

活動報導



103年度線上英語營成果發表 Yes, We can ~ Online English

為提升公務人員英語能力，營造機關英語學習風氣，本府派員參加行政院人事行政總處地方行政研習中心辦理之103年度「線上英語營」活動，透過線上閱讀及討論、線上大會考、線上英語營師徒社團、線上同步教學及線上英語營大會師等一連串英語學習活動，融合聽、說、讀、寫全方位學習，培養英語涉外人才，提升城市競爭力。本次推薦參與該活動人員，通過評量取得英語證書人數為22縣市政府之冠，成績特優，並於該中心本（103）年12月3日數位成果發表會，以表演「Yes, We can—Online English」英語話劇方式發表成果。由本府教育局張乃文、建設局陳文宏、警察局楊喬羽、本市和平區公所陳煌耀、烏日區公所林芷嫻、南屯區公所許聖良及大甲區公所許淑真等七位優秀公務同仁參與演出，透過精彩生動活潑演出，將整個線上英語營活動演繹的淋漓盡致，劇情連貫一氣呵成，博得滿堂掌聲，同仁能在短短幾次的排練，就有如此精彩的演出，證明了We are the best！也呼應了演出主題「Yes, We can」。



創意 & 創新的DNA — 研究發展

行政院人事行政總處為鼓勵人事行政研究發展，促進人事行政業務革新，研究解決人事行政問題，特舉辦人事行政研究發展徵文獎勵活動，本府人事處為提昇所屬人事人員研究創新精神，鼓勵所屬人事同仁踴躍研提人事行政研究發展論文，參加該項徵文獎勵活動，103年度總計獲得乙等獎3篇、佳作4篇，並榮獲該項獎勵第一組（直轄市政府組）之團體獎第2名，獲頒團體獎獎杯一座及獎金新台幣一萬五千元整。

「103年度人事行政研究發展徵文獎勵活動」本府人事處及所屬人事機構得獎名單

得獎人	作品名稱	獎項
本府新聞局人事室主任劉明華	臺中市政府員額評鑑運作之精進及標準化—以市所屬衛生局為例	乙等獎
本府人事處考訓科視察吳振昆	公部門師徒傳承成效評估之研究	乙等獎
本府警察局人事室科員梁欣丞 & 邱詩涵	創新人力資源管理—以臺中市政府警察局推動繁重派出所增置第二副所長制度為例	乙等獎
本府人事處企劃科股長賴金端	公部門如何妥適運用有效管理非典型人力—以臺中市政府文化局為例	佳作獎
本府警察局第五分局人事室主任鄭月琴 本市光明區中人事室主任鄭幸玟	人事人員訓練與陞遷結合之研究—以專員級人事人員進階職能培訓專班為例	佳作獎
本市西屯區公所人事室主任林幸蓉 本市北屯區公所人事室主任楊琇雲	團體績效評估技術與管理之研究—以某區公所為例	佳作獎
本市北區篤行國小人事室主任林婉芬	運用TTQS結合人事人員訓練與陞遷制度之可行性研究	佳作獎

臺中市政府103年度

11月份

電話禮貌先生/小姐



警察局黃組長百修



觀光旅遊局廖股長偉志

國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
104年公務人員初等考試	104.01.10(六)-01.11(日)	本市忠明高中、本市西苑高中、本市居仁國中

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12月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
賴培穎	臺中市政府公務人力訓練中心組長	臺中市中興地政事務所人事管理員
林幸蓉	臺中市西屯區公所人事室主任	臺中市政府人事處股長
楊靜娟	臺中市政府人事處股長	臺中市立豐東國民中學人事室主任
陳瑞祥	臺中市大里區大里國民小學人事室主任	臺中市龍井區龍山國民小學人事室主任

新知補給站

◎本市和平區將於民國103年12月25日改制直轄市山地原住民區並實施自治，本府爰分別於民國103年10月30日以府授人力字第1030221328號函、民國103年11月21日以府授人力字第1030239958號函，修正發布「臺中市政府公務人員人事任免授權作業注意事項」第二點及「臺中市政府及所屬機關學校公務人員職務遷調要點」第六點，排除本市和平區公所之適用，並自民國103年12月25日生效。

