

活動報導

臺中市政府新任經濟發展局局長布達及宣誓交接典禮

經濟發展局局長王誕生於本(101)年10月1日宣誓就任，在胡市長志強親自主持及眾人掌聲中，從代理局長手中接下印信並進行宣誓。市府於前經發局局長黃晴曉請辭獲准後，指派技監廖德淘暫代局長職務，同時也向外延攬人才。現年56歲，擁有美國賓州州立大學工業教育博士學位的王誕生，獲聘擔任經發局局長，過去他在胡市長任內曾任計畫室主任、建設局局長，熟稔市府相關業務。

胡市長感謝黃晴曉局長於任內之諸多貢獻，而代理局長廖技監德淘於代理期間，亦積極任事，其於秋紅谷試開放前一日赴現場勘查，一直待到晚間十一點，確定安排妥當後才離開，這種做一分鐘算一分鐘的精神值得肯定。胡市長也期許王局長「在關鍵時刻，表現到最高境」，他會全力支持，希望王局長全力以赴。

「人類因理想而偉大！」因為這句話，原本在彰化師範大學任教的王誕生決定重回市府。他表示，臺中縣、市合併升格後，市府團隊非常努力，他不想在臺中市向上提升的時刻缺席！他也提到過去擔任市府計畫室主任的時候，胡市長曾說要做一位「傳奇市長！」，他想為胡市長實現這個夢想，未來在市府將加強橫向聯繫，創造一加一大於二的功效，贏得市民的認同感與光榮感。



臺中市政府所屬機關101年度員工運動會暨園遊會

為提倡本府所屬公務員工從事正當康樂活動，增進身心健康，促進情感交流，激發合作、進取、勇敢、互助之精神，本府於本(101)年9月22日(星期六)上午8時30分，在靜宜大學舉辦本府所屬機關101年度員工運動會暨園遊會，本次運動會計有78個隊伍參加，運動員約有7,000人，參加機關及人數非常踴躍，本次活動邀請市議員、市議會、市政顧問、選委會、工策會、各區里長、市政記者以及肉品、農產品、果菜、魚市場等組隊共襄盛舉，另外還有國立臺中女中樂儀旗隊及東山高中鼓號樂隊賣力的演出，使大會增色不少。

本次活動比賽成績由勞工局聯隊、社會局聯隊及農業局聯隊分別獲得五花八門大進擊前三名；經濟發展局聯隊、社會局聯隊及警察局聯隊分別獲得園遊會比賽前三名；石岡區公所、勞工局聯隊及研究發展考核委員會分別獲得韻律舞比賽前三名；經濟發展局聯隊、勞工局聯隊及社會局聯隊則獲得精神總錦標前三名，其他各項趣味競賽、個人100公尺分組競賽及團體錦標賽等活動，均在各個隊伍與同仁的傾力參與下，締造出優秀的成績。

舉辦這次運動會的目的，是為使同仁在公務繁忙之餘，能夠舒展身心、陶冶性情，藉由比賽過程，激發同仁堅定的意志、求勝的榮譽感，凝聚團隊同舟共濟的向心力，型塑合作、優質、效率的組織文化，提高工作績效，增進為民服務的品質。



臺中市政府101年度

9月份

電話禮貌先生/小姐



農業局王志峯先生



地方稅務局陳美華小姐

國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
101年警察人員升官等考試	101.11.10-11.11	忠明高中

人員異動訊息

臺中市政府所屬機關學校101年10月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
林素芬	國立臺中圖書館人事機構課員	本市北屯區僑孝國民小學人事室主任
饒倫萍	檔案管理局人事專員	本市西屯區國安國民小學人事室主任
陳明森	本市西區忠信國民小學人事室主任	本市大安區公所人事室主任
李文印	宜蘭縣立復興國民中學人事室主任	本市大里區內新國民小學人事室主任
張懷文	本市沙鹿區公明國民小學人事室主任	本市西區大同國民小學人事室主任
陳介文	國立成功大學人事室組員	本市大里區塗城國民小學人事室主任

