

105 年度公務人員學習時數績優者心得分享

105 年公務人員學習時數第 2 名 學生事務處 劉琇鐘

或許不少人與我有同樣的經驗或藉口，有時很想好好的閱讀幾本書或參加幾場有興趣的講座，卻因為工作太忙碌，行程太緊湊，抽不出時間來等緣由，只好作罷… 其實仔細想想，目前各類學習的管道有許多，我們可以學習善用零星時間，只要有心、有改變或學習的意願！

每天一成不變的生活模式，有時難免感到枯燥與單調；透過學習、利用各種管道去吸取別人的經驗來開拓自己的視野，豐富心靈，累積知識，也增長智慧。學習，讓自己的觀念更開放，更容易接受新事務、新思維。

我自己除了學校規定的必修課程外，也會透過線上學習網頁選讀一些自己有興趣的課程，此外，也不定期在空大與社大修讀，不僅半強迫式地學習(空大有作業繳交、期中/期末考試)，也可作為怡情養性、紓解壓力之方式之一。

105 年公務人員學習時數第 3 名 秘書室 李淑玲

與大家分享一門課程——如何快樂的生活

現代人因為面臨工作、經濟、人際關係等種種壓力，普遍變得較不快樂，焦慮、緊張、悲傷、憂鬱到處可見，如何快樂的過生活變成一個重要的課題，如果我們擁有獲致快樂的秘訣，相信比擁有大量的財富還令人羨慕，在此提供 5 大快樂秘訣：

1. 消除負向思考：時時提醒和注意自己有否出現負向思考，例如：「再努力也無濟於事」、「我一直會表現不佳」。如果我們習慣性有悲觀負面的想法，自然人生態度就會消極而不會設法去突破和努力，這樣成功怎麼會降臨呢？所以消除自己的負向思考是首要之務！

2. 重新設定問題：「事情一定只會有一種結果嗎？」、「有沒有別的可能」、「甚至發生了又會如何呢？」保持對事物的質疑，不要隨便信以為真，「如果」並不一定是「條件」最後的總和！

3. 多接觸快樂的人、事、物：情緒是可以傳播和感染的。如果周遭的人們都是積極正向、快樂，不斷的支持你，隨時展現對人生的鬥志和信心，長久下來，你的情緒會逐漸與這些人事物產生共振，處在相同的設定頻率上。你將會逐漸發現，自己有能力為自己選擇更美好的人生。

4. 儲存美好愉快的記憶：當你儲存及享用各種回憶時，大腦的情緒系統會隨之釋放出愉快或不愉快的腦內化學物質，也就是說快樂的回憶在腦中伴隨著令人心曠神怡的好物質，痛苦、哀傷的感受會伴隨令人憂鬱及不安的物質。所以儘可

能讓自己避免情緒受傷和失落，多去感受溫馨喜樂的事情，有助於快樂的迎接每一天。助人為樂會喜樂滿心亦是基於同樣的道理。

5. 適度地運動、休閒、營養及保養可以刺激良好的腦部荷爾蒙分泌。聽聽音樂可以安定焦慮的情緒、良好的營養可以穩定神經系統，對各種身體病痛及早預防和積極處理，都可以促進情緒正向化。

好的心情可以讓我們神情愉悅地過每一天，壞的心情則會使我們消極乏力，渾身不對勁。而且情緒的影響是會放大而強化的，好者恆好、壞者恆壞；善用人生快樂的 5 大秘訣，快樂隨時在我們身邊。

105 年公務人員學習時數第 4 名 圖書館 蔡金燕

唯一能持久的競爭優勢是勝過競爭對手的學習能力(蓋亞斯)。在職場裡就是必須不斷學習以充實自己各項知能。除了專業領域研討會與讀書會外，亦會依自己興趣來選讀相關課程。另依本校行政人員訓練實施計畫規定，公務人員年度終身學習時數應達 80 小時，所以每年暑假前，均會督促自己利用空暇時間，盡快把該規定時數與必修課程，如性別主流化與特殊教育知能學習等於線上修讀完畢。我大部分利用的線上學習網站文官 e 學苑與本校線上教育訓練系統，課程種類繁多內容豐富實用，已相當足夠；實體部分則就近參加圖書館或本校研討會與演講，不知不覺中累積相當多學習時數。這些學習不僅提升本職智能，也開闊人生視野，終身學習是重要且必須持續的。

105 年公務人員學習時數第 5 名 學生事務處 趙麗珠

每天上班下班的生活，多年下來幾乎已成為一成不變的模式，對我而言，小孩已進入高中及大學階段，許多事不需父母操心，下班的空閒時間多出許多，但常常被電視所佔據，心靈卻逐漸感到十分空虛，總讓人覺得在虛度光陰。

