

### 活動報導

## 臺中市政府辦理

### 「公務倫理與法治（含人權）」系列研習

為確保公務員執行職務時，能廉潔自持、公正無私、依法行政，並提升市民對政府之信任及支持度，致力打造廉能政府，本府於本（101）年3月至6月開辦「公務倫理與法治（含人權）」系列研習共9場次，參加人員包括本府所屬各機關、學校人員，研習場次並分別於本府公務人力訓練中心、豐原陽明大樓及清水港區藝術中心舉辦。

本系列研習班由東海大學行政管理暨政策學系呂炳寬副教授、臺中地方法院賴恭利庭長、中華人權協會蘇詔勤監事及東海大學公關室邱瑞忠主任等深富學識、理論與實務並濟之優秀專業人士擔任講師。本系列研習之目的在使本府公務員將公務倫理與法治（含人權）價值觀導入並內化至文官體系中，使公務員成為具有正確決斷力、明快回應力及高度執行力的廉能服務團隊，型塑文官優質文化，提升政府效能，進而增進國家競爭力。



## 臺中市政府人事處辦理「公務員服務法及公職人員利益衝突迴避法規與實務研習班」

本府人事處為提升人事人員專業知能，增進所屬人事人員對公務員服務法及公職人員利益衝突迴避法之認知，俾面對利益衝突時，皆能應變妥處，於本（101）年6月5日於本府公務人力訓練中心開辦「公務員服務法及公職人員利益衝突迴避法規與實務研習班」，參加人員包括本府所屬各機關、學校人事人員。

本研習由本府政風處陳專員麗玉擔任講師，藉由法規與實務案例交互說明探討，不僅讓參訓學員們瞭解公務員服務法及公職人員利益衝突迴避法對執行公務的重要性，也進一步讓學員們瞭解應避免所屬機關長官及同仁於公務上有觸法情事之虞，使人事人員之業務服務能更精進、專業。

### 國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
101年公務人員普通考試及高等考試	101.7.13-7.17	惠文高中、青年高中、臺中二中、臺中女中、明德女中、臺中一中、臺中家商、立人高中、臺中高工
101年第二次專門職業及技術人員高等考試醫師考試分試考試、中醫師、營養師、心理師、醫事檢驗師、護理師考試暨普通考試護士考試及101年專門職業及技術人員高等考試中醫師(第一試)考試分試考試、法醫師、語言治療師、聽力師考試	101.7.28-7.29	惠文高中、青年高中、臺中一中、忠明高中

## 本府101年度

### 5月份

## 電話禮貌先生/小姐



農業局林永勇先生



勞工局姚以文小姐

## 人員異動訊息

### 本府所屬機關學校101年6月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
周櫻華	本市西屯區大仁國民小學人事室主任	本市外埔區公所人事室主任
黃秋萍	本市烏日區僑仁國民小學人事室主任	本市市立安和國民中學人事室主任

## 榮譽榜

本府100年金點子獎得獎案件—財政局所提「創造財產管理雲端新世代」建議案，經本府提送行政院參與「100年度各機關建立參與及建議制度績優建議案」複審，獲行政院民國101年5月7日核定榮獲創新經濟與科技發展類組榮譽獎，成績優異。

## 新知補給站

### ◎訂定「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」

因應縣、市合併改制直轄市後，組織、環境、人力變革及市長對同仁「多一點心、讓市民感動」之期勉，經奉准訂定「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」，據以推動「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，該計畫業以本府民國101年4月16日府授人企字第1010061584號函轉各機關，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配合實施期程落實推動相關措施，以達成計畫目標。

### ◎人權觀念宣導—兩公約簡介

公民與政治權利國際公約包括前文及6個部分，共53條條文，其權利內容主要是世界人權宣言中所規定的「公民與政治權」以及民族自決權。經濟社會與文化權利國際公約包括前文與5個部分，共31條條文，其主要內容除詳細規定世界人權宣言的經濟、社會與文化權之外，同時亦進一步地確保民族自決權這項集體人權。比較說明兩公約的相異之處：第一，規範的權利範疇不盡相同。公民與政治權利國際公約所規範的權利乃著重於個人有權對抗來自於國家方面的干預與壓制；經濟社會與文化權利國際公約所規範的權利乃在於個人有向國家爭取福利的權利，則須有國家權力的介入。第二，公約義務履行上的區別。公民與政治權利國際公約強調的是締約國有立即實現的義務；經濟社會與文化權利國際公約因該等權利之執行須有一定的條件與基礎，故其所要求的乃是「漸進式實現」的義務。然而，目前漸有學者認為兩公約的此項區別已逐漸消失。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。

