

104 年度約用人員學習時數績優者心得分享

104 年約用人員學習時數第 2 名 主計室 李承翰

為因應快速變遷的外在環境與日益激烈的國際競爭，在職進修及培養第二專長是現今趨勢，除此之外，幸賴本校提供完整適當的教育訓練制度，對於組織績效、競爭力與個人專業能力等具有重大之影響。

教育訓練不管是實體亦或數位課程，保持學習興趣是最重要的原則，其次是時間的分配，除了實體課程時間固定外，數位課程可利用工作之餘或午休時間，千萬別強迫自己，不然會視學習為壓力，充滿壓力的狀態是無法感受到學習的樂趣。

然而有些課程對我而言不只是需要，甚至是必要，與職場能力相關的課程更應該參訓，如行政系統課程(公文線上簽核、財產管理)、法規課程(個資法、採購法)、資訊安全課程等，雖然課程時間只有短短數小時卻受用無窮，省去自行摸索的時間，實務上更能提升行政效率，使我獲益良多!

104 年約用人員學習時數第 3 名 主計室 李美蘭

學校的數位研習課程大多數為公務或資訊類課程，對於工作所需的新知與技能很有幫助，除此之外，我也希望能增進了解自我的資訊，因此對於生涯規畫感到非常有興趣。

聽完生涯規劃的課程後，我深深了解不要以個人做標準，這世界是團體性的生活，也要學著分辨人認識人，有時候人的詬病就是容易怨東怨西，卻又不努力改變現況，也別用嘴巴說說而已，踏出那一步離目標就會進一點，沒有誰天生就會做甚麼事，學習活動，並不僅限在學校，唯有不斷吸收新知，才能使自己保持在最佳狀態。對自己一生要有計畫，有步驟、負責任並且認識自己的專長、興趣及優缺點快點找到人生的目標，才是一個值得的人生。

104 年約用人員學習時數第 4 名 教務處 黃惠雯

如今經濟發展面臨國際化、資訊化與產業外移之情形，國內各產業面對各種挑戰，如少子化對教育產業帶來的衝擊，師大亦無法置身事外，我們應如何提升自我競爭力，已是刻不容緩之事。

本校教育訓練課程實屬不少且多元化，尤以行政職能及業務所需等相關課程對我幫助甚大，例如主計室經費核銷說明會、秘書室線上公文系統等課程，在實際執行相關業務時能大幅提升效率。

其次，工作繁忙之餘利用午休時間參與教職員工運動班，讓員工不用花大錢

就能享有媲美外界的師資及軟硬體設備，維持良好的體魄及健康不僅是個人也是學校的無形資產，回顧去年度的學習成果，不僅充實也期許自己未來每年都能持之以恆維持下去。

104 年約用人員學習時數第 5 名 國語中心 詹欣妮

非常感謝師大提供校內職員豐富的教育訓練課程，不僅有免費的實體課程、講座；付費的進修推廣課程；亦有方便學習的線上數位課程。

在實體課程上，自己非常喜歡校內各單位所辦的名人講座、影片賞析、以及資訊課程，例如：104 年的胸懷大志論壇，邀請了立法院王院長、IBM 黃總經理、中天電視馬董事長等知名人物到場，針對企業教育、青年創業等豐富的議題進行經驗分享，讓自己收穫滿滿。

在付費的進修推廣課程上，進修推廣學院各季皆有語言、電腦、音樂、藝術等多類型的課程，校內同仁亦有報名費 8 折的最佳優惠。104 年時自己也持續報名韓語課，一整年下來讓自己從完全不會說，到韓語檢定 2 級通過，達到初級的門檻，甚至幫助自己完成韓國自由行的願望。

在數位課程上，學校也提供理財、多元性別等主題的課程，甚至有生活、工作、服務等個人心靈調適課程。校內課程非常精彩，也希望未來可以增加更多課程的類型，例如藝術、體育、以及電腦技術等，讓自己能夠不斷進修學習。

