**考試院108年全員研習  
伍院長錦霖講話**

**108年6月20日、27日**

副院長、周委員、秘書長、副秘書長、各位主管、各位同仁，大家好：

首先要感謝大家一年來的辛勞和付出，讓本院的業務都能夠順利推動。本院每年辦理一次全員研習活動，今天各位同仁來到宜蘭礁溪一起參加全員研習營，希望大家在這一天半的時間，可以輕鬆、自在地研習，同時也能藉這個機會，彼此交換溝通業務心得、家庭教育、身體保健、親子關係等各方面的經驗和心得，增進同仁間的感情。同時安排一些實用性課程，希望讓大家有些收穫與啟發。

這次研習規劃「職涯發展」、「樂活人生」，以及「職場溝通」3個主題的專題演講。一年難得舉辦一次的研習，希望邀請最棒的師資，向大家分享他們寶貴的經驗，期望同仁上課後，在工作上、生活上各方面都能夠發揮很大的助益。

今年特別邀請周委員萬來為我們分享「面對職場的改變與調適—經驗分享」，我們都知道每一個職場沒有永不變動的，所以對於職場的改變，我們要學習調適，適應新的變化。周委員萬來從制度變革、職務調整、成員變動及外在影響等方面，分享他的職場變動情形，以及調適的方法，包括要充實專業知能、強化情緒管理及培養個己興趣，周委員有豐富的行政資歷，有很多經驗分享給同仁，各位同仁應會受益良多。我們公務員面對職場的變化，要懂得如何調適，尤其在全球化、知識經濟、資訊化及網路流通快速變化的時代下，必須要一直調適自己，必須一直學習，不斷更新自己的知識，才能跟上世界變化的腳步。而且在世界快速變化下，政府在政治、經濟、社會、文化乃至文官法制等各個方面，都會面臨非常嚴峻的衝擊及挑戰，我們無法迴避，更不能迴避，要勇於面對，用負責、有效的態度處理解決。

另外，職場溝通是營造友善職場非常重要的關鍵，不管是主管對屬員的溝通，或是屬員對主管溝通，如何讓雙方間有優質的溝通，在態度上、表達上、傾聽上都是有秘訣的。所以這次邀請原動力團訓首席講師楊總經理紹強與大家分享「團隊溝通的藝術」，楊講座將分享應該用什麼態度、要如何明確表達、如何傾聽、傾聽的技巧，及如何良好的溝通；也會與我們分享團隊中決策的模式、協商共識的步驟，以及化解衝突的步驟等等，這些內容對同仁都很重要。在職場上，我們很容易看到別人的缺點，看不到自己的盲點，在座的有長官，有部屬，希望透過這次研習，大家可以開始好好的運用，找出自己的不足，改善它，相信大家在職場上都更能有效的溝通，讓事情都能事半功倍。

*(第1梯)*同仁們的身體健康也要注重，所以為提升同仁對壓力調適與心理健康的相關知能，這次研習我們也規劃樂活人生的主題，特別邀請中醫師為我們的健康把關。陳峙嘉中醫師將分享中醫的奧秘，教大家如何吃得健康，如何烹調日日食療湯等。俗話說健康就是財富，希望大家能樹立起健康的生活觀。

*(第2梯)*同仁們的身體健康也要注重，所以為提升同仁對壓力調適與心理健康的相關知能，這次研習我們也規劃樂活人生的主題，特別邀請中醫師為我們的健康把關。廖婉絨中醫師剛剛分享瘦身甘苦談、如何徹底戒掉含糖飲料、還分享動態穴位按摩法。俗話說健康就是財富，希望大家能樹立起健康的生活觀。

全員研習活動，除了聆聽講座的演講，也希望藉由增加同仁互動的機會，促進大家彼此之間的情感。等一下要請6、7月份的壽星同仁一起接受全院同仁的祝賀，和大家一起享用蛋糕。另外，各位應該都清楚，我到哪裡都是充分授權，許多事務性的工作都全權拜託秘書長來決定，因此與一些基層同仁見面的機會比較少，特別是新進的同仁，藉著每年全員研習機會，邀請新進同仁上台自我介紹，讓大家熟悉認識，也請各單位主管和同仁要主動協助、幫助新進同仁融入本院這個大家庭。

最後，期勉大家要有終身學習、見賢思齊的精神。研習活動能安排的課程有限，但大家在工作上、生活上，能夠自我學習和彼此學習的，是沒有界限的。古人說：活到老、學到老；三人行，必有我師。希望大家都能夠不斷的學習、成長，發揮自己的潛能，互相幫助、互相尊重、互相學習，一起為國家和後代的發展努力，同時也能珍惜在本院這個大家庭成為同事的緣分，要惜緣、惜福，同事不僅是工作夥伴而已，也是能夠成為生活上的好朋友。最後再次希望大家都能開開心心，放鬆心情的上課，預祝大家在上課後有豐盛的收穫，也祝大家身體健康，萬事如意。謝謝大家。