新知補給站

◎應公務人員特種考試關務人員考試船舶駕駛考試及格人員得適用船舶駕駛職系；輻射安全技術工程考試及格人員得適用原子能職系；藥事考試及格人員得適用藥事職系。

（銓敘部民國101年9月5日部法三字第10136310501號令）

◎修正公務人員請假規則第10條

政務人員及民選地方行政機關首長未具休假14日資格者，每年應給休假14日，各機關上開人員本（101）年度未具休假14日資格者，其休假日數應依上開修正後規定辦理。

（考試院、行政院民國101年8月28日考臺組貳一字第10100070131號、院授人培字第1010047514號令）

◎國家須最大限度地利用可利用的資源，採取步驟，透過一切適當方法，以逐漸達到文化權利的充分實現。～人權宣導小故事「別忘了，老人及病人都有參加文化生活的權利」

王伯伯及王媽媽是一對熱愛藝術表演的神仙眷侶，後來因為王媽媽發生車禍，需坐輪椅，王伯伯身體也變得不好，所以倆老沒法像往常一樣可以常常看表演。有一天，聽說某著名的劇團要到縣立國中操場演出「白蛇傳」，倆老想說千萬不可錯過此次難得的機會。可是演出當晚，到了現場一看，不得了！人山人海。有人很不高興王媽媽的輪椅擋住他們的去路，有人更大吼：「老人、病人趕快出去，否則被擠受傷，自行負責喔！」說時遲那時快，這時推動人權工作的佳佳小姐對著那些沒有禮貌的年輕人仗義直言：「各位！依照我國已施行的『經濟社會文化權利國際公約』，本公約締約國承允保證人人得不受歧視的行使本公約所載之各種權利，而第15條第1款第1目更明確規定，本公約締約國確認人人有權參加文化生活。你們這種態度根本是違反人權、法律，不覺得慚愧嗎？」這時，維持秩序的警察也立即過來了解現場的騷動，幫助倆老開路並替老人家找到了好的觀賞位置，使老人家的人權獲得了保障。

【摘自法務部「人權萬花筒」人權宣導教材，相關資料可至法務部網站/人權大步走專區下載參閱，並可自本府人事處網站（<http://www.personnel.taichung.gov.tw>）/專案與業務成果/提昇公務人員法治素養專區/人權大步走連結至該專區】

◎正直清廉、堅守原則的科技之父「李國鼎先生」～公務倫理「廉正」宣導真人案例

李國鼎先生生於清末民初喪亂之際，內憂外患養成他從小強烈的愛國心；及長考取公費留學英國，卻長存回饋國家社會的責任感，從1937年七七事變返國投筆從戎，到1988年政務委員任內退休，服務公職前後長達50年之久。他一生致力於推動國家的現代化，從臺灣最早由農業轉型到工業，進一步從傳統工業轉型為高科技工業，在這個過程中始終站在最前線，帶領大家向前邁進。李國鼎先生與他不斷推動的政策為許多創業人士帶來成功與財富，但他個人從未從中牟利，從事公職五十餘載，身後沒留一磚一瓦，他堅守原則、立身正直清廉以及對公益的全心奉獻，是公務員最佳的典範。

【摘自公務人員保障暨培訓委員會公務倫理宣導教材，相關資料請至本府人事處網站（<http://www.personnel.taichung.gov.tw>）/專案與業務成果/公務倫理宣導專區下載運用】

人事業務小提醒

●各機關進行組織調整時，應確實按移撥當時現職人員之資格條件，於編制職務內妥為安置派職，並就人員留用妥慎查明處理

查考試院對於同意留用之處理原則，僅限於機關現職人員因未具新職務之任用資格，或組織精簡後人員無法妥適安置者，始同意准予留用。據此，各機關於組織調整時，宜先就現職人員妥適安置，並就人員之留用妥慎查處，避免與上開考試院同意留用之原則不符。

（行政院人事行政總處民國101年9月3日總處組字第10100475792號函）

●行政院人事行政總處訂定「行政院所屬各機關業務與員額合理配置原則」

「中央政府機關員額管理辦法」規定各機關應考量施政優先順序、實際業務消長、組織設置情形等，核實配置所需員額，為落實前開規定，確保各機關員額配置與組設及業務密切配合，落實精實用人，行政院人事行政總處訂定「行政院所屬各機關業務與員額合理配置原則」。上開原則業以本府民國101年9月19日府授人企字第1010163845號函轉各機關。

