

活動報導

101年員工親子活動



為增進本府員工親子間之情感，讓同仁子女瞭解父母親平時上班情形，於本（101）年8月3日（星期五）假中港市政大樓惠中樓3樓301會議室舉辦員工親子活動，為增加活動的豐富性，市長特別為每位小朋友準備一份精美的小禮物，更安排中港市政大樓環境簡介、有獎徵答、欣賞「功夫熊貓2」影片及與市長合影等活動。另為轉換辦公場所刻板嚴肅之印象，場地佈置特別利用汽球營造活潑可愛的氣氛，讓活動在溫馨、趣味下進行。本次活動計有720位同仁及眷屬參加，透過這樣互動的機會，期盼對於增進親子間的感情及家庭關係的和樂有所助益。

本府人事處及所屬機關學校101年度擴大人事會報

本府人事處及所屬機關學校101年度擴大人事會報於本（101）年8月9日（星期四）假中港市政大樓4樓集會堂舉辦，計有專任人事人員520人參加，會中邀請蔡副市長炳坤蒞臨指導，蔡副市長以「激進優質的組織文化」、「激勵貼切的人事服務」及「激發無窮的員工潛能」等三方面勉勵人事同仁精進人事工作，共同建構大臺中更美好的未來。林處長煜焙亦期勉全體人事人員應具備創意、通識、專業知識及溝通協調等基本能力，並應注重自身修養，與同仁、長官、服務對象建立友善互動關係，以利業務推動並善盡人事人員職責。會中並就人事業務重點提示及業務上面臨問題交換意見。

另為增進人事同仁之創造力，以創新人事業務，提升行政效率，會中並安排「創意思維-如何使自己更有創意」專題演講，邀請國立中正大學成人及繼續教育學系胡夢鯨教授擔任講師，透過講座精闢的解說及實務案例研討，期能對同仁有所助益。

臺中市政府員工101年 第2場次「捐血一袋袋、愛心一代代」活動

愛心不落人後！本府於本（101）年7月31日與臺中市捐血中心攜手合作，於本府中港市政大樓惠中樓南側府後廣場平面停車場辦理「捐血一袋袋，愛心一代代」活動。

當捐血車緩緩駛進活動地點時，就看見本府同仁紛紛挽起袖子，排隊等待捐血，讓現場的工作人員均感受到本府員工的熱血精神。捐血中心護理長表示，「捐血情況真的太踴躍了，抽血的護理師忙得連喝水的時間都沒有，但是都忙得很快樂。」另外，參與本次捐血活動的同仁馬小姐說：「捐血不但可以助人，更可以促進身體新陳代謝，一舉數得，相當有意義！」同時，她也希望市府能多辦幾場捐血活動，相信同仁的愛心一定一次比一次踴躍。

本次捐血活動經統計，共計募得128袋血液，打破以往的紀錄，除對於紓解暑假期間國內血荒相當有幫助外，也證明了本府員工都是充滿愛心的快樂捐血人，並提升公務人員正面形象。



