



法令宣導 Decree Declared



- 1 內政部等機關組織法修正發布令，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 2 核能安全委員會組織法及國家原子能科技研究院設置條例公布令，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 3 國家發展委員會請各機關處理人民陳情案件遵循公文併辦及公務員迴避等相關規定，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 4 「公務人員個人專戶制退休資遣撫卹法施行細則」業經考試院於民國112年7月20日訂定發布，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 5 考選部組織法及處務規程修正，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。





- 1 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(含海洋重要知識、性別主流化、人權教育、行政中立、轉型正義)自主完成公務人員每年度必須完成課程學習時數。
- 2 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(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，應審酌不同性別、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。
- 3 員工特約商店 (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。
- 4 重申雇主對求職人或所僱用員工，不得以種族、階級、語言、思想、宗教、黨派、籍貫、出生地、性別、性傾向、年齡、婚姻、容貌、五官、身心障礙、星座、血型或以往工會會員身分為由，予以歧視。違反者，處新臺幣30萬元以上150萬元以下罰鍰。
- 5 為避免職場就業/性別歧視，各單位應確實遵循性別工作平等法及就業服務法等規定，重視職場性別工作平等問題，不得有就業/性別歧視之觀念或行為。
- 6 為建構性別友善職場，支持友善家庭政策，鼓勵各位同仁參與家務及家庭照顧育兒及家務共同分擔，使家務分擔平等互惠。
- 7 為落實與推廣終身學習理念，提升公部門閱讀風氣，請各位同仁踴躍完成「e等公務園+學習平臺」之國家文官學院112年度每月一書專區線上課程。



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
陳翊婷	離職	圖書館/行政助理		112.08.12
李婉伶	新進		圖書館/行政助理	112.08.14
張愛苓	新進		推廣教育中心/約用助理	112.08.28
吳淑婷	新進		文資系/行政助理	112.09.01
張靖雯	新進	教務處/約用助理	人事室-第一組/約用助理	112.09.01
陳馥萱	離職	文資系/行政助理		112.09.01
李蓮瑩	離職	教務處/約用助理		112.09.04
張靜怡	新進		體育室/行政助理(職務代理人)	112.09.07



當月壽星 Month Birthday



112年9月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
工程科技研究所博士班	洪肇嘉	化學工程與材料工程系	林春強
機械工程系	許進成		許亮揚
	吳益彰	國際人工智慧管理研究所	齋彼萊
	詹程雄	工業工程與管理系	呂明山
	劉添福		袁明鑑
	鄭秦亦		鄭博文
電機工程系	許崇宜	資訊管理系	莊煥銘
	蕭宇宏		許中川
	陳一通	國際管理學士學位學程	卓宜伶
	李泰興	工商管理學士學位學程	何宛臻
電子工程系	連振凱	產業經營專業博士學位學程	陳木中
	陳韋達	設計學研究所博士班	邱上嘉
	周學韜	設計學研究所博士班	杜瑞澤
	林士弘	工業設計系	蔡登傳
	張彥華		蔡韋德
資訊工程系	林義隆	建築與室內設計系	黃衍明
化學工程與材料工程系	楊沛欣		林廷隆

生日快樂！



當月壽星 Month Birthday



112年9月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
創意生活設計系	張岑瑤	總務處--出納組	吳怡儒
技術及職業教育研究所碩士班	周春美	總務處--事務組	楊雅琳
休閒運動研究所碩士班	蕭怡芳		張淑華
材料科技研究所	王美心		葉俊德
文化資產維護系	徐慧民	總務處--營繕組	黃建華
應用外語系	魏式琦	研究發展處--創新技術管理組	陳紅巨
前瞻學士學位學程	梁佳美	資訊中心--媒體與服務組	林柏勳
產業科技學士學位學程	章詠凜	資訊中心--網路組	洪明賢
通識教育中心	劉恬良	環境安全科技中心--安全衛生組	張嘉恆
	胡詠翔	環境安全科技中心--環境保護組	蘇俊銘
智慧數據科學研究所	賈尼瑪	人事室--第二組	賴俊役
教務處--註冊組	楊麗秀		
教務處--課程及教學組	柯宜杉		





