

# 國立雲林科技大學人事 e 報

人事室編印



## 2021 新年快樂



### 法 令 宣 導

|   |  |
|---|--|
| 一 | 教育部來函，110 年春節期間(2 月 3 日至 2 月 17 日)，本校各單位應致力維護公務機密與機關安全，相關資訊請參閱人事室網頁最新消息。 |
| 二 | 轉知教育部政風處來函，本校全體教職同仁應恪遵廉政倫理規範，遇有與職務相關之飲宴或邀請應予拒絕，並立即通報政風單位，以維公務廉潔形象。       |



### 業 務 報 導

|   |  |
|---|--|
| 一 | 110 年 1 月 6 日 (三) 中午 12 時召開本校 109 學年度第 1 學期(總第 165 次)校教評會，審議專任教師升等案。   |
| 二 | 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)，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。<br>另有雲科大員工優惠商店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。 |
| 三 | 本校教職同仁應確實陳報校外兼職情形，並依規定簽奉核准後始得前往兼任，違反者將依相關規範辦理。另，銓敘部已設置兼職查核平臺，每年定期查核同仁(公務人員、兼行政職教師、駐警人員)兼任營利事業團體職務情形，經查核平臺稽查有疑者，受查核者除須提出說明外，並須依違誤情形提交各項會議進行議處。                                |



# 人事動態

## 一、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   |
|-----|----------|----------------|------------|-----------|
| 李柏翰 | 契約期滿     | 人文與科學學院(職務代理人) |            | 110.01.04 |
| 謝宛儒 | 新進(考試分發) |                | 人文與科學學院組員  | 110.01.04 |
| 呂淑惠 | 本機關平調    | 教務處秘書          | 學務處秘書      | 110.01.22 |
| 張金蓮 | 本機關平調    | 學務處秘書          | 教務處秘書      | 110.01.22 |
| 李玲慧 | 本機關平調    | 總務處秘書          | 研發處秘書      | 110.01.22 |
| 許煒熙 | 本機關平調    | 研發處秘書          | 總務處秘書      | 110.01.22 |

## 當月壽星 Month Birthday



### 110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 | 工業工程與管理系 | 賈曉梅 |
| 機械工程系         | 許伯堅 | 財務金融系    | 黃明彬 |
|               | 劉建惟 |          | 劉文讓 |
| 電子工程系         | 許明華 | 會計系      | 賴毅書 |
| 資訊工程系         | 林建州 | 設計學院     | 楊素芬 |
| 環境與安全衛生工程系    | 溫志超 | 設計學研究所   | 李志仁 |
| 化學工程與材料工程系    | 劉博滔 |          | 李傳房 |
|               | 林智汶 | 工業設計系    | 李松展 |
|               | 孫嘴英 | 視覺傳達設計系  | 林泰州 |
| 營建工程系         | 黃盈樺 | 建築與室內設計系 | 王貞富 |
| 水土資源及防災科技研究中心 | 李俊礪 |          | 蘇明修 |

| 110 年 1 月份壽星名單 |      |              |              |
|----------------|------|--------------|--------------|
| 單位             | 姓名   | 單位           | 姓名           |
| 數位媒體設計系        | 劉景程  | 學務處--軍訓組     | 郭宗廷          |
| 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 |              | 何偉智          |
| 休閒運動研究所        | 陳美芳  |              | 劉方立          |
| 科技法律研究所        | 袁義昕  |              | 游朝宜          |
| 材料科技研究所        | 林建忠  |              | 總務處--資產經營管理組 |
|                | 馮志龍  | 林青青          |              |
| 應用外語系          | 黃惠玲  | 研究發展處--智財管理組 | 楊宜蓉          |
|                | 吳佳鈴  | 圖書館--典閱組     | 馬欣宜          |
| 前瞻學士學位學程       | 張榮昇  | 諮商輔導中心       | 陳俊升          |
|                | 丁國正  | 語言中心         | 吳雅婷          |
|                | 李佳蓉  | 教學卓越中心       | 邱舜義          |
| 產業科技學士學位學程     | 陳濼君  | 秘書室--行政管理組   | 吳佩芬          |
| 通識教育中心         | 陳仁精  | 環境事故應變諮詢中心   | 蔡正國          |
|                | 蔡予麒  | 駐衛警察小隊       | 陳嘉政          |
| 教務處--課程及教學組    | 羅月娥  |              | 盧王浩          |
| 學務處--課外活動指導組   | 林怡綸  |              |              |

