

活動報導

臺中市政府水利局新任局長布達及宣誓典禮

「臺中市政府水利局」於本(101)年1月1日在陽明大樓舉行新任局長布達及宣誓典禮，由水利局籌備處處長劉振宇升任局長，並由徐副市長中雄主持宣誓儀式。

副市長徐中雄表示，在縣市合併之後，水利該做的事情比以前還要多，水患不來就要人為，臺中市治水就是要讓民眾獲得安全而有保障的環境；水利局的成立，水利工作整合絕對可以做得更好，使民眾可以生活在安全的環境下。劉局長學而優則仕、舉目皆知，在水利工程的成就，對臺中市而言是如虎添翼。

水利局局長劉振宇，現年56歲，美國加州大學柏克萊分校水文環境工程博士，曾任行政院環境保護署研究員，國立臺灣大學副教授及教授，對水利局相關業務學驗俱豐，由渠出任水利局局長應能開創新局，勝任有餘。



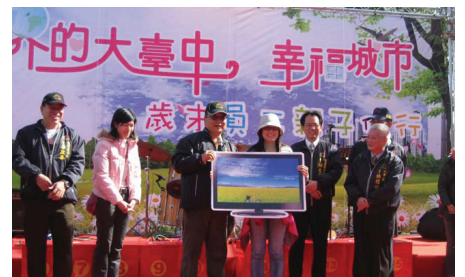
世界的大臺中·幸福城市歲末員工親子健行活動

胡市長感謝所有同仁辛勞

本府人事處於本(101)年1月7日在后里馬場舉辦「世界的大臺中·幸福城市歲末員工親子健行活動」，邀請市府所屬機關學校員工、眷屬、各級民意代表、市政記者及績優公教志工參加。

為行銷臺中市觀光景點，本次活動選在后里馬場舉行，活動內容精彩多元，除7公里的健行外，還安排音樂、舞蹈等團體表演，並在終點站設有多家攤商舉辦農特產品展售，最後由市長、本府所屬機關首長及貴賓一起上台摸彩，獎品豐富，計有機車、42吋液晶電視及iPad2等大獎，參加人數約1萬2千餘人，打破歷年參加人數之紀錄。

市長致詞時表示，在所有同仁的努力之下，市政工作已朝「便民」的目標大幅邁進，但仍須廣續落實「顧客導向」的服務理念，讓民眾深切感受到臺中市確實天天在進步。縣市合併後的大臺中，聚積了山、海、花、都等不同能量，擁有豐富的產業文化和地方特色，更加具有走向國際的城市競爭力，也更加具有實現「世界的大臺中」夢想的能力。市長特別感謝所有市府同仁的努力、同仁眷屬的犧牲與付出，並祝福大家新年快樂！



活動預告區

活動項目	辦理時間	辦理地點
101年公務人員初等考試	101.2.11 - 2.12	惠文高中、臺中一中、臺中女中、崇德國中、居仁國中
101年第一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、藥師、醫事檢驗師、護理師考試暨普通考試護士考試	101.2.18 - 2.19	弘光科技大學、西苑高中、五權國中
101年第一次專門職業及技術人員高等考試社會工作師考試	101.2.18 - 2.20	

本府100年度

12月份

電話禮貌小姐



人事處吳炫瑩小姐



地方稅務局夏錦秀小姐

人員異動訊息

本府所屬機關學校101年1月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
江鈴樺	高雄市立忠孝國民中學人事室主任	太平區建平國民小學人事室主任
蔡緯霖	高雄市立大寮國民中學人事室主任	太平區東平國民小學人事室主任
林惠雲	內政部入出國及移民署科員	龍井區龍津國民小學人事室主任
吳俊偉	警察局人事室考核股股長	警察局人事室任免股股長
黃敏崇	警察局交通警察大隊人事室主任	警察局人事室考核股股長
蔡榮錠	警察局和平分局人事室主任	警察局交通警察大隊人事室主任
林盈祥	梧棲區中正國民小學人事室主任	豐原地政事務所人事管理員
劉寶珠	市立港區藝術中心組員	西屯區西屯國民小學人事室主任
張毓茹	東勢區石城國民小學幹事	石岡區石岡國民小學人事管理員
李泳家	東勢地政事務所人事管理員	豐原區翁子國民小學人事室主任