榮譽榜

文化局人事室主任古秋娘獲頒
101年度三等人事專業獎章

本府101年度

7月份

電話禮貌先生/小姐



財政局林袁淵先生



秘書處林秀卿小姐

人員異動訊息

本府所屬機關學校101年8月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
林春榮	本市市立豐原國民中學人事室主任	本府教育局人事室股長
楊秀俐	本市東區大智國民小學人事室主任	本市北屯區四維國民小學人事室主任
趙憶琴	本市北屯區僑孝國民小學人事室主任	本市北屯區北屯國民小學人事室主任
許淑慧	本市后里區月眉國民小學人事室主任	本市神岡區圳堵國民小學人事室主任
李彩鳳	花蓮縣壽豐鄉平和國民小學幹事	本市龍井區龍井國民小學人事室主任
詹慧敏	本市神岡區圳堵國民小學人事室主任	本市豐原區葫蘆墩國民小學人事室主任
洪麗惠	本市市立五權國民中學人事室主任	本市市立惠文高級中學人事室主任
范敬樺	臺灣南投地方法院人事室科員	本市太平區新光國民小學人事室主任
李玖瑛	本府教育局人事室股長	本市市立后綜高級中學人事室主任
陳麗秋	本府教育局人事室科員	本市市立三光國民中學人事室主任
許麗惠	本市市立石岡國民中學人事室主任	本市市立豐原國民中學人事室主任
鄭榮隆	本府警察局人事室科員	本市市立石岡國民中學人事室主任
廖月妙	本市大里區內新國民小學人事室主任	本市東區大智國民小學人事室主任
林怡君	本府交通局人事室科員	本市烏日區九德國民小學人事室主任

新知補給站

◎ 型塑組織優質文化宣導

為落實推動「顧客至上」之優質服務文化，塑造專業、便民之組織文化，建構高效能的市政團隊，依「臺中市政府推動用心感動服務—型塑組織優質文化提升公務正面形象實施計畫」規定，推動策略包括：萃煉優質服務、型塑創新文化、辦理教育訓練、計畫宣導、實際案例討論及演練、檢討會議及建置創新服務分享專區等，請各機關再加強宣導，以達成計畫目標。相關實施內容請至本府人事處網站（<http://www.personnel.taichung.gov.tw>）/專案區/「型塑組織優質文化提升公務正面形象」專區下載參考運用。

◎ 人權觀念宣導—兩公約施行法簡介

鑑於我國已失去聯合國代表權且國際處境特殊，兩公約經總統批准後能否依其規定順利完成交存聯合國秘書長之手續，仍有待克服困難，積極爭取。於此之時，兩公約在我國法律體系上之定位及效力，乃有必要以法律定之，爰制定「公民與政治權利國際公約及經濟社會文化權利國際公約施行法」，共計9條，其要點包含：一、揭橥本法立法目的及明定兩公約揭示保障人權之規定，具有國內法之效力。二、適用兩公約規定，應參照其立法意旨及兩公約人權事務委員會之解釋。三、各級政府機關行使職權，應符合兩公約有關人權保障之規定，並應籌劃、推動及執行兩公約規定事項；政府應與國際間共同合作，以促進兩公約所保障各項人權之實現。四、政府應依兩公約規定，建立人權報告制度。五、執行兩公約所需經費，應依財政狀況，優先編列。六、法令與行政措施有不符兩公約規定者，各級政府機關應於本法施行後2年內完成法令之制（訂）定、修正或廢止，以及行政措施之改進。人權宣導更多相關教材可至法務部網站/人權大步走專區下載參閱，並可自本府人事處網站（網址：<http://www.personnel.taichung.gov.tw>）/專案區/提升公務人員法治素養專區/人權大步走連結至該專區。

◎ 公務倫理宣導—強化公務員日常生活的倫理作法

強化我國公務員日常生活倫理之作法，可從積極主動面以及消極被動面來加以探討：一、積極促進面：（一）公務員應自我反思並改變心態，逐步改變只重視外在功名利祿的追求。（二）公務員應倡導公共生活的理念，自覺其負有教育公民的責任，並且願意扮演此一角色。（三）公務員應以顧客導向及走動式服務，使一般民眾感受到同理心的溫暖與貼心，重拾對政府的信任感。（四）公務員應提升公務倫理的治理能力；二、消極防弊面：（一）落實行政中立法制，推動優質文官倫理。（二）通盤考量，合理檢討公務員相關福利制度，針對我國國情合理考量公務人員的相關福利，給予適當激勵，使得公務員非徒「不敢貪」，更是「不需貪」及「不願貪」。公務倫理宣導教材請至本府人事處網站（網址：<http://www.personnel.taichung.gov.tw>）/專案區/公務倫理宣導專區下載運用。

