

## 活動報導

### 101年第1場次本府所屬機關學校公務人員 溝通座談會～公所代表發言踴躍

101年第1場次本府所屬機關學校公務人員溝通座談會，於本（101）年4月27日假本府中港市政大樓9樓901會議室舉行。座談會由本府人事處林處長煜焙主持，與會人員計有本市29區公所代表58人；為了立即解決同仁問題並達到雙向溝通的效果，也邀請民政局等相關單位代表列席。

座談會開始，林處長首先代表胡市長感謝各基層同仁在百忙之中參加該座談會外，也歡迎大家就工作上所遭遇的問題或對於業務上有各項建議都可以踴躍發言，自我期許，讓市政業務能更有效率的推動。會談中，各區公所業務同仁發言相當踴躍，主持人與各相關業務列席單位人員也一一詳盡回應相關問題。短短1個小時內，總計提出9案，互動相當熱絡。

人事處考訓科表示，舉辦溝通座談會的目的就是要讓第一線的基層員工能充分反應基層意見，讓我們了解員工的需求，從而改善工作環境，有了良好工作環境，也才能提高為民服務品質。從第1場次座談會現場反應看來，座談會已發揮應有的效果，未來將於每個月辦理1場次，我們也期許透過各場次座談會不同單位代表的建言，讓臺中市政府服務團隊更精益求精，提供市民更創新的未來。



### 臺中市政府人事處辦理「為民服務 三生有幸

#### 感動細緻『心』服務」系列—BIM顧客服務管理師創新訓練

本府人事處為使該處同仁及所屬人事人員感受及學習優質服務互動的實際應用，進而擴散深化至服務機關，積極促使機關提升服務品質，創造優質服務文化，於本（101）年4月辦理2梯次「為民服務 三生有幸 感動細緻『心』服務」系列—BIM顧客服務管理師創新訓練，聘請興誠服務品質管理訓練機構劉怡君及傅維瑄講師擔任講座，協助該處及所屬人事機構之同仁了解服務缺口，進而調整改善，再藉由稽核機制的建立及觀念學習，型塑服務至上的組織文化，繼而提升整體績效及競爭力，使成為其他公部門學習效仿的目標。本次研習共計200人參訓，透過講座精闢的解說及實體教育訓練，加深人事人員對顧客服務流程的掌握與學習，以商品服務、人員基本服務及精緻服務暨情境測驗等，重塑該處及所屬人事機構服務標準流程，並經由認證制度，積極提升人事人員服務品質，使市府團隊服務因人事人員的推廣達媲美六星級的顧客服務。



### 本府101年度

### 4月份

### 電話禮貌先生/小姐



建設局許獻鍾先生



秘書處陳冠廷小姐

## 國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
101年特種考試警察人員考試 101年特種考試一般警察人員考試 101年特種考試交通事業鐵路人員考試	101.6.16-6.18	臺中教育大學、臺中一中、 明德女中、臺中二中、西苑 高中、五權國中



## 人員異動訊息

### 本府所屬機關學校101年5月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
侯志鴻	新北市板橋區莒光國民小學人事室主任	本市大雅區文雅國民小學人事室主任
何宜芳	國立嘉義大學人事室組員	本市清水地政事務所人事管理員
施靜怡	本府人事處企劃科科員	本市市立大墩國民中學人事室主任
陳妍伶	本府教育局人事室科員	本市新社區新社區國民小學人事室主任
黃淑貞	本市東區區公所人事室主任	本市中區光復國民小學人事室主任
蕭克忠	本府警察局人事室科員	本市西屯區西屯國民小學人事室主任
林朝亮	行政院人事行政總處科員	本市市立爽文國民中學人事室主任
陳文祥	雲林縣北港地政事務所人事管理員	本市清水區清水國民小學人事室主任
邵小玲	臺灣苗栗地方法院人事室科員	本市大甲區華龍國民小學人事室主任
鄭耀宗	本市大安區公所人事室主任	本市東區區公所人事室主任
李福田	本市外埔區公所人事室主任	本市大安區公所人事室主任

