

活動報導

臺中市政府人事處辦理所屬人事機構 人事業務績效考核績優單位標竿學習分享會

本府人事處為加強人事政策之貫徹與執行，並溝通各級人事人員服務觀念，精進人事業務處理方法，於本年4月16日上午9時30分假本府臺灣大道市政大樓惠中樓9樓901會議室舉辦「102年度人事業務績效考核績優單位標竿學習分享會」，邀請各組別績優人事單位（本府觀光旅遊局、交通局、民政局、本市大雅區、豐原區、龍井區、西區、北區及南區等6公所）分享人事業務實施成果。

本次分享會由該處粘主任秘書榮祥主持，該處及所屬一級機關、區公所人事機構計101位人事人員參加，會中除由各績優單位進行簡報外，並進行經驗分享及綜合座談，期透過標竿學習、經驗分享、業務交流，促成各人事機構相互學習成長，俾提供機關更優質的人事服務。



天然災害通報及災害防救講習

本府人事處為加強所屬公務員認識未來災害發生趨勢及強化災害防救能力，以利天然災害來襲時，能就其所掌業務為有效應變，於本年4月15日至17日假本府公務人力訓練中心辦理3梯次「天然災害通報及災害防救講習」，研習人數共計433人。

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高等考試驗船師、第一次食品技師考試、高等暨普通考試消防設備人員考試、普通考試地政士、專責報關人員、保險代理人保險經紀人及保險公證人考試	103.06.07(六)-06.08(日)	西苑高中 忠明高中
103年公務人員特種考試警察人員考試 103年公務人員特種考試一般警察人員考試 103年特種考試交通事業鐵路人員考試	103.06.14(六)-06.16(一)	青年高中 忠明高中 五權國中 明德高中

母乳，上天賜給寶寶最完美的食物

本府臺灣大道市政大樓惠中樓2樓及文心樓1樓設有哺集乳室，歡迎媽咪們加入母乳哺育的行列！

臺中市政府 103 年度

4 月份

電話禮貌先生 / 小姐



沙鹿區戶政事務所
蕭美玉小姐



財政局黃柏綺小姐



人員異動訊息

臺中市政府所屬機關學校103年5月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
呂青展		本市龍井區龍井國民小學人事室主任
江福美	本市市立大華國民中學人事室主任	本市大肚區公所人事室主任
陳麗年	本府人事處人力科科員	本市體育處人事管理員
江承宇	本府人事處考訓科科員	本市勞動檢查處人事管理員

新知補給站

◎建置「臺中市政府及所屬機關學校臨時人力管理系統」，簡化聘（僱）用行政作業流程

本府人事處已於人事服務平臺建置「臺中市政府及所屬機關學校臨時人力管理系統」，各機關聘用人員、約僱人員、業務助理及約用人員之聘（僱）用名冊，自即日起改採網路報送，並簡化免除備文函報聘（僱）用通知書之作業程序。

（本府民國 103 年 4 月 9 日府授人力字第 1030064232 號函）

◎行政院訂定發布「國家中山科學研究院改制行政法人繼續任用軍職人員人事管理辦法」

行政院依國家中山科學研究院設置條例第二十四條第一項但書之授權規定，訂定「國家中山科學研究院改制行政法人繼續任用軍職人員人事管理辦法」，該辦法已上傳本府人事處網站 / 人事法規查詢 / 人力科 / 其他項下。

（本府民國 103 年 4 月 17 日府授人力字第 1030070776 號函轉行政院民國 103 年 4 月 16 日院授人綜字第 10300304114 號函）

◎銓敘部訂定「各機關提昇公務人員品德修養及工作績效實施要點」

依公務人員品德修養及工作績效激勵辦法第四條規定：「各機關為提昇公務人員品德修養及工作績效，應視機關特性、業務性質及發展目標等，採行激勵措施。前項激勵實施方式及具體作法規定，由銓敘部訂定之。」銓敘部爰於民國 103 年 4 月 7 日以部管四字第 1033830158 號函訂定「各機關提昇公務人員品德修養及工作績效實施要點」，自即日起生效，並同時停止適用銓敘部民國 99 年 1 月 5 日部管四字第 0993149404 號函頒之「重行建構激勵工作意願及工作潛能之具體執行方案」。相關資料已掛置於本府人事處網站 / 人事法規查詢 / 考訓科項下。

