

活動報導 101年臺中市政府行動服務團訪視座談會-第1、2場

為落實主動積極服務精神，加強本府各機關橫向聯繫，以凝聚市府團隊力量，本府訂頒「臺中市政府行動服務團實施計畫」，由本府人事處林處長煜焜擔任召集人，組成本府行動服務團定期或不定期赴各機關傾聽員工心聲，協助解決問題，以提振工作士氣，並增進服務效能。101年行動服務團第1場及第2場訪視座談會於本（101）年3月20日舉辦，當日下午2時訪視秘書處、下午3時30分訪視民政局，2場訪視共計8個提案已當場解決並說明，並將訪視紀錄函送相關機關，另請提案所涉業務權責機關依訪視決議事項辦理，迅速協助受訪機關有效解決當前面臨急迫之問題。



臺中市政府人事處辦理「型塑組織優質文化 提升公務正面形象」專題研習

本府人事處為使所屬人事機構人事人員積極推動型塑組織優質文化，以提升公務正面形象，於本（101）年3月辦理專題研習，聘請行政院人事行政總處蕭參事博仁擔任講座，就改制前高雄縣人事團隊之經驗分享、提供本市人事團隊之建議，及人事人員應具備之現代管理知能等面向進行講解，共計450人參訓。本次專題研習透過講座精闢的解說及實務案例研討，使與會同仁對於如何推動型塑組織文化之策略及具體作法有更深入瞭解，並期於公務運作上能與之相結合運用；且藉由本次專題研習以人事人員為種子教師，期推廣深化至各機關，進而擴散至本府所屬各級機關全體公務人員，落實於日常業務之推動，以建構具競爭力及執行力之優質市府行政團隊，提升服務效能。



活動預告

本府為提供未婚員工正當溝通及聯誼管道，促進兩性和諧，增進情感交流，將於民國101年5月5日、6日在大板根森林溫泉渡假村、6月2日、3日在六福莊關西生態渡假旅館，舉辦「臺中市政府真愛101-幸福之旅未婚員工聯誼活動」，藉由此次活動的舉辦使本府所屬各機關學校未婚員工走出辦公室、拓展人際關係。

國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
101年專門職業及技術人員高等及普通考試消防設備人員、高等考試第一次食品技師考試、普通考試地政士、專責報關人員、保險代理人保險經紀人及保險公證人考試，及101年專門職業及技術人員特種考試語言治療師、聽力師考試	101.5.26-5.27	西苑高中、至善國中

本府101年度

3月份

電話禮貌先生



水利局吳佐軍先生



觀光旅遊局盧三貴先生

人員異動訊息

本府所屬機關學校101年4月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
許淑慧	臺北市文山區明德國民小學人事室主任	后里區月眉國民小學人事室主任
林婉芬	行政院勞工委員會職業訓練局中彰投區就業服務中心人事管理員	西屯區協和國民小學人事室主任

新知補給站

◎ 銓敘部民國101年3月9日部法三字第1013562731號令發布「應97年特種考試交通事業鐵路人員考試員級考試技術類電力工程科考試及格人員得適用電力工程職系」。相關資料業已掛置於本府人事處網站(<http://www.personnel.taichung.gov.tw/>)人事法規查詢/人力科項下。

◎人權觀念宣導

1948年聯合國鑑於對人類尊嚴與價值之確認及人民基本自由與權利之保障，乃世界自由、正義與和平之基礎，爰秉持聯合國憲章，重申人權之信念，決議通過「世界人權宣言」(Universal Declaration of Human Rights)。該宣言確認人類一家，人之天賦尊嚴及其平等為不可割讓之權利；人權之忽視及侮蔑，恆釀成令人心生憎憤的野蠻暴行，故人權須受法律保障。該宣言係國際社會首次針對人權保障議題為明確指標之規範，此舉激發全人類追求人權保障之渴望，成為人類文明史上重要之里程碑。世界人權宣言之主體思想為「人人生而自由，在尊嚴和權利上一律平等。他們賦有理性和良心，並應以兄弟關係的精神相對待。」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。

