

106 年度約用人員學習時數績優者心得分享

106 年約用人員學習時數第 1 名 總務處 沈娟如

鄭副校長說：「堅持做對的事。」

許總務長說：「開心也要做，憂愁也要做，那我們就要選擇開開心心來做。」

事務組張德財組長說：「好，還要更好。」

鍾副總務長說：「生活積極的人，像太陽，走到哪裡哪裡亮；生活消極的人，像月亮，初一十五不一樣。」

那麼，到底要怎樣才能夠讓師大真正成為一個智慧的團隊？「訓練與養成」是重要關鍵……。

106 年中高階人員研習「政策規劃與執行」、「創意思考」、「團隊建立」、「溝通協調」、「工作教導與部屬培育」、「績效面談與管理」等課程讓娟如學到更多方法讓 E 化團隊成員彼此信任、相互激勵，攜手完成組織任務，讓師生真正能夠安心快樂的「教與學」。

感恩學校給我們這塊亟需開懇的原野，師長給我們服務、學習與成長的機會。長官們的支持與指導，提攜與照護。而教育訓練更是給了我們滿滿的養分，讓我們莊壯，讓師大這塊田地更加肥沃富饒。

祈願自此而後：大家都能具正知見、開心、堅持做對做好；而且，還能突破自己，好上加好。也都能像太陽，走到哪裡哪裡亮？照亮自己、照亮所有，縱使不小心像月亮，都要讓月光變慈祥、變清涼，讓人喘息、讓人安養，自己也一樣。

106 年約用人員學習時數第 2 名 圖書館 蘇育萱

很開心可以有這個機會可以跟同仁分享在師大的進修過程，也許是因為是學校的校友，對於師大多了一份認同感與歸屬感，所以任何我想學習的課程，第一時間都會在學校尋找是否有提供這樣的資源，我本身上的數位課程其實很少，多是實體課程的部分，這次很榮幸可以獲獎，我想主要是我在進修推廣部有學習法文的習慣，因為班上同學與老師之間的上課氣氛是很好的，所以同學們也有默契

會一直續報；另外，學校會開很多實用的課程，比如說急救人員為期三天的證照課程、或是消防的講習、認識新住民文化…等，讓我學習到很多未來有機會幫助自己和家人的知識與技術，很感謝師大提供很多在職進修的課程與管道，讓我可以應用在職場與生活上。

106 年約用人員學習時數第 3 名 總務處 白凱中

感謝學校提供校內職員豐富的教育訓練課程，讓我在工作的過程中充實自我。學校在課程中提供多樣化學習環境，不僅有免費的實體課程、講座，方便學習的線上課程。

實體的課程在今年出納組提供系統業已開發建置完成，預定將於本年 3 月底正式上線啟用，使校內各單位之登記桌、經費核銷承辦人及會辦審核人員等，均能熟稔本校各項經費核銷作業流程及系統使用操作，故分別舉辦核銷作業流程講解與系統實機操作，讓我更為了解核銷經費流程，讓枯燥無聊、甚至疲累的過程增加了趣味及充實感，因為需多 KEY 一些鍵盤增加清醒度。

在數位學習課程，學校提供多元的課程在工作職場上，資訊安全管理上、生活理財課、然環境教育、環境安全衛生等處處讓自我不斷自我進修學習。感謝師大提供這多元優質的課程環境，讓我學習及參予，謝謝。

106 年約用人員學習時數第 4 名 國語教學中心 詹欣妮

106 年度所參與的訓練課程，大部分是以實體課程為主，數位課程為輔。在實體課程上，因業務關係，上了接待禮儀、服務理念、客訴協助等課程，讓課程中所學能直接應用於業務上。另外，也為了增進自我能力，報名了資訊中心所開設的軟體應用、軟體實作等課程，透過這些課程，接觸了許多新興軟體，並學習如何操作、使用，讓自己不斷吸收新知、不斷學習。除此之外，也曾上過進修推廣院所開設的語言課程，因師大的學生遍布海內外，希望透過語言課程，增進自己第二、第三外語能力，提高自己的實力。

