

卓越臺中

Great Taichung Personnel Service Monthly 人事服務月刊 第八十五期

中華民國94年10月創刊 發行：臺中市政府 發行人：胡志強 編輯：臺中市政府人事處
住址：臺中市西屯區臺灣大道3段99號 電話：(04)2228-9111 網址：http://www.taichung.gov.tw 設計：社團法人中華民國領航弱勢族群創業就業發展協會

活動報導

臺中市各界暨臺中市政府所屬一級機關員工 103年新春聯合團拜 胡市長感謝同仁的努力與付出



結束六天的年假後，民國103年2月5日上班第一天，本府舉辦新春團拜及摸彩活動，在人事處的細心安排下，市府中庭布置得喜氣洋洋，配合著節慶音樂，齊聚的同仁互道恭喜、新年好，整個臺灣大道市政大樓充滿喜樂。

市長除向來賓與市府同仁拜年外，也感謝同仁去年上下一心為市民打拚，祝福大家馬年行大運，新的一年比馬跳得高、跑得快，一切平安，而未來這一年，希望所有同仁秉持以往努力奮鬥的精神，一起為大臺中的未來打拚。

活動現場安排有精彩表演，還有最受本府同仁矚目的摸彩活動，獎品計有摩托車、液晶電視、iPad-Mini及多份家電用品等大獎，除了讓同仁們充滿了期待，更炒熱了現場氣氛，振奮鼓舞大家的士氣，讓整個團拜活動熱鬧滾滾。整個團拜及摸彩活動在上午10時30分左右結束，人事處也隨即收拾整個會場的布置，希望同仁馬上收心，以最大的熱忱為民服務。

臺中市政府103年度 1 月份 電話禮貌先生/小姐



人事處王股長鈴慧



地方稅務局民權分局
張瑞敏小姐

國際新都大臺中·健康城市歲末員工健行活動

為慰勉本府所屬機關學校公教員工年來之辛勞及激勵工作士氣，本府於民國103年1月18日(星期六)舉辦「國際新都大臺中·健康城市歲末員工健行活動」，本次活動逾3萬6千人參與，為歷年參與人數最踴躍的一次。活動以麗寶樂園福容大飯店前廣場為起點，行經月眉東路一段一甲后路一甲后路水頭巷一月眉北路一月眉東路二段後，回到麗寶樂園福容大飯店前廣場，全程約6.8公里。另為活絡會場氣氛，並於麗寶樂園內舉行表演活動及摸彩。

市長致詞時特別向全體員工與眷屬表達感謝，強調「我把各位同仁看成是我的家人，每個人都很重要，對我而言每個人都是臺中之光！」，勉勵同仁廣續落實「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，並預祝大家新年快樂！



冬天害怕 洗手嗎？

肥皂勤洗手 別和病菌一起團圓

學生放寒假、農曆春節期間，南北往返與出門旅遊的民眾水陸空，若不注意個人衛生習慣，不但自己和家人容易染病，病菌也很容易就會傳播出去。

那些病毒在冬季特別活躍？ 流感病毒、腮腺炎病毒、輪狀病毒、腺病毒等。
病毒引起的疾病(症狀) 流感(發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻涕、咳嗽等)、病毒性肺炎(嘔吐、腹瀉等)。

你可以怎麼做

- 落實正確洗手
 - 使用肥皂洗手，搓手至少20秒
 - 洗手後，用紙巾或衛生紙擦乾
- 注意咳嗽禮節
 - 咳嗽時，請以手帕或衛生紙遮住口、鼻
 - 若来不及，請以衣袖代替，降低病菌傳播機會
- 生病在家休息
 - 若出現不適症狀，戴上口罩
 - 隨時補充水分及電解質
 - 以稀釋漂白水做居家環境消毒

行政院 Executive Yuan 衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC 疫情通報及關懷專線：1922 http://www.cdc.gov.tw

國家考試訊息	考試項目	辦理時間	辦理地點
	103年專門職業及技術人員普通考試導遊人員、領隊人員考試	103.3.15-03.16	嶺東科技大學、西苑高中、漢口國中