◎訂定「臺中市政府行動服務團實施計畫」

為落實主動積極服務精神，加強本府各機關橫向聯繫，以凝聚市府團隊力量，本府民國101年3月8日府授人考字第1010038161號函訂定發布「臺中市政府行動服務團實施計畫」，並自民國101年3月8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。

◎訂定「臺中市政府『心事講給你知』聊天室執行計畫」

為激勵士氣，建構直接與同仁面對面溝通機制，發掘問題、協商問題、解決問題，以加強本府員工的向心力，進而凝聚市府團隊力量，全力推動市政建設，本府民國101年3月16日府授人考字第1010043631號函訂定發布「臺中市政府『心事講給你知』聊天室執行計畫」，並自民國101年3月16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。

◎訂定「臺中市政府所屬機關學校公務人員溝通座談會實施計畫」

為建構本府所屬機關學校同仁直接面對面溝通機制，使同仁更了解本府各機關推動之市政業務，並主動關懷同仁工作情形、需求及建議事項，進而為其解決問題，本府民國101年3月13日府授人考字第1010040805號函訂定發布「臺中市政府所屬機關學校公務人員溝通座談會實施計畫」，並自民國101年3月13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。

◎有關支領退休俸退伍軍職人員就任「公職」之適用範圍

依據國防部民國101年3月6日國力規劃字第1010000803號函規定：依

「支領退休俸軍官士官就任公職停發退休俸辦法」第2條規定略以，所稱公職係指由公庫支給薪俸、待遇或公費之職務，即符合「由政府編列預算支給報酬」及「由各機關、學校、公營事業機構或軍事單位直接僱用，或受委託行使公權力之團體、個人所僱用，或專以承攬政府業務之團體、個人所僱用」條件之職務。

人事業務小提醒

●服務機關如何知悉公務員受法院裁定羈押等處置

司法院秘書長函，該院已函請所屬法院受理檢察官起訴之案件，知悉被告具公務員身分者，於裁定羈押、撤銷羈押或停止羈押時，通知該被告服務機關。惟如被告所涉犯罪非以公務員身分為構成要件者，法院無從知悉被告服務機關而通知之，服務機關如因業務需要，宜請逕洽法院查詢。(本府人事處民國101年3月6日中市人考字第1010002413號書函)

●簡任第12職等以上人員重大違失通報機制

關於本府暨所屬機關簡任第12職等以上人員(含職務跨列簡任第12職等人員)重大違失事件通報機制，該通報表之電子檔已掛置於本府人事處網站(網址：<http://www.personnel.taichung.gov.tw/>)各科室專區/考訓科項下，請下載運用。(本府民國101年3月7日府授人考字第1010035932號函)

●獎懲案件請以獎懲建議函報府核辦

有關各公所區長平時獎懲及所屬人員記大功(過)以上之平時獎懲報本府核定作業，請各公所以獎懲建議函報府核辦，未依規定辦理者將予退回補正。(本府民國101年3月28日府授人考字第1010050500號函)

●與公務人員協會相關之考績委員會組設規定

本市公務人員協會業於民國101年2月24日成立，有關各機關學校組設考績委員會乙案，請依相關規定辦理。(本府民國101年3月6日府授人考字第1010037026號函)

●為強化人事伙伴對本市人事服務團隊的組織認同，本處業於「臺中市政府及所屬機關學校職員通訊錄編輯系統」(網址：<http://permisrv.taichung.gov.tw/dirbook/id.php>)，結合本市責任區域劃分，完成建置「責任區域」系統功能，可供查詢本市人事伙伴之通訊資料(包括機關代碼、機關名稱、機關電話、傳真、各分組之組長、小組長及各人事伙伴之職稱、聯絡電話及電子郵件信箱等資訊)，請多加利用。

公務人員服務守則

- ◆ 公務人員應廉潔自持，主動利益迴避，妥適處理公務及有效運用公務資源與公共財產，以建立廉能政府。
- ◆ 公務人員應依法公正執行公務，嚴守行政中立，增進公共利益及兼顧各方權益，以創造公平良善的發展環境。
- ◆ 公務人員應恪遵憲法及法律，效忠國家及人民，保守公務機密，以增進國家利益及人民福祉。
- ◆ 公務人員應重視榮譽與誠信，並具道德與責任感，待人真誠與正直，任事熱心與負責，以贏得人民的尊敬。
- ◆ 公務人員應與時俱進，積極充實專業職能，本於敬業精神，培養優異的規劃、執行、溝通及協調能力，以提供專業服務品質。

