

## 活動報導

# 有感服務·揪感心職能提升研習班

為推動本府「行動100」人民有感施政理念，期透過感動服務及電話禮貌等課程，提升同仁為民服務品質，本府於本年2月13日至3月27日由公務人力訓練中心辦理「有感服務·揪感心職能提升研習班」共5期，課程內容包含：本府新聞局卓局長冠廷主講「市長施政理念與市政願景」，世新大學顏副教授秋來主講「有效團隊溝通」，興詮國際服務公司洪講座士弼主講「電話禮貌」，長典創新管理顧問公司林講座書弘主講「感動服務」，中華職業職能發展協會胡講座維欣主講「口語表達與電話禮貌」，參加人員包括本府所屬各機關之主管、非主管、約僱人員等共233人，藉由理論與實務案例之說明，讓本府公務同仁瞭解為民服務的重要性及電話禮貌之技巧。



人事處林處長煜煒介紹世新大學顏副教授秋來



新聞局卓局長冠廷主講「市長施政理念與市政願景」

## 104年度人事資訊應用系統研習訓練

本府人事處為增進所屬人事同仁對人事業務相關系統應用之嫻熟度，於本年3月6日、9日及10日，假本府文心樓2樓電腦教室開辦104年度人事資訊應用系統研習訓練(第1期)，共5梯次，總時數達15小時，該研習以新進及初任人事人員優先參訓。

本次研習依課程內容，分由財政局陳金柳主任、大甲國中梁惠娜主任、教育局何宜芝科員、北區戶政事務所劉純如人事管理員及光明國中鄭幸攻主任擔任講師。

為期2天半的課程報名情況踴躍，教學及學習成效良好，本府人事處將於9月繼續開辦第2期研習，歡迎未及報名或未錄取學員踴躍報名參訓。



## 榮譽榜

### 臺中市政府104年度模範公務人員當選名單

編號	服務機關(單位)	職稱	姓名	編號	服務機關(單位)	職稱	姓名
				9	本府都市發展局	副總工程司	陳煒壬
1	本府人事處	副處長	陳杉根	10	本府農業局	副局長	張隆仁
2	本府衛生局	技正	湯潔瑛	11	本市大里區公所	副區長	張慶庸
3	本府社會局	股長	蘇嫻敏	12	本市就業服務處	秘書	張珍華
4	本府法制局	編審	胡功信	13	本府水利局	副工程司	陳柏任
5	本府消防局	隊員	張清發	14	本府主計處	科長	黃斐菁
6	本府環境保護局	技正	柯宏黛	15	本市警察局交通警察大隊	警員	洪泳淋
7	本府地方稅務局大屯分局	主任	何洪蜀	16	本市動物保護防疫處	組長	周百俊
8	本府勞工局	科長	賈學明	17	本市大肚區公所	課長	杜豐吉

## 臺中市政府104年度

### 3 月份

## 電話禮貌先生/小姐



主計處陳專員瑞佳



新聞局賴翹宴小姐

## ★滴滴母乳滴滴愛呵護我們的寶貝★

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4月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
黃純真	本市大甲區西岐國民小學幹事	本市立大安國民中學人事室主任
黃英超	本市大甲地政事務所人事管理員	本市立外埔國民中學人事室主任
周珍真	本市太平區車籠埔國民小學人事室主任	本市太平區宜欣國民小學人事室主任
徐璧怡	本府人事處人力科專員	本市立東山高級中學人事室主任
陳淑芬	本府消防局人事室股長	本府人事處人力科專員
陳淑珍	本市立沙鹿國民中學人事室主任	本府人事處人力科股長
陳鴻彬	本市神岡區社口國民小學人事室主任	本府消防局人事室股長

### 新知補給站

◎**考試院民國104年3月4日考臺組壹一字第1040008241號令修正發布「公務人員特種考試原住民族考試規則」第十條條文、第四條附表三「公務人員特種考試原住民族考試三等考試應考資格表」(修正家政類科部分)、第六條附表九「公務人員特種考試原住民族考試五等考試應試科目表」(新增戶政類科部分)及第十一條附表十「公務人員特種考試原住民族考試及格人員限制轉調機關(構)、學校一覽表」**

(本府民國104年3月18日府授人力字第1040062334號函)

◎**公務人員保障暨培訓委員會民國104年3月20日公訓字第1042160201號函修正「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104年3月24日府授人力字第1040067557號函)

