫院營養門診偶爾有體重減輕、易顯疲倦無力的年長病人，由醫師轉介來進行營養諮詢，在營養師詳細詢問後，發現病人是因進食時容易嗆咳，

導致進食量減少、體重減輕，體力越來越虛弱。成大醫院營養部組長田詩亭營養師表示，除了嗆咳問題，長者可能因牙齒鬆動、缺牙、假牙咬合不良，導致咀嚼困難影響食慾，食物選擇也越來越單一，只吃特定食物而造成熱量、營養素的攝取不足。

這樣的問題其實並不罕見，根據國內研究，65歲以上長者每10位就有1位可能有吞嚥障礙，導致吃不下、吃不好，造成營養不良。營養狀況變差，就容易造成長者體重減輕、免疫力降低、肌肉無力、體力衰弱等。

因此，田詩亭營養師指出，讓長者能安心進食、快樂吃、不嗆咳，是很重要的議題，有以下5個小撇步可以讓長者安心進食，攝取均衡足夠的營養：

1.選擇質地軟嫩食物

參照衛福部國民健康署「我的餐盤」，以均衡攝取六大類食物為原則，蔬菜選擇葉菜類、瓜類、菇類，或將青菜切短、切細或切碎煮羹湯，或者打汁做濃湯。富含蛋白質食物則可選豆腐、雞蛋、無刺魚，或適量油花分布的小排、梅花肉。

2.適當烹調方式

以燉煮、燜燒、蒸、紅燒等長時間烹煮方式使食物軟嫩，再搭配少許薄芡、濕潤滑順醬汁，讓長者更容易進食。雞胸肉、豬肉可抹上少許太白粉抓醃，使肉質軟嫩，或將肉類絞碎、切小塊。可選用天然辛香料或中藥材取代加工品，如：蔥薑蒜、九層塔、番茄、紅棗、枸杞等增加食物的香氣。食材裁切建議不超過1.5*1.5公分，避免因食塊過大造成噎食的風險。

3.適量使用增稠劑

吞嚥障礙病人喝水容易有嗆咳問題，可適量使用市售增稠劑加在水、清湯中，避免水分攝取不足而有脫水情形。使用太白粉、地瓜粉等天然增稠劑，須注意

飲食質地易因溫度、放置時間而改變，可能造成嗆咳的風險。

4.餐間補充點心

少量多餐，餐與餐間增加點心的攝取，如：豆花、豆漿、堅果飲、牛奶或均衡營養品，以提升熱量的攝取。

5.避免高黏性、太乾的食物

對有吞嚥問題的長者，要注意：年糕、麻糬等黏性高的食物可能卡在咽喉，不利吞嚥；糕餅、餅乾等太乾的食物，可能在喉嚨散開，造成咳嗽。可選擇容易形成食糰的蒸蛋、布丁或凍狀質地較均勻食物，方便吞嚥。

吞嚥困難的問題因人而異，田詩亭營養師也特別提醒需經專業臨床評估，以了解其吞嚥問題、訂定個人化的飲食質地建議，才能給予長者安全且質地合宜的食物。

比實際年齡更準！睡眠年齡可預測健康風險 睡不好恐影響壽命、出現這些徵兆速就醫

 health.tvbs.com.tw/medical/335301

2022年9月28日

• 2022/09/28 17:36



睡眠年齡是根據睡眠品質對於一個人健康狀況的預測年齡，舉例來說，如果分析數十位55歲成年人的睡眠品質，得到一個平均數值，就能知道該年齡層的普遍睡眠狀況。研究證實，對於某些有睡眠疾患的病人而言，他們的睡眠年齡會比實際年齡大得多，且與身體健康警訊有高度關聯，因此不可輕忽睡眠的重要性。

睡眠年齡成健康老化指標 可預測死亡率

隨著年齡增長，睡眠品質也會跟著改變，例如深層睡眠減少、做夢期減少及睡眠潛伏期增加等，因此睡眠品質的型態也代表著不同的年齡。睡眠年齡已經被證實可以透過一些睡眠生理訊號的測量而推估出來，如從睡眠時的腦波、呼吸、心跳或肢體動作，估算出睡眠年齡與實際年齡的差異。

