

法令宣導 Decree Declared

- 1 「公務人員退休資遣撫卹法施行細則」第7條、第131條及「公立學校教職員退休資遣撫卹條例施行細則」第7條、第129條，有關育嬰留職停薪繼續繳付全額退輔基金得選擇遞延3年繳付之修正規定，請參閱人事室網頁相關釋例，相關表單並置於本室網頁 / 表單下載/04.服務 (借調、兼課、職及留職停薪) 項下，供同仁下載運用。
- 2 教育部函知，「公務人員執行職務意外傷亡慰問金發給辦法」部分條文，業經考試院、行政院110年4月16日令會同修正發布，相關資訊請參閱人事室網頁相關釋例。
- 3 本校大學校長教授副教授延長服務案件作業要點業經本室雲科大人字第1100700293號公布生效，全條文請參閱人事室網頁 / 人事法規 / 12.退休撫卹項下，請自行下載運用。





業務專題 Business Topic

- 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，另有雲科大員工優惠商店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。
- 2 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 (請於7月31日前自主完成)。
- 3 為維護校園安全，請各位同仁共同遵循並落實校園COVID-19相關防疫措施(如:勤洗手、戴口罩等)。



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
楊智凱	新進	教學卓越中心/行政助理		110.4.19
姜懿純	新進	教務處招生宣導與出版組 /約用助理		110.4.27





當月壽星 Month Birthday

110年5月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
機械工程系	黃順發	工業工程與管理系	王富正
	鍾基強	企業管理系	蔡佳靜
電機工程系	李淑媚	財務金融系	周淑卿
	華志強		劉志良
	許丕榮	會計系	何里仁
	紀光輝	工商管理學士學位學程	孔祥慧
電子工程系	薛雅馨	設計學研究所	林芳穗
	吳小萍	工業設計系	馬永川
環境與安全衛生工程系	張維欽	視覺傳達設計系	施文禮
化學工程與材料工程系	甘巴拉	數位媒體設計系	雷宸農
	石健忠		李子強
	王詩涵		張登文
	粘譽薰	創意生活設計系	華汶濤
營建工程系	吳文華	休閒運動研究所	張佩湘
	蔡佐良	科技法律研究所	王服清
水土資源及防災科技研究中心	陳俊霖	材料科技研究所	賴佳和



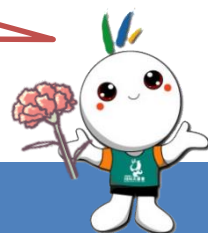


當月壽星 Month Birthday

110年5月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
文化資產維護系	司馬品岳	總務處--資產經營管理組	廖庭晨
	王嘉瑜		江武雄
應用外語系	王子富	圖書館--採編組	陳麗紋
前瞻學士學位學程	李易霖	圖書館--典閱組	趙小英
	蕭吉甫	圖書館--系統資訊組	許澤群
	范士誠	資訊中心--系統組	邱炫棠
	黃昭義	資訊中心--媒體與服務組	何芳玲
	蘇秀婷	秘書室	李美玲
	潘得龍	秘書室--公共關係組	黃志騰
	格拉科塔	主計室--第一組	顏瓊瑤
教務處	林宜萱	人事室--第二組	劉思瑜
學務處--軍訓組	黃麗穎		
總務處--事務組	陳志浩		
總務處--營繕組	劉玲珍		

生日快樂！





文章來源:本校諮商輔導中心/資源大全/心靈雲集 (107.05)

調整想法，改變情緒

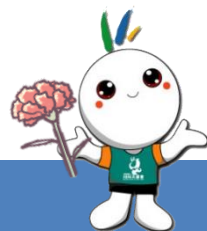
諮商輔導中心 徐佩鈴兼任心理師

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！