104 年約用人員學習時數第 6 名 秘書室 趙英琪

亞歷山大·謝爾蓋耶維奇·普希金 是俄國著名的文學家，他曾說：「讀書是最好的學習，追隨偉大人物的思想，是富有趣味的事情啊。」；因此我常勉勵自己將不熟悉的領域要找資源去學習、瞭解，而成為自己的知識。

102 年度開始從事檔案管理的業務，雖然自己不是本科出生的，但還是抱著新奇的心情努力學習檔案管理的知識。從檔案的產生到入庫、政府對於檔案所制定出的法規、保存已久的檔案與修復和檔案如何再運用及檔案庫房的建置……等等。

檔案庫房的建置，除了法規的規定之外，在建置過程中，經歷過許多大大小小的工程，也因此 104 年度報考了「政府採購法」的基礎證照研習班，在課程中，因為老師的教導與實際案例的講解，讓我了解在建置檔案庫房時的工程需注意到是否有違反採購法之規定？還有就是該如何採購？因此本人很順利的考取基礎的「採購證照」，對於自我的一種肯定。

在學習的時光中，免不了對於自己的專業領域-文化與藝術，再進行新的知識吸收與學習。在 104 年度中，數位課程選修了有關古蹟與資產的保存與修復，瞭解在臺灣目前對於古蹟的保存是如何落實？在法規上有何規定？目前政府剛通過第七次修正的「文化資產保存法」將過去的缺失作些許的修正。然而，臺灣也

積極地向國際接軌，我們訂定了「水下文化資產保存法」，也努力在培育水下的考古人員與修護人員。

「學海無涯，不進則退」，師大給我們有學習各種領域的知識與環境，讓我們可以追求我們自己業務上的專業領域，也可以培養自我的興趣。

104 年約用人員學習時數第 7 名 秘書室 李曉華

終身學習能促進自我成長，有助於個人生涯發展，尤其身處在快速變化的時代，透過學習，來因應不斷變化的社會需求。

因此，為增進業務效能與充實自我，利用下班公餘時間進修，參加政府採購專業人員基礎訓練班，了解機關採購的法規，實務上更能與自身辦理採購經驗結合。另外也參加英文課程，提升語言能力。雖然公務繁忙，下班後時間也有限，但選擇有興趣的項目，即使疲累也能在學習中獲得成就感與樂趣。校內的教育訓練也提供了多元化且即時的學習管道，公文線上簽核系統教育訓練等與職能相關的課程，對行政效能及檢視業務助益良多，其他各類課程如資訊化、環境變遷永續發展、情緒管理等，讓我接觸不同領域的知識與資訊，學習新知訓練獨立思考並建立創新的能力。

期許持續自主學習，保持不斷汲取新知的彈性，提升人力素質，以提供更好的行政品質。

104 年約用人員學習時數第 8 名 圖書館 陳靜儀

教育訓練是找自己有興趣的課程上課充實生活知能，這次上日語課程是期待很久的進修，只是密集課程對於上班的人還是有點消化不良，或許下次上課會選更適合目前狀態的安排。

線上教育訓練的課程選擇則可以補充工作業務上相關知識，有時遇到業務上的疑惑，也會在線上教育訓練查找是否有相關的課程，有時即能獲得相關的資源解決問題。

104 年約用人員學習時數第 9 名 教務處 邱于芝

自從出社會投入工作後，進修的機會越來越少，感謝學校提供實體及數位教育訓練課程，讓我們有提升自我能力的機會。我對語言學習及身心靈發展較有興趣，因此，修習的課程著重這兩種領域。

104 年度，教務處處內舉辦三場英語讀書會，這是一個很棒的語言交流及業務分享平台。透過各組分工，介紹不同姊妹校的留才策略、組織架構及運作模式，除了有助於處內推動教務行政革新外，也可以提升承辦人的語言能力。

另外，由於工作忙碌，現代人常常忽略運動對人體健康的重要性。很開心學

校非常重視職員的身心靈平衡，提供很多元的運動課程，讓我們在工作之餘可以舒解壓力。人活著就是要動，運動對身體來說是維持身體健康的唯一方式，除了對身體機能有益，更可以調節心靈。

