



法令宣導 Decree Declared

- 1 行政中立及反賄選宣導，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 2 教育部函知「公立學校教職員定期退撫給與查驗及發放辦法」第2條、第20條修正發布，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 3 教育部書函「公務人員退休資遣撫卹法施行細則」部分條文修正發布，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 4 「行政院所屬國營事業機構負責人經理人董監事遴聘要點」修正，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 5 公務人員曾任 公務年資採計提敘俸級認定辦法部分條文修正條文，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 6 修正公布之專門職業及技術人員轉任公務人員條例施行細則，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 7 各機關機要人員進用辦法修正條文，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。





業務報導 Business News

- 01 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。
- 02 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。
- 03 [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。
- 04 重申僱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。
- 05 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。
- 06 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。





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
胡婷瑄	新進		人事室/組員	112.10.26
曾湘洳	新進		創設系/組員	112.10.27
陳增德	調整職務		駐衛警察小隊/隊員	112.11.08
蔡宛玲	回職復薪	人事室/行政助理		112.11.01
蔡慧諭	遷調	人事室/行政助理(職務代理人)	總務處出納組/行政助理	112.11.01
鄭喬丰	新進		設計學院/行政助理(職務代理人)	112.11.08
康宸瑋	辭職		資訊中心 /專案助理工程師	112.11.11





112年11月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
機械工程系	曾世昌	國際管理學士學位學程	葉笛卡
	郭佳儷	工業設計系	游元良
電機工程系	張廷安		黃威嘉
	電子工程系	黃崇禧	視覺傳達設計系
廖哲浩		曹融	
環境與安全衛生工程系	郭昭吟	建築與室內設計系	曾思瑜
	徐啟銘		賴明茂
化學工程與材料工程系	王健聰	數位媒體設計系	林昭妙
	鄭宇伸	創意生活設計系	鍾松晉
	王怡仁	跨域整合設計學士學位學程	周亞寬
資訊工程系	張本杰	人文與科學學院	謝宛儒
	林峻立		黃姿瑩
	李朝陽	科技法律研究所碩士班	惲純良
謝宗佑	楊智傑		
企業管理系	黃銘章	邱怡瑄	
	洪鈺欣	休閒運動研究所碩士班	李宗鴻
資訊管理系	伍廷蔚		李蕙貞
財務金融系	郭淑惠	通識教育中心	劉秉瑜
	蕭秋銘		楊秀雯
會計系	李月岐		嚴嘉玲

生日快樂！





當月壽星 Month Birthday

112年11月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
智慧機器人學士學位學程	夏郭賢	諮商輔導中心	曾真貌
秘書室--行政管理組	賴昭賢	推廣教育中心	劉素芬
體育室	張靜怡		
主計室--第二組	胡瀟云		
稽核室	李明宗		
學務處--生活輔導組	柯盈舟		
學務處--課外活動指導組	廖俊丁		
學務處--軍訓組	黃東台		
	謝艷芬		
	胡景龍		
總務處--出納組	黃培淳		
總務處--事務組	李櫻珠		
	姜德明		
	陳信吉		
圖書館	趙文媛		
圖書館--推展服務組	張筱茵		
圖書館--讀者服務組	張文馨		
圖書館--技術服務組	洪雪容		
資訊中心--媒體與服務組	周嘉蓉		

生日快樂！





調整想法，改變情緒

諮商輔導中心 徐佩鈴 兼任心理師

負面情緒常因不合情理的信念而來。有三個常見的非理性想法：「我一定要表現傑出！」「我一定要受到別人公平的對待！」「我的人生一定要順遂！」這些信念會導致：對自己的不接納、對別人的不接納、以及低挫折容忍力。

我們分別來看看這是怎麼造成的，以及可以如何調整？

1. 如果你有這樣的想法：「我一定要把這些重要的事情做好，得到別人的認同，否則我就是沒有用的廢人。」那就只有在自己表現很好，或得到別人認同時，才會接納自己，否則常會責怪自己。這樣的想法會激勵你追求表現，但也容易看輕自己，感到緊張、沮喪。

你可以檢視自己不實際的自我要求，並告訴自己：行為只代表部分的你，而不是全部的自己。所以嘗試把注意力放在改進『壞』的部分、加強『好』的部分，比較不會陷入自我貶抑而動彈不得。

2. 如果你有這樣的想法：「你一定要對我很好，否則你就是壞人。」那大概會常感到挫折，很容易被別人的表現所影響。

你只需要評判別人的行為，而不需要評判那個人。你會發現每個人在不同的時間點，會做出許多不同『好』和『壞』的行為。沒有人是真正的好人或壞人，他們只是做了『好事』或『壞事』的人而已。

3. 如果你有這樣的想法：「情況一定要像我預期的那樣，否則就太糟了。」容易讓你誇大事情的嚴重性，會因此而更無法忍受，以致感覺越來越強烈。你原本是期許自己不應該這麼痛苦，結果反而讓自己更痛苦。低挫折容忍力會導致你更無法忍受挫折。

怎樣可以提高挫折容忍力呢？你可以不喜歡那些妨礙你目標的人或事，但不強求那些人或事消失。也就是說，你認為某些事情不好，但不認為它們非常糟糕或無可救藥。





以上是一些常見的不合情理信念（請進一步參考 10705 導師電子報心靈書目「別跟情緒過不去」），由於它們如此普遍存在，就更被你我視為理所當然，但這些想法並不一定為真。不妨好好檢視自己是否也有這些迷思，嘗試調整看看情緒反應有沒有不同，讓自己的生活開始有些改變！

文章來源:本校諮商輔導中心/資源大全/心靈雲集 (107.05)

