



# 春

## 法令宣導 Decree Declared

- 1 因應國際疫情變化及維護校園安全需要，再次重申嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心及教育部函以出國規範如下：  
一、疫情期間「應減少或暫緩各類出國研習交流活動」、「對非必要或非急迫之出國，應審慎評估其必要性或急迫性」、「不論平日或假日出國應明確填報使機關知悉」、「出國假單須經首長或其授權者核可」等必要遵循作為。  
二、違反上述規範者，將依行政院人事行政總處函以，「未確實填報、使機關知悉或有隱匿、虛偽不實之情事，應視情節輕重予以議處」。  
三、為利同仁了解相關防疫規範，人事室首頁最新消息已建置：防疫動起來-出勤管理規定，務請同仁上網參閱。

# 春

## 業務報導 Business News

- 01 為維護校園安全，務請各位同仁配合防疫站進行每日量測體溫及掃QRcode上傳並共同落實校園COVID-19相關防疫措施(如:勤洗手、戴口罩等)，並請各計畫主持人嚴加督導所屬專案計畫人員確實辦理。
- 02 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。





## 業務報導 Business News

- 03** 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，另有員工優惠商店(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。
- 04** 重申就業服務法第5條第1項規定，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。亦請各單位重視職場性別工作平等問題，不得有性別歧視之觀念。
- 05** 本校勞資會議預定每3個月召開一次(原則為1月、4月、7月、10月)，對於協調勞資關係、促進勞資合作事項、關於勞動條件事項、關於勞工福利籌劃事項、關於提高工作效率事項或其他事項，如有任何建議，可透過勞方代表提出議案，並由勞方代表填寫勞資會議提案表提會討論。



## 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
陳世賢	退休		藝術中心/行政助理	111.01.01
莊雅婷	育嬰留職停薪		環境安全科技中心安全衛生組/約用環安助理工程師	111.01.01
林均香	新進		資訊中心網路組/專案副工程師	111.01.03





## 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
陳馥瑄	新進		教務處/行政助理(職務代理人)	111.01.03
林雅娟	新進		藝術中心/行政助理	111.01.03



## 當月壽星 Month Birthday

### 111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	資訊工程系	林建州
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	張榮昇
電子工程系	李俊育		黃錦法
	環境與安全衛生工程系	許明華	財務金融系
溫志超		劉文讓	
化學工程與材料工程系		劉博滔	
	林智汶	陳燕錫	
	孫嘴英	設計學院	楊素芬
營建工程系	黃盈樺	設計學研究所	李傳房
資訊工程系	丁國正		李志仁

生日快樂！





## 當月壽星 Month Birthday

### 111年1月份壽星名單

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



生日快樂！





## 透過運動和感恩 轉化身心習氣

(作者：楊定一2020/08/01)

地球的步調愈來愈快，透過通訊的發達，一個角落的動盪很快就傳播到全世界。許多朋友也體會到自己隨時受外界的影響，心情容易浮躁，很難靜下來好好沉澱。面對未知的危機，人會**不自主地緊繃、焦躁、心跳加速**，這是正常的生存反應。動物面對環境隨時可能發生的危機或威脅，為了生存，身體會升高交感神經系統的活性，讓肌肉緊繃、血液循環加快而可以隨時逃跑或反擊。研究壓力的學者，把這種保命的反應稱為是「**打或逃反應 (fight-or-flight response)**」。

人類也是一種動物，當然會有這樣的反應。差別在於，對其他動物，危險在瞬間發生，生存的反應也在瞬間發生。這個瞬間過去了，一切曾經有的緊繃也就結束了。然而，對人類這種頭腦發達的動物，一個危險的瞬間會透過記憶和情緒不斷地放大，甚至帶來長期的壓力反應，造出緊繃的迴路。

你也可能已經發現了，大多數人包括我自己隨時都活得萎縮、很難高興起來。這種萎縮的習氣，加上地球快速的變化，在我看來，是人類永續生存最大的危機。

許多朋友都希望能解開這種習氣，我也明白這種急切的心情，畢竟緊繃和萎縮是相當不自在、不自然的狀態。很多年前，我在《真原醫》就提過一個重要的關鍵：**要改變身心的慣性**（例如萎縮、緊繃的習氣），**不是靠急、不是用意志力來對抗，而是要用輕鬆愉快的方式**，創造出新的、放鬆的迴路。

而且，要建立一個放鬆的迴路，除了在腦海有一個「放鬆」的意願之外，最好能透過身體的動、在腦海、神經、肌肉重新連結，讓這個迴路從腦海落到全身每一個角落，而可以成為新的常態。





## 員工協助方案專區 EAP Topics

是這樣，我才會長期推廣運動。運動帶來的不只是身體的健康，更是全面的習氣轉化。我會強調有氧、健身、拉伸的全面運動，來提升心肺功能、肌肉力量和身體的彈性。身體的動，能很快打破壓力狀態，讓身心重新歸零。對於習慣久坐、不愛動的朋友，我還會特別提醒他們更需要做結構調整的運動。

**運動過程愈放鬆，拉伸愈有效**

結構調整是跨部位的運動，透過連結全身、有彈性的筋膜，讓動作反轉、停留和共振的力量可以作用到全身。結構調整動作十分簡單，但作用卻超過每個人的想像。無論是哪個部位的動作，都可以透過筋膜的扭力，拉開肌肉和關節深處的沾黏，帶動最末梢的體液流動，而為身心帶來很大的釋放。

結構調整的作用，我這一生隨時在見證。有些同事因為年紀大、長期結構失衡，已經累積出明顯的症狀和不舒服。我會告訴他們要做哪些結構調整的運動，甚至一邊辦公，一邊就讓他們在我的辦公室進行。他們後來都很驚訝，只是透過這種簡單又溫和的動作，不光是結構的問題消失，就連其他長期的身心狀況都得到了改善。

我又請同事把結構調整的動作組合成「**感恩身體的功課**」，讓大家可以以輕鬆的心情，看著影片隨時跟著做。最有意思的是，在運動的過程中愈放鬆，拉伸的效果會愈深入，愈能達到調整的效果。

**感恩，會帶來很大的轉變身心的力量。**你現在就可以試試看，放慢呼吸，從心裡開始感謝——感謝自己，感謝陪伴自己忙了一天的身體，感謝身體為我們承擔壓力……很奇妙的是，只要你開始感謝自己，你自然會發現，心情已經放鬆下來。你不再那麼擔心自己做得不好，而本來緊張的身體也變得柔軟起來。





## 員工協助方案專區 EAP Topics

心情放鬆、身體柔軟，跟著影片的示範，你會發現運動確實是一種享受，也是帶來快樂最快的方法之一。你只是很輕鬆地跟著動，享受和身體相處的時光，自然發現腦海的緊張一點點消失。

在運動的過程中，身體自然會有許多感受，而你可以讓點點滴滴的感受，變成是在對自己、對宇宙表達——謝謝你！謝謝今天的一切！謝謝今天的發生！謝謝每一個細胞的加持，謝謝每一口呼吸帶來的生命，謝謝自己願意接受人生的考驗，謝謝自己願意保持信心。

你怎麼也想不到，只是透過運動、透過感恩，不知不覺，竟然轉化了身心的習氣。面對世界劇烈的轉變、種種外在的衝擊，別人可能很緊繃、隨時皺著眉頭在煩惱，但你發現自己反而很安定，甚至沒有失去過快樂和寧靜。

就是這麼簡單，也希望每一位朋友都能夠親自去體會。

（本文章摘自康健雜誌 261 期，其他文章可至「天下雜誌群知識庫」閱讀）

