

人事e報

國立清華大學 第 11006 期

National
Tsing Hua
University

人事法令宣導

□ 考試、任免、敘薪、兼職

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	教育部組織法第六條及第九條修正條文，業經總統110年5月26日華總一義字第11000048911號令公布一案，請轉知。	110.06.11 臺教人(二)字第 1100074040號	教育部
2	「安心即時上工計畫」部分規定，業經勞動部修正發布，檢送發布令及該計畫修正規定。	110.06.21 臺教秘(一)字第 1100083438號	教育部
3	檢送原住民族委員會110年6月21日修正發布「僱用、進用原住民績優機關(構)及廠商獎勵辦法」，名稱並修正為「超額進用原住民族獎勵辦法」之發布令影本、修正總說明、修正規定及修正對照表各1份，請轉知。	110.06.22 臺教人(二)字第 1100084035號	教育部

□ 待遇、福利、退休、撫卹

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	「育嬰留職停薪實施辦法」第2條、第9條業經勞動部於110年6月4日以勞動條4字第1100130433號令修正發布，檢送發布令影本(含修正條文)1份，請轉知	110.06.07 臺教人(三)字第 1100078068號	教育部
2	行政院為落實「0-6歲國家一起養」政策，軍公教人員育嬰留職停薪津貼加發措施(加發2成薪)，自本(110)年7月1日起同步實施一案。	110.06.28 臺教人(四)字第 1100084694號	教育部

□ 考績考核、訓練進修、差勤管理

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	有關公務人員保障暨培訓委員會函以，為強化行政中立觀念，請鼓勵貴屬人員上網學習公務人員行政中立及公務倫理數位課程，並廣續利用多元管道，宣導公務人員行政中立及公務倫理與公義社會事宜一案。	110.06.08 臺教人(一)字第 1100078073號	教育部

□ 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	本(110)年端午時節將屆，請加強宣導「公務員廉政倫理規範」並落實報備登錄。	110.06.07 臺教政(一)字第 1100077667號	教育部
2	110年至113年「貼心相貸」-全國公教員工消費性貸款，經公開徵選由臺灣土地銀行股份有限公司廣續承作，請轉知。	110.06.18 臺教人(五)字第 1100079554號	教育部
3	國家文官學院因應「嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) 」疫情，暫停辦理110年度「公務人員專書閱讀心得寫作暨閱讀推廣績優機關競賽」活動。	110.06.22 臺教人(一)字第 1100080545號	教育部



他預訂了我的一生，就是想和你過下去。

《人潮洶湧》

英文佳句

“Do not seek to follow in the footsteps of the men of old; seek what they sought.”

– Matsuo Basho, Poet

「別追尋前人的腳步，追尋他們所追尋的。」

– 松尾芭蕉 (詩人)

公務人員專書閱讀每月一書推薦

□ 110年06月份



書名 / 動盪

作者 / Jared
Diamond

出版社 / 時報

出版年 / 2019

「自由民主的芬蘭，為何對專制政權蘇俄敬畏三分，採行嚴格的言論審查？原篤信民主的智利，為何瞬間左傾，對政敵進行虐殺?.....」

當代最具權威性作家Jared Diamond，參酌豐富的史料，以個人的獨特洞見，拆解7國（芬蘭、日本、智利、印尼、德國、澳洲和美國）如何挺過三大類危局（突發的內憂、外患和漸進型隱憂），剖析何以有的國家能浴火重生，有的國家卻一蹶不振。

動盪，是世界的日常：國家的力量興衰、國與國之間的關係改變、甚或全球共同面對的環境議題，都是身為世界一分子的我們無法切割的課題。身處在前景未明的動盪中，借鏡歷史，在動盪中找到曙光！

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》

防疫專區

三級警戒延長

- 配合疫情指揮中心宣布全國三級警戒延長至7月12日，本校**擴大彈性調整辦公時間配合延長至7月12日**。(需特別注意，未到班即開始請假，無彈性上班適用，需統一自上午8時開始請假)

