

人事e報

國立清華大學 第 10905 期

National
Tsing Hua
University

人事法令宣導

□ 考試、任免、敘薪、兼職

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	為適度保障育嬰留職停薪人員回職復薪相關權益，銓敘部函知各機關公務人員因育嬰留職停薪而自願調整較低職務者，於回職復薪回復原職務或與原職務同一陞遷序列之職務時，得免經甄審等相關內容，請查照。	109.05.13 臺教人(二)字第 1090067731號	教育部

□ 待遇、福利、退休、撫卹

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	因應本次新冠肺炎疫情，中華民國全國公務人員協會與晨陽保險經紀人股份有限公司簽訂各項保險優惠專案及「中央福利社APP福利網」，請轉知同仁參考利用，請查照。	109. 05. 06 臺教人(一)字第 1090065681號	教育部
2	行政院人事行政總處書函以，有關公務人員因年中亡故或罹患傷病，致無法親持國民旅遊卡（以下簡稱國旅卡）於特約商店刷卡消費，其強制休假補助費應如何請領一案。	109. 05. 11 臺教人(三)字第 1090064980號	教育部
3	行政院人事行政總處書函以，有關財團法人聯合信用卡處理中心為提升資訊安全，訂於109年5月18日於國民旅遊卡檢核系統新增使用者登入身分驗證機制功能一案，請查照轉知。	109. 05. 14 臺教人(三)字第 1090069407號	教育部
4	「哺集乳室與托兒設施措施設置標準及經費補助辦法」及「勞動部補助哺集乳室與托兒設施措施作業須知」部分條文，業經勞動部109年4月23日勞動福1字第1090135371號令及109年5月6日勞動福1字第1090135392號令修正發布，請查照。	109.05.13 109.0513臺教 人(一)字第 1090060301號	教育部

□ 考績考核、訓練進修、差勤管理

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	各機關（構）學校限制所屬人員於防疫期間不得出國，衍生旅費損失之補償，請依行政院人事行政總處函示規定，本權責訂定補償規範，請查照。	109.05.06 臺教人(三)字第 1090064842號	教育部
2	銓敘部函以，為落實考績覈實考評意旨，貴機關（構）學校如於事後知悉所屬公務人員過去違法失職行為，或原於所屬公務人員涉案年度所為考績評定有違誤情事，請視個案事實予以適當處理，並應避免重複考評，轉請查照。	109.05.08 臺教人(三)字第 1090062060號	教育部
3	有關學校於COVID-19（武漢肺炎）防疫期間，如因防疫需要致無法於百日之期限內核給教師喪假，而教師確有延後申請喪假需求，學校得審酌於教師相關親屬死亡之日起1年之期限內給假，請查照。	109.05.12 臺教人(三)字第 1090067175號	教育部

□ 其他

編號	主旨/重點摘錄	發文字號	發文機關
1	「教育部補助大專校院辦理教學助理納保作業要點」，業經本部於中華民國109年5月15日以臺教高(五)字第1090064070B號令修正發布，茲檢送發布令影本及行政規則規定各1份，請查照。	109.05.15 臺教高(五)字第 1090064070C號	教育部

影視經典語錄



知識不能拯救世界，在生活中發揮作用的永遠不是知識本身，而是人性的光輝。

~阿凡達~

英文佳句

“Bring out the best in the team by challenging them with tough but achievable goals, encouraging them with sincerity and trust, motivating them with a compelling vision and listening to them with empathy.”

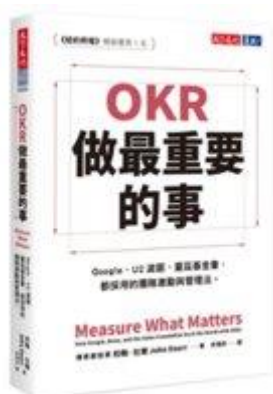
– Kai-Fu Lee, CEO of Sinovation Ventures

「讓團隊發揮最大潛能的方法是，以困難但可達成的目標挑戰他們，以真誠與信任鼓勵他們，以扣人心弦的願景激發他們，和以同理心傾聽他們。」– 李開復 (創新工場執行長)

李開復 (1961-) 是資工經理人、創業者和電腦

公務人員專書閱讀每月一書推薦

□ 109年5月份



書 名 /OKR做最
重要的事

作 者 /John Doerr

出 版 社 /天下文化

出版日期 /2019

oogle、U2波諾、蓋茲基金會, 都採用的
團隊激勵與管理法

OKR帶領Google從40人的新創公司，
成長為超過7萬員工的科技巨擘，市值高
達7000億美元！

什麼是OKR？目標與關鍵結果

（OKR，Objectives and Key Results），
前者代表你想達成「什麼」，後者則是
你該「如何」達成。OKR有4大超能力：
1專注投入優先要務；2契合與連結，造
就團隊合作；3追蹤當責；4激發潛能，
成就突破。如今，數百家類型不同、大
小小的公司都採用OKR：從Google到
Dropbox、LinkedIn和推特與YouTube，
再到迪士尼與三星。這套方法能幫所有
人、家庭、組織、甚至政府，為真正重
要的事物而戰！

