

人事e報

國立清華大學 第 10809 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	公務人員保障暨培訓委員會函以，有關108年公務人員高等考試三級考試暨普通考試（以下簡稱高普考）專業類科錄取人員集中實務訓練，請各實務訓練機關配合相關事宜一案。	108.09.04 臺教人(二)字第 1080127439號	教育部
2	有關公職人員、其配偶或共同生活之家屬、二親等以內親屬擔任地區義勇消防總隊長及相關職務，是否符合公職人員利益衝突迴避法第3條第1項第4款但書規定乙案，詳如說明。	108.09.05 臺教政(一)字第 1080129974號	教育部
3	依法考試及格人員考試類科適用職系對照表」業於108年8月28日經銓敘部部法三字第10848447612號、考選部選規一字第1080003952號令會同修正發布並自109年1月16日施行。	108.09.10 臺教人(二)字第 1080129682號	教育部
4	「專門職業及技術人員考試及格人員得轉任公務人員考試類科適用職系對照表」業經銓敘部及考試院於108年9月12日會銜修正發布，並自109年1月16日生效。	108.09.19 臺教人(二)字第 1080135964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	依公務人員任用法第28條第2項規定辦理退休或資遣者，其自退休或資遣生效日後依規定支領之俸給，不予追還並溯自91年1月31日生效，請轉知。	108.09.03 臺教人(四)字第 1080113686號	教育部
2	有關專任專業輔導人員是否符合行政院函核定公部門社會工作人員薪資調整案適用對象疑義一案，請轉知。	108.09.17 臺教人(四)字第 1080121064號	教育部

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
3	國立學校社會教育及學術研究機構教育人員退撫給與發放作業要點」，業經本部於中華民國108年9月17日以臺教人(四)字第1080128387B號令廢止，茲檢送發布令1份。	108.09.17 臺教人(四)字第 1080128387C號	教育部
4	有關依公務人員加給給與辦法第5條之1規定補足差額期間，經權責機關依法令規定核派兼任機關組織法規規定之主管職務者，或比照主管職務核給職務加給之簡任非主管人員，其支領之(主管)職務加給毋須列為差額併銷內涵一案。	108.09.18 臺教人(四)字第 1080129516號	教育部
5	檢送修正「教育部人事處暨所屬人事機構人事人員獎勵案件審議參考原則」及修正對照表各1份，並自即日起生效。	108.09.24 臺教人處字第 1080136760號	教育部
6	有關107年12月5日總統令制定公布之勞動事件法，司法院定自109年1月1日施行一案。	108.09.24 臺教人(一)字第 1080134944號	教育部
7	公立專科以上學校辦理教授副教授延長服務案件處理要點」，業經本部於中華民國108年9月25日以臺教人(四)字第1080131311B號令廢止發布，茲檢送發布令影本1份。	108.09.25 臺教人(四)字第 1080131311C號	教育部

□ 考績考核、訓練進修、差勤管理

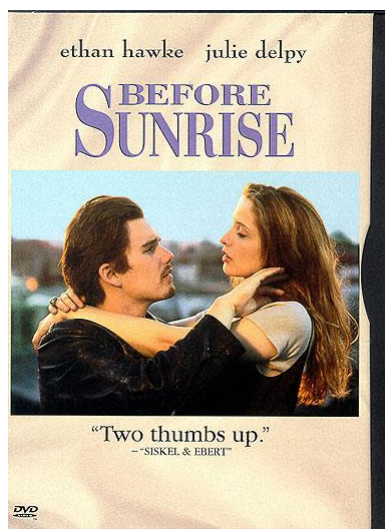
編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	鼓勵貴屬現任公教人員擔任投開票所工作人員，並本於管理權責核予參與選務工作人員補假及敘獎一案。	108.09.10 臺教人(一)字第 1080131374號	教育部
2	有關編制內外人員於擔任選務工作人員核予公假及議獎情事，請依相關規定及本於管理權責衡酌妥處。	108.09.12 臺教人(一)字第 1080124545號	教育部
3	檢送銓敘部有關公務人員懲處權行使期間之解釋令影本1份。	108.09.17 臺教人(三)字第 1080134090號	教育部

□ 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	轉知國立臺灣藝術教育館為更新「全國學生創意戲劇比賽」評審人才資料庫，請貴單位惠予推薦戲劇學系及其相關領域之專業人選，詳如說明。	108.09.02 臺教師(一)字第 1080128480號	教育部

