



春

法令宣導 Decree Declared

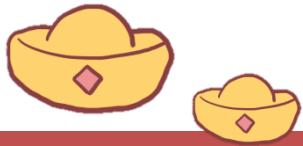
- 1 教育部來函檢送中央選舉委員會函知113年1月13日（星期六）為第16任總統副總統及第11屆立法委員選舉之投票日，勞工當日之放假及出勤權益請依勞動部相關規定辦理，以保障勞工行使投票權益，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 2 教育部來函函轉內政部「『人民團體選舉罷免辦法』部分條文修正案」，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 3 修正「行政院人事行政總處及所屬各級人事機構簡任人員職務遷調規定」，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 4 修正後之「公務人員終身學習入口網站課程類別代碼」1份(含性騷擾防治法規及意識)，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 5 高等教育階段學校特殊教育專責單位與資源教室設置及專責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。
- 6 修正「推動海洋事務績優公務員獎勵要點」，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。





法令宣導 Decree Declared

7	教育部函轉勞動部有關「育嬰留職停薪實施辦法」第1條發布令影本及修正條文，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
8	法務部調查局組織法第5條修正，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，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 02** 依據「各機關公務員性別主流化訓練計畫」：每人每年應至少完成施以2小時之課程訓練。性別平等業務人員及性騷擾防治業務人員，每年應完成6小時以上之進階課程訓練，其中性騷擾防治業務人員之訓練，應包含2小時以上之性騷擾防治課程，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 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](#)(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**，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 04** [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，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 05** 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，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 06** 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，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 07** 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，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。





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
王為斌	新進		營建系/技士	113/01/02
林忻妤	新進		工管系/ 行政助理(職務代理人)	112/12/25
顏婷婷	辭職	環安系/行政助理		112/12/26
林忻妤	辭職	工管系/行政助理 (職務代理人)		112/12/28
黃心怡	辭職	國際事務處		113/01/01
張嘉恆	契約期滿	環科中心		113/01/01
孫凱婷	契約期滿	環科中心		113/01/01
張瑋辰	新進		資訊中心/專案副工程師	113/01/02
莊雅婷	回職復薪	環科中心/約用環安 副工程師		113/01/01
陳欣怡	回職復薪	環科中心/約用環安 助理工程師		113/01/01
劉奕辰	新進		工管系/ 行政助理(職務代理人)	113/01/02
蔡宜霏	辭職	環安系		113/01/08
劉永宗	新進		教務處/約用助理	113/01/08
蔡昇龍	離職	教務處		113/01/10
邱婷涵	辭職	教務處		113/01/11





當月壽星 Month Birthday

113年1月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
工程科技菁英班	江昌嶽	會計系	賴毅書
機械工程系	許伯堅	設計學院	楊素芬
機械工程系	劉建惟	設計學研究所博士班	李傳房
電機工程系	戴逢均	工業設計系	李松展
電子工程系	許明華	視覺傳達設計系	林泰州
電子工程系	李俊育	建築與室內設計系	王貞富
環境與安全衛生工程系	溫志超	建築與室內設計系	蘇明修
化學工程與材料工程系	劉博滔	數位媒體設計系	劉景程
化學工程與材料工程系	林智汶	應用外語系	吳佳鈴
化學工程與材料工程系	孫嘴英	技術及職業教育研究所 碩士班	謝文英
營建工程系	黃盈樺	漢學應用研究所碩士班	金原泰介
資訊工程系	林建州	休閒運動研究所碩士班	陳美芳
企業管理系	張琳媧	材料科技研究所	馮志龍
工業工程與管理系	賈曉梅	材料科技研究所	林建忠
資訊管理系	黃錦法	產業科技學士學位學程	陳濰君
資訊管理系	張榮昇	智慧機器人學士學位學程	丁國正
財務金融系	劉文讓	秘書室--行政管理組	吳佩芬
會計系	陳燕錫	人事室--第一組	許雅晶



生日快樂！





當月壽星 Month Birthday

113年1月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
主計室--第一組	胡照典	國際事務處--國際交流組	羅鈺涵
主計室--第二組	許湘琦	產學處	顏哲徽
教務處--課程及教學組	羅月娥	圖書館--讀者服務組	馬欣宜
學務處--軍訓組	郭宗廷	圖書館--推展服務組	李婉伶
學務處--課外活動指導組	林怡綸	諮商輔導中心	陳俊升
總務處--資產經營管理組	林青青	語言中心	吳雅婷
總務處--事務組	陳湧捷		
總務處--事務組	陳嘉政		
總務處--資產經營管理組	翁莉莉		
總務處--事務組	劉方立		
研究發展處--創新技術管理組	楊宜蓉		