### ◎公務員不得以專業證照違法兼職或租借他人

各機關學校應製作書面告知書，告知所屬公務員如具有專業證照者，須主動申報並不得以專業證照違法兼職或租借他人使用；並應抽查所屬公務員是否有以專業證照違法兼職或租借他人使用之情事，如發現有具體違法事實，應依規定處理，並將處理結果陳報本府；對所屬公務員具有專業證照者，應造冊列管；另應利用各項集會或訓練課程宣導相關規定，避免違法情事發生。相關規定已掛置於本府人事處網站(網址：<http://www.personnel.taichung.gov.tw>)/專案區/公務倫理宣導專區/公務倫理相關規範，請下載運用。

### ◎修正「臺中市政府建立參與及建議制度推動計畫」

本府民國101年5月28日府授人考字第1010088512號函修正「臺中市政府建立參與及建議制度推動計畫」第1點、第6點、第7點，並自民國101年5月28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。

### ◎修正「臺中市政府啟動創意列車獎勵計畫」

本府民國101年5月30日府授人考字第1010091711號函修正「臺中市政府啟動創意列車獎勵計畫」第1點、第5點、第7點，並自民國101年5月30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。

### ◎「e學中心」菁英社群網

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—菁英社群網—本府所指定成立「向日葵修練團」、「心內話」、「健康管理e起來」、「英文不NG」、「菁英團」、「數位團」、「中事臺」、「生活智慧e網通」、「基層小尖兵」、「樂樂園」、「甜甜圈讀書會」及本府人事品管團所成立之社團發表文章75則以上(含)，未滿150則者，給予嘉獎一次之獎勵；發表文章150則以上，給予嘉獎二次之獎勵。

### ◎e課程，抽獎品活動

自即日起至民國101年8月31日止凡本府人事處或公務人力訓練中心舉辦各研習班次前，該班參訓學員完成所指定線上數位學習課程者(需於上課前繳交該指定數位學習課程紀錄)，本府公務人力訓練中心將於各研習班次結束後，舉辦抽獎活動，致贈小禮物，以提升訓練成效。

### ◎公務人員退休撫卹基金100年度決算業已公告於公務人員退休撫卹基金管理委員會網站(<http://www.fund.gov.tw>)之政府公開資訊-基金管理委員會預算決算書項下。

(公務人員退休撫卹基金管理委員會民國101年5月21日台管會字第1010939861號書函)

## 人事業務小提醒

- 銓敘部為促進銓審案件送審作業之簡化及無紙化，自即日起，各機關公務人員簡易銓審案件原則上均須以網路報送該部銓敘審定，各類送審案件符合條件者，並得免附考試及格或訓練合格證書影本。相關資料業已掛置於本府人事處網站(<http://www.personnel.taichung.gov.tw>)/各科室專區/人力科/任免遷調/送審及動態登記項下。
- 請將公務員服務法第13條暨相關規定列入新進人員報到注意事項  
請各機關學校將公務員服務法第13條暨相關規定列入新進人員報到注意事項，於新進人員辦理報到手續時，提供銓敘部整理之「公務員服務法第13條相關解釋彙整表」。該彙整表已登載於行政院人事行政總處全球資訊網之「高普初等考試分發專區」，請逕行下載使用。另請適時舉辦新進公務人員講習或座談，並將相關法令規範納為訓練課程。  
(本府民國101年5月22日府授人考字第1010085131號書函)
- 行政院婦女權益促進委員會自民國101年1月1日起更名為行政院性別平等會。
- 本(101)年度人事業務績效考核之「人員異動至新機關，原機關報送資料之即時性」辦理情形，自本年4月1日起至9月30日止計分，被稽催機關3日內應完成報送人事異動資料，未於3日內報送人事異動資料至「A1人事資料報送服務網」將被扣分，被稽催情形可至eCPA>A1:人事資料報送服務網之「人事資料傳輸/各機關稽催明細查詢」進行查詢(查詢時，請記得勾選「含所屬機關」)，如有人員離職，請務必留意人事資料報送服務網之入檔結果。

