

卓越臺中

Great Taichung Personnel Service Monthly 人事服務月刊 第九十七期

中華民國94年10月創刊 發行：臺中市政府 編輯：臺中市政府人事處 網址：<http://www.taichung.gov.tw>
住址：臺中市西屯區臺灣大道3段99號 電話：(04)2228-9111 設計：社團法人中華民國領航弱勢族群創業暨就業發展協會

活動報導

希望臺中，幸福城市歲末員工親子健行活動

為鼓勵市府所屬機關學校員工走出戶外，增進身心健康並激勵工作士氣，本府人事處於本年1月31日在后里馬場舉辦「希望臺中·幸福城市歲末員工親子健行活動」，邀請市議員、市政顧問、市政記者、公教退休人員、所屬機關學校公教員工及其眷屬共同參加，現場由林市長、潘副市長、各局處首長等人一起鳴槍，大家一起健走。



林市長表示，希望能多舉辦此類活動，讓平常忙碌的公務員走出戶外，活動筋骨、紓解壓力，臺中是一個陽光的城市，希望大家帶著家人出門休閒，打造生活首都。更期盼所有同仁好好照顧自己的身體，多愛家人，散發正面積極的能量，也祝福大家新的一年能喜氣洋洋、揚眉吐氣。



為行銷臺中市觀光景點，本次健行路線以后里馬場為起點，由內東路行經內東路廣益巷再接內東路後，返回健行路線終點后里馬場，全程約7公里。為活絡會場氣氛，除邀請熱門樂團演唱、萬象劇團特技雜耍表演外，會場並有本市特色商品展售會，此外更舉行抽獎活動，由潘副市長、各局處首長等貴賓一起上台摸彩，獎品豐富，計有機車、液晶電視、數位相機及iPad mini3等獎項，本次活動報名人數約18220人，參加人數十分踴躍，場面熱鬧有趣。

「企業·扶輪·市政府」專題演講



為將企業與扶輪觀念導入公部門，以革新服務品質，本府於本年1月29日假臺灣大道市政大樓4樓集會堂辦理2梯次「企業·扶輪·市政府」研習，由張副市長光瑤擔任研習講座，參加人員為本府各機關菁英幹部計一千餘人。張副市長首先以「觀念主導作法，會改變命運」為題，說明正確觀念建立的重要性，又強調企業、扶輪與政府均是為人服務，目標都相同，並

以老子所言：「治大國如烹小鮮」加以說明三者原則都類似、都能相通。帶入企業與扶輪的思維供公務同仁參考，同時並鼓勵在場所有公務同仁大量閱讀，積極培養充實自己並勇於任事，竭誠服務大臺中市民，達成市長所期許之「廉能·開放·效率·品質」行動政府之目標。是日專題演講簡報檔已置掛本府人事處網站-表單及檔案下載項下 (<http://www.personnel.taichung.gov.tw/ct.asp?xItem=1338972&ctNode=7739&mp=114010>)，歡迎下載參閱。

臺中市政府104年度

1 月份

電話禮貌先生/小姐



秘書處程淑芬小姐



經濟發展局林麗芳小姐

國家考試訊息

| 考試項目 | 辦理時間 | 辦理地點 |
|------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 104年專門職業及技術人員普通考試導遊人員、領隊人員考試 | 104.03.14(六)-03.15(日) | 市立惠文高中 市立西苑高中 市立五權國中 |

