

### 活動報導

## 「臺中市政府員工權益諮詢中心」成立大會暨志工授旗典禮



為全面關懷公教人員權益與福利，運用退休專業優質人事人員人力資源，本府人事處於本(102)年8月20日舉行「臺中市政府員工權益諮詢中心」及該處專屬志工隊成立大會，並由該處處長林煜焙擔任主持人，舉行志工頒證暨授旗儀式。該諮詢中心成立目的在於提供同仁人事法令及權益諮詢服務，協助同仁維護與自身相關之權益、福利，並同時廣納人事業務興革建議，以精進人事服務品質，歡迎同仁踴躍至該中心洽詢，諮詢時間每週二、四下午2時至5時於臺灣大道市政大樓惠中樓10樓由服務志工專人服務，亦可以電話洽詢，電話號碼：04-22289111分機18301、18302。

## 中高階主管人員管理發展訓練研習

為強化本府所屬機關中高階主管人員之核心職能，提升其領導、管理效能、問題分析解決能力，並增進跨局處橫向溝通協調能力，本府於本(102)年7至9月份假本府公務人力訓練中心開辦3場次「中高階主管人員管理發展訓練研習班」，參加人員包括本府所屬一、二級機關主管、區公所薦任第7職等至第8職等以上現職主管人員。

本研習班除包含有情緒管理與壓力調適、問題分析與問題追蹤、問題解決等課程外，還安排至忠興織造廠股份有限公司民間企業標竿學習。讓參訓的學員不僅於實體課程充實專業知能外，亦透過實地參訪，將企業經營理念與創新作為帶入公部門中，積極提升本府為民服務之行政效能與品質。



### 臺中市政府102年度

## 8月份

### 電話禮貌先生/小姐



秘書處  
吳淑主小姐



消防局  
莊登琳小姐



## 母乳，上天賜予寶寶最完美的食物

本府臺灣大道市政大樓惠中樓2樓設有哺集乳室，歡迎媽咪們加入母乳哺育的行列！



## 新知補給站

### ●修正「公務人員專業加給表（五）」及「公務人員專業加給表（二十）」。

(本府民國102年8月1日府授人給字第1020141408號函轉行政院民國102年7月26日院授人給字第1020043459號函)

### ●公務人員於任用時具中華民國國籍兼具外國國籍，未依規定辦理放棄及喪失外國國籍，於民國102年1月25日公務人員任用法第28條修正生效以後，經權責機關依規定「撤銷任用」者，應依規定追還其已依規定支付之俸給及其他給付。

(本府民國102年8月21日府授人給字第1020156486號函轉銓敘部民國102年8月19日部法三字第1023682142號令)

## 人事業務小提醒

### ●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小組第6圈提供)

※問題：公務人員於年度中請育嬰留職停薪，年終工作獎金是否按比例發放？

※解答：

依原行政院人事行政局民國92年1月22日局考字第09200001681號書函規定略以，辦理育嬰留職停薪人員，其當年度年終工作獎金亦依注意事項六、(二)規定，按實際在職月數比例，依在職最後1個月所支持待遇標準計發。

※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：

#### 行政程序法：

第四十七條（行政程序外接觸之防止）

公務員在行政程序中，除基於職務上之必要外，不得與當事人或代表其利益之人為行政程序外之接觸。

公務員與當事人或代表其利益之人為行政程序外之接觸時，應將所有往來之書面文件附卷，並對其他當事人公開。

前項接觸非以書面為之者，應作成書面紀錄，載明接觸對象、時間、地點及內容。

#### 二、案例分享：拒絕受贈財物

(一) 案例內容大要：○○水電工程行、○○合作農場、○○書局、○○機械有限公司、○○電腦及○○文化事業與○○國民中學有業務往來或是正尋求採購案，分別於該校舉辦○○週年校慶運動會時致贈該校新臺幣2,000元、5,000元、2,000元、2,000元、1,000元及2,000元整。因捐贈廠商與該校具有職務上利害關係，收受所捐贈禮金，恐致外界不當聯想，往後之採購案件，恐有偏頗之虞，屬於廣範之廉政倫理事件。

(二) 處理情形：該校吳校長○○考量上述原因，決議退還廠商捐贈之禮金，責由事務組長孫○○負責退還，且取據結案，另填「臺中市政府教育局廉政倫理事件表」報本府教育局備查，依規定核予記功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。