人員異動訊息

臺中市政府所屬機關學校103年2月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
湯明勳	本府警察局少年警察隊人事管理員	本府警察局交通警察大隊人事室主任
黃秋萍	本市市立安和國民中學人事室主任	本府教育局人事室股長
尤秀卿	本市大里區益民國民小學人事室主任	本府主計處人事室股長
江秀鳳	本市北區區公所人事室主任	本市大里區公所人事室主任
楊玉真	本市沙鹿區公所人事室主任	本市北區區公所人事室主任
羅安泉	本市北屯區文昌國民小學人事室主任	本市沙鹿區公所人事室主任
魏珮分	本市后里區七星國民小學幹事	本市大雅區文雅國民小學人事室主任
劉金益	本市西區忠明國民小學人事室主任	本市西區中正國民小學人事室主任
吳英如	本市北屯區篤行國民小學人事室主任	本市中區光復國民小學人事室主任
林婉芬	本市西屯區協和國民小學人事室主任	本市北屯區篤行國民小學人事室主任
賴培穎	本府政風處人事管理員	本府公務人力訓練中心第二組組長
許經邦	本府人事處考訓科科員	本市大里區戶政事務所人事管理員
高湘燕	本府地方稅務局人事室科員	本府原住民事務委員會人事管理員

新知補給站

◎修正「臺中市政府『心事講給你知』聊天室執行計畫」

本府民國103年1月6日府授人考字第1030011680號函修正「心事講給你知」聊天室執行計畫，相關資料已上傳本府人事處網站/機關業務/考訓科項下。

◎修正「臺中市政府所屬機關學校公務人員溝通座談會實施計畫」

本府民國103年1月20日府授人考字第1030013244號函修正「臺中市政府所屬機關學校公務人員溝通座談會實施計畫」，相關資料已上傳本府人事處網站/機關業務/考訓科項下。

◎公務人員保障暨培訓委員會彙送「102年7月至12月審理保障事件常見撤銷原因分析參考資料」

公務人員保障暨培訓委員會為協助各機關正確辦理保障業務，避免作業疏失，業彙整該會民國102年7月至12月審理決定撤銷之保障事件較常見之撤銷原因，送各機關作為辦理申訴、復審業務之參考，相關資料已上傳本府人事處網站/表單及檔案下載/考訓科項下。

◎考試院及行政院會同修正「公務人員安全及衛生防護辦法」

「公務人員安全及衛生防護辦法」業經考試院及行政院民國103年1月17日考臺組叁一字第10300000571號及院授人綜字第1030019024號令會同修正。該辦法已上傳本府人事處網站/人事法規查詢/考訓科項下。

(本府民國103年1月15日府授人考字第1030009888號函)

◎考試院及行政院會同修正「交通事業人員員級晉升高員級資位訓練辦法」

「交通事業人員員級晉升高員級資位訓練辦法」部分條文，業經考試院會同行政院於民國103年1月3日修正發布。

(本府民國103年1月16日府授人考字第1030011446號函)

◎各機關聘僱職務代理人酬金薪點折合率除專案報經行政院核定者外，應在通案每點折合新臺幣121.1元範圍內核給。

各機關聘僱職務代理人酬金薪點折合率應在通案每點折合新臺幣121.1元範圍內核給，惟契約簽訂日期在行政院函下達之前，如經服務機關逕以較通案標準為高之薪點折合率支給，致有溢領情形者，審酌非可歸責於當事人，且事涉雙方契約履行義務，同意免予追繳。

(本府民國103年1月10日府授人給字第1030007222號函轉行政院民國103年1月9日院授人給字第10200504712號函)

◎「人事資料考核系統」與銓敘部銓審資料庫進行資料比對及計分注意事項

行政院人事行政總處「103年度人事業務績效考核項目—人事資料正確性、完整性」第(二)項，自本(103)年1月1日起公布檢誤結果，就各機關報送之薦任6職等(含)或相當薦任6職等(含)以上人員資料，與銓敘部銓審資料庫進行資料比對，請機關學校進行人事資料更正，以維持人事資料之正確性。

(本府民國103年2月6日中市人秘字第1030000936號函)