地方采風錄

田園風情~大肚區

臺中市立大道國民中學人事室助理員 蔡孟芬

大肚區簡介

大肚區位於大肚山台地山麓西南面，東與南屯區接境、北鄰龍井區，南與烏日區毗連，西鄰彰化和美鎮。本區擁有具有歷史意義的人文資產，且出身大肚區的校長就達五十幾位，因此又贏得「校長故鄉」之美譽。

磺溪書院

磺溪書院，俗稱文昌祠，書院內奉祀五文昌帝君，其係為昔日大肚地區的文教中心；現每逢考季來臨，則可見許多考生至書院內祈求能夠金榜題名。

書院的建設是面闊七間兩進兩護龍帶四垂亭的四合院式書院建築。就造型而言，其屋頂造型形態特殊，其分為五個段落，六個翹脊，左右兩端的屋頂以歇山頂的手法表現，是建築上考究而華麗的作法。而書院的磚雕部分細膩精緻，以青磚及紅磚交砌出複雜的線角，以磚砌成的花瓶門與劍環門等，皆展現了匠師優異的施工技術，堪稱臺灣磚工最考究的建築，在臺灣建築史上具有極高的藝術價值。



瑞井古井

瑞井古井位於瑞井里；其地名由來係因該里的西南山有三口井而命名，該井為舊時聚落發展的重要命脈。配合湧泉地利之條件，其鄰近之保安林地成為蜻蜓棲息與紫斑蝶越冬避寒的生態場域。經專家學

者一致認為瑞井社區的古井、紅磚厝、動植物生態等相當具有保存與發展價值，為一處溯古尋幽之戶外生態教室。

萬里長城登山步道

位於大肚山台地西南側的「萬里長城登山步道」，因整段步道蜿蜒如長城而得名。其雖沒有峻偉的山勢，但林相優美，行走在步道間，不僅可聽見蟲鳴鳥叫，並可享受山林內大自然的芬多精。伴隨徐徐的微風，一邊遠眺翠綠大肚丘陵的明媚風光，一邊欣賞黃昏又紅又大的落日，也相當的詩情畫意！

追分火車站

追分火車站是海線鐵路的最末站，其建於日治時期（西元1922年），距今將近90餘年之歷史。火車站站房的結構主要以檜木木材搭建而成，站方正上方開了一扇牛眼窗，是海線早期站房的特色。由於建構極為紮實，且多處尚保有完善的原木色澤，因此至今其在臺灣是受完善保存的復古車站。

近來鐵路站名配對蔚成一股風氣，從「追分」坐到「成功」站，象徵金榜題名的「追分成功」，也是「追婚成功」，以此種方式討個吉利，祈求願望能夠成真。

望高寮

望高寮又稱「王田坎」，是大肚台地最高的一處山野，為一座大斷崖。其視野良好，為觀看夕陽西下、繁星夜景的好去處。站在望高寮眺望平台可遠眺臺中港區、彰化大肚溪以南平地以及臺中市區，夜晚更可以看到三地萬家燈火的夜景。由於地形的優勢，使得望高寮成為一觀日落及賞星光的最佳去處。

英語補給站

Frame by Frame 以靜「製」動的定格動畫

Chicken Run, Coraline, James and the Giant Peach, and The Nightmare Before Christmas were all big hits¹. Moreover, these movies were all made using stop-motion animation². This filming technique is still used, although not nearly as often as the main forms of animation like computer-generated or hand-drawn images. There is a good reason why it is not frequently used. Stop-motion animation is a very slow and time-consuming³ process.

