

活動報導

101年度推動性別主流化績效優良機關頒獎典禮

為增進婦女參與公務行政、深化性別主流化意識、營造兩性友善之工作環境，訂頒「臺中市政府所屬機關推動性別主流化績效優良獎勵計畫」，據以獎勵本市在促進性別平權及女性公務參與等方面表現優良之公務機關。本(101)年度計有第一組26個一級機關、第二組29個區公所、第三組36個二級機關參加評比，第一、二組取前3名，第三組取前4名，得獎機關於本年6月18日擴大市政會報由胡市長志強親自頒獎表揚，並核予機關首長及承辦人員行政獎勵，藉此激勵各機關落實推動性別主流化政策。

101年度推動性別主流化績效優良機關獲獎名單

組別	名次	得獎機關
一級機關組	第1名	勞工局
	第2名	觀光旅遊局
	第3名	社會局
區公所組	第1名	大雅區公所
	第2名	潭子區公所
	第3名	神岡區公所
二級機關組	第1名	清水區戶政事務所
	第2名	太平區戶政事務所
	第3名	大雅區戶政事務所
	第4名	資訊中心



榮譽榜

101年臺中市政府模範公務人員名單

姓名	機關	職稱
王英泰	公共運輸處	處長
宋淑鈴	人事處	主任
陳榮州	資訊中心	高級分析師
賴緣如	社會局	科長
蔡明杉	財政局	科長
黃貴財	客家事務委員會	專員
張志僑	法制局	編審
邱惠慈	衛生局	科長
林秀滿	研究發展考核委員會	辦事員
游煥堯	太平區戶政事務所	秘書
黃國龍	警察局	警員
汪懋功	地政局	股長
蔡青宏	都市發展局	科長
黃欽輝	大安區圖書館	管理員
董振南	建設局	人事室主任
吳受蔚	警察局刑事警察大隊	偵查佐
施肇芳	環境保護局	專門委員
葉文閱	消防局	隊員
張宮鳳	地方稅務局	稅務員
唐惠政	警察局	警務員

臺中市政府辦理「中高階主管人員領導訓練研習班」

為強化本府所屬機關中高階主管人員之核心職能，提升其領導能力、管理效能、法治及人文素養，並增進其跨局處橫向聯繫溝通及對國內外發展情勢之瞭解，本府於6月間於公務人力訓練中心開辦3梯次「中高階主管人員領導訓練研習班」，每梯次規劃3天課程，參加人員包括本府所屬一、二級機關薦任第9職等以上主管人員。

本次研習內容，除包含有政策分析與溝通談判、危機處理與應變機制、區域發展與全球競爭力、團隊建立與溝通、自我激勵與壓力調適等課程外，今(101)年度更增加至民間企業標竿學習課程，此次參訪順天堂藥廠股份有限公司位於臺中工業區內之「順天堂漢方養生園區」。本次研習讓參訓學員不僅學習實體課程外，亦透過實地走訪，期將企業經營理念與創新作為帶入公職部門中，以活化工作，提升本府行政效率及為民服務品質。



國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
101年公務人員特種考試司法人員、司法官考試	101.8.11-8.13	惠文高中、臺中高工、弘光科技大學、大明高中、國立大里高中
101年專門職業及技術人員高等考試會計師、不動產估價師、專利師、民間之公證人考試及第二次社會工作師考試	101.8.25-8.27	青年高中、明德女中、惠文高中

