



中華民國 104 年 2 月 15 日(第 10402 期)

人事室編印 每月 15 日出刊

法令宣導 Decree Declared

- | | |
|----|--|
| 01 | 教育部 104 年 1 月 16 日臺教人(二)字第 1040006110 號書函，公務人員升官等考試法第一條、第二條、第四條及第六條條文，業奉總統 104 年 1 月 7 日華總一義字第 10300201411 號令修正公布，修正條文請至考選部全球資訊網 (http://www.moex.gov.tw/ 考選法規) 下載。 |
| 02 | 教育部 104 年 1 月 22 日臺教人(三)字第 1040009558 號函，行政院人事行政總處訂定「行政院所屬公務人員訓練機構聯繫合作會報設置及實施要點」，並自 104 年 1 月 20 日生效。另「行政院所屬公務人員訓練機構聯繫合作會報設置要點」及「行政院所屬公務人員訓練機構聯繫合作實施要點」同時停止適用。 |
| 03 | 教育部 104 年 1 月 19 日臺教人(二)字第 1040008666 號函，行政院人事行政總處修正「行政院與所屬中央機關及地方各機關(構)學校提列公務人員相關考試職缺改進措施」，並自 104 年 1 月 1 日生效。 |
| 04 | 教育部 104 年 1 月 21 日臺教人(三)字第 1040003887 號函，請各機關(構)、學校依 |



	<p>公務人員考績法施行細則第 13 條第 3 項規定，自行訂定職員獎懲規定，俾使公務人員可預先知悉獎懲之規定。</p>
05	<p>本校職員獎懲實施要點業經本校 103 學年度第 4 次行政會議修正通過，詳細資訊請參閱人事室網頁。</p>
06	<p>教育部 104 年 1 月 12 日臺教人(四)字第 1030195288 號書函，有關公務人員退休撫卹基金管理委員會與第一商業銀行、合作金庫商業銀行合作辦理之「參加退撫基金人員指定用途貸款」，延長申請期限至 104 年 12 月 31 日止。</p>
07	<p>教師因公涉訟輔助辦法業經教育部於 104 年 1 月 19 日以臺教人(三)字第 1030191632B 號令發布施行，相關資訊請參閱人事室網頁/人事法規。</p>
08	<p>教育部 104 年 1 月 28 日臺教人(四)字第 1040012547 號函轉銓敘部令，為避免社會資源重複配置及政府重複補貼，並符合繳費與給付權益對等原則，公教人員保險(以下簡稱公保)被保險人因重複參加其他職域社會保險並依公保法令規定選擇退出公保者，於退保期間在公保要保機關辦理依法退休(職)、資遣或離職時，應依公教人員保險法第 26 條規定，請領公保養老給付；其依規定得請領年金給付者，應依基本年金率(0.75%之年金給付率)計給。</p>
09	<p>教育部 104 年 1 月 27 日臺教人(四)字第 1040011625 號函轉銓敘部令，公教人員保險被保險人依家事事件法、兒童及少年福利與權益保障法相關規定，與收養兒童先行共同生活期間，如已依規定辦理育嬰留職停薪，且其與收養兒童之收養關係經法院認可裁定確定者，得自收養關係發生效力日起，準用公教人員保險法第</p>

	35 條請領育嬰留職停薪津貼規定。
10	教育部 104 年 2 月 2 日臺教人(三)字第 1040016661 號函，「公務人員請假規則」部分條文業經考試院會同行政院於 104 年 1 月 22 日修正發布。
11	教育部 104 年 1 月 27 日臺教人(三)字第 1040010467 號函，104 年 2 月 14 日(星期六)為第 8 屆立法委員(臺北市第 4 選舉區)蔡正元罷免案投票日，依規定是日非屬星期日或休息日者，為便利前往投票，選舉區內各機關、學校、團體、事業機構員工放假。
12	教育部 104 年 1 月 16 日臺教人(四)字第 1040004944 號書函，2015 至 2016「健康 99—全國公教健檢方案」自即日起由臺北市立聯合醫院中興院區等多家特約醫療院所承作至 105 年 12 月 31 日止。相關訊息請逕至公務福利 e 化平台/公教健檢專區查詢。網址: https://eserver.dgpa.gov.tw/news/news-list.aspx?id=29
13	教育部 104 年 2 月 5 日臺教人(四)字第 1040014702 號書函，行政院訂定「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」，自中華民國 104 年 1 月 1 日生效。
14	教育部 104 年 2 月 5 日臺教人(三)字第 1040013726 號函，為推廣臺灣在地優質農產、維護消費者飲食安全權益，臺東縣池上鄉公所與行政院人事行政總處地方行政研習中心合作製作「食在安全池上米」數位學習課程，請踴躍至地方行政研習 e 學中心網站 (http://elearning.rad.gov.tw/) 上網學習，請 查照。
15	教育部 104 年 1 月 28 日臺教人(一)字第 1040011935 號函，勞動部修正「工作規則審核要點」第 9 點附表，並自 104 年 1 月 23 日生效。

