



春

業務報導 Business News

- 01 歡迎各位同仁多加利用本校員工協助相關資源，詳參本校人事室網頁/員工協助與福利措施(含校內資源彙整表、哺集乳室設置概況表)，也歡迎校內各單位(或同仁)踴躍提供校內員工協助措施並與本室聯繫，各單位推動服務方案時，應審酌性別、身心障礙同仁等需求情形，方案設計宜將疫情期間因應作為納入考量，以強化同仁身心健康為目標。
- 02 員工優惠商店及專案活動訊息(含子女托育)提供同仁生活上的協助措施，請自行上網瀏覽參考運用，消費時請留意商家實際營業狀況(含安全措施)，如發現商家有違反法令或建議事項，請立即連絡本校人事室。
- 03 提醒您善用e等公務園+學習平臺之公務人員10小時課程專區自主完成公務人員每年度必須完成課程學習時數。

春

人事動態 Personnel Change

人員異動名單：

姓名	異動原因	原職機關(單位) 職稱	新職機關(單位) 職稱	到(離)職日期
陳應心	校內平調	秘書室/秘書	未來學院/秘書	111.12.16
陳蒼山	退休	主計室/主任		112.01.01





人事動態 Personnel Change

人員異動名單：

姓名	異動原因	原職機關(單位) 職 稱	新職機關(單位) 職 稱	到(離)職日期
李東欣	校內平調	創意生活設計系/組員	教務處/組員	112.01.09
楊美圓	新進		主計室/主任	112.01.16



當月壽星 Month Birthday

112年1月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
工程科技研究所	江昌嶽	企業管理系	張琳嫻
機械工程系	許伯堅	工業工程與管理系	賈曉梅
	劉建惟	資訊管理系	黃錦法
電子工程系	李俊育	財務金融系	劉文讓
	許明華	會計系	賴毅書
環境與安全衛生工程系	溫志超		陳燕錫
化學工程與材料工程系	劉博滔	設計學院	楊素芬
	林智汶	設計學研究所	李傳房
	孫嘴英	工業設計系	李松展
營建工程系	黃盈樺	視覺傳達設計系	林泰州
資訊工程系	林建州	建築與室內設計系	蘇明修

生日快樂！





當月壽星 Month Birthday

112年1月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
建築與室內設計系	王貞富	學務處--軍訓組	郭宗廷
數位媒體設計系	劉景程	總務處--資產經營管理組	林青青
應用外語系	吳佳鈴		翁莉莉
技術及職業教育研究所	謝文英	總務處--事務組	陳湧捷
漢學應用研究所	金原泰介		陳嘉政
休閒運動研究所	陳美芳		劉方立
材料科技研究所	林建忠		游朝宜
	馮志龍	駐衛警察小隊	盧王浩
通識教育中心	陳仁精	研究發展處--智財管理組	楊宜蓉
前瞻學士學位學程	張榮昇	秘書室--行政管理組	吳佩芬
	李佳蓉	產學處	顏哲徽
產業科技學士學位學程	陳維君	圖書館--典閱組	馬欣宜
智慧機器人學士學位學程	丁國正	語言中心	吳雅婷
環境事故應變諮詢中心	蔡正國	諮商輔導中心	陳俊升
水土資源及防災科技研究中心	李俊礪	人事室--第一組	許雅晶
教務處--課程及教學組	羅月娥	主計室--第一組	胡照典
學務處--課外活動指導組	林怡綸		



生日快樂！





活動剪影 Activities



校長拜年(112年1月17號)





活動剪影 Activities



校長拜年(112年1月17號)





活動剪影 Activities



校長拜年(112年1月17號)





活動剪影 Activities



校長拜年(112年1月17號)





「淺談非暴力溝通的四步驟溝通技巧」

【撰文者：諮商輔導中心 馬冠礼兼任心理師】

說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭，卻為醫人的良藥。-箴言 12：18

良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。-箴言 16：24

以上兩句箴言說明了溝通表達絕對是影響人際關係成敗的重要關鍵。藉著「非暴力溝通」的四步驟技巧，讓我們得以學習調校自己的舌頭，說出智慧、說出良言、說出好關係。

「非暴力溝通」的四個步驟，如下：

一、『觀察』：把自己當成錄影機，客觀如實且具體地說出自己看到、聽到、感受到對方做了哪些事情(具體行動)，不夾帶個人偏見和評論。

二、『感受』：辨識並表達你觀察到這個行為時的「感受」。例如，是否因此而感到傷心、害怕、開心或煩惱？

三、『需要』：說明我們有哪些「需要、渴望」與這些「感受」相關。看清自己什麼需求沒有被滿足，釐清自己真正想要的到底是什麼，發現內心渴望。

四、『提出請求』：明確、正向並具體地將自己的需要告訴對方並請求對方採取哪些具體行動來增進我們的福祉。但接受對方有說「不」的權利，才能避免變成在命令對方。

讓我們藉由下面兩個生活小事件，一起來練習「非暴力溝通」(=愛的語言=長頸鹿語言)。例如，你有一位常忘記處理食物殘渣的室友。如果使用暴力語言(批評、否定及攻擊等負面溝通的豺狼語言)，你可能會說：「你是豬啊!髒死了!整個環境都被你搞得很噁心耶~你快點拿去丟啦!」但**如果改成「非暴力溝通」**，你可以試著說

一、『觀察』：我看到洗碗槽有三個用過的泡麵空碗和殘渣，茶几桌上也有兩袋的滷味塑膠袋。

二、『感受』：我覺得很不舒服也很無奈





員工協助方案專區 EAP Topics

三、『需要』：我希望我們一起生活的空間，是乾淨清潔的。

四、『請求』：可不可以請你吃完飯就立刻將垃圾收拾乾淨

例如，你很開心地想跟男女朋友聊天說話，但他(她)卻在一直在滑手機不理會你。如果用暴力語言，你可能會說：「你瞎了嗎?你聾了嗎?你根本不把我當一回事!你就一直滑手機滑到死好了啦，反正我再也不會理你了!」如果改成「非暴力溝通」，你可以找個合適的時機試著說：

一、『觀察』：當我跟你說話的時候，我看到你背對著我，眼光都在注視手機，沒有抬頭看我，也沒有跟我說話。

二、『感受』：我感到很難過

三、『需要』：我很重視你也需要你關心我，所以我會想跟你分享我的想法，也很想聽你的看法。當你看著我跟我聊天的時候，會讓我覺得你很重視我。

四、『請求』：可不可以請你每天空出時間看著我跟我說話。

看完上述例子，你可能會發現「非暴力溝通」跟我們每天習以為常的說話方式真的是天差地遠。尤其打開大眾傳媒(尤其是政論節目)，暴力溝通更儼然已是常態。但是「**命運，是嘴巴說出來的結果。**」說出怎樣的語言，就會吸引來相似的回應。如果你想追求更美好的人生，就需要拿出學習第二外國語言般的堅定意志，在生活當中持之以恆的不斷練習並實踐「非暴力溝通」這個好工具。

【參考書目】：

賴佩霞 (2020)。《我想跟你好好說話》。台北：早安財經文化。

文章來源:本校諮商輔導中心/資源大全/心靈雲集或導師電子報