## 地方采風錄

## 山青水秀~清水區

## 清水區簡介

清水東倚大肚山脊，與神岡區相接，西臨臺灣海峽，北隔大甲溪與外埔、大甲、大安三區相銜接，南連梧棲、沙鹿兩區。清水昔稱「牛罵頭」，因清水東境有鰲峰山，古稱「鰲頭山」，西元1920年因鰲峰山麓下「埤仔口」有一靈泉，清澈可鑑，而改名為「清水」。

## 牛罵頭文化園區

清水「牛罵頭文化園區」位於鰲峰山清水市鎮公園原陸軍清水營區內。在距今約4500至3500年前，已有先民平埔族以此為生活之場域，所出土的陶器以紅、褐色繩紋陶為主，也有出土農漁獵石器，清楚記載先民在此生活的方式及所使用之生活器具，為臺灣中部地區新石器時代中期文化的代表。昭和12年（西元1937年）11月23日，「清水神社」在此鎮座成立，在臺灣光復後，許多神社設施遭到破壞，加上後來國軍以此設置營區，神社僅保留了部分遺址，如神社週邊的護欄、部分石燈籠基座及一對石獅子等，其他神社的建築及設施已不復見，但其在歷史文化係扮演一重要角色。

## 清水鬼洞

「清水鬼洞」興建於1942年，是日治時代的軍事戰備地道。第二次世界大戰太平洋戰爭末期，日軍為長期抗戰預作準備，於半山腰



清水鬼洞

## 臺中市立大道國民中學人事室助理員 蔡孟芬

鑿山挖掘的防空戰道。坑道四通八達、冬暖夏涼，道內四面壁由鵝卵石、鋼筋及混凝土興建，極為堅固。這座規模龐大的坑道，長約500公尺，呈現工字型的走向，部份坑道走道狹窄，僅容1人通過，目前內部僅開放通道內石床、蓄水池、廁所、廚房、狙擊孔等戰備設施供人參觀。

## 高美濕地

位於清水大甲溪出海口南側，所劃設面積約為701.3公頃，擁有豐富的天然資源，是國內少數幾處雁鴨集體繁殖區之一。高美濕地雖然面積不大，但是由於泥質及沙質灘地兼具，加上與河口沼澤地帶鑲嵌在一起，所以孕育了豐富又複雜的濕地生態，以及目前所知全臺灣最大族群的雲林芫草區，形成乾濕相間伴有植物生長的複雜地形，因為地形多變，生態種類亦相當複雜，為一自然生態教室。

## 清水國小

擁有百年歷史的清水國小建於西元1897年（在清水舊文昌祠舊址），於1935年遷移光華路現址，雖然歷經多次地震，仍保存著完善且古色古香的歷史氛圍與風貌。一進入學校映入眼簾的是高聳的大王椰子樹與校舍，校內的老建築十分完整，學校大門及部份教室的建築方式採以英式手法磚砌而成，主體建築是日治時期典型的「口」字校舍，設計精細且通風良好。校內園區保存著歷史原味，結合古蹟教育與學校教育，是國內第一宗校園古蹟教育。挺立的古樹風姿綽約，相映著古樸校舍別有一番風味。

## 英語補給站

## It's All in the Bento 色香味俱全的日本創意便當

Bento is a traditional Japanese lunch packed in a box. Recently, some Japanese mothers have started making the food that their children take to school for lunch a little more exciting. These **artistic** parents arrange the items in the boxes into fun surprises. By adding **seaweed** and other **ingredients**, they can **shape** rice, meat, and vegetables into popular toys and cartoon characters. It is a fun and creative way to present food.

便當是一種把飯菜裝在盒子裡的傳統日式午餐。近來有一些日本家庭主婦已經開始把孩子們帶去學校吃的午餐變得更豐富有趣。這些充滿藝術天分的家長們將便當裡的飯菜排出令人驚喜的圖案。藉由加入海苔和其他食材，她們可以將米飯、肉類和青菜塑造成熱門玩具和當紅卡通人物的造型。這種呈現食物的方法不但有趣，而且創意無窮。

However, some mothers really **take it seriously** because that is the only way they can get their children to eat. Kids are often **picky** about what they put in their mouths, so if it doesn't look good, they are not going to touch it. According to some mothers, the playful **arrangements ensure** empty bento boxes at the end of the day. Moreover, at some schools, how fun one's bento looks or doesn't look has led to **peer pressure**. This **in turn** puts pressure on the mothers to create something even more **over-the-top**. Not to worry, though. Classes on how to make **eye-catching** bento box creations are available. As **feasts** for the mouths and eyes, bento boxes really stand out.

