



TAIWAN TECH
NATIONAL TAIWAN UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

人事服務簡訊

113年12月出刊

目錄 CONTENTS

- 1 重要訊息** Important Information
- 1-2 法規及政策宣導** Regulations and Policies
- 3 人事動態** Staff News
- 3 專書閱讀專區** Designated Book
- 4 英文佳句** Useful Phrases in English
- 5 員工協助方案(EAP)專區** Employee Assistance Program

人事室



重要訊息

編號

主旨/重點摘錄

- 1 為辦理教育部第 67 屆學術獎，請有意申請者於 113 年 12 月 6 日（星期五）前備妥推薦表等資料，經系所學院教評會審議通過後，送人事室彙辦，俾提 113 年 12 月校教評會審議。教育部函及推薦書電子檔請至人事室網站最新消息項下下載。
- 2 為辦理教育部第 29 屆國家講座，請有意申請者於 113 年 12 月 6 日（星期五）前備妥推薦表等資料，經系所學院教評會審議通過後，送人事室彙辦，俾提 113 年 12 月校教評會審議。教育部函及推薦書電子檔請至人事室網站最新消息項下下載。
- 3 為辦理 113 學年度教師研究獎之獎勵，教師如擬參與本獎項評選，請先行詳閱本獎項作業說明，備妥推薦表與相關資料，並依各系所/學院通知之院級規定及期程進行優良獎審議，如獲選為優良研究獎獲獎人，由學院備妥被推薦人資料（併電子檔）及會議紀錄，於 114 年 2 月 21 日前送交人事室辦理傑出研究獎評選作業，如逾時或資料不全者，將不予受理。校級辦法請至人事室內網/相關法規/三、考核、獎懲項下查閱。



法規及政策宣導

編號

主旨/重點摘錄

- 1 本校定有執行職務遭受不法侵害預防計畫，同仁疑似或遭遇執行職務遭受不法侵害行為時，通報警衛人員及相關單位主管前來處理，並得填具事件通報/申訴單。
- 2 專任教師、職員、約用人員、技工、工友申訴案件，由人事室轉送校內相關委員會調查處理；涉及校長申訴案件，送教育部調查處理；其他工作者提出申訴，人事室視事件樣態依行政院人民陳情案件要點辦理，校長得視事件樣態召集相關人員成立調查及處理小組，小組得由人事室、單位主管、職業安全衛生人員、勞工代表等人組成。
- 3 有關簡化公務人員申請補發銓敘審定證明書作業程序一案，請參閱附件。
【[113 年 11 月 8 日臺教人\(二\)字第 1130112936 號函](#)】
- 4 教育部函轉公務人員退休撫卹基金管理局函以有關 114 年 1 月 1 日開辦公教人員個人專戶制退撫儲金自主投資作業相關事宜。
【[教育部 113 年 10 月 9 日臺教人\(四\)字第 1130101126 號書函](#)】
- 5 教育部函請本校提薦對教育具有貢獻且生活困苦或罹患重病亟需濟助之退休教師（不含現職者）領受 114 年春節慰問金。
【[教育部 113 年 10 月 22 日臺教人\(四\)字第 1134203251 號書函](#)】
- 6 教育部函轉勞動部函送性別平等工作法第 32 條之 3 規定解釋令 1 份。
【[教育部 113 年 10 月 22 日臺教人\(一\)字第 1130107791 號書函](#)】

6 早期支領一次退休金生活困難退休公教人員 114 年度春節照護金相關事宜。

[【教育部 113 年 10 月 28 日臺教人\(四\)字第 1134203321 號書函】](#)

7 教育部函以，有關公務人員每人每年最低學習時數及業務相關學習時數規定調整案。

[【教育部 113 年 10 月 24 日臺教人\(五\)字第 1130108306 號書函】](#)



人事動態

動態	姓名	單位及職稱	聘期/生效日期	備註
考試錄取 分配訓練	李雁文	工業管理系 組員	113.10.31	
調職	吳儀君	研究發展處 行政書記	113.11.01	原職為工程學院行政 組員
	殷牧澤	學生事務處 行政組員	113.12.12	原職為資訊工程系技 術組員
留職停薪	葉子瑜	產學創新學院 行政組員	114.01.01- 114.05.31	育嬰（原申請 113.06.06-113.12.31）



專書閱讀專區

◆公務人員專書閱讀每月一書



■ 113 年 12 月 / 最後一次相遇，我們只談喜悅

■ 作者 / 達賴喇嘛、戴斯蒙·屠圖、道格拉斯·亞伯拉姆

■ 出版社 / 天下雜誌 ■ 出版日期 / 2023

經歷痛苦與失去之後，仍能發自內心地快樂嗎？

面對生命中各種無法避免的磨難，該如何超越痛苦，擁抱喜悅而活？

如何讓喜悅從一種稍縱即逝的感受，化為恆久的存在？

人生最終該靠什麼獲得滿足與意義？

兩位深受全球景仰的心靈導師，卻同樣經歷一生的苦難。他們兩人以慶生為由，在印度達蘭薩拉相聚五天，這可能是一生最後一次的相見，但他們卻選擇毫無保留地回答來自全球上千個關於喜悅的問題。他們共同體認，人生無法免除必然的苦痛、心碎，但若能懷抱喜悅而活，即使遭遇困苦，也不會變冷酷；雖然心碎，也不會因而崩潰。快樂無法外求，喜悅是一種面對世界的生存方式。