新知補給站

修正「行政院與所屬機關及地方行政機關推動性別主流化績效優良獎勵計畫」第二點、第六點

行政院民國100年12月29日院授人企字第1000063516號函修正「行政院與所屬機關及地方行政機關推動性別主流化績效優良獎勵計畫」第二點、第六點，並自民國101年1月1日生效。相關資料業已掛置於本府人事處首頁 (<http://www.personnel.taichung.gov.tw>) / 專案區/性別主流化專區項下。

銓敘部民國100年12月8日部法三字第10035278731號令發布「應特種考試交通事業鐵路人員考試高員三級考試技術類都市計畫技術科考試及格人員得適用都市計畫技術職系」。相關資料業已掛置於本府人事處首頁 (<http://www.personnel.taichung.gov.tw>) / 人事法規查詢/人力科項下。

銓敘部民國100年12月15日部法三字第10035322781號令發布「應特種考試交通事業公路人員考試員級考試技術類汽車工程科考試及格人員得適用機械工程職系」。相關資料業已掛置於本府人事處首頁 (<http://www.personnel.taichung.gov.tw>) / 人事法規查詢/人力科項下。

公務倫理的重要性及意涵

公務倫理的意涵及範圍界定為「政治倫理」（針對政務官的政治倫理）、「行政倫理」（針對各級事務官所應服膺的倫理道德）、「專業倫理」（針對公務員的專業知識與職業倫理）及「個人倫理」（針對公務員的動機與行為）四個面向。公務倫理的落實，則在於希冀政府藉由強化公務員對公務倫理的認知以及制度的完善，培養公務員具備廉潔、正直、績效責任與卓越服務的態度。公務人員保障暨培訓委員會公務倫理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參閱。

「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

為消除對婦女一切形式歧視，健全婦女發展，落實保障性別人權及促進性別平等，行政院特制定本法，並於民國101年1月1日起實施。其法規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。

人事業務小提醒

重申「臺中市政府各機關實施差勤自主管理期間補充規定」

本府各一級機關實施自主管理者，應依「臺中市政府各機關實施差勤自主管理期間補充規定」，為配套管理並嚴格執行。前揭補充規定另公

告於本府人事處網站(網址：<http://www.personnel.taichung.gov.tw>) / 人事法規查詢/考訓科項下。

● 公務人員保障暨培訓委員會100年度審理保障事件有關考績(成)事件常見撤銷原因分析參考資料

為避免各機關辦理考績(成)業務之作業疏失，保訓會將100年度審理決定保障事件有關考績(成)事件部分，較為常見之撤銷原因予以類型化分析並摘述其要旨，以為各機關辦理考績(成)業務之參考。其內容已掛置於本府人事處網站(網址：<http://www.personnel.taichung.gov.tw>) / 專案區/知識傳承區項下。

(公務人員保障暨培訓委員會民國100年12月30日公保字第1000019663號函)

● 公務人員保障暨培訓委員會提出有關行政程序法第121條第1項所定「知有撤銷原因」認定標準之分析報告，以供辦理保障業務之參考

經保訓會彙整分析行政法院相關見解，對於行政程序法第121條第1項所定「知有撤銷原因」之認定標準，基於體系解釋、參酌德國立法例、行政機關有依法行政義務及違法行政處分認定時點等觀點，及為避免行政處分相對人之法律地位長期處於不安狀況，對於「知有撤銷原因」係指「知有構成撤銷理由之事實」，至於法規解釋及適用上之瑕疵並非此處所謂之事實。

(公務人員保障暨培訓委員會民國100年12月28日公保字第1000019456號函)

● 本府自民國101年1月1日起推出新版「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>)，本系統在個人資料編輯方面，增列部分欄位得於線上以「同意」或「不同意」之選項選擇刊登於紙本通訊錄，以配合個人資料保護法之必須取得個人書面同意之規定。本系統除延續原有線上即時編輯、整批上傳及整批下載等便利性外，系統中文字碼採UTF8，以克服罕用字顯示及列印等問題；另加強查詢、頁碼、排版及雙色通訊錄印刷等功能，請各機關學校於人員異動時即時上網編輯。

