

## ● 法令宣導 **Decree Declared**

01	教育部 104 年 10 月 30 日臺教人(二)字第 1040139741C 號函,「教師借調處理原則」第 2 點、第 4 點,業經教育部令修正發布。
02	教育部 104 年 11 月 5 日臺教人(四)字第 1040149803 號函,行政院修正「各機關聘請國外顧問、專家及學者來臺工作期間支付費用最高標準表」,並自 104 年 11 月 1 日起生效。
03	教育部 104 年 10 月 21 日臺教人(二)字第 1040141472 號函,公務人員保障暨培訓委員會已建置完成高階公務人員人才資料庫,各機關(構)學校如有高階職務用人需求時,請善加運用查詢機制,以作為遴用人才之參考。
04	教育部 104 年 10 月 28 日臺教人(三)字第 1040146675 號函,有關「教育部與所屬機關(構)學校模範公務人員及教育人員選拔作業要點」(以下簡稱選拔作業要點),將刪除獎勵教育人員規定。
05	教育部 104 年 11 月 3 日臺教人(三)字第 1040149721 號函,有關考績(成)丙等事件之救濟程序,自民國 104 年 10 月 7 日起改依復審程序處理。
06	教育部 104 年 11 月 5 日臺教人(三)字第 1040145080 號函,公務人員保障暨培訓委員會函以,為有效提升女性公務人員各官等訓練進修人數比率,請依權責研議在相同條件下優先遴選女性公務人員參訓,並研議於在職訓練開辦女性專班等措施,以增加女性公務人員訓練進修比例,促進性別平權。
07	教育部 104 年 11 月 4 日臺教人(四)字第 1040148345 號函,銓敘部函以,現職公務人員曾任鄉長期間涉案遭解除職務者,該段曾任鄉長年資不得採計為公務人員退休年資。
08	教育部 104 年 11 月 4 日臺教人(四)字第 1040150972 號函,「公務人員兼任政府投資或轉投資民營事業機構、捐(補)助財團法人及社團法人董、監事職務規定」第五點業經行政院修正公布,並自 104 年 10 月 30 日生效。

09	教育部 104 年 11 月 2 日臺教人(四)字第 1040146492 號函，行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第 4 點附表 8「公教人員婚喪生育補助表」，自 104 年 6 月 12 日生效。
10	教育部 104 年 10 月 21 日臺教政(一)字第 1040144193 號書函，104 年度公職人員財產申報定期申報期間自 104 年 11 月 1 日起至 12 月 31 日止，請申報人應於定期申報截止日前依法完成申報。
11	教育部 104 年 10 月 26 日臺教人(四)字第 1040145158 號函轉銓敘部函以，亡故退休公務人員之配偶因過失致該故員死亡，得准其中領撫慰金。
12	教育部 104 年 11 月 2 日臺教文(二)字第 1040151077 號函轉知內政部「大陸地區人民進入臺灣地區許可辦法」第 21 條附表 1，業經該部於 104 年 10 月 30 日以台內移字第 1040954683 號令修正發布，欲參考修正發布條文，請至行政院公報資訊網(網址 <a href="http://gazette.nat.gov.tw">http://gazette.nat.gov.tw</a> )下載。
13	教育部 104 年 10 月 26 日臺教人(四)字第 1040146428 號函，衛生福利部中央健康保險署公告全民健康保險法第 29 條規定之眷屬人數，全民健康保險第 1 類第 1 目至第 3 目被保險人所屬之投保單位或政府應負擔之眷屬人數為 0.61 人，並自 105 年 1 月 1 日起實施。
14	教育部 104 年 10 月 21 日臺教人(四)字第 1040142682 號函，104 年 6 月 10 日及同年月 17 日修正公布之公教人員保險法(以下簡稱公保法)第 36 條及第 48 條施行日期，業經考試院會同行政院分別令定自同年 6 月 12 日及 19 日施行；公保法施行細則部分條文修正案，亦經兩院會同訂定發布並自 104 年 6 月 19 日施行。
15	教育部 104 年 10 月 23 日臺教綜(六)字第 1040145575 號函，「原住民族綜合發展基金信用保證業務處理要點」部分規定，業經原住民族委員會於中華民國 104 年 10 月 21 日以原民經字第 1040055968 號令修正發布。
16	教育部 104 年 10 月 27 日臺教人(四)字第 1040146593 號書函轉公務人員保障暨培訓委員會函以，有關公務人員實施一般健康檢查相關事項，請各機關(構)學校自 105 年 1 月 1 日起，確實依公務人員一般健康檢查實施要點及該會相關函釋規定辦理。