乳妳所願—友善公共場所支持母乳哺育

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104年2月份人事主管異動訊息

| 姓名 | 原任職務 | 新任職務 |
|-----|------------------|------------------|
| 徐詩婷 | 本市豐原區南陽國民小學人事室主任 | 本市神岡區公所人事室主任 |
| 呂依憲 | 本市沙鹿區北勢國民小學人事室主任 | 本市龍井區公所人事室主任 |
| 陳重光 | 本市大里區內新國民小學人事室主任 | 本市太平區公所人事室主任 |
| 饒東昇 | 本市后里區內埔國民小學人事室主任 | 本府警察局和平分局人事室主任 |
| 林淑真 | 本市南屯區永春國民小學人事室主任 | 本市立立苑高級中學人事室主任 |
| 王賜壽 | 本市北屯區文心國民小學人事室主任 | 本市立豐南國民中學人事室主任 |
| 王玉梅 | 本市烏日區烏日國民小學人事室主任 | 本府主計處人事室股長 |
| 陳富益 | 本市雅潭地政事務所人事管理員 | 本府人事處考訓科股長 |
| 簡紹任 | 本市立霧峰國民中學人事室主任 | 本府人事處給與科股長 |
| 陳玲玉 | 本市立大安國民中學人事室主任 | 本市烏日區烏日國民小學人事室主任 |
| 朱淑芬 | 本市立光德國民中學人事室主任 | 本市立霧峰國民中學人事室主任 |
| 陳文忠 | 本市太平區太平國民小學人事室主任 | 本市雅潭地政事務所人事管理員 |

新知補給站

◎公務人員保障暨培訓委員會104年1月13日公訓字第1042160015號函訂定「104年公務人員初等考試錄取人員訓練計畫」。

(本府104年1月15日府授人力字第1040009905號函)

◎公務人員升官等考試法第一條、第二條、第四條及第六條條文，業奉總統104年1月7日華總一義字第10300201411號令修正公布。

(本府104年1月15日府授人力字第1040010508號函)

◎為應實際業務需要，並利實行有效之人力配置，修正「臺中市政府公務人員人事任免授權作業注意事項」第二點、第四點、第五點，及「臺中市政府及所屬機關學校公務人員職務遷調要點」第三點、第六點、第七點，並均溯自103年12月25日生效。

(本府104年1月8日府授人力字第1040003434號函及104年1月23日府授人力字第1040018157號函)

◎「陸海空軍軍官士官任官條例施行細則」部分條文，業經行政院於103年12月30日以院授人綜字第1030057890號令修正發布。

(本府104年1月6日府授人力字第1030272439號函)

◎銓敘部103年「公務人員任用考績退休撫卹案件送審作業手冊」業修訂完竣，並登載於該部全球資訊網，請多加參考利用。

(本府104年1月6日府授人力字第1040000596號函)

◎專門職業及技術人員轉任公務人員條例施行細則，業經考試院修正發布，並自104年1月20日生效。

(本府104年1月28日府授人力字第1040022578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。

◎修正本府員工電話禮貌考核要點

配合「公務人員品德修養及工作績效激勵辦法」修訂，並為讓人民有感於本府員工服務品質之提升，敦促員工注重為民服務品質，提升正面形象，爰修正「臺中市政府員工電話禮貌考核要點」，修正重點為電話禮貌考核之獎懲規定。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104年1月19日府授人考字第1040013140號函發布修正)

◎修正本府揪感心——萬事通電話全階服務實施計畫

為配合實務執行情形，並強化機關推動誘因，以提升整體成效，修正「臺中市政府揪感心——萬事通電話全階服務實施計畫」，修正重點為完成全階服務程序者及未依本計畫執行程序辦理者之獎懲規定；並刪除翻轉教室教學具體措施及「服務用心、電話有禮」表演競賽。相關資料已掛置於本府人事處網站/機關業務/考訓科項下。

(本府104年1月26日府授人考字第1040018314號函發布修正)

◎公教人員保險被保險人依家事事件法、兒童及少年福利與權益保障法相關規定，與收養兒童先行共同生活期間，如已依規定辦理有嬰留職停薪，且其與收養兒童之收養關係經法院認可裁定確定者，得自收養關係發生效力日起，準用公教人員保險法第35條請領有嬰留職停薪津貼規定。

(本府104年1月26日府授人給字第1040019287號函轉銓敘部104年1月21日部退一字第1043929075號令)

◎為避免社會資源重複配置及政府重複補貼，並符合繳費與給付權益對等原則，公教人員保險（以下簡稱公保）被保險人因重複參加其他職域社會保險並依公保法令規定選擇退出公保者，於退保期間在公保要保機關辦理依法退休（職）、資遣或離職時，應依公教人員保險法第26條規定，請領公保養老給付；其依規定得請領年金給付者，應依基本年金率（0.75%之年金給付率）計給。

(本府104年1月27日府授人給字第1040021196號函轉銓敘部104年1月22日部退一字第10439258431號令)

