



### 業務報導 Business News



- 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](#)、[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。
- 02** [員工優惠商店](#) (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。
- 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。
- 04** 為維護校園安全，務請各位同仁配合防疫站進行每日量測體溫及掃QRcode上傳並共同落實校園COVID-19相關防疫措施(如:勤洗手、戴口罩等)，並請各計畫主持人嚴加督導所屬專案計畫人員確實辦理。



## 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
黃淑卿	校內平調	教務處/專員	研發處/專員	111.08.22
江麗玉	校內平調	研發處/專員	諮商輔導中心/專員	111.08.22
陳錦瑩	校內平調	諮商輔導中心/專員	學務處/專員	111.08.22
許煒熙	調任其他 機關	總務處/秘書		111.09.01
江武雄	退休	總務處/組長		111.09.02

## 當月壽星 Month Birthday



### 111年9月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
工程科技研究所	方郁淇	機械工程系	劉添福
	蔡宗潔		鄭秦亦
	洪肇嘉	電機工程系	陳一通
許進成	許崇宜		
機械工程系	吳益彰		蕭宇宏
	詹程雄	連振凱	



## 當月壽星 Month Birthday



### 111年9月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
電子工程系	陳韋達	會計系	黃瓊瑤
	張彥華	國際人工智慧管理研究所	齋彼萊
	周學韜	國際管理學士學位學程	卓宜伶
	林士弘	產業經營專業博士學位學程	陳木中
化學工程與材料工程系	楊沛欣	工商管理學士學位學程	何宛臻
	許亮揚	設計學研究所	邱上嘉
	林春強		杜瑞澤
營建工程系	潘乃欣	工業設計系	蔡登傳
	彭瑞麟	建築與室內設計系	黃衍明
資訊工程系	林義隆		林廷隆
工業工程與管理系	袁明鑑	創意生活設計系	張岑瑤
	鄭博文	應用外語系	魏式琦
	陳奕中	文化資產維護系	徐慧民
	呂明山	技術及職業教育研究所	周春美
資訊管理系	莊煥銘	休閒運動研究所	蕭怡芳
	許中川	材料科技研究所	王美心
會計系	潘昭容	智慧數據科學研究所	賈尼瑪

生日快樂！



## 當月壽星 Month Birthday



### 111年9月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名
通識教育中心	劉恬良	學務處--軍訓組	廖靜婕
	胡詠翔	總務處--出納組	吳怡儒
前瞻學士學位學程	何季澄	總務處--營繕組	黃建華
	梁佳美	總務處--事務組	楊雅琳
產業科技學士學位學程	章詠滢		張淑華
	周啟陽		葉俊德
教務處--註冊組	楊麗秀	駐衛警察小隊	陳增德
教務處--課程及教學組	柯宜杉	環境安全科技中心	蘇俊銘
學務處	林佳儀	資訊中心--網路組	洪明賢
學務處--生活輔導組	沈依瑩	資訊中心--媒體與服務組	林柏勳
學務處--課外活動指導組	陳秋如	人事室--第二組	賴俊役
學務處--軍訓組	黃榮發		



## 克服心魔這樣做 創建全新的自己

(作者/伍芬婕)

比起訂定計畫，更重要的是要培養專注養成習慣的過程。近年專門研究習慣和生產力的作者指出，專注養成習慣的過程，遠比訂立計畫重要。2019年出版就登上台灣各大暢銷書排行榜的《原子習慣》，作者詹姆斯·克利爾

(James Clear) 指出，與其不斷強調目標設定，在生活中建立「**能不斷重複新行為**」的系統，更有可能達到想要的成果。《Cheers》雜誌為你整理出5個步驟，幫助你破除心魔，建立好習慣。

