

活動報導

活力、健康、躍動臺中——

臺中市政府所屬機關103年度員工運動會暨園遊會

本府所屬機關103年度員工運動會暨園遊會，於本（103）年6月21日（星期六）上午8時30分在靜宜大學熱鬧登場，本次運動會計有78個隊伍參加，運動員約有7,000人，參賽人員無不期待能在運動會的各项競賽中大展身手，爭取佳績，經過激烈的競賽結果，最後由本府消防局獲得精神總錦標第1名。

另為讓市政府同仁、眷屬及市民朋友更深入地了解本市各區地方特色及市政府的服務內容，由各機關擺設各式具在地性、教育性及美味性的82個攤位，以熱絡活動氣氛及增添趣味性，此外還有私立新民高中樂儀旗隊及東山高中鼓號樂隊精彩的演出，更使大會增色不少。

本府舉辦這次運動會的目的，除為使同仁在公務繁忙之餘，能夠舒展身心、陶冶性情，並希望藉由比賽過程，激發同仁求勝的榮譽感，凝聚團隊同舟共濟的向心力，提高工作績效，讓同仁、眷屬及市民朋友更深入地了解本市各區特色及市政府各項服務，達到政府效能實踐，魅力行銷臺中市。



臺中市政府所屬機關學校人事機構103年度人事資訊相關應用系統研習訓練（第2期）



為增進本府所屬人事機構同仁對人事業務相關系統應用之嫻熟度，繼本(103)年3月開辦「臺中市政府所屬機關學校人事機構103年度人事資訊相關應用系統研習訓練」第1期後，由於迭有反映參訓需求，本府人事處於6月9日至13日賡續開辦第2期，並邀請本市人事資訊管理系統種籽教師，依不同研習課程內容，分由本府交通局江文君主任、教育局劉心茹科員、本市市立后綜高中李玫瑰主任、外埔國中何國基主任、龍井區龍山國小吳美娟主任等5位擔任講師。

不同於以往，本次研習於課程前後，分別針對參訓學員實施學習評量，以評估學員對本課程獲致之學習成效，並據以作為未來開辦類似課程教學方式之重要參考。

臺中市政府103年度

6 月份

電話禮貌先生/小姐



經發局林美華小姐



政風處林昱伶小姐

國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
103年第二次專門職業及技術人員高等考試醫師中醫師考試分階段考試、中醫師、營養師、心理師、護理師、社會工作師考試、103年專門職業及技術人員高等考試法醫師、語言治療師、聽力師、牙體技術師考試	103.08.02(六) -08.04(一)	弘光科大、惠文高中、 忠明高中、青年高中
103年公務人員特種考試司法官考試（第一試）、103年專門職業及技術人員高等考試律師考試（第一試）	103.08.09(六)	青年高中
103年公務人員特種考試司法人員考試、103年公務人員特種考試法務部調查局調查人員考試、103年公務人員特種考試國家安全局國家安全情報人員考試、103年公務人員特種考試海岸巡防人員考試、103年公務人員特種考試移民行政人員考試	103.08.16(六) -08.18(一)	忠明高中、臺中一中、 惠文高中、弘光科大
103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、民間之公證人考試	103.08.23(六) -08.25(一)	臺中一中

★滴滴母乳滴滴愛★

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！



人員異動訊息

臺中市政府所屬機關學校103年7月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
蔡好函	本市南區和平國民小學人事管理員	本市南區樹義國民小學人事室主任
余琇媚	本市南屯區黎明國民小學人事室主任	本市南區和平國民小學人事管理員
陳筱倩	本市西區大勇國民小學人事室主任	本市南屯區黎明國民小學人事室主任
孫沛筠	本府地方稅務局人事室科員	本市西區大勇國民小學人事室主任
宋敬	本市豐原區瑞德國民小學人事室主任	本市市立豐陽國民中學人事室主任
張淑珍	本市東勢區新盛國民小學人事室主任	本市豐原區瑞德國民小學人事室主任
李文印	本市大里區內新國民小學人事室主任	本市市立新光國民中學人事室主任
莊秋燕	本市市立新光國民中學人事室主任	本市市立太平國民中學人事室主任
陳重光	本市市立太平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
何凱芸	彰化縣消防局人事室科員	本市大雅區上楓國民小學人事室主任
陳菊萍	桃園縣政府警察局人事室科員	本市市立漢口國民中學人事室主任

