

活動報導

臺中市政府人事處所屬人事人員103年度 員工協助方案工作坊

本府人事處為增進所屬人事人員推動員工協助方案之專業知能，於本年9月1、12、15、19、22及29日假本府公務人力訓練中心辦理6梯次員工協助方案工作坊，共有342位人事人員參與。

該工作坊邀請臺北大眾捷運股份有限公司羅協談師世聖擔任講師，財團法人天主教聖母聖心會懷仁全人發展中心田心理師書綸及呂心理師筱薇擔任助理講師，經由羅協談師多年處理特殊及非自願性個案之經驗分享及精闢演說，引導各人事人員由理論進入員工協助方案之各項流程設計，並透過實務流程及案例研討精進推動技巧，以落實並提供關懷、體貼、溫暖、尊重的人事服務。



「終身學習講堂」系列研習—「從創新領導談創新服務」

為建構市府公務同仁核心職能，提昇治理效能，本府公務人力訓練中心本年度就國家競爭力、經濟發展、教育文化、國際情勢與管理新知等主題規畫辦理一系列的終身學習講堂研習課程。今年度第六場次的學習講堂，於9月25日在本府市政大樓四樓集會堂舉行，邀請國立中正大學成人暨繼續教育學系胡教授夢鯨主講「從創新領導談創新服務」，藉由該研習主題，啟發本府同仁用創意開創領導的新猷，並以創意提供創新服務並提升服務品質。

本年除該研習外，加計已辦理之「企業公益.形象與媒體」、「天馬行空玩音樂」、「官僚文化的新思維」、「文化每天都是進行式」、「我們都可以成為一級棒的領導」等場次，共計2024人次參與該講堂一系列的研習，經由多元、豐富的學習主題，帶動並鼓舞本府公務同仁終身學習的熱情及動機，同時汲取新知及經驗，應用於各項業務中，提昇整體行政效能。



國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
103年警察人員升官等考試、103年交通事業鐵路人員升資考試	103.11.08(六) -11.10(一)	嶺東科技大學
103年專門職業及技術人員高等考試建築師、技師、第二次食品技師考試暨普通考試不動產經紀人、記帳士考試	103.11.22(六) -11.24(一)	嶺東科技大學、西苑高中、惠文高中、忠明高中、五權國中、大業國中

臺中市政府103年度

9 月份

電話禮貌先生/小姐



衛生局洪專門委員秀勳



水利局賴俊帆先生



珍貴母乳-只給最愛的寶貝

支持媽咪公共場所哺乳權！

本府臺灣大道市政大樓惠中樓2樓
及文心樓1樓設有哺乳室，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10月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
廖鎮文	行政院人事行政總處地方行政研習中心輔導員	本府政風處人事室主任
郭受鵬	臺灣彰化地方法院人事室科員	本市立溪南國民中學人事室主任
謝瓊竹	本市太平區戶政事務所人事管理員	本市立五權國民中學人事室主任
李鎮華	本市南屯區東興國民小學人事室主任	本市太平區戶政事務所人事管理員
謝宜紋	本府人事處給與科科員	本市東區臺中國民小學人事管理員
吳校謀	本府地方稅務局人事室專員	本府都市發展局人事室主任
林振榮	本府教育局人事室專員	本府研究發展考核委員會人事室主任
劉明華	本府衛生局人事室專員	本府新聞局人事室主任
王秋琴	本府人事處企劃科專員	本府勞工局人事室主任
邱嘉儀	本府人事處企劃科助理員	本市大雅區六寶國民小學人事室主任
林春榮	本府教育局人事室股長	本市立后綜高級中學人事室主任
吳鏡紅	本市大里區立新國民小學人事室主任	本府教育局人事室股長

新知補給站

◎公務人員保障暨培訓委員會民國103年7月3日公訓字第1032160593號函訂定「103年公務人員高等暨普通考試錄取人員訓練計畫」

(本府民國103年7月4日府授人力字第1030127449號函)

◎公務人員保障暨培訓委員會民國103年8月18日公訓字第1032160676號函核定「103年公務人員特種考試原住民族考試錄取人員訓練計畫」

(本府民國103年9月5日府授人力字第1030175933號函)

◎銓敘部民國103年9月12日部法三字第1033865848號令頒應102年特種考試交通事業鐵路人員考試佐級考試業務類車輛調度科考試及格人員得適用交通行政職系

(本府民國103年9月16日府授人力字第1030184399號函)