16	教育部 104 年 1 月 13 日臺教人(四)字第 1040003696 號書函，有關「公務福利 e 化平台」(以下簡稱 e 化平台)重新開發，導入單一簽入機制(整合登入方式)及優化使用介面，自 104 年 1 月 12 日起上線，請參考運用。
17	教育部 104 年 1 月 13 日臺教人(一)字第 1040002981 號書函，全國公教員工網路購書優惠方案承作廠商學思行數位行銷股份有限公司(讀冊生活網路書店)舉辦本(104)年 1 月份優惠專屬活動，請參考利用。
18	教育部 104 年 2 月 4 日臺教綜(一)字第 1040017460 號函轉知行政院修正「行政院南部聯合服務中心設置要點」第 3 點(如後附)，並自本(104)年 2 月 3 日生效。
19	教育部 104 年 1 月 16 日臺教綜(一)字第 1040007161 號函，轉知行政院修正「行政院東部聯合服務中心設置要點」第 2 點、第 3 點(如後附)，並自本(104)年 1 月 15 日生效。
20	教育部 104 年 1 月 27 日臺教法(二)字第 1040011987 號書函，有關修正戶籍法部分條文，業奉 總統 104 年 1 月 21 日華總一義字第 10400005621 號令公布。
21	教育部 104 年 1 月 21 日臺教技(二)字第 1040008473 號函轉衛生福利部有關該部全新改版之「公益勸募管理系統」即日起上線啟用。



01	本校 104 年 2 月 12 日上午 10 時召開總第 126 次校教評會審議 103 學年度第 2 學期兼任教師追聘案、建築系曾師升等案及 <u>本校教師升等評分細則修正案</u> 。
02	本校教職員工(含行政助理)103 年年終工作獎金，已請總務處出納組於 104 年 2 月 9 日(一)發放，並撥入個人帳戶內。
03	教育部辦理 104 年師鐸獎評選及表揚活動，本校已函發各單位辦理推薦人選，經各院教評會審議推薦，於 104 年 3 月 5 日前送人事室彙辦。
04	教育部辦理 104 年資深優良教師獎勵，本校將初審符合資格教師名冊函發各教學單位轉知教師填載推薦表，於 104 年 2 月 13 日前送人事室彙報。
05	農曆春節 (104 年 2 月 18 日至 2 月 23 日) 將屆，為提升政府優質廉能形象，請各單位同仁於佳節期間遵守公務員廉政倫理規範內有關「受贈財物」與「飲宴應酬」等相關規定。該規定中與機關有職務上利害關係之個人、法人或團體餽贈財物或邀宴應酬，原則上應予拒絕並落實知會登錄程序。上開規定與「受贈財物、飲宴應酬、請託關說及其他廉政倫理事件登錄表」置於教育部政風處網頁「廉政倫理規範專區」，請自行下載運用。
06	本校 104 年 1 月 21 日上午 11 時於員工餐廳辦理 104 年春節聯誼活動，全校同仁齊聚歡慶新春，幼兒園小朋友以「羊年如意慶佳節」表演節目揭開序幕，摸彩及豐富餐點更加溫同仁情誼，聯誼活動在校長帶領全體主管向同仁祝賀「新春如意、心想事成」祝福聲中圓滿落幕，計約有教職員工 700 餘人參加。藉此，感謝同仁踴躍參加外，更感謝總務處、資訊中心視訊組、本室同仁事前準備及現場工作，

	活動才能順利完成。
07	依「女性勞工母性健康保護實施辦法」第 6 條及第 7 條，僱主對於母性健康保護，應使職業安全衛生人員會同勞工健康服務醫護人員辦理；勞工於保護期間，僱主應使從事勞工健康服務醫護人員與其面談，並提供健康指導及管理。因此，本校女性員工遇有妊娠，請立即進行通知本校(環科中心、學務處衛教組)，俾利進行母性健康保護。
08	本校第一屆第八次勞資會議業於 104 年 1 月 26 日辦理完竣，下次會議預定於 4 月份舉行，同仁對於協調勞資關係、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，請分別透過工友(含技工與駕駛)或校務基金工作人員之勞方代表提出議案(請敘明提案人、案由、說明、辦法)。