※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。

◎修正本府獎勵模範公務人員實施要點第7點

本府修正「臺中市政府獎勵模範公務人員實施要點」，修正重點為本府模範公務人員，經薦送參加行政院模範公務人員選拔，同時獲行政院表揚者，仍為本府模範公務人員，應發給獎金及核給公假，爰將原「名額依名次依序遞補之」規定刪除。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11月20日府授人考字第1030239125號函發布修正)

◎有關公務人員受行政懲處，復經公務員懲戒委員會（下稱公懲會）就同一事件作成懲戒處分，權責機關是否須註銷原行政懲處疑義一案

依銓敘部民國103年11月10日部銓四字第1033872417號書函規定，懲處與懲戒處分競合時，於公懲會對同一違失行為作成懲戒處分之實體議決後，懲處處分依規當然失其效力，自無待權責機關再行註銷使其失效；惟仍宜於人事資料中詳實註記並通知當事人。

(本府民國103年11月24日府授人考字第1030240604號函轉行政院人事行政總處民國103年11月21日總處培字第10300541661號函)

◎有關「行政院所屬各機關聘僱人員給假辦法」（以下簡稱給假辦法）所定生理假併入病假之計算及陪產假3日之請畢期間，於給假辦法修正前，請依性別工作平等法規定辦理。

一、性別工作平等法14條第1項：「女性受僱者因生理日致工作有困難者，每月得請生理假一日，全年請假日數未逾三日，不併入病假計算，其餘日數併入

病假計算。」

二、性別工作平等法施行細則第7條規定：「本法第十五條第四項規定之三日陪產假，受僱者應於配偶分娩之當日及其前後合計十五日期間內，擇其中之三日請假。」

(本府民國103年11月20日府授人考字第1030237610號函轉行政院人事行政總處民國103年11月18日總處培字第1030053793號函)

◎有關公教人員遇留職停薪，其生育補助基準應如何計算疑義。

查行政院103年5月29日院授人給字第1030035213號函核定修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第4點附表八「公教人員婚喪生育補助表」，其中生育補助之補助基準規定，「按事實發生當月起，往前推算6個月薪俸額之平均數」計算2個月之薪俸額，並自103年6月1日生效。

考量留職停薪人員留職停薪期間未支領薪俸，如該等期間不予納入生育補助基準計算，尚與「公教人員保險法」（以下簡稱公保法）規定未予納保年資不納入生育給付之計算標準相當，且依行政院人事行政總處102年7月15日總處給字第1020039165號函略以，依法應徵服兵役留職停薪者，於留職停薪期間如發生結婚、眷屬喪葬及生育事實時，其生活津貼之補助基準係依其在職最後一個月所支薪俸額標準計發。是以，為期生育補助之補助基準計算期間與公保法生育給付衡平一致，本案生活津貼生育補助計算基準「按事實發生當月起，往前推算6個月薪俸額之平均數」之規定，有關往前推算6個月薪俸額，係以實際在職月份之薪(俸)額支給基準為準，不包括全月留職停薪之月份（例如，公務人員敘薦任第9職等本俸5級，於102年6月16日至103年6月15日止留職停薪，嗣於103年7月15日發生生育事實，則其生育補助之計算基準為，103年7月、6月、102年6月、5月、4月及3月等6個月薪俸額之平均數【計算方式：(36,425+36,425+36,425+36,425+36,425+36,425)÷6】）。

(本府民國103年11月10日府授人給字第1030228150號函轉行政院人事行政總處民國103年11月6日總處給字第10300523151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－考績獎懲

(本府人事處人事人員品管圈一級機關組第一圈提供)