### ●WebHR 人力資源管理資訊系統 Q & A

問：WebHR教職員成績考核線上報送執行預審出現錯誤時應如何處理？

答：教職員成績考核線上報送前執行預審作業出現錯誤，即表示本機關維護教師薪額資料與主管機關（教育局）教師敘薪主檔不符。因為當學校進行教師敘薪作業（請示單或通知書），應於【中等以下學校】子系統維護，經核定作業後，系統會將教師薪額資料同步更新至主管機關教師敘薪主檔內，而目前教育局開放自行核定「敘薪通知書」，故可利用「敘薪通知書」新增與核定後，薪額資料即同步更新至主管機關教師敘薪主檔內，請依下列兩種方式修正後通過預審即可進行成績考核線上報送作業。

一、如為本機關維護之現職薪額資料錯誤，應回到教職員成績考核資料維護內進行修正，或至表2現職等基本資料表修正後重新擷取成績考核資料。

二、如為主管機關教師敘薪主檔薪額資料錯誤，應逕聯繫主管機關(教育局人事室)業務承辦人員進行修正維護。

## 人員異動訊息

### 臺中市政府所屬機關學校102年9月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
劉菊滿	本市市立光正國民中學人事室主任	本市新社區公所人事室主任
林幸蓉	銓敘部專員	本市西屯區公所人事室主任
陳麗秋	本市市立三光國民中學人事室主任	本市市立立人國民中學人事室主任
何佳娟	本市市立漢口國民中學人事室主任	本市市立崇德國民中學人事室主任
侯志鴻	本市大雅區文雅國民小學人事室主任	本市神岡區岸裡國民小學人事室主任
黃欣怡	本府人事處人力科科員	本市市立漢口國民中學人事室主任



## 認真工作的最佳防禦—尊重自己

名遠很生氣，氣的想要提辭呈抗議主管的徇私，但同時卻又很害怕會被大家認為太小題大做。但是認真想想，名遠一點也不覺得自己是小題大做，他已經容忍這種情況很久了，這是他的工作長久以來一直出現的問題，他默默的問自己：「我居然能忍受這樣的工作這麼久，我真不知道我自己是怎麼做到的？」

名遠是個只求工作成果，不太會去計較工作過程有多辛苦的人，他總是告訴自己：不要計較這麼多。他並不想被別人認為只為了自己的福利，就一直去要求，可是有時他也會在心裡吶喊：為何我不能大聲的說，這樣的調整才能幫忙我的工作，我真不懂為何我要如此的忍耐，只為了不讓自己顯得太會要求嗎？我做的一切，和我所付出的時間與精力，難道不值得獲得更好的對待嗎？

雖然名遠常常會有這樣的心裡掙扎，但他依然是默默的做事，不去要求些什麼？但這次的事情實在是讓名遠覺得太不公平了，於是他撥了電話，找自己的學長訴苦。

名遠開始說起事情的經過，學長專注的聽著，後來學長說了一句話：「你其實沒有把你自己的看成是一個很優秀的人」，這句話讓名遠很困惑

，他從來就不是一個喜歡把自己視為具有優越條件個性的人，所以也不想用自己的工作能力去要求些什麼？這個困惑讓他思索了很久，後來他終於明白了：其實我並不尊重自己，我應該為更有利於我工作的條件去提出我的需要，而不是什麼都不說，結果最後主管就以為可以這樣的對待我，認為我願意這樣的工作，而且盡心盡力。追根究底，這是不尊重自己，與別人互動出來的結果。我總是不敢為自己說話，總是妥協，這樣是不是對我自己太不公平了。

所以，名遠在心裡暗暗的對自己發誓：「從現在開始，我要尊重我自己，我並沒有愧對這份工作，我也沒有打混摸魚，我竭盡心力，花費所有的時間與心力，這樣的我去要求我應有的尊重，即該有的公平對待，並沒有錯。我也不是一定要怎樣，至少我應該為我自己提出需要，為我自己說話，去討論與協商，而不是默默的承受一切，這樣真是對不起我自己的心情與身體。所以，無論討論結果如何，我都該為自己去作一些事，去說自己的需要，去為自己爭取合理的工作條件，這是我該為自己做的。」

尊重自己，也就是尊重自己的工作與所服務的對象呢！

(來源：呂旭立基金會)

### 英語補給站

## Cesar Millan's Leader of the Pack 狗班長選狗窩

Dogs run in **packs**, and there is usually only one leader to **keep** every member **in order**. This leader controls how the pack behaves since it is oftentimes the biggest and most powerful. Through this system, each dog knows its place and the **consequences** of its stepping out of line. However, when dogs are kept as pets, they don't always understand who is **in charge**—themselves or the owners.

