

活動報導

公私部門創新合作-跨域治理研習

為強化本府所屬一級機關首長及副首長決策領導核心能力，提升創新策略性思維、綜效職能、型塑組織願景、增進公私部門縱向及橫向聯繫，本府公務人力訓練中心於本年7至8月辦理3期「公私部門創新合作-跨域治理研究班」，參加人員計本府一級機關正、副首長，私部門各行業董事長、總經理等91人；研討內容包含「世界的大臺中-站上巨人肩一起尋找臺中新亮點」、「創意城市與園區」、「公共服務與創新思維的建立」、「團隊建立」、「跨域治理與問題解決」及「臺中市 BRT 交通建設簡報&座談」、「Ubike與Ibike簡報&座談」等，並於10月29日辦理回流教育，邀請美商韜睿惠悅企管顧問公司人才管理諮詢業務全球負責人-Ravin Jesuthasan主講「人才管理大未來—迎接未來人才挑戰(The Future of Talent Management)」，為擴大學習效益，另提供部分名額予一級機關薦任第九職等主管，共計104人參加。



內部控制教育訓練研習

本府為提升施政效能，並落實依法行政及展現廉能之決心，除訂頒強化內部控制實施方案，並於10月至11月假本府公務人力訓練中心開辦6場次「內部控制教育訓練研習班」，參加人員包括本府所屬各機關、學校內部控制專案小組幕僚作業單位主管及承辦人員，計調訓960人。

本系列研習邀請法務部矯正署桃園監獄總務科鄒科長啟勳擔任講座，研習內容為「內部控制設計實務」及「自行評估作法及實務經驗分享」，藉以瞭解內部控制制度之設計與自行評估作法並分享實務案例，希望公務員辦理公務時能有所依歸，並具有風險管理、明快回應及高度執行力的廉能服務團隊，形塑優質文官體系，進而增進市民對政府之信任與支持。



國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
103年特種考試地方政府公務人員考試	103.12.13(六)-12.15(一)	弘光科技大學、嶺東科技大學、國立中興大學附屬高級中學、市立忠明高中、西苑高中、惠文高中、五權國中

臺中市政府103年度

10月份

電話禮貌先生/小姐



教育局張文鈴小姐



環保局林香君小姐

母愛從哺餵母乳開始

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11月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
沈芝戎	本府民政局科員	本市南屯區東興國民小學人事室主任
許文銘	本市太平區公所人事室主任	本市大里區公所人事室主任

新知補給站

◎ 考試院會同行政院於民國103年9月29日以考臺組貳一字第10300079131號、院授人組揆字第1030047105號令修正發布各機關適用醫事人員人事條例職務一覽表及各機關師級醫事職務級別員額配置準則第3條

(本府民國103年10月7日府授人力字第1030202437號函)

◎ 公務人員保障暨培訓委員會民國103年10月17日公訓字第1032160886號函訂定「103年特種考試地方政府公務人員考試錄取人員訓練計畫」

(本府民國103年10月23日府授人力字第1030215110號函)

◎ 公務人員保障暨培訓委員會為應公務人員考試錄取人員基礎訓練專題研討範圍等調整、初等考試等級訓練課程成績測驗題數及時間之修正等實務作業需要，於民國103年10月21日以公評字第10322605771號函修正發布「公務人員考試錄取人員訓練成績考核要點」

(本府民國103年10月22日府授人力字第1030213919號函)

◎ 公務人員考試(含特種考試身心障礙人員考試)錄取分配機關占缺訓練之人員，依身心障礙者權益保障法第38條規定，自103年1月1日起，不得計入該機關員工總人數及身心障礙者人數

(本府民國103年10月30日府授人力字第1030220952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。

◎ 銓敘部函轉勞動部性別平等法施行細則第4條之1、第7條修正條文

性別工作平等法(以下簡稱性平法)施行細則第7條規定：「本法第15條第4項規定之3日陪產假，受僱者應於配偶分娩之當日及其前後合計15日期間內，擇其中之3日請假。」較公務人員請假規則(以下簡稱請假規則)第3條第1項第5款規定：「因配偶分娩者，給陪產假3日，得分次申請。但應於配偶分娩日前後3日內請畢，例假日順延之。」為寬，公務人員亦為性平法之適用對象，爰於請假規則修正發布前，公務人員得依性平法施行細則第7條規定期間請陪產假。

(本府民國103年10月29日府授人考字第1030220697號函轉銓敘部民國103年10月28日部法一字第1033883008號

書函)