◎為期軍公教人員待遇給與法制主管權責更臻周妥，各機關對規範員工獎勵事宜，除具體明確外，如獎勵方式涉及員工給與事項，請依規定報經行政院核准後據以辦理。

(本府104年1月13日府授人給字第1040007980號函轉行政院人事行政總處104年1月12日總處給字第1040021941號函)

人事業務小提醒

●性別平等政策綱領—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。

●104年度e學中心數位學習組裝課程一覽表，業已頒佈並置於e學中心

為提倡終身學習，特精選數位學習22門課程計40小時，已掛置於地方行政研習e學中心-首頁-104地方政府客製化組裝課程專區-臺中市政府組裝課程，請於104年8月底前踴躍選讀，凡於期限內完成者，核予嘉獎1次獎勵。

(本府104年1月22日府授人考字第1040015805號函)

●依「行政院及所屬機關機構請託關說登錄查察作業獎懲處理原則」，各機關辦理請託關說登錄與查察著有績效或違反規定，得在下列獎懲額度範圍，核予獎懲：

| 事由 | 獎懲額度範圍 | 依據 |
|---|--|--------------------------------------|
| 辦理請託關說登錄與查察作業，績效良好，且有具體事證。 | 嘉獎一次至二次 | 公務人員考績法施行細則第十三條第三項及各機關相關獎懲規定 |
| 辦理請託關說登錄與查察作業，因而查獲貪瀆不法案件，著有績效，且有具體事證。 | 記功一次至二次 | 公務人員考績法施行細則第十三條第三項及各機關相關獎懲規定 |
| 辦理請託關說登錄與查察作業，登錄不實，且有具體事證。 | 申誡一次至二次 | 公務人員考績法施行細則第十三條第三項及各機關相關獎懲規定 |
| 辦理請託關說登錄與查察作業，故意隱匿、延宕或積壓不報，經查證屬實。 | 記過一次至二次 | 公務人員考績法施行細則第十三條第三項及各機關相關獎懲規定 |
| 辦理請託關說登錄與查察作業，發生重大違法失職情事，致損害人民權益、國家利益或影響國家安全。 | 記一大過 | 公務人員考績法施行細則第十三條第一項第二款 |
| 因處理請託關說與查察案件致犯罪情形嚴重，經檢方起訴具體求刑者。 | 一、其中情節重大，致嚴重損害政府或公務人員聲譽者，得辦理一次記二大過專案考績免職。 二、由主管長官依規定移付懲戒，並視其情節輕重決定是否予以停職處分。 | 一、公務人員考績法第十二條第三項 二、公務員懲戒法第四條、第十九條 |

資料已上傳本府人事處網站/人事法規查詢/考訓科項下

心靈交流道—心情陽光室

「選擇」形塑一個人的風格(下)

練炫村在精簡的人力、財力與資源下，為呂旭立基金會注入一股新氣象。自民國100正式接任執行長至今，基金會正職工作人員從不到10人，增加到30多人，因應人員與業務的擴充，練炫村運用她擅長的策略與運籌能力，為基金會建立組織制度、劃分權責，培訓中階主管，同時建置CIS、官網、前後台系統。基金會課程部資深專員張雅婷見證了基金會的成長，剛進基金會時，學員報名手續繁複，練炫村推動E化系統後，課程與專案作業變得流暢有效率。張雅婷形容：「我們從較陽春的家庭式作業邁向企業化經營的時代，同仁也看到了願景，覺得工作較有保障。」

基金會內部員工眼中的「練姐」是個要求嚴格、重視細節流程的老闆，基金會管理部主任樂寶貴表示，財務方面，儘管基金會業務量擴增，營運狀況成長，練炫村依然重視成本控制，而且以身作則，所以基金會同仁常常把「勤儉持家」四個字放在心上。對於工作品質與進度，也總是不厭其煩的修正，協助同仁在工作中累積經驗、提昇專業能力。樂寶貴就近觀察：「每份專案計劃與結案報告，練姐一定親自審閱，務求精確完善。她的細膩與要求，確實為基金會做好把關的工作。」