（行政院人事行政總處民國101年9月17日總處組字第1010050900號函）

●常用聘僱法規釋例彙編

行政院人事行政總處為利各機關便於查閱常用聘僱法規及釋例，彙錄「常用聘僱法規釋例彙編」並建置於該總處全球資訊網之「組編人力處」項下「員額管理」內，請查照轉知並參考運用。

（行政院人事行政總處民國101年9月14日總處組字第1010050707號函）

●公務人員保障暨培訓委員會訂定發布「公務人員保障暨培訓委員會保障事件視訊作業規定」

公務人員保障暨培訓委員會為增進保障事件審議效率，便利當事人、有關人員、原處分（服務）機關與關係機關，於指定處所與該會運用聲音及影像同步傳輸之科技視訊設備，參與保障事件審理程序，爰以民國101年9月12日公保字第1011060043號令訂定「公務人員保障暨培訓委員會保障事件視訊作業規定」。該作業規定條文共計11點，相關資料已掛置於本府人事處網站（<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民國101年9月12日公保字第1011060044號函）

●問：被保險人因故辭職，是否可自付全額保險費繼續加保至保險年資滿十五年並年滿五十五歲時再辦理退保，以請領養老給付？

答：否。公保之保險對象為法定機關或公私立學校編制內之有給專任人員，被保險人一旦辭職，其保險有效期間同時終止，應自離職之日辦理退保，不得自付全額保險費繼續加保。

（臺灣銀行股份有限公司公教保險部公保園地民國101年9月份問與答）

●「個人資料保護法」自民國101年10月1日起施行

有關民國99年5月26日修正公布之「個人資料保護法」，除第6條、第54條外，其餘條文行政院定自民國101年10月1日施行，請加強宣導個人資料保護處理作業應有的認知。

（行政院民國101年9月21日院臺法字第1010056845B號函。）

解惑集

臺中市政府人事處及所屬專任人事人員101年人事法規測驗解題



13. 中央法規標準法第5條規定，關於人民權利、義務事項，應以法律定之，學理上稱為：
(A) 法律位階 (B) 法律保留
(C) 法律優位 (D) 正當法律程序…【B】
14. 下列何者非中央法規標準法所規定法律之名稱？
(A) 律 (B) 條例 (C) 辦法 (D) 通則…【C】
15. 法規明定自公布或發布日施行者，自何時發生效力？
(A) 自特定日發生效力 (B) 自公布或發布之日發生效力
(C) 自公布或發布之次日起算至第三日發生效力
(D) 自公布或發布之日起算至第三日發生效力…【D】
16. 命令之原發布機關或主管機關已裁併者，其廢止或延長者，由何機關為之？
(A) 行政院 (B) 承受其業務之機關
(C) 立法院 (D) 法務部…【B】
17. 凡是一種法規為其他法規訂定之依據者，稱為
(A) 母法 (B) 子法 (C) 普通法 (D) 特別法…【A】
18. 公務員在行政程序中，下列哪些人是事件的當事人時，應自行迴避
(A) 前配偶 (B) 四親等內之血親
(C) 三親等內之姻親 (D) 以上皆是…【D】
19. 法規命令與行政規則之區別，從理論層次分析，下列何者正確？
(A) 法規命令以行政體系內部事項為內容，行政機關得依職權訂定。
(B) 行政規則適用之對象為一般人民，訂定後須經公布始生效力。
(C) 法規命令直接對外發生效力，行政規則則以對內生效為原則。
(D) 行政規則與人民權利義務有關，且通常應以法律授權為依據。
…【C】
20. 中央法規標準法第11條規定，法律不得牴觸憲法，命令不得牴觸憲法或法律，下級機關訂定之命令不得牴觸上級機關之命令，學理上稱為
(A) 法律保留 (B) 雙階理論
(C) 正當法律程序 (D) 法律優位…【D】
21. 依「行政院所屬各級人事機構人員設置管理要點」規定，人事主管職期之計算，自何時起算？
(A) 派令生效日 (B) 實際到職日
(C) 實際到職之次日 (D) 實際到職之次月。…【D】
22. 依「行政院所屬各級人事機構人員設置管理要點」規定，中央各主管機關、臺北市政府及臺北縣政府（含各直轄市政府）單列或跨列薦任第九職等人事室主任、科長、組長職務出缺之遞補，每滿多少人應有一人以公開甄選方式遞補其他主管機關人事機構人員？
(A) 三人 (B) 五人 (C) 七人 (D) 九人…【B】
23. 下列何者為是？
(A) 各機關因修編、改制、職務列等調高等情形，人事機構由人事管理員改設為人事室主任，其原任人員具有該職務任用資格之人員得原職改派。
(B) 機關因配合各機關職稱及官等職等員額配置準則之規定，修正組織編制調整部分職務，如有較低職務調整改置為高一職務時，配合以原職務改派高一職務之人員，可不受任職滿1年之限制，並免經甄審改派。
(C) 機關因應業務需要主動進行組織修編，將較低職務調整改置為高一職務時，仍須辦理甄審。
(D) 以上皆是。…【D】

