

國內郵資已付  
斗六郵局  
許可證  
斗六字第141號

印刷品  
無法投遞時請免退回

# 雲聲

國立雲林科技大學校刊  
第151期 2004年3月01日出版

發行人：林聰明  
出版者：國立雲林科技大學  
編輯：雲聲編輯委員會  
主任委員：陳俊宏  
總編輯：顧理  
執行編輯：高懿貞  
電話：(05)534-2601  
傳真：(05)532-1719  
校址：640 雲林縣斗六市  
大學路三段123號  
網址：www.yuntech.edu.tw  
/~aax/index.htm

E-mail：aax@yuntech.edu.tw  
(本刊物響應環保運動採用再生紙印刷)

## 93年新春團拜花絮...



### 93年度團拜摸彩獲獎名單：

第一特獎／光陽機車 (100c.c)／鄭江海  
頭獎／東元 20吋液晶電視／葉月  
貳獎／PDA 行動電話 motorola 388c／陳麗巧  
參獎／DVD 家庭劇院／廖志中  
肆獎／金星雙門電冰箱／周秀臺  
伍獎／富士數位相機／李宜俐  
陸獎／聲寶 29吋平面電視／陳俊凱



法令宣導

一、中華民國 93 年 1 月 29 日台人(三)字第 0930011336 號教育部書函檢送修正公務人員退休撫卹基金管理委員會與中國農民銀行、台灣銀行、合作金庫銀行、第一商業銀行合作辦理之參加退撫基金人員指定用途貸款，延長申請期限至 93 年 12 月 31 日止，並調降貸款利率之作業規定，以便參加之人員遇有結婚、生育、子女出國留學或急難等情事急需錢時，能有貸款管道以應需要。其相關內容及訊息均公告於人事室網，同仁可上網參閱。

二、中華民國 93 年 2 月 2 日台文(四)字第 0930009365 號教育部函告知，自 93 年 1 月 15 日起，有關聘僱外國專業人員、外國留學生、僑生及華裔學生等工作許可，應逕向行政院勞委會職業訓練局申辦，其受理外國專業人員來台工作許可類別包括：(一) 專門性及技術性工作。(二) 僑外投資事業之主管。(三) 學校教師。(四) 補習班外國語文教師。(五) 運動教練及運動員。(六) 宗教、藝術及演藝工作。(七) 外國留學生、僑生及華裔學生。

人事服務

93 年教職員新春團拜暨餐敘聯誼會於本(93)年 1 月 28 日在校長、校長夫人致賀年詞及所有教職員工互相拜年及道賀聲中揭開了整個活動的序幕。校長致詞後進入了活動的第一波高潮，也就是由校長及校長夫人發放小朋友的紅包，聽著由小朋友口中道出一聲聲的賀歲詞，看著小朋友圍著校長及校長夫人爭相討著紅包，深恐一轉目校長手中的紅包就沒了，那樣緊張又惹人憐愛的可愛模樣，不禁想著看來明年校長可得還要預備更多的紅包囉！忙完小朋友的，接著就是大人們所期待的重頭戲—摸彩活動啦。

今年的大獎可說全進新進同仁的手中，幾乎是大大小小獎項全讓新進同仁給帶回家囉，其中軍訓室的周教官更是在全校於放春節年假的最後一天上班日(1月16日)才到校報到的哦！居然就把雙

門電冰箱給抱走了，這些新加入的同仁，新的一年才開春，運氣就旺到無法擋，真是羨煞我們這些老員工囉！

這次全部 85 個大大小小的獎項在同仁一陣又一陣的歡呼聲中一一被抽出，聯誼會也在此熱鬧氣氛中劃下完美的句點，預祝各位明年都滿載而歸，期待明年大家都能中大獎！

獎次	獎品名稱	得獎者
特獎	光陽機車(100c.c)	鄭江海
頭獎	東元 20 吋液晶電視	葉靜月
貳獎	PDA 行動電話	陳麗巧
參獎	DVD 家庭劇院	廖志中
肆獎	金星雙門電冰箱	周秀曇
伍獎	富士數位相機	李宜俐
陸獎	聲寶 29 吋平面電視	陳俊凱

人事動態

單位	職稱	姓名	異動	生效日期
機械系	教授	陳英洋	升等	92.08.01
應外系	副教授	賴志超	升等	92.08.01
圖書館	助理	詹苑菁	新進	93.02.10
會計室	助理	鄧謹勳	辭職	93.02.20
應外系	講師	關思	辭職	93.02.01
應外系	講師	陳慧如	辭職	93.02.01

(許淑娟, ext. 2552)



圖一



電算中心—阻隔廣告信件方法

近日廣告信件繁多，對個人在接收電子郵件時，增添了不少困擾，在沒有主動阻隔功能及完善設備之前，我們可就 Webmail 及 Outlook 系統上之個人權限做一些個人設定，以阻隔一些不必要的困擾。以下就 Webmail、Outlook 系統提供設定說明。