疫情讓你焦慮？心理師息怒靜心5步驟，照顧好防疫心情

防疫息怒靜心5步驟
新田/初色心理治療所 黃天豪臨床心理師 撰文 | 長揚製圖

早安健康

1. 覺察
覺察憤怒的存在，善用注意、分辨、命名，來專注自己的內在。

2. 看見
看見憤怒底下的情緒，因為憤怒

**疫情讓你焦慮？
心理師息怒靜心5步驟，照顧好防疫心情**

【早安健康 / 黃天豪 臨床心理師】 **防疫息怒靜心5步驟**

自從疫情變得嚴峻之後，不同於去年的「焦慮、恐慌」，反而可以從各種媒體與社群中，看到「憤怒」的情緒在流竄。這種憤怒的情緒，已經瀰漫到職場、校園與家庭。影響所及，包括所有隔離、檢疫、自主健康管理、在家工作、在家學習，以及生活被改變的你我。

初期，可能是針對防疫出現破口，發出的許多指責與攻擊；接著，可以看到許多在家的父母或配偶，面對長時間與孩子或另一半相處的崩潰文；最近，則是在部長宣布「校正回歸」那天，開始出現大量的嘲諷梗圖與笑話。無論支持或不支持，信任與不信任，大家的言詞都越來越強烈。

不知你是否也注意到，與此同時，情緒的溫度計正在節節升高呢？

情緒，是一種很容易變形的經驗。憤怒是一種常見的情緒，也是最容易被看見的情緒。它具有極為強大的破壞性，無論是對自己或他人。然而，人們往往忽略，它常常是由其他情緒「變形」而來，而且具有強烈的「遮蔽」作用。

如果你 / 妳也意識到自己和身邊的人好像變得不太一樣，可以透過以下的步驟來自助助人。

一、覺察 (Aware) 憤怒的存在

先把注意力轉向內在，做個深呼吸。

首先，注意「現在我有哪些身體感覺、想法、感受與行為衝動？」

接著，區辨「這些反應，和平常的我有什麼不一樣？」

最後，命名「這些反應，用那個情緒詞能最貼切形容？」

二、看見 (Look) 憤怒底下隱藏的情緒

憤怒常常是其他的情緒變形而來。例如：

恐懼：面對無法控制且不確定的威脅，感受到「害怕恐懼」。

失望：原本的期待（例如可以一直正常生活下去）落空產生的「失望挫折」。

無助：不知道自己可做什麼，或覺得做什麼都沒有用的「無助無能」。

懊惱：對於自己「本來可以」卻沒有做到的事情，感覺到「懊惱後悔」。

羞愧：對於自己「已經犯下」的過錯，感覺到「羞愧罪惡」。

難堪：對於不得不對別人（或自己）承認過錯，產生的「難堪丟臉」。

當看見憤怒底下隱藏的情緒時，做個深呼吸。

當我們看見憤怒底下隱藏的情緒，其實可以發現，這些情緒源於內在許多重要的聲音。這些內在的聲音，反映著我們真正的「想要」。

- 我們想要感覺到自己是有力量的（憤怒時，會讓人感受到強大的力量），
- 我們想要知道自己是安全的，
- 我們想要能夠立刻彌補過錯，

- 我們想要重新獲得「控制感」，
- 我們想要相信自己可做到什麼的「效能感」。

而所有這些「想要」，都是非常合理，且屬於我們內在的重要部份。

當聽見憤怒背後真實的需求後，做個深呼吸。

四、感受 (Feel) 並接納內在的意圖

當我們聽見憤怒背後真實的需求，便可以知道：「這些意圖本身沒有錯，是可以且應該被接納的。」

讓自己接納內在這些安全感、控制感、效能感的需求；然後，做個深呼吸。

現在，請你感受自己因此產生的任何變化：

那種力量感是否變得比較沈穩，而不是那麼浮躁？

那種控制感是否變得比較清晰，而不再像無頭蒼蠅？

那種效能感是否變得比較有行動力，而不是亂槍打鳥？

五、轉化 (Transform) 內在意圖成為智慧

當我們接納內在的意圖，還需要擁有「區辨」的智慧，區辨生命中有許多「可改變」與「不可改變」的事物。

對於可改變的事物，可以採取有效能的作為與行動，感受到自己真正的控制、效能與力量；對於不可改變的事物，最好接受不確定性並保持希望，感受到自己也可以包容、允許與接納。