近年基金會除了深耕課程講座與心理諮商服務，練姐也企圖以其豐富的企業背景致力開拓EAP員工協助方案(Employee Assistance Program)，舉凡職涯發展危機處理、家庭諮商、親職教育、婆媳關係、老年議題...，都是EAP照顧的範疇，「透過EAP的服務，不僅員工，他們的家人也因此受益」旭立諮商中心陳育涵看到基金會投入EAP的深度與重要性。

對外，基金會專案部主任洪宗言發現，由於練姐經歷豐富、視野廣、敏銳度高，總能在一個高度上為基金會的發展做佈局。透過她專業展現，基金會整體實力與資源得以被政府機構重視，在企業界的能見度也提高了。「讓更多人看見

eCPA人事服務網及相關應用系統Q&A

問：如何將終身學習時數匯入WebHR?

答：行政院人事行政總處終身學習入口網目前已由eCPA人事服務網單一簽入，欲將機關同仁之終身學習資料轉出並匯入WebHR時，請注意下列幾點：

- 一、請由eCPA人事服務網以自然人憑證登入，再點選 D6:終身學習入口網 > 人事單位 > 成績下載。
- 二、選擇「起訖日期」及設定「檔案密碼」，其他欄位不要勾選，按「申請成績下載」，隔日即可下載。
- 三、申請成績下載隔日後，按「下載CSV格式檔案」，可將此檔案利用步驟二之「檔案密碼」解壓得一個CSV檔案，請注意不要對此CSV檔案作任何異動（包括開啟檔案後不作修改僅按「儲存」），否則將無法正確入檔。
- 四、因CSV檔案格式限制，若其內容資料筆數超過65,535筆，則無法正確產生下載檔案，此時請於步驟二將「起訖日期」分階段申請成績下載，例如起訖時間1030101-1031231，分為1030101-1030630及1030701-1031231。

宣導事項

本府人事處開放檔案應用申請 歡迎多加利用！

相關申請規定，請至人事處網站參閱：

<http://www.personnel.taichung.gov.tw>

> 便民服務 > 檔案應用專區

聯絡電話：04-22289111轉17606



呂旭立紀念文教基金會執行長 練炫村 口述
呂旭立紀念文教基金會行銷專員 鄭竹霞 採訪撰稿

基金會、拓展助人工作」，一直是練炫村決定帶領基金會的初衷，洪宗言清楚感受到：「這是她對這份工作的承諾。」

在私領域，練炫村也對自己承諾，再忙，每天早上都為三個孩子親自準備便當，假日總會陪伴先生、小孩到戶外運動。「家庭的滋養給我很大的能量與養份」，練炫村回顧父親早逝，母親身兼父職，媽媽堅毅果敢、溫暖的照顧，讓她承襲了濃厚的家庭觀，樂於選擇兼容的角色並且轉換自如。「放下」是她角色轉換流暢的訣竅，因為她很明白自己『要什麼』之下做了選擇和取捨：「只要在每個moment每個角色認真誠懇而為，在兼容的角色當中找到平衡點，我就會滿足於這樣的成就感及幸福感。」

在生命的每個階段、每個抉擇中，練炫村總是盡力而為，她相信「靜思而不行動就無法體驗人生，體驗人生才會有歷練與獲得」，這和呂旭立基金會的核心文化「經驗自己，涵養生命」不謀而合。自小我們習慣以聽或讀理論的方式來學習，其實真正的改變與成長是從經驗與感受中心體驗真實的自己，經驗不是透過閱讀理論，也不是理解道理，是一個從發現、找到、接近，到最終能夠體驗與覺察的歷程。當人找到自己內在愛的力量，肯定自我就能夠展現生命原有的面貌。

「人生不斷經歷改變，但人們往往視好的改變為幸福，視不好的改變為辛苦，或是耽溺於遺憾懊悔而裹足不前。但其實這都回到抉擇面，如果認真做得好，就給自己肯定，若認真雖結果不盡理想，這當中也一定有獲得。」練炫村認為人生過程中，成敗並非由別人論斷，因為生命是自己扎扎實實的在過，真正獲得的是自己。環境不會盡如人意，但在人生路上的每一刻，我們都可以有所選擇，我們擁有的選擇，遠多於我們的認知，我們所做的選擇，展現了我們的人生故事。

(來源：呂旭立基金會)