除了實體課程以外，自己也上了許多數位線上課程，例如：危機個案輔導、

專案管理、採購管理等等，透過線上課程，我們無須出門，即可在家自行進修。透過這些多元的進修課程，期許自己能夠不斷成長，亦能將能力協助於職場當中。

106 年約用人員學習時數第 5 名 圖書館 劉昫如

去年因為職務更動開始採購全校電子資源，而因為在採購方面專業能力不足，因此需上採購法，從 106 年 4 月開始每周六整天上課至 7 月底，同時考取採購證照，這是本次學習時數最主要的時數來源。上了不同於自己的專業項目，發現真的每一個行業都有她專業的考量與學問，隔行真的如隔山，視野也因為上課後變得更寬闊，也證明了活到老學到老！

另，因為對日文有興趣，也在學校進修推廣學院上日文課，每一期的課程都會算入學習時數。一周利用一天下班後的時間，老師們上課生動活潑，也考量到大家上班沒有多餘的時間再練習，也常常利用課堂時間抓緊時間幫同學們複習！真的是非常適合上班族的我們~到進修推廣學院充實自己的興趣，是在上班之外非常有意義的一件事。

106 年約用人員學習時數第 6 名 化學系 鄭惠文

檢視我 106 年的終身學習時數，實體時數主要是修習進修推廣部的韓文課程；會選擇校本部的進修課程是因為地方熟悉且教職員有 8 折的優惠。

雖然每周一要以最佳的工作效率結束手邊的工作，有時候甚至連吃晚餐的時間都沒有就要趕去本部上韓文課了，這個過程雖然辛苦但卻無法抹滅我對韓國文化的熱忱，而且全惠琳老師上課很有趣，也很認真教導，跟老師學韓文已經快兩年了，並且在今年順利考取韓檢(TOPIK)2 級，明年想更精進挑戰 4 級檢定。

另外我也參加了體育室主辦的教職員工運動班：有氧運動及瑜珈課程，學校提供優良的師資和場地(中正堂：但有時要被趕到其它場地不太方便)，利用中午休息時間與其在辦公室吹冷氣睡午覺不如運動流一下汗；我持續參加運動班已經有 5 年了，也覺得精神和體力變得比較好。

最後，如果說要改進部分我覺得是線上學習的課程太少且課程太制式，有點嚴肅，希望可以增加一些多元化課程(文化、歷史、健康旅遊…等)。

106 年約用人員學習時數第 7 名 主計室 李承翰

相信大家都聽過名言「活到老，學到老」，人之所以不斷進步就是透過持之以恆的終身學習，並且以此能夠更了解自己，自己追求的是什麼。我們固然重視學習的成果，而學習的過程、方法等更重要，因為有趣的學習過程、有效的學習方法能讓我們事半功倍的完成學習目標。

就像傳統的面授課程可以演變成數位學習，學校將實體課程之授課錄影後轉化為數位課程，讓抽不時間上實體課程的同仁們也能透過數位學習上課，其所帶來便利的學習方式，讓人感受到科技的進步，更感謝人事室推廣數位學習不遺餘力，每年也新增充實其他數位課程，實是本校同仁一大福音。

106 年約用人員學習時數第 8 名 國語中心 王姿君

感謝學校提供實體及數位教育訓練課程，提升我在處理業務上的專業知能、方法及效率，以及待人接物的職場倫理和應對進退的態度。進而使我增廣見聞，增加視野，培養我國際觀。不斷地學習和成長。

面對現在多變的環境，因為有了這些課程資訊，能從容因應職場環境的多元化，跨領域地學習專業知識，課程內容豐富具廣度及深度，講者學經歷豐富，講解精彩生動、卓越的表達演說內容，與台下互動引發共鳴，發揮得淋漓盡致。