● 本府及所屬機關學校WebHR人力資源管理系統業於本(101)年1月1日起正式上線，人事資料考核亦以WebHR資料為主，各機關學校如有系統操作問題，請優先至WebHR Q&A專區查看(網址：<http://www.personnel.taichung.gov.tw/internet/main/docList.aspx?uid=19916>)，並請檢核各項子系統基本資料，以免影響eCPA人事資料正確性及考核成績。

行政中立宣導



臺中市政府人事處廣告

地方采風錄

魅力龍井之一

臺中市龍井區公所人事室課員 何宜津

龍井簡介

龍井區位於臺中市的西部，西疆瀕臨臺灣海峽，南端以大肚溪與彰化市為界。龍井原本名稱為「茄投庄」，日據時期制度改正時（西元1920年）才以庄內古井「龍目井」之頭尾二字改稱為「龍井」。

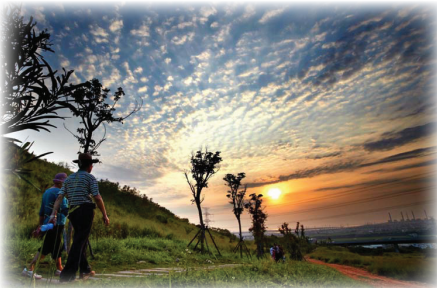
龍目井

「龍目井」位於本區龍泉里龍目井巷，相傳該井的泉水湧自一棵老樟樹的樹根中，先民開拓臺灣時，就已經發現它。

根據周璽《彰化縣志》(西元1836年)記載：「龍目井在邑治北十七里，其泉湧起數尺，如噴玉花，山下田數畝，皆資此泉灌溉。色青味甘，里人多汲焉。旁有兩石，狀若龍目，故名。」龍目井現以水泥修造，已非當年模樣。

竹坑-南寮登山步道

本步道原稱「竹坑-南寮古道」，清朝時期移民自大肚溪口「水裡港」上岸，經茄投、竹坑沿南寮古道進入大肚山台地墾殖，昔日台地先民無論經濟、作物、文化、生活、交通運輸均依賴此古道與外連繫，堪稱「大肚山台地命脈」。



區公所將西起大肚山腳下的竹坑里古道改建為登山步道，沿著山腰通往南寮里，於2008年1月1日完成，主步道約長3公里。

臺中火力發電廠

臺中火力電廠於民國78年7月成立，隔年5月開始發電，提供質優、價廉又可靠的電力，目前是世界最大的燃煤火力發電廠。

臺中發電廠位於大肚溪出海口北側，是抽取臺中港區計劃航道的砂，浚填而成之新生地，是第一個通過環境影響評估審核才興建的電廠，亦是一座公園化的電廠。

大肚溪口

大肚溪口是候鳥移棲的中途站，又具有豐富之生物相，形成鳥類族群生活活動分佈區，此地面積達2669.73公頃，是台灣最大的水鳥棲地之一，並名列世界保育聯盟亞洲最重要的溼地之一。

目前大肚溪口鳥類記錄共有172種，其中水鳥約佔七成，以鶺鴒科、雁鴨科、鸚鵡科、鷺科、秧雞科較多。此地四季皆可賞鳥，每個季節都會有不同的收穫。

陳三綱堂

陳三綱堂建造年代已無法詳考，可能嘉慶、道光間由漳籍移民陳文義開基，其子宗最、宗養、宗結經營，家道日隆，陳宅遂以「三綱堂」揚名鄉里。三綱係指君臣、父子、夫婦之道，即君為臣綱，父為子綱，夫為婦綱。

此宅為兩進之三合院，左右雙護龍，以磚造為主，間用土墼，空間甚大，除正門外，左右護龍尚有側門進出。由於年久失修，日據時期曾大加整建，兩廂屋頂改鋪日式灰瓦，正廳亦改鋪洋式紅瓦，牆面之閩南古磚亦多為紅磚取代，已非舊時模樣。陳氏子孫多在外發展，有鄉長、縣議員、議長、醫學博士等名紳，仍是地方望族。

(待續)

英語補給站

Ancient X-Files 遠古X檔案

What would you do to **get to the bottom of** something? Would you travel the globe to **hunt down** every last clue? Would you risk your life to find out the truth? The scholars, archeologists¹, and scientists on National Geographic Channel's "Ancient X-Files" do these and more. Each story in this series is a piece of detective² work. The experts follow clues and **put theories to the test in an attempt to** explain the unexplained.