◎ 內政部修正發布「臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區許可辦法」第8條條文

「臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區許可辦法」第8條條文，業經內政部民國103年10月28日以台內移字第10306063582號令修正依該辦法申請進入大陸地區之現職人員，不得從事入學進修、選修學分、專題研究等各種型態之進修活動。

(本府民國103年10月29日府授人考字第1030220285號函轉內政部民國103年10月28日台內移字第10306063585號函)

◎ 銓敘部轉消防機關列警察官人員之停職或免職處分案件，於未確定前應先行辦理停職規定。

依內政部民國103年10月14日內授消字第1030605616號書函規定，消防機關列警察官人員依警察人員人事條例所為之停職處分及免職處分案件，考量維護當事人權益及法律優位原則，除當然停職外，參採公務人員考績法施行細則第24條規定，於未確定前應先行停職，其生效日期以當事人收受該處分之次日起，對其發生效力，並應於停職令中敘明。

(本府民國103年10月28日府授人考字第1030217311號函轉銓敘部民國103年10月24日部特二字第1033891000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－差勤管理

(本府人事處人事人員品管圈學校組第八圈提供)

※問題：公務人員於休假期間未具任何消費，僅於該休假期間相連之假日具一筆旅行、旅宿或觀光遊樂業之國民旅遊卡特約商店刷卡消費，可否申請補助？

※解答：查行政院與所屬中央及地方公務人員休假改進措施原第五點第一款第三目規定，休假期間於「旅行業」、「旅宿業」、「觀光遊樂業」刷卡消費者，其與該休假期間相連之假日於各國民旅遊卡特約商店刷卡之消費，得併入補助範圍，修正為休假期間及其相連假日之連續期間，於旅行業、旅宿業、觀光遊樂業刷卡消費者，其與該休假期間相連之假日於各國民旅遊卡特約商店刷卡之消費，得併入補助範圍，並自民國103年1月1日起生效。爰此，倘公務人員於該休假期間未具任何消費，僅於與該休假期間相連之假日有上述三行業之合格消費，該連續期間之合格消費，均得併入補助範圍。

● eCPA人事服務網及相關應用系統Q&A

※問題：WebHR人事資料檢誤出現「輸入之薪額組別級距與人員學歷或所在學校類別不符」訊息，應如何處理？

※解答：此種情形通常係選取的薪額組別與學歷資料不相符合，或研究所四十學分班資料未正常建檔所致，請參考下列方式檢視：

一、檢查表5最新學歷資料是否正確。

二、若係40學分班，請檢查表13，名稱(程度)欄位需有【研究所(或碩士)四十學分班】字眼，學習總數需為【40】，總數單位需為【6-學分】。

本問題參閱PICS之Q&A000943。

心靈交流道—心情陽光室

第三度誕生(下)

文 / 呂旭立紀念文教基金會諮商心理師 李島鳳

愛麗看著一路栽培她的老師，她從來沒有想過，重點不是那個男人，而是自己。「自己」值得更好的生活，所謂的真愛，也應該是在自己值得更好的力量之下存在。

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，她想和爸爸一樣，緊守摯愛不放棄，無論那個人是否還在身邊。

愛麗傳承了爸爸面對感情的態度，卻在此時開始出現了不一樣的聲音：「可是那是爸爸生命中的不得已，我為什麼要讓自己在這個可以有選擇的年代，卻要重演這種類似的故事？我很愛很愛爸爸，我是他的掌上明珠，卻不代表我在情感上要走上和他一樣的路，我可以和他不一樣。」

什麼是傳承？愛麗想起了薩提爾女士的「第三度誕生」的概念。薩提爾女士認為，人們其實經歷過三次的誕生。

第一度誕生是父母的精子和卵子結合的那一刻。這個結合象徵著每個人都來自同樣的起源；因此，每個人都擁有同樣的價值，人人平等，並且擁有相同的生命力。

第二度誕生，是脫離母親的子宮來到人世。為了能在世界生存下來，每個人都必須去適應父母親所經營的原生家庭的文化；因此，每個人都會學習到最佳的生存法則，形成對應現實世界的能力。