◎**考試院民國104年2月16日考臺組貳字第1040005841號令修正發布「後備軍人轉任公職考試比敘條例施行細則」第11條**

(本府民國104年3月4日府授人力字第1040049017號函)

◎**銓敘部民國104年3月18日部法三字第10439456221號令頒應特種考試交通事業鐵路人員考試高員三級及員級考試業務類法律政風、法律廉政、財經政風、財經廉政科考試及格人員得適用廉政職系**

(本府民國104年3月20日府授人力字第1040065231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「行政院及所屬各機關聘僱人員給假辦法」：**

為配合修正公布之性別工作平等法、性別工作平等法施行細則及營造友善生育職場環境，並配合公務人員請假規則就相關假別之核給及計算方式，修正重點如下：

- 一、為使法規名稱與法規內容規範對象一致，名稱修正為「行政院與所屬中央及地方各機關聘僱人員給假辦法」
- 二、配合性別工作平等法暨其施行細則，修正女性受僱者生理假全年請假日數未逾三日不併入病假之計算；陪產假日數及其請畢期間。

三、將安胎納入核給病假之事由、部分娩假可提前申請及放寬婚假請畢期間，均納入本辦法之規範，並依現代婦產科學，修正流產假懷孕月數計算方式。

(本府民國104年3月25日府授人考字第1040068288號函轉銓敘部民國104年3月24日院授人培字第10400281302號函)

◎**修正「臺中市政府及所屬機關學校員工飲酒及酒後駕車懲處要點」第4點：**

為使本府及所屬機關學校員工飲酒及酒後駕車懲處要點之懲處規定更臻嚴謹並符合比例原則，參酌刑法有關酒測值之規定及公務人員酒後駕車相關行政責任建議處理原則之酒後駕車未肇事懲處規定，修正本要點第四點。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104年3月31日府授人考字第1040074108號函)

◎**考試院修正「公務人員品德修養及工作績效激勵辦法」第14條、第15條：**

考試院為即時推薦臨時突發之特殊、重大案件，表現優異之有功人員，特增訂即時遴薦機制，又鑑於團體獎選拔競爭激烈，爰修正公務人員傑出貢獻獎每年總獎額以10名為限，其中團體獎獎額以4名為限，以避免個人獎及團體獎獎額失衡。相關資料已掛置銓敘部全球資訊網(<http://www.mocs.gov.tw>)/銓敘法規/法規動態項下及本府人事處/人事法規查詢/考訓科項下。

(本府民國104年3月31日府授人考字第1040073947號函)

### 人事業務小提醒

#### ● 性別主流化六大工具內涵

- 一、性別統計：透過區分性別的統計資料呈現，瞭解不同性別者的社會處境。
- 二、性別分析：針對性別統計資料及相關資訊，從具有性別意識之觀點來分析性別處境及現象。
- 三、性別預算：透過計畫引導預算，將性別觀點融入、整合到收支預算程序中，並藉由改善資源之配置。
- 四、性別影響評估：在制定方案、計畫、政策、立法前，能考量不同性別觀點，進行先行評估，並修改計畫設計以達性別平等目標。
- 五、性別意識培力：透過性別主流化策略及性別意識相關研習訓練等，更瞭解不同性別者觀點與處境，提升個人追求並落實性別平等之能力。
- 六、性別平等機制—雙管齊下，2大途徑：

(一)確保兩性平等參與決策與發聲：

行政院2005年通過「行政院各部會所屬各委員會委員任一性別比例至少三分之一原則」，以確保不同性別者皆可以平等參與決策過程；2010年通過政府捐助之財團法人遴聘董監事之性別比例應依「任一性別比例不得低於三分之一」之原則進行檢討改善。

(二)培養各部門內的性別專家：

設立各部會中性別聯絡人的制度，訓練各部門內的性別專家，為長遠建置的工作而努力。

## ● 銓敘部民國104年3月3日部銓四字第1043926376號函新增銓敘業務網路作業系統「線上查詢」功能

(本府民國104年3月4日府授人力字第1040049231號函)

### ● 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：拒絕受贈財物

一、案例內容大要：本市○區公所課員○○○協助辦理祭祀公業土地清理登記業務，民眾感謝期協助，攜水果1箱欲贈送○○○課員，該課員因事公出，民眾將水果放置桌上後離去。

二、處理情形：隔日該課員發現桌上水果及內附的名片，拒絕收受，即將該箱水果交予該公所政風室主任，並請政風室主任聯繫民眾取回該箱水果，該公所依規定核予嘉獎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 (<http://www.personnel.taichung.gov.tw>) /便民服務/請託關說登錄查察專區項下，請下載參閱。