Webmail 系統

一、建議在「偏好設定」的「過濾信件」中「廣告信管理」上做設定(如圖一)。

- (一)「廣告信管理」設定在(中)等，且建議不要勾選立即刪除，因為會刪到一些可能需要的信件。
- (二)記得要查看在「廣告信匣」個人信件，並且刪除不必要的廣告信件，以免個人信件空間不足。
- (三)此功能無法用 Outlook 或 Outlook Express 收取「廣告信匣」。所以切記一定要到 Webmail 系統查看「廣告信匣」中的信件，不然還是會有空間不足的問題發生。

二、亦可在「偏好設定」的「過濾信件」中「廣告信管理」上做如下設定。

圖二



(一) 過濾規則，按下(新增)。依照系統提供的過濾條件，輸入擬要過濾條件參數即可。(如圖二)

圖三



(二) 過濾條件範例如圖三所示：如果標題包含推廣事業商計畫，則將此封信放置到廣告信匣。設定如下：如果(標題)(包含)(推廣事業商計畫)，則將此信件(放入)(廣告信匣)。則此信件系統收到後，就會將其放置到廣告信匣中。

(三) 過濾結果如圖四所示。

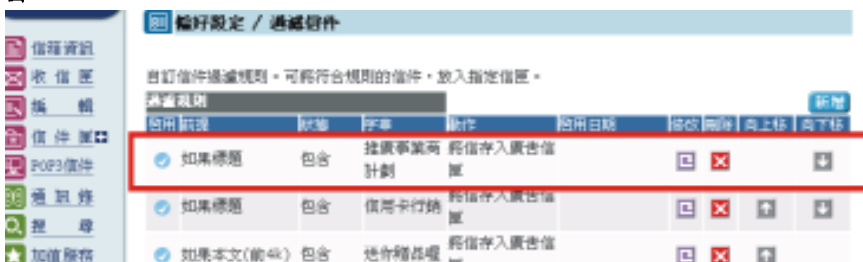
(四) 如果過濾條件無法確定是否會過濾到個人的信件，建議不要直接下「刪除」指令，先將信件寄到廣告信匣。所以使用者也必須到個人的廣告信匣看信，不然信匣容量也會不足。

(五) 限期過濾：啓用的話，可以依照個人的條件限制系統過濾時間。

### Outlook 系統

建議 Outlook 使用者能升級到 Outlook 2003 並且啓動「垃圾郵件」功能(如圖六)。

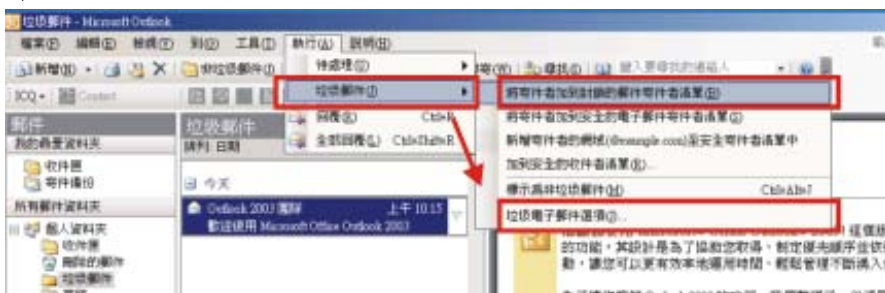
圖四



(一) 「執行」「垃圾郵件」「垃圾電子郵件選項」，將選項中保護層級設定到(高)(如圖五、七)。

(二) 如果選擇「永久刪除可疑的垃圾信件」(如圖七)，而非移到「垃圾資料匣」。則可能會刪除到一些可能要收的信件。解決方法利用圖五為「將垃圾郵件寄信者加到封鎖的郵件寄件者清單」可以確保過濾刪除條件。(張百裕, ext. 2653)

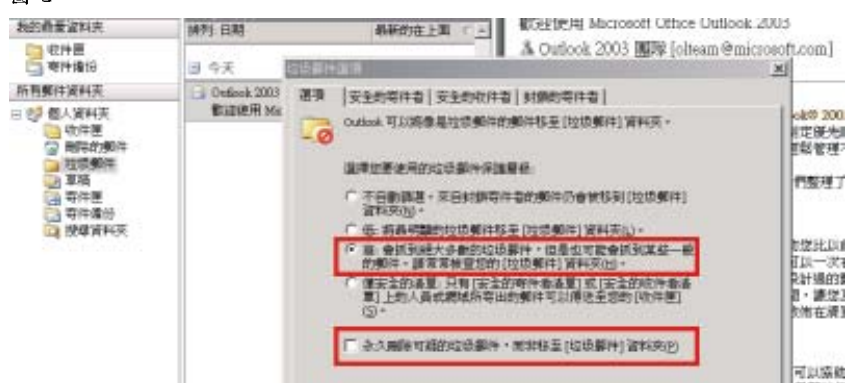
圖五



圖六



圖七



## 「EQ」知多少？(Part III) 情緒表達與管理之秘訣)

情緒根本就很難管理，因為它會隨意地發生，且情緒沒有絕對好或壞的標準可言；至於該如何學習與情緒共處，不要壓抑，要適切的宣洩，並用適當的語言表達日常生活中的各種不同的情緒，應該都是很重要的一件事。