※問題：某公務員於民國103年12月7日從甲機關調至乙機關，該員民國103年年終考績應由何機關辦理？其考績獎金應由何機關發給？

※解答：依「各機關辦理公務人員考績（成）作業要點」第二點規定：公務人員應以年終任職之職務辦理考績（成）。考績（成）年度內任職期間之計算，以月計之。…如在12月2日（以實際到職日期為準）以後始調任其他機關者，應由原任職機關辦理年終考績（成）。另「公務人員考績法施行細則」第九條規定略以，12月2日以後調任其它機關，由原任機關以原職務辦理考績者，考績獎金除上開施行細則同條第五項規定各款情形外，由受考人次年1月1日之在職機關發給。準此，依上開規定該公務員年終考績應由甲機關辦理，考績獎金由乙

機關核發。

● eCPA人事服務網及相關應用系統Q&A

※問：如何辦理人員報到與調職作業？

※答：為免人事同仁於辦理新任作業時，未利用「業務流程 > 任免作業」之程序辦理報到作業，請參考以下之作業流程。

一、報到作業：

- (一) 任免遷調 > 報到/離職 > 人員報到 > 報到資料建檔。(可提前作業)
- (二) 任免遷調 > 報到/離職 > 人員報到 > 報到資料更新作業。
- (三)(同屬臺中市政府主管機關請省略此步驟)如為外縣市調任進來，請再執行「個人資料 > 人事傳輸 > 機關人員資料接收 > 報送服務網個人資料接收」，作業方式選「擷取報送服務網資料」，輸入「原機關代碼」及「報到者身分證號」，因為當接收不到資料，系統會主動稽催該機關，請謹慎使用此功能。

(四) 至「個人資料」子系統之人事21表資料維護，進行資料檢誤，系統於晚上6:00會主動執行異動檔報送至A1。

(五) 隔日至A1報送服務網查詢是否入檔成功。

二、離職作業：

- (一) 任免遷調 > 報到/離職 > 人員離職 > 離職資料建檔。(可提前作業)
- (二) 任免遷調 > 報到/離職 > 人員離職 > 離職資料更新作業。
- (三) 至「個人資料」子系統之人事21表資料維護，進行資料檢誤，若適逢月底，建議採特定人員報送(個人資料 > 人事傳輸 > 機關人員資料傳出 > 傳出個人全部表號資料)，待15~20分鐘後至A1查看入檔情形，並請留意eCPA之A1「人事資料傳輸 > 各機關稽催明細查詢」，查看是否有調出人員被他機關稽催。

心靈交流道—心情陽光室

「先樂後苦」可不可以？

「祝你淡淡的開心！」他向右邊的夥伴說，然後他轉過頭來說「也祝你淡淡的開心！」小彬真誠卻重覆的祝福著在場的每一位，我問他為什麼是「淡淡的」？為什麼不是「大大的」開心？他說，淡淡的比較好。

這時團體中七嘴八舌地幫小彬接話，說「樂極生悲啦！」「他生氣都是大大的，所以開心要淡淡的，要不然等一下又要生氣了！」「淡淡的比較好啦，情緒越小越好越安全」，沒有想到一個問題引發了大家的共鳴。雖然是在精神療養院中帶領的團體，但是長期觀察下來發現他們跟正常人並不是截然不同，也會有我們必須面對的情緒問題，除了吃藥控制病情外，他們比正常人更容易表達出真實的想法。

他們可能是被太過沉重的情緒所苦，所以才期望淡淡的平靜的情緒與生活，但是他們所表達的觀念，難道不是我們社會中根深蒂固的思想嗎？「吃得苦中苦，方為人上人」、「樂極生悲」、「後天下之樂而樂」、「先苦後甜」等常常聽到的成語諺語中，華人總是很小心的控制自己的情緒，不敢讓情緒豐沛的淌溢出來，即使是開心這樣的正面情緒，也要在上面壓著一份責任與天下。

「先樂後苦」可不可以？這個問題的答案會隨著年齡而有所不同。二十多歲的人們多半會理直氣壯的反問你「有什麼不可以？為什麼這麼問？」然後拍拍屁股開著機車直衝日月潭夜遊到天亮，第二天再以黑眼圈佐泡麵熬夜趕兩個報告；五十歲以上的人多半崇尚王永慶的勤苦哲學，一生不以快樂為目的，總想著

