

國立清華大學

人事e報

資料日期:105 年 12 月

「人事 e 報」內容涵蓋人事法令宣導、人事動態、各類活動訊息.....等，每月下旬定期出刊，以期能為同仁作更完善的服務。

電子郵件信箱：person@my.nthu.edu.tw

人事室網址：<http://person.web.nthu.edu.tw/bin/home.php>

人事法令異動

- 一、「公立各級學校專任教師兼職處理原則」部分規定，業經本部於中華民國 105 年 11 月 25 日以臺教人(二)字第 1050142366B 號令修正發布。(教育部 105.11.25 臺教人(二)字第 1050142366C 號函)
- 二、銓敘部函以，公務人員退休法施行細則部分條文修正案，業經考試院於 105 年 11 月 4 日修正發布。(教育部 105.12.1 臺教人(四)字第 1050161260 書函)



人事法令宣導

- 一、配合各機關(構)學校考試用人需求，行政院人事行政總處自 105 年 11 月 11 日(星期五)上午 10 時起開放提列 106 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試職缺作業。(教育部 105.11.11 臺教人(二)字第 1050158276 號函)。
- 二、各機關(構)學校如有職務臨時出缺，擬列入 106 年公務人員特種考試身心障礙人員考試增列需用名額者，請於 106 年 2 月 24 日前至行政院人事行政總處人事服務網(ECPA)「考試職缺提報及錄取人員分配系統」，上網填報考試職缺。(教育部 105.12.7 臺教人(二)字第 1050167714 號函)。
- 三、各機關(構)學校未獲分配 105 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試增額錄取人員之職缺，已由行政院人事行政總處逕予列管為 106 年同項考試任用計畫職缺；惟如不同意該總處列管者，請於 106 年 1 月 16 日(星期一)前函請該總處解除管制，經該總處同意後，原約(聘)僱人員應即解(聘)僱。(教育部 105.11.30 臺教人(二)字第 1050167483 號函)。
- 四、106 年公務人員初等考試訂於 106 年 3 月下旬公告正額錄取人員分配結果，各機關(構)學校如有職務臨時出缺擬申請分配本項考試增額錄取人員，請於 106 年 3 月 7 日前至行政院人事行政總處人事服務網(ECPA)「考試職缺提報及錄取人員分配系統」，上網填報考試職缺。(教育部 105.12.9 臺教人(二)字第 1050171548 號函)。
- 五、本部所屬機關(構)105 年員額評鑑業辦理完竣，請依說明項辦理後續職缺控管事宜，檢送貴機關(構)「員額評鑑結論報告」、「建議改善事項表」、「本部 105 年員額評鑑結論建議事項執行情形管考建議表」及「本部 103 年員額評鑑建議事項執行情形管考建議審查表」各 1 份，請自 106 年 6 月起於每年 6 月 15 日及 12 月 15 日前填列執行情形到部。(教育部 105.12.1 臺教人(二)字第 1050063544 號函)。
- 六、考量公立學校專任教師(含輔導教師)從事學生輔導工作倘涉及社工師法第 12 條之業務，與教師因從事學生輔導工作涉及心理師法第 14 條第 1 項第 1 款、第 5 款、第 6 款之業務，依心理師法規定應具諮商心理師資格並辦妥執業登記之情形不同，即輔導教師資格之取得，並不以領有社工師證書並辦理執業登記為必要，為避免教師違反兼職規範，公立學校專任教師(含輔導教師)具有社工師證照者，尚不得辦理執業登記。(教育部 105.11.11 臺教人(二)字第 1050140698 號函)。
- 七、有關公務人員因公涉訟輔助案件办理流程圖及流程表，公告於公務人員保障暨培訓委員會網站(<http://www.csptc.gov.tw/>)「保障業務」項下，各機關公務人員可自行上網查詢或下載運用。(教育部 105.12.1 臺教人(三)字第 1050167815 號書函)
- 八、106 年至 107 年「築巢優利貸」—全國公教員工房屋貸款，經公開徵選由中國信託商業銀行股份有限公司獲選承作。(教育部 105.12.2 臺教人(四)字第 1050169030 號書函)
- 九、行政院人事行政總處函以，為提供公教員工及其親屬合適的高齡保險方案，經辦理「105 年至 108 年全國公教員工及其親屬長期照顧