## 健康九九九 Health Information

### 你有「社交疼痛感」嗎？解除孤寂第一步：接住自己

孤寂，是難以迴避的人生滋味，它不單指形單影隻的物理狀態，更是一種無以名狀的心理感受。一如瑞典心理學家榮格所言，「孤獨並不是來自身邊無人，感到孤獨的真正原因是，一個人無法將對自己最要緊的感受，與他人交流。」

孤寂感善於見縫插針，從大學作業分組、初到新環境，或是在分手、空巢或喪親

之後，都可能因為地理上的疏離或情感上的斷裂，而帶來失落或空虛感。從事傷痛心理治療的心理師蘇絢慧，試圖回應現代人的孤寂議題或心理狀態。她在新書《療癒孤寂》提到，個體的孤寂感將使人際關係與生理健康都面臨危害。研究還發現，孤寂感負面影響身心機能，提高死亡率，縮減人的壽命，當然也消磨幸福感。

既然孤寂感難以避免，蘇絢慧最終的關懷，在於幫助讀者搭建內心安穩的情感中心，在必要時接住自己。一如她在書中所說的，「真正的成熟，在於一個人可以承載住自己。特別是一個成人，內在所發生的各種經驗和體會，不論是衝擊的、挫折的、震盪的，或是愉悅的、興奮的、自豪的，他能在內在歷程中去調節並平衡，達成內在一致及合一，這正是成人無法迴避的自身課題。」以下為本書內容摘要：

對大多數人來說，所謂的人生問題，就像是個體心理學創始者阿德勒所說，就是人際關係的問題。對孤寂者來說，大部份的困境正在此，缺少彈性改變距離的能力（無法微調），孤寂者面對人際關係，可能採取兼具全放和全收的傾向，或是全收（不開放）的做法。在這種失去彈性，也缺乏微調能力的情況下，孤寂者很怕搞砸氣氛或是破壞了關係，通常就會採取什麼都不說不談、不表態。藉此讓他人無從了解他內心的想法或感受，也就不能再繼續攻擊或是指責他。

孤寂者壓抑及隱藏自我，壓縮自己的存在空間，無非是希望能有安全保護自己的地方。如果環境無法擁有這樣的安全空間，孤寂者就會在內心為自己強力地保有這一處安全空間。但這樣的空間是閉鎖的，就像隔離島一樣，拒絕任何人出現。對他們來說，自我十分脆弱，他們也感覺自己的弱小，難有保護自己的能力。

沉默和順從，雖然讓他們可以維持關係一陣子，但長期的沉默和配合，必然會慢慢遭遇他人的質疑或是漠視，而漸漸開始呈現被他人逼迫表態，或是他人為了了解孤寂者的想法或狀態，而盛氣凌人地對待他們的情形。這種負面的人際關係經驗，往往讓孤寂者更害怕關係，也更和外界疏離，如此也讓身心處於一種緊繃的壓力狀態下，甚至不斷累積「社交疼痛感」，讓自己不間斷地感受到痛苦。

當孤寂者認為只能靠自己，但又沒有正向情感做為承接自己的根基，且又無法經由向人表達，受到關注及安慰，很容易就走向負面自我安撫的補償作用：依賴酒精飲料、不離手的菸癮、止痛藥物依賴，或是不間斷的飲食。這些雖是一種立即性的自我安撫，卻是缺乏情感安撫和調節的一種替代性補償。孤寂者只能使用轉移的方法，阻

抗和防衛，以避免接觸到自己的情緒。

**雖然人生難免有憂鬱和焦慮的時刻，某一方面，都是我們迴避自己真實核心情緒和感受的代價。**

因為不願意感受自己，長期缺乏支持及安撫自己，甚至迴避真實自我，都會讓我們以憂鬱狀態和莫名的焦慮反應來因應我們的生存，因此產生慢性的身心疾病。只有往內承接住自己，並且能引進好的滋養力的人，才能在正向情感的安慰和滋潤中，平衡那些日常生活中所遇到的挫折和失落，並且不失去保有一個完整的自體感，以統整自己生命的所有體驗。如此，我們才可能讓人格健康而成熟。

若是不願意承認自己的不足和缺失，並且抗拒去滋長、發展成熟自我的人，一味倚靠著自己過往的封閉和壓抑經驗，就認為是度過人生的好方法，那麼，憂鬱和焦慮的人生，必然會如影隨形地跟著，這是我們執拗和倔強的一種代價啊！

【摘自天下雜誌 714 期，其他文章可至「天下雜誌群知識庫」閱讀/文 張詠晴】