《落跑雞》、《第十四道門》、《飛天巨桃歷險記》，以及《聖誕夜驚魂》都是紅極一時的動畫。此外，這些電影都是用定格動畫技術所製作而成的（編按：定格動畫又被稱為逐格動畫或停格動畫）。雖然其普遍程度不如電腦或手繪動畫等主要的動畫形式，不過人們現在仍會採用這種拍攝技巧。這種動畫技巧之所以沒那麼常用，當中其實有個充分的理由。拍攝定格動畫是種非常緩慢且耗時的過程。

The technique involves shooting something on film frame by frame⁴. For example, filmmakers⁵ shoot one frame of a doll. Then the doll's arm is moved a tiny bit and another frame is shot. This process is repeated over and over until the full movement is completed. Usually, one minute of stop-motion animation requires 1,440 individual frames. Afterwards, the frames are put together and played one after another, creating the appearance of the doll lifting its arm. Now imagine making a whole movie with many characters and lots of complex actions. Not only would filmmakers need lots of patience, but they would also have to have a good eye for detail. 這項技術牽涉到使用底片、一格畫面接著一格地拍攝物品。舉例來說，製片者會替某個玩偶拍下

一格畫面。接著他們會微微移動玩偶的手臂，然後再拍下另一格畫面。這樣的程序會反覆進行，直到整個動作都做完為止。通常一分鐘的定格動畫需要上一千四百四十格畫面。隨後，這些畫面會串接在一起，一格接著一格播放出來，製造出玩偶把手舉起來的景象。現在試想製作一部充滿許多角色及複雜動作的電影會是什麼樣子。製片者不但要有極大耐心，同時也要具備能明察秋毫的好眼力。

Stop-motion animation has a special magic that people love. It is used to make objects in real life move, whereas CGI⁶ might seem real enough in movies like *Avatar*. People are attracted to stop-motion animation because there is nothing like seeing a real desk, lamp, or ordinary object come to life.

定格動畫有一種深受人們喜愛的特殊魔力。人們會使用它來讓真實世界中的物品移動，另一方面，像是電影《阿凡達》中出現的電腦繪圖用意則是看起來要夠逼真。人們被定格動畫深深吸引，因為看見一張桌子、一盞檯燈或是一件普通物品活了過來，絕對是種無與倫比的體驗。

Words & Phrases

1. technique n. 技巧，手法

We loved Scott's photographic technique, so we asked him to shoot our wedding.

我們很喜歡史考特的拍照技巧，所以就請他來拍攝我們的婚禮。

2. generate vt. 產生

Eco-friendly ways to generate electricity include using water, the wind, and the sun.

使用水力、風力和太陽能都是很環保的發電方法。

3. frequently adv. 經常地，頻繁地

Jason goes to that restaurant frequently because he enjoys the food there.

傑森很常去那家餐廳，因為他很喜歡那裡的食物。

4. afterwards adv. 隨後，後來

Vincent had a big fight with his girlfriend, and they broke up afterwards.

文森和他的女友大吵一架，隨後他們就分手了。

5. complex a. 複雜的；難以理解的

Not everyone can understand complex scientific concepts like nanotechnology.

並非所有人都能理解像奈米科技那種複雜的科學概念。

6. whereas conj. 但是，然而

My brother had three helpings of pasta, whereas I only ate one.

我哥吃了三份義大利麵，而我只吃了一客。

7. be nothing like... 完全比不上……

There is nothing like a hot bath after a day out in the cold.

在冷颼颼的戶外待了一整天後，沒什麼比得上泡個熱呼呼的熱水澡了。

8. come to life 變得栩栩如生；有了生命/生機

Everything comes to life again in the spring. 萬物在春天來臨時又恢復了生機。

Extra Words

1. hit n. 風行一時的事物

2. stop-motion animation n. 定格動畫

3. time-consuming a. 耗時的

4. frame n. (影片的) 畫格，畫面

5. filmmaker n. 製片者

6. CGI n. 電腦繪圖 (computer-generated imagery) 的縮寫

(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)

八、掩手肱拳

承上式

1. 沈左胯後將重心左移，同時兩手掌翻轉朝上（沈肩墜肘、掌心向上、肘尖與腰齊高、肘尖對膝）。
2. 右轉腰，右腳尖向右擺約90°（朝向右前四正處、右腳膝關節要微微彎曲），右手握拳隨腰轉移至右腰前（拳心朝上）左手隨腰轉移至臍中穴前掌心朝上（此時兩手呈現前後對稱）
3. 重心右移，左腳提起向左斜方踏出一步（腳尖朝向四正前方）重心在右、眼視前方。
4. 重心左移、兩手律動不變，右手握拳拳朝上，左掌掌心朝上呈擗勁、手背向下呈按勁。
5. 重心在左、左胯放鬆身體微微先向右轉後向左、向下沈胯（欲往左先往右、欲往前先往後之太極運動規律），後將右拳朝臍中前方迅速貫出（拳心朝下），同時左掌由前向左後方迅速收回至左腹部（掌心朝內虛貼於左腹部、左肘尖向後擗出）。