文 / 呂旭立紀念文教基金會諮商心理師 馬度芸

要為家國有所貢獻；而三、四十歲的人會有掙扎，他們深受許多中國社會文化根深蒂固的思想影響，甚至有未雨綢繆的美德，先天下之憂而憂，把未來的許多煩惱先拿過來預習一番；但是同時，在台灣這個年紀的中產階級又經歷了許多從歐美而來的文化洗禮，像是心想事成的正向力量，及時行樂的美麗人生等等，都在在衝擊著小時候家傳的傳統觀念，調整得好則得以過得快樂升官發財，調適不良就只有怨天尤人衰運相隨的命。

調適不是要選邊站，而是知道何時該緊何時該鬆，何時該鞭策自己何時該放自己一馬，當面對一連串緊急又困難的任務時，理性的一般人選擇外在環境要求最緊迫的事先做；抱著以天下興亡為己任的人會挑困難耗時的先做；快樂的人會挑簡單的先做；而調適不過來的人則一件也不會做，他會面對攤在面前所有的任務然後開始焦慮，無法選擇也無法起動。

快樂兩字指的是一種能力，而非一種狀態，是一種能調節自己動能的能力，是一種具有擴散力的開心傳染病，這個特質對自己的成就與對團體的貢獻都很大。

先樂後苦可不可以？當然可以，只要快樂累積的是正向完成任務的能量而非罪惡，只要記得自己仍有長期努力必須達成的任務及目標而非一樂不可收拾，否則無限制追求小樂的結果必定導致大大的不快樂；相反的，一味忽略快樂的重要性，總是先天下之憂而憂，自以為嚴謹刻苦而生活失衡，也往往會在慾望爆炸的那一天引發原子彈。

(來源： 呂旭立基金會)

榮譽榜

一、本府人事處科長鄭惠芳、本府社會局科長張婉貞榮獲民國103年行政院模範公務人員。

二、本府人事處榮獲行政院人事行政總處「103年度各主管機關人事機構業務績考考核」直轄市政府人事處組第二名。

健康小站

鄭子三十七式太極拳

第一式預備式、起勢

預備式：

立身中正、下額後收、兩眼平視正前方、腳根併攏腳尖左、右外開各約45度，兩手指尖下垂於兩腿外側，中指輕貼大腿外側。

1. 身體輕輕下沈，重心完全放於右腳。
2. 右轉腰、將左腳跟向左轉正（腳尖朝正前方）兩手翻轉掌心朝後大拇指貼大腿外側、指尖朝下。
3. 沈身下坐後將左腿輕輕往左側方跨出一步（約一肩寬、以腳側刀外棚著地、腳尖就會朝前）。
4. 將重心慢慢移至左腿、沈身下坐、落實左腿。
5. 左轉腰將右腳尖朝內扣、後將重心移至兩腿之間、同時兩手心微微往下按，大拇指貼大腿外側、指尖略微斜朝前，目視正前方、耳聽背後、氣沈丹田。即完成預備式動作。

起勢：

1. 沈身下坐，兩手指尖順勢往下放鬆。
2. 以手腕、手背領勁往前往上棚至與肩同高、同寬。
3. 兩手肘往下墜，指尖略上揚，手心（勞宮穴）微現，指尖微微朝前輕刺。

骨刺是病？不是病？！

林新醫院 骨科主任 廖宜賢

「醫生，我的腰椎骨生骨刺，以後會不會刺到神經啊？」「醫師，我膝蓋長骨刺，要怎麼辦？要不要開刀？」骨刺，是許多病患前來骨科門診求診的原因。骨刺，到底是什麼呢？

當人體的關節隨著長時間的使用，而逐漸開始產生關節退化、老化的現象，此時，在關節邊緣的骨端，也會因老化而會出現增生現象，形成所謂的骨贅，加上附著其上的肌腱及韌帶發生鈣化、骨化。這些改變，在X光片下就會形成突出的骨頭結構，就是俗稱的「骨刺」。因此基本上，骨刺是關節退化的自然產生的一種現象，但因為經過坊間過度誇大與資訊不夠透明，造成許多人對骨刺深感畏懼，甚至於花費許多寶貴的時間及金錢，去接受無謂的檢查及治療。

