

國立清華大學

人事e報

資料日期:104 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

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

★ 人事法令異動

- 一、銓敘部令，應公務人員特種考試關務人員考試三等考試關務類關稅統計科考試及格人員得適用統計職系。
(教育部 104.2.25 臺教人(二)字第 1040019816 號函)
- 二、銓敘部函，有關歸系機關或受委任歸系機關辦理職務歸系，有職務歸系辦法第 5 條所定情形，以及各機關辦理機要職務設置案件，均得隨文檢附職務說明書影本案。
(教育部 104.2.26 臺教人(二)字第 1040018020 號函)
- 三、檢送公務人員保障暨培訓委員會 104 年 2 月 13 日公評字第 1042260072 號令修正「公務人員晉升官等(資位)訓練成績評量要點」一份。
(教育部 104.3.3 臺教人(二)字第 1040023319 號函)
- 四、檢送原住民族委員會於 104 年 2 月 26 日原民社字第 10400066912 號令訂定「原住民族工作權保障法第 24 條第 1 項但書規定之解釋令」一份。
(教育部 104.3.4 臺教人(二)字第 1040026040 號函)
- 五、檢送行政院 104 年 2 月 12 日院授人綜字第 1040025218 函修正「政府機關及公營機構科技人才相互支援實施要點」第四點一份。
(教育部 104.3.11 臺教人(二)字第 1040028601 號函)
- 六、配合公務人員保障暨培訓委員會發布「公務人員一般健康檢查實施要點」，及行政院 104 年 1 月 28 日院授人給字第 1040022565 號函訂頒「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」，原行政院人事行政局及行政院人事行政總處健康檢查相關函釋規定，均自 104 年 1 月 1 日停止適用。
(教育部 104 年 2 月 16 日臺教人(四)字第 1040021386 號書函)
- 七、有關持續推動「全國公教員工優惠商店推動方案」及教育部特約商店一案，說明如下：
 - (一)為增進全國公教員工福利，請依行政院人事行政總處「全國公教員工優惠商店推動方案」持續辦理消費合作措施，以提供全國公教員工參考運用。如有簽約之優惠商店，其優惠對象為全國各機關(構)、公立學校及公營事業機構現職、退休員工(含同行眷屬)及於上開機關(構)、學校服務之志工，請函報教育部申請優惠商店標誌貼紙。
 - (二)另為提升教育部及所屬機關(構)學校現職及退休同仁福利，如有簽約之特約商店，其特約優惠對象為鈞部及所屬機關(構)學校現職及退休員工者，亦請函知鈞部，以利公告周知。



★ 人事法令宣導



★ 員工關懷

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。

- 一、 檢送國家文官學院 104 年 2 月 11 日國院數字第 1040800020 號函，有關「104 年度公務人員專書閱讀心得寫作競賽活動」一份，請鼓勵所屬踴躍參與。
（教育部 104.2.26 臺教人(一)字第 104002153 號函）
- 二、 有關行政院人事行政總處公務人力發展中心「e 等公務園」學習網學習萬花筒新建置「國際教育學習專區」（網址：
<https://elearning.hrd.gov.tw/index.php?go=c4>），請多加利用。
（教育部 104.2.16 臺教人(三)字第 1040021372 號函）
- 三、 國家文官學院「文官 e 學苑」網站自即日起開放「自我學習能力檢測」功能，請踴躍參加。
（教育部 104.3.11 臺教人(三)字第 1040031395 號函）
- 四、 「公教人員退休撫卹試算系統」（教育人員尚在測試中）自即日起上線提供使用。
（教育部 104 年 2 月 10 日臺教人(四)字第 1040017579 號書函）



★ 活動寫真

【104 年度教職員工國防教育暨生態體驗研習】為落實全民國防理念，本室業於本（104）年 3 月 18 日辦理 104 年度教職員工國防教育暨生態體驗研習，活動地點為新竹空軍基地、客雅水資源回收中心及香山濕地，當日同仁參與踴躍，回應熱烈，活動圓滿達成。



【性別電影欣賞-為巴比祈禱】為配合教育部推動性別主流化政策，且同時提昇本校同仁性別平等意識與相關知能，本校業於本（104）年 3 月 25 日辦理「性別電影欣賞-為巴比祈禱」，活動圓滿落幕。



★ 行政中立

公務人員行政中立創意寫作及圖稿徵選比賽

徵圖(含標語)比賽



第三名：「行政中立·全民得益」

作者:林嫻嫻小姐

★ 靜思語

有接受別人想法的心胸，才能和人溝通。

★ 英文大補帖

“Be present – it is the only moment that matters.”

「留意當下 – 這是唯一的重要時刻。」

– Dan Millman, Motivational Author

– 丹・米爾曼（勵志作者）