

活動報導

鹿港慶端陽賽龍舟 中彰投三縣市政府首長隊友誼賽

一年一度的鹿港慶端陽龍舟賽於本(102)年6月12日上午在鹿港吉安水道隆重登場，中彰投三縣市政府都派出由各局處首長為主體的代表隊參賽。本府由黃副市長國榮擔任鼓手，槳手部分則由各局處首長、副首長及府本部參事、技監、顧問及參議等共組一隊，身穿黑色制服，士氣高昂，面對實力堅強的「屈原故里代表隊」，仍然從容應戰，在黃副市長整齊的鼓聲帶領下，隊員們奮力向終點前進，最後由都發局何局長肇喜奪旗，順利完成整場比賽。



臺中市政府珍愛102— 幸福的起點未婚員工聯誼活動



為提供本府所屬各機關學校未婚員工與民間企業員工正當溝通及聯誼管道，促進兩性和諧、擴大生活圈，本府人事處特規劃辦理4梯次未婚聯誼活動，藉由該聯誼活動增進未婚員工互動機會，拓展彼此生活領域，形成良性互動、情感交流進而締結良緣。第1梯次及第2梯次未婚聯誼活動分別於本(102)年6月22、23日假「桃園南方莊園渡假飯店」及6月29、30日假「墾丁福華渡假飯店」舉辦。活動當日為使參加人員紓緩尷尬不自在的緊張情緒，團康老師於出發前特別為參加人員進行心理建設，並且藉由小遊戲的互動，讓參加人員彼此之間不再有距離感，而晚上的聯誼晚會則在團康老師的帶動下，參加人員彼此談心、深入了解彼此，為一天的活動劃下完美的句點；第二天的活動最後則在配對時刻結束了這次的旅程，雖然只有短短2天1夜的活動，但仍為許多參加人員牽起了愛情的紅線，讓此次的聯誼活動成就另一段愛情的開始。

為提供本府所屬各機關學校未婚員工與民間企業員工正當溝通及聯誼管道，促進兩性和諧、擴大生活圈，本府人事處特規劃辦理4梯次未婚聯誼活動，藉由該聯誼活動增進未婚員工互動機會，拓展彼此生活領域，形成良性互動、情感交流進而締結良緣。第1梯次及第2梯次未婚聯誼活動分別於本(102)年6月22、23日假「桃園南方莊園渡假飯店」及6月29、30日假「墾丁福華渡假飯店」舉辦。活動當日為使參加人員紓緩尷尬不自在的緊張情緒，團康老師於出發前特別為參加人員進行心理建設，並且藉由小遊戲的互動，讓參加人員彼此之間不再有距離感，而晚上的聯誼晚會則在團康老師的帶動下，參加人員彼此談心、深入了解彼此，為一天的活動劃下完美的句點；第二天的活動最後則在配對時刻結束了這次的旅程，雖然只有短短2天1夜的活動，但仍為許多參加人員牽起了愛情的紅線，讓此次的聯誼活動成就另一段愛情的開始。

國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
102年公務人員特種考試司法人員、司法官考試	102. 8. 10-8. 12	忠明高中、青年高中 惠文高中、大里高中 西苑高中
102年專門職業及技術人員高等考試會計師、不動產估價師、專利師、律師考試	102. 8. 24-8. 26	明德女中、文華高中

榮譽榜

102年度推動性別主流化績效 優良機關獲獎名單

組別	名次	得獎機關
一級機關組	第1名	衛生局
	第2名	社會局
	第3名	觀光旅遊局
區公所組	第1名	大雅區公所
	第2名	神岡區公所
	第3名	梧棲區公所
二級機關組	第1名	大雅區戶政事務所
	第2名	沙鹿區戶政事務所
	第3名	清水區戶政事務所
	第4名	豐原區戶政事務所