新知補給站

◎修正「臺中市政府及所屬機關學校公教人員出國及赴大陸地區案件處理要點」第十七點規定，並自民國103年6月23日起生效。

本府及所屬機關學校公教人員出國及赴大陸地區案件處理要點，原規定奉派出國及赴大陸地區人員，應於返國三個月內，撰提出國報告，惟依「臺中市政府及所屬各機關公務出國或赴大陸地區報告處理注意事項」第六點規定，一般公務出國應於返國之日起三個月內；赴大陸地區應於返國之日起一個月內完成出國報告。為使撰提因公出國報告期限一致，將本府及所屬機關學校公教人員出國及赴大陸地區案件處理要點第十七點修正為：「各機關奉派出國及赴大陸地區人員，應依臺中市政府及所屬各機關公務出國或赴大陸地區報告處理注意事項規定撰提出國報告。」以符實際情形。

(本府民國103年6月23日府授人考字第1030118113號函)

◎銓敘部廢止「公教人員保險殘廢給付標準表」，並自民國103年6月1日生效。

(本府民國103年6月10日府授人給字第1030107601號函轉銓敘部民國103年6月6日部退一字第10338567192號函)

◎銓敘部訂定發布「公教人員保險殘廢給付標準」，並自民國103年6月1日施行。

(本府民國103年6月10日府授人給字第1030107722號函轉銓敘部民國103年6月6日部退一字第10338567343號函)

◎銓敘部修正發布「公教人員保險準備金管理及運用辦法」，並自民國103年6月1日施行。

(本府民國103年6月10日府授人給字第1030107782號函轉銓敘部民國103年6月6日部退一字第10338567353號函)

◎民國103年1月29日修正公布之公教人員保險法施行日期，業經考試院會同行政院令定自同年6月1日施行；公保法施行細則及退休人員保險辦法部分條文修正案，亦經兩院會同訂定發布並自同日施行。

(本府民國103年6月10日府授人給字第1030107909號函轉銓敘部民國103年6月6日部退一字第1033856736號函)

◎行政院核定之「處理道路交通安全人員獎勵金發給原則」，並自民國103年7月1日生效。

(本府民國103年6月20日府授人給字第1030116205號函轉交通部民國103年6月19日交人字第1030018945號函)

人事業務小提醒

●性別平等政策綱領一架構

性別平等政策綱領整體架構為總論及7篇專論(核心議題)，內容以三大基本理念、七大核心議題、四項論述架構呈現，涵蓋內容如下：

- (一) 三大理念：
1. 性別平等是保障社會公平正義的核心價值。
 2. 婦女權益的提升是促進性別平等的首要任務。
 3. 性別主流化是實現施政以人為本的有效途徑。

- (二) 七大核心議題：
1. 在權力、決策與影響力方面。
 2. 在就業、經濟與福利方面。
 3. 在人口、婚姻與家庭方面。
 4. 在教育、文化與媒體方面。
 5. 在人身安全與司法方面。
 6. 在健康、醫療與照顧方面。
 7. 在環境、能源與科技方面。

以上各篇之論述架構均包含四個部分：「現況與背景分析」、「基本理念與觀點」、「政策願景與內涵」及「具體行動措施」，以闡示婦女權益與性別平等理念，作為各部會推動性別平等依循方向與目標。

●103年度團隊師徒制經驗傳承案例分享一任用

(本府人事處人事人員品管圈一級機關組第4圈提供)

※問題：公務員接奉派令，若派令之生效日期為4月1日，可否於5月1日當天才至新職機關就職？

※解答：查銓敘部民國97年9月9日部法一字第0972974423號令，有關公務員服務法第8條所稱應於「一個月內」就職之計算方式，應自接奉任狀之次日起，或自接奉之任狀內所載向後特定生效日期之次日起算，末日之計算方式則為扣除假期外，依行政程序法第48條規定辦理。因此，「一個月」之計算方式應為自接奉任狀之次日起，即自4月2日起算，得於5月1日至新職機關就職。

●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：拒收餽贈

(一) 案例內容大要：某校不續聘教師A為尋求回任，求助校長B，B校長明確告知A師，無權責及能力助其回任，惟A師不死心，某日交付內有一萬元現金之信封予B校長服務學校同仁，請該同仁將信封轉交予B校長，B校長隨即請兼辦政風人員將裝有一萬元現金之信封送教育局政風室處理。

(二) 處理情形：B校長拒絕收受現金餽贈，教育局依規定核予記功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網站/便民服務/請託關說登錄查察專區項下，請下載參閱。