而第三度誕生，是人們成為一個成熟的人。重新為自己的生命做決定，決定保留成長過程中合適自己的，並丟棄不適合的信念或是生存法則，真正脫離父母，成為一獨立自主的個體。

「而真正的傳承就該是第三度誕生吧！」愛麗回憶起之

前面對爸爸過世的難以承受。她常常夜深人靜時嚎啕大哭，不知道要如何面對失去父親的日子。

有一天晚上，她卻突然感受到爸爸的憂心，自此之後，她告訴自己，為了不讓爸爸的靈魂雲遊四海的時候還擔心著她，她一定要過得開心。她知道爸爸很希望她能有個好歸宿，於是，她毅然決然地結束了那段充滿辛苦卻始終沒有好結果的感情。

愛麗的心裡很清楚，爸爸對她的愛，不是要讓她重新步上辛苦的感情路，而是希望她可以過得美滿與幸福。她仍然擁有與父親之間深厚的情感連結，卻不需要透過重複父親的情感經驗來證明。她可以為自己的人生與感情做出適合自己的決定。而且愛麗相信，這應該也是父親樂意看到的她——一個珍視自己的女人。

清明節，愛麗上山去看爸爸，在心裡默默和爸爸說著話：「爸爸，謝謝你，謝謝你讓我是你的女兒，謝謝你愛我。我很開心也很慶幸成為你的女兒。謝謝你教會我的許多美好特質，你的願意分享、改變的彈性和慷慨大方地愛人，都在我的身上繼續流動著。謝謝你讓我擁有這些。我會好好地照顧自己，像你寶貝我一樣地寶貝自己，我會過得很好，不讓自己再傻傻地在感情中受傷。你就不用再管這些事，放心去雲遊四海吧！」

「我會讓自己成為在感情中擁有智慧的女人！」愛麗在下山的途中對自己承諾著。

(來源： 呂旭立基金會)

英語補給站

Hobbiton 探索哈比人的故鄉 — 哈比屯

In the early 2000s, *The Lord of the Rings* trilogy was filmed in New Zealand. Once filming had wrapped, the crew left behind the hobbit holes they had dug to film scenes of the Shire. Afterwards, fans flocked to explore these hobbit burrows, although little more than holes in the ground remained to be seen.

二十一世紀初期時，《魔戒三部曲》在紐西蘭進行拍攝。電影拍攝一結束，劇組人員便留下他們為了拍攝電影場景夏爾而挖掘的哈比洞。之後，雖然除了洞穴之外，地面上沒有什麼場景被保存下來供參觀，但大批粉絲仍蜂湧而至來探索這些哈比洞。

However, after shooting the newest Hobbiton trilogy, the film crew decided to leave the Shire untouched. Thus, a new amazing tourist attraction, the Hobbiton Film Set, was created. Delighted fans worldwide have celebrated the news.

然而，在《哈比人》三部曲最新一集拍攝完成後，劇組人員決定保留夏爾原本的完整風貌。因此，一個很棒的新景點——哈比屯拍攝場景誕生了。世界各地的粉絲都在興高采烈地慶祝這個好消息。

Visitors now can drop into the Shire, explore Bilbo's home, Bag End, and drink a mug of cider at the Green Dragon Inn. Tourists are encouraged to stroll along the Shire's paths,

explore hobbit burrows, and walk through the hobbit gardens. Fans can tour the set and pretend that they are truly walking in Middle Earth. For many, this is a dream come true. Although New Zealand offers many beautiful sites, none have become as instantly popular as Hobbiton.

觀光客現在可以順道拜訪夏爾來探索比爾博的家——袋底洞，並在綠龍客棧暢飲一大杯蘋果酒。旅客可以沿著夏爾的小徑漫步、一探哈比人的洞穴和穿梭在哈比人的花園中。粉絲可以遊覽各個場景，假裝他們真實地走在中土世界中。對許多人來說，這讓他們夢想成真。雖然紐西蘭有著許多美麗景點，但沒有一個景點能像哈比屯一樣一夕成名。

Words & Phrases

1.crew n. 一隊工作人員

After 10 minutes, the crew finished setting up the stage.

十分鐘後，工作人員完成了舞台的架設。

2.leave behind... 留下……；拋下……

Bill left behind his family and started a new journey on his own.

比爾拋下他的家人，獨自展開新旅程。

3.tourist attraction n. 觀光勝地

The factory became a tourist attraction after it was opened to the public.

工廠對外開放後，就變成了觀光勝地。

4.delighted a. 愉快的，高興的

I will be delighted to go to your wedding ceremony.

我很高興能參加你的結婚典禮。

5.worldwide adv. 遍及全世界地

Research shows that more than 100 children worldwide have the disease.