◎ 請各機關學校運用LED電子看板（跑馬燈）、電視牆，播放宣導行政中立創意漫畫、圖稿標語

按公務人員行政中立法施行細則第10條第1項規定：「各機關（構）及學校應加強辦理公務人員行政中立相關規定之宣導或講習」及考試院文官制度興革規劃方案第一案「建基公務倫理、型塑優質文化」興革事項「4.落實公務人員行政中立法之施行」，公務人員保障暨培訓委員會前曾舉辦「公務人員行政中立創意寫作及圖稿徵選比賽」並以是項比賽獲選作品為宣導素材。茲以宣導公務人員行政中立係全國各機關學校均應盡善之職責，爰請各機關學校自即日起至民國101年12月31日止，運用現有LED電子看板（跑馬燈）、電視牆，播放上開得獎作品（含創意漫畫、圖稿標語等），籲請全國公務人員嚴守公務人員行政中立法相關規定。

（公務人員保障暨培訓委員會民國101年6月28日公訓字第1011010740號函）

◎ 全方位英語力提升活動—線上大會考

只要於民國101年8月1日至民國101年9月30日止至「e學中心」完成全方位英語力套裝課程，即可參加考試，應試網址<http://elearning.rad.gov.tw>-行銷活動項下（首頁的右邊）。

◎ 主管職務加給支給規定

有關本市市立高級中學教師兼任秘書得否支領主管職務加給一案，依行政院人事行政總處民國101年7月3日總處給字第1010040918號函釋略以，本市市立高級中學教師兼任秘書，如其職掌為襄助校務、督導教職員、綜核文稿及參加或主持會議，職責相當於各機關主任秘書者，准予自本（101）年7月起比照校內處（室）主管人員之標準支給主管職務加給。

（本府民國101年7月6日府授人給字第1010113062號函）。

人事業務小提醒

- 行政院於民國101年1月1日起成立性別平等處。
- 修正「臺中市政府及所屬各機關公務人員平時獎懲案件處理原則」
本府民國101年6月26日府授人考字第1010108057號函修正「臺中市政府及所屬各機關公務人員平時獎懲案件處理原則」有關各機關停職、復職、免職案件核定權責劃分之規定，比照遴任權限辦理，將警察人員獎懲案件一併納入規範，名稱並修正為「臺中市政府及所屬各機關學校公務人員平時獎懲案件處理原則」，並自即日起生效。其內容已掛置於本府人事處網站（網址：<http://www.personnel.taichung.gov.tw>）/人事法規查詢/考訓科項下，請下載參閱。
- 本府民國101年7月25日府授人力字第1010127308號函轉行政院人事行政總處民國101年7月23日總處組字第1010042004號函以，各機關公務人員符合公務人員陞遷法第12條第1項第8款但書之規定，奉派國外協助友邦工作或借調公民營事業機構、財團法人服務，經核准留職停薪者，於參加本機關職務陞任甄審時，得採計留職停薪期間之年資等列入評分。
- 一年一度印行的職員通訊錄即將於今（101）年9月出刊，本府、各一級機關及所屬各級機關學校以列單位主管以上人員為原則，並附錄本市市議員、本市議會主管以上及本市選舉委員會人員。其中有關個人資料部分，均遵循個人資料保護法之規定，經當事人同意後刊出，以確保個人資料安全，所列人員以民國101年8月在職者為準。為加強保密與管制，本通訊錄發行後，持有人務請妥為保存，並於換發新版通訊錄時自行銷毀舊版通訊錄。

地方采風錄

休閒樂活～北屯區

臺中市中正地政事務所 蔡昌文

北屯區簡介

北屯區東以頭嵙山與東勢區、中興嶺、太平區毗連，西以土庫溪與西屯區相鄰，南與北區鄰接，北與潭子區、新社區相鄰，全區面積約62平方公里，為幅員廣闊、地形錯綜且生活型態多元的區域。