有些人強調「容忍」的功夫，主張不動聲色，抑制個人的感受。傳統的東方社會中，「爸爸」的角色應該是「情緒管理」的箇中好手，因為其從沒有任何的情緒表達，甚或自小你我即被教育「小孩有耳無嘴」，說多錯，少說微妙的「情緒管理」準則；然而，有些人則認為如此做法，有損個人心理健康，沒有適度的發洩，長久壓抑的結果，可能導致精神上的崩潰，而造成心理上的許多不良適應。

究竟管理情緒有哪些技巧與訣竅呢？Goldstein (1980) 提出七項訓練情緒處理的技巧如下：

1. 認識自己的情感：試著了解、認識自己的情緒。
2. 表達情感：讓別人知道自己的感受
3. 了解他人情感：試著發現別人的感受。
4. 處理自己與他人的憤怒：了解別人為何生氣。
5. 表達情意：讓別人知道你關心他們
6. 處理恐懼：害怕時試著找出原因，並加以處理。
7. 酬賞自我：自己表現良好時，酬賞自己。

其中以負面的想法最容易反射性地出現、影響我們的情緒，除了練習覺察自己習慣性的負面想法外，可以參考下列方法解決：

1. 運用「停止法」，在心中喊停！要自己不要再這樣了！甚至需要加上動作及感官上的刺激，以打斷強烈的負面想法，如「用力拍桌子、同事大聲喊『不要再這樣想了』」。
2. 學習挑戰以客觀立場找出自己負面

的想法：詢問自己猜測的程度有多高？真的一切事情只和我有關嗎？學會「不是事件本身影響我的心情，而是想法影響我的心情」是覺察負面思考是很重要的關鍵點。

另外一般人也常被引發憤怒刺激事件，弄的雞犬不寧，常有的反應是：反抗、格鬥、發脾氣、鬧彗扭、發誓、攻擊行為、工作、安靜的行為等；若可轉換成以下對憤怒的反應

1. 開放式的傾聽自己與別人想說的話
2. 顯示你瞭解自己與對方的感受。
3. 請求對方協助你瞭解你所不瞭解的地方。
4. 顯示你瞭解自己與對方為何生氣。
5. 假如方便的話，表達你對此情境的想法及感受。

至於如何避免吵架、表達怨言、處理被責罵等常見之情緒困擾，也是一大課題。可用技巧參考如下：

### 避免吵架

1. 停止吵架，並想想為何你想打架。
2. 決定你所想要的後果。
3. 思考除了吵架之外處理此種情境的方法。

### 表達怨言

1. 界定問題性質及誰應負責任。
2. 決定問題應如何解決。
3. 告訴對方問題是什麼，以及如何解決。
4. 請求作反應。
5. 顯示你瞭解對方的情感。

### 處理被責罵

1. 思考別人責罵你些什麼。
2. 想想別人為何會責罵你。
3. 思想回應他人責罵的方式。
4. 選擇最好的方式，並去做它。

最後若可注意以下之輔助技巧，應將更有助於個人身心健康發展與良好人際關係的建立。

1. 在面對面的互動過程中，傳達情緒的肢體動作（包括如下）佔了55%；聲調佔28%；語言則佔17% (Albert Mehrabian)。

- A. 說話方式和語調。
- B. 彼此的距離。
- C. 手勢與姿勢。
- D. 眼神的接觸。
- E. 說話的聲音。
- F. 外在物品裝扮。

2. 放鬆技巧(肌肉、想像)- 降低氧氣需求、增加腦波(創造力)、降低血乳酸鹽(骨骼代謝所產生物質，與焦慮有關)、降低心跳速率(Herbert Benson)。
3. 多運動(90分鐘運動可使大腦血清胺 serotonin(快樂泉源)含量增加三倍)。
4. 低熱量、低脂飲食，兩餐間隔不超過五小時(睡眠除外)。
5. 灰暗的冬天要多接觸陽光。
6. 適當的睡眠(睡眠不足會減少大腦血清胺含量20%)。
7. 雙贏策略法：David Bern反詰問法：

- A. 馬上「感謝」對方的言詞。
- B. 「承認」他所提到的事是很重要的。
- C. 「強調」除了他所說的，其他還有些其他重要的觀點。
- D. 邀請挑釁者「分享」最後的感受。
- E. 三種選擇：高興是最佳選擇— I. 悲哀(開始自責，覺得自己不夠好)；II. 憤怒(責備對方，覺得都是對方的錯)；III. 高興(足夠的自我價值感，被批評時，先「自我審查」)。

8. 情緒鏈調整法：

- A. 確定真正要的是什麼。
- B. 相信改變對自己有幫助。
- C. 停止所有舊的行為模式。
- D. 另找出新的、好的行為模式。
- E. 不斷調整新的行為，變成習慣。
- F. 測試一下效果。

9. 自我管理法：一吸(深呼吸)二離(離開現場)三好玩(想些有趣事物)，第四回來再溝通(再與當事人溝通)。(盧瓊枝, ext. 2671)