臺中市政府102年度

6月份

電話禮貌先生/小姐



勞工局
張珍華小姐



警察局
陳聖偉先生

活動訊息及預告

「臺中市政府珍愛102—幸福的起點」第三、四梯次未婚員工聯誼活動

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，以期促成良緣，訂於民國102年8月3日及8月17日分別假「苗栗自然風情餐廳」及「溪頭自然教育園區」舉辦「臺中市政府珍愛102—幸福的起點」第三、四梯次未婚員工聯誼活動。

人力資源管理資訊系統研習訓練第2期

本府人事處繼民國102年5月21日至23日假本府警察局電腦教室開辦5梯次，總時數15小時之「人力資源管理資訊系統(WebHR)研習訓練」後，續續於7月29日至31日假本府警察局電腦教室開辦第2期研習訓練，期透過本府種籽教師豐富操作經驗講授，達到教學相長之目標。

心靈交流道—心情陽光室 文/呂旭立紀念文教基金會諮商心理師 黃柏嘉

愛情的恐慌來自佯裝的堅強

Rita已經記不清楚她有多久沒有一個人出門了，應該起碼有好幾個月了！她得隨時提防那個會從心裡突然冒出來攻擊她的敵人，做好跟它戰鬥的準備，這場戰爭花了過去她幾個月大多數的精力與時間。對她而言，今天能獨自來我的心理諮商中心是個極不簡單的任務，而她做到了，現在她坐在我面前的沙發，開始說著自己的故事。

差不多一年前與交往多年的男友分手，「我自己一個人也會過得很好！」她嘗試讓自己用堅強的態度面對這場情傷，讓生活維持著既有的步調，直到6個月前有一次在逛街時，她突然有種非常強烈的驚恐、害怕、慌張的感覺湧上心頭，雖然四周沒有出現什麼突發的危險，她仍相信自己需要趕緊躲避到某個安全的地方；當時的她感覺幾乎快要喘不過氣來，即使努力張著嘴用力的吸氣吐氣，也感覺即將窒息；心怦怦的跳著，彷彿大鼓一般的擊打她的胸口，眼前一片空白，她必須很努力的保持意識清醒好不讓自己昏厥過去。

在路人的協助下，她被送到了醫院急診室，到了醫院後她的不適感已經好了很多，雖然醫生嘗試為她做了一些檢查，但無法找出她的身體有任何異狀。出了醫院之後，Rita又在火車上、家裡的沙發上、上班的途中發生相同的情況，一樣都被送到急診室，但找不出病因，讓她在家人的協助下返家。漸漸的，Rita的心思開始被擔心佔據，不知道那個極度害怕的感覺不知道又會在什麼時候冒出來，因此她開始減少讓自己出門，並儘可能希望有人能夠陪伴自己身邊，以防止在最危急的時候孤立無緣。

幾個月之後，Rita不止失去了她的工作，還與家人朋友發生好幾次的爭執，許多人認為Rita誇大了她的困擾，甚至懷疑Rita裝病。Rita感覺到非常的痛苦，在某個朋友的介紹下，開始尋求心理治療的協助。

人員異動訊息

臺中市政府人事處所屬機關首長及人事機構人事主管102年7月份異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
汪慧芳	本府人事處人力科專員	本府公務人力訓練中心主任
歐陽金燕	本府消防局人事室主任	本府環境保護局人事室主任
鍾祥琦	本府衛生局人事室專員	本府消防局人事室主任
林建宏	本府人事處給與科專員	本府地方稅務局人事室主任
柯孟瑩	金融監督管理委員會人事室專員	本府文化局人事室主任
朱政惠	本府警察局太平分局人事室主任	本府警察局刑事警察大隊人事室主任
林淑蕙	本府警察局霧峰分局人事室主任	本府警察局保安警察大隊人事室主任
蔡榮錠	本府警察局交通警察大隊人事室主任	本府警察局霧峰分局人事室主任

新知補給站

101年度屬持續性及跨年度在規劃設計階段未提列工程管理費之工程，不得於102年度發包後再提列工程管理費支應101年度工程獎金。

工程獎金係於各項工程計畫當年實際執行工程費中之工程管理費，視各項工程計畫全年度預算執行率，依規定提列。故101年度在規劃設計及用地取得階段，且未發包之工程，因該年度未能提撥工程管理費且無相關預算執行率，自不得於102年度發包後再提列工程管理費支應101年度工程獎金。