成大醫院精神部主治醫師呂宗樺表示，睡眠品質退步可能會是衰老、健康情形惡化，或是某些疾病早期症狀的表現之一。睡眠年齡老化亦是健康問題的重要指標，有大型研究表示，可以從實際年齡和睡眠年齡之間的差異，來預測死亡率。

睡眠年齡比實際年齡大是警訊 做這些事助改善

2022發表在《自然》（Nature）旗下的數位醫學期刊研究，由史丹佛跟哈佛兩所大學研究團隊，共同搜集1萬3300位病人睡眠報告，團隊使用PSG全夜多項睡眠生理檢查，包含腦波肌肉運動訊號，呼吸氣流及血氧濃度，藉由AI數位科技及機器深度學習技術，來識別與死亡率最有相關的睡眠變化，將睡眠檢查數據和每個人的年齡輸入程式中，藉由演算法，來預測睡眠年齡。

高醫睡眠中心主治醫師陳裕豐表示，研究證實，對於某些有睡眠疾病的病人，他們的睡眠年齡會比實際年齡大很多，且有睡眠片段、失眠或是有呼吸中止症的病人，跟發生致死性心臟病中風和阿茲海默症都會有高度相關，因此，不良的睡眠習慣，或不佳的睡眠品質，都會嚴重影響到病人的身體健康。

睡眠年齡並非一成不變，我們有能力透過自身的調整或是醫療的介入來改善，例如規律的睡醒時間、舒適的睡眠環境、適當地光照及運動、減少睡前使用咖啡或酒精，嘗試在睡前舒壓放鬆。

睡眠狀況愈不穩定 影響壽命機會愈大

腦部可以區分成淺睡、深睡以及做夢期的睡眠，其中深睡期不但對學習跟記憶十分重要，對心血管、呼吸系統、代謝或是免疫功能的運作等也都息息相關。

成大醫院安穩睡整合照護小組召集人陳熾今表示，腦部在產生深睡期的睡眠前額區，也是衰退最劇烈的。從過去的研究發現，年長者的深睡期相較年輕人足足少了70%，而這樣的睡眠年齡老化，也就是睡不好。

陳裕豐說明，隨著年紀的增大，一般睡眠會變短，或是睡眠片段、深層睡眠時間減少，這些睡眠的狀況的改變，都有可能跟老化、生病或死亡有關。彰化秀傳醫院睡眠中心主任詹博棋表示，如果睡眠不穩定，狀況越嚴重，壽命受到影響的機會就越大。

睡眠品質比睡得久重要 有這些睡不好徵兆速就醫

人的一生中，大約有三分之一的時間都在睡覺，因此睡眠品質跟人體健康有相當大的關聯性。台大醫院耳鼻喉部主治醫師林哲儀表示，與其睡多長，不如顧好睡眠品質、讓睡覺的時間足夠比較重要，對一個健康的人而言，也許只要有6~7小時的良好睡眠品質就是夠的。

醫師提醒，如果躺在床上超過半小時，還沒有辦法入睡或是淺眠，半夜經常醒來而且夜尿頻繁大於三次，睡醒之後還是覺得很累、工作無法專心，或是有嗜睡的狀況，最好盡速就醫找出病因，避免病情惡化。

看更多：[夢境與健康也有關！中醫曝5種常見夢境 飛翔、墮落、死亡等 可能是受這些器官影響](#)

成大教務長獲大專校院傑出導師獎

記者施春瑛／台南報導

今年教育部友善校園評比中，成功大學首次獲得卓越學校獎。教務長經濟系教授蔡群立榮獲大專校院傑出導師獎，這是繼去年成大物理治療學系教授洪青霞獲獎後，今年再蟬聯傑出導師獎。

蔡群立擔任導師已長達十餘年，多年來幫助學生在迷惘與遭受挫折時給予協助，致力讓學生回歸正常生活、能夠適性發展。

蔡群立與學生相處亦師亦友，以誠相待，學生也更願意向他抒發困難，無論課業、親情、愛情或友情的難題，蔡群立透過傾聽、理解，適時給予協助與建議。

除了輔導學生，蔡群立也常給予家長支持與鼓勵。他說，當家長對於孩子的負面情緒或行為無能為力時，其實會感到相當挫折，長期下來可能也會承受說不出口的壓力，因此背後家長的支持也是不可忽視的動力與關鍵。



→ 成功大學教務長蔡群立榮獲教育部友善校園大專校院傑出導師獎。
(成大提供)