

### 活動報導

## 臺中市公務人員協會成立大會

為實踐維護本府及所屬機關學校公務人員權益並促進聯誼合作之理念，由本府人事處吳股長振昆等38人申請立案，於民國100年9月30日組成臺中市公務人員協會籌備會，辦理會員招募及協助前臺中市公務人員協會解散、清算。期間共招募會員3,256人，並由會員推派第1屆會員代表64人。前臺中市公務人員協會經臺灣臺中地方法院於民國101年2月8日准予備查清算完結，臺中市公務人員協會籌備會旋即辦理成立大會籌備事宜，並於民國101年2月24日假本府中港市政大樓惠中樓401會議室舉辦會員代表大會，會中邀請協會主管機關人事處林處長煜焜蒞臨指導，並選出理事15人、監事5人，分別成立理事會、監事會行使職權，及推選林參事輝堂擔任理事長、勞工局林科長偉專為常務監事，宣告臺中市公務人員協會正式成立運作。



## 臺中市政府員工「捐血一袋袋、愛心一代代」活動

為協助紓解國內嚴重血荒期，充裕醫療用血，本府與臺中捐血中心於本（101）年3月2日（星期五）上午9時至下午4時，假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，透過電子郵件及廣播事先強力宣導，本府同仁一早就捲起袖子，充分展現公務人員仁愛精神，踴躍響應並發揮愛心無限，共有94位同仁一起熱情捐血，募得117袋血液，協助提升血液庫存量，救助無數需用血傷病患。本府同仁熱心公益、大愛無私精神，足堪人民表率，除大大提升公務人員正面形象外，並期能發揮拋磚引玉的效果，鼓勵民眾一起參加「捐血一袋，救人一命」活動，人人做個快樂的捐血人，讓社會充滿更多溫暖與愛！



### 活動預告區

活動項目	辦理時間	辦理地點
101年公務人員特種考試身心障礙人員考試	101.4.28-4.29	國立大里高中、市立東峰國中

### 本府101年度

### 2月份

### 電話禮貌小姐



經濟發展局陳菁惠小姐



衛生局朱亞寧小姐

## 人員異動訊息

### 本府所屬機關學校101年3月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
吳勤香	經濟部加工出口區管理處臺中分處人事室專員	三光國民中學人事室主任
劉玉雯	教育部人事處科員	南屯區大新國民小學人事室主任
陳玟吟	太平區新光國民小學人事室主任	北區賴厝國民小學人事室主任
王文貞	后里區月眉國民小學人事室主任	大甲區順天國民小學人事室主任
曾麗華	彰化縣立芬園國民中學組長	大甲區大甲國民小學人事室主任
陳淑珍	龍井區龍井國民小學人事室主任	沙鹿國民中學人事室主任
黃對	中區光復國民小學人事室主任	清水國民中學人事室主任
鄭隆印	彰化縣動物防疫所課員	大里區崇光國民小學人事室主任
羅文惠	屏東縣崁頂鄉公所人事室主任	西屯區上石國民小學人事室主任
廖月妙	大華國民中學幹事	大里區內新國民小學人事室主任

## 新知補給站

◎ 100年特種考試地方政府公務人員考試正額錄取人員分配結果訂於民國101年3月27日上午10時整於行政院人事行政總處全球資訊網 (<http://www.dgpa.gov.tw>) 首頁最新消息區公告。

◎ 銓敘部全球資訊網 (<http://www.mocs.gov.tw>) 「服務園地」項下之「試算區」，已建置「公務人員退休所得試算系統 (101年修正版)」，請參考運用。

## ◎ 人權大步走

「公民與政治權利國際公約」及「經濟社會文化權利國際公約」(以下合稱「兩公約」) 是最重要的國際人權法典，與「世界人權宣言」合稱「國際人權憲章」。我國為保障人權，在民國98年12月10日施行「兩公約」及「兩公約施行法」，使我國的人權標準與國際接軌，向世界宣示我國保障人權的決心。「人權」2字，看似抽象，其實就存在我們的日常生活之中，它發生在每個人的家庭、街坊鄰居、就讀的學校、工作的地點、行走的街道、休閒育樂的場所...，任何人，不論男女、老少、種族、階級、黨派、國籍...，莫不希望在生活中受到公平的對待、活得有尊嚴、真實的感受到人權的保障。人權宣導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/提昇公務人員法治素養專區/人權大步走連結至該專區。