人事動態 Personnel Change

一、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
程重森	退休	總務處學生宿舍 工友		104.01.16



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
陳英洋	退休	機械工程系 教授		104.02.01
顧理	退休	視覺傳達設計系 副教授		104.02.01
何肇喜	退休	創意生活設計系 副教授		104.02.01
馬永川	新進	亞州大學 助理教授	工業設計系 助理教授	104.02.01
鄭仕弘	新進	國立交通大學 博士後研究	工業設計系 助理教授	104.02.01
袁義昕	新進	銘傳大學 副教授	科技法律研究所 副教授	104.02.01
惲純良	新進	宏宇法律事務所 律師	科技法律研究所 助理教授	104.02.01
陳元宗	新進	義守大學 副教授	材料科技研究所 副教授	104.02.01
洪佩君	回職 復薪	研究發展處產學企劃組 行政助理		104.02.01

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
鍾宜廷	契約期滿	研究發展處產學企劃組 行政助理		104.02.01
徐濟世	卸任	國際管理學士學位學程 主任		104.02.01
陳振燧	新任	國際管理學士學位學程 主任		104.02.01
鄭博文	卸任	研究發展處產學企劃組 組長		104.02.09
王文楓	代理		研究發展處產學企劃組 組長	104.02.09

當月壽星 Month Birthday

104年2月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
機械工程系	吳尚德	材料科技研究所	袁又罡



104 年 2 月份壽星名單

單 位	姓 名	單 位	姓 名
電機工程系	吳先晃		李景明
	林伯仁		陳元宗
	王耀諄	休閒運動研究所	林恩賜
	江松茶	應用外語系	歐書華
電子工程系	黃建盛	文化資產維護系	王瀨苡
資訊工程系	李家綾	通識教育中心	蔡政豫
環境與安全衛生工程系	萬騰州	師資培育中心	劉佳郁
	李樹華	教務處出版組	陳應昇
化學工程與材料工程系	陳國裕	教務處綜合業務組	莊英宏
	周宗翰	學務處生活輔導組	黃莉婷
營建工程系	張玉欣	學務處軍訓組	劉昭聰
管理學院	張婉茹	總務處事務組	沈諒霖
工業工程與管理系	林怡君		陳柏村
企業管理系	張雅珮		陳德銘
	袁千惠		林玲文
資訊管理系	古東明		詹坤松
	方國定	總務處營繕組	劉榮富

104 年 2 月份壽星名單

單 位	姓 名	單 位	姓 名
	莊瑛玲		駱乃慧
	鄭景俗		陳錦瑩
會計系	孫嘉明	總務處出納組	蔡創宇
設計學院	陳淑美	總務處保管組	郭明鳳
工業設計系	曾誰我	總務處駐警隊	許富欽
視覺傳達設計系	胡文淵	國際事務處國際教育行政組	林心怡
	徐秀蓉		周庭夷
建築與室內設計系	劉銓芝	資訊中心系統組	張明娟
	李慧容		陳宏儒
創意生活設計系	王清良	資訊中心網路組	廖敏文
數位媒體設計系	陳世昌	圖書館採編組	李如薰
漢學應用研究所	林韋伶	環境安全科技中心	陳欣怡
	張美娟	人事室	鄭道隆
	林葉連		劉慧貞
科技法律研究所	粘羽庭		王蕙芳



孩子鬧情緒，父母不能做的事！

親子天下雜誌 作者：陳念怡

父母扮演情緒教練的孩子，比較有能力處理自己的情緒，挫折忍受度高，社交能力和學業表現也比較傑出。提高孩子的情緒能力，已成了現代父母的必修課。面對孩子的情緒，父母最常見的反應是：

- 1.以暴制暴**：「再鬧，就給我試試看！」「不乖就把你趕出門」之類的嚴懲、恐嚇和威脅話語，不但會扼殺孩子的自尊心和安全感，甚至採取自我破壞和被動的攻擊行為當成報復。
- 2.當孩子情緒的奴隸**：「不要哭，就帶你去吃麥當勞！」「我買玩具給你就是了，別難過了！」用賄賂、哄勸的方式息事寧人，避免孩子體會不好的情緒，反而讓孩子學會了「情緒勒索」。
- 3.男孩別哭**：「男子漢不要哭，勇敢一點！」哭泣不是懦弱的象徵，男孩也有各種心理需求。一旦哭的權利被剝奪，男孩的情緒表達就容易出現障礙。
- 4.為孩子的情緒貼標籤**：「你這個壞孩子，為什麼這麼粗暴？」「真是愛哭鬼！惹人厭！」你貼在孩子身上的「負面標籤」，會輕而易舉的扭曲孩子的自我概念。
- 5.流於說教**：「你看！我不是早就跟你說過了……」當孩子傷心、難過、生氣的時候，情緒已經主導了全部意識，根本不是灌輸規則與訓誡說教的好時機。