課程類別涵括人文素養、行政職能、專業技術、法治教育、政策宣導及個人成長，每個教育訓練課程都各具特色，兼容並蓄且相輔相成，精心策畫的課程內容及優秀的師資，讓我就像不斷吸收新知的海綿，「學中做，做中學」，腦力激盪加上創新思考，實在惠我良多。

106 年約用人員學習時數第 9 名 主計室 張夢麟

黃盈晨教練真是一位好教練。

因緣際會參加了教職員工生運動班，在黃教練的指導下，持續了為期三個月的「散打搏擊」課程，光看課程名稱就知道這個課程有多厲害了，也可能因為太厲害了，光聽名字有意願報名的人著實稀少，不過小班制的教學使得學習機會增加，當然進步的空間就相形變大了。

還記得第一堂課練習基本步法，前進、後退、左移、右挪，老實說還真是無聊，但是教練說這是基本功，想想少林寺和尚不也要到山下提水練功！嗯，看來成為武林高手的夢不遠了。

隨著課程的進行，對打、打踢慢慢加入課程，課程也開始變得有趣，教練為了提高練習效果，還買了沙包，使課程更活潑；每揮出一拳，從力量的釋放，到能量有效的控制，三個月一路走來，除了體能的加強、靈敏度提升，訝異的是鍛鍊身體的同時，心靈也產生了變化，經過學習後武裝時的自己可以感覺變強了，但同時也感受到能力的有限，剎時感覺了自己的渺小，自信心增加了，姿態也柔軟了，是自信的謙遜，不是懦弱的卑微。

學習是人生，人生也在學習，透過這樣的課程讓我長進不少，黃盈晨教練真是一位好教練。

106 年約用人員學習時數第 10 名 國際事務處 鍾繼錚

古人常云道：「學如逆水行舟，不進則退」，示喻世人學習之重要，這概念尤其適合當今政經體制變化之快的湍流社會中，深刻且受用。

當代人每天面對千變萬化的挑戰，把握時間去增能過往所學所聞並加以延伸活用實為重要。因而，所謂終身學習的概念即油然而生，其關鍵在於每個人從幼至長，去妥善調配自身的每天 24 小時，尋求既能陶冶身心又能汲取新知之有效管道，便是當代人畢生應懷抱的課題。

我們學校所規劃的終身學習平台，多元豐富，常開設之實體講座讓我得以短暫從公務思緒轉為浸淫在講師醍醐之下；全年開放的數位學習課程，更是能打破空間與時間之設限，彈性自行調整修習的時間與情緒，可盡情培力自己和予以反思，希望大家也能在工作之餘在找到自己喜歡的課程，必能滿載而歸。

106 年約用人員學習時數第 11 名 科技學院 鄧瓊姿

從懷孕生產結束後，第一次認真、持續且「正視」運動，而參加本校的教職員運動班，至今也好些年。這幾年來持續的運動投資，在年歲仍不留情的增長下，身體狀況卻也算勇健；季節交換也不容易搭上「流行」感冒列車；身形也結實，酸痛不翼而飛，我想這些都是堅持運動，所得到最棒的回饋。

從決定開始運動起到現在的這段期間，最初一股超熱情傻勁、爆發全力的做瑜珈或其他運動，到現在，最大的體悟，就像廣告句：「運動是一件有想法的事」一樣，其實不是單靠意志及蠻力，而是把意念、想法帶到運動及呼吸中；不胡亂擺動軀體或是硬用不正確的方式強迫肢體達到某些體位姿勢，都可以大幅降低運動傷害，又能從中得到助益。希望大家都能找到適合的運動並在避免運動傷害下，享受健康愉悅的日常生活！！