◎有關各公營事業機構公務員兼具勞工身分人員在職期間因公死亡，支領撫卹金之領卹遺族或因公成殘支領一次退休金者，得依「退休（伍）軍公教人員年終慰問金發給辦法」之規定發給年終慰問金。

（本府民國 103 年 4 月 23 日府授人給字第 1030073871 號函轉行政院人事行政總處民國 103 年 4 月 21 日總處給字第 1030031004 號函）

人事業務小提醒

●臺中市婦女權益促進委員會之成立目的與運作機制

一、該會任務：

- (一) 推動制訂婦女政策及性別平等、婦女權益實施方案等事項。
- (二) 促進社會各界對婦女政策、福利之重視與支持事項。
- (三) 性別主流化之規劃與推動事項。
- (四) 其他有關婦女權益促進事項。

二、該會運作模式與會期：

採三層級議事運作方式，會議類別包含：分工小組會議、會前協商會議、委員會會議；原則上每半年召開會議一次；必要時，得召開臨時會議。

三、成員：

婦權會置委員 25 人至 29 人，其中一人為主任委員，由市長兼任；一人為副主任委員，由市長指派副市長或秘書長一人

兼任，其餘委員由本府就下列人員派（聘）兼任之：

- (一) 民政局局長。
- (二) 教育局局長。
- (三) 社會局局長。
- (四) 勞工局局長。
- (五) 警察局局長。
- (六) 衛生局局長。
- (七) 文化局局長。
- (八) 新聞局局長。
- (九) 主計處處長。
- (十) 人事處處長。
- (十一) 研究發展考核委員會主任委員。
- (十二) 婦女及相關團體代表 4 人至 6 人。
- (十三) 專家、學者 8 人至 10 人。

●102 年度團隊師徒制經驗傳承案例分享 --- 待遇俸給

（本府人事處人事人員品管圈一級機關組第 2 圈提供）

※ 問題：普通考試或特種考試四等考試錄取者，如占助理員職缺（委任第四職等至第五職等），其專業加給應按何職等支領。

※ 解答：

依據公務人員考試錄取人員訓練辦法第 26 條規定占缺訓練人員，由各職缺所在之用人機關（構）學校依下列標準發給津貼：普通考試或特種考試四等考試錄取者比照委任第三職等本俸一級俸給；考試錄取人員雖占委任第四職等至第五職等助理員職缺，實務訓練期間應依上開規定支領三職等專業加給，俟實務訓練期滿銓敘審定准予權限後再發給四職等專業加給。

※ 更多團隊師徒制傳承案例，請自行前往本府人事處網站 / 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。

※ 案例分享：拒絕受贈財物

(一) 案例內容大要：○局員工於春節假期前，收到○○老人養護中心夾帶禮券（每份面額均超過千元）之賀卡 10 餘份，轉送相關業務同仁。該局政風室獲報後，為釐清事實，隨即派員赴該養護中心訪談負責人。該負責人坦承上情，並將贈與名單面交政風室人員攜回憑處。

(二) 處理情形：該局相關人員受贈養護中心商品禮券，顯已違反公務員廉政倫理規範，各記申誡乙次。

※ 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網站 / 便民服務 / 請託關說登錄查察專區項下，請下載參閱。

●各機關依本府員工加班費支給管制要點第 6 點規定自行核定之每月 70 小時內專案加班案件，應於 103 年每季（1~3 月、4~6 月、...）過後次月（4 月、7 月、...）10 日前，依專案加班案 件事由逐案填列核定情形送本府人事處備查，其中二級機關部分由各該一級機關統一彙整填報。

●WebHR 人力資源管理資訊系統 Q&A

問：在 WebHR 個人資料子系統，不慎刪除某位同仁人事 21 表所有資料，隔天才發現 eCPA 之 A7 人事資料全都不見了，該如何處理？

答：目前 WebHR 提供資料還原的功能，僅限用在 WebHR 個人資料子系統，若同仁不慎按下刪除鍵導致資料遺失，請下載填寫 [WebHR 資料刪除 / 還原申請表]（請至 PICS 下載申請表，檔案下載編號 F000216），於【申請原因】欄敘明申請原因（該欄位為總處審核及處理之參考依據），並經申請人與人事主管簽章後，傳真至 PICS 客服網 049-2312300 或掃描成電子檔後 Email 至總處客服信箱 pemis@dgpa.gov.tw 申請，行政院人事行政總處會將審核及處理結果以 E-mail 或電話方式回覆申請人。