如果您想瞭解某些事物的真相，您會做什麼？您會不會走遍全球來尋找所有僅存的線索？您是否會冒著生命危險來挖掘真相？國家地理頻道《遠古X檔案》的學者、考古學家和科學家不但做了上述的一切，而且還付出了更多心力。此系列節目的每篇報導都是一件偵察工作。專家們追尋線索、檢視各種理論，都是為了試圖解釋那些無法解釋的事件。

In "The Holy Grail³" episode, Janice Bennett **investigates** whether a chalice⁴ in Spain could be the famous cup used by Jesus Christ. As a Grail researcher, Bennett has **come across** many fakes in her time. However, this **particular** chalice is guarded by a brotherhood⁵ that has sworn to **defend** it with their lives.

在《聖杯傳說》這集節目中，珍妮絲·班奈特調查一個出現在西班牙的聖餐杯是否就是耶穌曾使用過的著名聖杯。身為聖杯的研究人員，班奈特在一生當中曾經碰過許多贗品。然而這個特殊聖杯的守護者，是一個誓死用生命來捍衛它的兄弟會。

Another mystery presented in the same episode is that of the Minotaur's labyrinth⁶. According to Greek mythology⁷, the Minotaur was a creature with the head and tail of a bull on the body of a man. It was locked up in a massive labyrinth with no way out. Now a scholar from Oxford University believes he has found its mysterious location.

在同一集節目中，呈現在觀眾眼前的另一個謎團就是邁諾托的迷宮。根據希臘神話，邁諾托是一隻牛頭人身、並且長著一條牛尾巴的怪獸。牠被囚禁在一個沒有任何出口的龐大迷宮裡。如今有一位牛津大學的學者相信他已經找到了這個神秘的地點。

Building Your Vocabulary

1. **investigate** vt. 查明，調查

The police are investigating the disappearance of all the dogs in our neighborhood.

警方正在調查為什麼我們社區裡所有的狗會不見。

2. **particular** a. 特定的

Is there any particular food that Doris can't eat?

有哪些特定的食物是桃樂絲不能吃的？

3. **defend** vt. 保衛，保護

The knight vowed to defend his king and castle.

那位騎士誓言要保衛他的國王以及城堡。

Phrases for Learning

1. **get to the bottom of...** 找出.....的真相

Did you get to the bottom of all your car

troubles?

你找出你車子故障的所有原因了嗎？

2. **hunt down...** (鏢而不捨地) 追尋 / 尋找.....

The librarian helped Lily hunt down the rare book she wanted.

圖書館員幫莉莉搜尋她想要的那本罕見書籍。

3. **put...to the test** 使.....受到考驗

Crossword puzzles really put a player's word skills to the test.

填字遊戲著實考驗著玩家的字彙能力。

4. **in an attempt to + 原形動詞** 試圖 (做).....

Bruce stayed up all night in an attempt to finish his science project.

布魯斯整晚熬夜，試圖要完成他的科學報告。

5. **come across...** 偶遇 / 偶然發現.....

Sebastian came across an injured cat while he was jogging in the park.

賽巴斯欵在公園慢跑時發現一隻受傷的貓頭。

Extra Words

1. archeologist n. 考古學家

2. detective n. 偵探 (本文中作形容詞用)

3. Holy Grail n. (耶穌死前用過的) 聖杯

4. chalice n. (尤指基督教的) 聖餐杯

5. brotherhood n. 兄弟會

6. labyrinth n. 迷宮

7. mythology n. 神話

(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)