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
2	檢送108年度「憶起教師節」教師購物專屬優惠之活動須知及特約商店，請轉送所屬(學校)全體教師。	108.09.05 臺教師(三)字第 1080128730號	教育部
3	檢送公益信託星雲大師教育基金辦理之「2020第8屆星雲教育獎」遴選辦法，請貴局(府、署、校)協助轉發並鼓勵所屬教師踴躍參加。	108.09.05 教師(三)字第 1080130141A號	教育部
4	行政院人事行政總處為瞭解各機關(構)學校法定性別友善事項之落實情形，請依說明辦理相關事宜。	108.09.05 臺教人處字第 1080128076號	教育部
5	中秋節將至，請加強宣導「公務員廉政倫理規範」暨「教育部與所屬機關學校之公務員及教師廉政倫理規範」，並落實登錄作業。	108.09.12 臺教政(一)字第 1080132791號	教育部
6	有關公職人員利益衝突迴避法施行細則第25條第3項所定「核定同意補助時，應即副知監察院」，僅指「禁止其補助反不利於公共利益且經補助法令主管機關核定同意之補助」之情形，請轉知。	108.09.16 臺教政(一)字第 1080134284號	教育部
7	函轉客家委員會依據「客家委員會專業獎章頒給辦法」擇優推薦適當人選一案。	108.09.17 臺教師(二)字第 1080134454號	教育部
8	行政院秘書長函轉司法院函，有關中華民國107年12月5日總統令制定公布之勞動事件法，司法院定自109年1月1日施行案，請周知。	108.09.18 臺教高(五)字第 1080134933號	教育部
9	請加強辦理108年十月慶典期間執行機關(構)維護工作。	108.09.19 臺教政(一)字第 1080130383號	教育部
10	有關全國公教員工網路購書優惠方案專屬主題活動「百貨商品主題特展」訊息，請查照轉知所屬參考利用。	108.09.20 臺教人(一)字第 1080137030號	教育部
11	檢送公務人員保障暨培訓委員會印製之「公務人員行政中立實務案例宣導手冊」1份，請轉知。	108.09.23 臺教人(一)字第 1080134444B號	教育部
12	轉請週知所屬因殊勳及具有高級專業歸化我國之外國人士故事相關報導【台灣人，真好！】等4篇文章。	108.09.26 臺教文(四)字第 1080136053號	教育部
13	為避免民眾未諳政治獻金法規定觸法而受處罰，請協助宣導政治獻金法規定1案。	108.09.27 臺教政(一)字第 1080141400號	教育部

影視經典語錄



如果世上真的有什麼奇蹟，那麼一定是去理解他人和與人分享。

——《日出之前》

英文佳句

“If you can do what you do best and be happy, you’re further along in life than most people.”

– Leonardo DiCaprio, Actor

「如果你能做你擅長的事同時又快樂，你在生命中已走得比大多數人還遠。」

– 李奧納多·狄卡皮歐 (演員)

公務人員專書閱讀每月一書推薦

108年9月份



書名 / 推出你的影響力
作者 / Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein
出版社 / 時報
出版日期 / 2014