●留職停薪續保人員之考績(核)如奉核定准予晉級，其保險俸(薪)給是否應比照在職人員一併辦理變更？

答：是。查公教人員保險法第10條第4項規定，留職停薪被保險人選擇繼續加保者，保險俸(薪)給，依同等級公教人員保險俸(薪)給調整。是以，是類人員於留職停薪期間如遇考績(核)奉核定准予晉級，其保險俸(薪)給應比照在職人員追溯自生效日辦理變更手續。

(臺灣銀行股份有限公司公教保險部公保園地民國103年5月份問與答)

●問：被保險人辦理留職停薪，如於期滿又接續辦理留職停薪，是否需另填同意書送公教保險部？

答：被保險人留職停薪應填寫同意書選擇續保或退保，一經選定後不得變更，期滿之日如接續於同一要保機關以同一事由辦理留職停薪或延長原留職停薪期限時，原選擇續保或退保不得變更，要保機關僅需填送異動名冊乙份，於異動說明欄載明延長留職停薪期限，送公教保險部辦理變更登記即可；如屬「不同事由」、「同一事由而要保機關不同」或「同一事由而未連續」者，得再次作選擇，要保機關應由被保險人另填寫同意書，自再次留職停薪之日選擇續保或退保，連同異動名冊乙份，送公教保險部辦理變更登記。

(臺灣銀行股份有限公司公教保險部公保園地民國103年5月份問與答)

心靈交流道—心情陽光室

為什麼一開口罵人就停不下來？

文 / 呂旭立紀念文教基金會諮商心理師 馬度芸

許多人一開口罵人就停不下來，最常見的是老闆、老婆及少數父母親。

這個問題我思考很久，也困擾我許久，直到有一天我突然發現自己對親近的人罵個不停無法自抑時，才開始真正深入了解這個行為背後的意義。

焦慮，要負八成的責任。對方不如預期的焦慮、無法接受不完美的焦慮，對自己的要求加上對理想的執著，在罵人的當下一股腦兒的迸發出來，不能接受的是這個世界沒有按照自己的計畫走，失去控制感的恐懼立刻透過神經回饋機制轉換成焦慮與生氣，於是只好一直說個罵個不停，是沒辦法用理智控制的情緒反應。

若是類似的情境發生過好幾次，則會對別人失望，也會為自己的努力無效而失望。罵人，是一種非常努力的嘗試，嘗試想改變現狀，只是效果通常不彰，愈是無力失望，愈容易用說個不停來表達，深沉的失望讓人像警廣電台報路況一般罵個不停。

其實罵人的人往往還很自責，別看他趾高氣揚，他若不將責任推給對方身上，他可能會因承受不了的自責，而放棄一切、毫無希望。這是一種求救的表現，只是沒人看得懂。一個內心對自己沒有自信，對外又缺乏彈性的人，需要將錯誤的責任確定的鑲在別人頭上，罵個不停以求確定，自己才能稍稍從自責與無力中偷偷紓解一點點，然後苟延殘喘下去。

最後一種可能是驕傲，帶著一副「我是為你好」的面

具，強迫別人承認自己自嘆不如只能效尤，而且效尤還無法達到標準，罵人的出發點是突顯自己的優越感，自己的價值因罵人而存在，這種人只看得到自己有而別人沒有的，卻看不到別人有而自己沒有的，永遠用自己的單一的價值觀及標準看世界，凡跟自己不一樣的就開罵就嫌棄就鄙夷，傻傻活在自己封閉的小世界裡，看每個人都不順眼，還要逢人便說自己多倒楣多辛苦，都碰到一些朽木及笨蛋。

焦慮、失望、自責、驕傲、封閉，這些都是一開口就罵人罵不停的背後深層原因，他無法用弱者的形象告訴別人正處於這些負面認知及情緒當中，要是他又剛好擁有主管的、父母的或是老婆的權力，他就很容易以一種高高在上的姿態把錯誤通通推給別人，這樣的人的生命哲學是「我罵故我在」，只不過是潛藏在潛意識裡，表象是強者，骨子裡卻是需要別人幫助需要別人肯定的弱者。

喔，老闆又在罵人了，人家都說老闆的口才好，其實他只有在罵人的時候口才的發揮才真正能淋漓盡致口若懸河而沒有重複，只是他並不知道，表面上頻頻點頭認錯虛心學習的精準表情下，員工的內心正在想著：老闆是焦慮、失望、自責、驕傲還是封閉，啊，我就可憐可憐他，假裝虛心接受責罵讓他得以存活好了。

對於罵人這件事，我不知道你是加害者還是受害者，不過了解這些行為背後的意義後，應該對增進關係有些幫助吧！

(來源： 呂旭立基金會)

英語補給站

George Leslie Mackay 永遠的馬偕醫生

Many foreigners have come to Taiwan over the years. Some come as tourists, and others live here for a few years before moving on. Still others come to stay and have made Taiwan their home. However, few have made such an impact as George Leslie Mackay, the Black Bearded Bible Man.