人事業務小提醒

●性別平等政策綱領—緣起

為擘劃我國未來性別平等政策的方向，行政院婦女權益促進委員會自99年即邀集學者專家暨民間婦女團體，著手「性別平等政策綱領」草案之撰擬工作。為傾聽各級政府單位與社會基層對性別平等相關政策之建言，分由中央相關部會、各直轄市及縣(市)政府、民間團體辦理38場次會前座談會，讓公私部門得以溝通國家未來性別平等政策的方向。100年3月7、8日內政部召開「全國婦女國是會議」，提出「性別平等政策綱領(草案)」進行討論，廣納各界建言，力求內容具前瞻性與完整性，並邀集相關部會研商修正內容，提送行政院婦女權益促進委員會第36次委員會議原則通過，於100年12月19日函頒，作為未來性別平等政策指導方針，並由101年成立之行政院性別平等處主政，規劃我國性別平等施政藍圖。

●請託關說登錄查察作業要點及獎懲原則宣導

依「行政院及所屬機關機構請託關說登錄查察作業獎懲處理原則」，各機關辦理請託關說登錄與查察著有績效或違反規定，得在下列獎懲額度範圍，核予獎懲：

事由	獎懲額度範圍	依據
辦理請託關說登錄與查察作業，績效良好，且有具體事證。	嘉獎一次至二次	公務人員考績法施行細則第十三條第三項及各機關相關獎懲規定
辦理請託關說登錄與查察作業，因而查獲貪瀆不法案件，著有績效，且有具體事證。	記功一次至二次	公務人員考績法施行細則第十三條第三項及各機關相關獎懲規定
辦理請託關說登錄與查察作業，登錄不實，且有具體事證。	申誡一次至二次	公務人員考績法施行細則第十三條第三項及各機關相關獎懲規定
辦理請託關說登錄與查察作業，故意隱匿、延宕或積壓不報，經查證屬實。	記過一次至二次	公務人員考績法施行細則第十三條第三項及各機關相關獎懲規定
辦理請託關說登錄與查察作業，發生重大違法失職情事，致損害人民權益、國家利益或影響國家安全。	記一大過	公務人員考績法施行細則第十三條第一項第二款
因處理請託關說與查察案件致犯罪情形嚴重，經檢方起訴具體求刑者。	一、其中情節重大，致嚴重損害政府或公務人員聲譽者，得辦理一次記二大過專案考績免職。 二、由主管長官依規定移付懲戒，並視其情節輕重決定是否予以停職處分。	一、公務人員考績法第十二條第三項 二、公務員懲戒法第四條、第十九條

※ 相關資料已上傳於本府人事處網站/人事法規查詢/考訓科項下。

●團隊師徒制經驗傳承案例分享—國旅卡業務

問題：公務人員由A機關調職至B機關，前於A機關已使用國民旅遊卡刷卡消費5000元，應向A機關或B機關請領休假補助費？

解答：依據國民旅遊卡Q&A103年1月修訂版，Q.08.05公務人員於年度中調任不同機關，其強制休假補助費在不重複請領之原則下，得於新舊機關間擇一請領。惟為配合國民旅遊卡檢核系統之操作作業，調職前之休假補助費仍向原機關請領，並由原機關核發；而調任至新機關服務後之休假補助費，則向新機關請領，並由新機關核發。

心靈交流道—心情陽光室

那個小偷人好好~

文 / 呂旭立紀念文教基金會諮商心理師 馬度芸

「我告訴你們喔，那個小偷人好好」小欣那天笑咪咪的跟同事聊起早上剛剛發生的事，我們一干人等聽了是丈二金剛摸不著頭腦，既然是小偷，又怎會有「人好好」這樣的形容詞呢？眾人急急要求她趕快把故事情節補齊。原來她早上到前一天的機車停車處，赫然發現機車後座箱被敲開，原本裡面有兩頂安全帽，一頂是她自用的全罩式，一頂是給乘客備用的半罩式，結果那一頂半罩式的安全帽不見了。

小欣是這樣想的，在陰雨綿綿的天氣裡，小偷一定是忘了帶安全帽，所以才順手敲開她的機車拿了一頂先用，但是小偷人好，顧慮到機車主人在雨天可能會需要全罩式安全帽比較方便，於是手下留情只拿了半罩式的那一頂，所以一早就碰到體貼別人的小偷，真是一件值得高興的事。