※上開資料已上傳本府人事處網站/人事法規查詢/人力科項下。

◎修正本府及所屬各機關學校公務人員平時獎懲案件處理原則第8點及第9點附表

為配合公務人員考績法施行細則第14條修正規定，專案考績一次記二大功獎勵對象原則以一人為限；另將透過招標程序委託民間機構辦理，不予敘獎規定刪除；又本府各局處辦理活動天數達1個月以上者繁多，針對辦理天數級距之敘獎標準再通盤考量，並明確定義國際活動，爰修正本府及所屬各機關學校公務人員平時獎懲案件處理原則相關規定。修正後之處理原則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。

(本府民國103年9月26日府授人考字第1030193899號函發布修正)

◎考試院會同行政院修正發布「公務人員週休二日實施辦法」第3條、第11條

一百零三年六月十一日修正之「紀念日及節日實施辦法」第五條之一及第六條規定，紀念日及節日之放假日逢例假日應予補假。例假日為星期六者於前一個上班日補假，為星期日者於次一個上班日補假。但農曆除夕及春節放假日逢例假日，均於次一個上班日補假，並自一百零四年一月一日施行。爰考試院會同行政院配合該規定修正「公務人員週休二日實施辦法」第三條及第十一條條文。

(本府民國103年9月24日府授人考字第1030190616號函轉行政院人事行政總處民國103年9月23日總處培字第10300469383號函)

◎銓敘部發布應民國104年1月1日以後公務人員考試錄取者，休假年資採計事宜規定如下：

(一)公務人員考試錄取訓練期間，不得採計為公務人員休假年資。

(二)公務人員考試錄取訓練期滿並經正式派代任用後，始得依公務人員請假規則第7條第2項規定，按正式派代任用當月至年終之在職月數比例於次年1月起核給休假。

(本府民國103年9月3日府授人考字第1030173792號函轉銓敘部民國103年9月1日部法二字第1033865849號令)

◎本府民國100年2月23日府授人考字第1000030044號函有關各機關學校所召開相關會議得採計學習時數部分，自民國103年9月4日起停止適用。

公務人員終身學習時數之採計，係以彈性多元之方式，從寬採計，惟應本學習目的覈實認定為原則辦理，各機關(學校)所召開之「局務會議」、「主管會報」、「審查會議」及因應業務需要所召開之各項會議，因屬例行性或定期性業務，不宜列入終身學習時數採計。

(本府民國103年9月4日府授人考字第1030174339號函)

◎重申各機關學校聘僱人員離職儲金給與辦法對於公、自提儲金之計算方式

查各機關學校聘僱人員離職儲金給與辦法第3條第1項規定：「各機關學校進用聘僱人員時，應於聘僱契約內訂定聘僱人員每月按月支報酬之12%提存儲金，其中50%由聘僱人員於每月報酬中扣繳作為自提儲金；另50%由聘僱機關學校提撥作為公提儲金。……」上開所指薪點折和率換算月支報酬，其金額原則上採四捨五入並以元為單位，爰在公、自提儲金各50%計算下，如尚有餘額不足1元時，公、自提儲金金額之計算，係參照公務人員退休撫卹基金繳納金額對照表之附註辦理。爰重申銓敘部101年6月13日部退四字第1013614592號書函所訂公、自提儲金之計算方式如下：

(一)提存儲金總額=月支報酬×12%(四捨五入)。

(二)自提儲金=提存儲金總額×50%(四捨五入)。

(三)公提儲金=提存儲金總額-自提儲金。

(本府人事處民國103年9月9日中市人給字第1030007386號函轉銓敘部民國103年9月5日部退四字第1033863587號函)

◎民國103年6月1日修正施行之公教人員保險法第36條所定早產及分娩之認定標準

查公保法第36條規定：「(第1項)被保險人有下列情形之一者，得請領生育給付：一、繳付本保險保險費滿280日後分娩。二、繳付本保險保險費滿181日後早產。」所稱「分娩」，指妊娠滿37週產出胎兒；所稱「早產」，指胎兒產出時，妊娠週數超過20週但未滿37週；至若妊娠超過20週之胎兒於母體腹中、產出時或產出後，無心跳或其他生命跡象之死產，仍得依上開早產及分娩定義，依規定請領生育給付。至於醫學上所稱「流產」，指妊娠中止週數在20週以內(含)產出，或妊娠週數不明而妊娠中止時，胎兒體重在500公克以下之情形；因不符公保法第36條規定，不予給付生育給付。附予敘明。