這些年來有許多外國人來到台灣。有些人是觀光客，有些人則是在前往下一個目的地之前先在台灣住幾年。還有一些人留了下來並把台灣當成自己的家。然而，很少有人能夠像喬治·萊斯里·馬偕這位蓄著黑鬍鬚的傳教士一樣對台灣有著深遠的影響。

Mackay was a **missionary** and doctor from Canada who arrived in Taiwan on New Year's Eve in 1871. At first, people **teased** him, spat at him, and even threw stones at him. Despite all that, he **was determined to** help and offered free **medical treatment** to the people of Taiwan. He even became **fluent in** Taiwanese so that he could **communicate with** his patients, and he eventually won the trust of the people. What's more, he **founded** the first Western medical center, the Mackay Hospital, in Tamsui. In 1911, it was relocated to Taipei and renamed the Mackay Memorial Hospital. There are also statues and **monuments** in Tamsui **commemorating** the life and work of this great man, who **passed away** in 1901. Taiwan will never forget Mackay's valuable **contributions** to his

adopted home.

馬偕是來自加拿大的傳教士而且也是一位醫生，他在 1871 年的新年前夕來到了台灣。一開始，人們嘲笑他、朝他吐口水甚至向他丟石頭。雖然如此，他還是決定幫助台灣人並提供了免費的醫療。他的台語甚至變得很流利，如此一來才能和他的病人溝通，因此，他終於贏得了台灣人的信任。此外，他在淡水建立了第一所西方醫學中心——馬偕醫院。1911 年，馬偕醫院重設於台北並重新命名為馬偕紀念醫院。在淡水也立了雕像和紀念碑來紀念這位於 1901 年逝世的偉大傳教士一生所做的努力。台灣永遠不會忘記馬偕醫生在這塊土地上所付出的可貴奉獻。

Words & Phrases

1. **tease** vt. 嘲笑，取笑

Sarah used to tease me about my weight.

莎拉過去總是取笑我的體重。

2. **be determined to V** 下定決心做……

Leo is determined to be a firefighter and save lives.

李奧下定決心要當消防員來救人。

3. **(be) fluent in...** 說……(語言)很流利

Amber is fluent in Italian, so we should ask her to teach us.

安柏的義大利文說得很流利，所以我們應該請她教我們。

4. **communicate with...** 和……溝通

Nancy finds it difficult to communicate with her teenage son.

南西發現很難和她青春期的兒子溝通。

5. **found** vt. 創立，建立 (三態為：found, founded, founded)

find vt. 發現 (三態為：find, found, found)

Josh founded an organization to help stray animals.

喬許創立一個組織來幫助流浪動物。

I found the movie slow and uninteresting.

我發現這部電影步調緩慢又無趣。

6. **commemorate** vt. 紀念；慶祝

This holiday commemorates all the soldiers that have died for their country.

該節日紀念所有為國家犧牲的軍人。

7. **pass away** 過世 (婉轉說法)

Zack moved to the country after his wife passed away.

柴克在妻子過世之後搬到該國居住。

8. **contribution** n. 貢獻

We set up a monument in memory of the doctor's contributions to society.

我們建了一個紀念碑來紀念這位醫生對社會的貢獻。

* in memory of... 紀念……

Extra Words

1. **bearded** a. 有鬍鬚的

2. **missionary** n. 傳教士

3. **medical treatment** n. 醫藥治療

4. **monument** n. 紀念碑

(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)

