



業務報導

一	110年2月19日至3月26日辦理本校109學年度第二學期子女教育補助費申請，請同仁依限辦理申請事宜。
二	110年3月20日辦理本校校慶運動會，同仁當日應正常出勤。另，4月6日與運動會辦理工作日調移，4月6日已調為休息日，各單位如有公務需要得派員留守，並將留守人員名冊送人事室備查。
三	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，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。





人事動態

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
葉笛卡	新進		前瞻學士學位學程/教學及產研型專案教授	110.2.25
邱舜義	辭職	教學卓越中心/行政助理		110.3.1
李芯羽	離職	主計室/組長		110.3.2
柯丹尼	新進		前瞻學士學位學程/研究型專案教授	110.3.3
葉如芳	契約期滿	資訊中心網路組/行政助理(職務代理人)		110.3.4
陳珮芸	回職復薪	資訊中心網路組/行政助理		110.3.4
張長清	離職	總務處營繕組/技正		110.3.4
柯淇雯	辭職	環境與安全衛生工程系/行政助理		110.3.8
林進士	退休	總務處出納組/組長		110.3.8
鄭江海	退休	環科中心/駐警隊隊員		110.3.8



當月壽星 Month Birthday

3月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
機械工程系	張元震	環境與安全衛生工程 系	陳杜甫
	張祥傑		張良輝
	張世穎	化學工程與材料工 程系	陳文星
電機工程系	沈岱範	營建工程系	康嘉麟
	洪崇文		莊國賓
電子工程系	楊惠真	精密儀器中心	張瓊文
	郭柏佑	工業工程與管理系	洪正芳
資訊工程系	郭文中		謝文評
環境與安全衛生工 程系	張銘坤	企業管理系	楊仁壽
	張茜筑		劉彥青
資訊管理系	陳昭宏	前瞻學士學位學程	白浩廷
財務金融系	林韋均	通識教育中心	博懷恩
會計系	陳重光	學務處--生活輔導組	陳素藝
工商管理學士學位 學程	藍春琪		簡宏珊
智慧商務研究中心	陳蕙如	總務處	惠龍
數位媒體設計系	張文山	總務處--出納組	李怡憬
創意生活設計系	莊瑩粲	總務處--事務組	呂明儀
	游元隆	總務處--營繕組	張民典

生日快樂！



當月壽星 Month Birthday

創意生活設計系	蔡旺晉	研究發展處--研究服務組	葉于瑄
人文與科學學院	簡秀敏	圖書館--採編組	王煒馨
技術及職業教育研究所	吳婷婷	國際事務處--國際學生組	陳宜柔
休閒運動研究所	陳其昌	資訊中心--媒體與服務組	吳昇哲
材料科技研究所	吳德和	體育室	陳柏元
	李妙玲	秘書室	王玫華
文化資產維護系	陳逸君		秘書室--行政管理組
	李謁政	曾淑萍	
	林崇熙	林妍以	
應用外語系	楊育芬	駐衛警察小隊	陳永清
前瞻學士學位學程	郭智宏		廖聰志
	王萱錫		廖健成
	莫薩利		
	李京翰		
	廖妍婷		

生日快樂！



說謝謝，翻轉情緒

諮商輔導中心 資源教室 賴瑩怡輔導老師

幾天前看了一篇文章，標題寫常說「謝謝」不僅能紓壓，還能消弭阻礙大腦發展的負面情緒，引起了我的好奇而仔細地閱讀了這篇文章，同時也不免回想自己在日常生活中是否有常開口說請、對不起和謝謝您呢？當我們的生活模式固定或因工作的壓力與家務的繁忙，對於家人或朋友為我們做些什麼時，似乎久而久之將他人的付出變得理所當然，而忽略表達我們的謝意。

文章提到對他人表達謝意，便是對他人打開心胸，當我們對別人好，受人感謝或我們主動感謝別人時，大腦便會分泌一種稱為幸福激素的「催情素」，而「催情素」的分泌能撫慰人心，增加與人的信賴感，且能消除壓力使人感受到幸福。

因文章的啟發，自己便在日常生活中做了一點小試驗，下班後的日常總需匆忙且迅速的打理孩子的晚餐與盥洗，與先生的對話往往顯得急躁與不耐，那天無意間隨口對先生說了一句「謝謝你把孩子的衣物整理得真整齊」，我發現這句話為自己與先生日常的緊繃與急躁，帶來了稍稍的緩和與平靜，也因為這樣我們才發現日常家務的繁忙而忽略了彼此的感受，而一句不經意的感謝，改善了緊繃的氛圍。

往往我們對邊最親近的人越不容易表達謝意，總感到難為情，但其實只要我們透過練習，對身邊的人都能敞開心胸，將日常再瑣碎不過的事情也心懷感謝，並將這份心意說出來，很快就能與對方自然的產生共鳴，漸漸感受到關係微妙的變化，如此一來不僅在人際互動上能獲得良好的回應，對自己情緒也能有更好的轉換。

文章來源:本校諮商輔導中心/資源大全/心靈雲集 (108.07)