- 保險方案」徵選，業錄選推介國泰人壽保險股份有限公司所提送之「守護公教團體長期照顧健康保險」及「守護公教長期照顧健康保險」2 方案。(教育部 105.12.2 臺教人(四)字第 1050169970 書函)
- 十、檢送行政院人事行政總處「106 年度各醫院辦理『中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準 表』第一類人員及簡任第 10 職等或相當職等以上主管人員之健康檢查項目及收費標準一覽 表」各 1 份。(105.12.12 臺教人(四)字第 1050172874 號書函)
- 十一、有關公務人員退休撫卹基金管理委會與第一商業銀行、合作金庫商業銀行合作辦理之「參加退撫基金人員指定用途貸款」，延長申請期限至 107 年 12 月 31 日止，檢附原函影本及相關附件各 1 份。(105.12.12 臺教人(四)字第 1050174130 號書函)

員工關懷

愛自己 從管理怒氣開始

有些人一生氣就像火山爆發，經常衝動闖禍；有些人則把怒氣往肚裡吞，積壓到臨界點一次爆個夠，也釀成巨災，新研究已發現，壓抑怒氣會引發痠痛、增加心血管疾病風險，甚至有害夫妻關係。學會管理怒氣，有助處理職場或家族事務，更可以了解怒氣也許是自己內在的失落及恐懼。把自己照顧好，不再被怒氣綁架，將更有能力愛別人。如何找到潛藏在怒氣下的真正心思？

1. 覺察生氣

心跳加快、手心冒汗、說話結巴……每個人發怒時的生理反應不同，剛開始不易覺察，通常身旁的親朋好友較易注意到，可以參考他們的提醒。

2. 寫「生氣日記」，有助釐清憤怒源頭，包括：

最近有沒有想起來會害怕或生氣的事、什麼時候？什麼樣的狀況？過去是否有碰到類似情況？怎麼處理？並一併記錄怒氣所混合的多種複雜情緒，如自卑、失落、挫折、恐懼等，通常多做幾次練習，就能掌握到怒氣根源。

一位光鮮亮麗、事業成功的女性創業家，在家卻常發脾氣，家人都覺得她很難相處。後來她寫下生氣日記，發現只要家人批評她的外貌，如頭髮、衣服不好看，她就覺得被踩到、倍感羞辱而生氣。

深究發現，她小時候家境不好穿得破舊，常被人取笑，心裡很受傷，也埋下憤怒種子。成年後雖然已很成功，但碰到親密家人挑起舊傷口，還是忍不住「見笑（羞恥）轉生氣」。

台北馬偕醫院協談中心主任王榮義說，較近期的憤怒或小傷口可透過日記覺察並獲得撫慰，這也是他不常發脾氣、保持好 EQ 的祕密。

但如果碰上憤怒的原因是深層傷害，建議最好找專業人員處理。

3. 想法決定情緒反應

找到怒氣源頭，檢視你的怒氣，是不是想多了或是誤會了？通常怒氣達到最高點後，就會開始漸漸消散，不會存在太久，但如果你胡思亂想，老是覺得對方針對你、跟你作對，就可能糾纏在無止境的怒氣中。

達賴喇嘛認為，執念就像「把火柴和稻草交給不聽話的小孩一樣」，讓憤怒如野火燎原燒不盡，但如果停止亂想或轉個念頭，怒氣就能漸漸消散，化為創造前進的力量。

4. 不妨把目標放在「行動」上

比如遭到主管訓斥表現不好、考績太差，如果你是困在情緒裡出不來，反駁：「你怎麼可以這樣對我？」主管生氣回說：「你知道別人是怎麼看你嗎？」彼此攻擊對方，然後失控拍桌、甚至出手毆打對方而丟了工作。

但如果把情緒擺一邊，把重點放在「行動」：「我可以做些什麼來改善？」因此加倍努力，最後主管刮目相看，因而得到升遷。「與其為了無法改變的事情打壞情緒，不如專心迎向未來的事，」《療癒好情緒》作者、日本資深精神科醫師和田秀樹說