研究指出全世界有一百多個孩童患有此疾病。

6.drop into... 順便造訪……，臨時拜訪……

It was Joe that dropped into my house this morning to tell me the good news.

就是小喬今天早上順道來我家告訴我這個好消息的。

7.stroll vi. 散步，閒逛

I love to stroll around the lake with my family in the evening.

我喜歡傍晚和家人在湖邊散步。

8.pretend vi. & vt. 假裝

Sam pretends that he doesn't know how to play the piano, but actually he is an expert.

山姆假裝他不會彈琴，但其實他是位鋼琴高手。

Extra Words

1.trilogy n. 三部曲

2.burrow n. 洞穴

3.mug n. (有柄)大杯子，馬克杯

4.cider n. 蘋果酒

(來源：常春藤網路書城 常春藤生活英語 電子報)

健康小站

鄭子三十七式太極拳

引言

鄭子太極拳是五絕老人鄭曼青大師，在民國廿七年擔任湖南省政府咨議兼國術館館長時，為推動全民運動及方便訓練，由太極拳楊家老架一百多式中，刪去重複保留精髓，精簡為卅七式，簡稱為「鄭子太極拳」，深具修心養生防身之道。套路設計完美，動作都按拳理拳法運作，虛實分明，鬆柔輕靈而優雅，因為用意不用力，適合男女老幼各種年齡層的人運動，現已普及世界各地廣受歡迎和喜愛。對身體的健康有著非常神奇的幫助，希望讀者靜心慢練，感受太極拳的魅力。

太極內功法：

- 一、其根在腳。練習太極拳時，注重虛實之分明，拳法步法依據太極陰陽學說要訣習拳，以達到最佳之運動效果。
- 二、氣行於手指，而手不自動。全身是手、手非手。皆發於腿而行於手，以求貫串，週身完整一氣。
- 三、主宰於腰而頭頂懸：一切以腰為軸，以運全身，意念頂頭懸，以使周身俱輕靈，關節轉得以靈活。
- 四、全身鬆透：練拳時，必須鬆柔，使周身氣血暢通，不使滯塞。

第一章基本功法：太極步

太極步分解動作：前進步預備式：兩腿分開與肩同寬

一、左弓步

1. 重心左移。
2. 右轉腰右腳尖翹起腳根著地，向右外擺（約75度）。
3. 腳尖放平，將重心移至右腿。

吃素有撇步，健康才保固

近年來吃素的人越來越多，有人為了信仰吃素，有人為了環保吃素，如現在流行的周一無肉日，訴求吃素可以減碳救地球。更多人為了遠離疾病吃素，認為吃素就可以變瘦、變得更健康！但為什麼有些人吃素反而越吃越胖、營養不良甚至疾病纏身？其實不管是長期吃素者或是偶而吃素的人，都要注意如果吃素技巧不對，吃錯素食可能更傷身！到底該怎麼健康吃素食呢？以下有四個健康吃素小撇步，介紹給大家參考：

1. 均衡適量的攝取：

有些人會認為吃素只要不吃肉，其他食物多吃也無妨，而攝取大量水果、麵包、甜食等，到後來體重直線上升，血清三酸甘油酯也出現紅字。原因是身體沒有消耗掉的熱量還是會轉變成脂肪儲存在體內，導致肥胖及高血脂，所以吃素第一個重點就是要均衡適量的攝取。

2. 避免過油、過鹹的烹調方式，減少加工製品：

素食為了增加口感、增添風味，常使用油煎、油炸的方式烹調，或者使用素食加工品，如素肉、素排、素火腿等，這些食品加工時就加入了較多的油、調味料或是食品添加物，長期吃下來，不只瘦不下來，一些如高血壓、高血脂的代謝疾病也容易找上門。多選擇食物的原形，如黃豆浸泡後跟米煮成黃豆飯，以豆腐、豆干、香菇取代素食加工品，避免攝取過多油脂及其他食品添加物。

3. 每餐都要有優質蛋白質食物：

食物中優質蛋白質來源為肉、魚、蛋、奶類及黃豆，蛋奶素食者可以從蛋類或奶類獲得優質蛋白質，全素食者優質蛋白質來源主要為黃豆及其製品。有些吃素的人，都只是吃飯配青菜，優質蛋白質吃很少，這樣的飲食容易造成蛋白質攝取不足，久了肌肉容易流失、免疫力也會下降。所以每餐盡量要有一些黃豆或其製品，如豆腐、豆干，而黑豆、毛豆都是蛋白質不錯的來源。