(行政院人事行政總處民國102年6月10日總處給字第1020035245號函)



心理師的觀點：什麼是恐慌症？

Rita的那種突然浮現的強烈害怕與各種生理上不舒服的感受，心理治療中稱之為「恐慌發作」，常見的症狀有以下幾種：極度的害怕與恐懼、心悸或心跳加速、冷汗直冒、發抖或顫慄、頭暈、感覺呼吸困難或窒息感、胸痛或不適、噁心或腹部不適、極度擔心失控或是死亡。

如果Rita反覆出現上述這些症狀四種以上，然後在平時沒有發作的日子裡，會持續的擔心自己可能會再度發作，因而影響到自己的生活功能，我們會診斷其可能有「恐慌症」的問題，需要心理專業的協助。

治療的方式：

我會建議Rita可以接受精神科的藥物治療，再搭配談話性的心理治療，治療的效果會最好。雖然恐慌症並沒有藥物可以根治，但是有部分的精神科藥物可以協助Rita在恐慌發作時，減緩恐慌發作所帶來的失控感，還有生理上的不適感，這可以協助Rita不會因為過度的擔憂恐慌發作，而造成病情的惡化。

談話性心理治療對於Rita也會有幫助，透過與心理師的談話，她可以找出引發自己焦慮的可能原因，對自己的想法、感受、行為有更多的認識，並學習如何在恐慌發作時幫助自己。

「或許...這件事要告訴我...我可以不用是堅強的...我可以哭...可以笑...可以害怕...可以就只是作自己」Rita在最後一次治療跟我分享她的心情。雖然恐慌沒有完全遠離Rita，偶而仍會發作，但已經獲得很好的控制，她找到了跟恐慌和平共處的距離，也找到跟自己更靠近的方法。恐慌並不可怕，可怕的是偽裝堅強所帶來不踏實的陷阱。

(來源：呂旭立基金會)

姓名	原任職務	新任職務
郭世昌	本府人事處秘書室科員	本市市立至善國民中學人事室主任
李秀容	本市市立大雅國民中學人事室主任	本市新社區公所人事室主任
楊秀俐	本市北屯區四維國民小學人事室主任	本府警察局太平分局人事室主任
許麗惠	本市市立豐原國民中學人事室主任	本府人事處人力科股長
楊靜娟	本市市立潭秀國民中學人事室主任	本府人事處考訓科股長
林崇智	本市中區區公所人事管理員	本府人事處給與科股長
林華龍	本府公務人力訓練中心第二組組長	本府人事處秘書室股長
賴寶如	本市西屯區公所人事室主任	本府人事處秘書室股長

人事業務小提醒

▶ 消除對婦女一切形式歧視公約施行法－政府應有之作為與施行日期

一、政府應有之作為：

- (一) 各級政府機關行使職權，應符合公約有關性別人權保障之規定，消除性別歧視，並積極促進性別平等之實現。
- (二) 政府應依公約規定，建立消除對婦女一切形式歧視報告制度，每四年提出國家報告，並邀請相關專家學者及民間團體代表審閱，政府應依審閱意見檢討、研擬後續施政。
- (三) 各級政府機關應依公約規定之內容，檢討所主管之法規及行政措施，如有不符公約規定者，應於本法施行後三年內，完成法規之制(訂)定、修正或廢止及行政措施之改進。

二、施行日期：民國101年1月1日實施。

▶ 102年度團隊師徒制經驗傳承案例分享—待遇及費用管理

(本府人事處人事人員品管圈一級機關組第2圈提供)

※問題：約僱人員在職死亡，當月所支領之薪資是否得追回？

※解答：

查原行政院人事行政局民國79年9月4日書函，關於約僱人員在職死亡，月初已領當月薪津，自死亡次日起，該月薪津應否收回，依據民國71年4月26日71局肆字第11868號函釋，員工死亡當月之薪津宜按全月發給，至其他待遇給與項目亦比照辦理。是以，約僱人員死亡當月之薪津不須追回。