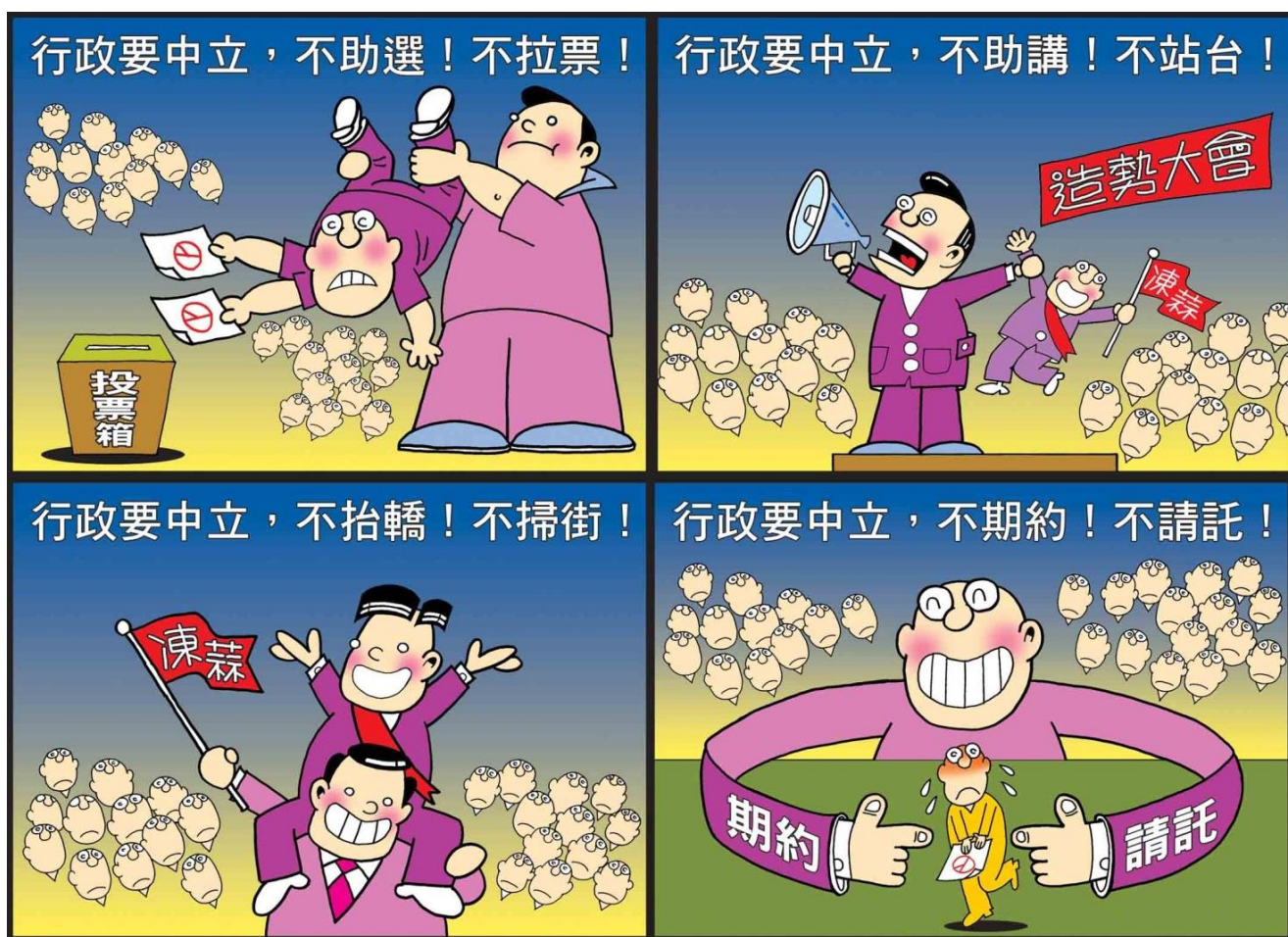
● 業務報導 **Business News**



01	為辦理本校 105 學年度第 1 學期各系所甄聘專案教師作業，擬統一刊登徵求專案師資公告，各系所如須刊登，於 104 年 11 月 30 日（星期一）前，填復校務基金進用專案教師申請書及專案教師師資公告需求調查表後，擲交人事室彙辦，電子檔以電子郵件傳送至 kaoliang@yuntech.edu.tw，逾期不予受理。
02	為因應本校 104 學年度第 2 學期日間學制生師比值修改為 23，請各系(所、中心) 依「本校各系(所、中心) 104 學年度第 2 學期應擬聘兼任教師人數一覽表」所列應聘人數，務必於本學期結束前完成聘任程序。
03	公告本校「校務基金進用專案研究人員實施要點」，並自即日起生效。
04	修正本校「校務基金進用專案教師管理要點」，並自即日起生效。
05	104 年高等考試三級考試錄取分配本校接受實務訓練人員，計有一般行政職系張凱綸組員（學務處生輔組）及張庭榮組員（研究發展處校企組）等 2 人，均於 104 年 11 月 2 日完成報到手續。
06	本校總務處營繕組陳錦瑩組員自 104 年 10 月 27 日起調任事務組，辦理張志鴻助理離職後所遺業務。