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
私立采禾托兒所	04-22657670	臺中市文心南路592巷1號	學生代辦物品贈送書包、餐具組、圍兜各一組。
臺中市私立三育幼兒園	04-23360031	臺中市烏日區長春街279號	1.註冊費7折優惠。2.贈送書包、餐袋、制服(含夏、冬)。
私立佳音幼稚園	04-25626434	臺中市神岡區中山路551巷47號	1.幼幼班(2歲)免收註冊費，僅收月費及教材費。 2.小班至大班(3-5歲)註冊費及教材費外，月費僅收5000元。 3.贈送書包及餐袋。 4.2人以上或團體報名就讀，另有優惠。 5.本校畢業生之子女(第二代)免收全部註冊費。
私立樹人幼兒園	04-26263568	臺中市清水區三田路3-13號	1.保育費95折優惠。2.代辦費全免費。

林麗雲

(作者現為臺灣陳氏太極拳發展協會理事長)

4. 上左步--提起左腿往前(走直線)上步腳根著地。

5. 左腳根著地將重心移至左腿。

6. 左轉腰同時將右腳尖往內(左)扣。成左弓步。

二、右弓步

1. 重心後坐右移。

2. 左轉腰左腳尖翹起腳根著地，向左外擺(約75度)。

3. 腳尖放平，將重心移至左腿。

4. 上右步--提起右腿往前(走直線)上步腳根著地。

5. 右腳根著地將重心移至右腿。

6. 右轉腰同時將左腳尖往內(右)扣，成右弓步。

後退步分解動作：重心在左腳(左弓步)

1. 重心右移(後移)。

2. 坐實右胯。

3. 提起左腿往左後方(直線)撤出一步、腳尖先著地、緊接著後腳根放鬆放平、不要放重心、腳板輕輕貼地。(重心還在右腳)。

4. 慢慢將重心移至左腳，坐實左腿。

5. 提起右腿往右後方(直線)撤出一步、腳尖先著地、緊接著後腳根放鬆放平、不要放重心、腳板輕輕貼地。(重心還在左腳)

6. 慢慢將重心移至右腳，坐實右腿。



文/林新醫院 廖麗華營養師

4. 選擇多樣化、未精緻食物：

由於素食者的食物來源相對有限，尤其不吃蛋類及奶類的全素者，若沒有均衡飲食，攝取多樣化食物，容易造成營養素如維生素B12、維生素D、鈣、鐵、鋅的缺乏。建議素食者一天至少有一餐選擇未精緻全穀類當主食，如全穀飯、燕麥粥，而飲食中的蔬菜類應包含至少一份深綠色蔬菜、一份菇類與一份藻類食物，另外也可補充一份堅果種子類。

◎全素食者容易缺乏的營養素、缺乏症狀及其食物來源：

全素食者易缺乏營養素	缺乏症	建議補充食物來源
維生素B12	惡性貧血	麥片、養生麥粉、藻類(如海苔、海帶、紫菜等)
維生素D	佝僂症、軟骨病	菇類(如香菇、杏鮑菇、珊瑚菇等) ✦ 小提醒：每天日曬20分鐘，也可幫助身體自行製造維生素D
鈣	骨質疏鬆、肌肉痙攣	全穀類(如麥片、麥粉)、黃豆製品、深綠色蔬菜(如芥藍、山芹菜、莧菜)、堅果種子類(如黑芝麻、杏仁) ✦ 小提醒：體內要有充足的維生素D才能吸收鈣質
鐵	缺鐵性貧血	全穀類(如麥片、麥粉)、黃豆製品、深綠色蔬菜(如山芹菜、莧菜、紅鳳菜、川七)、堅果種子類(如黑芝麻、南瓜籽) ✦ 小提醒：維生素C可提升植物性鐵質的吸收率，故新鮮水果可與正餐同時吃，改善鐵質吸收率
鋅	食慾不振、味覺遲鈍	鋅強化穀類、堅果種子類(如南瓜籽、葵花籽)

根據研究指出，素食者有較低的血壓及低密度膽固醇，較低的心血管疾病死亡率，以及較低的癌症、糖尿病發生率。但吃素要有技巧，注意不過量、不加工、不過度調味，均衡飲食、多樣化且選擇未精緻的食物，才能避免攝取過多食品添加物，從真食物中得到最豐富的營養素，達到健康的目的。