## 新知補給站

### ◎ 性別平等政策綱領

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)第36次委員會議通過「性別平等政策綱領」作為未來性別平等政策指導方針，並由101年成立之行政院性別平等處主政，規劃我國性別平等施政藍圖。該綱領整體架構為總論及7篇專論(核心議題)，內容以三大基本理念、七大核心議題、四項論述架構為主。其內容已建置於本府人事處網站(網址：<http://www.personnel.taichung.gov.tw>)/專案區/性別主流化專區項下，請下載參閱。

### ◎ 人權觀念宣導

1948年聯合國決議通過「世界人權宣言」，為使人權保障在國際上更具有法律效力，在1966年的第21屆聯合國大會上，通過「經濟社會與文化權利國際公約」和「公民與政治權利國際公約」兩項公約，並於1976年正式生效。除此之外，「公民與政治權利國際公約」還有兩個附加議定書，分別為賦予個人有申訴權利之「公民與政治權利國際公約任擇議定書」及廢除死刑之「公民與政治權利國際公約第二任擇議定書」。目前「公民與政治權利國際公約」與「經濟社會與文化權利國際公約」兩條約，分別共有150餘個締約國簽署。其後，聯合國更據此陸續通過婦女權利、兒童權利、難民及庇護、原住民權利等諸多國際人權文件。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。

### ◎ 請公務員切實遵守公務員服務法第13條暨相關規定

請各機關學校加強宣導及轉知所屬公務員切實遵守公務員服務法第13條暨相關規定，相關資料之電子檔已掛置於本府人事處網站(網址：<http://www.personnel.taichung.gov.tw>)最新消息，請下載運用。(本府民國101年3月22日府授人考字第1010045710號函)

### ◎ 全方位英語力提升活動

本府所屬公務人員於民國101年9月30日前至行政院人事行政總處地方行政研習e學中心取得初級英語證書者，核予嘉獎一次獎勵。取得前揭英語證書之條件：完成4組全方位英語力套裝課程中任一組後，通過線上大會考測驗，並取得10個英語幣。(詳細內容請參閱本府人事處網站，網址：<http://www.personnel.taichung.gov.tw/internet/main/index.aspx>—最新消息項下—全方位英語力提升活動)。

### ◎ 依據銓敘部召開「研商公教人員保險之保險費率釐定事宜」會議決議：公教人員保險費率擬自民國102年1月1日起調整為8.25%。

## 人事業務小提醒

### ● 修正「臺中市政府啟動創意列車獎勵計畫」第5點

本府民國101年4月19日府授人考字第1010065110號函修正「臺中市政府啟動創意列車獎勵計畫」第5點有關「金點子獎」團體獎之規定，並自民國101年4月19日生效，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。

### ● 銓敘業務網路作業系統與WebHR考績資料庫整合操作說明

依據銓敘部民國101年4月27日部銓一字第1013576952號函，為簡化考績報送程序，銓敘部與行政院人事行政總處業完成銓敘業務網路作業系統與WebHR人力資源管理系統考績資料庫整合工作，並檢送整合操作說明1份，作為日後辦理考績案送銓敘部銓敘審定作業時之參考。(本府民國101年4月27日府授人考字第1010071020號函)

### ● 修正「銓敘部補助公務人員協會經費作業規定」

銓敘部民國101年4月27日部管二字第1013582447號函修正「銓敘部補助公務人員協會經費作業規定」第3點、第4點及第7點，增訂全國公務人員協會租賃之國有非公用房地之補助上限、方式與相關經費請撥及核銷之程序規定，相關修正內容已掛置於銓敘部全球資訊網站(網址：<http://www.mocs.gov.tw>)中「服務園地」之「通函公文及公文附件下載」，請下載參閱。