## 心靈交流道—心情陽光室

# 找回親密關係由「我」啟動(下)

呂旭立紀念文教基金會特約講師 江文賢 口述  
呂旭立紀念文教基金會行銷專員 鄭竹霞 採訪撰稿

覺醒的歷程並不輕鬆，首先要看到相互的關係位置，並願意承擔自己應該改變的責任。過程中也要忍受不習慣、不放心、偏差，中間會遇見強烈的拉扯糾結。很多人在覺察改變的方向後，踏出了一小步，往往因為擔心或不習慣放手，又退回原點。

改變的另一大阻力是與習性拔河。

明明知道應該主動幫太太分擔家務，但習性不斷告訴自己：「算了吧！」

改變的首要步驟是克服自己的習性，才能有所動作。

脫離慣性模式，最先遇到的挑戰是自己的身心反應。我們理智上知道是對的事，在情感上不一定能夠同步。像是父母親吵架時，我總是居中調解，因為我習慣性地以為他們不可能自己處理爭吵，但我愈介入父母的爭吵，愈代表他們沒有機會練習處理爭吵，尤其我在場的時候。

十年前我開始接觸家族治療，第一次練習在父母爭吵時選擇離開現場，儘管理智上知道離開是對的，但身體的反應還是非常不舒服，心都快跳出來了。過去我透過處在父母的衝突中來綁住自己的焦慮，如今選擇離開現場，我的焦慮就壓不住跑出來。

現今許多身心靈工作坊、禪修、靜坐...，都是因應人們尋求安定，處理焦慮與情緒問題的需求而產生的。如果以佛家的「戒定慧」來形容轉移的步驟，「戒」是當你做了新變化，身心開始有反應，最好的方式是讓自己冷靜下來，什麼都不做，不讓自己對對方有所反應。「定」是藉聚焦於此時此刻，避免掉入負面的身體反應或情緒機制。心理方面，想些別的事情，身體方面則可以做深呼吸、運動、聽音樂、

冥想，或透過五個感官移轉。感官的移轉是最簡便的方法，例如：用手去觸摸牆面，感受溫度、材質，新的觸感造成新的刺激與感受，意念當下就被轉移了。

「慧」是瞭解男女先天大不同。俗話說，理性是用說明的，感性是用共鳴的。女性比較關係取向，有情緒需求，需要分享並感到被傾聽。男性傾向邏輯思考、任務導向，習慣就事論事，企圖解決問題。男性最常說：「我已經告訴她怎麼解決了，她還是不高興！」好意或執意提出解決方案的男人，費盡心思得不到加分，是因為他忽略伴侶可能非常重視的情緒需求：「傾聽與同理」。

個人或人與人之間，任何的改變過程都包含痛苦與焦慮，都需要有目的及有意義的等待與忍耐，但這過程是有意義的。經營良好的親密關係的關鍵，在於時時覺察，開放自己不帶情緒地看到彼此互動的軌跡與影響，這份覺醒可以啟動改變的契機。

改變過程難免擺盪，與實際問題拔河。其實只要站在對的位置，有所堅持等待，過渡期的偏差是可以調整回來的。當別人的反應不如預期，我能相信與堅持自己是對的。若我知道我願意在關係裡多付出是好的、對的，就應該堅持去做，就像在蹺蹺板兩端較低或較高的一方，若發現自己總是太多或太少，願不願意有所改變，製造蹺蹺板動的機會。

冰凍三尺非一日之寒，關係的破壞是長時期的累積；同樣，羅馬也不是一天造成的，關係的修補也需要日積月累，才能日漸親近。

<完>

來源： 呂旭立基金會

## 健康小站

## 鄭子三十七式太極拳

林麗雲

(作者現為臺灣陳氏太極拳發展協會理事長)

## 第五式、提手(面南)

承上式：重心在左，成左弓步，左手美人掌置於臍中穴前，掌心朝前右拳勾手置於右肩外側，兩手成90°展幅，目視左前方。

1. 右勾手鬆開成掌，掌心朝下，左胯鬆沈、身略向左轉腰，兩掌隨身略左轉，目視兩掌、重心在左腳。
2. 沈身下坐右轉腰重心不移、兩掌隨腰右轉，兩手肘微內合、兩手心微相對、右腳根隨腰內扣45°，目視右前方。
3. 左胯放鬆，坐實左腳，身隨胯落、兩掌同時隨身左掌心對右手肘，兩掌心相向合抱於胸前，同時右腳收回、腳根著地，成左虛步，兩腳根成90°，目視正前方。