※更多團隊師徒制傳承案例，請自行前往本府人事處首頁/熱門服務/師徒制專區/團隊師徒制經驗傳承紀錄專區下載。

▶ 請託關說登錄查察作業要點及獎懲原則宣導

受理請託關說事件→被請託關說者於3日內向所屬機關政風機構登錄；未設置政風機構者，向兼辦政風業務人員或首長指定之人員登錄→將請託關說登錄與查察獎懲事實簽報機關首長，依規定辦理獎懲事宜→各機關學校之請託關說與查察獎懲案件統計資料，應按季填送本府人事處，無是類情形者免送。

一、有關請託關說贈受財物飲宴應酬的基本認識—有關「請託關說」、「贈受財物」及「飲宴應酬」之法令規定：

公務員服務法：

第十五條 (公務員推薦人員及關說等之禁止)

公務員對於屬官不得推薦人員，並不得就其主管事件有所關說或請託。

第十六條 (公務員贈受財物之禁止)

公務員有隸屬關係者，無論涉及職務與否，不得贈受財物。

公務員於所辦事件，不得收受任何饋贈。

第十八條 (公務員視察接受招待、餽贈之禁止)

公務員不得利用視察、調查等機會，接受地方官民之招待或餽贈。

二、案例分享：拒絕受贈財物

(一) 案例內容大要：○○餐盒食品工廠經理陳○○與○○國民小學有業務往來、具有職務上利害關係，陳○○某日至該校拜會校長王○○未果，離去時，致贈1箱紅酒，並置放於校長室。

(二) 處理情形：王校長○○隨即聯絡陳○○先生，表達不宜收受之立場，並婉請陳○○至該校，將前述紅酒1箱領回，並由其簽具領據結案；事後，並填「臺中市政府教育局廉政倫理事件表」報政風室備查，另依規定核予嘉獎1次之獎勵。

※請託關說登錄查察作業要點及獎懲原則相關宣導資料已掛置於本府人事處首頁/便民服務/請託關說登錄查察專區項下，請下載參閱。

英語補給站

Team Hoyt 勇哉父子情

There is nothing more important than family. One father has **proven** this with his dedication to his son. Dick and Rick Hoyt are more than father and son because they are a team. Rick was **welcomed** into the world in 1962. However, during the **delivery**, there was a problem and Rick **sustained** brain damage from not getting enough oxygen. After his birth, he was **diagnosed** as a **quadriplegic** with **cerebral palsy**. 世上沒什麼比家庭來得更重要了。一位父親對兒子的犧牲奉獻就證明了這一點。迪克·霍伊特和瑞克·霍伊特不僅是一對父子，他們更是一個團隊。瑞克於1962年呱呱墜地。然而，在分娩過程中出了狀況，瑞克因為缺氧使得腦部受損。出生之後，他被診斷為帶有腦性麻痺的四肢麻痺患者。Although Rick Hoyt's father was told there was no chance that either of them would have a normal life, they tried. Then one day, Rick asked to **participate in** a five-mile **benefit** run. To make it happen, Dick pushed his son in his wheelchair the entire distance. That night, Rick told his father that when they were running, he did not feel like he was **handicapped**. That was all it took for Team Hoyt to be formed. Since that first race, they have participated in over a thousand races, including **marathons**, **duathlons**, and **triathlons**. In 1992, they even biked and ran across the US, **covering** 3,735 miles in 45 days. Team Hoyt is **nothing less than** inspirational.

瑞克·霍伊特的父親被告知，他們倆都不可能過著正常的生活，不過他們從不放棄。有一天，瑞克要求參加一項五英里的公益賽跑活動。為了實現這個夢想，迪克推著坐在輪椅上的兒子跑完全程。那天晚上，瑞克告訴他的父親，他們在跑步時，他不覺得自己是一名殘障者。對霍伊特團隊來說，這就是成立該團隊所需要的一切。自首次參賽後，他們已參加了超過一千場的比賽，其中包括馬拉松賽跑、鐵人雙項賽及鐵人三項賽。在1992年，他們甚至藉由騎自行車與跑步的方式，在四十五天內橫跨全美三千七百三十五英里。霍伊特團隊是個不折不扣激勵人心的團隊。

Words & Phrases

1. **prove** vt. 證明

The lawyer made every effort to prove his client's innocence.

