



法令宣導 Decree Declared

- 01 內政部修正「簡任第十職等及警監四階以下未涉及國家安全利益或機密之公務員及警察人員赴大陸地區作業要點」第3點，並自112年11月7日生效，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 02 行政院人事行政總處修正「強化人事人員職務歷練作業規定」，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 03 勞動部函送「禁止強迫勞動參考手冊」，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 04 教育部函送中正國防幹部預備學校建校48週年「傑出校友」遴選辦法，所屬軍訓教官符合資格者可參加遴選，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 05 教育部函知衛生福利部中央健康保險署公告自113年1月1日起實施全民健康保險第1類第1日至第3日被保險人所屬之投保單位或政府負擔之眷屬人數為0.56人，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。





法令宣導 Decree Declared

- 06 人事資料管理規則修正全文及修正對照表，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 07 哺集乳室與托兒設施措施設置標準及經費補助辦法第1條修正，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 08 教育部函送「教育部與所屬機關（構）學校模範公務人員選拔作業要點」部分條文修正，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。





- 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。
- 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
鄧宜亭	新進		研發處/組員	112/12/15
張靜怡	辭職	體育室/行政助理(職務代理人)		112/11/15
林玉梅	新進		學務處/約用助理	112/11/20
簡維新	離職	國際事務處/行政助理		112/11/29
林均香	辭職	資訊中心/專案副工程師		112/12/06
陳紅亘	辭職	研發處/行政助理(職務代理人)		112/12/15



當月壽星 Month Birthday

單位	姓名	單位	姓名
工程科技研究所博士班	陳維東	企業管理系	賴其勛
	周怡辰		陳振燧
機械工程系	蔡孟勳	工業工程與管理系	陳敏生
電機工程系	翁萬德		童超塵
	何前程		邱靜娥
電子工程系	林慶煌		柳永青
	陳世志		王藝華
環境與安全衛生工程系	江鴻龍		邱俊智
	楊茱芳		陳維婷
	蔡宜霏		羅懷曄
營建工程系	張睦雄		鄭玉玲
	賴國龍		施東河
資訊工程系	朱宗賢	資訊管理系	蔡家安
	陳士煜		吳岱潔
	王濬哲		張嘉君
	鄭敦維	財務金融系	江明珠

生日快樂！



當月壽星 Month Birthday

單位	姓名	單位	姓名
會計系	陳慶隆	材料科技研究所	葉林秀
	王翰屏		曾駿逸
高階管理碩士學位學程	吳碧瑛		黃鈺婷
設計學研究所博士班	鄭月秀	未來學院	陳應心
工業設計系	林姿瑩	通識教育中心	蘇姿文
視覺傳達設計系	蔣世寶	產業科技學士學位學程	高博敏
	陳芳如	人事室	廖雪霞
數位媒體設計系	許志維	人事室--第一組	涂嘉宏
創意生活設計系	謝修璟		張靖雯
		尤宏章	人事室--第二組
文化資產維護系	曾永寬	主計室--第一組	高停雅
	尤西博		劉瑋臻
漢學應用研究所碩士班	柯榮三	主計室--第三組	梁麗娟
休閒運動研究所碩士班	游士正		沈淑芬
	蘇維杉		教務處--課程及教學組
材料科技研究所	陳文照	學務處--服務學習組	梁淑卿

生日快樂！



當月壽星 Month Birthday

單位	姓名	單位	姓名
學務處--衛生教育組	許育榛	資訊中心--媒體與服務組	馬銘志
學務處--生活輔導組	林玉梅		葉青芳
總務處	周品君	推廣教育中心	黃怡綸
總務處--事務組	吳見福		
總務處--資產經營管理組	廖孟佳		
研究發展處	洪佩君		
圖書館--讀者服務組	李傳彰		
圖書館--技術服務組	郭恩郎		
諮商輔導中心	江麗玉		



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)

