



法令宣導 Decree Declared

- 1 勞動部函以，有關行政機關駐衛警察之加班費得否依照勞動基準法支給釋疑，相關資訊請參閱人事室網頁/人事法規/相關釋例。



業務報導 Business News

- 1 為維護校園安全，務請各位同仁配合防疫站進行每日量測體溫及掃QRcode上傳並共同落實校園COVID-19相關防疫措施(如:勤洗手、戴口罩等)，併請各計畫主持人嚴加督導所屬專案計畫人員確實辦理。
- 2 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，另有員工優惠商店(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。





業務報導 Business News

- 3 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)。
- 4 因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情停課需要，本校同仁因校園停課延伸照顧子女，得申請防疫照顧假，相關訊息置放人事室首頁/防疫動起來專區。



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
柯宜杉	調陞	總務處--出納組/辦事員	教務處--課教組/組員	110.05.13
林淑真	退伍	學務處--軍訓組/教官		110.05.19
黃東台	新進		學務處--軍訓組/行政助理(職務代理人)	110.05.19
張金蓮	退休	教務處/秘書		110.06.03
沈諒霖	退休	總務處--事務組/專員		110.06.03
馬銘志	新進		資訊中心--媒體服務組/組長	110.06.10
胡照典	新進		主計室--第一組/組長	110.06.15



當月壽星 Month Birthday

6月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
機械工程系	王永成	工商管理學士學位學程	翁上令
電機工程系	陳聖化	設計學院	劉淑芬
	張家宏	工業設計系	謝毓琛
	王偉修	視覺傳達設計系	林加雯
電子工程系	洪淑茹	建築與室內設計系	林于雯
環境與安全衛生工程系	劉淑惠	應用外語系	彭登龍
營建工程系	李勝政		許雅芳
資訊工程系	王思予		洪銓修
企業管理系	陳沁怡	文化資產維護系	李昱
	潘立芸		連萬福
工業工程與管理系	侯東旭		
財務金融系	黃金生	技術及職業教育研究所	巫銘昌
會計系	曾韋慈	材料科技研究所	洪玉蓉

生日快樂！



當月壽星 Month Birthday

6月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
通識教育中心	楊坤芳	研究發展處--新創企劃組	沈秀容
前瞻學士學位學程	陳耀添	研究發展處--產學企劃組	許恩綺
產業專案學士學位學程	王志星	研究發展處--就業暨校友聯絡組	邱郁茹
教務處--註冊組	楊蕙	資訊中心--網路組	賴國銓
教務處--招生宣導與出版組	廖文瑜		蔡吉彰
教務處--綜合業務組	何雅涵	藝術中心	陳世賢
學務處	郭美雲	人事室--第一組	蔡蕙如
學務處--課外活動指導組	吳添銘	人事室--第二組	沈郁雯
學務處--衛生教育組	葉伊芹		周純藝
總務處--文書組	王淑芬	主計室--第三組	劉佳玫
	謝麗媛		
總務處--事務組	林雅婷		
	張士宏		

生日快樂！



員工協助方案專區 EAP Topics



文章來源:本校諮商輔導中心/資源大全/心靈雲集 (108.06)

我們可以...

諮商輔導中心 牛文茵兼任心理師

諮商來談的當事人，或是與當事人相處的親朋好友，經常會陷在「不可以脆弱」、「不可以有負面情緒」、「不可以向他人求助」、「不可以拒絕或被他人拒絕」等不可以這樣那樣的互動規則之下，走不出來，出現生活適應或人際困擾。若是，個人或人際間，能夠跳脫前述互動規則，修改為「我們可以...」，有助於從困擾的泥淖中掙脫出來，擁有更好的生活適應或人際關係。以下僅就上述幾項「不可以...」分別說明之：當事人可能基於自尊，會隱藏自己內心的脆弱，如：害怕讓人發現自己不善於表達、有憂鬱症，或是主觀認定不能對外啟齒的過去霸凌或家庭經歷。一旦被他人發現，可能會被嘲笑。或是，當事人會低貶周遭表現脆弱的人。可是，人非完人，亦非超人，「我們是可以脆弱的」，人人都有脆弱的時候，唯有面對、接受自己、他人的脆弱，才能在脆弱經驗中看見彼此的努力與成長，才能放下、跨越心中築起的人際藩籬。

我們經常被教導要在他人面前表達正向的情緒，如果哭泣流淚、抱怨，就可能被視為軟弱；我們經常被告訴要積極、樂觀、陽光、正向，所以，如果表現出自卑、沮喪、無助、無力等負面情緒時，可能會被他人負面評價。事實上，情緒是沒有好壞的，情緒就是在表達我們真實的內心世界，在反映我們對外界環境的感受。所以，「我們是可以擁有負面情緒的」，充分體驗及覺察自己的所有情緒，釐清情緒背後的需求，適時適切地表達情緒，可以促進人際關係。有些當事人遭遇學業適應、生涯決定、人際相處...的困擾，覺得這是自己的問題，應當自己解決，如果自己不能解決，也是自己的問題；或者，當事人依據過往的求助經驗，學到無法獲得他人的協助；或者，當事人主觀評估自己的困擾太複雜、太嚴重，自己都無法解決，求助他人要獲得困擾的解決，更是不可能。其實，有些困擾，需要自己慣有的解決方式以外的其他方法、專業人員的協助，或是需要他人先幫一把，才能迎刃而解。

所以，「我們是可以向外請求協助的。」。「不可以拒絕或被他人拒絕」經常存在於人際之間，擔心拒絕他人會傷害對方自尊心，憂慮於被人拒絕會失去顏面。人際相處，變成一種表面的和諧，不敢表達真實的自己，委屈求全，輕忽自己或尊重他人擁有選擇接受或拒絕的權利。事實上，每個人都是獨立自主的個體，擁有接受或拒絕的選擇權，可以依據個人狀況，決定是否接受對方的期待或請求；每個人也都要尊重對方的決定。也就是說，「我們可以拒絕或被他人拒絕」。覺察、調整上述「不可以...」，轉換為「我們可以...」的人際互動規則，有助於自我更開心，人際更健康!!!