心靈交流道—心情陽光室

半半歌

文 / 呂旭立紀念文教基金會諮商心理師 馬度芸

做為一個有責任感的父母親或是叔叔阿姨，讀故事給小朋友聽得愈來愈小心翼翼，講到「司馬光打破缸奮勇救人」時得特別強調要小心安全，要先顧自己安全再想救人；說到蔣公看到小魚逆流而上引發效尤之心，也不能忘記強調有時候順水推舟要省力得多，老想著逆流而上會很辛苦的；甚至知名作家劉墉訓兒諄諄在忠厚的美德與靈巧的處事也強調「我不是教你詐」，坦白的說做人不能單憑忠厚老實。

與同事合作同一個方案，工作一定得兩人同時付出互補合作才能完成，你只願花兩個工作天完成任務，以不耽誤與家人一同休假為最高前提；但同事卻想在這個方案上展現具有被升職的潛能，堅持方案得力求完美，按照他的期望得犧牲周休假期加班熬夜才有可能勉力完成，你們的合作該如何進行？兩人都堅持自己的價值觀正確，一個是「使命必達」，一個是「家人至上」，是不是相持不下，還是有人隱忍委屈勉強配合卻造成積怨，成為日後合作及友誼的陰影？在現代的文化思潮中，所有的價值都隨著社會變遷而轉動，但是人心不健康、不快樂，往往是因為內心的價值觀自相矛盾或是與外在環境的回饋相衝突，在生活中的每一個領域都會遇到這樣的掙扎。

當「效率」被視為這個世代的無上價值後，在工作中愈來愈難找到樂趣。同時間做很多事，但是多出來的時間又有更多事得做，物極必反之下於是有人推行慢活運動，但是人心嚮往之餘卻只有少數自由工作者或是少奶奶可以貫徹，你未必是因為貪求物慾而無法慢活，而是生活的壓力重擔讓人沒有太多選擇。單身年輕者或許還可以發揮創意在更大的空間嘗試碰撞與修正，但已婚有家有小年紀又不小的中年人有多少籌碼與理想

可供選擇呢？

在這個需要隨時修正、做選擇與保持平衡的現代，已經沒有一個單一的價值觀或是原則夠用，各個領域間需要平衡，不同世代間的價值歧見需要各退一步的修正，在有限的時間與體力下更得時時在魚與熊掌不可兼得下做選擇，這個智慧是一定得培養的，如此才能在現代職場與家庭中生存，也如此才能保持身心靈的健康舒適。在「配合環境」與「選擇環境」間得智慧的游移，保持身心靈的健康，是唯一不變的原則，否則無論是工作與家庭都得付上代價。

你常被人說「有完美主義」嗎？或是常被人說生活但求自己快樂卻缺乏責任感呢？無論哪一種，都不再是絕對的好壞。完成工作嚴謹求好其實是職場基本要求，但是在自己到達能夠承受的邊界之前，有時也得寵愛一下自己的身心，以免壓力過大累積精神困擾或是身體出毛病。慢活與效率、鞭策與逃避、懶惰與用功、有名與無名，都變成是可以調整游移的光譜，職場最大的競爭力變成是能在這光譜之間智慧的游移，能在自己的眾多價值觀與別人的之間取得平衡。

林語堂的一首半半歌說「理想人物，應屬一半有名，一半無名；懶惰中帶用功，在用功中偷懶…學識頗淵博，可是不成為任何專家…」這是我嚮往的境界，也是中華文化中「中庸」價值的再現。

(來源： 呂旭立基金會)