三十五式、雙擺蓮

承上勢：重心在右腳、左腳尖着地，腳根離地，左掌在下小指置於左胯前、掌心朝上成棚勁，右掌在右斜肩上、掌心朝外指尖朝上成按勁，與右肩齊高目視右側方。

- 1.右胯放鬆左轉腰，兩掌以腰胯領勁向內合（左掌以手腕領勁、大拇指貼丹田、掌心朝左、指尖朝下、手背朝右、右掌以手腕領勁，虎口朝左、掌心朝下與左掌背合）。
- 2.右轉腰、右掌隨腰以小指領勁往右棚、掌心朝下，同時左掌隨腰旋腕往外棚、掌心朝上、目視右掌。
- 3.重心左移，兩掌隨勢合於左肩前（左掌在上、掌心朝下、右掌在下、掌心朝上）目視左側方（左掌）。
- 4.左轉腰，右掌隨腰向左旋掌，左掌原空位不動搭住右手腕，兩掌心皆朝外、目視左前方。
- 5.右轉腰，兩手搭住隨身向右旋轉，兩掌心皆朝右，同時右腳尖向右擺90°，目視右前方。
- 6.重心右移，左腳隨勢輕輕提起置於右腳小腿肚處，兩手勢不變、目視正前方（面南）。
- 7.沈身下坐，左腿隨身下落於左斜前方腳根著地，左掌同時隨勢下降置於左膝關節內側，掌心朝下、右掌往右協前方棚至右額頭處，掌心向右前方、目視正前方。
- 8.重心左移，左掌隨腰往前棚，同時右掌由上而下（下按）而前（前棚）合左掌於正前方，兩掌心皆朝前，目

視正前方。

- 9.右轉腰，兩掌隨腰向右捋、後左轉腰兩掌隨腰向左（前）捋，兩手置於左膝關節前，掌心朝前，指尖朝前右。
 - 10.沈身下坐，坐實左腳，身體略向左轉腰後提起右腿，向左提起向右（腳尖朝內扣）擺起，至兩掌處、兩掌同時向腳背外側擊拍，後右腿收至右髖關節處，兩掌擊拍後置於原處，目視正前方。
 - 11.右轉腰，沈身下坐，同時兩掌握拳收於右髖關節處，兩掌心皆朝上，右腳藉由沈身往前往下前踢，腳背朝上腳尖朝前下壓。
 - 12.沈身下坐右腳由前往後掃膛至後方，同時兩拳由右而左往前橫打，兩拳心相對，右拳在上拳心朝下與太陽穴齊高，左拳在下拳心朝上與鼻尖齊高，目視兩拳之間。
- ※ 雙擺蓮顧名思義，必須兩掌皆拍到腳背，兩掌與叫相擊之聲必須兩響。
- ※ 擺蓮腿右腳掃膛時右腳根必須離地，掃完後後腳根迅速接地，藉由前腳（實腳、左腳）下沈之勢，藉地之力，反彈上來之勁發於兩拳，是謂彈抖勁。
- ※ 示範動作：<http://youtu.be/dBu14Hh69RU>



(待續)

雷射與開刀雙管齊下，糖尿病病患重見光明

文/林新醫院 眼科/陸振邦主任

梁太太是一位58歲的家庭主婦，家住梨山山上偏遠地區，平常也有下田幫忙種一些蔬菜水果，自48歲開始患有糖尿病多年，因家住山上就醫不方便，故多年來血糖一直都控制不好。從3年前視力便開始模糊，自以為是年紀大退化或白內障所造成便沒有積極就醫治療，直到有一天正在田裡工作的時候，右眼突然間看不見東西，家人趕緊送下山至台中市林新醫院診治，經眼科主任陸振邦醫師檢查後發現為糖尿病視網膜病變合併玻璃體出血。經過玻璃體切除手術把血

塊抽出及術中術後多次雷射治療後，右眼視力慢慢恢復並且穩定。

以上個案是屬於糖尿病視網膜病變之增殖性視網膜病變，原因是糖尿病長期沒有控制穩定，引起視網膜上長出很多新生血管，有一天當這些血管爆裂後便新起大出血，視力馬上下降。陸振邦醫師叮嚀有糖尿病的患者必須定期追蹤視網膜，當產生嚴重併發症如玻璃體出血及視網膜剝離前給予雷射治療，可大大降低失明之風險。

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
臺中市私立童話幼兒園	04-23368897	臺中市烏日區興祥街39號	1、新生適應，5天免收費。 2、新生一套書包、餐袋、帽子、園服(夏天、冬天各一套)、室內鞋免費。 3、園生弟妹註冊費9折。
臺中市私立欣幼幼兒園	04-25322927	臺中市潭子區興華一路459號	1、新生適應，3天免收費。 2、新生一套書包、餐袋免費。 3、園生弟妹註冊費9折。
臺中市私立衛斯理幼兒園	04-22620000	臺中市南區五權南一路50號	1、註冊費享95折。 2、月費享95折。
臺中市私立東森幼兒園	04-26982788	臺中市大肚區文昌路二段260號	1、註冊費原價9折，月費原價9折。 2、接送服務車資二人同行一人優惠。 3、每位子女贈送書包、餐袋各一只。