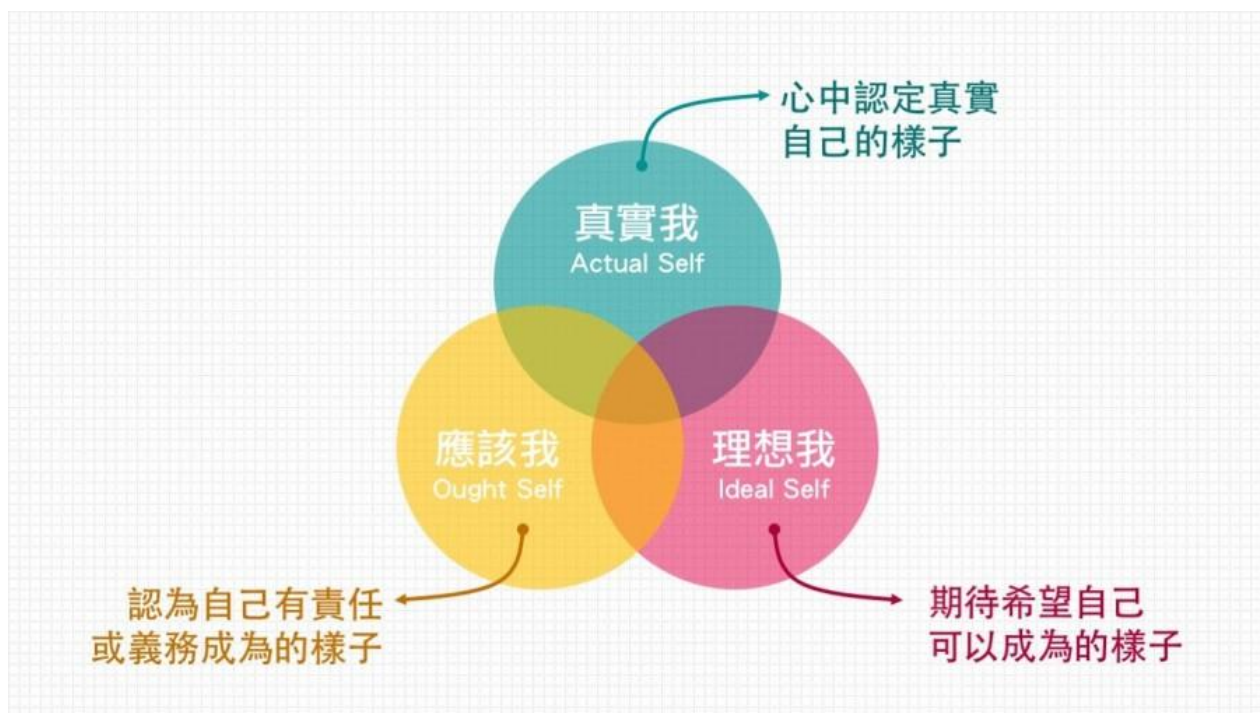
說服不必聲嘶力竭，改革無須劍拔弩張，只要聰明設計好選項，輕輕一推就能改變人心！

我們每天生活在各種決策之中，從一般日常事務到國家的重大政策方向，都是一連串的選擇或被選擇。但這一切並不全然是有意識、有自覺的，人們在做決定時傾向採用不夠深思熟慮的經驗法則。

幸好，只要創造出適當的決策環境，就能促使人們自動做出較好的決定。不需要強迫、硬性規定，更不必妨礙任何人的選擇自由，自然會形成一股「推力」，把人事物推往你期望的方向，透過聰明的選擇設計，人人都可以在關鍵時刻推出不同以往的影響力！

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》

工作很努力，卻感覺沒有前進？你該用「心理學」幫助自己！



心適所在

我擔任臨床心理師時，常遇到很多上班族，因為對未來茫然而感覺到壓力。職場的壓力往往來自焦慮、害怕，可能來自現實、自己預期或他人期待；他人與自己之間的差距，常讓我們內心不舒服，更痛苦的是處在「理想自我」和「真實自我」夾縫中的自己。

心理學「自我差距理論」的 3 個自我面向

哥倫比亞大學心理學教授 Edward T. Higgins 提出「自我差距理論 (Self-discrepancy theory)」，來說明每個人心中三種不同的自己。分別為：「真實我 (actual self)」、「應該我 (ought self)」與「理想我 (ideal self)」。

「真實我」是自己心中認定真實的自己，或別人認為自己真正的樣子，是我們最基本的「自我」概念；「應該我」是我們認為自己有責任或義務成為的樣子；又或者職場上他人認為我們應該的樣子；「理想我」是我們希望、期待自己可以成為的樣子；又或者職場同事或老闆希望我們成為的樣子。

Higgins 認為人都有動機想要達成某種狀態，無論是家庭幸福、工作成就或自我成長，使「真實我」能引導自己到那樣的狀態，但若達不到標準，就產生了「心理差距 (discrepancy)」。

「心理差距」越大，負面情緒困擾越嚴重。這些內心的不舒服來自現狀與「期待」或「應該」的樣貌有落差。

「真實我」和「理想我」有一定差距時，容易產生憂鬱情緒

「真實我」和「應該我」有一定差距時，容易產生焦慮感受

偏偏焦慮和憂鬱又會讓自己的表現更難以達到表現水準，讓這樣的心理差距成為自己勒索自己的綑綁。

別把「分數」作為唯一指標來衡量自己

我以前大學同學小苗，她現在的職場表現可圈可點，但身邊的朋友不知道她初入職場時一度被焦慮、憂鬱籠罩。她有完美主義性格，負責任又自我要求高，求學時是大家眼中的資優生，在學校都以成績、分數來論表現，後來分數逐漸變成她在評估自我價值時的重要因素，只要有幾次考差，她就會自我責難，覺得自己一文不值（傳統升學主義走過的孩子，好像都會這樣扭曲自己的價值）。

當一個人的價值與快樂，從「是什麼」讓我們滿足，轉變成「多少分」讓我們滿足，她開始被外在分數影響。因為她的注意力開始從學習的本質，轉移到分數的變動，在學校時是成績，在職場就變 KPI（關鍵績效指標）。