07	本校訂於 104 年 12 月 5 日(星期六)上午 8 時至下午 5 時辦理員工文康活動—「奮起湖大凍山國家森林步道之旅」，邀請全校教職員工及專案助理踴躍參加，相關資訊將公告人事室網頁並以電子郵件通知全體同仁。
08	教育部轉銓敘部函以，銓敘部並未委託「精聯保險經紀人股份有限公司」及任何協會團體或個人辦理公務人員年金改革之宣導，轉請同仁知悉。以避免被誤導並杜爭議。
09	公告本校「勞資會議組成與運作模式實施原則」，同時辦理本校「第二屆勞資會議勞方代表（編制外人員代表）選舉」，採公開選舉，投票期間自 104 年 11 月 10 日(二)上午 9 時至 11 月 11 日(三)中午 12 時止。
10	本（104）年度「校務基金工作人員年終考評表」業已函送各單位，請單位主管於 11 月 18 日（三）前密封擲送人事室彙辦，俾據以辦理年度換約作業。
11	103 學年度服務優良教師、績優員工及 104 年度績優校務基金工作人員（不包含專案工作人員）選拔，人事室業於 104 年 10 月 12 日召開甄選委員會辦理完成，並簽請校長核定在案，其獲選情形如下： (1)103 學年度服務優良教師：資管系方國定老師及營建系黃盈樺老師。 (2)103 學年度績優員工： a.職員部分（含助教）：教務處王玫華組長、總務處呂明儀組員、總務處吳麗玲組員、工設系林盟晃助教。