狗兒會成群地奔跑，而通常帶頭維持所有成員秩序的只會有一隻。由於這個領導者經常是狗群中體型最大且最有力的一隻，因此可以控制整個狗群的行為。透過這樣的機制，每隻狗都知道自己的地位以及越界的後果。然而，當狗兒被當成寵物時，牠們不會永遠都搞得清楚，到底掌權的是牠們自己還是飼主。

In cases where the owners are not **dominant** enough, some dogs may take advantage of the situation and can even become **aggressive**. Sadly, many of these dogs are **abandoned** or **abused** by their owners. In the end, they are left at animal shelters with little to no hope of finding a good home. However, for some lucky ones, Cesar Millan is there to **save the day**. Known as the **Dog Whisperer**, Millan uses his training techniques of exercise, **discipline**, and **affection** to help so-called troubled dogs get **adopted**. See how he gives these **canines** a second chance at

life on National Geographic Channel's Cesar Millan's Leader of the Pack.

在那些飼主不夠強勢的個案中，有些狗可能會利用這種情況的優勢，甚至還會變得更有攻擊性。不幸地是，這種狗很多都會被飼主拋棄或虐待。最後，牠們被丟到動物庇護所，要找到好的領養家庭可說是希望渺茫。然而，對那些幸運的狗兒來說，西薩·米蘭就是牠們的救星。被稱為狗靈媒的米蘭運用他在運動、紀律和情感表達方面的訓練技巧，幫助這些所謂的麻煩狗接受領養。收看國家地理頻道的《狗班長選狗窩》來看看他如何給這些狗狗們生命中的第二次機會。

### Words & Phrases

- 1. keep...in order** 維持.....的秩序  
The class leader kept everyone in order when the teacher stepped away.  
班長在老師出去時負責維持大家的秩序。
- 2. in charge (of...)** 負責 (.....)  
Sally will be in charge of organizing the school play.  
莎麗將負責籌辦學校的話劇公演。
- 3. dominant** a. 強勢的；具支配地位的  
In many countries, men are still the dominant force in society.  
在許多國家，男性仍是社會上強勢的一方。
- 4. aggressive** a. 具有攻擊性的



The aggressive man wanted to fight all the people at the party.

那位具攻擊性的男子想要攻擊派對上所有的人。

**5. abandon** vt. 遺棄；放棄

You shouldn't abandon your pet just because you are too lazy to take care of it.

你不該因為懶得照顧你的寵物就遺棄牠。

**6. abuse** vt. 虐待

Amy had a miserable childhood because she was abused by her father.

愛咪有著悲慘的童年，因為她遭受到父親的虐待。

**7. save the day** 扭轉局面；解圍

Marcus made a great shot in the final seconds of the game and saved the day for his team.

馬克思在比賽最後幾秒投進了精彩的一球，替他那一隊扭轉了劣勢。

**8. adopt** vt. 收養，領養

The couple decided to adopt a child from India.  
這對夫妻決定要領養一個印度小孩。

### Extra Words

- 1. pack** n. 一夥，一群
- 2. consequence** n. 後果，結果
- 3. dog whisperer** n. 狗靈媒，狗語者（能與狗溝通者）
- 4. discipline** n. 紀律
- 5. affection** n. 感情
- 6. canine** n. 犬科動物

(來源：常春藤網路書城常春藤生活英語電子報)



## 健康小站

林麗雲 (作者現為臺灣陳氏太極拳發展協會理事長)

## 陳氏38式太極拳

## 二十五、左蹬一根

承上式：兩手指尖皆朝前高與肩齊，右腳向右蹬出、力達腳背外側，腳尖朝前、高與腰齊。目視右前方。

- 1.重心在左、沈身落步，右腳跟著地，兩手隨腰棚至左側，左手在上，掌心朝左，右手在下掌心斜朝上、朝左。
- 2.左轉腰，兩手隨腰勢在左側做捌勁，右手在上掌心朝上，左手在下掌心朝下。
- 3.重心在左、右轉腰右腳尖隨腰向右外擺(約90°)，兩手隨腰向右外棚，左手置於做胯關節外側，右手隨腰置於右肩前，兩掌心皆朝前，目視左前方。
- 4.右轉腰沈身落步，左腳隨腰下落置於左側方、腳跟著地(重心在右)右掌不變置於右肩側方、掌心朝右，左掌隨身下採至左膝關節內側，掌心朝前。
- 5.重心在右，右轉腰，左手隨腰走下弧線搭住右掌(左手在下、右手在上、兩手心皆朝下)。
- 6.重心左移，兩手隨腰向左、向上架起，掌心朝前，目視正前方。
- 7.重心右移，兩手順勢下合右手在上、左手在下(兩手心皆朝上)。