若你一早上班前去牽車時，發現後座被敲開且損失一頂安全帽，會是像小欣一樣的反應嗎？

「將來我兒子就要娶像這樣的老婆啦！」眾人七嘴八舌，一方面覺得不可思議，一方面又知道小欣平時就是這般為人而感到羨慕，我們常常演講、灌輸、推廣正向思考及正向管教，但很難做到像小欣這樣遇到倒楣事還能由衷的看到其正向的一面。

正向，不是壓抑情緒努力做到不生氣、不焦慮、不沮喪、不傷心，每天維持情緒高昂笑容滿面。負面情緒容易消化可能是部分結果，但壓抑絕不是應該鼓勵採取的手段；正向思考，是在逆境中仍看到自己所擁有的，而非定睛在自己缺的少的失落的。感恩，是快樂長壽的秘訣，也是各個信仰強調的信念，感恩的心不是天生的，是練習來的，正向思考的習慣絕對可以

自己培養。

倒楣的事，可能是被不公平的對待、被欺騙、被欺負、被忽略、被陷害，倒楣事在每個人身上總是會遇到，當遇上了，你花多少時間陷在倒楣的情緒中，就決定了一個人發展的格局。往往愈是陷在倒楣的心情中，愈是容易發現更多倒楣事來找上你，久而久之更強化了負向的信念，如「我就是沒辦法遇到好男人」、「老闆就是愛找我碴」、「這個世界上都是壞人」等等，於是將所有不順都一言以蔽之為「都是你的錯」，這個社會對不起你，這個家庭對不起你，公司對不起你，朋友也對不起你，都是別人的錯造成自己的不順利。

「都是你的錯！」是目前台灣社會最可怕的傳染病，讓人失去判斷力，讓人花許多時間精力只是在抱怨，無法看清自己需要擔負的責任，然後為自己人生寫下了悲慘的故事結局，別人未必沒錯，但是當責罵的手指指向別人時，彷彿就逃掉了自己該負的責任，就跟小嬰孩學步跌跤時媽媽會打地板說「都是地板的錯，害寶寶跌倒了」一樣，一個成人仍不願認清真相，以為還可以像嬰孩般怪地板就不用為自己必須學會走路負責了嗎？

從失敗的人口中常常聽到「都是你的錯」，因為他認為自己過得不好是別人該負責；成功的人口中常常聽到「那個某某有個優點」，即使那個人缺點不少，但成功的人總有辦法看到別人的優點，且以此相交。無論是老闆罵員工，或是員工罵老闆，若是口中常掛著「都是你的錯」，將注定自己失敗的命運。

(來源：呂旭立基金會)

英語補給站

Japan's Northern Sea Circuit 日本北海巡禮

As the second largest island in Japan, Hokkaido has a wide variety of **attractions** for visitors. There is **an abundance of** natural beauty to be found there. Its national parks include **unique** wildlife like Japanese **cranes** and natural **formations**, such as lakes, volcanoes, and **hot springs**. Its four distinct seasons, including pleasant summers and snow-filled winters, are other features that **draw** many people to visit

北海道為日本的第二大島，有各式各樣的景點供觀光客遊賞。在那裡可以發現豐富的自然美景。北海道的國家公園包含了獨特的野生生物像是丹頂鶴以及自然地形，例如湖泊、火山和溫泉。其分明的四季，包括舒適宜人的夏季和白雪皚皚的冬季，是其他吸引許多人前來的特色。

Hokkaido is also **referred to as** the kingdom of food since all kinds of **goodies**, from dairy products to the freshest seafood, can be tasted there. Regional **specialties**, called **gotouchi gourmet**, are **all the rage**. These include Genghis Khan barbecues, miso ramen, curry udon, and Bibai yakitori, not to mention Sapporo Beer.

