

# 國立清華大學

## 人事e報

資料日期:103 年 3 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](mailto: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、有關公立中小學教師職前曾任國立大學專案客座講師及專案講師年資得否採計提敘薪級疑義，查國立大學校務基金進用教學人員研究人員及工作人員實施原則第9點規定：「教學人員轉任編制內專任教師後相關年資之採計如下：…（二）敘薪：曾任與現職職務等級相當之教學人員年資經原服務學校證明且服務成績優良者，該服務年資得予採計提敘薪級。…」，基於衡平原則，公立中小學專任教師職前曾任國立大學校務基金教學人員年資，如與現職職務等級相當且服務成績優良者，得按年採計提敘薪級。爰公立中小學新進教師職前年資如經查明符合上開規定者，得按年採計提敘薪級。（本部103.3.4臺教人(二)字第1030019344號函）。
- 二、修正「支領月退休給與之公立學校教職員赴大陸地區長期居住改領停領及恢復退休給與處理辦法」第4、6、8、9條條文，並自發布日施行。（本部103.2.17臺教人(四)字第1030005413B號令）
- 三、有關各機關臨時人員得否核給公假辦理自費健康檢查一案，以臨時人員工作特性及進用時程、型態多元殊異，尚不宜為一致性規範，其自費辦理健康檢查之給假相關事宜，仍宜由各機關考量實際需要予以合理規範，並本於權責於契約中訂定。（本部103.2.17臺教人(四)字第1030018045號書函）
- 四、行政院勞工委員會函以，兼任教師如已參加公教人員保險者，不應再由兼課之學校為其辦理參加勞工保險。（本部103.2.17臺教人(四)字第1030018536號）
- 五、公教人員保險法修正案，業經總統於103年1月29日修正公布，其中關於養老年金及遺屬年金給付之規定，僅限私立學校被保險人適用，並得溯自99年1月1日起適用養老年金規定。至於其他被保險人則須俟公務人員及公立學校教職員適用之退撫法律及公保法再修正通過後施行。（本部103.2.19臺教人(四)字第1030019305號書函）
- 六、配合學校組織變更、停辦或合併依法令辦理精簡（減列員額）之人員，如合於學校法人及其所屬私立學校教職員退休撫卹離職資遣條例第15條第2項退休要件且有意願申請自願退休者，學校得基於業務銜接及人力調配等因素，裁量是否准其辦理自願退休，惟仍應顧及學生受教權益。（本部103.2.21臺教人(四)字第1030019154號書函）
- 七、私立學校教師年資，非屬學校教職員退休條例施行細則第11條規定所稱「教職」及「連續任教師或校長5年以上」，無法認定為學校教職員退休條例第6條規定之公立學校教師或校長年資。（本部103.02.25臺教人(四)字第1030019371號函）

### ►人事法令宣導







- 一、 茲為邇來仍有部分國立大專校院於組織規程修正案經本部核定後，未即送考試院核備，造成日後審核困難，爰請各校於組織規程修正條文經本部核定後，請即時報部俾函轉銓敘部轉陳考試院核備。  
(本部 103.2.19 臺教人(二)字第 1030017389B 號函)。
- 二、 為妥善運用政府資源，各機關所屬公務人員國內進修費用，應以公餘進修且進修科目與職務性質相關者，始得核予補助。  
(本部 103.02.24 臺教人(三)字第 1030018684 號函)
- 三、 有關支領月退休金之退休教育人員再(轉)任，其發放機關與再任機關(構)之查核及防杜機制改善做法，應配合辦理事項如下：  
(一)發放(原服務)機關部分：
  - 1、倘系統查驗結果發現再任情形，則主動行文再任機關(構)依立法院決議，**應扣減其每月再任薪資**，避免再任人員隱匿不報或蓄意不實具結。
  - 2、處理方式：依「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」或參考「公務人員退撫給與定期發放作業要點」辦理，**即發放機關於各奇數月 5 日以後，上網連結本部或銓敘部網站，發現再任情形，則主動行文再任機關(構)。**  
(二)再任機關(構)部分：
  - 1、再任機關(構)應於再任人員到職時，**建立書面具結**(有無領取月退、優惠存款)。當事人隱匿不報或蓄意不實具結，依具結書辦理。
  - 2、再任人員到職時，應於 15 日內主動行文發放(原服務)機關查證有無領取月退、優惠存款，俾利發放(原服務)機關與再任機關(構)兩方查核比對作業。
  - 3、再任機關(構)發給薪資後，發現領受人有再任及溢領薪資情形，應即辦理追回作業，並通知領受人於 3 個月內繳還，必要時得協商之。  
(本部 103.2.19 臺教人(四)字第 1030018619 號函)
- 四、 銓敘部函以，103 年 1 月 14 日立法院三讀通過之公教人員保險法修正草案，業**刪除現行由政府補助已繳付保險費滿 30 年之公教人員保險及退休人員保險被保險人參加上開保險及全民健康保險自付部分保險費規定**，請轉知相關被保險人預為因應。  
(本部 103.2.21 臺教人(四)字第 1030012045 號書函)

