



法令宣導



- 01 教育部函送銓敘部修正「公教人員保險被保險人一次性離退給與按月攤提計算所據平均餘命標準表」，自112年6月1日起生效案。相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 02 勞動部來函，雇主申請聘僱第三類外國人文件效期、申請程序及其他經中央主管機關規定之文件修正規定，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。

業務報導



- 01 教育部來函，衛生福利部「第四期國家癌症防治計畫(108-112年)」，業將四癌(子宮頸癌、乳癌、口腔癌及大腸癌)篩檢列為檢查項目，請同仁多加利用。相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 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(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。



業務報導



03 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。

04 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



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
黃淑卿	校內陞任	研發處/專員	研發處/秘書	112.03.28
黃志騰	校內陞任	秘書室-行政管理組/專員	秘書室-行政管理組/秘書	112.03.29
廖聰志	復職	駐警隊/駐警	駐警隊/駐警	112.04.01
劉曉儒	離職	國際事務處-國際交流組/ 行政助理		112.04.01
許湘琦	新進		主計室/組員	112.04.10
黃紫筠	離職	環境與安全衛生工程系/ 組員		112.04.11
陳欣怡	留職 停薪	環境安全科技中心-安全衛生組/ 約用環安副工程師		112.04.17



當月壽星 Month Birthday

4月份壽星名單			
單位	姓名	單位	姓名
工程學院	林奕欣	資訊工程系	張傳育
工程科技研究所	羅艾希		張宏昌
工程科技菁英班	吳勁葦	企業管理系	劉韻僖
機械工程系	鄭俊誠		劉友蘭
	許立傑	工業工程與管理系	蘇純繒
	施國亮		楊能舒
電機工程系	梁瑞勳	資訊管理系	董少桓
	林昱慈		楊婷茹
	賴俊吉		徐濟世
	毛偉龍	會計系	翁佩瑜
電子工程系	吳亦超	國際人工智慧管理研究所	張貴忠
	王斯弘	設計學研究所	蕭惠雯
	賴志賢	工業設計系	吳克展
	塗文香		張景旭
環境與安全衛生工程系	顏婷婷		黃信夫
化學工程與材料工程系	吳子和		陳詩捷

生日快樂！



當月壽星 Month Birthday

4月份壽星名單			
單位	姓名	單位	姓名
建築與室內設計系	高小倩	總務處--事務組	劉麗琴
數位媒體設計系	王照明		陳瑞銘
應用外語系	焦錦濤	總務處--營繕組	陳佩紋
	賴志超	研究發展處	黃淑卿
機器人技優專班	李翊駿	研究發展處--就業暨校友服務中心	蔡沂璇
文化資產維護系	楊凱成	諮商輔導中心	徐安立
科技法律研究所	吳威志	語言中心	李毓禎
	張國華		李佩昀
智慧數據科學研究所	鄭傑文	資訊中心	李宜俐
	黃國豪	環境安全科技中心--安全衛生組	莊雅婷
教務處--課程及教學組	丁千閔	校務發展中心	陳美君
學務處--生活輔導組	張健文	體育室	林思慧
學務處--軍訓組	丁儀偉	駐衛警察小隊	黃重和
總務處--文書組	陳乃菁	秘書室--公共關係組	李香佳
總務處--出納組	張永慧	主計室--第二組	高智鳳

生日快樂！



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。」容易讓你誇大事物的嚴重性，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！

