

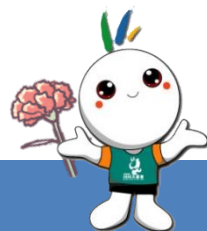
法令宣導 Decree Declared

- 1 外交部領事事務局出版新編111年度「為民服務白皮書」(第23期)，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 2 教育部重申各級學校辦理活動時應遵循「消除一切形式種族歧視國際公約(ICERD)」意旨，及參與相關數位學習，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。



業務專題 Business Topic

- 1 40歲以下公務人員健康檢查，每兩年一次，依公務人員一般健康檢查實施要點之檢查項目，核給公假一天(請附上相關證明文件，如:掛號/預約單)。完成檢查後，掃描收據寄至人事室信箱aex@yuntech.edu.tw。相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 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。





業務專題 Business Topic

- 3 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。
- 4 公務人力發展學院「e等公務園+學習平臺」精選「Hahow好學校」優質數位課程，相關資訊請參閱人事室首頁最新消息。
- 5 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。
- 6 重申雇主對求職人或所僱用員工，不得以種族、階級、語言、思想、宗教、黨派、籍貫、出生地、性別、性傾向、年齡、婚姻、容貌、五官、身心障礙、星座、血型或以往工會會員身分為由，予以歧視。違反者，處新臺幣**30萬元**以上**150萬元**以下罰鍰。
- 7 為避免職場就業/性別歧視，各單位應確實遵循性別工作平等法及就業服務法等規定，重視職場性別工作平等問題，不得有就業/性別歧視之觀念或行為。
- 8 為建構性別友善職場，支持友善家庭政策，鼓勵各位同仁參與家務及家庭照顧，育兒及家務共同分擔，使家務分擔平等互惠。
- 9 為落實與推廣終身學習理念，提升公部門閱讀風氣，辦理112年度公務人員專書閱讀推廣活動-主題書展、導讀會、戶外走讀、讀書會等活動，歡迎各位同仁踴躍參與。





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
古孟杰	新進		人事室-第一組/行政助理 (職務代理人)	112.04.25
孫凱婷	新進		環科中心/行政助理(職務代理人)	112.04.27
施仙紋	辭職	學務處/行政助理		112.05.01
施仙紋	辭職		學務處/行政助理	112.05.01
石家銘	新進		學務處/行政助理	112.05.02



當月壽星 Month Birthday

112年5月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
機械工程系	黃順發	電機工程系	李淑媚
	鍾基強		華志強
電機工程系	李易霖		紀光輝





當月壽星 Month Birthday

112年5月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
電子工程系	薛雅馨	資訊管理系	潘得龍
	江建學	財務金融系	周淑卿
	吳小萍		劉志良
環境與安全衛生工程系	張維欽	會計系	何里仁
化學工程與材料工程系	甘巴拉	國際人工智慧管理研究所	桑亞倫
	石健忠	工商管理學士學位學程	孔祥慧
	格拉科塔	設計學研究所	林芳穗
	王詩涵	工業設計系	馬永川
	粘譽薰	視覺傳達設計系	施文禮
營建工程系	吳文華	數位媒體設計系	雷宸農
	郭治平		李子強
	蔡佐良		張登文
管理學院	蔡明軒	跨域整合設計學士學位學程	范士誠
企業管理系	蔡佳靜	文化資產維護系	司馬品岳
資訊管理系	黃昭義		王嘉瑜





當月壽星 Month Birthday

112年5月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
文化資產維護系	季閻培	總務處--資產經營管理組	廖庭晨
科技法律研究所	陳芝婷	圖書館--技術服務組	許澤群
	王服清		陳麗紋
材料科技研究所	賴佳和	圖書館--讀者服務組	趙小英
前瞻學士學位學程	蘇秀婷	秘書室	李美玲
教務處--註冊組	林宜萱	秘書室--行政管理組	黃志騰
教務處--綜合業務組	李蓮瑩	資訊中心--系統組	邱炫棠
學務處	石家銘	資訊中心--媒體與服務組	何芳玲
總務處--營繕組	黃俊偉	人事室--第一組	古孟杰
	陳宏棋	人事室--第二組	劉思瑜
	劉玲珍	主計室--第三組	顏瓊瑤





「悲傷輔導原則」

【撰文者：諮商輔導中心 陳建廷諮商心理師】

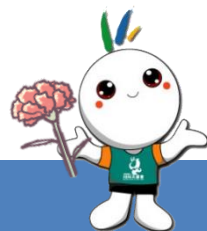
失落是每個人生命中無可避免的課題。而死亡，更是失落中的沉重課題。死亡，不單單是生命的逝去，也伴隨著逝者與我們的互動角色、關係、情感依附的失落與改變。失落所帶來的悲傷反應會依個人的特質以不同形式表現出來，每個人所需哀悼的時間也是不一致的。Worden(1991)認為悲傷是由情感(feeling)、生理感覺(physical sensations)、認知(cognitions)以及行為(behavior)等四方面所組成的複雜反應。這些都是我們在面對重大失落時，可能會出現的正常反應。

情感方面：悲哀、憤怒、愧疚與自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、思念、解脫、輕鬆、麻木等感覺。

生理感覺：胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、一種人格解組的感覺(覺得周遭人物都不真實，包括自己)、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾。

認知方面：不相信、困惑、沉迷於對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻覺。

行為方面：失眠、食慾障礙、心不在焉、社會退縮行為、夢見亡者、避免任何會憶及逝者的事物、嘆息、坐立不安、過動、哭泣、舊地重遊及隨身攜帶遺物、珍藏遺物等。





員工協助方案專區 EAP Topics



Worden(2004)提出四個任務(task)的觀點，來說明悲傷復原過程中所要完成的目標。包括：**1.接受失落的事實；2.經驗悲傷的痛苦；3.重新適應一個逝者不存在的新環境；4.將對逝者的情感重新投注在未來的生活上。**

Neimeyer 參考 Worden 等學者對悲傷調適的見解，將悲傷調適的任務擴充成五個，這五項任務包括：**1.承認失落的事實；2.讓自己願意面對痛苦；3.修訂自己的假設認知架構；4.與失去的人重建關係；5.重新定位自己。**在其理論中亦強調以上任務並非是線性概念，沒有一定的達成順序，也不能用結束或完成來評估，較適宜的概念乃是將它視為一種挑戰 (Neimeyer, 1998、2007)。

依據悲傷輔導的任務觀點，有以下十個原則提供導師們參考：

- 一、協助生者體認失落：鼓勵談論死亡事件。
- 二、幫助生者界定並表達情感：包括憤怒、悲哀、焦慮、愧疚、無助等。
- 三、幫助生者在失去逝者的情況中活下去。
- 四、將情感從逝者身上轉移：發展新的人際關係。
- 五、允許時間去悲傷。
- 六、解說正常的悲傷行為。
- 七、允許個別差異。
- 八、提供持續的支持：持續的關心支持，引介輔導資源協助。
- 九、檢查防衛與調適形態：評估調適因應的方式，指引健康的方式減低壓力。
- 十、避免多餘的陳腔濫調。也許我們終究不會習慣死亡，但我們會學習如何面對死亡。學習自我照顧，學習照應他人，一起在生生滅滅的世界中不斷調整、適應、尋找意義與活著。

參考書目

Neimeyer, R. A. (2007)。走在失落的幽谷：悲傷因應指導手冊 (章薇卿譯)。台北：- 40 - 心理。(原著出版於 1998)

Worden, J. W. (2004)。悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊 (李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯)。台北：心理。(原著出版於 2001)

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