106 年約用人員學習時數第 12 名 圖書館 黃琬姿

因應時代快速變遷，感謝師大各單位提供完善且適當的教育訓練，其中特別感謝我的組長，規劃一系列提升專業知能與技能的課程，如不同資料庫的教育訓練、工作坊、學科服務等，可以獲得更多新的知識，對業務上的推行也更加順利，並拓展業務的視野。

而數位學習線上課程也提供了多元化且即時的學習管道，如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，期許之後也能更努力參與對工作方面有所助益的課程，隨時吸收新知，充實各項能力，也希望之後能搶到參加運動班的課程，因每次得知開課時間後，一不小心過幾天再來報名時，名額就滿了……希望藉由運動來促進新陳代謝，消耗熱能，防止小腹團結，而規律的運動習慣除了可以釋放壓力外，與同事享受美食也更沒有罪惡感了。

106 年約用人員學習時數第 13 名 秘書室 趙英琪

古有云：「在尋求真理的長河中，唯有學習，不斷學習，勤奮地學習，有創

造性地學習，才能重山跨峻岭。」每年都不斷學習著新知識，也一直複習著已知的領域，期待自己能持續向前。

今年開始數位學習增加許多「辦公室運動」，我們長時間坐在辦公桌辦公，其實肩頸常常會痠痛，藉由這類的課程，讓我們已緩許多不舒服狀態，也讓我們能增加工作效能；擁有健康的身體才有好的工作效率，身心都健康快樂，不論是職場還是家庭與個人都是一件開心的事情。

《0.1 釐米的專注：放牛班小子馬祥原的世界冠軍之路》出身黑手家庭的馬祥原，是放牛班的學生不愛讀書卻走上職業學校，而愛上汽車板金的熱愛與執著。因為自己的熱愛走向國際比賽，成為世界冠軍。此書述說馬祥原的艱辛之路與歷程，讓我們學習到，「有志者事竟成」自己的路自己走，不論當時沒有多少人的期待與期望，但是頻著自己的毅力與執著讓自己走向成功之路。

「社區營造」已在臺灣各地開花，現在已走向「影像紀錄」與「傳承」，讓社區總體營造更深耕發芽，能讓年輕人更願意回鄉發展，讓各個城市與鄉鎮更能相互連接，共創更美好未來。

好多數位與實體課程，讓我們更能豐富我們的知識與學識，期望自己在師大的工作環境中能學習到多工作領域的知識，亦能學習到更多以外的學識。

106 年約用人員學習時數第 14 名 教學發展中心 陳均旻

「許多陌生的字與詞在穿窗而入的陽光裡淡淡發光…那些美麗但難解的僻字」，這或許僅是林達陽之於《圖書館》裡那未能實現的情感；但學習，如是。在職場中的不足與生活中好奇心渴求下，常常需要面臨不同的挑戰與補給。而在工作與生活平衡理，能夠有機會再次開啟新知的探索並延續熱忱，是幸福且幸運的！師大多元的知識領域與環境中，讓學習變成一種日常；在各種實體與數位教育訓練課程中獲得滿足。

新思維的建立，始於軟實力的培養，下班後的安排成為生活裡的一份動力與能量，無論是專業能力、外語學習或是體能舒展，期許能持續這樣的自我進修，讓自己更進步；求知若渴，虛心若愚。

106 年約用人員學習時數第 15 名 運休管理研究所 洪渝涵

持續進修日文已進入第五年了，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，也常因為工作太累上課不小心打瞌睡，不過能再去學習是開心的，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，雖然在進修課程學習的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。

今年將邁入另一個人生階段，可能無法再參加實體的課程，不過還是會努力在數位課程中學習及增強自己個人工作以外的能力及學習的機會，以增加未來自己在工作上的競爭力。

106 年約用人員學習時數第 16 名 學生事務處 莊善媛

在人生職場中，可以經由實務工作經歷來提升自我，亦可透過教育訓練課程來自我成長。中庸有句話：『或生而知之，或學而知之，或困而知之，及其知之，一也。』所以，在職場中，可以透過許多方式終身學習、自我精進。