榮譽榜

臺中市政府 102 年度電話禮貌團體獎

獎項	得獎機關
1	人事處
2	研考會
3	觀光旅遊局

臺中市政府 103 年市政創意競賽「金點子獎」團體獎得獎名單

獎項	得獎機關
最佳金點子團隊	交通局
金點子團隊獎第二名	文化局
金點子團隊獎第三名	經濟發展局
金點子團隊獎第四名	觀光旅遊局
金點子團隊獎第五名	地政局

臺中市政府 103 年市政創意競賽「金點子獎」個人獎得獎名單

獎項	得獎人	創意案名稱
金點子狀元獎	經濟發展局王局長誕生	2013 泰迪熊臺中樂活嘉年華
金點子榜眼獎	公共運輸處王處長英泰	臺中市新幹線公車
金點子探花獎	觀光旅遊局張代理局長大春	紫色夢幻「魔法城堡立體書花毯」
金點子進士獎	文化局陸約聘人員美瑀	Fun Ten- 臺中文創十大街區展 - 階段性推動臺中成為創意生活之都
金點子進士獎	社會局王局長秀燕	臺中市育兒支持 - 平價托育服務
金點子進士獎	人事處林處長煜焜	創新學習方程式 - 公部門師徒制
金點子秀才獎	財政局沈股長玉華	樂活臺中 -- 用地查尋一點就通
金點子秀才獎	經濟發展局林科員建達	首建幸福好宅，創造勞工幸福
金點子秀才獎	環境保護局劉書記明道	二手物銀行
金點子秀才獎	衛生局蔡副局長淑鳳	臺中市政府衛生局樂齡行動導航計畫

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)

三十三式、運手(雲手)

承上勢：重心在左，左掌大拇指朝下橫立置於左肩前，右掌豎直掌心朝前，中指與左掌大拇指上下相對按於左膝關節上方，目視左前方。

1. 沈身下坐左轉腰，兩掌順勢隨腰轉掌(左掌在上、在外，右掌在下、在內)兩手心相對，後沈身兩手上下相掬(左掌在下、掌心朝下成按勁，右掌在上、掌心朝上成掬勁)置於左側腰。
2. 重心右移，兩掌順勢翻轉朝外，右掌在上大拇指與臍中穴齊高，左掌在下，小指與丹田齊高。
3. 右轉腰，兩掌隨腰轉向右侧方，兩手掌隨腰順勢翻轉手心相對，後沈身下坐兩手上下相掬(右掌在下、在外掌心朝下成按勁，左掌在上、在內掌心朝上成掬勁)。
4. 重心左移，兩掌順勢旋腕朝外，左掌在上大拇指與臍中穴齊高，右掌在下，小指與丹田齊高。
5. 左轉腰，兩掌順勢隨腰左側方，兩手掌隨腰順勢旋腕手心相對，後沈身下坐兩手上下相掬(左掌在下、在外、掌心朝下成按勁，右掌在上、在內、掌心朝上成掬勁)同時右腳隨腰順勢提起往左腳根後方又出一步(成左叉步)，腳尖着地，腳根離地，目視左側方。(第一叉步雲手)
6. 重心右(後腳)移，兩掌順勢翻轉朝外，右掌在上大拇指與臍中穴齊高，左掌在下，小指與丹田齊高。
7. 右轉腰，兩掌隨腰轉向右侧方，兩手掌隨腰順勢翻轉手心相對，後沈身下坐兩手上下相掬(右掌在下、在外掌心朝下成按勁，左掌在上、在內掌心朝上成掬勁)同時左腳隨以腳根內側提起向左側橫開一步。

8. 重心左移，兩掌順勢旋腕朝外，左掌在上大拇指與臍中穴齊高，右掌在下，小指與丹田齊高。
9. 左轉腰，兩手掌隨腰順勢旋腕手心相對，後沈身下坐兩手上下相掬(左掌在下、在外、掌心朝下成按勁，右掌在上、在內、掌心朝上成掬勁)同時右腳隨腰順勢提起往左腳根後方又出一步(成左叉步)，腳尖着地，腳根離地，目視左側方(第二叉步雲手)。
10. 重心右移，兩掌順勢翻轉朝外，右掌在上大拇指與臍中穴齊高，左掌在下，小指與丹田齊高。
11. 右轉腰，兩掌隨腰轉向右侧方，兩手掌隨腰順勢翻轉手心相對，後沈身下坐兩手上下相掬(右掌在下、在外掌心朝下成按勁，左掌在上、在內掌心朝上成掬勁)同時左腳隨以腳根內側提起向左側橫開一步。
12. 重心左移，兩掌順勢旋腕朝外，左掌在上大拇指與臍中穴齊高，右掌在下，小指與丹田齊高。
13. 左轉腰，兩手掌隨腰順勢旋腕手心相對，後沈身下坐兩手上下相掬(左掌在下、在外、掌心朝下成按勁，右掌在上、在內、掌心朝上成掬勁)同時右腳隨腰順勢提起往左腳根後方又出一步(成左叉步)，腳尖着地，腳根離地，目視左側方(第三叉步雲手)。