112年公務人員閱讀推廣活動

你也陷入中年憂鬱？除了養生更要養心

許多人還沒步入五十歲，生活已經是一片藍色的憂鬱。跟老伴聊不來，孩子各忙各的，父母病弱體虛，讓原本為事業忙碌拚搏的每一天，忽然慢了下來，甚至提早邁入退休生活。轉換的孤獨與茫然，打亂了原本扎實的腳步，也動搖了對自己的信心。

據健保署統計，二〇一八年台灣因憂鬱症就醫總人數超過四十萬人，其中又以四十五到六十四歲區間為最多，高達十六·四萬人，佔整體近三分之一。還得適應更年期來襲的女性，又比男性更容易陷入憂鬱，兩者比例約二比一。

心底的糾結，有時比身體的痛苦更難找到病灶，一一排解。具有十七年資歷、現在陽明醫院北投分院執業的臨床心理師柯書林觀察，很多人到了五十歲這個年紀，發現自己身心出現變化，只在乎會不會好？要開刀還是吃藥？但邁入中年的我們，就像需要保養的中古車，「問題是你懂不懂車？」柯書林分析，「你對這台車不了解，但聽人家說要買機油，就去做了某些保養。看待自己也是一樣，你立志建立新的習慣，結果衝勁過了，又沒有繼續檢查，不久就回到原來的狀態。」

該怎麼重新認識自己，摸熟這台共處了大半輩子的「中古車」？正好年紀也踏入半百的柯書林觀察，許多人的挫折，來自對家人的期待，渴望得到對方的肯定。只是，我們的大腦本來就有理智、感性兩面的矛盾，人生決策也常在左右間游移。「如果你要等別人告訴你，你走的路很對，對方一定是暫時處於相對穩定的狀態，才有能力來安慰你、勸勉你。」他說。

在家庭、工作、人際關係間擺盪的我們，常把穩定的那一面留在職場，不穩定的情緒帶回家，因此造成和家人溝通時的兩敗俱傷。唯有平衡自己，不再過度擺盪、等待別人評價自己，才能真正得到內心的平靜。一旦壓力累積無法宣洩，時常連帶引發憂鬱症、全身痠痛，很可能包括心血管破裂，甚至長出腫瘤。「其實就是應該正常排掉的東西沒有排掉，囤積太多了，它就自己找地方去，」柯書林說。





112年公務人員閱讀推廣活動

練習「統整」自己，坦然面對黑暗，要做到心理斷捨離，「統整」就是最重要的功課。柯書林解釋，統整說穿了，就是承認自己有一點老。過去的自己很厲害，但最近也許有些地方沒那麼好，卻又誤以為自己沒問題。「我們必須先承認自己曾經優秀過，再面對自己現在有點變差，最後坦然接受，」他說。服老的功課，為什麼非做不可？知名心理學家艾瑞克森（Eric H. Erickson）認為，人生分為八個階段，而每個階段都有必須面對、達成的「心理任務」。沒有很好的完結，就很難往下一關邁進。例如四十到六十五歲時，最重要的任務就是養育傳承、提攜後進，但在發揮自己、貢獻社會的同時，也開始為下一階段的統整作預備。努力照亮別人，也要為自己創造美好回憶，才能往下個階段邁進。

整理、倒空自己的功夫，是為了跨越過去的傷痛和不如意。重新咀嚼吸收後，這些情緒不只化為新的體驗，也會避免自己深陷孤僻與不滿的低谷。年輕時不斷衝刺，全力攻克目標的我們，在五十歲之後可能慢慢經歷以往沒有的失落。這時候，唯有細數自己過去的成功，同時勇敢面對失敗的黑暗，從制高點俯瞰全局，才能看到一路走來的起伏與辛酸，如何成就現在的豐富。不完美也有不完美的趣味，只要好好整理過去，就不會讓失望的沮喪掩蓋了眼前的美景。

暖心人生怎麼做？

1. 統整過去：承認自己曾經優秀，也坦然面對現在的做不到。
2. 留時間給家人：如果無法面面俱到，那就分配時間，每段時間只專注在一個人身上（例如爸爸日、女兒日等），盡量回應對方的需求。
3. 自我調適：別忘了留些時間安頓自己，排解壓力，照顧自己的需要。

（摘自天下雜誌690期，其他文章可至「天下雜誌群知識庫」閱讀）