目前，本校線上數位課程較少語言學習類課程，建議未來能多上傳一些語言課程供行政人員自我進修。基於本校規劃設立國際專業學位學程、擴大高教輸出市場、吸引鄰近國學生來臺就讀等目標，行政人員提升自我的能力也能協助學校提升競爭力，朝國際大學的目標邁進。

104 年約用人員學習時數第 10 名 運動與休閒學院 洪渝涵

當初會利用下班時間再去進修學習日文，只是抱持著一種轉換工作壓力、測試自己，順便充實下班後時間而去報名。從職場再回到教室當學生的感覺很特別，也因為是自己主動報名的課程，所以學習動力比較積極，雖然還是常常因為工作忙碌而偷懶不想上課，也常因為工作太累了不小心打瞌睡，不過能去學習是開心的，當學生是幸福的。

每天在制式工作及繁重壓力的循環之下，生活變得枯燥無聊、甚至疲累，利用下班時間去學習不一樣的新事物，讓自己有種像乾掉的海綿再吸收到水分的感覺，在本校進修推廣部學習日文課程已經是第四年了，從當初看不懂的五十音到現在能小小閱讀、聽說一些些日文，雖然在程度上沒有進步的非常神速，但每一期課程結束後的小小進步，都能讓自己有一點成就感，這樣的小小成就感也能增強自己的自信心，甚至移轉在工作上的效率和心情，或許進步和累積的速度不算快，不過我還是會這樣一直學習下去，非常喜歡工作之外的學習機會，更珍惜這樣的時光。

104 年約用人員學習時數第 11 名 秘書室 簡瑤玲

首先感謝人事室這麼費心的幫我們安排數位學習課程，讓同仁們能多學習一些知識。

例如：專業的採購法、聘請校外知名人士、著名作家來校演講，資訊中心開的從CAS看雲端服務與資訊安全威脅、個資洩漏與防護實務、社群網站上網安全、個人資料保護法制簡介、網路安全防治宣導、駭客入侵攻擊實錄等、這些關於電腦方面的網路安全最新資訊，跟我們都有切身關係，或是推薦一本好書的閱讀，讓我們卓實獲益良多，實在太棒了。

此外，由 e 等公務園的學習網進入的學習課程，裏面有我最喜歡的文化古蹟介紹與導覽（例如：大龍峒保安宮、萬華龍山寺等）、老街巡禮（例如：三峽老街、大溪老街等），可以了解到古人的生活智慧和趣事，以及故宮裏面玉器、陶器、鐵器，都能由生動易懂的卡通人物介紹，可以輕輕鬆鬆就了解。

以及與我們有密切關係的飲食習慣的知識(例如：外食族要如何吃出健康等)，

所以不知不覺就上了一百多個小時了。

104 年約用人員學習時數第 12 名 總務處 沈娟如

E 化教室的建置顛覆了舊有的教學模式，10 年來設備不斷的推陳出新且更替日益快速。網路發展瞬息萬變，不但與多數人的生活密不可分，也成為教師輔助教學、學生輔助學習必要的需求。然在日益方便、多種管道、容易取得資資訊的環境下；在資訊被普遍使用及迅速轉載下，個人隱私、資訊安全復成現今新的課題；小自個人、婚姻組成、家庭生活、消費習慣、學校生態、社交環境，大至全球自然災害、氣候、環境的變遷，甚至影響到風俗、文化、宗教信仰、政治經濟。這樣的生活、工作環境，一個具備一、兩項專長已不敷生活需求。