(待續)

英語補給站

Yoga to the Max 舒展身心靈的運動——瑜珈

Most people have **heard of** yoga. Many have tried it at home or even taken a class at a **studio** or gym. It is considered very good for your health. It also has different levels, from beginner to **advanced**. There are many kinds of yoga, but most involve poses to **strengthen** the body and **meditation** to quiet the mind. The goal is to **improve** one's mind, body, and spirit.

多數人都聽過瑜珈。許多人都曾在家中嘗試做這項運動，甚或到工作室或健身房上瑜珈課。它被認為是一種十分有益健康的活動。瑜珈也分成各種不同等級，從初級到高級都有。雖然瑜珈有許多種類，但大部份都包括了能強化身體的各種姿勢以及能使心靈平靜的靜思冥想。這一切都是為了要改善人的心靈、身體及精神。

Yoga started in ancient India and was a part of religious activities. Traditionally, the goal of yoga was to find peace and calm through meditation since yoga was closely connected to **Hinduism, Jainism, Buddhism, and philosophy**. The first types of yoga were about becoming close to god and focusing on **developing** one's **spirituality**. Today, we call this type bhakti yoga. Another type developed later. Hatha yoga includes keeping the body active during meditation and focuses on breathing **techniques** during the poses. The goal is to force the mind to focus only on what the body is doing. This **clears** one's mind of worries, stress, and

so on. Both types have been well-known throughout history.

瑜珈始於古印度，為宗教活動的一部份。傳統上瑜珈因為與印度教、耆那教、佛教與哲學密切相關，所以其目的是透過冥想來尋求內心平靜。最開始的各種瑜珈都與親近神祇有關，所以重點在於發展靈性。如今把我們這類瑜珈稱為奉愛瑜珈。另一類的瑜珈後來才開始發展。哈達瑜珈的內容包括在冥想過程中使身體保持在動的狀態，並在做出瑜珈姿勢時專注於各種呼吸技巧。上述的目的是為了要強迫您全心全意只專注在身體的動作上。這種瑜珈可以將心中的煩惱、壓力等一掃而空。這兩種類型的瑜珈從古至今已眾所周知。

Words & Phrases

1. **hear of...** 聽說過 / 知道…… (多用完成式)

Gary has heard of the band, but he doesn't know any of their songs.

蓋瑞聽過那個樂團，但卻不知道他們的任何一首歌。

2. **advanced** a. 進階的；先進的

Only four people were accepted into the advanced training course.

只有四個人可以進入進階訓練課程。

3. **strengthen** vt. 強化，加強

Michael works out twice a week to strengthen his lower back.

麥可每週健身兩次來強化他的腰部。

4. **improve** vt. 改善，使進步

If Jason doesn't improve his grades, he may

have to repeat this level.

如果傑森不改善他的成績，他可能要留級重修。

5. **develop** vt. 發展

The mother got advice on how to develop her son's speaking ability.