小苗能力不差，但進入職場一段時間後，我看她越來越累，越來越退縮，以前的自信不復見，有天她來找我聊工作狀況時，泣不成聲，覺得自己沒有符合預期。她害怕自己無法像以前那樣表現，深怕一步走錯連累團隊夥伴。

問自己「要去哪裡？」，重新檢視自己

我問她「妳想去哪裡？」，她困惑地看著我。

「別再問別人需要什麼？做你自己，這個世界需要的，就是做你自己。」我說。

大部分時間，我們因為忙碌或其它原因，使得目標逐漸模糊；或因為太在意終點，而忘了自己當下可以獲得什麼？最後搞得自己好累。

問問自己「要去哪裡？」是一個校正的過程，這讓你能重新檢視自己，弄明白那麼努力，是為了把自己帶去哪裡？並不會花你太多時間，卻可以讓我們重新看看，自己這麼用力，到底有沒有往自己想要的地方去。這個地方，要是自己真正想去的，而不是別人要你去的。

職場裡的「行動偏誤」，容易讓我們空轉

是不是有些時候，我們會覺得有苦勞、有在做事，就可以緩解自己沒有達到「理想我」或「應該我」的不舒服。

每個人現在的狀態，是「真實我」；每個人期望的狀態，是「理想我」。當「理想我」和「真實我」有落差時，就容易讓我們焦慮、憂鬱，非得要做些什麼緩解不安，又或者什麼都做不了。這時候的心理狀態很像「落輪（台語）」的腳踏車，我們很努力地踩，但卻沒有前進的感覺。但我們內心會有一種「我有在動、我有在努力」的感覺，這就是所謂「行動偏誤（action bias）」。

小苗之前就是落入「行動偏誤」的空轉裡，但當她重新校正、看清楚自己想要什麼的時候，就能讓自己重新往夢想的藍圖邁進。環境仍會替她打分數，但她會開始告訴自己這些分數不代表全部的人生，也不代表自己真正的能力。覺察這件事後，重新定義自己的「理想我」與「應該我」，當然與「真實我」的差距逐漸縮小，職場表現也開始有顯著的突破。

這個世界看待我們的方式，很多時候是分數，不同領域有不同的名稱，評鑑、督考、考核、指標、評比...等。就心理學來看，一個人的行為具有多個向度，不太能夠用幾個量表就能涵蓋一切。

現實是「分數」大概這輩子逃不太掉，但你可以把它變成一種羅盤，讓我們知道現在正在做的事情，是不是往我們想要的世界前進。

分數是一個參考座標，但絕對不是人生自我價值的指標，別因為幾次的失誤，就讓自己覺得一切都毀了。

活動寫真

- 本校於108年9月5日舉辦第二次「GOOGLE雲端服務應用」研習課程，由君邑資訊有限公司李燕秋講師擔任講座（校本部電腦教室）



- 本校於108年9月27日舉辦「108年度教師節茶會活動」，頒發清華講座及特聘教授聘書、108年傑出產學研究獎、107年產學合作績優獎、107學年度傑出教學獎、第十一屆傑出導師獎、108年新進人員研究獎，及表揚教育部108年資深優良教師，並介紹新進教師，同仁熱情參與，活動圓滿完成(本校綜合大樓會議廳)



本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
食	<u>天利食堂-頭份店</u> 地址：苗栗縣頭份市中央路250號 電話：037-671898 合約到期日：1090531	優惠內容 1. 點購主餐享95折優惠 2. 打卡分享餐點圖片至粉絲專業，贈送起司玉米可樂塊或日日黃金脆薯一份 3. 當月壽星出示身分證件，即贈送三格甜點一份 4. 上述三點優惠之招待餐點內容，店家有權因更換菜單及庫存存貨等因素，保有現場變更招待餐點之權益。 5. 上述優惠僅可擇一使用，並不得與其他優惠共用。
食	<u>中山道日式定食</u> 地址: 新竹市公道五路二段469號 電話: 03 571 6768 合約到期日: 1090820	結帳時出示員工證享現金9折，刷卡95折
育	<u>新竹市私立仁光幼兒園</u> 地址：新竹市高峰路56號 電話：03-5261297 合約到期日：1090731	特約內容 1. 員工子女7人以上，14人以下，註冊費每人減免1000元整 2. 員工子女15人以上，註冊費每人減免1500元整 3. 暑期班註冊費不享有上列折扣 註冊前須事先出示員工證



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.web.nthu.edu.tw/bin/home.php>