以個人工作而言—既要提供師生及使用者公共教室資訊設備建置、規格、操作相關諮詢，兼需提醒個資安全保護的重要；對設備改善進行規劃、採購與施作，故對坊間新設備資訊、其得與既有設備的相容性、其未來的擴充性等皆需充分瞭解、消化、吸收，「專業管理類、電腦應用類」的課程豐富了我的需求。而對工作人員進行專業知能、專業技能、諮詢技巧、服務態度的訓練教育，「政策法制、專業管理、電腦應用、樂活生活類」課程幾乎涵蓋了 E 化團隊全面性所需的養分；這是我們在承受莫大的工作壓力下，仍能繼續大步向前的知識與心靈的寶庫良鑰。教育訓練對個人猶如他山之石般重要，是戒鏡、是典範，是前導的明燈，除具提昇自我與團隊專業職能素養、與服務質感的能量外，亦是建立自信，豐富、照亮個人心靈的妙寶良方。

104 年約用人員學習時數第 14 名 總務處 陳蕾玲

在師大總務處服務，不知不覺已經滿 10 年了。「學無止盡，不進則退。」學校提供了良好的工作環境和進修學習課程，在工作專業職能上，除了考取初級採購人員證照外，也每年至教育部或國家教育研究院參加總務人員研習，不但能熟稔個人工作業務外，也能和各校交流分享經驗。

另外公務之餘，喜愛運動的我，更是積極參與體育室主辦的教職員工運動班。無論是有氧律動、舞動瑜珈提斯、重量訓練、滾筒放鬆、肌力訓練…等課程，學校都擁有優良的師資和場地，收費更是非常優惠！可利用中午休息時間運動，既不影響工作還能讓壓力得到抒解，真是本校的一大福音。我已經持續參加了 3 年，保持規律的運動習慣讓身心狀態平衡，面對各種困難時更能積極樂觀，上班生活多了更多樂趣！

另外學校舉辦其他的各類課程，無論是法治教育、各類知能、校務行政系統訓練…等，都對個人工作方面有所助益，隨時吸收新知，充實各項能力，喜歡在師大工作的日子，天天都是快樂的工作人。

104 年約用人員學習時數第 15 名 學務處 陳昀蓁

本次能獲得 104 學年度實體訓練進修時數表現優良感到相當榮幸，有機會能在此利用些微篇幅分享訓練進修的課程心得：

基礎進修項目：舉凡關於新進人員基本訓練或是業務承辦人員訓練皆屬之，對於新工作環境的適應與持掌所屬業務有相當的幫助，另外也可趁機認識業務窗口，對未來需要進行溝通的時候會有幫助。

增能進修項目：術業有專攻，各辦公室、院所所開放的進修課程可以增進自己對該領域的瞭解，另外校外關於學生事務、心理輔導的相關研習由於具有專業性，對自己工作專業領域上表現亦有所提升。

跨領域進修項目：身為師大校友，對於師大身為綜合型大學擁有的學習資源堪稱瞭解，校內進修推廣部提供的多元化課程可以供職員工餘之時進行自我補強。

104 年約用人員學習時數第 15 名 資訊中心 黃苡瑄

身為師大人，近來深深覺得擁有圖書館、教職員工運動班的員工福利是一件很幸福的事；從書本上獲得了啟發、運動可以強健身體，抒發情緒壓力，在身心平衡的狀況下，工作、個人與家庭三方面皆正向的成長著。

在圖書館借閱心理勵志、與小孩共讀的繪本及親子教養的書籍，更可以透過薦購圖書，獲得欲知的知識；透過圖書了解自己及理解別人，經過層層的分析推演，最後導出問題的根本，進而提出好的點子或對策。

頂著高溫 35.6 度的大太陽下，每週一、三中午都可以在校本部的網球看到一群喜歡打網球的教職員們，在瑛傑教練細心的訓練之下有所成長，即使暑期班結束，為期兩個月每週一、三也自主訓練，讓心臟強烈的跳動著，期待著 105 上的網球班開課，卻因滿 10 人但不滿 15 人不符成本情況下而停課，令人很惋惜。

每次在大太陽下打完網球，總覺得負面情緒被陽光蒸發了，再搭配文蕙老師的瑜珈課程，拉拉筋伸展身體以及從書裡得到的啟發，動靜搭配之下，工作與生活取得平衡，以應對工作、自己與家庭三方面的需求。