本府101年度

6月份

電話禮貌先生/小姐



環保局江明山先生



民政局郭憶婷小姐

人員異動訊息

本府所屬機關學校101年7月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
余琇媚	本府人事處秘書室科員	本市南屯區黎明國民小學人事室主任
張瓊云	本府人事處考訓科科員	本市北屯區仁愛國民小學人事室主任
徐湘雲	本府主計處人事室科員	本市南屯區文山國民小學人事室主任
楊玉真	本市市立四張犁國民中學人事室主任	本市沙鹿區公所人事室主任
楊靜娟	本市市立神岡國民中學人事室主任	本市市立潭秀國民中學人事室主任
袁月桂	本府人事處企劃科股長	本市市立居仁國民中學人事室主任
王芬蘭	本市沙鹿區公所人事室主任	本府人事處企劃科股長
江永芳	本府環境保護局人事室科員	本市烏日區僑仁國民小學人事室主任
鄭淑芳	本市霧峰區公所人事室主任	本市大里區大元國民小學人事室主任
許文銘	本市市岡區公所人事室主任	本市霧峰區公所人事室主任
詹佳玲	本市豐原區葫蘆墩國民小學人事室主任	本市市岡區公所人事室主任
王阿妹	本市清水區公所人事室課員	本市龍井區龍峰國民小學人事室主任
周雅菁	行政院海岸巡防署海岸巡防總局中部地區巡防局人事室科員	本市大安區大安國民小學人事室主任
趙雪君	本府勞工局人事室科員	本市西屯區大仁國民小學人事室主任
高皓鈞	本府人事處企劃科科員	本市市立崇德國民中學人事室主任
吳炫瑩	本府人事處考訓科科員	本市北區立人國民小學人事室主任
張淑娟	本市市立惠文高級中學人事室主任	本市市立光明國民中學人事室主任

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，自本年（7）月起為本計畫實施之第二階段，實施對象擴散至本府所屬各級機關全體公務人員，請各機關透過相關會議、場合、電子報及網站等方式加強宣導並落實推動相關措施，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—我國與《兩公約》

我國早於民國56年便已簽署《兩公約》，其後因失去聯合國代表權，故未完成批准程序。目前《兩公約》已成為普世價值與規範，並已取得國際習慣法之地位，我國縱非締約國，亦無法排除而不適用。有鑑於此，立法院於民國98年3月31日三讀通過《兩公約》及《兩公約施行法》，總統並於4月22日公布《兩公約施行法》，5月14日再批准《兩公約》，向全世界宣示我國保障人權的決心。但這只是我國邁向國際人權標準的第一步，人人重視人權、要求人權，公務員在執行公務時也能符合人權要求，使人權成為國際、國內對話平台，方能彰顯我國為重視人權的國家。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—強化公務員處理公務的倫理作法

強化公務員處理公務的倫理作法可就積極促進面及消極防弊面分述：一、積極促進面：（一）訂定公務人員核心價值、強化倫理實踐（二）統合性倫理法制的立法（公務人員基準法）（三）嚴謹規範公務倫理內容，突顯當代公務核心價值（四）反貪腐策略及機制之建立；二、消極防弊面：（一）推動公務員廉政倫理相關規範

（二）完善公共服務倫理配套法規（三）設置專責的反貪腐機關（四）確立文官人事法制共同基準（五）研議修正相關配套法規（六）建構政務人員法制。提昇公共服務倫理乃是增進民眾信任政府的重要利器之一，而倡導建立誠實正直的機制和體系，也被認為是良善治理的根本要素。而所謂的誠實正直的架構，就是建構完善的政府倫理法制。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。

◎ 數位學習組裝課程

本府所屬公務人員於民國101年8月31日前至行政院人事行政總處地方行政研習e學中心完成本府所訂40小時、70小時或100小時數位學習組裝課程者，分別給予嘉獎一次、嘉獎二次或記功一次之獎勵。

◎ 公務人員退休年資採計規定

銓敘部民國96年12月21日部退三字第0962839616號令釋公務人員曾任兵缺代理（課）教師年資採計規定，自即日起廢止；相關事宜應回歸公務人員退休法及其施行細則之規定。另，該令廢止後，原具有符合銓敘部上開96年12月21日令釋規定之兵缺代理（課）教師年資，且於101年12月31日以前退休生效者，仍得照原令規定，採計為公務人員退休年資。