大坑

身為臺中人是幸福的，臺中市具有得天獨厚的地理環境，與市區咫尺之距就可登山遠眺，盡情享受芬多精。若要形容大坑之美，「自然生態、森林步道、道地美食、戶外體驗」四大特色便足以道盡一切；此外，大坑的夜景也不寂寞，三五好友相聚，湖壺茶敘敘舊，便可拋卻一切煩憂。假日時，闔家到大坑踏青，露營烤肉、登山健行、休閒農場、溫泉洗禮等戶外活動各異其趣，盡情環抱大自然，享受身心靈舒壓的饗宴，歡迎您一同挖掘這塊身藏於臺中的瑰寶！

地震公園

原軍功國小校址位於車籠埔斷層帶上，因921大地震造成教室損壞，原本平地拔地隆起，遭受莫大的損害。為讓民眾深入瞭解震災之影響，特保留地震之震損物，並修整成公園，公園展區主要有震損物展示、地裂展示區、斷層展示臺、震央廣場、震坡步道、震波草坪及兒童遊戲區，以供教學參觀。其中，震損物展示一保留軍功國小之教室；地裂展示區一地裂的痕跡；斷層展示臺一原本平坦的地被撕裂，為保持特有景觀特以玻璃屋加以保存；震波草坪一以兩種不同草種交錯種植，模擬地震波傳遞的狀態。

浪漫情人橋

大坑因擁有美麗山景與溫泉，素有臺中後花園之稱，廊子地區有一座特別的橋，其單拱斜張的設計非常特別，吸引許多民眾目光。這

座橋長約100公尺，是廊子區段徵收四座景觀橋中的2號橋，擁有粉紅色橋身的橋樑，橋名相當典雅，叫做「浪漫情人」，白天粉紅色橋身是幸福浪漫的表徵，晚上透過燈光點綴更增情調，日夜展現不同風情，成為臺中旅遊的熱門景點，亦是婚紗拍攝熱門的取景地點。

文昌廟

文昌廟為清道光年間五年歲貢曾玉音與好友組成的「文蔚社」及「文炳社」兩個文社共同籌資所建，為一古代宮殿式廟宇，主祀文昌帝君。廟宇的建材以花崗岩居多，同治10年文蔚、文炳二社共同設立的匾額「天下文明」及通往大殿的兩個瓶形側門都值得賞玩。而最特殊的是文昌廟門前塑造了許多可愛動物的裝飾圖形，環繞武曲池，深具創意，也為古老的廟宇增添了不少活潑的氛圍。

積善樓

創建於清末，賴氏祖先遷居於二分埔，建有二合院，因原三合院之門樓係以土塊建築不很顯眼，後於民國13年依唐山地理師建議，另建新門樓於舊門樓之南，謂此後家業能飛黃騰達，新門樓取名積善樓，有勉勵後世子孫行善助人之意。積善樓係從唐山聘請名家設計建造，其結構堅固歷經數十年仍屹立不搖，可見當初設計建造之用心，其樑柱木料採用福州杉木，燕尾屋簷使用筒仔瓦及垂簾瓦，雕樑畫棟、美不勝收，其門後又有五株榕樹，盤根錯節，更令人心曠神怡，而發思古之幽情。



浪漫情人橋

英語補給站

Bump! Set! Spike! 活力四射的排球運動

July's sunny weather is the perfect time to play sports. One great game that is a breeze for anyone to play is volleyball, and you don't have to be a professional to have a fun time. Requiring only a ball, a group of friends, and a net, volleyball can be played inside or out. It goes without saying that if the heat becomes too much to handle, you can shift your outdoor game inside to an air-conditioned gymnasium.

七月的豔陽天是讓人運動的好時機。一項大家都容易遊玩的運動就是排球，就算您不是職業球員也可以玩得盡興。排球這項運動只需要一顆球、一群朋友和一張球網，不論在室內室外都可進行。不用說，如果氣溫變得讓您無法忍受，您都可以將戶外的比賽搬進一座有空調設備的體育館裡打。

The basic rules of volleyball are simple to follow. Teams of six are the norm, while any number of people is acceptable when played for fun. Each team controls one side of the court, which is split in half by a high net. Players take turns serving to the other team, which has three hits to get the ball over to the other side. Special moves are used, specifically bumps, sets, and spikes. The key to winning in volleyball is teamwork.