5. 暫時放下自己的執念，反過來傾聽對方的想法，反而會有意料之外的結果。

曾有學生問中正大學心理系教授翁嘉英說，他知道生氣應該要離開現場，但每次生氣他就是不願離開現場，非要杵在那裡跟對方爭論出你死我活，翁嘉英回答：「對你有什麼好處？」學生說：「我吵贏了。」翁說：「你贏了對你有什麼好處？」學生張口結舌答不出來。翁嘉英說：「你只會讓心血管受損，傷了身體，毫無好處啊。」

翁嘉英為心臟病人開設「清心減壓營」，傳授各種放鬆技巧，有位女病人出遠門前交代先生處理拜拜事宜，都會為了拜拜的做法而大吵一架，先生拒絕按照她交代的方式去做。後來她知道生氣不利心臟的健康，就轉念一想：「你要拜也好、不拜也好，」不再堅持先生一定得怎麼做。有次她出門前什麼也沒交代，夫妻第一次沒有爭吵，回家發現先生已把拜拜事宜處理得好好的。

6. 說給「懂」的人聽

選擇比較懂得照顧人情緒的朋友，或專業心理諮商人員，把你的憤怒、不滿和委屈說給他聽，清除埋藏心底的情緒地雷，才能有更多餘裕、空間去容納其他情緒，不會動不動就生氣。

7. 吃不會生氣的好食物

除了練習正念減壓，讓理性的大腦皮質更活躍，聯合心理諮商所心理資深顧問鄔榮齡也很注重飲食，比如少吃容易引起發炎反應的油炸和甜食，多吃豆漿、五穀雜糧和魚油等抗氧化物豐富的食物，可以讓身體多點承受壓力的條件，「以前愛吃麻油雞、薑母鴨，這些東西比較燥熱，也讓我愛生氣，」他也重視睡眠充足，最近更迷上釣魚，儲備更多快樂能量。

8. 慈悲是化解憤怒的良藥

此外，他也學著用慈悲去看待事物，不強求，憤怒自然變少，「因為慈悲能讓心跳變異率和脈搏變穩定。」



慈悲，也把困在憤怒裡的《祝你今年快樂》作者鮑溫牧師解救出來。

「把焦點放在讓人感恩及快樂的事，如果你下定決心要快樂，沒有人可以惹你生氣，」鮑溫在接受《康健》專訪時提到，他每天早上為這些人祈禱，感謝他們給予的「禮物」，因而現在他們看到鮑溫，反而會覺得不好意思。

「感謝這些激怒我的人，如果沒有他們，我不可能成長、找到真正的快樂，」鮑溫下結論說。當你被憤怒包圍，想想慈悲，你就能保持心情平靜，找回情緒的掌控權。

- 文章出處：康健雜誌 174 期 作者：林貞岑
- 圖片來源：鄭佳玲

政府宣傳單張



活動寫真

105 年 12 月 29 日新進人員研習課程



恭賀第 20 屆國家講座主持人名單如下：

(一)人文及藝術類科：國立臺灣大學謝明良教授。

(二)社會科學類科：國立臺灣大學梁庚辰教授。

(三)數學及自然科學類科：國立清華大學王素蘭教授及國立清華大學郭瑞年教授。

(四)生物及醫農科學類科：國立中興大學葉錫東教授及國立成功大學羅竹芳教授。

(五)工程及應用科學類科：國立臺灣科技大學李篤中教授、國立中山大學翁金輅教授及國立清華大學張正尚教授。

靜思語

志不立，天下無可成之事，雖百工技藝，未有不本於志者。 王陽明

大補帖

“Look well to this day. Yesterday is but a dream and tomorrow is only a vision. But today well lived makes every yesterday a dream of happiness and every tomorrow a vision of hope. Look well therefore to this day.”

「樂觀的看今天，昨天不過是一場夢，而明天只是一個願景，但今天好好的生活，可以讓每個昨天成為愉快的夢、每個明天成為有希望的願景，因此樂觀的看待今天。」－ 迦梨陀娑（梵文作家）

- 迦梨陀娑 是知名梵文劇作家和詩人，生年不詳，估計