那位母親得到有關如何發展她兒子說話能力的建議。

6. **technique** n. 技巧，手法

The students learned a lot of techniques from that book on photography.

學生們從那本攝影書籍中學習到許多技巧。

7. **clear A of B** 從A當中去除 / 清除B

Robert cleared the table of the dishes right after everyone finished eating.

大家一用餐完畢，羅伯就將桌上的盤子收拾乾淨。

8. **and so on** 諸如此類，以此類推

Mandy prefers quiet activities like reading, listening to music, and so on.

曼蒂偏好閱讀、聽音樂等這一類的靜態活動

Extra Words

1. **studio** n. 工作室

2. **meditation** n. 冥想；打坐

3. **Hinduism** n. 印度教

4. **Jainism** n. 耆那教

5. **Buddhism** n. 佛教

6. **philosophy** n. 哲學，哲理

7. **spirituality** n. 靈

(來源：常春藤網路書城 常春藤生活英語 電子報)

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)

十四、退步壓肘

承上式：左手後擗，右掌前按、身體向正前方重心在右。

1. 沈身、重心不移，右轉膀兩手同時隨腰轉向右（左手逆纏、右手順纏）合於右肩前、兩掌與肩齊高（兩肘垂墜），掌心皆朝前、指尖斜朝右。
2. 重心左移，兩掌掌形不變隨腰往後移至左肩前、高與肩齊（兩肘垂墜），掌心皆朝前、指尖斜朝右。
3. 重心右移，兩掌向左旋腕指尖朝左斜前方後隨腰往右移至右肩前、眼看左斜前方。
4. 右轉腰，兩掌隨腰旋腕掌心皆向上置於右膝前（左掌略前、右掌略後）眼視前方。
5. 重心左移，兩手放鬆隨腰後移，左掌原空位不動置於右膝前高與膻中穴齊，右掌隨腰引至右腰丹田前，兩掌心朝上。
6. 左轉腰、右掌隨腰向外逆纏盪至右膝前掌心朝下與左掌（維持原空位）重疊相合，兩掌心相對、指尖朝下，（右手下左手手）合於右膝前。
7. 沈身下坐、重心後移、右腳順勢收回置於左腳湧泉處成左虛步，同時左手順勢手由下向內、再向上而後順纏外旋掌心朝左，右掌順纏向右旋腕掌心朝右、兩掌掌心相對合於膻中穴前。
8. 左轉身右掌隨身轉至左腋下掌心朝內，左掌（原空位）置於右肩前

掌心朝前，沈身下坐成蓄勢待發狀。

9. 左膀放鬆（重心在左），右腳隨腰微左轉前腳掌接地由左而右、由前而後迅速掃膛畫圓發勁，右掌由左腋下隨腰向左再向右、向後發勁（右肘尖朝後領勁與左掌產生對稱勁），同時左掌由右肩前，向前發勁掌心朝前、指尖斜朝右、發完勁全身放鬆坐實左腳、眼視正前方。

※ 此式發勁為陳氏太極拳之平圓加立圓勁，以後腳腳跟接地發勁之原理藉地之力反彈至末梢（兩手掌）之彈斗勁。

※ 藉勁時全身應放鬆，腳地之勁才會節節貫串傳送至末梢才會產生彈斗勁。旋腕轉臂之律動應以腰領勁方能圓轉，發勁才會順暢無窒礙。

※ 四維空間：兩手因身體旋轉的時間差產生不同的空間感，而產生的律動。

1. 原空位：兩手沒有隨身體往後（左）、往前（右）移動留在原來的空間（位置）。

2. 原體位：兩手隨身體往後（左）、往前（右）移動離開原來空間（位置）。

※ 示範動作：<http://www.youtube.com/watch?v=9ng7Z1PmxAw>

(待續)