（銓敘部民國101年6月28日部退三字第1013616309號令）

人事業務小提醒

● 消除對婦女一切形式歧視公約施行法自民國101年1月1日起實施。

● 各級學校公務人員年終(另予)考績案件，授權由教育局核定

為落實分層負責，擴大逐級授權並提昇行政效能，依本府民國101年5月28日府授人考字第1010088634號函，自即日起各級學校職員之公務人員年終(另予)考績案件，授權由教育局核定，逕報銓敘部銓敘審定，並副知本府。

● 請各機關自行列冊管制所屬人員持有專業證照情形

本府民國101年5月30日府授人考字第1010091069號函送「101年度公務員持有專業證照清冊及出租（借）或兼職情形紀錄表」，請各機關學校人事單位依表列事項對於所屬人員持有專業證照情形確實查核填寫，並自行列冊管制且確實依「防範公務員以專業證照違法兼職或租借他人實施計畫」規定辦理。

● 修正「行政院表揚模範公務人員要點」

行政院民國101年6月13日院授人培字第1010039541號函修正「行政院表揚模範公務人員要點」，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。

● 行政院人事行政總處人事服務網(eCPA)之個人資料僅供作必要人事資料管理之用，各人事業務夥伴利用本系統之個人資料時，請遵守個人資料保護法之相關規定，於使用完畢後儘速刪除銷毀以免外洩，如有違法致生損害，總處將依法求償；另登入本系統時，請使用個人之帳號或自然人憑證，勿將帳號或憑證借他人使用。

地方采風錄

人文商圈聚北區

臺中市中正地政事務所 蔡昌文

北區簡介

北區東接東區，西接西屯、西區，南接中區，北接北屯區，總面積約6.9平方公里，由於臺中市在民國69年實施第四期市地重劃將原有農業區規劃為商業及住宅區，便逐漸形成目前所見的新興都市形態。

一中商圈

一中商圈的消費族群較為年輕，主要係以附近學校與補習班學子為主要消費人口，其商圈型態係以青少年流行文化為元素，是一個展現青春活力的商圈，同時擁有最時尚的流行資訊，吃喝玩樂在這裡樣樣行，可說是莘莘學子的尋夢園。由於商圈緊鄰臺中一中、臺中科技大學與臺灣體育運動大學，且水利大樓內又有十餘家補習班林立，故有臺中「南陽街」之稱號。且商圈範圍也由一中街漸漸向外擴展至三民路、太平路，甚至延伸至中友百貨，而育才北路上商家亦積極擴展，成為一個新興休閒的據點。

三民商街

三民商街可說是充滿幸福浪漫的婚紗街，沿著三民路綿延數十家著名的婚紗禮服公司，提供了新人選購婚紗、拍照…等多重選擇，沿途的櫥窗更展示著各式美麗夢幻的婚紗禮服，且大多是來自各地著名設計師所設計的禮服，令人目不暇給。此外，婚紗禮服公司為了招攬顧客，亦會聘請模特兒穿著美麗的禮服在街道上穿梭廣告宣傳，增添幾許浪漫氣氛。

天津商圈

天津商圈可說是價位低廉的流行時尚購物天堂，全長近680公尺、約300家商店，走一趟天津商圈，就如同至臺北的五分埔，無論

全家大小、男女老少，從服飾、鞋子、皮包、配件，從頭到腳一手包辦。天津商圈的衣服多半是商家直接從國外工廠批貨，整批貨櫃運回臺灣，沒有經過利潤剝削，因此價格相對低廉。此外，天津商圈的買氣也成功帶動鄰近平行的北平路，故「穿在天津、吃在北平」的名號不脛而走，若來到天津商圈採買，別忘了到北平路品嚐美食。