### ● 銓敘部全球資訊網「服務園地」項下之「試算區」，已建置「公務人員撫卹金試算」系統，請參考運用。

### ● 依銓敘部「研商早期退休支領一次退休金生活特別困難之退休公教人員年節特別照護金作業要點修正原則」會議附帶決議：各發放機關於發放年節照護金時，盡量避免採用「直撥入帳」方式辦理，建請派員或會社工人員親自送達，俾一方面表達關懷之意，另一方面亦可了解其真正生活狀況。

### ● 本府人事處民國101年4月25日中市人秘字第1010004555號函轉，依據行政院人事行政總處「101年度人事業務績效考核項目及評分標準表」資訊室考核項目「提升公務人事資料正確性、即時性及完整性」第(三)項規定，自民國101年5月起進行各機關報送之薦任8職等(含)或相當薦任8職等(含)以上人員資料自動化檢誤，配分為1分，請至人事服務網(網址：<https://ecpa.dgpa.gov.tw>)，鍵入自訂帳號、密碼後再按登入(或使用自然人憑證登入)，點選《應用系統》→《A1:人事資料報送服務網》→《人事資料檢誤》→《檢誤明細查詢》及《錯誤筆數查詢》查詢，針對錯誤筆數各機關學校並應積極依考核規定於每月20日前斧正完竣。

## 公務人員服務守則

- ◎ 公務人員應踐行終身學習，時時追求專業新知，激發創意，以強化創新、應變及前瞻思維能力。
- ◎ 公務人員應運用有效方法，簡化行政程序，主動研修相關法令，迅速回應人民需求與提供服務，以提高整體工作效能。
- ◎ 公務人員應發揮團隊合作精神，踐行組織願景，提高行政效率與工作績效，以完成施政目標及提昇國家競爭力。
- ◎ 公務人員應具備同理心，提供親切、關懷、便民、主動積極的服務、協助與照護，以獲得人民的信賴及認同。
- ◎ 公務人員應培養人文關懷，尊重多元文化，落實人權保障，並秉持民主與寬容的態度體察民意，以調和族群及社會和諧。

## 地方采風錄

## 乘風踏浪~梧棲區

臺中市立大道國民中學人事室助理員 蔡孟芬

## 梧棲區簡介

梧棲區位於臺中市西側，東與沙鹿區為界，西臨臺灣海峽；北與清水區接壤，南毗鄰龍井區。梧棲古稱「竹筏穴」，又名「五叉港」，而地方賢達雅士更取「鳳非梧不棲，非靈泉不飲，非竹實不食」的雅意化為梧棲。

## 梧棲老街

梧棲街最初發展於頂橫街，目前頂橫街尚存清代建築，餘因民國25年大地震，幾乎夷為平地。地震後重建以日式二層樓之混凝土洋房建築為主，街景呈現古老藝術裝飾派之建築風格，在建築表面施以細緻洗石子手法，上面浮雕業主姓名或商號，再配合簡單裝飾圖案、不怕風吹雨淋的「亭仔腳」，展現出梧棲老街的厚實質樸感。本街建築呈巴洛克式建築風格面貌，以朝元宮旁警察局最具代表，目前已成為梧棲相關文化展覽館。目前老街透過再造與文化資產保存手法以活化老街，以兼顧古蹟與歷史文化保存，不但能感受懷舊氣息，也能看見現代化的街道造景，將梧棲老街的故事代代傳承下去。



梧棲老街上巴洛克式建築風格警察局

## 梧棲觀光漁市

位於臺中港港區範圍內之西北端，由於魚販聚集，每逢星期假

日時熱鬧非凡，尤其漁市內外有各式之生猛海鮮與小吃攤，常吸引不少遠道而來的饕客，來此大飽口福。目前漁港朝向生產、休閒、觀光方向發展，進而帶動港區周邊繁榮的發展，遊客吃飽了可到旁邊的海濱公園一遊散心，是假日遊憩的不二選擇。此地儼然已成為中部民眾享受海鮮、體驗濱海休閒生活的最佳地點。在大飽口福後，順道選購新鮮的海產，將海裡的好滋味與回憶一併打包帶回家！