6.迴力球效應：「你再鬧啊！乾脆把我氣死好了！」在孩子鬧脾氣時，無法保持冷靜，反而回以憤怒，形成「你來我往」的惡性循環，最後「發脾氣也沒什麼大不了」的想法也將深刻在孩子的心上。

7.阻斷話語：「怎麼垂頭喪氣的？振作一點！」對孩子的情緒視而不見或輕描淡寫，不但阻斷了親子溝通，也讓孩子相信情緒是不受歡迎的，進而築起一道心牆，變成一個對自己和他人的感受都顯得麻木的人。

8.歸咎他人：「跌倒了不痛！都是地板害的！」當孩子遇到挫折時，為了安撫孩子情緒而歸咎外界環境的做法，會讓孩子無法對自己負責，失去從錯誤中反省學習的機會，容易養成遇到挫折「只會怪別人」的惡習。

爸媽如何當好情緒教練？

孩子情緒學習經驗深受父母的影響，父母同時也是穩定孩子情緒的最主要來源。根據美國華盛頓大學心理學教授約翰·高特曼的追蹤調查發現，父母扮演情緒教練的孩子，比較有能力處理自己的情緒，挫折忍受度高，社交能力和學業表現也比較傑出。提高孩子的情緒能力，已成了現代父母的必修課。

三個步驟 破解孩子情緒密碼

培養情緒能力，愈早開始愈好，且要注重方法和技巧。在處理孩子的情緒問題時，父母可採取以下三個步驟：

步驟 1：理解、接納孩子的情緒

如果孩子出現情緒反應，父母要先用同理心和傾聽的技巧，接納孩子的情緒。當孩子知道你願意理解他的感受，就會慢慢將心情沉澱下來。



情緒是自然產生的感覺，是一個人對周遭事物的主觀感受，因此沒有對錯之分。它是一種能量，一旦湧現了，絕不會憑空消失，需要有效抒解的管道。

台灣師範大學特殊教育系教授洪儷瑜指出，國人因文化的關係，並不接納負向的情緒。在孩子出現負面的情緒時，大人往往回以「不可以這樣」，或是輕忽壓抑，而不能提供孩子一個實際練習面對和處理負向情緒的機會，或是體會孩子在處理這種情緒時需要一段心理歷程。例如：當我覺得害怕、緊張、擔心、嫉妒時，我覺得如何？我可以怎麼辦？

如此一來，孩子表面上可能沒事，但內心那股「氣」依然存在，「情緒垃圾」愈積愈多，最後一發不可收拾。

不過，同理孩子的情緒，並不代表同意孩子的行為，更不是放任孩子把情緒表現當成工具，對父母予取予求。要讓孩子明白：所有的感覺都是可以被接納的，但是不當的行為必須被規範。

步驟 2：協助孩子覺察、表達情緒，並釐清原因

接下來，父母要像一面情緒鏡子，運用言語反映孩子的真實感受，協助孩子覺察、認清自己的情緒，例如：「看你哭得這麼傷心，一定很難過，對不對？」回應孩子的感受，可以讓孩子明瞭自己的感覺。

之後，繼續用開放性的提問方式，例如：「今天是不是發生什麼事了？」協助孩子正確表達情緒，釐清情緒背後的原因。只有找到情緒反應的真正原因，掌握孩子的心理需求，才能對症下藥。

步驟 3：引導孩子調整認知，思考解決方案

等孩子情緒緩和下來，引導他調整認知，從另一種角度看待引起他困擾的事情，例如：

「玩具被同學不小心弄壞了，你覺得很生氣。但是你打人沒辦法讓玩具恢復原狀。我們一起想想看有沒有更好的方法，好不好？」

四個處方箋 提升情緒力

處方箋 1：身心覺察，換個想法更好

情緒管理的基礎是自我覺察。最早提出「EQ」概念的耶魯大學教授彼得·沙洛維建議父母，要多和孩子談感受，讓孩子和他的「感覺」在一起，問「你現在有什麼感覺？」

「哪一種情緒的感受最深刻？」幫孩子把潛藏的感覺引發出來。情緒就像畫家手中的繽紛顏料，唯有自由的經驗各種情緒，才知道如何運用它、調整它。

孩子的情緒反應，特別容易牽動生理的變化，例如：害羞時容易臉紅、緊張時心跳會加速、害怕時會發抖等等。平時多和孩子練習身體放鬆技巧，例如：深呼吸、肌肉放鬆、靜坐等，有助於提高孩子的情緒覺察力，穩定情緒波動。

