

# 人事 服務簡訊





第 188 期

中華民國 111 年 9 月 30 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
	依教育部開學後防疫措施，確診同仁於 7 日居家照護隔離期滿後，於自主健康管理期間如無症狀可正常到校上班；如於自主健康管理期間仍有症狀，可經單位主管同意後申請居家辦公或請個人假別。
	本校 111 年度第 2 次專任教授休假進修研究申請案，自即日起開始受理，請於 <b>10 月 31 日前</b> 將申請表件資料送人事室 嚴素娟專員彙辦。 申請書下載： <a href="https://reurl.cc/leYx76">https://reurl.cc/leYx76</a>
	各單位委託民間辦理案件 <u>預估經費達 100 萬元以上</u> 之委託案應先交「推動業務委託民間辦理專案小組會議」審議。 爰請提案單位依規定於 <b>10 月 7 日前</b> 填寫「 <b>提案單</b> 」及委託民間辦理案件「 <b>申請表</b> 」或「 <b>調查表</b> 」(須會簽表列單位意見並陳核完成)，依限前送人事室彙辦提會。 並請 e-mail 至承辦人 魏曉君專員信箱： <a href="mailto:micky@tea.ntue.edu.tw">micky@tea.ntue.edu.tw</a>
	本校組織規程第 9 條、第 23 條及第 4 條之附表修正條文，並自 111 年 8 月 1 日生效。相關修正條文及全條文，業置於本校人事室網頁 / 法令規章 / 組織編制 / 國立臺北教育大學組織規程項下，請自行參閱。 網址連結： <a href="https://reurl.cc/Qbgyob">https://reurl.cc/Qbgyob</a>



## 法令公告

- ◆ 銓敘部函以，為鼓勵公務人員增進個人知能、追求自我成長，並考量留職停薪期間係保留職缺，且未支薪，故放寬公務人員依留職停薪辦法第 5 條第 1 項第 1 款至第 6 款規定及考試院、行政院 110 年 6 月 29 日考臺組貳一字第 11000043021 號、院授人培字第 11000015392 號令等辦理留職停薪者，於留職停薪期間得從事進修，惟權責機關仍應就個案實際情形審究有無留職停薪原因消失之情形，如有留職停薪原因消失之情形，應依留職停薪辦法第 7 條第 4 項規定通知其回職復薪；又其回職復薪後，倘符合留職停薪辦法第 4 條第 1 項第 3 款規定，亦得於回職復薪後，再以進修事由辦理留職停薪。( 臺教人(三)字第 1110085169 號函 )



## 人事動態

### ※ 新進人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
學務處衛生保健組	張碧家	約用職務 代理人員	新 進	111.09.12
學務處	張佳平	專案人員	新 進	111.09.12
總務處	姜 寧	專案人員	新 進	111.09.12
總務處環安組	謝佩憶	組 員	新 進	111.09.15
學務處課外活動組	周玟惠	組 員	新 進	111.09.19
學務處體育室	胡奕守	事務人員	新 進	111.09.21
計算機與網路中心	洪善達	組 長	新 進	111.09.30
兒童英語教育學系	賴柏菁	約用行政組員	新 進	111.09.30

### ※ 離職人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
總務處事務組	林允堅	事務人員	辭 職	111.09.01
師資培育處	廖敏華	約用行政專員	辭 職	111.09.09
圖書館	侯曉玲	組 長	調至他機關	111.09.16
研究發展處	周羽容	約用行政專員	辭 職	111.09.19

※ 異動人員

單 位	姓 名	職 稱	動態情形	生效日期
文化創意產業經營學系	林義斌	教 授	升 等	111.02.01
教育學院	葉美吟	約用行政組員	調 任	111.09.19
人事室	林容瑩	組 員	回職復薪	111.09.20
總務處營繕組	許建隆	技 正	調 升	111.09.23
心理與諮商學系	陳以琳	專案人員	調 任	111.09.28

## 【員工關懷小品】

### 承認自己「撐不下去」「不想上班」也 OK！

或許你會覺得，這樣「無能為力」、「去不了公司」的自己，內心非常軟弱。但是，我卻覺得能夠承認自己「再也撐不下去」，才是最堅強的人。因為，只有內心足夠強大，才有辦法靠自己的力量發出求救訊號。

#### 內心強大的人，願意面對自己的脆弱

一般都認為，「內心強大的人」會朝著目標一路挺進，無論狀況再怎麼嚴峻，都能果斷地堅持下去，被逼到絕境也不會認輸，有著鋼鐵般的意志。

然而，事實並非如此。不屈不撓，並不等於內心強大。

在我以職醫身分接觸了一萬多名患者所累積的經驗來看，真正強大的人，其實是懂得何時該踩下煞車、停住腳步的人。當環境過於嚴峻，能讓自己暫停下來，回頭審視身心狀況，並且及時給予修復，才真正是內心強大的人。

承認自己「再也撐不下去」，也就是願意面對自己的脆弱，並且給予包容，這是非常了不起的作為。

#### 給予內心修復的空間

在我診療過的患者中，有些人之所以罹患嚴重的精神疾病，就是因為他們從不休息，也不給予內心修復的空間，總是勉強自己拚到最後，直到能量被消耗殆盡。

他們總是刻意壓抑自己的疲憊、痛苦，什麼事都獨自承受，完全不向周遭的人們求救，到頭來內心就一舉崩潰了。

#### 有智慧地與壓力共處

說不定，在他們把自己逼到極限之前，一直有著鋼鐵般的意志。然而，始終承受著超載的負荷，任誰遲早都會倒下。與其如此，還不如一察覺到危險或痛苦的徵兆，就暫時停下腳步、卸除負擔，有智慧地與壓力共處，讓自己有足夠的餘裕修復身心。

我們需要的不是鋼鐵般的意志，而是柔軟、包容的心。

無論是公司或工作，都不是人生的全部。這世上沒有任何一個工作，值得我們放下一切，犧牲自己的心靈和身體。

所以，仔細傾聽自己內心的聲音吧！放下多餘的顧慮，不要受制於主流的壓力或錯誤的執念，而把自己逼到絕境。一旦感覺活得很疲憊、很痛苦，就趕緊向周遭的人們發出求救訊號吧！

我衷心祈願，各位能在「笑一笑 + 粗神經」的樂活哲學中，找到讓心變得強韌、也使人生更加美好的提示和祕訣。

## 北教大人事室關心您