	<p>b.技工工友部分：副校長室游丞秀小姐、教務處康美英小姐。</p> <p>(3)104 年度績優校務基金工作人員：教務處林宜萱小姐、學務處張健文先生及總務處張志鴻先生。</p>
12	<p>自即日起，修正本校兼任助理查閱申請書格式，104 年 11 月 1 日起全面採用新式申請書，屆時將不再受理舊式表單，相關表件請自行下載運用。日後《查閱進度通知書》僅發送乙次，通知書上顯示送查中者，請承辦人自行於「人事室網頁 / 快速連結 / 兼任助理查閱進度專區」查詢，不另發送第二次通知書。</p>
13	<p>105 年公務人員健康檢查相關規定：</p> <p>(1)自 105 年 1 月 1 日起，公務人員應至經衛福部評鑑合格之醫院或教學醫院、經醫策會健康檢查品質認證之診所，或經勞動部認可辦理勞工一般體格與健康檢查之醫療機構，實施一般健檢。如未於上述醫療機構實施者，其檢查費用即無從予以補助。</p> <p>(2)本 ( 104 ) 年公務人員實施一般健檢之補助經費期限即將屆至，請二年(104-105 年)內尚未申請補助者盡速申請，以保障自身權益。</p> <p>關於上開醫療醫構之名單，可至該會網站 ( <a href="http://www.csptc.gov.tw/">http://www.csptc.gov.tw/</a>保障業務/辦理公務人員一般健康檢查醫療機構 ) 查詢，請務必確認各該醫療機構是否尚在評鑑 ( 認證 ) 合格或認可之有效期限內。</p>
14	<p>有關本校 104 年校慶相關規定事宜如下：</p> <p>(1)104 年校慶訂於 104 年 11 月 28 日(六)舉行，當日全體教職員工應正常上、下班，晚班人員經主管同意並轉知人事室後，可選擇日班上班。</p> <p>(2)本次園遊券於當天上午 9 時至 11 時於學生活動中心中庭發放，發放對象為本校專任老師、軍訓教官及助教、公務人員、駐衛警、技工友及校務基金工作人員，請同仁於時限內親自領取，逾時不候。若校慶當天因公務無法親自領取者，請填具「104 年校慶園遊券預先領取名冊」於前一日至人事室領取。(表單請逕至人事室首頁最新消息下載)</p> <p>(3)校慶上班統一訂於明(105)年 4 月 6 日(三)補休一日，惟 104 年 11 月 28 日以後新到職同仁，是日仍應正常上下班。</p>





## ● 人事動態 Personnel Change

一、 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
陳美君	新進		資訊中心視訊組 專案助理管理師 (職務代理人)	104.10.23
張志鴻	辭職	總務處事務處 行政助理		104.10.24
陳錦瑩	調任	總務處營繕組 組員	總務處事務組 組員	104.10.27
鍾宜廷	契約 屆滿	研究發展處校務企劃組 約僱人員		104.10.31
張家綾	契約 屆滿	學務處生活輔導組 約僱人員		104.10.31
張凱綸	新進		學務處生活輔導組 組員	104.11.02
張庭榮	新進		研發處校務企劃組 組員	104.11.02
姚江岱	新進		管理學院 約用助理員	104.11.02
林美慧	新進		環境與安全衛生工程系 約僱人員	104.11.02
鍾宜廷	新進		研發處校務企劃組 行政助理	104.11.02

## ● 當月壽星 **Month Birthday**

104 年 11 月份壽星名單			
單位	姓名	單位	姓名



## 104 年 11 月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
工程科技研究所	王健聰	技術及職業教育研究所	莊貴枝
	曾世昌	科技法律研究所	惲純良
	鄧裕蓁		邱怡瑄
	徐啟銘		楊智傑
機械工程系	郭佳儷	休閒運動研究所	李宗鴻
	吳英正		李蕙貞
電機工程系	黃秀芬	應用外語系	陳淑珠
	黃崇禧		楊孝慈
電子工程系	黃永廣	通識教育中心	楊秀雯
	林堅楊	教務處註冊組	吳姝瑩
資訊工程系	伍麗樵	教務處出版組	康美英
	張本杰	學務處生活輔導組	柯盈舟
環境與安全衛生工程系	郭昭吟	學務處課外活動指導組	廖俊丁
化學工程與材料工程系	鄭宇伸	學務處軍訓組	胡景龍
	王怡仁		黃東台