我很幸運能在師大工作，感謝學校提供完整、多元的教育訓練課程。例如學務處專責導師室為我們定期規劃一系列專業的教育訓練課程，「復原力觀點在學生輔導與自我療癒之運用」、「NLP 運用在大學輔導」；人事室「基層人員培訓」課程，精進工作效能與團隊績效、溝通協調能力；以及各單位辦理之資安防護、語言學習、運動健身等各類多元的學習環境，協助師生自我成長，提升軟實力。學習是條長久的路，透過專業完整的規劃可以縮短我們摸索的時間，讓我們大步

向前，師大有專業的學習規劃，真好！

106 年約用人員學習時數第 17 名 學生事務處 楊煒茹

回首 106 年度的終身學習歷程，除了線上豐富多元的數位課程及學校針對職務需求安排的研習外，於本校進修推廣部自行報名語言課程進修佔有極大部分的比例，除了能力上的增長、眼界的拓展，保持對新事物的求知慾，無形中獲得莫大的成就感，滿足自我實現層面，而一同進修的夥伴亦給予足夠的陪伴與互助合作，建立支持系統，此皆是一路支撐我持續進修的動力。

利用下班後的時間進修，雖減少了自身能夠休息的時間，但接觸不一樣的事物與因此拓展的社交圈，反而對生活帶來許多新的刺激，舒緩工作上的壓力與疲累，讓學習成為一種習慣，化作生命的養分。一直認為能夠學習是件極其美好的事情，藉此讓自己歸零，再次審視自我，感受世界的美好與能量，重新喚醒靈魂。

106 年約用人員學習時數第 18 名 教務處通識教育中心 邱于芝

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。因為我目前承辦通識教育講座的業務，每學期辦理 8 場講座、2 場影展、2 場讀書會，從工作中也獲得許多進修的機會。雖然辦理活動是相對辛苦的業務，但也讓我自己有機會學習到新知，很感謝學校讓我可以的工作中學習。

另外，我也參與學校中午的教職員運動班。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。

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及南向政策等目標，我希望未來學校能多提供語言課程，讓行政人員可以進修，除提升自我的能力外，也能協助學校提升競爭力，朝國際大學的目標邁進。

106 年約用人員學習時數第 19 名 音樂系 高于婷

師大提供校內職員許多專業的教育訓練課程，除了線上的數位課程外，也有許多實體的課程，由於業務上的需求我參加過學校資訊中心辦的 Excel 課程，在課程中所學習到的技能幫助我提高工作效率，讓我可以快速的整合及計算龐大的資料而不會出錯。

除此之外，我也有在進修推廣部參加韓語的課程提升語言能力，透過假日進修不僅能認識更多不同領域的朋友，今年也順利考過韓檢 4 級(中級)，未來也會繼續朝高級邁進。

身為師大的教職員很幸運能有很棒的學習環境可以參與許多教育課程，無論是線上或實體都給予我許多幫助，下個學期也和師大的朋友約好一起參加體育室的運動課程，在師大我除了是職員更是幸福的學生。

106 年約用人員學習時數第 20 名 學生事務處 何心慈

我的進修時數來源分為職場需求以及個人興趣，因為工作需要，所以單位會辦理許多教育訓練，是非常好增進職場能力的學習管道，修習與工作相關的專業知識。同時間這些一起教育訓練的成員有共同的職場經驗，可以一同分享與相互學習，對拓展職場視野上是十分有助益。

另一部分的來源是自己有興趣的議題，包含各單位邀請來的各界菁英之專題演講、語文進修課程或是軟體應用。除了職場應用相關，適時補充其他領域新知也算是休息的一種方式，往往在這些有興趣的課程中，除了獲得新知外，也獲得了心靈上的充電，雖然有時候需要額外花費時間，但心情上卻是滿足的。因此很感謝學校願意提供這麼多進修機會，讓我們能隨時充電。