

國立清華大學

人事e報

資料日期:104 年 8 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、銓敘部及行政院人事行政總處會同於 104 年 7 月 27 日修正發布「公務人員考試增額錄取人員因服兵役申請延後分配申請書」及「公務人員考試增額錄取人員因服兵役原因消滅申請分配申請書」為「公務人員考試增額錄取人員延後分配訓練申請書」及「公務人員考試增額錄取人員延後分配訓練事由消滅之分配訓練申請書」。(教育部 104.8.4 臺教人(二)字第 1040103877 號函)
- 二、公教人員保險之保險費率，業經考試院會同行政院重行釐定，並自 105 年 1 月 1 日起依精算結果調整，因涉及預算編列，請配合於 105 年預算(人事費)中籌編支應。(教育部 104.8.10 臺教人(四)字第 1040103386 號函)
- 三、有關專業技術人員聘任資格認定疑義一案，曾任助理教授年資，因非屬「助理教授級專業技術人員」，尚無法採計為大學聘任專業技術人員擔任教學辦法第 5 條第 1 款規定之年資；至有關曾任助理教授、教學助理或研究助理之年資，均非屬特殊專業之實務工作，亦尚無法採認為前開聘任辦法各條文所定「專業性工作」年資。(教育部 104.7.29 臺教人(二)字第 1040091348 號函)



★ 人事法令宣導



- 一、銓敘部函以，為落實公開、公平、公正陞遷之旨，各機關進用機要人員後擬原職改派非機要職務，以及原職擬改派高一官等較高陞遷序列職務，應依公務人員陞遷法相關程序規定辦理陞遷。(教育部 104.8.4 臺教人(二)字第 1040105755 號函)
- 二、檢送衛生福利部辦理「參加國保幸福有保—我的國保幸福故事」短文徵選活動相關資料及原函影本各 1 份，請轉知貴機關(構)學校同仁及社區民眾踴躍參與。(教育部 104.8.10 臺教人(四)字第 1040107848 號書函)
- 三、檢送「全國軍公教人員生活津貼申請暨稽核系統」104 學年度第 1 學期子女教育補助申請資料報送時程表 1 份。(教育部 104.8.10 臺教人(四)字第 1040108132 號書函)
- 四、行政院人事行政總處函以，為紓解公教員工遭遇急難時之資金需求，請各機關(構)學校適時就「中央公教人員急難貸款實施要點」規定加強宣導，提供員工相關資訊及協助事宜。(教育部 104.8.13 臺教人(四)字第 1040110008 號書函)

4 步驟自我改造，讓自信成為一種習慣

你的同事台風穩健又自在，在講台上發表精采的演說；他做事又快又好，獲得上司的信任和喜愛，還時常被賦予重任；他每天都容光煥發，好像一直有好事情發生在他身上。

對照自己目前的狀況：害怕上台、事情老是做不完、看起來好像睡不飽。種種跡象都顯示，該是時候做出改變了。

美國資深心理治療師巴登·葛史密斯（Barton Goldsmith）在他的著作《自信，沒人能給，更別自己摧毀》中提到，經常生活在疑慮、不安或相互比較的環境下，會打擊一個人的自信心。長期缺乏自信，會讓我們喪失挑戰的勇氣、剝奪自己尋求突破的力量。低落的情緒更會進一步侵害生活與工作各層面，貶低個人價值，甚至扼殺生存的意志。因此，不妨從個人出發重建自信，積極培養作者提及的 4 個習慣，徹底改造自我。



1. 從「打理門面」開始

一直以來，「衣著」都是影響他人觀感的方式，例如企業主管時常穿著深色西裝和領帶，以求顯露出專業實力；當我們看到白袍，就會直覺地聯想到醫院、感受到傳遞出的權威。因此，葛史密斯表示，選擇一個你喜歡且適合的形象，從髮型、配件到言行舉止都仔細修飾，讓外在的行為逐漸影響內在的自我評價，慢慢就能從全新的形象中打造自信。

2. 做好事，幫助別人

貢獻自己的所學所長，為周遭及世界付出。無論投身於救災志工活動，或只是寫張卡片衷心地告知對方你很感激他的幫忙，都可以讓他人過得更好。這樣的作為，或許無法讓你賺到實質的報酬，卻可以帶來更健康的心理狀態及更美好的人際關係，提升心靈滿足。葛史密斯強調，透過實際行動，讓對方了解你的心意，最後將會得到他人的正向回饋，進而獲取信心。

