

國立清華大學

人事e報

資料日期:102 年 6 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://my.nthu.edu.tw/~person/index.html>

►人事法令異動

- (一) 轉知行政院修正「各機關加班費支給要點」第二點、第五點及第八點。(教育部 102.5.10 臺教人(三)字 1020061909 號函)
- (二) 行政院修正「中央各機關學校員工文康活動實施要點」第二點、第四點，並自 102 年 5 月 20 日生效。(教育部 102.5.30 臺教人(三)字第 1020077441 號函)



►人事法令宣導



國家文官學院「文官 e 學苑」自即日起開放「自我學習能力檢核」功能。(教育部 102.5.14 臺教人(三)字第 1020070581 號書函)

轉知行政院核定「行政院所屬及地方機關學校員工協助方案」。(教育部 102.5.20 臺教人(三)字第 1020049351 號函)

有關各大專校院教師借調至行政機關擔任有給專任職務者，於辦公時間前往原借調學校授課時，如係依本部規定應返校義務授課，且於未支領鐘點費之時數內，宜以「公出」方式登記；私立大專校院教師借調至行政機關擔任有給專任職務有上開情形者，其返校義務授課期間之差勤管理，亦宜等同處理。(教育部 102.5.27 臺教人(三)字第 1020073144 號函)

►員工關懷

逃脫高密度—創造空曠

也許有人會問：「演唱會滿滿的人，我不覺得擠，人少才無聊。」其實，擁擠的涵意需要考慮「人際互動」的因素，舉例而言，當你參加一個同學會，即使密度很高，但是不會覺得擠；不過，跟同樣數量的陌生人一起，可能就擠了點。簡單來說，「擁擠」是客觀的密度與個體認知判斷後所產生的主觀壓力感受。

「高密度」或「擁擠」會影響我們什麼呢？整理以下研究：

1. 高人口密度與犯罪率有較高的關聯。
2. 較擁擠的環境，個體較容易緊張、血壓升高、煩躁或興奮。
3. 高密度對工作績效高低沒有關聯，但是如果工作任務越複雜，高密度對於工作績效較為不利。
4. 生活在高密度環境裡，人們較常會迴避社會交往以換取自我空間，不合作、言語或肢體攻擊…等消極社會行為比較容易產生。
5. 高密度意味每人獲得的資源減少，競爭性行為與不友好舉動可能增加。

看來，我們生活的環境就足以影響我們呈現的樣子。筆者還有另外一個好奇的問題：「既然擁擠的感覺與認知有關係，那麼哪些人比較容易體驗到擁擠呢？」研究顯示，似乎喜歡交際的人能緩和擁擠的感受；而男人在高密度環境中，情感、態度、社會行為都比女性更具敵意。除了人的變項有關外，暴露高密度環境時間較長、空間中行為受到限制越多，都越容易感到擁擠。

如果客觀的「高密度」環境可能影響我們的「心理感受」，那就讓我們來「創造空曠！」。



你有沒有經驗過，當你收拾完一張桌子，那種愉悅、平靜的感受？搬了個家，什麼都丟光了那種輕鬆感？環境的空曠，讓我們能較自由的去控制或支配空間，心會變得寬廣而有彈性。你可以清一張每天使用的桌子，愉悅感受將立即奏效；又或者，騰出一個窗邊堆雜物的小角落，讓它只是空著，僅放一盞檯燈或一個地板座墊，你會發現，你的身體將會在你感到擁擠的時候，或者想要寧靜的時刻，帶著你去窩在那裡。如果讀者的空間不足夠怎麼辦呢？那要不要試著在抬頭可見的牆上貼一張有遠景或窗景的美麗海報？那也是一種幫忙。

如果以上的方法，你馬上就覺得沒有效，那親愛的讀者，你的擁擠感滿到你的心了，一定有什麼原因讓你卡住了，讓你連嘗試都不想，你要不要「真的」「先去試試看」？也許你會有出乎預期的奇妙獲得。

「創造空間的空曠」，是比較好上手的方式，如果你已經有了上述的樣子，那恭喜你，你是個「解放擁擠」的好人選。

本文引至本校諮商中心 <http://counsel.web.nthu.edu.tw/files/11-1091-1936.php>

►活動寫真

「退休人員惜別茶會」歡送本年度3至8月退休之人員，感謝他們為清華的奉獻，特由校長頒發感謝狀及退休紀念品。



► 靜思語

待人退一步，愛人寬一寸，在人生的道路中就會活的很快樂。

► 英文大補帖

Care killed a cat.

憂慮致命（勞神喪命）。