國立自然科學博物館

博物館位於北區館前路，於民國75年元旦對外開放，是國家設立的第一座科學博物館，也是臺灣首座將自然科學生活化並同時擁有現代化設備的大型博物館，擁有豐富的館藏，包括動物、植物、人文、地質等類別，並設計多樣化的教育活動，以生動活潑、寓教於樂的方式，提供有關自然科學的知識。博物館主要展示區為六大區塊的綜合體，包括太空劇場、科學中心、生命科學廳、地球環境廳、人類文化廳、植物園等，肩負自然科學與人類學收藏及研究任務，不僅是民眾寓教於樂的休閒場所，更是最受民眾喜愛的中部遊憩據點。其中，植物園座落於科學博物館後方，讓國人瞭解臺灣本土植物生態，設立特展室，定期變換展示主題，而襯著熱帶雨林溫室前的蝴蝶雕塑，俯看眼前的一片池水，還有其旁綠油油的大片草坪，是新人們拍攝婚紗時的最佳取景地點，入夜後，池水輝映著燈光，更是人們飯後散步談心休憩的最好去處。



國立自然科學博物館

英語補給站

For the Love of Animals 愛護動物，人人有責

Animals have been a part of people's lives for thousands of years. They have been a source of food, tools, and shelter. Perhaps the greatest thing animals have done for humans is to be reliable companions¹. There is something special about the connection between humans and animals. It can be seen when children play with their pets or when a police officer trusts his life to the dog at his side. For most people, seeing a tiny puppy playing in a **clumsy** way makes their hearts melt. Unfortunately, some people do not understand animals, their feelings, or why they also **deserve** respect.

動物融入人類的生活已經好幾千年了。牠們是食物，也是工具和庇護的來源。動物對人類的最大貢獻或許就是成為值得人們信賴的同伴。人類與動物之間的關係有其特殊之處。而這點從孩子和他們的寵物玩在一起，或是從警員把性命託付給他身旁的狗兒時都可以看出端倪。對大部分的人來說，看著一隻小小的幼犬笨拙地玩耍就足以融化他們的心。不幸的是，有些人並不瞭解動物、不明白動物的感受，或是無法理解為何牠們也應該受到尊重。

Millions of pets and animals are **abused** by people. Animals in these situations need heroes, and luckily, they have them. One of them is the American Society for the Prevention of Cruelty² to Animals. Known as the ASPCA, it was founded in 1866 in New York City. It is the first and oldest organization for animal **welfare** in the US. Its creator, Henry Bergh, worked to stop cockfighting³ and change the way animals were treated in slaughterhouses⁴. He understood that even though some animals were used for food,

they should not be treated **cruelly**. Today, the ASPCA has the **authority** to **investigate** animal cruelty crimes and even make arrests. They are also connected to veterinary⁵ clinics⁶ and adoption⁷ agencies. Many offer pet owners free services. Together, they make sure animals are getting everything they need to lead happy and healthy lives.

有數百萬隻的寵物和動物都遭到人類的虐待。遭遇這些慘況的動物需要英雄，所幸也確實有英雄來拯救牠們。其中之一就是美國防止虐待動物協會。以簡寫ASPCA為人所知的美國防止虐待動物協會於1866年在紐約市成立。它是美國為增進動物福祉所成立的第一個、同時也是歷史最悠久的組織。創辦人亨利·柏格當時致力於杜絕鬥雞這種活動，並且還改善了動物在屠宰場裡所受到的待遇。他瞭解到，就算有些動物是拿來食用的，牠們也不應該被殘忍地對待。如今，美國防止虐待動物協會有權力調查虐待動物的犯罪案件，甚至還能進行逮捕。他們也和獸醫診所及收養機構保持聯繫。上述機構當中有許多還會提供免費服務給寵物的飼主。這些團體會共同聯手以確保動物得到牠們所需的一切，並且過著健康快樂的生活。

Building Your Vocabulary

1. **clumsy** a. 笨拙的，不靈活的

My little brother's clumsy attempt to catch the ball made us laugh.

我弟試圖要接球的笨拙模樣讓我們都捧腹大笑。

2. **deserve** vt. 應得，應受到

I believe that bad guys will get what they deserve.