## 臺中港海上之旅

從梧棲觀光漁市的觀光碼頭中，現在可以搭乘大噸位的遊艇出海，在臺中港逛一圈，乘風破浪十分過癮。沿途可欣賞臺中港落日餘暉，也能從海上觀賞臺中港及腹地，除了欣賞港口景緻，也可看到許多大型商船、軍艦及討海人的漁船等，享受迎面吹來的海風，耳邊傳來柔和的海浪聲，讓心情也敞洋在這一片無邊無際的大海上，別有一番新奇的感受。

## 梧棲朝元宮

早期沿海地區的居民主要是靠討海生活，所以不論是海上的通商貿易，或是以海為生的漁民，都得祈求海上守護者—媽祖庇佑行船平安、漁獲能滿載而歸。座落在梧棲老街上的梧棲朝元宮，在地民眾一向稱之為「媽祖宮」，所供奉的主神，是分靈於大陸福建湄洲祖廟天后宮的「湄洲媽」。朝元宮香火鼎盛、威靈顯赫，其創建於西元1856年，迄今已逾一百五十餘年，雖歷經二次重建，但在石雕、木雕、剪粘及彩繪的表現上，皆為上乘之作。廟內保存有早期的歷史文物，每年的農曆3月22日媽祖聖誕前，朝元宮皆會舉行遶境祈安活動，而當日的「走大轎」活動，更是地方上重要且特別的儀式。

## 英語補給站

## Swimming and Diving 游泳與跳水——結合力與美的優雅運動

It is boiling hot outside, and swimming is the only way to beat the heat. Jumping into the nearest pool is a perfect way to relax as well as get some exercise. When people first learn to swim, they usually do what is known as the doggy paddle<sup>1</sup>. This may come from children watching their dogs or other animals in the water and imitating them.

外頭正是炎熱難耐，唯一的消暑涼方就是去游個泳。往離您最近的泳池中一跳，是放鬆心情以及運動身體的一種絕佳方法。當人們最先開始學習游泳時，他們通常會做的是所謂的狗爬式。這個名稱很可能是源自小孩子一邊看著他們的狗或其他動物在水中划動，一邊模仿牠們的姿勢而來。

The main swimming style is called the freestyle stroke<sup>2</sup> or the front crawl. This is when swimmers put their faces in the water and move their arms in turn. In the meantime, they kick their feet while turning their heads to breathe. The freestyle stroke is the fastest. 自由式，或稱爬泳，是最主要的一種游法。游泳者在游自由式時，會將他們的臉浸在水中，然後輪流擺動手臂。在此同時，他們會一邊用腳踢水、一邊轉動頭部來呼吸。自由式是速度最快的泳姿。

On the other hand, the breaststroke is the slowest because of its movements. People swimming in this style stretch their arms in front of them with their heads in the water. When they drag their arms backwards, their faces lift out of the water and their legs do a

frog kick. The hardest style to perfect is the butterfly stroke. The difficulty lies in lifting the arms, shoulders, head, and part of the chest out of the water while doing a dolphin kick. Finally, the backstroke is where people swim while floating on their backs. It is relatively simple because of the ease of breathing.

另一方面，蛙式因為動作上的關係而使它成為速度最慢的泳姿。游蛙式的人會在頭沉入水中時將雙手往前伸展。當他們將手臂往後拉回時，臉則會抬出水面，雙腳則做出青蛙踢腿的樣子。蝶式是最難練得好的泳姿。其難度在於當您像海豚般打水的同時，還要將手臂、肩膀、頭部及部分的胸膛抬離水面。最後，仰式則是人們背朝下漂浮在水面所做的泳姿。仰式相對來說較為簡單，因為這種游法在呼吸上比較容易。

## Words &amp; Phrases

## 1. imitate vt. 模仿

Benson was upset when his new classmates started imitating his British accent. 班森氣壞了，因為他的新同學開始模仿他的英國腔。

## 2. in turn 輪流地，依次地

The club's leaders introduced themselves in turn at the first meeting.