※ 雲手共有三次叉步雲手。

※ 叉步時，重心虛實轉換要靈活，必須全虛全實。

※ 示範動作：<http://youtu.be/D4X8jmf7p-g>

(待續)



靜脈曲張拖到腳潰爛

一名 73 歲老婦人去年在家，不小心碰撞了小腿，結果留下一處傷口，起初老婦人到藥局買藥塗抹，傷口未見好轉，後來求助皮膚科、一般外科處理，傷口仍未見起色，右小腿傷口發黑潰瘍久久不癒。經朋友介紹至林新醫院心胸血管外科周宏滔醫師求診，傷口終於獲得改善。

周宏滔醫師利用「先進超音波檢查儀」，偵測老婦人的「下肢靜脈系統」，發現：老婦人是「重度靜脈曲張」，血液嚴重逆流產生鬱積，鬱積的血液造成皮膚循環不良，變成細菌繁衍的大溫床，致傷口久久無法癒合。

周宏滔醫師表示：「大多數的患者一開始都自行塗抹藥膏，或找人推拿按摩，此舉往往使病症加重，不僅靜脈更加膨大，也因皮膚乾癢、搔抓破皮，致靜脈血管破裂而出血，患者常常都拖到很嚴重才來就醫！」

老婦人上午手術，當天下午即出院，三天後回門診追蹤，原發黑潰爛的小腿傷口已漸漸癒合、皮膚也逐漸恢復紅潤，一個月後已看不出來小腿曾經潰爛出血過，亦看不出有任何手術的痕跡。

周宏滔醫師說明：「現今處理嚴重靜脈曲張皆以『整合型治療』的方式，依患者病

文 / 林新醫院 心胸血管外科 / 周宏滔醫師

況擬定治療計畫，本案例合併採用 2-3 項治療方式，並達成下列目的。

1. 微創，甚至於沒有傷口。
2. 不影響日常生活，不影響工作，不必請假。
3. 不必麻醉或只須局部麻醉，降低了手術風險。
4. 幾乎無痛，是舒適的治療體驗。」

周宏滔醫師呼籲大眾：「切勿相信偏方，用錯治療方法反而會加重靜脈曲張。有上述靜脈曲張症狀者，應請教專科醫師，才能給予適當的建議與正確有效的治療。」

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
臺中市私立傳說托兒所	04-22344667	臺中市北屯區北屯路 275 號	贈送書包、餐具、圍兜、運動服
臺中市私立來來幼兒園	04-25571617	臺中市后里區公安路一段 58 號	一、保育費限新生原價 95 折。 二、新生報名費：免收。 三、新舊生延長受托時間費用：每小時 50 元。 四、新舊生接送服務車資：同一家庭有 2 位子女送托 1 人免收。 五、同一家庭有 2 位子女送托，1 位子女贈送課後美術班 2 個月。 六、集體送托人數達 10 名，每位贈送課後美術班 2 個月。
臺中市私立大鵬幼兒園	04-22950845	臺中市西屯區長安路二段 71 巷 7 號 2.3 樓	一、新生註冊費 9 折。 二、續讀者註冊費 85 折。 三、介紹新生入學者成功就讀者，下學期註冊費再折 500 元。
臺中市私立牛頓幼兒園	04-23222256	臺中市西區博館三街 86 號	一、幼兒園 - 提供乙方會員子女園所幼兒代辦品 3600 元之優惠。 二、甲方員工前往乙方經營機構托育時，應遵守乙方現場營運之規定，雙方均不得要求不符合約定或服務。