打排球所要遵守的基本規則很簡單。標準的排球賽制為每隊六人，但如果只是為了好玩的話，任何人數都能接受。一張高高架起的網子將球場一分为二，兩隊球員各佔一邊的場地。

球員們輪流發球到敵隊，而對方必須在三擊之內將球打過網。排球場上也會運用到各種特殊動作，特別是接球、舉球和扣球。贏球的關鍵就在於團隊合作。

Volleyball was invented as a game for those that liked the jumping of basketball but not all the running around. In a single match, volleyball players jump an average of 300 times, which makes it great exercise for everyone.

排球是發明給那些喜歡打籃球時的跳躍動作、但卻不愛跑來跑去的人。排球員在一場比賽中平均會跳躍三百次，使它成為一項讓所有人都能鍛鍊身體的好運動。

Words & Phrases

1. be a breeze (某事)很簡單，不費吹灰之力

Spanish is a breeze for Carmen because she uses it every day with her family.

西班牙文對卡門來說很簡單，因為她每天都用西語和家人溝通。

2. It goes without saying + that 子句 用不著說……

It goes without saying that Jason loves his wife because everything he does is for her.

用不著說傑森很愛他的老婆，因為他做的每一件事都是為了她。

3. shift vt. & vi. 改變；轉移

Cathy quickly shifted to a new subject when her friend tried to bring up a sensitive issue.

凱西的朋友試圖挑起敏感的話題時，她就立刻轉移話題。

4. norm n. 常態；標準

Communicating via email and the Internet has become the norm.

透過郵件或網路來溝通已成了常態。

5. split vt. 劃分；均分（三態同形）

The teacher split the class into several groups of three for the activity.

老師為了進行那項活動而把全班分成了好幾個三人小組。

6. teamwork n. 團隊合作，配合

At this company, teamwork is more important than individual needs.

在這間公司裡，團隊合作比個人需求更重要。

7. invent vt. 發明，創造

I wish someone would invent a device that did my work for me.

我希望有人能發明一種能替我做工作的裝置。

8. average n. 平均（數）

My brother's IQ is way above average, so he can solve complex problems easily.

我哥的智商比平均值要高很多，因此他能輕易解決各種複雜的問題。

Extra Words

1. air-conditioned a. 裝有空調的

2. gymnasium n. 體育館

(來源：PChome免費電子報 常春藤生活英語)

陳氏38式太極拳

林麗雲

(作者現為臺灣陳氏太極拳發展協會理事長)

十二、肘底捶

承上式：重心在右，左腳虛置於右腳旁、左手掌心朝前指尖斜朝右，大拇指置於臍中穴，右掌掌心朝上置於右丹田處。

1. 左轉腰右掌隨身掌心向內由左肩向上穿掌掌心朝後，同時左掌隨身向下按掌。
2. 腰轉不停兩掌隨膀右掌再由上而前按至體前（臍中處）掌心朝前，左掌由下向後按至背後與夾脊穴同高，兩臂呈現右前左後之勢（身體、臉皆朝右）。
3. 右轉腰，左手隨腰由後而上棚至身體正前方掌心朝右，左小指朝內朝後扣，右掌隨腰轉至丹田前方，掌心朝內（向丹田），兩臂呈現上下對稱之勢、兩手心上下遙遙相對。
4. 沈身下坐兩手隨身下降，此時右掌握拳隨腰置於丹田前，拳心朝內拳眼朝上，同時左手手臂屈肘以肘尖領勁，向下與右拳合與丹田處，此時左掌成立掌、指尖向上掌心向右、右拳握拳拳眼朝上，兩手呈上下合勁之勢、此時應鬆腰落膀坐實右腳，氣沈丹田、力貫右湧泉。

