

# 人事 服務簡訊




第 210 期

中華民國 113 年 7 月 31 日 出刊

國立臺北教育大學人事室 編製



## 人事公告

最新 訊息	內 容
	依本校 113 年 6 月 26 日本校第 224 次行政會議決議辦理本校「員工平時考核暨面談輔導實施要點」，業經本校 113 年 6 月 26 日本校第 224 次行政會議審議通過，相關條文業置於本校人事室網頁/法令規章/考核獎懲項下，請自行下載參閱。
	為便利本校教職員工生飲食選擇，本校簽訂特約玉欣珍有限公司，提供本校教職員工生專案優惠價，店內餐點品項消費滿額 300 元 9 折優惠(不限內用/外帶)、活動場租贈四季鮮果盤乙盤及活動場租享有優先安排訂位的 VIP 權益，合約自簽約日起至 114 年 12 月 31 日止。
	為便利本校教職員工生購物選擇，本校簽訂特約媽媽魚安心超市專案優惠價，提供本校教職員工生至全省門市消費時，享有媽媽魚自家商品 95 折起優惠，代理商品及季節特殊商品除外，合約自即日起至無限期。



## 法令公告

- ◆ 「專科以上學校教師違反送審教師資格規定處理原則」，業經教育部於中華民國 113 年 7 月 8 日以臺教高(五)字第 1132201676A 號令修正發布。(臺教高(五)字第 1132201676B 號函)
- ◆ 依行政院人事行政總處 113 年 7 月 5 日總處培字第 11330247573 號函辦理有關特種考試及格人員於限制轉調期間，以其他考試及格資格調任他機關，基於渠於限制轉調期間內仍有服務之事實，於參加陞任甄審時，如符合「行政院與所屬中央及地方各機關學校公務人員陞任評分標準表」各評比項目之採計標準及範圍，均得予以採計評分。(臺教人(二)字第 1130070743 號函)

- ◆ 依勞動部 113 年 7 月 2 日勞動發事字第 1130507439B 號函辦理有關勞動部修正「雇主申請聘僱第一類外國人其他應備文件」第 2 點、第 4 點，業於 113 年 7 月 2 日以勞動發事字第 1130507439A 號令修正發布。(臺教高(五)字第 1130068924 號函)



## 人事動態

### ※ 新進人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
音樂學系	劉沛緹	事務人員	新 進	113.07.01
總務處環安組	林其愛	約用職業安全 衛生護理師	新 進	113.07.02
學生事務處	施宜君	辦事員	新 進	113.07.29

### ※ 異動人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
音樂學系	鍾璧朱	事務人員	離 職	113.07.01
教務處 註冊與課務組	雷文翔	組 員	調 任	113.07.01

### ※ 離職人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
語文創作學系	孫劍秋	教 授	退 休	113.07.05

## 【員工關懷小品】

### 《腦筋急轉彎 2》：面對腦中的各種聲音，你還是有選擇權

迪士尼與皮克斯聯手打造的《腦筋急轉彎 2》6 月中旬在台灣上映，上映不到 2 周就登上全球票房冠軍，達 7.2 億美元（約新台幣 235 億元），不只超越《沙丘 2》的票房，更成為 2024 年票房最高的電影。

與《腦筋急轉彎》( Inside out ) 時隔 9 年，電影裡的小女孩萊莉，也長成了青少女。《腦筋急轉彎 2》故事軸線聚焦在萊莉青春期的變化，除了第一集分別代表 5 種情緒的角色：樂樂( 快樂 )、怒怒( 憤怒 )、憂憂( 憂愁 )、厭厭( 厭惡 )及驚驚( 害怕 )，又新增了 5 種情緒角色：阿焦( 焦慮 )、阿慕( 羨慕 )、阿羞( 害羞 )、阿廢( 倦怠 )及念舊嬾( 懷舊 )。

#### 適當焦慮有其正面意義，但過度作用恐讓表現失常

在上一集，樂樂在情緒主控台握有主導權，就算憂憂、怒怒、厭厭等情緒突然冒出，樂樂也會盡其所能讓萊莉回歸到快樂、無憂無慮的狀態。而這一集，隨著萊莉的成長，也有新情緒的加入，主導權慢慢轉向阿焦（或者說是被霸占）。