最後，專注在可改變的事物上，做個深呼吸，讓自己準備好，採取行動。

安撫內在的憤怒情緒，我們都可以在疫情中，成為更好的自己，也成為更好的他人。希望這個簡單的ALL FT步驟，可以串連起我們每一個人。



防疫息怒靜心五步驟

新田/初色心理治療所 黃天豪臨床心理師 撰文 | 長揚製圖



Aware



1. 覺察

覺察憤怒的存在，善用注意、區辨、命名，來專注自己的內在。

Look



2. 看見

看見憤怒底下的情緒，因為憤怒常是其他情緒的變形，例如恐懼。

Listen



3. 聆聽

聽聽心裡真實的聲音，憤怒往往是因為我們「想要」某些事物。

Feel



4. 感受

接納內在有安全感、控制感、效能感的需求，感受自己的變化。

Transform



5. 轉化

把意圖轉化成智慧，專注可改變的行動，接納不可改變的事物。

ALL FT 做得好，心靈平靜沒煩惱

視訊課程

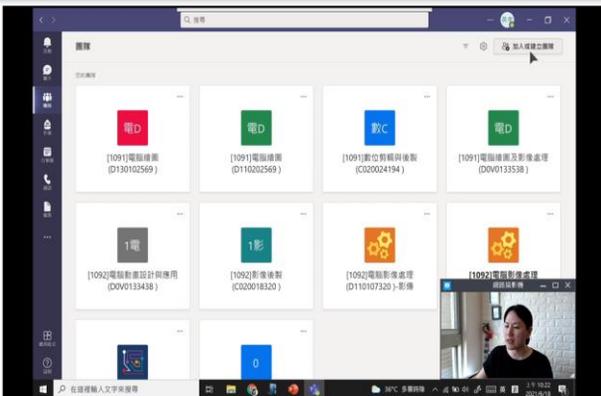
□ 本校於110年6月8日辦理《遠距會議/教學工具選用策略課程》，由君邑資訊有限公司李燕秋講師擔任課程講座君》

君邑資訊
燕秋老師教學頻道

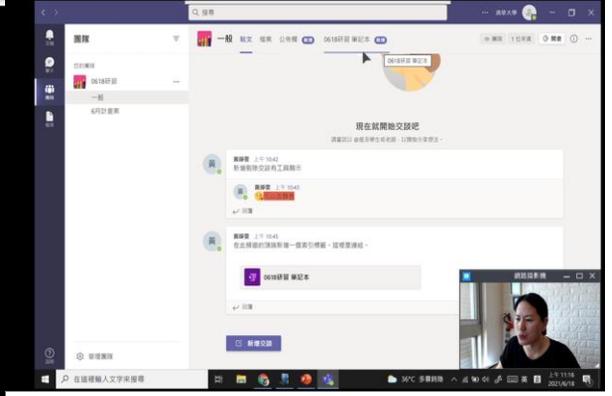


□ 本校110年6月18日辦理《提升遠距辦公效能-遠距辦公懶人包》，由君邑資訊有限公司李燕秋講師擔任課程講座

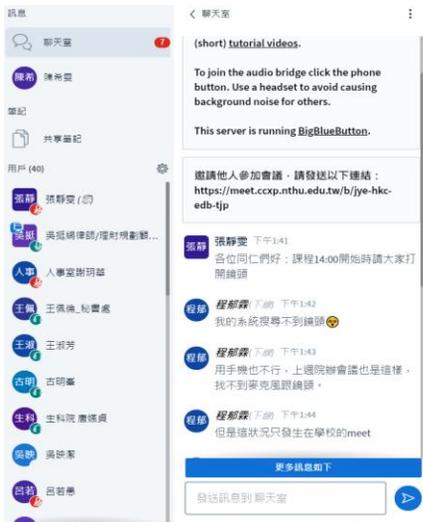
君邑資訊
燕秋老師教學頻道



君邑資訊
燕秋老師教學頻道



□ 本校於110年6月28日辦理《最後的告別情書,安頓變動環境下你我的身心》由明恩法律事務所主持吳挺娟律師擔任課程講座



- 本校於110年6月30日辦理【幫助自己與所關心的人-新時代的溝通與壓力調適】由馬大元診所負責人馬大元醫師擔任課程講座



本校近期新簽特約商店



特約商店陸續簽約中，歡迎推薦優良商家!

信箱 person@my.nthu.edu.tw

網址 <http://person.site.nthu.edu.tw/?Lang=zh-tw>