## ►員工關懷

### 讓我更靠近你～聽情緒在說話

小如最近要考試了，整天緊張兮兮的，想到沒念的科目還這麼多，頭皮都會發麻，有時真想放棄算了，可是又怕被當掉，只好看多少算多少了。隔壁的室友剛考完試，很悠哉的在聽音樂，還把聲音放出來。小如簡直快受不了了，煩死了，竟然不會體諒我，他應該知道我要考試的，簡直是找碴嘛！於是對室友大吼：不要吵了，你怎麼這麼自私…

結果，室友關掉音響，不吭聲的離開了寢室。寢室是安靜了，但是小如的心頭更加煩亂，覺得自己剛剛似乎做錯了，真不知道剛才自己怎麼會突然對他吼叫…

阿雄好不容易又等到了一個星期見女朋友一次的機會，可是眼見已過了約定的時間半個小時…一個小時，心情從原來的期待轉為生氣、擔心，而女友的手機又打不通，顯得越來越擔心了，女友終於出現了，臉上帶著笑容，一副沒事的樣子，阿雄內心覺得很生氣，可是心裡想，好不容易盼到這一天，不想破壞一切，我怎麼可以為這種小事生氣呢？所以也裝成一副沒事的樣子，於是兩人按原訂計畫去看電影，期間阿雄也覺得很開心，直到女友告訴他，他有一門功課未完成，須早點回家…，阿雄由原來的失望轉為生氣，終於按捺不住脾氣，於是對女友大聲說：你怎麼這麼不尊重我…，女友頓時不知怎麼反應，覺得阿雄莫名其妙，頭也





不回的轉身就走…，阿雄覺得很後悔，自己把所有的事情都搞砸了……！

以上兩個故事是不是覺得有些熟悉呢？如果主角換成是你，你會有什麼感受，你會怎麼去看待及處理自己的感受呢？從小長輩、老師教導我們：人以和為貴、要理性，不要情緒化，否則會誤了大事。不要生氣、緊張、擔心、憂慮…，要忍耐，一切都會過去的…。漸漸的，我們以為生氣是不對的，緊張、擔心是多餘的，真的是這樣子嗎？忍耐，真的會過去嗎？

**其實情緒沒有什麼好壞，而是你怎麼去表達及抒解。**

由上述的例子來看，不去察覺、接納自己的情緒，壓抑的情緒並不會隨時間消逝，它會在心中醞釀、累積，有一天爆發出來反而更傷害彼此的關係。若能當時察覺、接納自己的情緒，並以適當的方式表達出來，反而可增進彼此的瞭解，而當你不用把能量花在掩飾自己的情緒時，你自然就能與對方有較真誠的接觸與認識，彼此的關係會更牢固。所以，有人因某些問題的爭辯之後、也有朋友吵過架後，感情反而更深，就是因為雙方能適當的面對及表達、想法與感受，使彼此的疙瘩不再，反而更能真誠以對，增加彼此瞭解，感情反而更加堅固，就是因為能適當的表達自己的情緒、想法之故。如果小如能察覺到自己的情緒是什麼(WHAT)（我有什麼情緒），及問自己為甚麼(WHY)會焦躁（功課準備不完，擔心考不好），然後，想想看做些什麼(HOW)可以減低自己的擔心、焦躁（如找人聊天訴說自己的擔心，降低緊張、找人問功課等、換個想法…。）然後再選擇適當的時機表達，清楚且具體的表達（告訴室友，我很緊張，因為準備考試，請把收音機關小聲一點）運用”我”的訊息（音量大，我會分心，念不下書），相信整個結果會不一樣的。

**適當的情緒表達有助於兩人之間的溝通，增進雙方的瞭解**，然而，很多人常會有個迷思認為：我們相處這麼久了，所以你看我的臉色、表情應該瞭解我的意思才對…。很多的誤解就這樣開始了…。因為每個人對情緒的感受、表達與詮釋具有獨特性，如果你不說明白、講清楚，對方實在很難正確的瞭解。所以學習有效的表達自己的情緒與溝通就顯得很重要了，然而，這是需要學習與不斷的練習，溝通沒有所謂的對錯與失敗，只是不斷的回饋與修正，下列提供一些有效表達情緒及增進溝通的原則供大家參考，相信你若能不斷的練習，可以增進你跟朋友的關係。如果你想要的是真誠的、親近的人際關係，來！試試看，加一點勇氣、灑一點不放棄，遵循下列的原則試試看，相信你會有收穫的！