※ 提手亦稱提手上勢，或抱虎歸山，其用法皆為單腳獨立、兩手用肘制衡後，用右腳將敵人下盤扣住。

※ 此式定式為兩腳腳根對齊、各成90°兩胯開展弧度過大，因此很多初學者因髖關節不鬆，而讓身體重量(重心)跑到膝

關節，久練膝關節因承受過多的壓力而受傷，初學者不能不慎。(可將前腳尖微微內扣，即可解除壓力)

※ 示範動作: <https://youtu.be/4MkdxsuuSis>



## 胸腔外科常見疾病 自發性氣胸

林新醫院心胸血管外科 周宏滔醫師

所謂氣胸，乃是指因空氣逸出，積蓄在肋膜腔中使肺葉受壓迫，而造成肺塌陷的一種胸腔疾病。臨床上可從發生胸痛、呼吸急促，甚至到呼吸衰竭的嚴重急症，而究其發生的原因來說，則可概括分為創傷性，如刀、槍刺傷和車禍、墜樓等，因肺實質、氣管、支氣管、食道破裂，空氣逸出造成；還有醫源性，則是在醫院中因治療、檢查、手術等操作所形成；若無外因自然發作，則稱為自發性氣胸。

肺泡如何會無緣無故的破裂，或許一般人可能會歸咎於如劇烈的咳嗽或運動時的衝擊等。但根據統計，自發性氣胸常發生於休息或睡眠狀態，況且大部分求診的病人，並無確切可追溯的原因可尋，也因此我們稱之為「自發性」氣胸。臨床上，根據患者肺臟有無潛在之病變，可再細分為原發性及續發性兩大類。後者如肺氣腫、哮喘、轉移性肋膜病灶、肺纖維化或肺結核等，而前者是因為存在有肋膜下氣泡所造成。

原發生自發性氣胸一般較容易發現於高瘦之年輕男性，尤其合併有抽煙習慣者身上。可能的發生率，大概每十萬人中有八至十位，男多於女，有家族傾向，而氣胸的發生如前所述，病人可感覺急性發作之胸痛、胸悶或呼吸

困難等。臨床上，確切的診斷常需藉由站立攝影之胸部X光影像來判讀。另外，也可在聽診及叩診上幫助鑑別。而現今之醫院有時會安排患者做高解像度之電腦斷層掃描，其可進一步瞭解兩側之肺實質病變。

自發性氣胸的臨床處置，包括有觀察、胸管引流及手術治療等幾種方式，主要的考慮在於氣胸的程度、吸收恢復的情形、有無合併症，以及手術的風險評估等。事實上，自發性氣胸經過保守治療後，復發的機率很高，兩年內平均可達四分之一以上，尤其是再患者，更有一半以上的復發機會。所以手術的目的，即是在找出這些造成氣胸的病灶將其切除，加上肋膜粘黏術，期使肋膜完全粘黏，使氣胸不致再發。通常手術後，我們可以控制復發率在二%以下。

治療氣胸的手術，從一九三七年以切除氣泡避免再發以來，無論在術式的選擇、方法的演進、麻醉的進步、加上近年來胸腔內視鏡的引進，氣胸手術已經是一種安全、方便、高成功率的治療方式，所以我們建議復發再患者、胸管引流不佳者、肺擴張不全者，合併有血胸、張力性氣胸或者因居住偏遠、工作性質特殊不方便即時就醫者，發作時皆應接受手術治療，以避免復發時，有危害身體甚至呼吸衰竭的不幸發生。

## 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
臺中市私立大蘋果幼兒園	04-23215358	臺中市西區大墩11街99號	招生期間優惠如下：贈送書包、夏季運動服。
臺中市私立豐原欣欣幼稚園	04-25273515	臺中市豐原區中陽路461號	贈送書包及餐袋各1個。

## 其他員工協助措施

※ 為體恤本府所屬各機關學校同仁終身奉獻，公教員工本人及其配偶、直系血親(含配偶直系血親)往生，提供「公教員工別世安息服務」，由各機關學校人事單位視情況專案報府核准後，准予減半收取本市生命禮儀管理所相關殯葬費用。