## 104 年 11 月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
工業工程與管理系	陳禹仲	總務處事務組	李櫻珠
	郭雅玲		陳信吉
企業管理系	葉淑芬	總務處營繕組	張長清
資訊管理系	李保志		姜德明
財務金融系	郭淑惠	總務處出納組	林進士
	蕭秋銘	總務處駐衛警察小隊	謝文光
會計系	李月岐	研究發展處校務企劃組	鍾宜廷
	簡俱揚	國際事務處國際學生組	莊斐如
工業設計系	游元良	圖書館	趙文媛
	黃威嘉	圖書館館務發展組	張筱茵
	林勝吉	圖書館典閱組	張文馨
視覺傳達設計系	郭世謀	諮商輔導中心	曾真貌
	曹融	推廣教育中心	劉素芬
建築與室內設計系	曾思瑜	主計室	張紋綺
	賴明茂		洪千琇





## 104 年 11 月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
創意生活設計系	鍾松晉	人事室	唐坤正
數位媒體設計系	林昭妙		蔡淑芬
人文與科學學院	黃姿瑩		

### ● 健康九九九 **Health Information**

## 爸媽如何當好情緒教練？

親子天下雜誌 作者：陳念怡

童年積存的正向情緒，是孩子未來遭遇挫折時可吃的老本。父母親一個擁抱、一句溫柔的話語，都能一點一滴為孩子儲存正向情緒能量...

孩子情緒學習經驗深受父母的影響，父母同時也是穩定孩子情緒的最主要來源。

根據美國華盛頓大學心理學教授約翰·高特曼的追蹤調查發現，父母扮演情緒教練的孩子，比較有能力處理自己的情緒，挫折忍受度高，社交能力和學業表現也比較傑出。提高孩子的情緒能力，已成了現代父母的必修課。

三個步驟 破解孩子情緒密碼

培養情緒能力，愈早開始愈好，且要注重方法和技巧。在處理孩子的情緒問題時，父母可採取以下三個步驟：

## 步驟 1：理解、接納孩子的情緒

如果孩子出現情緒反應，父母要先用同理心和傾聽的技巧，接納孩子的情緒。當孩子知道你願意理解他的感受，就會慢慢將心情沉澱下來。

情緒是自然產生的感覺，是一個人對周遭事物的主觀感受，因此沒有對錯之分。它是一種能量，一旦湧現了，絕不會憑空消失，需要有效抒解的管道。

台灣師範大學特殊教育系教授洪儷瑜指出，國人因文化的關係，並不接納負向的情緒。

在孩子出現負面的情緒時，大人往往回以「不可以這樣」，或是輕忽壓抑，而不能提供孩子一個實際練習面對和處理負向情緒的機會，或是體會孩子在處理這種情緒時需要一段心理歷程。例如：當我覺得害怕、緊張、擔心、嫉妒時，我覺得如何？我可以怎麼辦？

如此一來，孩子表面上可能沒事，但內心那股「氣」依然存在，「情緒垃圾」愈積愈多，最後一發不可收拾。

不過，同理孩子的情緒，並不代表同意孩子的行為，更不是放任孩子把情緒表現當成工具，對父母予取予求。要讓孩子明白：所有的感覺都是可以被接納的，但是不當的行為必須被規範。

## 步驟 2：協助孩子覺察、表達情緒，並釐清原因

接下來，父母要像一面情緒鏡子，運用言語反映孩子的真實感受，協助孩子覺察、認清自己的情緒，例如：「看你哭得這麼傷心，一定很難過，對不對？」回應孩子的感受，可以讓孩子明瞭自己的感覺。