我相信壞人會受到應得的報應。

3. **abuse** vt. 虐待

Sophie had a miserable childhood because she was abused by her father.

蘇菲有個悲慘的童年，因為她那時候被她父親虐待。

4. **welfare** n. 福祉，福利；幸福

The charity provided better welfare for the poor.

那個慈善機構為窮人提供了更好的福祉。

5. **cruelly** adv. 殘忍地，殘酷地

The bully cruelly pushed a boy to the ground and forced him to hand over his money.

那名惡霸殘酷地把一個男孩推倒在地，並逼他交出錢來。

6. **authority** n. 權，權力

Several countries claim authority over these waters.

有數個國家宣稱這片海域的主權歸屬他們。

7. **investigate** vt. 查明，調查

The study investigated the impact of violence in the media on children.

這項研究是調查媒體上的暴力對孩童所造成的影響。

Extra Words

1. **companion** n. 同伴，夥伴

2. **cruelly** n. 殘忍（的行為）

3. **cockfighting** n. 鬥雞

4. **slaughterhouse** n. 屠宰場

5. **veterinary** a. 獸醫的

6. **clinic** n. 診所

7. **adoption** n. 收養，領養（本文中作形容詞用）

（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)

十一、三換掌

承上式：重心在右、左腳退後半個腳掌成虛步置於右腳湧泉穴旁。

1. 右轉腰兩掌隨腰右掌順纏（小指領勁）左掌逆纏（大指領勁）翻轉，兩掌掌心皆朝上，左掌在前、右掌在後，右掌中小指置於左掌根處，身體右向45°。
2. 身體再微往右旋轉（欲往左先往右拳經律動）、右掌掌根隨腰往內收至臍中穴處前，指尖略朝左前方，左手隨腰略往前方，身體仍向右側方眼視右前方。
3. 隨後身體鬆沈，腰向左轉右掌隨腰轉向正前方上擗至臍中穴（右大拇指朝下與臍中穴齊高、大拇指離臍中穴約30公分處）後翻轉朝外，指尖向左、掌心向外（橫向掌）左掌同時隨腰收至丹田處、掌心朝上指尖朝右、離丹田約一個拳頭寬度、小指與右掌大拇指遙遙相對應。此時臍中穴應放鬆、胸中之氣緩緩呼出，氣沈丹田。（此時右掌在前左掌在後）
4. 沈身下坐，左手隨身沈、掌心朝上上擗至臍中穴小指與臍中穴齊高，右手向下按至丹田處大拇指對向丹田，成上下交換狀。（此時右掌在前在下、左掌在內在上）

5. 右轉腰兩掌隨腰右手順纏右手掌心朝上、左手逆纏左手掌心朝外、兩手心遙遙相對應（感覺合抱一顆球狀—此時兩手呈合勁）後兩胯放鬆腰迅速向



右轉動發勁，左手隨腰迅速往前按出，掌心朝前指尖斜朝右，大拇指置於臍中穴，左掌掌心朝上置於左丹田處。

※ 此式完全以胯勁完成，完全沒有重心的轉換。

※ 此式的旋腕轉臂訓練可以準備一個籃球，以身領手、用兩手腕合住籃球向左向右旋轉練習，久練兩胯合勁就有。

※ 此式最後的發勁動作是身體向下鬆沈，藉腳底反彈勁上升，透過身體關節放鬆節節貫串而成，切記身體未放鬆前不可強行發勁以免受傷。

※ 示範動作：<http://www.youtube.com/watch?v=1Fo3IJ4CWWc>

(待續)

健康小站

骨質疏鬆症～潛伏的無聲殺手

文/林新醫院 骨科主任 廖宜賢醫師

七十多歲的老奶奶在家裡，不小心滑坐到地上後，就因為髖部（骨輪）疼痛，而無法站立行走。送到醫院後，醫師安排了X光片檢查，証實是髖部骨折，安排她住院及手術治療。「我母親雖然有些年紀，但平常沒有什麼疾病，怎麼會一個小小滑倒，就造成了骨折呢？」老奶奶的家人有些不解。其實，這就是骨質疏鬆症在作怪。