## ◎ 訂定「臺中市政府及所屬機關學校100年度公務人員考績考列丙等人員輔導訓練實施計畫」

為有效運用公務人力資源，提升政府行政效率，本府民國101年2月29日府授人考字第1010032116號函訂定發布「臺中市政府及所屬機關學校100年度公務人員考績考列丙等人員輔導訓練實施計畫」，並自民國101年2月29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。

## ◎ 行政院性別平等會成立之目的與運作機制

為促進政府各機關之橫向連繫，強化推動婦女權益工作之整體效能，行政院於民國86年5月6日成立「行政院婦女權益促進委員會」，希望藉由該會的成立，凝聚政府與民間不同專業背景的智慧力量，發揮政策規劃、諮詢、督導及資源整合的功能，有效推動婦女權益工作。現為因應中央政府組織改造，自民國101年1月1日起改組為行政院性別平等會。

該會為健全運作機制並提昇議事效率，採下列三層級模式運作，以有效推動婦女權益各項政策與措施：

- 一、第一層級為議題分工小組會議，依「就業、經濟及福利」、「教育、媒體及文化」、「健康及醫療」、「人身安全」、「國際參與」五組分工運作，研擬相關提案，期以強化該會專業運作功能。
- 二、第二層級為會前協商會議，針對委員會議程及各分工小組所提議案進行協調整合，充分溝通以凝聚共識。
- 三、第三層級為委員會會議，就已協調完竣並具共識之重要議案做最後確認。委員會原則上每四個月召開會議一次；必要時，得召開臨時會議。

## 人事業務小提醒

### ● 重申並補充本府及所屬各機關學校公務人員獎懲案件處理之權責劃分及注意事項

為協助各機關正確辦理獎懲業務，本府民國101年2月7日府授人考字第1010018852號函重申並補充本府及所屬各機關學校公務人員獎懲案件處理之權責劃分及注意事項。「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」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，請下載運用。

- 為完備本府及所屬機關學校通訊，本處業已建置「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>)，各機關學校同仁應於人員異動3日內上網更新資料，如有兼辦他機關人事業務，亦需上網登錄，本府人事處將不定期上網抽查。

## 訓練活動預告

☆ 為使本處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，創造優質組織文化，將於本(101)年4月開辦2梯次「BIM顧客服務管理師訓練」，請踴躍參加；訓練日期為：

- 第1梯次：4月3日(星期二)、4月6日(星期五)、4月10日(星期二)、4月13日(星期五)
- 第2梯次：4月17日(星期二)、4月20日(星期五)、4月23日(星期一)、4月26日(星期四)

## 公務員廉政倫理規範宣導

### ◎ 飲宴應酬

- 一、飲宴應酬應考慮，顯不相宜不出席
- 二、飲宴應酬應避免，利害關係不參加；特殊情形須簽報，知所進退保平安
- 三、飲宴應酬知利害，瓜田李下不應該
- 四、受邀飲宴宜三思，深思熟慮不徇私
- 五、如與職務有利害，飲宴應酬需避開；公務禮儀等例外，知會報備免疑猜

### ◎ 請託關說

- 一、請託關說涉不當，簽報知會不可忘
- 二、公事公辦不請託，清淨公門免關說
- 三、請託關說要注意，知會政風保權益
- 四、請託關說涉疑義，三日簽會釋懷疑

### ◎ 出席演講等活動費之支領

- 一、出席活動支領費，鐘點五千稿二千
- 二、鐘點五千稿二千，按照規定不繞圈
- 三、文稿著作重精義，一字千金遭人議，千字兩千合心意
- 四、口若懸河值五千，妙筆生花價二千，倫理規範有記載，確實遵守好模範
- 五、鐘點五千剛剛好，稿費二千不嫌少

