



業務報導 Business News

- 1 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。
- 2 [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。
- 3 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。



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
梁麗娟	新進		主計室/組長	111.09.26
李芳誼	調任	主計室/組員		111.10.03
林宛儒	調任	主計室/組員		111.10.13

當月壽星 Month Birthday

111年10月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
工程科技研究所	林啟文	化學工程與材料工程系	李佩瑛
機械工程系	林永春	資訊工程系	王文楓
電機工程系	林明星	管理學院	劉淑君
	賴沅琬	工業工程與管理系	呂學毅
	陳靜茹	企業管理系	俞慧芸
電子工程系	陳錫釗	資訊管理系	張青桃
環境與安全衛生工程系	莊桂芳		陳重臣
	郭幸樺		施學琦
	易逸波	財務金融系	林憲平
	錢葉忠		林信宏



當月壽星 Month Birthday

111年10月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
財務金融系	許景嶠	數位媒體設計系	陳思聰
	張子溥		周玟慧
會計系	陳慧巧	應用外語系	李淑蓉
國際人工智慧管理研究所	夏沙哈		葉惠菁
	羅馬素		謝文敏
設計學研究所	黃世輝	文化資產維護系	洪碧苓
工業設計系	翁註重		林煥盛
	視覺傳達設計系	何明泉	漢學應用研究所
黃雅玲		休閒運動研究所	謝瑞隆
邱顯源			鍾志強
趙飛帆		智慧數據科學研究所	馬卡力(Khalid Mahmood)
廖志忠		通識教育中心	王于瑞
建築與室內設計系	曾國維	前瞻學士學位學程	唐慎思
	黃瑞菘	產業科技學士學位學程	胡文華
	曾釋濱	秘書室	劉壁珍
	聶志高	秘書室--公共關係組	林淑琇
	林佳正	教務處	陳馥瑄
數位媒體設計系	盧麗淑	教務處--註冊組	塗怡惠

生日快樂！



當月壽星 Month Birthday

111年10月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
教務處--綜合業務組	陳昭錚	資訊中心--系統組	曾軒彬
	劉文彬	推廣教育中心	張書慈
學務處--軍訓組	許明宗	環境事故應變諮詢中心	廖光裕
總務處--出納組	呂淑惠	主計室--第一組	李怡葳
	賴源和	主計室--第二組	沈欣臻
總務處--資產經營管理組	林美麗		
圖書館	高勝期		
圖書館--典閱組	李明娟		
	邱柏樹		
產學處	彭子芸		



生日快樂！



療癒情緒的傷-練習陪伴情緒調節技巧

【諮商輔導中心兼任諮商心理師 江佩耘心理師】

從小到大很少有人真正好好地告訴我們情緒是怎麼一回事、又會如何影響我們、當我們遇到時候又要怎麼面對它，受到文化與生長環境的脈絡影響下，我們更常會以迴避或壓抑方式來回應我們所面臨到的負向情緒。而這其實也是來自於，有時候需要面對負向情緒所帶來的失控感，而這份感受更容易使得情緒更加倍，甚至難以招架，下意識我們就會以自己所熟悉的方式來因應這些感受，而最常的方式大多是攻擊發洩、迴避或壓抑等。

但其實情緒有其相對應的功能，最大的功能就是用來抵擋外來的危險保護自己，以科學的視角來看的話，淺談兩個和情緒相關的大腦結構，首先是杏仁核 (Amygdala) 位於大腦底部，屬於邊緣系統的一部分，主要功能是掌管焦慮、急躁、驚嚇及恐懼等負面情緒，也是我們俗稱的情緒警報器，其一旦偵測到危險，身體自然就會啟動保護的機制反應；而另一個為額葉 (frontal lobe) 負責認知功能和動作控制，也是我們俗稱的理性腦，當能夠發揮時，也可以幫助我們更加理解情緒的用意與省思其功能，相對也更能夠掌控我們的情緒。

所以當負向情緒所帶來的失控感時，如果能夠好好喚起我們額葉的功能，相對我們也更能夠有力量來回應這份情緒，以下想藉由四個情緒調解技巧，讓我們學習面對情緒來臨時，得以喚起大腦額葉的功能，陪伴自己當下的混亂與不知所措，穩住自己的狀態，好好回應當下的情境與關係的互動。

「情緒調解節」四步驟如下：

一、『轉換空間』：在事情發生當下，會讓人極度的混亂與焦躁不安，因此建議先轉換環境，初步先幫自己爭取一些心理的空間，不至於讓當下的憤怒慌亂的情緒填滿。試著離開現場，到附近的空曠或空間，嘗試幫助自己做 3-5 次深呼吸、雙手前後的甩動 3-5 次，讓情緒透過甩手釋放出來。



員工協助方案專區 EAP Topics

二、『練習呼吸』：練習一邊呼吸，一邊觀察自己浮現的想法，試著問自己發生什麼事、現在是什麼樣的心情與感受？你可能會很想持續攻擊或責備自己，請透過深呼吸幫助自己停下這些封閉式的想法與攻擊自我的動作。

三、『同理安撫』：練習對自己說：「我知道你現在很生氣」、「我知道你現在很挫折」、「我知道你現在感覺到很委屈」，透過不斷看見與理解自己的心情，來讓緊繃的身心得以鬆開，慢慢回到平靜。

四、『穩定支持』：練習安撫自己的心情，如同看見一個受傷的小孩，在孩子跌倒時，就先在地上陪伴感受當下的疼痛與委屈。試著告訴自己：「沒關係，我們一起來處理這件事情吧!」，支持陪伴自己走過，代替以往的苛責自己的角色。

情緒不會因為你沒有看見而消失，當有一天相同情境再度出現時，隨時都有可能一觸即發的爆炸，情緒需要我們悉心的看見與照顧它，當能夠被好好的疼惜時，情緒就能夠流動，也不會不斷累積在自己身上，練習透過以上四個情緒調節的步驟，也幫自己重新整頓情緒。