骨頭的結構，在放大後微觀，是由許多的骨頭小樑，編織交錯而形成類似海綿的結構體。當年紀邁入中年以後，骨小樑數目就開始減少，同時也會變細，而且骨小樑彼此之間的聯結減少，造成了骨頭內的縫隙增加、孔洞擴大，結果是整體骨頭的質量變少，同時骨頭本身的成份也會改變，最後造成骨質密度降低及骨頭的強度變弱。嚴重的話，骨折的風險會增加，這就是骨質疏鬆症。

骨質疏鬆症，大多是無聲無息，沒有明顯的症狀。在有些中高齡患者，可能只有出現身高變矮，脊椎駝背變形的外觀症狀。然而骨質疏鬆症，卻是僅次於心血管系統，相當普遍的健康問題。就六十五歲以上的人口而言，女性罹患的比率，有30%以上；而男性也有12%以上。這些患者平常可能並不知道，也沒有接受治療；但是一個輕微的跌倒，或是彎腰搬運物品，就有可能造成了骨折變形。因此才叫做無聲的殺手。

根據統計，臺灣地區的女性一生中，有三分之一的機率會發生骨質疏鬆引起的骨折，而男性也有五分之一的機率。這些骨折，最常發生在髖部（骨輪）、脊椎及手腕。一旦發生骨折，除了病痛外，也會造成病患生活能力的降低。而且因為常是年紀較大的患者，同時也常

合併有腦神經或是心肺系統的內科疾病；因此在處理治療骨折時，引起的合併症及風險都會大幅的升高。根據健保局統計，發生髖部骨折的老人，一年內之死亡率相當高，在女性為15%，男性則高達22%。而即使骨折在適當的治療後，後續的復健及癒後，也往往不能回復原先的功能。因此在骨質疏鬆症的課題上，最重要的是提早治療，預防骨折的發生。

骨質疏鬆症，主要以檢查病患的骨質密度來做診斷。目前檢查的儀器以能量X光吸收儀（DXA）最為臨床廣泛使用。它具有高度準確性，誤差範圍小，極低的幅射量，及高度安全性的優點。同時因為愈來愈普遍，檢查的費用也逐漸降低，能為一般民眾接受的價位。

一旦診斷確定是骨質疏鬆症，不論病患有任何症狀，都應該與醫師配合，接受藥物治療，以降低骨折的風險。尤其當病人有相關的骨折時，再發生骨折的風險會上升到二到四倍，更需要儘早開始治療。目前臨床有多種治療骨質疏鬆症的藥物，大多有不錯的成效，但都需加上鈣質及維他命D的補充，適當的運動與日常保健，才能達到最好的效果。骨質疏鬆症的治療，就如同其他慢性的內科疾病一般，必需要長期的按時用藥，並且定時的追蹤檢查，因此更需要病人長年耐心配合，不可擅自停止用藥。若一旦不小心發生骨折，也應該儘速就醫，接受詳細評估，及早開始治療和復健，才能減少合併症產生，並恢復原來功能和健康。

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
臺中市私立新佳育托兒所	04-23333218	臺中市霧峰區四德路315號	學期註冊費8折優待，另贈送書包、餐具組各一只、園服一套。
臺中市私立維也納托兒所	04-22070102	臺中市北區忠明路193號	一、每學期註冊費8折，月費9折。 二、贈送書包、餐袋。
私立何嘉仁托兒所	04-25152838	臺中市豐原區陽明街156號	一、得享註冊費1400元之優惠。 二、遇有其他相關優惠活動，得擇優辦理其一，不得雙重優惠。
私立大甲愛兒堡幼兒園	04-26804123	臺中市大甲區三民路228號	可享註冊費一律9折優惠。