



法令宣導



- 01 為端正政治風氣、促進廉政發展並有效遏阻貪污腐化及不當利益輸送，法務部訂有公職人員利益衝突迴避法作為規範，相關資訊請參閱監察院全球資訊網/利益衝突迴避專區。

業務報導



- 01 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)，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，另有雲科大員工優惠商店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 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)



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
夏沙哈	新進		前瞻學士學位學程/研究型專案副教授	110.03.18
蔡淑鈴	辭職	教務處招生宣導與出版組/約用助理		110.03.22
蔡淑鈴	新進		校務發展中心/約用助理	110.03.22
謝旻惠	離職	教務處課教組/組員		110.03.22
李旻漣	新進		環境與安全衛生工程系/行政助理	110.03.29
許淑娟	強制退休	人事室第一組/行政組員		110.04.01

當月壽星



4月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
工程學院	林奕欣	機械工程系	許立傑
工程科技研究所	毛偉龍		施國亮
機械工程系	鄭俊誠	電機工程系	梁瑞勳



當月壽星 Month Birthday

4月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
電子工程系	塗文香	建築與室內設計系	高小倩
	賴志賢	數位媒體設計系	王照明
資訊工程系	張傳育	科技法律研究所	張蘊慈
化學工程與材料工程系	吳子和		吳威志
工業工程與管理系	蘇純繒		張國華
	楊能舒	文化資產維護系	楊凱成
企業管理系	劉韻僖	應用外語系	焦錦濮
	劉友蘭		賴志超
資訊管理系	董少桓	前瞻學士學位學程	李翊駿
	楊婷茹		羅艾希
	徐濟世		王斯弘
會計系	翁佩瑜		柯丹尼
設計學研究所	蕭惠雯		鄭傑文
工業設計系	吳克展		張宏昌
	張景旭		林禹豪
	黃信夫		吳勁葦
	陳詩捷		智慧機器人學士學位學程

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
產業科技學士學位學程	黃國豪	國際事務處-國際交流組	劉曉儒
通識教育中心	劉明俊	資訊中心	李宜俐
教務處-課程及教學組	丁千閔	諮商輔導中心	徐安立
教務處-招生宣導與出版組	黃淑卿	語言中心	李毓禎
學務處-生活輔導組	張健文		李珮昀
學務處-軍訓組	丁儀偉	環境安全科技中心-安全衛生組	莊雅婷
總務處-文書組	陳乃菁	環境安全科技中心-環境保護組	梁家榮
	劉麗琴	校務發展中心	陳美君
	陳瑞銘	體育室	林思慧
總務處-出納組	張永慧	秘書室-公共關係組	李香佳
總務處-營繕組	陳佩紋	主計室-第二組	高智鳳
研究發展處-就業暨校友聯絡組	蔡沂璇	駐衛警察小隊	黃重和

生日快樂！



文章來源:本校諮商輔導中心/資源大全/心靈雲集 (106.12)

情緒鬆綁～與焦慮的自己和解

諮商輔導中心 詹寓婷 兼任心理師

繁忙的現代生活中，匆忙的步調與各式各樣的挑戰，使得人們常無法維持精神的平靜，易陷入擔憂、緊張與焦慮的狀態。日本西多昌規醫師在「情緒鬆綁」一書中，融合精神醫學、腦科學、生理學、心理學等專業知識，淺顯易懂地介紹多種面對情緒的處理方式，其中亦提及面對緊張、焦慮時的自處之道。以下以西多昌規醫師所提出的方法為架構，整理下列幾個實際可行的方法，協助個體運用於日常生活中，減少焦慮、煩躁的情緒所帶來的影響。

一、緊張時善用深呼吸，提升副交感神經。

調整呼吸能活化副交感神經，對緊繃的身體踩煞車，進而降低血壓與脈搏，讓身心皆能緩解緊張的感受。而深呼吸時需注意「降低呼吸速度」，緩慢地、專注地吸氣與吐氣，且拉長吐氣的時間，盡可能地吐氣十秒以上。



員工協助方案專區

二、察覺焦慮是避免失衡的第一步

當我們產生控制欲或是過度追求完美時，易擾亂心靈而感到焦慮，因此「察覺自己正在焦慮」，了解自己的狀態，客觀地檢視自己的情緒是第一步，進而能運用對自己的了解及後設認知的方式來加以調整。

三、焦慮時坐立難安的反應其來有自

焦慮時出現坐不住、抖腳或搓手等現象，這些常見的焦慮小動作有其意義，某種程度上是「將大腦的緊張感分流至身體末梢」。而若將意識與注意力轉向身體末梢，透過專心感覺雙腳，使用步行散步等方式來調整心靈狀態，可消除不安與焦慮感。

四、養成「不知道」的勇氣

在快速變遷的時代，社會的潮流興替十分快速，流行事物迅速多元。現代人每天面對龐大的訊息量，若是過度追求資訊，則可能被快速更新的資訊拖垮，失去平靜的心情，也易迷失了自我主張。若要減少過多的訊息所帶來的焦慮，可練習在生活中保留一段淨空的時間，練習讓自己不受他人影響、不受資訊左右。



員工協助方案專區

五、愈希望事情順利就會愈焦慮

當個體越想要掌控情況，能量過強或自我意識過剩時，想法與觀念會變得僵化。面對事情保有相當程度的彈性，減少堅持己見，不過度掌控，不必控制一切，才能維持平穩的心情。

六、告訴自己「有辦法解決」可發揮自我效能

適度的緊張感、適當的焦慮可幫助個體發揮能力。當個體有信心，相信自己能利用所擁有的技能去完成任務、克服挑戰時，較能緩解緊張的感受。因此，相信自己有辦法解決的自我效能感，是穩定情緒的重要關鍵。

七、巧妙掌控「鈍感力」與「共感力」

當一個人不過度敏感，能判斷情況，發揮鈍感力，則可減少受到日常瑣事的影響，進而維持情緒的穩定。對日常情境保有「選擇力」，知道應該「敏感」還是「鈍感」，則可更了解自己，掌控自己的力量，將心力投注在真正重要的事情上。

八、享受獨處，回歸理想步調

適度地享受獨處的個人時光，可以療癒人際關係所帶來的疲勞感，減少心靈能量的耗損。當個體與自己在一起，往內在深處進行探索與覺察，較能維持情緒的平靜。



員工協助方案專區

九、諸事不順時，減少做事

當諸事不順利時，是提醒自己休息的警訊。有時候好好休息，終止瞎忙的惡性循環，是對個體更有利的決定。當精神負荷過量，煩事纏身時，適度的休息放鬆、從惡性循環中解脫，有助於減少緊張焦慮的感受。

十、眼光放遠，努力也需「按部就班」

妥善地控制自己的人生步調，不一味地求快，而能依循生命週期運行，能讓個體的心情更加輕鬆。當對人生茫然時，參考他人的人生經驗，從他人的經歷中學習，讓楷模對象成為自己人生馬拉松的領跑者，可以減少求快或失去方向而帶來的焦慮感。面對情緒的波動，讓自己保持對情緒的開放，全然地接納情緒的起伏來去，有助於情緒的平靜。透過上述的幾個方式，能協助個體更全面地關照自己的身心狀態，了解焦慮情緒的影響，並進而找到適合自己的放鬆方式，從焦慮的情緒中解脫。

【參考書目】西多昌規（2017）。情緒鬆綁：跟自己和好的44個方法。台北市：今周刊。