所幸在一個偶然的機會裡，我家信箱寄來 1 份中正社區大學的招生簡章，裡面琳瑯滿目的課程，吸引了我的目光，舉凡運動、語文、理財、烹飪、電腦、才藝、保健、音樂及休閒旅遊等，提供了許多的選擇，讓人可以各取所好，真可說是一座寶庫。

2 年多來我陸續在中正社大上過英文課、烹飪課、電腦及旅遊課，讓我有許多的收穫，其中最實用的英文課，透過生活化的教材及同學間的互動練習，讓我在聽力及口說上都有提升，而另一堂”環遊世界超簡單”，則是為退休後的興趣做準備，講師們都是旅遊經歷非常豐富的達人，從特色景點介紹到交通住宿的規劃，教妳許多背包客的行程規劃秘訣，再搭配許多美麗的照片，讓人彷彿置身其中，是一堂讓人開心放鬆的課程，而我也學以致用，去年暑假就自己規劃了韓

國自由行，和女兒留下了非常美好的回憶！

個人深感處在這個知識爆炸的時代，學校學習所得的知識，保鮮期已大幅縮短，要能跟上時代的腳步，唯有持續地自我學習，所謂活到老學到老，在人人對於失智症聞之色變之際，好好利用自己的公餘時間運動與學習，是每個現代人必須要做的事。

105 年公務人員學習時數第 6 名 圖書館 黃靖斐

公務人員為政府政策的執行者，其素質良莠對於施政品質影響深遠，各國均致力徵選與培養優秀的公務人力，而終身學習就是能充分與時俱進人力資質的方法與態度，另〈公務人員訓練進修法〉第 17 條規定，則說明了公務人員進行終身學習的法源。

在實際學習方面，我自國家圖書館遠距學園、文官 e 學苑或 e 等公務園數百門公務、語言及生活…等多元化的數位課程中，學習到豐富知識；此外因自身業務專業知能需求，於國立政治大學圖書資訊與檔案學研究所進修博士班，修習「檔案選擇與鑑定」、「政府資訊」、「資料探勘技術與數位人文應用」…等，還有本校人事室等單位邀請多位學有專精老師開設的實體課程，均讓我獲益良多，並努力學以致用以提升工作品質和效能。

105 年公務人員學習時數第 7 名 圖書館 黃于庭

關於 105 年學習時數的學習成果心得，學習內容中最令人印象深刻的兩門課就是本校人事室舉辦的「中高階人員研習班」以及財團法人中華綜合發展研究院所舉辦的「105 年採購專業人員訓練班」。

在本校人事室舉辦的「中高階人員研習班」紮實的課程中，老師帶領我們以不同的視角去了解行政事務，並且提醒我們團隊中溝通協調的重要，並在最後鼓勵我們以創新思維為學校帶來新的擘畫藍圖，這個課程對行政人員而言，真是受益良多。

另外，財團法人中華綜合發展研究院所舉辦的「105 年採購專業人員訓練班」，此課程以採購法為主題，深入剖析每一條法條，且每一堂課的老師都非常用心教學，結合實例說明，最終也因此取得了採購專業人員證照，深感榮幸。

105 年公務人員學習時數第 9 名 理學院 張玉文

學校終身學習課程提供多元全方位課程，例如在行政職能及業務所需有公文

系統、政府採購等相關課程，在專業技術有電腦文件編輯、資訊安全等相關課程，在人文素養有運動營養課程、大師講座、多元文化認識及環境等相關課程。

這些課程幫助提升業務效能亦維持健康身心，期許自己能持續學習。

105 年公務人員學習時數第 10 名 總務處 呂有信

「任職公務勤兩凡，官箴奉業兩不忘；盡心遵從讀書志，惟有前進望善往。」終身學習很是快樂，但寫心得卻是困惱。還好是 300 個字尚可達成，公務人員之終身學習，在本校則因有完整的講習計畫與課程，課程後又製作成數位教學影片，置於學習平台，平時因處理公務繁忙的同仁，可以利用空檔時間、晚上時間、假日閒暇時間觀看，一方充實自我知識及行政與專業領域，另一方面了解政府的法令訊息、政策宣導等等，有其良好效益。

「法治教育」、「行政職能」、「專業技術」、「政令宣導」，再加上「人文素養教育」、「環境、氣候變遷探討」充實完整各方領域範疇，為校內同仁多方面之興趣，與充實各職能才識，尤其行政職能上的課程，由本校各體系優秀同仁主講，讓有需者完整取得相關聯之行政知能，新進人員也可有系統的快速進入行政職場，避免錯誤產出及延宕現象。諸如，主（會）計、出納、資訊安全、修繕、履約管理與驗收、財產保管與報廢等，常使不熟悉的同仁有辦理困難及擔憂。透過本校教育訓練計畫及數位學習平台，可現場聽講提問，亦可不受時間、空間、場域之限制，隨時補充己所不足，增進職場能力，達成終身學習的成效。