榮譽版

# 型塑優質組織文化—談領導

臺中市政府人事處 汪視察慧芳

本府研考會為提升各機關服務品質，於民國100年請專家學者針對133個機關服務品質、洽公環境及同仁的態度進行隱匿性服務品質調查，結果本處在一級機關中名列前茅。友人因公來訪，談到本處也是感覺很好，他們覺得除了辦公環境的整齊清潔外，最主要的是員工對人親切的態度，讓人感覺很舒服；臺中市政府注重為民服務，感動的服務不再是口號，而是確實的落實於組織文化之中。本處優質的組織文化應該是人事同仁本身具有良好的素質，另外主管的領導與團隊的合作都是重要因素。

處長對於同仁的工作要求是效率與速度兼具，最難得的是同仁們還有打拚精神。今年1月本處辦理「世界的大臺中·幸福城市歲末員工健行活動」，如此大型的活動，事前的準備工作耗時繁瑣，除了活動內容的規劃、場地的佈置、車輛的停放、交通路線的安排、安全的維護等、無不需要細心考量，當一切準備就緒時，7日的活動即將登場，老天卻在1日開始下雨，一直下到6日下午五點還在下，大雨把整個舞台給下垮了，承辦主管當機立斷，夜宿會場緊盯工人連夜重新搭建舞台，其他同仁第二天早晨六點以前就到會場協助，8點不到舞臺及附近環境已煥然一新，胡市長致詞時特別提到，他一週以來每天因為下雨為健行活動擔心，不知道主辦單位用何種方法讓今天成為豔陽

天，整個會場也看不出前幾天天下過雨，熱鬧圓滿的活動背後是人事處同仁無怨的付出。

「領導」這個議題近年來在學術界常被提出討論，美國訓練發展協會ASTD (American Society for Training and Development) 2011年研討主題就是Learning to Lead-學習領導。Grace Wellman 認為領導是一種過程，這個過程由一位領導者影響他人以凝聚力及連續性的態度完成組織目標，領導者執行此過程係以理想、信念、倫理、個性、知識與技能影響他人，領導者本身對於所屬能激勵與支持屬下達到組織目標。美國南加州大學公共行政系Robert C. Myrtle教授則認為領導是創造一個使員工感受到被充分授權的環境，讓員工盡一切努力追求達到組織目標。他曾帶領170位研究人員、花了10年時間、針對62個國家調查超過1萬7千位經理人，探討「領導者」的行為、特質與有效的領導等問題，他認為領導者須具備的條件是對工作充滿熱情，能預先預測與感應到組織即將面臨的潮流趨勢，具備論述能力，了解每位同仁特質，清楚瞭解組織每個部門之運作及其之間的相互影響，以及能察覺環境發展對組織的影響。本處良好的組織文化非一朝一夕形成，但領導者的風格絕對是關鍵因素，公務人員爾俸爾祿民脂民膏，原本就該珍惜手邊這份工作，我們又何其幸運能在這樣優質的組織文化環境中工作。

英語補給站

## Destination: Whistler, Canada 前進加拿大惠斯勒

Whistler, British Columbia is a skiing and snowboarding paradise. This resort town is surrounded by incredible snowy peaks in western Canada's Coast Mountain Range. It is a huge playground for anyone with skis or a snowboard. People come from Australia, Europe, and all over the world to enjoy its soft powder. Located 120 kilometers north of Vancouver, the town of Whistler has a population of less than 10,000 permanent residents, but there are always a lot more people than that visiting.

英屬哥倫比亞省的惠斯勒是個滑雪及玩雪板的天堂。這個度假勝地位於加拿大西部的海岸山脈，四周都被覆蓋滿皚皚白雪的壯麗山峰圍繞著。對於那些擁有滑雪板的人來說，這裡就像是個大型的遊樂場。澳洲、歐洲及世界各地的遊客都紛紛到此享受鬆軟的粉雪。惠斯勒城位於溫哥華北方一百二十公里處，定居在當地的人口少於一萬人，不過造訪此處的遊客卻總是遠多於這個數字。

Young people come and stay for weeks, months, years, or longer. When they are not working, they are hitting the perfect conditions on the slopes since Whistler gets an average annual snowfall of nearly 11 meters. Even non-skiers know about the town because many events at the 2010 Winter Olympics were staged in Whistler, which made for a beautiful backdrop to all the sporting events. In recent years, Whistler constructed a new gondola that runs between two of its biggest mountains. It is over four kilometers in length and the longest unsupported gondola in the world. For winter-

lovers, this just adds to all of Whistler's magical attractions.