(本府民國103年10月1日府授人給字第1030197439號函轉銓敘部民國103年9月29日部退一字第10338901731號函)

◎民國103年6月1日修正施行之公教人員保險法第29條所定「拘禁」之定義及範圍

查公保法第29條第2項規定：「領受遺屬年金給付之受益人有下列情形之一，停止其領受之權利，俟原因消滅後恢復：一、入獄服刑、因案羈押或拘禁。……。」所稱「拘禁」，係指「受拘留、留置、觀察勒戒、強制戒治或保安處分裁判之宣告，在特定處所執行中，其人身自由受剝奪或限制者。但不包含執行保護管束、保外就醫及假釋中

者」。

(本府民國103年10月1日府授人給字第1030197418號函轉銓敘部民國103年9月29日部退一字第10338901732號函)

◎公立高級中等學校納入預算之代收代付加班費，同意不受「各機關加班費支給要點」有關加班費限額規定之限制，並請各校配合業務需要本樽節原則辦理。

(本府民國103年9月3日府授人給字第1030173801號函轉行政院民國103年9月2日院授人給字第1030045113號函)

人事業務小提醒

● 103年度團隊師徒制經驗傳承案例分享

(本府人事處人事人員品管圈一級機關組第1圈提供)

※問題：公務人員可否於假日兼職與業務無關之工作？

※解答：依公務員服務法(以下簡稱服務法)第14條第1項規定：「公務員除法令所規定外，不得兼任他項公職或業務。其依法令兼職者，不得兼薪及兼領公費。」並於同法第14條之2及第14條之3規定「兼任非以營利為目的之事業或團體之職務，不論是否受有報酬，均應經服務機關許可」及「兼任教學或研究工作，應經服務機關許可」等機制，俾服務機關或上級主管機關得視該機關業務需要，為適當之裁量。又公務員身分不因在辦公時間以外，而有所不同，故公務員於假日之兼職，仍應符合服務法第14條之2或第14條之3之規定。

● 請託關說登錄查察作業要點及獎懲原則宣導

公務員對請託關說、贈受財物、飲宴應酬處理不當可能產生之後果：

(一)行政責任

公務員服務法第22條：公務員違反本法者，應按情節輕重，分別予以懲處，其觸犯刑事法令者，並依各該

法令處罰。

公務員服務法第23條：公務員有違反本法之行為，該管長官知情而不依法處置者，應受懲處。

公務人員考績法第12條（辦理平時考核及專案考績之規定）

考績法上之懲處：免職、記大過、記過、申誡。

公務員懲戒法第2條：公務員有違法者，應受懲戒。

懲戒法上之懲戒：撤職、休職、降級、減俸、記過、申誡。

(二)刑事責任

公務員若於職務上接受廠商業者或民眾之招待、飲宴應酬、贈受財物，而與其特定具體職務有對價關係，雙方具有共識合意又對方所交付之財物或其他不正利益係用以要求公務員就職務上給予方便通融之意，則公務員可能觸犯刑法或貪污治罪條例上之賄賂罪。

※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。

● eCPA人事服務網及相關應用系統Q&A

問：有關eCPA人事服務網之「D6:終身學習入口網」，如於學習時數下載遇到問題無法入檔，該如何處理？

答：該功能於畫面上以紅色字體標註，同仁如操作過程遇到問題，請利用Q&A連結查看處理步驟(【PICS Q&A Q001283 從終身學習網所下載之壓縮檔，無法解壓縮時應如何處理?】)

注意：如利用eCPA人事服務網之「D6:終身學習入口網」下載學習時數，於檔案下載申請後，隔日利用系統提供之密碼解壓縮後，並請於WebHR利用「個人資料 > 個人基本資料 > 終身學習入口網處理 > 學員通過認證名單入檔(CSV)」，執行入檔方能更新表13訓練資料。

心靈交流道—心情陽光室

第三度誕生(上)

愛麗意識到她與爸爸的緊密連結，以致於爸爸在情感上的遺憾似乎影響到她面對感情的執著。

清明節又到了，每年每逢遇見這個時間，愛麗總是會想起當年她的爸爸帶著他們幾個孩子站在朱家祠堂裡，向著朱家的祖先一一介紹每個孩子，並且稟報平安，感謝先祖們的保佑。

每回，愛麗的腦海浮現當時的畫面，總是特別地激動。站在朱家祠堂裡，聽著爸爸的聲音，望著檀木桌上的兩支蠟燭，感受著血脈的傳承，一代又一代地延續。愛麗很感動，總感覺在時間的長河裡，自己也站在承先啟後的位置裡，承接著先人的愛與使命，並且負責任地傳遞給下一代。