生日快樂！





情緒鬆綁～與焦慮的自己和解

諮詢輔導中心 詹寓婷兼任心理師

繁忙的現代生活中，匆忙的步調與各式各樣的挑戰，使得人們常無法維持精神的平靜，易陷入擔憂、緊張與焦慮的狀態。日本西多昌規醫師在「情緒鬆綁」一書中，融合精神醫學、腦科學、生理學、心理學等專業知識，淺顯易懂地介紹多種面對情緒的處理方式，其中亦提及面對緊張、焦慮時的自處之道。以下以西多昌規醫師所提出的方法為架構，整理下列幾個實際可行的方法，協助個體運用於日常生活中，減少焦慮、煩躁的情緒所帶來的影響。

(一) 緊張時善用深呼吸，提升副交感神經。

調整呼吸能活化副交感神經，對緊繃的身體踩煞車，進而降低血壓與脈搏，讓身心皆能緩解緊張的感受。而深呼吸時需注意「降低呼吸速度」，緩慢地、專注地吸氣與吐氣，且拉長吐氣的時間，盡可能地吐氣十秒以上。

(二) 察覺焦慮是避免失衡的第一步

當我們產生控制欲或是過度追求完美時，易擾亂心靈而感到焦慮，因此「察覺自己正在焦慮」，了解自己的狀態，客觀地檢視自己的情緒是第一步，進而能運用對自己的了解及後設認知的方式來加以調整。

(三) 焦慮時坐立難安的反應其來有自

焦慮時出現坐不住、抖腳或搓手等現象，這些常見的焦慮小動作有其意義，某種程度上是「將大腦的緊張感分流至身體末梢」。而若將意識與注意力轉向身體末梢，透過專心感覺雙腳，使用步行散步等方式來調整心靈狀態，可消除不安與焦慮感。





(四)養成「不知道」的勇氣

在快速變遷的時代，社會的潮流興替十分快速，流行事物迅速多元。現代人每天面對龐大的訊息量，若是過度追求資訊，則可能被快速更新的資訊拖垮，失去平靜的心情，也易迷失了自我主張。若要減少過多的訊息所帶來的焦慮，可練習在生活中保留一段淨空的時間，練習讓自己不受他人影響、不受資訊左右。

(五)「欲速則不達」有其科學根據

根據科學研究，大腦在焦慮的時候會使視野變窄，許多視覺的資訊會被忽略，犯錯的機率也會增加。而焦慮亦容易使判斷力及思考力減退。因此，練習減緩速度，花時間耐著性子慢慢來，不因焦慮而亂了方寸，較可能有好的結果。

(六)愈希望事情順利就會愈焦慮

當個體越想要掌控情況，能量過強或自我意識過剩時，想法與觀念會變得僵化。面對事情保有相當程度的彈性，減少堅持己見，不過度掌控，不必控制一切，才能維持平穩的心情。

(七)告訴自己「有辦法解決」可發揮自我效能

適度的緊張感、適當的焦慮可幫助個體發揮能力。當個體有信心，相信自己能利用所擁有的技能去完成任務、克服挑戰時，較能緩解緊張的感受。因此，相信自己有辦法解決的自我效能感，是穩定情緒的重要關鍵。

(八)巧妙掌控「鈍感力」與「共感力」

當一個人不過度敏感，能判斷情況，發揮鈍感力，則可減少受到日常瑣事的影響，進而維持情緒的穩定。對日常情境保有「選擇力」，知道應該「敏感」還是「鈍感」，則可更了解自己，掌控自己的力量，將心力投注在真正重要的事情上。





(九)享受獨處，回歸理想步調

適度地享受獨處的個人時光，可以療癒人際關係所帶來的疲勞感，減少心靈能量的耗損。當個體與自己在一起，往內在深處進行探索與覺察，較能維持情緒的平靜。

(十)諸事不順時，減少做事

當諸事不順利時，是提醒自己休息的警訊。有時候好好休息，終止瞎忙的惡性循環，是對個體更有利的決定。當精神負荷過量，煩事纏身時，適度的休息放鬆、從惡性循環中解脫，有助於減少緊張焦慮的感受。

(十一)眼光放遠，努力也需「按部就班」

妥善地控制自己的人生步調，不一味地求快，而能依循生命週期運行，能讓個體的心情更加輕鬆。當對人生茫然時，參考他人的人生經驗，從他人的經歷中學習，讓楷模對象成為自己人生馬拉松的領跑者，可以減少求快或失去方向而帶來的焦慮感。面對情緒的波動，讓自己保持對情緒的開放，全然地接納情緒的起伏來去，有助於情緒的平靜。透過上述的幾個方式，能協助個體更全面地關照自己的身心狀態，了解焦慮情緒的影響，並進而找到適合自己的放鬆方式，從焦慮的情緒中解脫。

【參考書目】西多昌規（2017）。情緒鬆綁：跟自己和好的44個方法。台北市：今周刊。

文章來源:本校諮商輔導中心/資源大全/心靈雲集 (106.12)