【本書簡介資料摘自[國家文官學院](#)】

◆本月讀後心得寫作分享作品

姓名：林〇玲(學生事務處)

閱讀書目：最後一次相遇，我們只談喜悅

讀後心得：

這次很感謝人事室舉辦的活動，讓我有機會靜下心來閱讀，在這次的學習活動裡有很多的獲得，以下是一些個人想法跟大家分享，閱讀的書名是《最後一次相遇，我們只談喜悅》英文的書名《The book of joy》書本內容是在記錄達賴喇嘛和南非大主教戴斯蒙·屠圖難得的慶生會，這兩位都是八九十歲的諾貝爾和平獎得主，此次見面重要的意義，也就是為世人解惑到底該如何在這個充滿辛苦的世界中，找到快樂和喜悅，達賴喇嘛是大家熟悉的藏族精神領袖，屠圖大主教是南非聖公會首位的非裔大主教，在南非實施種族隔離的時代，他提倡各種廢除種族隔離的政策，並在種族隔離廢除後，進行各項轉型正義的活動，也因此他在 1984 年時獲得了諾貝爾和平獎。

對話中提到幾個觀點，我覺得很受用，你的心才能決定這段旅途是否顛簸還是平順，很多事情是你的心智面相而不是真正的現實，我們面對的恐懼其實常是一種心理的投射，而生活中過度的勞累也會造成沮喪，這些壓力常常會啟動一連串的耗損，喜悅比快樂大得多。人們常常覺得要靠外在環境才會得到快樂，但喜悅不用。

我們總是在追趕，追趕下一個期望和抱負，我們應該要多注重現實才能活在當下，我們需要的其實很少只是愛和連結，我們要培養自己的精神免疫力，這需要時間練習才能免於受困於挫折，我們要接受自己本來的樣子不內疚不苛責自己，我們可以透過對話和靜坐來看見心靈的本質，改變態度才能改變影響，我們可以把威脅的壓力想像成挑戰性的壓力，我們總是太多的期望，期望結果不同，當你在那個懊惱、憤怒、嫉妒等等負面的情緒下，你很難看透事情的全貌，最重要的提醒是我們都是尚待完成的傑作，只是現在還不夠完美…。

特別想和大家分享的是嫉妒這件事，達賴喇嘛說，「應該要從源頭來處理嫉妒，因為一旦你很常產生嫉妒的情緒，它會讓你不能保持心平氣和，也會侵蝕到你和他人的關係。向上比較對人的身心健康特別有害，細數自己的幸福是面對嫉妒的古老良方，我們還是要停下來問自己我真的需要那麼多嗎？人會心生嫉妒往往是因为太過重視物質財產，放寬視野能幫助你站在更中立的角度去檢視自己目前的處境，也能幫助自己看清所有造成現況的條件或原因，就可以了解到自己在情緒當下產出的想法，並非事情的真實情況。

最後分享喜悅的八大支柱，讓大家更靠近「喜悅」(觀點.謙卑.幽默.接受.原諒.感恩.慈悲.付出)接受是心靈最後一根支柱，它也帶領我們通往心靈的第一根支柱:原諒，我們能接受現在就會懂得原諒，放下執著，不再渴望擁有一個不同版本的人生，西藏有一句諺語，智慧如同雨水，兩者都在低處匯集，相信我們都能走過生活的種種難關，但「慈悲為懷」的心態，對從小在競爭激烈環境中長大的我們來說，勢必得花一些時間去練習。

以下是書中兩段美麗的禱文和大家分享

藏文禱文

痛苦我絲毫不願承受
快樂我從來不覺滿足
於此我和他人無異
願我於他人之福中得見喜悅

---(一世班禪喇嘛)

基督教的寧靜禱文

上帝，請賜予我雅量，使我平靜，
接受不可改變之事，
賜予我勇氣去改變，
應當改變之事，
且賜予我智慧去分辨
何者可以改變，何者不能。

---(Reinhold Niebuhr)



英文佳句

“All your dreams can come true if you have the courage to pursue them.”

--Walt Disney, Producer

你所有的夢想皆可以實現，如果你有勇氣去追求它們。--華特·迪士尼（製作人）

“The best way to predict the future is to create it.” --Abraham Lincoln

「預測未來的最佳方法是創造未來。」--亞伯拉罕·林肯（第十六任美國總統）



員工協助方案 (EAP) 專區

◆ 諮商預約表單 <https://forms.gle/SpbhHJzrauRHtNRs9>

113 年度



國立臺灣科技大學 教職員工心理諮詢方案

無論是工作、家庭、伴侶還是人際上的情緒壓力，或是健康狀況、生命意義還是自我探索，我們想邀請你，來這裡歇著喘口氣，再出發！



本校專任人員
(含教職員工、專任助理及本校轉介人員)



- 個別諮詢 50分鐘/次，每人每年至多6次補助
- 伴侶/家庭諮詢 90分鐘/次，每人每年至多3次補助

名額有限，預報從速；因無法指定心理師
因會計核銷關帳，須於12/15以前使用額度



臺灣師範大學 社區諮詢中心 心田心理諮詢所