北海道也被稱為食物王國，因為各種美食從乳製品到最新鮮的海產，都可在這裡品嚐到。地區特產，或稱作區域限定美食，已蔚為風潮。而北海道的限定美食包含了成吉思汗烤肉、味噌拉麵、咖哩烏龍麵和美唄烤雞串，更不用說還有札幌啤酒。

Going hand in hand with these foods are all

the festivals in the area. Hokkaido **boasts** more than 1,200 fun events that are held year-round. The summer sees the Furano Lavender Festival, while the winter is **celebrated** with the Sapporo Snow Festival, Asahikawa Winter Festival, and Monbetsu Drift Ice Festival. With so much going on throughout the year, Hokkaido truly has something for everyone.

這些美食則和這個地區的所有節慶有著密不可分的關係。北海道以擁有超過一千兩百樞年度歡慶盛事而自豪。夏天有富良野薰衣草節，冬季則有札幌雪祭、旭川冬季慶典和紋別市的流冰節。北海道一整年都有許多活動，確實為每個人帶來不同的體驗。

Words & Phrases

1. **an abundance of...** 豐富的……

The shop offers an abundance of handicrafts. 這間商店提供了豐富的手工藝品。

2. **attraction** n. 吸引人之物

The area's beautiful scenery is its main attraction. 這個區域的美麗景色是主要吸引人的地方。

3. **unique** a. 獨特的

The building's design is very stylish and unique. 這棟建築的設計非常時髦獨特。

4. **draw** vt. 吸引(三態為：draw, drew, drawn)

Amy was drawn to teaching because she wanted to help children learn. 艾咪被教書這份工作所吸引因為她想幫助孩子

學習。

5. **refer to A as B** 把A稱為B

Johnny refers to his daughter as a little angel. 強尼把他女兒稱為小天使。

6. **be/become all the rage** 蔚為風行，極為流行

Over the past several years, smartphones have become all the rage.

過去的幾年來，智慧型手機已蔚為風行。

7. **boast** vt. 以有……而自豪

* **boast** 亦可作不及物動詞，與介詞 **of** 或 **about** 並用，表「吹噓」。

The organization boasts millions of volunteers worldwide.

該組織以擁有世界各地數百萬的志工而自豪。

Kevin often boasts of his wealth and numerous possessions.

凱文常吹噓他的財富和為數眾多的財產。

8. **celebrate** vt. 慶祝

Lisa's friends brought her favorite chocolate cake to help celebrate her birthday.

麗莎的朋友帶了她最喜歡的巧克力蛋糕來慶祝她的生日。

Extra Words

1. **crane** n. 鶴

2. **formation** n. 形態；結構

3. **hot spring** n. 溫泉

4. **goody** n. 好吃的東西

5. **specialty** n. 特產

6. **gourmet** n. 美食(家)

(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)

三十式、雀地龍

承上勢：重心在左，左掌豎掌指尖朝上，右手勾手、手腕朝上目視正前方。

1. 重心在左，左轉腰、左掌隨腰翻轉掌心朝左手背朝右，指尖朝前，同時右勾手隨腰鬆開變掌，手背與左手背遙遙相對，指尖朝前。
2. 重心不移，右轉腰，兩手隨腰勢順勢握拳，手背相向，兩拳心皆朝外。
3. 重心不移、左轉腰兩拳順勢相合於左肩前、拳心相對，目視左側。
4. 重心右移，兩拳（拳心相對）隨腰對稱拉開，左拳置於左肩前，右拳擗至右肩前（左拳略低右拳略高）目視左拳。
5. 右轉腰，左拳隨腰旋腕、拳心朝下，右拳順勢由右上向下向左順纏至左肩前拳心朝上與左拳相合，目視右側方。