年輕人會來這裡待上好幾個星期、好幾個月、好幾年，甚至是更久的時間。當他們沒有在工作時，他們就會到擁有完美雪況的山坡上滑雪，因為惠斯勒平均的年降雪量高達將近十一公尺。2010年冬季奧運的眾多比賽項目就是在惠斯勒進行的，而當地也為所有的運動賽事提供一幅美麗的背景，因此就連不滑雪的人也對這座城鎮有所耳聞。近年來，惠斯勒興建了一座在當地兩大山脈間行駛的空中纜車。這座纜車總長超過四公里，而且是世上最長的無支撐纜車系統（編按：整座纜車跨越惠斯勒山和黑梳山，兩座山之間全程長達四點四公里，總共只有四座塔柱，其中最長的二、三號塔柱之間距離達三公里，是目前世界上最長的無支撐纜車系統）。對於喜愛冬天的遊客來說，這項設施更是為所有惠斯勒的迷人景點錦上添花呢。

### Building Your Vocabulary

1. surround vt. 環繞，圍繞

The island is surrounded by a coral reef that is home to many marine creatures.

一座有許多海洋生物棲生的珊瑚礁環繞著那個島嶼。

2. population n. 人口

The world's population has recently reached seven billion.

世界的總人口最近已來到了七十億。

3. permanent a. 長久的；永久的

Nancy intends to make Paris her permanent home because she adores the French lifestyle.

南西打算永久在巴黎定居，因為她喜歡法國的

生活方式。

4. average a. 平均的

The average age of the company's employees is 30.

這間公司員工的平均年齡是三十歲。

5. stage vt. 舉辦（活動）；進行（演出）

The factory workers staged a strike in response to recent pay cuts.

那座工廠的員工群起罷工，對最近的減薪政策表達抗議。

6. construct vt. 建造，構築

A bridge was constructed to connect the two cities.

該處建了一座橋來連接那兩個城市。

### Phrases for Learning

1. make for... 有利於……；使……可能

Regular exercise makes for a healthy body. 規律的運動有益於身體健康。

2. 數字 + 單位 + in length

（長度、時間）有……長

The popular talk show is one hour in length.

那個大受歡迎的脫口秀節目長達一小時。

### Extra Words

1. resort n. 度假勝地（本文中作形容詞用）

2. peak n. 山頂，山峰

3. mountain range n. 山脈

4. powder n. 粉，粉末

5. snowfall n. 降雪（量）

6. backdrop n.（事物的）背景

7. gondola n.（纜車等的）車廂，吊艙

（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)

## 七、前蹠拗步

### 承上式

1. 坐實右腳，右轉腰，兩手隨腰向右後方捋，此時兩掌心皆向外成捋勁。
  2. 左轉腰兩手由右後方向左前方手腕合於胸前成右上左下十字手狀(右手掌心朝下、左手掌心朝上)此時左腳隨腰轉向左前方上步，腳跟著地，腳尖微微翹起。
  3. 此時兩手先往內引進後翻掌(右上左下、右手掌心朝上、左手心朝下)往外按(與臆中同高)，再將重心左移、後坐實左腳。
  4. 提起右腳往右斜前方踏出一步，眼看右側方。
  5. 左轉腰，右手掌隨腰向左旋腕掌心朝前、左手不變掌心亦朝前。
  6. 移重心至右腳，此時兩手往前往上架。
  7. 重心在右，兩手沈肩遂肘，在體前朝左左右分開，兩掌心朝前、指尖過肩、往左右擲出，此時應，坐實右腿手肘對膝，兩肘垂墜、氣沈丹田、力貫湧泉。
- ※ 前蹠意即往前一步踩斜角進入對方兩腿之間往對方前