104 年約用人員學習時數第 17 名 圖書館 林芳伶

104 年度報名的訓練課程，報名參加關於與校務行政系統相關課程，如「公文線上簽核系統承辦人教育訓練」及「公文寫作與實務」等，讓我對於公文及公文系統更加熟悉，並且可針對平常使用上的問題，於課程中透過講師講解或是課

程後的 Q&A 透過詢問獲得解答，Q&A 部分亦可以從其他單位同仁使用上經驗分享或問題獲得實務上回饋；由於業務上的關係，參加「採購行政實務課程」，得以對採購的流程更加理解。除了職能培訓的課程外，報名參加育室規畫辦理的教職員運動班，可讓久坐辦公室的我們在中午或下班之餘動動身體、流流汗、伸展筋骨；健康中心舉辦的「食在健康防癌飲食」課程，瞭解每天該攝取多少蔬果才足夠，能讓無論是外食族或自行下廚，能夠吃得更健康。

104 年約用人員學習時數第 18 名 科技與工程學院 鄧琮姿

從生完兩個小孩後，身體狀況像溜滑梯，溜到了谷底，常常莫名不舒服。

為了搶救「健康」，手腳「鋼硬」又不協調的我，嘗試報名學校為教職員生開設的運動班。初為菜鳥時，因長期處於未活動狀態，總是又累又喘又搞不清楚方向；看著運班上同學，愉快又輕鬆的動著，好生羨慕。每次活動後，回到崗位，眼皮總是很不爭氣，需要勉強又勉強的打起精神來。其間，好幾次想要放棄，想要中午吃飽飽、幸福入睡，驚覺就連「運動」都要有堅定的決心跟毅力。

在持續運動下，下午的精神轉好，身形也結實，很多病痛竟也不翼而飛，就像吃下神丹妙藥，這是身體對於堅持運動的我最棒的回饋。選擇適合的運動，避免運動傷害，再持之以恆，健康就是你的！！

104 年約用人員學習時數第 19 名 國語中心 蔡如珮

104 年在數位學習的部分，上了各式各樣的課，除了提升些許數位能力和資訊素養外，還選擇了一些自己有興趣的課程，其中一門是「改變思緒，轉化情緒——淺談個人的情緒管理」，當時期望自己透過這堂課能在工作場域中，以更專業更高 EQ 的工作態度來面對學生及同仁，後來也的確運用了其中所學的來轉化了自己工作上的情緒。

除了數位課程以外，104 年因為工作所需和個人興趣，也參與了許多實體課程，如「國語教學中心教職員工成長講座-職場溝通技巧」及「PhotoImpact」等，另外還選擇進修「日文」，從一開始零程度的課程就跟隨著林麗嫻老師學習，慢慢地從五十音到文法到會話，不但讓人一窺日文的奧妙，也同時感受中心學生學習中文時的心境和難點，並瞭解語言教材必須要從學習者的角度考量該如何呈現才能更有助於學習，甚或不造成偏誤，所以此次實在是一舉數得的終身學習。

104 年約用人員學習時數第 20 名 總務處 白凱中

線上教育線上系統中讀了一堆課程其中以「父後七日」的內容觸及了我的人生，猶豫了很久以他為心得落筆寫心得文。

導演用父後七日中用了許多嘲弄及幽默的語調來描述台灣社會中人們不願

公開或不願正面面對視為「禁忌」的事。父後七日不像一般的離別故事一樣，放了很多感人而悲傷的因素在內，繁複的傳統道教喪禮進行中，各種心情上的矛盾和衝突與現實中的對比描述出守喪的七日間的悲傷與荒謬的行徑。將日常的故事，用正經又戲謔，有哭有笑，把原本莊嚴「禁忌」的的話題突然荒謬了起來。

記得自人生中已經歷過失去親人的感覺，那時就是如同劇中的道教儀式，非常繁冗，那時也不懂死亡是怎麼回事，只是覺得心中無數的感傷，內心是很脆弱的，人生的渺小有如灰煙，安撫自己的情緒，認真的堅持過好生活，感受人、事、物中所有的美好、幸福與快樂。