青少年心理諮商專家蔡秀玲在《情緒管理》提出「每日情緒紀錄表」的做法。父母可陪孩子記錄每日的情緒變化，找出他常有的情緒反應、伴隨的想法及行為，讓孩子了解情緒、想法及行為三者之間的關係，再嘗試換個想法。

例如，孩子和好朋友吵架（事件），覺得既生氣又難過（情緒反應），因為他認為兩人一定不會和好，而他自己再也交不到好朋友（想法），於是跟爸媽說他明天不想去上學（行為）。其實，導致情緒的主因，往往不是「事件」本身，而是自己的「想法」。

引導孩子換個角度思考，在想法中少用「一定」、「必須」等字眼，就能降低情緒的強度和影響。



處方箋 2：愛與肯定，累積快樂存摺

「正向心理學」之父馬汀·塞利格曼在《真實的快樂》指出，童年積存的正向情緒，是孩子未來遭遇挫折時可吃的老本。正向情緒可拓展孩子的認知，提升解決問題的能力；相反的，負面情緒會削弱孩子的忍受度。正向的情緒經驗存得愈多，孩子就愈有勇氣面對困境，消除負向情緒。

塞利格曼強調，建構孩子的正向情緒並不是教孩子盲目的樂觀，或者否認、避免負面情緒。充足的安全感、肯定孩子的自我、溫暖熱情的家庭氣氛、無條件的愛但有條件的獎勵，以及許多好事件，都能為孩子架設一張「情緒安全網」。

處方箋 3：親子共讀，豐富情緒語彙

研究發現，能夠表達自我感受的孩子，比較不會把情緒反應在行為上，也比較不容易把情緒轉成生理反應。

新罕布夏大學教授約翰·梅耶建議，藉由親子共讀，讓孩子累積豐富多元的「情緒語彙」。情緒語彙幫助孩子標示不同情緒狀態，學習用適切的「字\語言」描述自己確切的感受。

故事是現實世界的縮影，孩子從故事中辨識不同情緒，了解人們如何處理憤怒、恐懼、快樂及憂傷等不同情緒。藉由讀後討論和角色扮演，父母引導孩子以旁觀者的角度，觀察事情的始末，了解書中人物在哪些情境下、做哪些事，會產生各種不同的情緒反應，學習從他人的角度去思考，尊重自己和他人的感受。

情緒語彙也分不同的強度和層次。例如：孩子說他很「害怕」時，你是否分辨得出他是不安（輕度）、掛心（中下程度）、焦慮（中度）、苦惱（中上程度），還是驚恐

(強度)呢?先協助孩子分辨他的情緒落在「情緒座標圖」的哪個點,才能根據程度不同,選擇適當的調節之道。

處方箋 4: 身教重於一切

良好的典範勝過千言萬語。在處理孩子情緒之前,要先處理好自己的情緒。

洪儷瑜感慨指出,很多父母在處理情緒時經常言行不一,自己的情緒表達方式和孩子一樣,但對於孩子的問題卻一副道德勸說,而導致孩子對於父母的管教失去信心。

孩子透過觀察、模仿,不斷吸收父母因應情緒的風格,在孩子面前適當表現你的情緒益顯重要。

偶爾和孩子分享自己如何從錯誤中學習的往事,也有助於拉近親子之間的距離。

當你坦誠的說「媽媽明天要上台報告,覺得很緊張」時,孩子學會「有情緒是人之常情」;當你遇到挫折,對自己說「沒關係,只要我冷靜下來想清楚,一定有辦法克服」,孩子了解到「自我對話的重要性」

;當孩子手中的氣球不慎飄走了,你高興大喊:「你看,氣球媽媽在呼喚它了,趕快和氣球說再見!」原本悲傷的孩子就會發現「轉換情緒帶來的驚奇」。

最後,要提醒家長的是,「EQ教育不是特效藥,而是漢方藥」,孩子的改變需要時間。培養情緒力是一個持續進行的過程,一旦開始,就會漸入佳境。只要父母投入時間和耐心,運用技巧和練習,就能調好孩子的情緒體質,讓孩子知道自己可以有所選擇,做自己情緒的主人。