之後，繼續用開放性的提問方式，例如：「今天是不是發生什麼事了？」協助孩子正確表達情緒，釐清情緒背後的原因。只有找到情緒反應的真正原因，掌握孩子的心理需求，才能對症下藥。

### 步驟 3：引導孩子調整認知，思考解決方案

等孩子情緒緩和下來，引導他調整認知，從另一種角度看待引起他困擾的事情，例如：

「玩具被同學不小心弄壞了，你覺得很生氣。但是你打人沒辦法讓玩具恢復原狀。我們一起想想看有沒有更好的方法，好不好？」

### 四個處方箋 提升情緒力

#### 處方箋 1：身心覺察，換個想法更好

情緒管理的基礎是自我覺察。最早提出「EQ」概念的耶魯大學教授彼得·沙洛維建議父母，要多和孩子談感受，讓孩子和他的「感覺」在一起，問「你現在有什麼感覺？」「哪一種情緒的感受最深刻？」幫孩子把潛藏的感覺引發出來。情緒就像畫家手中的繽紛顏料，唯有自由的經驗各種情緒，才知道如何運用它、調整它。



孩子的情緒反應，特別容易牽動生理的變化，例如：害羞時容易臉紅、緊張時心跳會加速、害怕時會發抖等等。平時多和孩子練習身體放鬆技巧，例如：深呼吸、肌肉放鬆、靜坐等，有助於提高孩子的情緒覺察力，穩定情緒波動。

青少年心理諮商專家蔡秀玲在《情緒管理》提出「每日情緒紀錄表」的做法。父母可陪孩子記錄每日的情緒變化，找出他常有的情緒反應、伴隨的想法及行為，讓孩子了解情緒、想法及行為三者之間的關係，再嘗試換個想法。

例如，孩子和好朋友吵架（事件），覺得既生氣又難過（情緒反應），因為他認為兩人一定不會和好，而他自己再也交不到好朋友（想法），於是跟爸媽說他明天不想去上學（行為）。其實，導致情緒的主因，往往不是「事件」本身，而是自己的「想法」。引導孩子換個角度思考，在想法中少用「一定」、「必須」等字眼，就能降低情緒的強度和影響。

## 處方箋 2：愛與肯定，累積快樂存摺

「正向心理學」之父馬汀·塞利格曼在《真實的快樂》指出，童年積存的正向情緒，是孩子未來遭遇挫折時可吃的老本。正向情緒可拓展孩子的認知，提升解決問題的能力；相反的，負面情緒會削弱孩子的忍受度。正向的情緒經驗存得愈多，孩子就愈有勇氣面對困境，消除負向情緒。

塞利格曼強調，建構孩子的正向情緒並不是教孩子盲目的樂觀，或者否認、避免負面情緒。充足的安全感、肯定孩子的自我、溫暖熱情的家庭氣氛、無條件的愛但有條件的獎勵，以及許多好事件，都能為孩子架設一張「情緒安全網」。

### 處方箋 3：親子共讀，豐富情緒語彙

研究發現，能夠表達自我感受的孩子，比較不會把情緒反應在行為上，也比較不容易把情緒轉成生理反應。

新罕布夏大學教授約翰·梅耶建議，藉由親子共讀，讓孩子累積豐富多元的「情緒語彙」。情緒語彙幫助孩子標示不同情緒狀態，學習用適切的「字\語言」描述自己確切的感受。

故事是現實世界的縮影，孩子從故事中辨識不同情緒，了解人們如何處理憤怒、恐懼、快樂及憂傷等不同情緒。藉由讀後討論和角色扮演，父母引導孩子以旁觀者的角度，觀察事情的始末，了解書中人物在哪些情境下、做哪些事，會產生各種不同的情緒反應，學習從他人的角度去思考，尊重自己和他人的感受。

