



法令宣導 Decree Declared

- 1 有關教育部函轉勞動部為**鼓勵勞工及早累積退休金**，宣導個人自願提繳勞工退休金的好處
 1. **強化退休保障**(自願提繳退休金可提前建立儲蓄習慣，累積更多勞工退休金個人專戶的本金，強化老年退休生活保障)
 2. **保證收益機制**(自願提繳金額也可每年參與分配投資運用收益，請領退休金時享有不低於依2年定期存款利率所計算的保證收益)
 3. **享有稅賦優惠**(自願提繳退休金金額不計入繳年度薪資所得課稅)。歡迎校內同仁踴躍提繳個人勞工退休金，如需提繳請向本校人事室承辦人提出申請。
影音資訊連結「全民勞教e網/影音分享/勞工退休」
(https://labor-elearning.mol.gov.tw/co_media.php?view=1&sub_type=22)
勞工保險局懶人包資訊「勞工保險局官網/交流園地/宣導專區/懶人包」
(<https://www.bli.gov.tw/0020718.html>)
- 2 各機關辦理公務人員考績(成)作業要點第十二點、第十五點、第二十四點修正總說明，查各機關辦理公務人員考績(成)作業要點(以下簡稱本要點)前經銓敘部於110年12月9日以部銓三字第11054065131號令修正發布。茲配合銓敘部、行政院人事行政總處111年5月29日部銓一字第1115484179號、總處資字11100022662號函，為推動人事(含銓敘)業務數位轉型，自111年9月1日起，各機關人事人員於辦理須報送銓敘部之各項人事及銓敘案件，統一路徑於行政院人事行政總處網際網路版人力資源管理資訊系統入口辦理後傳輸至銓敘部完成報送等作業程序之調整，修正本要點第十二點、第十五點規定，並刪除第二十四點規定，以符實際。





法令宣導 Decree Declared

- 3 軍公教人員退撫基金提撥費率自 **民國112年1月1日起調整為15%**。
- 茲配合軍公教人員退撫基金提撥費率經考試院及行政院會同釐訂公告，自112年1月1日起調整為15%，爰按111年1月1日生效之全國軍公教人員待遇支給標準，修正112年度公務人員退休撫卹基金繳納金額對照表，請各機關（構）學校自112年1月1日起依修正後對照表標準，辦理每月退撫基金費用繳納事宜。
- 另本會基金繳納作業系統，將於111年11月15日由系統自動進行112年度公務人員退休撫卹基金繳納金額對照表更新作業，屆時如無法由系統自動更新者，請配合至本網站下載專區\軟體下載處，下載相關更新軟體後執行系統更新作業。



業務報導 Business News

- 01 [員工優惠商店](#)及[專案活動訊息](#)（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。
- 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，各單位推動服務方案時，應審酌性別、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 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。





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
顏哲徽	新進		產學處/組員	111.11.10
林昱慈	新進		電機工程系/組員	111.11.11
黃紫筠	新進		環境與安全衛生工程系 /組員	111.11.15



當月壽星 Month Birthday

111年11月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
機械工程系	曾世昌	化學工程與材料工程系	鄭宇伸
	郭佳儷		王怡仁
	吳英正	資訊工程系	張本杰
電機工程系	夏郭賢	企業管理系	謝宗佑
	黃崇禧		黃銘章
電子工程系	廖哲浩	工業工程與管理系	洪鈺欣
環境與安全衛生工程系	郭昭吟	資訊管理系	伍廷蔚
	徐啟銘	財務金融系	郭淑惠
化學工程與材料工程系	王健聰		蕭秋銘





當月壽星 Month Birthday

111年11月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
會計系	李月岐	科技法律研究所	邱怡瑄
國際管理學士學位學程	葉笛卡		楊智傑
工業設計系	游元良	休閒運動研究所	李宗鴻
	黃威嘉		李蕙貞
視覺傳達設計系	郭世謀	通識教育中心	楊秀雯
	曹融		嚴嘉玲
建築與室內設計系	曾思瑜	產業科技學士學位學程	劉秉瑜
	賴明茂	學務處--生活輔導組	柯盈舟
數位媒體設計系	林昭妙	學務處--課外活動指導組	廖俊丁
創意生活設計系	張之怡	學務處--軍訓組	胡景龍
	鍾松晉		黃東台
人文與科學學院	謝宛儒		謝艷芬
	黃姿瑩	李櫻珠	
應用外語系	陳迺穎	總務處--事務組	姜德明
	程妘婕		陳信吉
	陳淑珠	總務處--出納組	黃培淳
	楊孝慈	駐衛警察小隊	謝文光
科技法律研究所	惲純良	圖書館	趙文媛