健康小站

認識肺功能檢查

文/林新醫院 胸腔內科 鄭世文醫師

◎目前本院常做的肺功能檢查簡介：

肺量計檢查 (Spirometry)：為最常見的肺功能檢查項目。

受試者在平靜呼吸後，用力吸飽氣再用力吐完氣，可測得潮氣量、每分鐘通氣量等，過程中要一氣呵成，不能中斷、漏氣、阻塞、咳嗽或閉住聲門。依此把疾病概略分為“阻塞型肺疾”（如氣喘、肺氣腫、慢性支氣管炎）和“侷限型肺疾”（如肺纖維化等）。附加適應症為：疾病嚴重度評估、藥物療效利弊、開刀風險衡量、心肺功能損傷程度、過度肥胖、職業暴露肺功能狀況、呼吸肌肉衰弱等。

支氣管擴張試驗 (Bronchodilator test)：用來診斷支氣管氣喘。

首先做一般肺活量測定，若有呼吸道通氣阻塞，可給予支氣管擴張劑噴霧治療（備勞喘定量噴霧劑Berotec藥瓶包裝呈藍色）；靜待15~20分鐘後，再做一次肺活量檢查。若呼吸通氣阻塞有改善，表示有氣喘（長期控制不良氣喘患者可能出現陰性支氣管擴張試驗反應）；若無進步，則可能為慢性阻塞性肺部疾病（部分慢性阻塞性肺病患者也會有陽性反應）。

支氣管激發試驗 (Bronchial provocation test)：常用於懷疑有哮喘或過敏性肺疾病患者。

一般肺活量正常時，可給予支氣管刺激劑 (Methacholine, histamine 等)，讓病患吸入由低到高不同濃度的藥物。若有明顯支氣管收縮反應（第一秒吐氣量降低20%時所需刺激藥物濃度PC20或劑量PD20，PC20 < 4 mg/mL表示陽性反應），氣管通道有明顯阻塞，前後肺功能的變化，可診斷哮喘或過敏性肺疾病。

肺容量測量 (Lung volume examination)：此檢查可區分阻塞型或侷限型的肺通氣障礙。

員工福利專區

受試者坐進“體箱”(body box plethysmography)並關門，靜待30秒至1分鐘使得體箱內壓力穩定後，受試者以口平靜呼吸（會用一夾子夾住鼻子以防空氣漏出），約3~5次後，機器會關閉3秒鐘，此時仍請受試者做正常呼吸動作，幾次呼吸後，再將氣完全吐盡；然後大口吸氣至最飽，立刻用力將氣用力吐盡。對於全肺容積和肺殘餘容積是重要的檢查項目，對於肺氣腫的診斷是重要指標。如肺氣腫，由於較小支氣管提早關閉，使得較多氣體殘留肺內，因此肺殘餘容積會明顯增加。

肺彌散量檢查 (CO diffusing capacity)：使用一氧化碳彌散量來檢測肺泡與微血管間氣體的交換功能。

受檢者於吸飽氣後閉氣10秒，最後再吐氣，機器會計算一氧化碳的吸收量，作為氣體交換功能的指標。若計算出的差值越大，代表氣體交換功能越好；反之，表示肺泡血管膜不易讓氣體分子通過。如果肺間質組織受到傷害，則肺彌散功能會降低，因此對於肺間質疾病或全身性肺部侵犯皆可由此評估肺受損程度。

◎禁忌症：

1. 懷疑有開放性傳染疾病之可能，如活動性肺結核。
2. 軟弱無法坐立、年齡太大且體弱重聽反應遲鈍者。
3. 正處於呼吸困難，如氣喘發作或使用氧氣者。
4. 無法配合者。
5. 生命徵象不穩者。
6. 近期有心臟病發作或咳血情況。

◎結論

若你有長期咳嗽、胸悶、喘息或有喘鳴呼吸音等症狀時，就可以考慮做肺功能檢查。

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
私立臺安幼稚園	04-23764170	臺中市西區五權三街210號	一、註冊費原價8折。 二、月費原價9折。 三、報名費免收。
私立長春藤托兒所	04-22151300	臺中市東區龍安街69號	註冊費6000元(原價8800元)。
私立日月昇托兒所	04-25577911	臺中市后里區福德路174巷18號	註冊後可享有1個月免月費，並贈送書包、餐具及當季制服。
私立石竹村托兒所	04-25675893	臺中市大雅區民生路四段151號	一、註冊費原價8折。 二、報名費免收。 三、延長受托時間費用：每小時90元。