情緒語彙也分不同的強度和層次。例如：孩子說他很「害怕」時，你是否分辨得出他是不安（輕度）、掛心（中下程度）、焦慮（中度）、苦惱（中上程度），還是驚恐（強度）呢？先協助孩子分辨他的情緒落在「情緒座標圖」的哪個點，才能根據程度不同，選擇適當的調節之道。

### 處方箋 4：身教重於一切



良好的典範勝過千言萬語。在處理孩子情緒之前，要先處理好自己的情緒。

洪麗瑜感慨指出，很多父母在處理情緒時經常言行不一，自己的情緒表達方式和孩子一樣，但對於孩子的問題卻一副道德勸說，而導致孩子對於父母的管教失去信心。

孩子透過觀察、模仿，不斷吸收父母因應情緒的風格，在孩子面前適當表現你的情緒益顯重要。

偶爾和孩子分享自己如何從錯誤中學習的往事，也有助於拉近親子之間的距離。

當你坦誠的說「媽媽明天要上台報告，覺得很緊張」時，孩子學會「有情緒是人之常情」；當你遇到挫折，對自己說「沒關係，只要我冷靜下來想清楚，一定有辦法克服」，孩子了解到「自我對話的重要性」；當孩子手中的氣球不慎飄走了，你高興大喊：「你看，氣球媽媽在呼喚它了，趕快和氣球說再見！」原本悲傷的孩子就會發現「轉換情緒帶來的驚奇」。

最後，要提醒家長的是，「EQ 教育不是特效藥，而是漢方藥」，孩子的改變需要時間。培養情緒力是一個持續進行的過程，一旦開始，就會漸入佳境。只要父母投入時間和耐心，運用技巧和練習，就能調好孩子的情緒體質，讓孩子知道自己可以有所選擇，做自己情緒的主人。

孩子鬧情緒，父母不能做的事！

面對孩子的情緒，父母最常見的反應是：



- 1.以暴制暴：「再鬧，就給我試試看！」「不乖就把你趕出門」之類的嚴懲、恐嚇和威脅話語，不但會扼殺孩子的自尊心和安全感，甚至採取自我破壞和被動的攻擊行為當成報復。
- 2.當孩子情緒的奴隸：「不要哭，就帶你去吃麥當勞！」「我買玩具給你就是了，別難過了！」用賄賂、哄勸的方式息事寧人，避免孩子體會不好的情緒，反而讓孩子學會了「情緒勒索」。
- 3.男孩別哭：「男子漢不要哭，勇敢一點！」哭泣不是懦弱的象徵，男孩也有各種心理需求。一旦哭的權利被剝奪，男孩的情緒表達就容易出現障礙。
- 4.為孩子的情緒貼標籤：「你這個壞孩子，為什麼這麼粗暴？」「真是愛哭鬼！惹人厭！」你貼在孩子身上的「負面標籤」，會輕而易舉的扭曲孩子的自我概念。
- 5.流於說教：「你看！我不是早就跟你說過了……」當孩子傷心、難過、生氣的時候，情緒已經主導了全部意識，根本不是灌輸規則與訓誡說教的好時機。
- 6.迴力球效應：「你再鬧啊！乾脆把我氣死好了！」在孩子鬧脾氣時，無法保持冷靜，反而回以憤怒，形成「你來我往」的惡性循環，最後「發脾氣也沒什麼大不了」的想法也將深刻在孩子的心上。
- 7.阻斷話語：「怎麼垂頭喪氣的？振作一點！」對孩子的情緒視而不見或輕描淡寫，不但阻斷了親子溝通，也讓孩子相信情緒是不受歡迎的，進而築起一道心牆，變成一個對自己和他人的感受都顯得麻木的人。



8.歸咎他人：「跌倒了不痛！都是地板害的！」當孩子遇到挫折時，為了安撫孩子情緒而歸咎外界環境的做法，會讓孩子無法對自己負責，失去從錯誤中反省學習的機會，容易養成遇到挫折「只會怪別人」的惡習。