在首次的會議中，該社團的幹部依序自我介紹。

## 3. in the meantime 在此期間

My wife went grocery shopping. In the meantime, I picked our kids up from school.

我太太去買日用品。在此同時，我去接小孩放學。

## 4. movement n. 動作

The dancers amazed the audience with their highly skilled movements.

那些舞者以高難度的動作讓全場觀眾為之驚艷。

## 5. backwards adv. 向後地；倒退地

The figure skater moved backwards over the ice in preparation for his jump.

那位花式滑冰選手在冰上倒退溜以準備進行跳躍。

## 6. perfect vt. 使完美，使完善

The actor took lessons from a kung fu master to perfect his fighting skills.

那名演員為了精進武藝而向一位武術大師拜師學藝。

## 7. lie in... 在於 / 存在於……

The difficulty of the project lies in getting thousands of people involved.

這個計畫的困難之處就在於要想辦法讓上千人配合參與。

## 8. relatively adv. 相對地，比較

The test was relatively easy, so all the students passed.

這個考試相對來說較為簡單，因此所有學生都考過了。

## Extra Words

1. doggy paddle n. 狗爬式游法

2. stroke n. (游泳的) 游法

3. ease n. 容易，不費力

(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)

## 九、撇身拳

承上式：重心在左、左掌虛貼左腹部、右拳拳心朝下向前貫出。

1. 重心在左、左轉腰，左拳順腰順纏握拳向後擗出與腰齊高，拳心朝下，右拳順勢向左纏拳心朝上、與臍中穴同高、目視右拳。
2. 右轉腰左拳隨腰上舉至左肩前，同時右拳下落至右膝前拳心朝上，兩拳心遙遙相對、目視兩拳。
3. 重心右移，右拳隨腰上擗至右肩前拳心朝下，同時左拳隨腰收至左腹部處、拳心朝上目視右拳處。
4. 右轉腰、右拳隨腰順纏至右肩斜後方(腰向後斜後方)左拳隨腰移至丹田處拳心朝上，目視右拳。
5. 兩膀放鬆、重心左移。
6. 左轉腰，左拳隨腰移至左腰前拳心朝上，右拳隨腰轉向左撇至左胸前、拳心朝上、目視右拳。
7. 此時兩手腕旋腕轉臂，左拳順纏立拳貼於左腰(拳心朝後)，右拳逆纏旋腕拳心朝下置於左胸前。
8. 重心右移，左手律動不變，右拳隨腰下捌至右膝蓋前拳心朝下。

9. 重心在右、右轉腰、左拳不變、右拳順勢向上、向外擗至右額頭角處，拳心朝外，右腳尖微微內扣，此時身體向右旋轉，頭部微微上左旋轉，兩眼由左肩、左手肘、左腳尖處朝下看，後沈身下坐。



※ 此式動作複雜，應嚴格遵守拳經拳論所謂『先移重心後轉腰』之要求。

※ 注意兩腳之位置是在四正方、身體脊椎中心在四隅角，最後定勢右腳尖要內扣，與左腳尖產生合勁。

※ 定勢時重心偏右，左拳立拳(拳心朝後)插腰、合住腰勁，右拳外擗在右額頭角處，右手肘與左膝關節合住勁，全身無處不擗、立於不倒之狀態。

※ 示範動作：

<http://www.youtube.com/watch?v=Yqus4JT18Uo>

(待續)