自從愛麗的爸爸過世後，愛麗就愈來愈覺得她是她爸爸的小孩，她的個性與待人處事總有著爸爸的影子。愛麗很開心自己的身上流動著爸爸的性格，這樣一來，她可以感受到爸爸一直都在她的身邊與心裡，不曾消失過。

愛麗，曾經是爸爸的掌上明珠，她得到爸爸許多的關注與疼愛。小時候，爸爸是她的知識寶庫，每回做功課不懂時，問爸爸總是可以得到答案。青少年時，為了交男朋友和爸爸激烈爭辯著，不懂為何爸爸就是一再地說「我也曾經是男生過，這些男生會像牛皮糖一樣地黏著妳不放，不可以給他們任何機會！」愛麗總是心想，又不是每個男生都和你一樣。長大後，爸爸總是抓住任何機會，不斷向愛麗的老師們請求多多栽培愛麗。

總的來說，愛麗是在濃濃的父愛中長大的孩子。

或許是父女間的愛太濃了；因此，當爸爸告訴愛麗他那塵封在時代變遷裡不得不結束的愛情故事，那不

文 / 呂旭立紀念文教基金會諮商心理師 李島鳳

受時間與空間阻隔的愛，深深地撼動了愛麗的心靈。雖然，爸爸和那個相愛的女人最終因著大時代的轉輪而陰錯陽差地沒能在一起，但是，斷絕聯絡三十年後，那個女人仍苦苦地尋覓著爸爸的消息，而爸爸也還在心裡深深地愛著對方。

雖然，當刻愛麗困惑著父母之間的婚姻關係，卻也讓她苦苦思索，什麼是真愛？愛麗從爸爸的故事裡相信真愛是不畏懼任何現實環境的隔離，仍一心一意守護自己的愛的心意。這個愛的信念主導了愛麗的感情生活，愛麗一旦進入了愛中，便會竭盡所能地守護那份愛的關係，只是最後常常是滿身傷痕地爬了出來。

愛麗對於完成愛的執著，總是讓她忽略了自己可以承受的極限。

愛麗從來不曾質疑過自己面對感情的態度，她愛上了，便會努力地維繫與經營，她很害怕一旦放棄，「會不會就此錯失生命中的真愛？」這個念頭讓她在情感中不斷地奮勇向前。

只可惜，愛情不是你努力付出就一定歡喜豐收，設立停損點有時也是必要的自我保護的策略，愛麗卻從未想過在情感關係中急踩煞車，直到她感受到自己的遍體鱗傷，她才意識到要帶領自己走出一條新的感情路。她的老師告訴她：「妳要想的不是妳值得一個好男人，而是妳值得更好。我總是很困惑，妳是如此聰明，顯得有自信，卻一直受苦。妳知道妳值得更好嗎？」

<未完待續>

(來源：呂旭立基金會)

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)

三十八式、收式

承上式：右拳落於左掌心內，右腳向下震腳落於左腳內側，重心落於兩腿之間，目視前方。

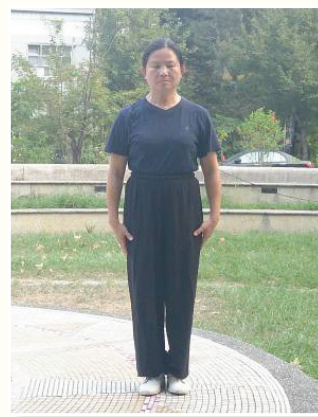
1. 右拳變掌，兩掌鬆開，掌心朝上，指尖相對（寬約10公分）。
2. 以手背領勁向左右擱開、指尖相對、置於丹田前方（寬約30公分）。
3. 兩掌順勢向上，由外而內翻轉掌心朝下，置於臍中穴前兩掌齊平，兩掌中指指尖相對，大拇指朝內，目視正前方。
4. 兩掌由臍中穴緩緩往下按於髖關節前，此時身體隨勢慢慢起身。
5. 兩掌向左向右擱過膝關節，置於大腿外側方。
6. 重心右移，沈身下坐，左腳輕輕提起收至右腳踝內側，兩腳併攏、全身放鬆、以百會領勁，兩膝隨身舒直，腳底踏實，重心回流兩腿之間，回歸原始起勢之式，即為收式。