不過某些主婦們卻很認真地看待這件事，因為這是唯一能讓孩子們吃飯的方法。小孩子通常對吃進嘴裡的食物都很挑剔，所以假如便當看起來一點都不秀色可餐，他們根本連碰都不想碰。根據一些主婦的說法，充滿創意趣味的設計能確保在一天結束時，孩子會把吃得乾淨溜溜的便當帶回家。此外，在某些學校裡，孩童的便當看起來好不好玩也會導致同儕之間的壓力。這因此讓日本母親對於要做出更精美、更誇張的便當這件事倍感壓力。不過別擔心。日本市面上出現許多專門教人做出讓人眼睛為之一亮的便當課程。作為這些能夠滿足口腹之慾又能讓人大飽眼福的盒中盛宴，便當的確吸引了大眾的目光。

## Words &amp; Phrases

1. **ingredient** n. 食材，原料

I found all the ingredients I needed for my favorite recipe in the supermarket.

我在超市裡找到我最愛的食譜中所需的全部食材。

2. **shape A into B** 將A塑形 / 塑造成B

The kids shaped the soft clay into all sorts of animals.

孩子們把柔軟的黏土捏成各式各樣的動物。

3. **take...seriously** 認真看待 / 對待……

Hank takes his job very seriously and always gives 100 percent.

漢克非常認真地看待自己的工作，而且總是不遺餘力地全心投入。

4. **picky** a. 挑剔的

Frank couldn't believe it when his picky supervisor found nothing wrong with his

## proposal.

法蘭克不敢相信他吹毛求疵的主管竟然沒有從他的提案中找到任何錯誤。

5. **ensure** vt. 保證，確保

The bodyguard's job is to ensure the personal safety of the famous actress.

那位保鏢的職責就是要確保那個知名女演員的人身安全。

6. **in turn** 因此，因而

Tracy stopped eating out, which in turn helped her save a lot of money.

翠西不再上館子，這也因此幫她省了很多錢。

7. **over-the-top** a. 誇張的；過度的

Sandra didn't overreact. Instead, your joke about her hair was over-the-top.

珊卓並沒有反應過度。反倒是你對她頭髮開的玩笑太過火了。

8. **eye-catching** a. 搶眼的，引人注意的

Nina prefers to wear clothes in eye-catching colors, such as yellow, red, and orange.

妮娜比較喜歡穿顏色鮮豔的衣服，像是黃色、紅色和橘色。

## Extra Words

1. **artistic** a. 有藝術才華的2. **seaweed** n. 海苔；海藻3. **arrangement** n. 佈置 / 排列 / 整理好的東西4. **peer pressure** n. 同儕壓力5. **feast** n. (美味的) 盛宴6. **leftovers** n. 剩菜剩飯 (恆用複數)

(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、雙推手

承上式：重心在右、身體向右轉腰、左拳立在左腰、右拳拳心朝外置於右額頭角前，兩眼由左肩、左手肘、左腳尖處朝下看。

1. 重心在右、腰微向左旋轉，同時兩拳放鬆成兩棚掌，掌心皆朝外。
2. 左掌由左腰上捋至右肩前，右掌由右額頭微向外、向下旋至右肩前合住左掌、兩掌成捋勁（左手掌心朝上、右手掌心朝外）。
3. 右轉腰，兩掌向右順纏（兩手掌心皆朝外、指尖朝右方、與右肩齊高），左腳尖微微翹起。
4. 左轉腰擺左腳尖，後重心前移至左腳坐實，兩掌成捋勁左手大拇指與臍中穴同高，右掌與右肩齊高（兩手掌心皆朝外、指尖朝右方）。
5. 左轉腰兩手隨腰（與腰齊高）同時向前、向左捋至左側方（與肩齊高），同時右膝隨腰提起往前上步，腳跟著地、腳尖微微翹起。