## 健康小站

### 我不要當「蜘蛛人」

文/林新醫院 心胸血管外科 周宏滔醫師

靜脈曲張的治療方式包括以下數種：

1. **壓迫治療法**：使用彈性襪，利用外在壓力減少運動時產生的水腫。彈性襪最好能穿至大腿，並且是在清晨尚未下床前穿上，一直穿到傍晚再脫掉。如果病患已產生腿部潰瘍，則應遵守醫師的指導用藥治療。
2. **硬化劑治療**：將高張性溶液(如高濃度鹽水或硬化劑)注射到曲張的靜脈，破壞血管內膜，使其封癒後消失。但僅能治療小的曲張血管、且治療中可能有劇痛，色素沉澱，甚至發炎，紅腫，潰爛等後遺症，且有容易復發及復發後難以處理的問題，所以僅適用於少數患者。
3. **血管外雷射或脈衝光**：和去除斑點的雷射美容原理一樣，優點是只需局部麻醉，治療時間短，疼痛低，傷口相當小，不會留下難看疤痕，可立刻行走。但只針對微細的蜘蛛狀靜脈曲張，要自費且需數次療程才有效。
4. **外科抽除手術**：在腹股溝做切口，切斷結紮或抽出大隱靜脈，需要半身或全身麻醉，需住院2-3天。若靜脈曲張太厲害時，可能需要數個小傷口，一段段的抽除曲張靜脈。治療完整但有皮下瘀青及傷口較疼痛的缺點。
5. **血管內燒灼治療**：在膝蓋或足踝內側以微小針孔，放入極細的導管，用高頻波(或稱射頻)或雷射光束燒灼、阻斷曲張的靜脈血流。單純的血管內燒灼治療手術可在局部麻醉情況下進行、不必住院、疤痕與疼痛較少、治療後綁上彈性繃帶就可走動回家，成

功率高。不過健保不給付需自費，大多數病患可能不單以此法即可解決，需輔以其他方式如微創靜脈曲張旋切系統才可有較完整的治療。

6. **微創靜脈曲張旋切內視鏡系統**：使用內視鏡及抽吸旋切方式將蚯蚓般的靜脈絞碎吸出，傷口比傳統手術小，較美觀，但有麻醉及住院需要，且耗材健保不給付需自費。

林新醫院心胸血管外科周宏滔醫師表示，並非一種治療，可包山包海、大小通吃，林新醫院是以『整合型治療』來處理靜脈曲張；每一位患者均以先進超音波檢查儀，偵測腿部靜脈系統、解剖構造異常及血流動力學功能變化，根據靜脈曲張血管的位置、口徑、深度擬定適合患者的治療計畫，此計畫可能是合併採用2~3項治療方式的複合式治療以達下列目標。

1. 微創，甚至於沒有傷口。
2. 不影響日常生活，不影響工作，不必請假。
3. 不必麻醉或是局部麻醉，降低手術風險。
4. 幾乎無痛，舒適的治療體驗。

周宏滔醫師指出，佐以超音波追蹤是『整合型治療』靜脈曲張的特色，可確定治療的效果及完整性評估，避免復發。

周宏滔醫師呼籲大眾切勿誤信偏方，用錯治療方法反而會加重靜脈曲張的症狀，罹患靜脈曲張應請教專科醫師，才能給予適當的建議與正確有效的治療。

(完)

## 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
臺中市私立貴麟托兒所	04-23261998	臺中市大墩十街184號	確定就讀註冊可享整學期免註冊之優惠。
臺中市私立維多利亞安和幼兒園	04-23506919	臺中市西屯區安和路協和北巷6-2號	一、1-3人註冊費9折。 二、4人以上85折。 三、贈送書包一只。
臺中市私立創意成長托兒所暨附設托嬰中心	04-25318114	臺中市潭子區興華一路422巷33號1樓	一、新生註冊費享9折優待。 二、兄弟姐妹2人以上同時註冊者享8折優待。 三、續讀者註冊費9.5折優待。 四、介紹新生入學者(成功就讀)，下學期註冊費再折500元。
臺中市私立尚恩托兒所	04-26315232	臺中市沙鹿區北勢二街12號	免教材費2000元至畢業。