《本書籍簡介資料摘自國家文官學院》

心理學家：成功的人，永遠不會落入5個心理陷阱



圖片來源 / Shutterstock

我們的大腦原本就設定成會自行在想法、點子、行動與後果之間建立關聯，但有時候，這種做法可能是錯的、負面的、誤導的。

認知行為療法專家把這種狀況稱為「認知扭曲」，包括二分法思考、斷章取義、片面妄下結論等都是。這樣的思考陷阱，可能導致我們的認知偏離事實真相，而最成功的人則有能力辨識出這種情況，不計任何代價避免這些思考上的錯誤。

心理健康作家柏吉絲 (Anna Borges) 訪問許多心理學家，瞭解這類思考模式如何傷害我們的健康、幸福，以及跨越挑戰達成目標的能力。

根據她的歸納，這5大陷阱是：

1. 情緒化推理

情緒化推理是指我們把自己的情緒反應當作證據，來確定事實真相，卻不使用其他觀眾客觀事證的推理方式。這是我們最常見到的心理陷阱之一。

為了對抗情緒化推理，認知治療專家建議你自問一些問題，例如「有哪些事實支持我以情緒為根據的判斷？」「我的感受是不是可能被部分應該重新評估的偏見遮蔽了？」

2. 歸咎他人

有些人會把自己的行動和感受歸咎於他人，認為他人必須負起責任。例如你一早出門上班，貓趁亂逃出，你因此遲到，而你把責任歸咎於貓。

麻州大學安赫斯特分校心理學與大腦科學教授惠特菠 (Susan Whitbourne) 解釋，這種譴責他人的行為可以讓我們避免認知到自己的缺陷或失誤，保住自尊心。

但不替自己行為的後果負起責任，就代表你沒有從錯誤中學到教訓，也就失去了從經驗中成長的機會，離成功更加遙遠。

練習同理心，可以幫助你擺脫喜歡凡事責怪他人的習慣，設身處地為他人著想，擺脫對與錯的二分法思考。

3. 災難化思維

很多人都抱持把擔心的事加以擴大的災難化思維，例如新聞報導有颱風，你就開始擔心房子倒了、家人和自己受傷的事。

學者已經發現，不理性的恐懼跟災難化思維很有關係，總是預期最壞的後果無濟於事。事實上，研究證實這只會導致焦慮和憂鬱。

心理學家貝絲 (Judith Beth) 建議列出你把時間和精力花在災難化思考上的好處和壞處，或列出所有最好的情況做沙盤推演，你就能成為更冷靜、更不焦慮、心靈更清楚的人。

4. 公平的謬誤

陷入公平的謬誤時，你會認為每一件事情都應該由公平與否來決定。

舉例來說，同事得到升遷，你沒有。你抱怨這不公平，她都沒準時到班，你比她努力很多。

但生命本來就不公平，如果只用公平的謬誤來思考，你只會更憤怒、怨懟、無助。

楊百翰大學心理學教授建議轉換心態，例如「得到升遷很不賴，但我沒辦法控制誰被升遷，也許我該問問主管明年怎麼樣能有機會升遷」。

5. 個人化

個人化包括在沒有合理原因的情況下，把一切都看做是針對你個人，或怪罪自己。

例如，兒子期末考不及格，都是我的錯，我應該花更多時間陪他唸書。

心理學家表示，這種思考會讓你內疚、羞愧，你應該重新審視自己在這個情境下扮演了什麼角色，然後想想這一切可能不是你一個人的問題。

從局外人的角度來看，你可能會發現其實這中間有非常多相關因素，結果並不是你直接一手促成的。

本校近期新簽特約商店

行業別	店家資訊	優惠內容
住	私立夏哲森幼兒園 地址:新竹市光復路一段647號 連絡電話: 09-5783937 合約到期日: 1100630	出示員工識別證可享該學期註冊費95折，年繳(註冊費2期+月費10期)9折優惠。
其他	仁愛眼鏡(全省適用) 連絡電話: 06-3505942 合約到期日: 1091231 備註: 含學生及校友	<ol style="list-style-type: none">1. 憑員工證，配眼鏡享折扣後9折優惠2. 不得與店內其他活動並用3. 購買隱形眼鏡及保養藥水按各店優惠辦理4. 請於配眼鏡前出示證件，取件時或取件後不可使用地址: 洽各分店



特約商店陸續簽約中，歡迎推薦優良商家!

信箱 person@my.nthu.edu.tw

網址 <http://person.site.nthu.edu.tw/?Lang=zh-tw>