6. 左轉腰，兩手隨式向左續轉45°，後兩手置於左耳後方斜後方，右腳尖隨轉腰向內扣，腳尖成正前方。
  7. 重心前移，踏實右腳，同時兩手由左耳向前（臍中穴高度）按出，兩指尖微微相對（掌心朝前），力點在掌根位置，左腳同時隨按掌往前收腳置於右腳湧泉穴旁（左腳約退後半個腳掌、成虛步）。
  8. 最後兩手掌微微內旋，指尖朝上、此時應沈肩透肘、兩手肘微內收氣沈丹田，氣隨兩手合兩腎成雙按勁。
- ※ 此式提膝時應隨腰轉，膝蓋高度與腰齊，重心較穩。
- ※ 最後收腳、按掌應同時稱為整勁。
- ※ 示範動作：



<http://www.youtube.com/watch?v=jvHDy47huYQ>

(持續)

## 健康小站

### 羊膜穿刺術的認識

文/林新醫院 婦產部產科主任 陳財泉醫師

產前遺傳診斷基於優生保健觀念，所有孕婦都應該對於「羊膜穿刺術」有所了解。平躺於檢查的床上，露出腹部，醫生會先以超音波掃描，定位胎盤、胎心及羊水聚集的位置。在腹部超音波導引下，醫師先為您進行無菌消毒、以優碘消毒腹部皮膚，隔離出無菌範圍，此時最好慢慢做胸式呼吸（鼻子吸氣，嘴巴慢慢吐氣，使腹部起伏變小）。醫生會再次以超音波掃描羊水聚集的位置並由護士固定。以細針經孕婦腹部、子宮壁至羊膜腔，抽取20至25西西羊水送檢，這個過程就是羊膜穿刺術。從最後一次月經算起，懷孕16週至20週是抽羊水最好時間，此時羊膜腔約有200至300西西的羊水，在超音波的定位及監視之下，可以輕易的取得羊水，並且不會刺傷胎兒。將羊水送至檢驗室做細胞培養及胎兒染色體檢查。一般而言，整個檢查過程需耗時3週左右。

#### ◎孕婦什麼情況之下要做羊膜穿刺

1. 年齡34歲以上。
2. 夫妻有染色體或基因的異常。
3. 曾經生過染色體異常或是畸形的嬰兒。
4. 有染色體異常的家族史。
5. 孕婦唐氏症血液篩檢異常(危險機率大於1/270)。
6. 胎兒的超音波檢查異常。

#### ◎檢查前注意事項：

1. 敬請跟醫師預約。
2. 請事先吃完早餐(或午餐)，並上過洗手間。
3. 建議有家屬陪同前來，增加心理支持。
4. 抽羊水當天建議請假，並於抽完羊水返家後盡量臥床休息，勿過度勞累、久站久走、提重物、抱小孩，並適量補充水分。
5. 當天建議穿著深色服裝。
6. 請填妥產前遺傳診斷個案紀錄聯(一式兩聯)，以及產前特殊檢查檢查前病情解釋說明暨同意書(請簽名)。
7. 返家後盡量臥床休息，若出現以下症狀：子宮出現頻率性的收縮、陰道有羊水或血液流出、發燒等現象，請立即就醫。
8. 報告回來後，若是檢查結果有問題，我們會請您回診與醫師討論是否需要接受進一步的檢查及遺傳諮詢。

#### 結論：

雖然羊膜穿刺之醫療技術成熟且安全，但仍有極小之風險。一般而言，約2%孕婦在手術後會感覺子宮收縮，陰道少許滲水，這些症狀通常不須治療，臥床休息即可復原。由於穿刺過程是在超音波監視下進行，由技術熟練之醫師進行，胎兒被針刺傷之機會微乎其微，不必太擔心。

## 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
臺中市私立愛苗托兒所	04-25818333	臺中市新社區中和街三段39巷34號	贈送書包、餐具各壹份。
臺中市私立晨光托嬰中心附設托兒所	04-23107181	臺中市南屯區大聖街428號	來園就托可享第1個月月費減免2000元之優惠。
臺中市私立艾迪生托兒所	04-25573380	臺中市后里區三光路56號	一、學費優待2000元。 二、贈送書包、餐袋。 三、免費試讀一星期。
臺中市私立大自然幼稚園	04-26867455	臺中市大甲區南北一路20-6號	一、贈送書包一個。 二、贈送餐具組一組。