青春期所面臨的課業、人際壓力，慢慢讓萊莉變得沒那麼快樂，開始有更多煩惱：得知這個暑假過後，好朋友就不會再跟自己讀同一所學校；曲棍球營隊是跟好友最後的相處時間，但在新環境中，到底是要跟舊朋友黏在一起，還是花時間結交新朋友？以及該不該偽裝自己、討好新朋友？

這些煩惱的背後，隱藏著許多情緒的出現。舉例來說，電影聚焦的「焦慮」，它的出現就如同阿焦所說：「我的工作就是保護她，避免那些可怕事物發生，我是在替未來做計畫。」從正面的角度來看，焦慮是一種自我保護機制，當危險的事物靠近時，人們就會感到焦慮，開始想做點什麼來預防或面對危機。

然而，過度的焦慮有可能會讓人無法承受，或是做出違背自己信念的行為，就像萊莉為了幫自己的未來鋪路，在分隊時選擇與曲棍球學姊同隊，而不是過往的好隊友；甚至為了得分，不惜做出傷害朋友的舉動。

#### 別被情緒綁架！接受當下的自己，與之和解、共處

電影裡阿焦想掌控一切、選擇一些違背萊莉本性的行為，著實會讓觀眾感到難受與壓迫。而阿焦也因為過度作用，讓萊莉差點在關鍵比賽恐慌症發作，不得不說，這的確完整呈現出這個情緒會讓人產生的不舒服感。

最後，是樂樂與其他情緒放下主導權，讓萊莉與自己和解、接受現在自己。這也讓掌控權回到萊莉身上，當樂樂身上的光飄向主控台，意味著萊莉現在需要樂樂的幫忙，她希望這個時刻，自己是快樂的。

《腦筋急轉彎》是一部談各種情緒的電影，但事實上，當各種情緒想要爭奪、掌控主控台的時候，其實就像是我們腦中時常會冒出的話語，可能是「我不行、我做不到」，也可能是「我就爛，你能拿我怎麼樣？」，又或者是「為什麼都沒有人站在我這邊」等等。

這些情緒在腦中的聲音，就是專門研究情緒調節的美國實驗心理學家伊森·克羅斯 (Ethan Kross) 所說的「內在聲音」(inner voice)，它會在你做某件事情的時候突然跑出來跟你對話，可能是鼓勵你，也可能是評斷你。

隨著年齡成長，我們開始會被這些話語掌控人生，形塑自我認同。它可能會像樂樂給你正面能量「第一次總是比較難，下次一定會更好！」或是像憂憂擔心自己會搞砸一切，也有可能像阿焦一樣，在心中預演未來可能發生的事。

然而，最終要不要聽從這些聲音，選擇權都在自己身上。

### 情緒激動時怎麼辦？創造心理距離，拿回情緒主控權

要讓自己擁有選擇權，第一步是必須先讓自己暫時脫離框架，以中立態度面對事情。《強大內心的自我對話習慣》建議，最簡單的方式，是「用第三人稱談論自己」，當你發現自己陷入恐慌或是情緒激動時，可以停下來對自己說，「好了，○○○ (你的名字)，冷靜一下。」

克羅斯強調，當你使用第三人稱稱呼自己時，可以創造「心理距離」，這會讓你在和自己說話時，覺得像是在和別人說話，就會馬上讓自己平靜下來。

這麼做不只能克服緊張，也能促進理性思維，讓自己做出更明智的決定。相反地，如果大量使用第一人稱跟自己說話，有研究顯示，這樣的說話方式和負面情緒有明確的正相關。

下次，當你心中的阿焦、怒怒、驚驚、憂憂、厭厭等情緒不斷在腦中跟你對話時，也可以選擇這樣的方式跟自己對話，讓這些情緒放手、退位，遵從自己的內心，拿回主導權。

**國北教大人事室關心您**

來源：經理人 <https://pse.is/6988zw>