※ 此勢為陳氏太極拳之立圓勁之代表性動作。



※ 此勢的特點為胸腰折疊，脊椎呈直立式的上下開合運動規律，初學者切莫做成彎腰駝背之動作。

※ 重心不移，只做轉膀動作，因此膀的鬆度決定內氣質量的多寡。

※ 定勢（最後一個動作完成時為定勢）身體應下沉，兩手才能合勁於丹田處，此時丹田應放鬆才能力貫湧泉，上下兩股氣相合、內氣才能增生。

※ 示範動作：

<http://www.youtube.com/watch?v=8vtyg4e7p3w>

(待續)

健康小站

高壓氧治療 失聰痊癒

文/林新醫院 高壓氧中心主任 李潤宇醫師

突發性耳聾(俗稱耳中風)，是一種聽力降低的疾病，患者可能一覺醒來後，發現一側聽力減弱、耳鳴、耳悶感、甚至合併暈眩等。

突發性耳聾常見的原因是血管因素導致組織缺血或病毒感染導致之神經炎，好發年齡40歲到80歲不等，一般而言，年紀越大，復原及治療效果越不理想，並且合併眩暈或眼震圖檢查結果異常者，其復原或治療效果也較差。

目前被耳鼻喉科醫師所使用的是類固醇藥物治療，近來有許多文獻支持高壓氧氣用於突發性耳聾之輔助治療。

高壓氧具有免疫調控之作用，可以抑制白血球上黏附分子之功能，降低發炎反應所造成的組織損傷。研究顯示，高壓氧氣可增加內耳淋巴液之氧氣分壓，對於血管因素所導致的突發性耳聾，更為顯著。

一名42歲牙醫師，於診所看診時，表示只要低頭檢查病人牙齒即感到眩暈、噁心等不適感，且伴隨耳鳴，症狀持續兩天，原

想只要休息片刻即可，但卻越來越嚴重，於六月中旬至林新醫院耳鼻喉科就醫，由田輝勳醫師診治，聽力檢查發現左耳高頻聽力受損，合併自發性的眼球震顫，田醫師建議住院，診斷為左耳突發性耳聾(耳中風)。

住院後接受血液循環促進劑、類固醇，並會診神經內科李潤宇醫師建議『高壓氧』治療，李潤宇醫師表示讓患者吸入100%氧氣，藉此可以提高病患體內氧氣濃度，血液循環，對突發性耳聾的患者來說效果相當好，另外，對於難治眩暈、耳鳴…藥物治療效果不佳者，可考慮使用合併高壓氧治療，此個案住院大約10天已完全恢復聽力，眩暈也改善了，可正常繼續看診。

李潤宇醫師表示，從門診中發現，現今突發性耳聾的病患越來越多，若發現單側耳鳴與眩暈、噁心等情形，應立即就醫治療，注意平日保養勿提重物、擤鼻涕勿用力，生活作息應正常，攝取低鈉飲食，高血脂、高膽固醇者更要注意。

員工福利專區

臺中市政府員工子女托育服務特約機構

托育機構名稱	聯絡電話	聯絡地址	優惠方案
臺中市私立葳肯幼稚園	04-36086558	臺中市北屯區軍功路一段750號	1、1-2人註冊費9折；3人(含)以上註冊費85折。 2、月費：優惠價。 3、贈書包、餐袋、室內鞋、三色碗。
臺中市私立美倫托兒所	04-25242999	臺中市豐原區自強南街65號	註冊費9折優待；贈書包、餐袋。
臺中市私立綠太陽托兒所	04-26633168	臺中市梧棲區大庄里光榮街121號	註冊費享9折優惠至畢業；雙胞胎註冊費享8.5折優惠至畢業，車資一人免費，贈送書包。
臺中市私立芝加哥托兒所	04-22470407	臺中市北屯區瀋陽路2段133號	每學期註冊費8折(幼兒園)。