3. 學會表達和控制情緒

害怕、焦慮、憤怒、痛苦、失望等，都是造成自信低落的情緒元兇。然而，這並不意謂著你必須「排除」這樣的情緒，而是要學會「表達」和「控制」。葛史密斯認為，唯有真誠地表達自己內心的感受，才能真正地面對問題，並將這樣的情緒轉換成「想改變現況」「想讓某件事情發生」的熱情與衝勁。

4. 時時稱讚自己的優點

人們時常習慣記住自己所做的蠢事，但忘了自己也曾運用聰明才智化險為夷；過分關注自己的缺點和弱勢，卻忽略自己與眾不同的才能與優點。葛史密斯建議，把「自我稱讚」結合至每天的思考與行為，你將會愈來愈能展現出自己最好的一面。

★ 活動寫真

★性別電影欣賞：為提升同仁性別意識，於8月13日於遠距教室辦理「性別電影欣賞-愛回來」，同仁參與踴躍，活動圓滿結束。



★新進人員教育訓練：為使新進人員瞭解學校概況、增進有關工作所需知能，本校謹訂於8月25日辦理本校104年度新進人員研習，課程順利結束。



★內部控制理論與實務：本校訂於8月28日辦理內部控制理論與實務，邀請東吳大學馬嘉應教授到校演講，宣導內部控制稽核之重要性並與同仁分享實務上的經驗，活動圓滿達成。



★本校 104 年 8 月 7 日企業標竿學習-臺灣 google，計有職技暨學校約用 30 人參加，行程安排標竿企業臺灣 google 及人文參訪總統府及台北賓館活動等，活動圓滿結束。



用藥安全停看聽海報宣導

食管局 文宣海報（常見管制藥品之正確使用） size：W57cm x H74cm

用藥安全停看聽

常見管制藥品之正確使用

大部份的管制藥品具麻醉或影響精神狀態之作用，使用上應特別注意！

- ▲告知醫師您的疾病史、過敏史及目前使用中的藥物。
- ▲孕婦、哺乳及準備懷孕婦女請告知醫師。
- ▲請依醫囑用藥，勿自行任意增減藥量。
- ▲請勿自行混用多種藥物，或與酒精等中樞神經抑制劑併用。
- ▲使用麻醉止痛或安眠鎮靜藥物後請勿操作危險性機械（如開車），或從事需要集中注意力的工作。

管制藥品領用及使用規定

管制藥品為具有麻醉（如嗎啡）、影響精神（如安眠鎮靜藥物）作用，或其他須加強管理之藥品。依「習慣性」、「依戀性」、「濫用性」及「社會危害性」之程度，分四級管理，所有的醫用管制藥品皆須憑醫師處方才可領用。

如經醫師評估須使用第一至第三級管制藥品，醫師將開立「管制藥品專用處方箋」，由領藥人憑處方箋及身分證明義名領取。另為加強管理，醫師處方之第一級、第二級「管制藥品專用處方箋」，限領藥一次。

為確保您及親友的用藥安全，非經醫師處方，請勿任意使用他人提供之藥品，或提供藥物給他人使用。

網路資源

- 行政院衛生署 <http://www.doh.gov.tw>
- 行政院衛生署藥品許可證查詢系統 <http://203.65.100.151/DO8180.asp>
- 行政院衛生署食品藥物管理局 <http://www.fda.gov.tw>
- 行政院衛生署藥物資訊網 <http://drug.doh.gov.tw>
- 不法藥物檢舉諮詢信箱 drug@doh.gov.tw

諮詢服務專線

- 行政院衛生署食品藥物管理局
管制藥品組 (02) 2653-1156
不法藥物檢舉諮詢專線 (0800) 625-748
全國藥物不良通報專線 (02) 2396-0100
- 台北市民家熱線(健康醫療諮詢) 1999轉888 (免付費)
外縣市 (02) 2555-3000
• 台北市立聯合醫院藥物諮詢 (02) 2726-3141 (分機1106)
• 台北榮民總醫院藥物諮詢 (02) 2875-7289
• 行政院衛生署草屯療養院藥物諮詢 (049) 255-0800 (分機2401)
• 高雄市長庚醫院藥物諮詢 (07) 751-3171 (分機2112、2115)

★ 行政中立



★ 靜思語

是非當教育，讚美作警惕，嫌棄當反省，錯誤作經驗。

★ 英文大補帖

“You can fail at what you don’t want, so you might as well take a chance on doing what you love.”
– Jim Carrey, Comedian

「做你不想做的事你可能會失敗，還不如給自己一個機會做你愛做的事。」
– 金·凱瑞（喜劇演員）