生日快樂！





111年11月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
圖書館--採編組	洪雪容	推廣教育中心	劉素芬
圖書館--典閱組	張文馨	環境安全科技中心--安全衛生組	陳佳鎡
圖書館--館務發展組	張筱茵	秘書室--行政管理組	賴昭賢
資訊中心--媒體與服務組	周嘉蓉	稽核室	李明宗
	莊耿賢	主計室--第三組	胡滄云
諮商輔導中心	曾真貌		

員工協助方案專區 EAP Topics

你需要的是休息，而不是放棄

哇賽療心室，19 道練習陪你解鎖人生難

【諮商輔導中心資源教室 蕭芳宜輔導老師】

以 i 世代的學生來說，自有記憶以來，就是生活在網路世界中，智慧型手機已是陪伴他們一起成長的一部分，書中 19 道主題之一，「手機滑不停？i 世代的錯失恐懼症」章節提到，網路世界的刺激與潛移默化地帶來很多影響，i 世代的他們經常花許多時間於網路社交，於虛擬世界感到新奇、開心甚至從中獲得歸屬感，也會擔心是否有即時參與，憂慮錯過後無法融入朋友的話題，焦慮使他們不斷需要刷新動態，很難停下來，可能有過度使用的狀況，對此 i 世代的小孩出現的社交焦慮狀態稱之為「錯失恐懼症(fear of missing out)」簡稱 FOMO。(此為一種狀態與現象，尚未被納入醫學診斷中)。

錯失恐懼現象其實一直存在於人類身上，只是不同形式的展現，也是幫助人生存的重要機制，例如：原始時代人依靠打獵和採集維生，需要知道哪裡可以有食物，那裡有危險需要避免，所以，有知道資訊的欲望和擔心錯過資訊的焦慮，也需要融入群體生活，如同大草原羚羊群的生存本能(需群體行動，落單就可能成為猛獸大餐)；故正值青少年時期同學，會需要透過手機與之連結與互動，了解大家都在關注什麼話題，融入群體爭取同儕認同，收集資訊提高社交參與度，這都是為了幫助自己融入群體作法，只是社會型態改變以不同型態呈現。故錯失恐懼症現象需要留意的反而是少數無法融入現實社會互動，需透過手機網路形成連結的對象。



員工協助方案專區 EAP Topics

整體而言，錯失恐懼症現象核心議題多來自對自己存在意義的困惑與自我價值的懷疑，越是害怕錯過資訊反而沒辦法活在當下，因此，如何陪伴 i 世代的學生，於實體環境中建立長期正向的人際互動與自我價值，提出三點互動的參考，與老師們分享，其分述如下：

一、從自我覺察開始

鼓勵當事人可先從觀察自己開始，如：實際記錄每天花多少時間在社群平台上，幾點睡，幾點起床；列出每天應該做的事情，其中做了哪些，哪些沒做，一週後再檢視紀錄，就能看出實際被影響多少，可以從哪邊開始改變，循序漸進的調整使用方式與時間。

上述覺察目的是為先了解外在狀態，再覺察內在自我與被影響程度，討論與探索錯失訊息的擔憂與原因，認識自己害怕失去什麼，理解行為背後的追求，調整達到目標的行為，幫助提升改變的動機與找到調整方向。

二、建立人與人之間的連結

增加現實生活的連結，可將網路平台轉化成幫助的工具，如：透過網路找到興趣相投的人或社團，找到志同道合的朋友，在安全的狀況下，可嘗試參加他們的實體活動，成為現實中的朋友；或者網路有推薦的餐廳或景點，就主動約朋友一起去，將網路平台轉化為幫助的工具。

三、傾聽與同理，增加實體的歸屬感

就是去傾聽當事人訴說發生了什麼事，用好奇的角度，了解行為背後的原因，傾聽者可以表達你理解當事人的不舒服，但不一定要認同或答應。同理就是「我能夠理解此時此刻作為你的角色，會有什麼樣子的感受」，是為讓對方感受到被了解與重視，有種「你懂我」的感受，可從中感覺有連結與歸屬感。

智慧型手機普及與高度使用的現象提醒我們，人們只是透過另一種形式展現人有高度融入社會群體與人互動的需求，以上分享的主軸主要仍是幫助學生適時的自我覺察，站在傾聽與理解的立場接納學生需求，並善用人與人之間的連結，給予適時的引導，學習成為主宰手機的主人。

文章來源:本校諮商輔導中心/資源大全/心靈雲集或導師電子報

【參考書目】：

蔡佳璇、葉品希 (2022)。《你需要的是休息，而不是放棄》。臺北市：親子天下出版。