### WHAT：我現在有什麼情緒--先察覺自己內心真正的感受

首先把焦點轉到自己身上，然後，你可以學習問自己，我現在有什麼感受？是快樂、悲傷、緊張……，可以透過自己身體上、心理上、生理上、或他人的回饋察覺。如：現在我心跳加快、兩肩肌肉變緊、音調升高、音量變大、說話速度變快…。似乎很緊張。……不要去評價你的感受，只要去覺察即可。例如：阿雄可以覺察到自己的擔心、生氣，試著說說看找出原因，我為什麼會擔心？（因為她遲到很久，又沒聯絡上他，我關心他，所以也會擔心他出了什麼事），我為什麼會生氣？（因為她竟然不體諒我有多擔心，沒有好好的抱歉、說明，讓我覺得不被重視）

### WHY：為什麼我有這個情緒、感受

想想看，自己什麼原因會高興、沮喪、擔心，當你知道、釐清之後，接下來你就知道該怎麼做了，有時會有新發現喔！也許阿雄知道原來他擔心發生事情，會生氣，是因為自己這麼在乎對方，就像自己的親人一樣，所以才會這麼擔心、生氣。有了這種新發現，或許他就能更坦然面對及表達自己的情緒，也會增進他與女友的關係。

### HOW：如何有效的處理情緒

想想看，可以用什麼方法抒解自己的情緒，阿雄可以選擇找朋友抱怨一下，運動散散心、原諒對方，直接告訴對方。不同方法，各有其有優點。如果阿雄選擇告訴女友結果可能會是……。那就看他怎麼說囉！

### 選擇適當的時機表達

掌握良機很重要，第一個先問自己是否準備好要說了，再看對方是不是可以靜下來聽你說話，當然你也可以創造一個適合兩個人說話的環境，所以電影院、網咖想必不符合適合談心的條件，公園、咖啡廳到是不錯。

### 清楚具體的表達

不要有理所當然對方應該知道的幻想，你要清楚且具體的告訴對方，就事論事，不要涉及人身攻擊。例如：阿雄可以說：你遲到將近一個小時，一通電話也不打，讓我很擔心，然後又一副沒事的樣子，好像我的擔心是多餘的，讓我感覺不被重視……。

### "我訊息"的使用

很多人在向對方表達情緒時習慣用”你的訊息”，你讓我很失望、你讓我生氣、擔心，將情緒表達變成責罵，將自己的感覺歸罪於對方，對方反而會保護自己，這樣子問題沒有解決，反而增加兩個人之間的衝突，甚至會模糊原來溝通的焦點，搞的不歡而散。切記，我們的感覺是我們的選擇，我們要為自己的感覺負責，因此正確的情緒表達需要以“我訊息”來表達，這是一種分享、表達情緒的方式，而不是抱怨、攻擊或責備，能幫助彼此的溝通與瞭解。

**試著說說看：當你一直沒有出現，而我也聯絡不到你時，我很擔心**

**試著說說看：你怎麼這麼久還不來，到底要我等多久 ……！**

**如果你是阿雄的女朋友，這兩句話給你的感覺有何不同，結果呢？…**

### 灑些香水---表達正面情緒，增進彼此關係

真誠的讚美可以拉近彼此的關係，我們很習慣吐槽別人、批評別人，讚美別人與接受讚美反而變得很不自在，試著說說看，相信對自己及周遭的人會有不一樣的變化。很簡單：就像謝謝、喜歡…。或許女友可以學習告訴阿雄：謝謝你等我這麼久！也許阿雄的就不會有被忽視的感覺，而較能直接面對原始的情緒---擔心了！

試著將自己的感受表達出來，不論是正向或負向情緒，相信你會覺得自己的生命是多彩的，與人的接觸是真誠而豐富的。如果你想



要交到好朋友，有真誠的人際關係，或許你可以試試看，學著觀照自己的情緒，試著用上述的方式表達出來，相信你的人我關係會有不同的變化！試試看！把心情說出來！

-----作者：陳美如臨床心理師-----

本文引至本校諮商中心 <http://lms.nthu.edu.tw/board.php?courseID=3636&f=doc&folderID=11853&cid=19501>

►活動寫真

【性別電影賞析】為培養公務人員具有性別敏感度，特舉辦性別電影賞析，活動圓滿達成。



►靜思語

有量就有福，有福心就靈，是謂"福至心靈"。

►英文大補帖

“What is happiness? The feeling that power increases, that resistance is overcome.”

– Friedrich Nietzsche, Philosopher

「快樂是什麼？就是力量增加、克服阻力的感覺。」

– 弗里德里希·尼采(哲學家)