6. 左轉腰，右拳隨腰逆纏拳心朝外，左拳不動。
 7. 重心右移，兩手拳旋轉使拳心皆朝內後隨身坐於右腳。目視兩拳。
 8. 右轉腰，兩拳隨腰擗至右肩前，右拳高在外左拳低在內，兩拳心皆朝內。
 9. 沈身仆腿下坐、左腳隨身下降全仆腳尖內扣，右腳全曲，腳跟接地，坐實右腳，此時兩拳隨身下降緩緩上下分開，右拳置於右額頭前、拳心朝左，左拳隨身降至右髖關節前、拳心朝上與右拳遙遙相對，目視右拳。
 10. 左轉腰（右胯放鬆使髖關節產生旋轉）左拳隨腰轉至左小腿踝關節處、拳心朝右，右拳拳心旋轉朝內與左拳心遙遙相對、坐實右腿、目視左拳。
- ※ 雀地龍為仆步下勢招式，最重虛實分清，仆腿時一腳全曲、一腳全仆，最忌曲腿後腳跟不著地（髖關節沒放鬆，胯坐不下去），使得身體往前傾斜，仆腿腳尖要內扣。
- ※ 一～三式重心皆不移，只動到腰胯的旋轉，即為陳氏太極勁的腰襠勁。
- ※ 示範影片：<http://youtu.be/J8mR1DUOqGM>

(待續)

夜間頻尿 可能與睡眠呼吸中止症有關

文/林新醫院 神經內科 劉彥良醫師

某企業高階主管近年來覺得精神不濟，明明都有按時睡覺，開會時卻頻頻打哈欠甚至還會打瞌睡。近期他至美國與當醫師的兒子相聚，半夜起床如廁10幾次，雖然腳步輕盈，仍被睡在隔壁間的兒子發現父親有頻尿的情形，他還聽到父親鼾聲如雷。但患者前一陣子在台灣有做健康檢查，沒有明顯攝護腺肥大的問題，只是血紅素偏高。醫生兒子表示：「在美國，睡眠檢查是60歲以上打鼾患者的例行性檢查，流行病學顯示60歲以上的人口中，男性有8成以上，女性有7成以上皆有睡眠障礙的問題，睡眠障礙也有可能導致血紅素偏高」，故兒子建議父親回台灣後做個睡眠檢查。

父親回到台灣後，經朋友的介紹至台中市林新醫院睡眠檢查中心檢查，發現自己一小時呼吸中止次數高達44次。醫師建議他配戴正壓呼吸器(CPAP)來輔助肌肉提供呼吸道撐開的壓力。這位患者接受了醫師的建議並買了正壓呼吸器，睡覺時都配戴此機器，經過一個月之後，他發現自己隔天起床精神爽朗，開會也不會精神不濟，夜間睡眠中不必再起床

尿尿，後來再做睡眠檢查，呼吸中止次數從每小時44次降至每小時0.3次。

林新醫院神經內科—劉彥良醫師表示：「隨著年齡增加，咽喉的組織逐漸鬆軟，肌肉張力不足的結果會造成睡眠時上呼吸道塌陷，產生呼吸雜音及呼吸中斷，造成身體缺氧，這時大腦會啟動提醒機制，促使患者醒來繼續呼吸，因時間很短往往不自知，睡醒醒醒的睡眠狀態都是淺層睡眠，無法讓人有恢復精神的效果。睡眠呼吸中止症因為停止呼吸又繼續呼吸的動作會讓血液大量回到心臟，心臟以為血太多了，就會促使身體分泌心房利鈉肽(Atrial natriuretic peptide)使排尿增加，因而導致夜間頻尿加劇。身體慢性缺氧的結果，在有些患者會觀察到體內的紅血球病態性的增生，使血液變黏稠。睡眠呼吸中止症已經證實有高度的風險導致糖尿病、高血壓、心肌梗塞、心律不整以及中風。建議有上述症狀的人都可到醫院進行睡眠檢查，找出原因才能改善睡眠品質。」

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
華興幼兒園	04-24790123	臺中市南屯區中和北二巷70號	一、註冊費優待600元（雙語班）。 二、贈書包、餐具、夏季運動服。
史努比幼兒園	04-23115500	臺中市西屯區櫻花路36巷2號	一、註冊費九折。 二、贈送書包、餐盒各1個，冬夏運動服各1套。
臺中市私立一德幼兒園	04-25560337	臺中市后里區月湖路85巷14號	一、學費9折優待。 二、免費試讀三天。
臺中市私立桃太郎幼兒園	04-25283530	臺中市豐原區中正路543號3樓	A方案：註冊費可打九五折優惠。 B方案：可延長每日臨托半小時（PM6：00-6：30不收費） （A、B優惠方案只能選擇其一使用）。