健康小站

鄭子三十七式太極拳

第三式、攬雀尾：棚、捋、擠、按(面西)

承上式：重心在左(腳)，左手掌心朝裡手背朝外置於臍中穴處成棚勁，右手掌心朝下成按勁，置於右髖關節處目視正前方。

棚：

1. 左轉腰將重心落實左腳，兩手掌心相對合抱(左上右下)。
2. 右轉腰90度、同時將右腳根鬆開，呈腳尖點地狀。
3. 提起腳尖換腳根點地(腳尖的位置換上腳根)。
4. 將重心慢慢移至右腿、同時右手上手棚至臍中穴，左手往前棚右手至右手掌心前(掌心朝下、指尖對準右手掌心約5公分的距離)。
5. 右轉腰左腳尖內扣成右弓步、同時將左掌指尖移至右手脈搏處呈棚式。

捋：

1. 右轉腰、兩手掌心朝斜上，左手在上、右手中指指尖放于右手肘下方。
2. 後坐捋、將重心左移至左腿、呈捋式。

我的身體活動量夠了嗎？

林新醫院糖尿病衛教室-趙玉琴衛教師

一、運動對糖尿病患的益處

1. 增進體能，控制體重，幫助控制血糖，改善血脂脂肪型態，降低心臟病的機率。
2. 幫助控制血糖：短時間激烈運動消耗醣類為主，可降低空腹血糖及飯後血糖；運動後血糖降低現象可持續24小時之久；運動可降低胰島素抗性，減少對藥物之需求。
3. 改善心肺耐力肌力及肌耐力。

二、運動中合併症的防範

- ◎ 主要的危險：低血糖！
 - 低血糖的症狀：暈眩，冒冷汗，心跳加快。
 - ◎ 其他不良影響：冠狀動脈心臟病之惡化，糖尿病慢性併發症之惡化，如視網膜出血或剝離，蛋白尿增加，因足部感覺不良造成傷害，高血糖，酮酸血症，姿態性低血壓等等。
 - ◎ 注射胰島素部位的選擇：避免注射於收縮頻繁肌肉附近，一般建議：腹部較好。
 - ◎ 偶爾運動者：運動前，中，後監測血糖。
 - ◎ 運動時調降胰島素的劑量：須詢問您的醫師！運動前可能需要額外進食。
 - ◎ 運動前及運動中補充糖分。
 - 中等以下強度(< 300 kcal/hr, < 5METs) 短於30分鐘：不補充。
 - 長於30分鐘或較激烈時，運動前以及運動中每30分鐘補充含糖10~15公克之食物(半杯可樂，一片土司)。
 - 短時間，低強度運動，如輕鬆騎單車，散步半小時。運動前血糖低於100mg/dl：每小時補充10~15公克糖分。高於100mg/dl：不須額外進食。
 - 中強度(200~350kcal/hr, 4-7 METs) 高爾夫，快走，游泳一小時。低於100mg/dl：運動前25~50公克，運動中每小時進食10~15公克糖分。100~180 mg/dl：運動中每小時進食10~15公克糖分。180~250mg/dl：不須額外進食。
 - 劇烈運動(>350 kcal/hr, >7 METs) 跑步，足球，網球單打。低於100mg/dl：運動前先進食50公克糖分。100~180 mg/dl：先進食25~50公克糖分。180~250mg/dl：運動中每小時進食10~15公克糖分。
 - ◎ 其他增進安全的措施：攜帶卡片，避免獨自運動，每天固定時間運動。

三、糖尿病人的運動計畫

- ◎ 大原則：
 - 小於35歲，無併發症者：運動量無須限制。

林麗雲

(作者現為臺灣陳氏太極拳發展協會理事長)

擠：

1. 左轉腰、右手隨腰轉按至左肩前。
2. 左手朝左、上盪至左肩前、掌心朝上(高與鼻尖齊)。
3. 右轉腰兩手和搭(左手在內、掌心朝前、右手在前、掌心朝內、左手掌心搭在右手掌跟處)呈擠式。