※起身收式時，千萬不可以膝關節立直站起收式，而是以百會穴引氣上升，將身體慢慢提高，此時

體內內氣才不置於斷勁。

- ※起勢與收式最大不同處在於，起勢是引外氣（後天氣）上身結合內氣（先天氣），收勢是經過拳架淬練的氣質化之後引至丹田與先天氣結合，足以養身健體。
- ※整套拳打完後有時間，可順勢站樁，可讓全身的氣得以沿續，讓體內濁氣得以循環，內勁增加，身輕體健，返老還童指日可待。
- ※示範影片：<http://youtu.be/VisA7QD5XIY>

感謝各位讀者的觀看，陳氏38式太極拳解析完畢，希望對各拳友有所幫助，祝大家身體健康拳藝精進，下一期將解析鄭子37式，後會有期。



風濕病與肌肉減少症

文/林新醫院

過敏免疫風濕科/林剛民主任

隨著年紀增加，容易伴隨肌肉減少、脂肪增加，若患有風濕症，因關節不好，更會導致肌力下降，進而影響日常生活行動。

類風濕關節炎基本上侵襲20~50歲，尤其是40~50歲（停經前後）的女性為主。發病主要因為體內的免疫力發生錯亂，產生許多不必要的抗體及細胞激素。這些激素會進一步刺激其他細胞活化和傳遞發炎物質，一連串反應後，便會造成關節發炎、軟骨和硬骨破壞。且不正常的發炎細胞激素，會刺激肌肉內蛋白質消耗，並會減少蛋白質合成，是造成肌肉減少症原因之一。

目前台灣被告知罹患類風濕性關節炎的患者，被嚴重低估僅約2萬人，正確診斷而用藥的僅1/5。類風濕性關節炎難以明確診斷，目前沒有一項化驗或是檢查可以獨立確診類風濕性關節炎，醫生需要借助詢問病史、做身體檢查、以及安排X光檢查和化驗來診斷類風濕性關節炎。林新醫院過敏免疫風濕科林剛民醫師建議，應定期做健康檢查，最好在發病3個月內正確診斷、治療且對症下藥。若有以下三點症狀則可能患有類風濕關節炎，應盡快就醫檢查：

- (1)早晨關節有僵硬感，超過1個小時以上。

- (2)3個以上的關節發生腫脹現象，越多關節越嚴重。

- (3)關節腫脹特別以手部關節為主且有對稱性。

目前類風濕性關節炎除使用傳統抗風濕藥物治療外，也可採用標靶治療(生物製劑)，來抑制這些過多的細胞激素或不必要的抗體所造成的發炎反應。標靶治療是針對疾病的主要原因治療，屬於真正的對症下藥，基本上不產生肝、腎毒性，且不傷胃。標靶治療為患者帶來了全新的治療希望，已有多種生物製劑可治療類風濕性關節炎，治療過程中儘管可能產生些輕微副作用，若病患皆能聽從醫師囑咐，用藥期間配合評估追蹤，並且做好自我照護管理，則可以穩定病情。

預防肌肉減少症之發生，不但可以提高老年人的生活品質，同時也減少了醫療與照顧之成本。蛋白質攝取方式、攝取量與運動都是維持老年人肌肉質量及功能的重要關鍵，最好也最省錢的方法是終身運動(阻抗型運動)，每日持續行走超過30分鐘，可增強心肺功能、促進新陳代謝、將有害之自由基排出身體。加上適當的優質蛋白、維他命D、抗氧化物如維生素E、維生素C、和β-胡蘿蔔素(存在於深綠色蔬果、好油、水果)等營養品補充，對於預防肌肉減少症的發生有加成的效果。

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
臺中市私立永真幼兒園	04-26363298	臺中市沙鹿區鎮南路二段369號	學期註冊費7折優惠。
臺中市私立裕祥才藝中心	04-22015123	臺中市北區原子街19號	學雜費減半。
臺中市私立愛林幼兒園	04-22874571	臺中市南區正氣街45號	贈送書包、餐具、圍服、夏季運動服和冬季運動服。
臺中市私立至聖幼兒園	04-24077588	臺中市大里區永隆一街78號	贈送書包、餐袋、夏季和冬季體育服。