骨刺常發生在身體負重較大或活動較多的關節，如頸椎、腰椎、手部、髖關節（骨輪）、膝關節等部位。這些關節經過長時間的使用，當年紀變大，關節便開始出現老化、退化，產生骨刺。除了年齡變大，關節老化會產生骨刺外；關節本身的疾病，關節的外傷病史，過度的使用或是長期的關節的壓力，都會造成關節的老化加速，提早骨刺形成。

骨刺就如同一般骨頭結構，本身不會產生症狀，也不會痛。若是發生了疼痛或神經症狀，造成的原因，常見有下列幾種：

1. 肌肉肌腱的發炎。這是在臨床最常見的情形，可能因過度運動、負重或不當的姿勢所造成，與骨刺並無太大的

林麗雲

（作者現為臺灣陳氏太極拳發展協會理事長）

4. 鬆腕收至兩肩前，指尖微微下垂。
5. 兩手心朝下，輕輕往下往內按至胯前，後以手肘領勁朝後收至胯旁、指尖微微朝前、大拇指輕貼大腿兩側目視正前方。

※預備式與起式息息相關，皆為導引地氣上身，保持立身中正為第一要件，兩手臂不以雙手力量上棚，是以沈身下坐之身體內氣反作用力將兩手上棚。

示範動作：<http://youtu.be/z4ALPsRpWUA>



關聯。這類症狀的病史常常比較短，且發作常是間歇性或不定時的。病人通常只要適當的休息，姿勢改善，消炎藥物使用，局部熱敷和物理治療，大多可以得到明顯的症狀改善。

2. 關節的病變炎症。當關節的老化，除形成骨刺外，關節軟骨磨損，最後會造成關節的發炎，就是退化性關節炎。除退化外，常見關節炎的原因還有類風濕、痛風、外傷性關節炎等。另外關節的不穩定也會造成局部發炎症狀。病人症狀時間常是較為長久，而且持續的。早期的關節病變可以使用藥物，加上適當的護具與物理治療，來控制改善病情。但若關節破壞嚴重且症狀明顯，經過保守治療無效，就可能需要考慮以關節固定融合或人工關節置換手術，來治療病人症狀。
3. 神經或脊髓壓迫。常發生在頸椎或腰薦椎部位，但很少是骨刺直接壓迫神經所造成。而是因為脊椎關節退化，或是椎間盤的病變，造成了脊髓及神經通道孔洞的狹窄，而產生神經壓迫的症狀。在臨床上，除脊椎局部疼痛外，病人會出現上肢或下肢會酸痛麻的症狀，嚴重時會有肌肉萎縮無力的情形。早期輕微症狀，可以用藥物控制，加上適當的保護與復健治療。但若是症狀惡化或嚴重的病人，則需以手術做神經減壓，才能改善病情。

因此，骨刺本身是關節病變的一種現象，而並非一種疾病，也不需專門針對骨刺來做治療。但在臨床上，必須根據病人的症狀，加上仔細的理學和影像學檢查，才能做出確切的診斷，並給予病人適當有效的治療。

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
私立若瑟幼兒園	04-26880243	臺中市大甲區甲后路140巷12號	註冊費8折，贈餐具、書包。
正心托兒所	04-22752988	臺中市太平區成功東路396號	1.每學期註冊費7折。 2.每月月費95折。
臺中市私立芝加哥托兒所	04-22470407	臺中市北屯區瀋陽路2段133號	每學期註冊費8折。
艾迪生幼兒園	04-25573380	臺中市后里區三光路56號	1.保育費95折優惠。 2.代辦費全免費。