胸隨機擗打，此式定勢身體方位在四隅角上，兩腳踩在四正上。

- ※ 拗步--陳氏太極拳同手同腳為拗步、不同手同腳為順步與楊式太極拳剛好相反。
- ※ 此式動作兩手指(非掌)略高於肩，必須沈肩墜肘，否則容易氣往頭部走，久練容易得血壓、氣胸、頭暈、頭痛等毛病，初學者不得不慎。
- ※ 示範動作：  
<http://www.youtube.com/watch?v=aUm1GXElGh4>

(持續)



## 健康小站 認識放射線治療

文/林新醫院 放射腫瘤科主任 詹建勝醫師

### 放射線治療的形式

放射線治療主要有兩種形式: (1) 體外放射線治療，通常是在醫院的門診就可執行。進行體外放射線治療時，機器會將高能量的射線透過各個不同的角度集中照射在癌症部位。臨床上，依不同的癌症種類來選擇放射線治療射束的來源。例如治療皮膚表層的癌症可以利用電子射束治療；深層的癌症則可以利用光子或質子射束治療，亦可利用放射性同位素(如：鈷-60)來作為光子射束的來源。放腫專科醫師會依照癌症種類和位置來決定那一種的機器最適合做治療。(2) 體內近接治療有二種，一種是藉由低劑量率的放射性物質，直接注射到體內進行治療。另一種最常使用的治療方式，是將管狀或針狀的器械放入腫瘤附近或體腔中(如鼻腔或子宮腔)，再由電腦遙控將放射性物質( Ir-192 )輸入管中進行治療。治療時間依放射性物質的強度而定，若是使用高劑量率的放射性物質，治療時間大約在數分鐘到數十分鐘。

### 放射線治療的設備

由於科技的進步，放射線治療的設備也逐年更新且多元化，如電腦刀、加馬刀、螺旋刀等，目前本院所用的直線加速器為最新的放療設備，其功能齊全、準確，治療時間短，醫院命名為「萬能刀」，可以執行最新的放療技術如「快弧(rapid arc)」 「強度調控(IMRT)」 「影像導航(image guide)」等，由於提高效率，

治療時間縮短，減少許多不必照射部位，減少副作用，許多病患喜歡遠道從台北或高雄地區來本院治療。

### 放射治療療程

依病情和腫瘤種類不同，通常療程約需治療1到8週之久；每週治療5次，每次數分鐘至數十分鐘，因為需要利用腫瘤對放射線傷害的修復能力較差，而正常組織的修復能力較好的放射生物現象，避免治療中的急性反應和晚期副作用，臨床上需使用多分次治療，若非必要避免中斷治療。由於影像科技的日新月異，目前的放射線治療都會搭配影像定位的功能，藉以達到更精準的治療。

### 放射線治療的反應

體外放射線治療不會使病人的身體產生放射線，在治療期間不需與家人隔離。治療的過程中，飲食以均衡攝取為佳，需增加營養攝取以維持體重和保持體力。治療期中每週需與醫師門診一次，若發現有不適的症狀，必須告訴醫護人員，大部份放射線引起的副作用都很輕微，可使用藥物控制。副作用大概在1-2週內消失，偶而有些副作用會持久些。治療結束後宜定期回院門診追蹤檢查，確定腫瘤控制情形，期能早期發現復發或轉移。

(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
臺中市私立愛森倫托兒所	04-23370077	臺中市烏日區長春街999號	新生註冊費9折，贈送書包及餐袋。
臺中市私立甲子園托兒所	04-22110858	臺中市東區長福路243號	註冊費享9折；贈送書包、餐袋、鋼杯。
臺中市私立聖柏德幼稚園	04-23720101	臺中市西區五權七街176號	一、註冊費8折。二、教材費7.5折，免逾時照護費。三、贈送夏季全套代辦費。
臺中市私立貝多芬托兒所	04-25610692	臺中市神岡區厚生路59之1號	保育費打9折，贈送書包及精美禮物。