那位律師盡一切努力來證明其委託人的清白。

2. **welcome** vt. 歡迎；欣然接受

The writer welcomes and appreciates any suggestions from his readers.

那位作者欣然接受並感激讀者的任何建議。

3. **sustain** vt. 遭受

Jack sustained a serious injury to the head, so he was taken to a hospital immediately.

傑克頭部嚴重受傷，所以他馬上就被送去醫院了。

4. **diagnose** vt. 診斷

Teresa was diagnosed with a reading disorder a year ago, but she is doing much better now.

泰瑞莎在一年前被診斷出有閱讀障礙，但現在她已經好多了。

5. **participate in...** 參與.....

= **take part in...**

Anyone who is over 18 years old can participate in the national contest.

所有十八歲以上的人都能參與這項全國比賽。

6. **handicapped** a. 有生理缺陷的，殘障的

The crowd cheered when the handicapped athlete finished the race.

那名殘障運動員完成比賽時，群眾便歡呼了起來。

7. **cover** vt. 走完(一段路程)

The hiker needs to cover about 20 miles a day if he hopes to finish the trail in three months.

若徒步旅行者希望在三個月內走完這條路線，他一天便需要行走二十英里。

8. **be nothing less than + 形容詞/名詞** 完全就是.....

Dan surviving that terrible car accident was nothing less than a miracle.

阿丹從那場嚴重的車禍中生還，完全是個奇蹟。

Extra Words

1. **delivery** n. 分娩

2. **quadriplegic** n. 四肢麻痺患者

3. **cerebral palsy** n. 腦性麻痺

4. **benefit** n. 公益活動

5. **marathon** n. 馬拉松賽跑

6. **duathlon** n. 鐵人雙項賽(項目包括跑步和騎自行車)

7. **triathlon** n. 鐵人三項賽(項目包括跑步、游泳和騎自行車)

(來源：常春藤網路書城常春藤生活英語電子報)

健康小站

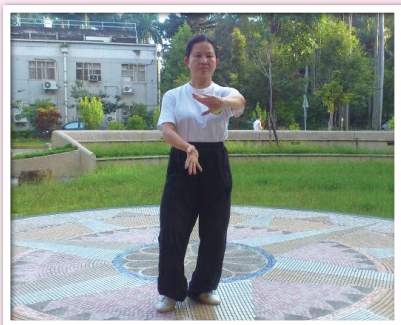
陳氏38式太極拳

林麗雲 (作者現為臺灣陳氏太極拳發展協會理事長)

二十二、前招

承上式：重心在右，兩拳向前擗出、置於臚中穴前，眼視正前方。

1. 重心左移，兩拳放鬆變掌，由右而左、由下而上向左旋繞而上向左擗捋(左手掌心朝上、右手掌心朝左)至左肩前。
2. 腰胯下沉，右轉腰兩掌隨腰微向左後即右擗，擗至右肩前，同時左腳隨腰收至右腳旁，目視左前方。
3. 右轉腰，兩手向右捋，左腳隨腰向左前方跨出一步，目視右斜前方。
4. 沈身下坐，兩手沈身相捋(左手向上右手向下)。
5. 重心左移，兩手隨腰往左捋。
6. 左轉腰，兩手隨腰收至胸前，左手在上、指尖朝右、掌心朝前成按勁、大