五、斜行

承上式

1. 重心在右、右轉腰、兩手心相對、右手掌心朝上、左手掌心朝下(左手掌約在右肘窩處上方)、左腳尖向內扣正(約45°)。
2. 重心左移、兩手微微隨身內收成側抱球狀、右腳尖隨轉身向外擺正(約45°)。
3. 身體下沈坐胯、左手隨勢下沈左肘尖置於左膝關節上、掌心朝下成向下按掌之意、右手掌收至右耳後方、指尖朝內掌心微斜朝前、成往前棚勁之意。
4. 左轉腰、兩手隨身、左手經過左脛骨、左膝關節往左肩方向、五指攏勾置與左側肩前與肩同高、同時右手從右耳橫向掌由右而左往胸椎膻中穴棚出(指尖朝內、掌心朝左)至左肩窩前。
5. 重心還在左腳、右轉腰左勾手略下沈、左肩放鬆(左勾手背與左肩齊高)、右手隨轉身由左而右(掌心朝前)向右棚至右側肩前、與左勾手遙遙相對,此時兩



肩放鬆、手肘垂墜、保持立身中正、氣沈丹田,重心在右。(右手掌指根與右肩齊高)

- ※ 此時丹田氣會從命門往兩腎往兩胯、兩腳湧泉處匯集。
 - ※ 此式應注意立身中正,向左攏勾時,不要將身體往左側傾斜,造成脊椎彎曲影響氣的運行及脊椎容易受傷。
- (待續)

健康小站

一夜好眠 一生健康

文/林新醫院 神經內科主任 邱百諒醫師

好的睡眠是一生健康的基礎,以前人們以為睡眠是為了讓身體與心理能夠得到休息,其實睡眠不僅是為了休息而已,許多身心功能都是在睡眠的時候繼續運作的。

一、睡眠的功能

- ◎ 記憶力持續運作
- ◎ 充分運送腦部傳導物質,穩定情緒
- ◎ 調節免疫力
- ◎ 協調內分泌系統
- ◎ 休息,消除疲勞

二、睡眠問題

- ◎ 失眠症
- ◎ 睡眠呼吸中止症
- ◎ 不寧腿症
- ◎ 睡眠肢動症
- ◎ 腦中風
- ◎ 猝睡症
- ◎ 夢遊...等

三、睡眠時間

最適合的睡眠時間

- ◎ 7~8小時
- ◎ 不要少於6小時,也不要長於9小時

四、影響睡眠的疾病

1. 失眠症

(1) 症狀

- 入睡困難
 - 淺睡
 - 睡眠易中斷
 - 睡眠時間不足
 - 睡不飽
 - 約20%以上成人~至少有上述其中一項症狀
 - 嚴重長期失眠:
- 將導致許多身體、心裡的疾病,有此狀況者,一定要尋求神經內科或身心健康科醫師診斷與治療

(2) 檢查:睡眠多項生理檢查

了解失眠的種種問題及除藥物之外的其他治療方式與睡眠教育

2. 睡眠呼吸中止症

- (1) 定義:睡眠期間有時會有20秒上下的時間沒有呼吸,因此造成血液裡氧氣不足
- (2) 症狀:白天昏沈、頭痛頭暈、注意力不集中、打瞌睡、突然昏倒...等
- (3) 研究指出:嚴重睡眠呼吸中止症罹患腦中風的機率會增加數倍
- (4) 檢查:睡眠多項生理檢查

了解睡眠呼吸中止症的種種問題與治療方式有類似睡眠呼吸中止症之症狀,一定要尋求睡眠專門醫師(神經內科、耳鼻喉科、身心健康科、胸腔內科)診斷與治療

3. 不寧腿症

(1) 症狀:

- 入睡時總覺得雙腳不舒服,酸麻不一
- 總是要把腳動一動
- 起來走路後才舒服

(2) 檢查:睡眠多項生理檢查中也可發現,腳的抽動(睡眠肢動症)

4. 異睡症

- (1) 睡眠行為:說夢話甚至喊叫,夢遊甚至拳打腳踢,像把夢境演出來
- (2) 好發對象:中老年人佔多數,小孩

五、結語

還有很多睡眠的疾病,都需要藉由適當的診斷,以讓睡眠品質得以改善,例如:

- ◎ 仔細的詢問睡眠的症狀
- ◎ 睡眠多項生理檢查
- ◎ 適當的非藥物或藥物治療
- ◎ 睡眠教育

最後還是再強調好的睡眠是一生健康的基礎,有任何睡眠相關的症狀務必尋求診斷與治療。