按：

1. 右掌朝內翻轉朝下、左掌朝下搭在右掌背上。
 2. 化開兩掌、與肩同寬、指尖朝前。
 3. 身後坐至左腿、兩肘微下垂、兩掌心朝下。
 4. 再將重心推向右腿、為右弓步，兩手朝前按出、呈雙按式。
- ※ 攬雀尾為太極拳八法裡的四正勁，是太極拳的基本手法。
 ※ 何謂四正勁：因其方位大約都在四正(東、西、南、北)方位。
 ※ 八法為太極拳的基本手法依序為：四正一棚、捋、擠、按、四隅一採、捋、靠。

示範影片：<https://www.youtube.com/watch?v=vdt2ifCTMcc>



- 超過35歲，長期沒有運動習慣，有10年以上病史之患者，以接受運動壓力測試及運動處方為宜；最好接受體檢，以查明是否有視網膜病變、腎臟病變、週邊或自主神經病變等併發症。
- 運動前之安全血糖範圍：100~250 mg/dL。

- ◎ 暖身及冷卻：5至10分鐘，身體柔軟運動或輕度有氧運動。
- ◎ 運動型態：較理想者為使用大肌肉群，低阻力，低負重，高重複性及韻律性的有氧運動，如快走、游泳，騎單車，慢跑，或是傳統健身運動如太極拳、元極舞等，都是不錯的選擇；但避免閉氣用力之運動如舉重，伏地挺身。
- ◎ 運動強度：通常只要每分鐘心跳速率超過平常安靜數值20-30次以上，就能有顯著的健康促進效益。
- ◎ 運動頻率：每週三-五次以上。
- ◎ 運動時間：20至40分鐘(不含暖身及冷卻)；時間過短不易達到運動效果；時間過長容易引起低血糖。
- ◎ 運動的時刻：飯後60~90分鐘；注射胰島素後至少一小時。

四、併有視網膜病變時，開始運動前應請教您的醫師

- ◎ 背基性視網膜病變：仍可運動。
- ◎ 增殖性視網膜病變：血壓或眼壓升高可能導致視網膜出血或剝離。
- ◎ 避免：會使血壓上升太多的運動(收縮壓不應高於170mmHg)、會造成頭部反覆衝擊的運動、需要彎身使頭部低於腰部的運動、等長收縮運動如舉重、過度劇烈的上肢運動、不要在用力或負重時閉氣或吸氣(吐氣較好)。
- ◎ 較適合的運動：低強度之游泳，騎單車，或走路。
- ◎ 下列情況應避免運動：最近有玻璃體出血；剛接受雷射治療後。

五、併有腎臟病變時：運動時仍應避免血壓上升太高。體能比較差的病友，開始時可採分段式運動；須接受透析的患者，運動可改善糖耐受性及胰島素感受性。

六、併有神經病變時，運動應注意事項

- ◎ 下肢感覺較差者：避免足部撞擊性運動；穿著適當運動鞋，大小適中，可吸收衝力；穿鞋不要超過五小時；運動前及運動中檢視足部。
- ◎ 自主神經病變患者：運動強度不宜太激烈，最好能時時監測血糖。

七、併有週邊血管病變時的運動

- ◎ 長期進行散步，游泳，騎腳踏車等運動：能減緩週邊血管病變之惡化。
- ◎ 運動中腿部發生不適時：若可藉轉移注意等方法改善，則可繼續運動；疼痛加劇才暫停休息，一旦疼痛消失時應繼續走。

八、結語

- ◎ 對自己在運動中的身體反應須有清楚的了解，並知道如何針對各種身體的反應做出調適，可以增加運動的效果及安全性。
- ◎ 飲食、藥物、運動，三管齊下，控制糖尿病可以達到事半功倍的效果。

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 |
|----------|-------------|-----------------|----------------|
| 私立溫哥華幼兒園 | 04-26883381 | 臺中市大甲區甲后路53-12號 | 註冊費9折，贈書包、餐具1組 |
| 私立明典幼稚園 | 04-26813515 | 臺中市大甲區經國路2122號 | 保育費打9折、贈送書包餐袋 |
| 私立吉瑞福幼兒園 | 04-22797623 | 臺中市太平區東平路343號 | 贈當季運動服 |
| 私立貝詩托嬰中心 | 04-22772252 | 臺中市太平區東村12街38號 | 優待註冊費全免 |