拇指與臚中齊高，右手在下、指尖朝左、掌心斜朝前成擗勁、右小指與丹田齊高，同時右腳隨腰收回左腳旁成左虛步，(此時身體面向起式的正後方、即面北)目視正前方即為前招。

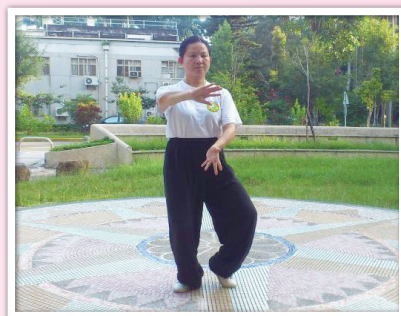
二十三、後招

1. 重心在左，左轉腰，兩手隨腰右手往上擗(掌心朝上)左手往下按(掌心朝下)之捋勁。
2. 重心右移，兩手隨腰翻轉朝外向右擗。
3. 右轉腰，兩手隨腰收至胸前，右手在上、指尖朝左、掌心朝前成擗勁、右大拇指與臚中齊高，左手在下、指尖朝右、掌心斜朝前成按勁、左小指與丹田齊高，同時左腳變虛步置於右腳旁，腳跟微提起，目視正前方即為後招。

※此兩式時為同一式，即左右對稱之招式。

※此式前招轉換後招時兩腳之間的距離很小，但是重心的轉換要確實清楚，不可含糊帶過。

※示範動作：<http://youtu.be/XDIXJbD5t-E> (待續)



大魚大肉不忌口 直腸癌找上門

文/林新醫院 放射腫瘤科 詹建勝主任

一名開設檳榔攤46歲林姓老闆，喜愛吃大魚大肉及辛辣食物，加上抽菸、喝酒、嚼檳榔，去年年底便開始出現間歇性的血便，時間長達一個月。今年1月始向林新醫院大腸直腸肛門外科許格豪主任求診，大腸鏡檢發現：直腸有個3x2.5cm惡性腫瘤。在經過「癌症腫瘤整合討論會」後，團隊治療計畫如下：因腫瘤較大，為了保留肛門的功能及完整性，將先行採用放射線治療(萬能刀)合併化學治療(CCRT)，待腫瘤縮小後，再視情況手術切除腫瘤。經詹建勝主任給予5週25次的放射線治療後，正子攝影檢查(PET)顯示腫瘤已完全消失，肛門指診也完全摸不出突起腫瘤，這個結果出乎林老闆意料，下定決心要改善飲食習慣及戒菸戒酒、戒檳榔。經過此次罹癌的教訓，他知道健康的珍貴，不再殘害自己的身體。

放射腫瘤科詹建勝主任說明：「第二、三期直腸癌手術前『放射+化學治療』可提高手術成功

率及治癒率，林老闆的腫瘤較大，位置接近肛門處，若先執行手術切除，怕會影響肛門擴約肌功能，並可能造成日後排便控制出問題。遂建議林老闆先行使用放療及化療方式。若日後需執行手術，也可縮小切除範圍。不過詹建勝主任提醒大腸癌患者，該選擇何種治療方式，必須根據每個人的癌症部位及擴散程度，並與主治醫師詳細討論後決定。」

大腸直腸肛門外科許格豪主任表示：「近年來，許多名人陸續罹患大腸癌，例如：前總統李登輝先生、導演楊德昌先生，高雄縣長楊秋興，影劇圈楊烈、賀一航、邢峰等，大腸癌發生率頗高，民眾實不可輕忽。初期大腸癌一般無症狀，等到出現大便帶血、排便習慣改變、經常性腹瀉或便秘等症狀時，可能已是大腸癌第三、四期。唯有接受『定期篩檢以早期發現、早期治療及少吃大魚大肉』才是面對大腸癌的最佳策略」。

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
私立人德幼兒園	04-26868898	臺中市大甲區興安路31巷118號	註冊費9折，贈送書包、餐袋。
小巨匠托兒所	04-22433788	臺中市北屯區旅順路二段100號	每月月費9折。
私立冠軍幼兒園	04-24260311	臺中市西屯區中清路154巷63弄4號	註冊費9折、贈送餐具、書包。
文揚托兒所	04-23355136	臺中市烏日區溪南路1段263巷56號	註冊費9折。