- ※ 掩手肱拳為陳氏太極拳最具特色之平圓勁，發勁時兩手律動相同、勁道相同、具有等長、等力、等距的太極特性。
- ※ 此式發勁因兩手高度比較接近肩膀高度，不要用力發勁、要兩肩下沈，兩肘垂墜、鬆腰落胯、氣沈丹田、力貫湧泉、湧泉放鬆藉地而發。才不會有氣衝頭部的問題。
- ※ 發勁時兩胯應下沈，襠要開讓兩胯空間感加大，肩胛骨要沈勁才發得足，發得整。
- ※ 示範動作：http://www.youtube.com/watch?v=_hIa4n72ctU

(持續)



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(俗稱「浮腳筋」)，是靜脈系統最常見的疾病，大部分是因長時間久站，導致血液回流不良，血液蓄積下肢，造成靜脈瓣膜功能不全，使得下肢靜脈壓持續增高，血管內液體滲出到組織中，產生下肢水腫，日積月累形成靜脈曲張。曲張部位的皮膚常可見到紅色或藍色像蜘蛛網、蚯蚓般或像樹瘤般的硬塊結節的扭曲血管。

在臺灣，約有25~40%的女性以及20%的男性有靜脈曲張的問題。需長時間站立的職業，例如老師、外科醫師、護士、髮型師、專櫃小姐、廚師、餐廳服務員等，都是罹患靜脈曲張的高危險群。

靜脈曲張發生之初，通常沒有明顯症狀。剛開始會覺得小腿皮膚癢、腫脹、酸痛、疲勞以及沈重感，站立時，小腿後面及腿部內側會出現明顯的藍色且腫大的靜脈血管，女性在月經來前及經期中，上述症狀會變得更嚴重。當靜脈曲張愈來愈嚴重時，腳

踝腫脹，整隻腿會痛，甚至稍站一會兒，腳就會痛，會覺得鞋子變得很緊，曲張部位的皮膚癢及疼痛的情形愈來愈明顯。更嚴重者，腳部血液會淤積，腳踝變紫色，血液因不易回流而發生色素沈澱，附近的皮膚也會有濕疹樣的皮膚炎出現，時間久了可能產生鬱積性潰瘍，甚至靜脈破裂而致出血。一旦沿著靜脈壁產生血塊發炎，即血栓性靜脈炎，這時表皮會沿著靜脈呈現紅腫、疼痛的症狀，可摸出非常疼痛的結節。若血栓跑到肺臟，就有可能發生致命的肺栓塞症。

大多數患者靜脈曲張不需要治療，可藉由保守治療(如使用彈性襪、運動、飲食及生活作息的改變)預防靜脈曲張範圍擴大並減輕其症狀。包括:控制體重、避免穿著過緊衣物及高跟鞋、避免蹺二郎腿、避免久坐或久站、每天睡前將腿抬高一段時間、睡覺採左側臥以降低骨盆腔靜脈壓力、戒菸(抽煙會使血壓升高及動、靜脈受損)。

(持續)

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
臺中市私立吉麗托兒所	04-25873889	臺中市東勢區新豐街128號	一、書包、餐具贈送。 二、制服免費提供。 三、每週二、四美語課免費(專業教師教學)。 四、每週三太極拳課免費(專業教練指導)。 五、車費兄弟姐妹二人優惠一人。 六、戶外教學不另收費。
臺中市私立春天幼兒園	04-22614178	臺中市南區五權南路661號	一、註冊費享9折。 二、贈送一套夏季服裝。 三、贈送餐具一組及書包。
臺中市私立一德幼稚園	04-25560337	臺中市后里區月湖路85巷14號	一、學費9折優待。 二、免費試讀一星期。 三、每學期開學前一個月試讀免學費，只收月費。
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