### STEP1：聚焦在想要成為的新角色

要戒除壞習慣，最好的方式就是創造新的好習慣。就注意力的角度而言，一個人關注什麼，就容易看到什麼樣的結果，與其不斷檢討「我為什麼一直做\_\_」，不如專注在創造新的行為，甚至是新版本的「我是誰」。《原子習慣》一書提到，**改變自己的身分認同，是創造行為改變的方法**。多數人要改變行為時，常把焦點放在「不做什麼」或「堅持做什麼」，像是不抽煙，或照某種方法飲食就會瘦，然而，這些方法都不如「認為自己是怎麼樣的人」來的有效和持久。

例如，與其設定「每週運動3次」的目標，不如培養「我是會運動的人」的自我認同。當成為一個「會運動的人」時，準備運動服、去健身房就變得自然而然，而不再是苦差事。



## 員工協助方案專區 EAP Topics



## STEP2：把習慣變少且縮小

要做出改變時，難免需要動用意志力，史丹佛大學心理學家凱莉·麥高尼格（Kelly McGonigal）指出，意志力是有限、會被消耗的心理資源，而不是單純「能否下定決心」的問題。

為了避免過分消耗意志力，最好**每次鎖定1~2個新習慣**，才不會讓自己太快放棄。選擇新習慣時，可以經過一系列「追問」，選出對日常生活影響層面最廣的關鍵行為，培養新習慣。比如，若白天容易精神不濟，是因為太晚睡，就要檢視晚睡的原因。假設發現是因為睡前滑手機，那麼就要把「一個睡前好習慣」當成嘗試方向，這個新習慣可以是冥想，或是寫感恩日記，也可以是把手機放到客廳充電。一次只需要專注在1~2個關鍵的小習慣，會比較容易執行。

## STEP3：為好習慣預先做前置作業

讓行為變得容易的「前置作業」或事前準備，是減少新習慣摩擦力的一大妙方。例如，在去健身房的前一天晚上，先把運動的衣服準備好，放到袋子裡，隔天出門直接帶著走，就比較不會因為「怕麻煩」而選擇不去運動。

另一種方式是習慣的「拆解」和「堆疊」。像是要養成「每天做晚餐」的習慣，但覺得備料很麻煩，可以利用前一天晚上洗完澡、曬衣服經過廚房的時候，把要用的食材都先擺到冰箱特定區域，隔天回到家後就能直接開始烹煮。辨認出一項習慣裡最麻煩的地方，再讓這個行為堆疊到既有的習慣上，就能讓一件事變得更容易。



## 員工協助方案專區 EAP Topics



## STEP4：減少環境中的誘因

養成新習慣的時候，常常需要面對環境帶來的影響，這時候有3種方法可以採用。

第一種是**請周遭的人協助**。例如，告訴會吃宵夜的伴侶，自己想要戒吃宵夜，請對方之後不需要多煮一份。

第二種則是**有意識的把自己抽離原有環境**，像是提早上床睡覺、避免吃宵夜，就是延伸既有習慣，隔離誘惑的方式。

第三種方法，是加入一個**把新習慣視為常態的群體**，利用群體的力量，讓自己跟著做。像是想養成跑步習慣，就加入跑友社，想要定期練習英文，就加入每週固定聚會的英語演講社。如果你是一個怕生的人，拉有興趣的朋友一起，能夠增加參與的動力。

## STEP5：不斷覺察、微調行動

習慣是已經變成「自動駕駛模式」的行為，因此，改變習慣的一大挑戰，是讓自己對特定行為的無意識變得有意識。

《原子習慣》中提到，一種覺察方式是建立「習慣計分卡」，列出每天必做的慣性行動，評估對於自己想要的身份認同來說，這些行為是有效的（+）、無效的（-）還是中性（=）的習慣。在製作計分卡時，只需要不帶評價的覺察，認出觸發這些行為的線索，和背後的心理需求。

習慣養成需要時間，過程中需要不斷嘗試和修正，帶著實驗、不斷優化的「過程」導向心態，就能幫助自己走得更遠。

（摘自Cheers雜誌231期，其他文章可至「天下雜誌群知識庫」閱讀）