- 8.重心在左、全身重量立於左湧泉，兩手順勢握拳上棚至臍中穴前兩拳心皆朝前(兩手臂相疊、左手前、右手後)左腿順勢提起成獨立步(膝關節高於胯關節)。
  - 9.沈身下坐，藉助右湧泉接地的反彈勁，兩手與左腳順勢向四方發勁，兩手向身體兩側棚出、力達手掌兩側、兩手指尖皆朝前高與肩齊，左腳隨勢向左蹬出、力達腳背外側，腳尖朝前、高與腰齊。目視左前方。
- ※此式發勁以右湧泉藉力發勁，發勁時全身放鬆、勁力從湧泉發出透過各關節貫串至末梢四肢發勁，所以也可以稱為四方勁或十方勁。
- ※此式蹬腳為對方腰部，舉腳時膝關節腰高過自己腰部，蹬腳時髖關節比較不會受傷、同時左腿力量回流右腿，讓右腿更穩發勁更整。
- ※此勢與上勢實為同一招只是分為左、右蹬腳，蹬腳為陳氏太極拳之立圓加平圓之十字勁，皆是實腳發勁為陰。虛腳是勁的表徵為陽。
- ※示範動作：<http://youtu.be/H5SnB1xpEyA> (待續)

## 一天2包菸，26歲男子心肌梗塞

一名26歲林姓男子，5月1日因胸痛、呼吸困難、冒汗等症狀至林新醫院心臟內科就醫，經心臟內科高宏門主任檢查後發現為「急性心肌梗塞」，緊急進入心導管中心，施予氣球擴張術，並於心臟左前降支植入血管內支架，原本完全堵塞的血管又恢復了血液循環，救回寶貴的一命；事後發現這位年輕病患是個老菸槍，菸齡12年，抽菸抽的非常凶，一天可抽2-3包。

該名患者自14歲開始抽菸，喜愛薯條、漢堡等高脂、高熱量飲食，拒吃蔬果，一天3杯珍珠奶茶、就算家人勸說也不聽勸；近一年失業在家抽菸玩電腦到凌晨，不良的生活作息讓他於今年4月中旬時開始發生胸悶不適等症狀。

心臟內科高宏門主任表示：「心肌梗塞不再是老

文/林新醫院 心臟內科 高宏門主任

年人的專屬疾病，不少30、40歲的青壯年也罹患了心肌梗塞，近幾年20多歲年輕人罹患的機率也逐漸上升，共通點就是抽菸；因抽菸會使冠狀動脈痙攣，血栓形成，對心血管系統易造成威脅，進而形成動脈硬化導致心肌梗塞」。

高宏門主任呼籲：「日常活動時一但發生胸痛、喘氣不順、冒冷汗等症狀時，則要立刻至大醫院就醫，否則錯過黃金治療期，就為時已晚」。

林姓男子也算是從鬼門關走了一遭，也讓他警惕到戒菸的重要，5月3日轉出心臟加護病房，現恢復狀況良好，醫院藉此將他轉介至戒菸門診，幫助他早日戒菸，並告誡他戒菸不嫌晚，別期待下次還有一樣的好運氣了。

## 員工福利專區

## 臺中市政府「open mind open愛—心靈SPA會館」特殊聊天

依「臺中市政府『心事講給你知』聊天室執行計畫」成立特殊聊天，其目的為協助本府員工解決職場、人際及生活問題所引起的心理困擾，本府聘請專業輔導人員進行諮商晤談，由本府員工視需要自行依「臺中市政府心事講給你知聊天室預約登記表」申請使用。個案經輔導後認為有需要者，徵得當事人同意後，轉介至民間輔導機構或本府特約醫療院所接受專業輔導。

## 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
臺中市私立愛苗幼兒園	04-25818333	臺中市新社區中和街三段39巷34號	贈送書包、餐具各乙組。
臺中市私立新佳育幼兒園	04-23333218	臺中市霧峰區四德路315號	一、註冊費優惠9折。 二、贈送書包、餐具組、園服各乙只。
臺中市私立愛森倫幼兒園	04-23370077	臺中市烏日區長春街999號	一、註冊費享9折優待。 二、贈送書包及餐袋。
臺中市私立鹿鳴村幼兒園	04-23818706	臺中市南屯區大墩七街437號	一、註冊費享9折優惠。 二、贈送書包、餐袋、夏季運動服。

