

活動報導 市政創意競賽「金點子獎」、模範公務人員頒獎表揚



本府為促使公務人員參與決策及管理，激發創新構想並轉化成行動策略，提昇市政建設及為民服務品質，每年舉辦市政創意競賽「金點子獎」，本年成果豐碩，各機關共計薦送80案參選，團體獎部分，得獎機關第1至第5名分別為文化局、交通局、水利局、地政局、經濟發展局；個人獎部分，金點子狀元獎由文化局陳科長文進（創意案名稱：歌劇院光影藝術節-光舞紀）獲獎，另外9位分獲榜眼、探花、進士及秀才獎。另為獎勵優秀公務人員，每年皆依本府獎勵模範公務人員實施要點舉辦模範公務人員選拔，本年計選出本府模範公務人員陳參事杉根等17名。「金點子獎」獲獎人暨模範公務人員當選人，於5月11日上午假市政會議頒獎表揚，有效激勵公務人員士氣，凝聚向心力。

中彰投區域聯防—中彰投三縣市天然災害聯合防治研習班

為加強臺中、彰化、南投三縣市所屬公務員認識災害發生趨勢及強化災害防救能力，以利天然災害來襲時，確實發揮中彰投區域聯防功能，本府公務人力訓練中心於5月7日辦理「中彰投三縣市天然災害聯合防治研習班」，課程內容包含：國立臺灣大學土木工程學系李教授鴻源主講「氣候變遷的因應與調適」，交通部中央氣象局氣象預報中心鄭主任明典主講「災害性天氣預報」，參加人員包括本府、彰化縣政府、南投縣政府及各所屬機關辦理防災業務相關之主管與承辦人員共47人，藉此研習除加強中、彰、投區域聯防之認知，亦提供相關人員情感交流之平台。



臺中市政府緣起104-遇見幸福·發現愛未婚員工聯誼活動



本府人事處為提供未婚員工正當溝通及聯誼管道，促進兩性和諧，增進情感交流，於5月30、31日舉辦臺中市政府緣起104-遇見幸福·發現愛(第一梯次)未婚員工聯誼活動，本次活動共計76人參加。為使活動能在自然、生動、活潑的氛圍下進行，讓參加人員在短時間內能相互認識，營造輕鬆度假的氛圍，規劃2天1夜的行程，走訪高雄旗津、打狗英國領事館等知名景點，期透過多元化的活動增進未婚男女的互動交流，並藉由此項活動的舉辦使未婚同仁走出辦公室、拓展人際關係，覓得良緣。

臺中市政府104年度

5 月份

電話禮貌先生/小姐



勞工局王股長昭儀



環境保護局楊隊長志泰

國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
104年公務人員高等考試三級考試暨普通考試	104.07.10(五)-07.14(二)	弘光科技大學、嶺東科技大學、國立臺中女中、國立文華高中、市立忠明高中、市立惠文高中
104年第二次專門職業及技術人員高等考試中醫師考試分階段考試、營養師、心理師、護理師、社會工作師考試	104.07.25(六)-07.26(日)	市立忠明高中、市立惠文高中、私立明德中學、私立大明中學

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104年6月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
賴琮翔	本府主計處人事室科員	本市捷運工程處人事管理員
陳亭羽	本府教育局人事室科員	本市南屯區永春國民小學人事室主任
林慧珊	本府都市發展局人事室科員	本市太平區車籠埔國民小學人事室主任
黃淑如	本府消防局人事室科員	本市太平區太平國民小學人事室主任
江杭朕	本府都市發展局人事室科員	本市大肚區瑞峰國民小學人事室主任
何宜津	本市龍井區公所人事室科員	本市龍井區龍津國民小學人事室主任
劉雪玲	本市南屯區公所人事室主任	本府人事處考訓科視察
黃英超	本市立外埔國民中學人事室主任	本市大甲地政事務所人事管理員
范翠鈞	本市潭子區東寶國民小學人事室主任	本市北區省三國民小學人事管理員
陸夢驊	本市西屯區何厝國民小學人事室主任	本市北屯區四張犁國民小學人事室主任
徐璋琳	本市東勢地政事務所人事管理員	本市西屯區何厝國民小學人事室主任
林淑蕙	本府警察局保安警察大隊人事室主任	本市南屯區公所人事室主任
陳國源	內政部警政署人事室專員	本府警察局人事室專員

新知補給站

◎有關各級公立學校編制置護士（或護理師）2人且現職進用護理師2人，依「各機關職務代理應行注意事項」第5點第2項規定，須請假達1個月以上，得由具有各該專業法規所定資格之約僱人員辦理其所遺業務。

（本府民國104年5月11日府授人力字第1040106456號函轉銓敘部民國104年5月8日部銓三字第1043958822號書函）

◎為簡化醫事人員送審檢證作業，自即日起，各機關是類送審案件符合條件者，得免附專門職業及技術人員考試、檢覈或醫事證書影本。

（本府民國104年5月29日府授人力字第1040122383號函轉銓敘部民國104年5月28日部特四字第1043982806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。

◎修正本府揪感心一萬事通電話全階服務實施計畫

為符合行政一體概念，配合民政局電話全階服務計畫通盤檢討，修正本計畫第參點，刪除「但民政局所屬機關及區公所依『臺中市政府民政局所屬機關暨各區公所「電話全階服務—您來電我承接，為民服務不漏接」計畫』執行。惟該計畫未規範事項，適用本計畫」。相關資料已掛置於本府人事處網站/機關業務/考訓科項下。

（本府民國104年5月20日府授人考字第1040115301號函發布修正）

◎總統民國104年5月20日以總統華總一義字第10400058171號令公布公務員懲戒法全文80條修正案，施行日期，由司法院定之。

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。

人事業務小提醒

●行政院所屬各機關推動性別主流化實施計畫（103至106年度）（二）

三、計畫目標：

（一）加強性別觀點融入機關業務，強化CEDAW及重要性別平等政策或措施之規劃、執行與評估，以達成實質性別平等

等之目標。各機關應以CEDAW為藍本，針對尚未達成CEDAW要求採行之措施，透過法規修訂、中長程個案計畫、計畫或措施訂定，及性別統計之建立、性別預算等性別主流化工具之運用等，將性別觀點融入業務並據以落實，以達到實質性別平等之目標。

（二）廣續精進性別主流化各項工具，並提升推動品質及擴大成效：

- 1、強化各機關性別平等專案小組之運作功能。
- 2、提升性別影響評估辦理品質及管考性別目標達成情形。
- 3、施政規劃、執行及評估時，加強運用性別統計及分析資料。
- 4、擴大性別預算檢視範圍及加強性別預算說明。
- 5、加強落實性別主流化訓練。

四、實施對象：

- （一）行政院所屬各級機關。
- （二）行政院以外其他中央機關(構)，及直轄市政府、縣市政府(含所屬機關)得參考本計畫自定實施計畫，或準用本計畫。
- （三）學校及國營事業應配合各主管機關之執行計畫辦理。（未完待續…）

●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：接受飲宴招待

案例內容大要：某國小校長劉○○，接受午餐採購案得標廠商林○○飲宴招待，並由林○○支付相關費用。

處理情形：案經司法機關於偵辦過程中，發現上開不法事實，將相關事證移請政風處偵辦，認定校長劉○○涉有不當情事，依獎懲規定核予記過乙次。

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。

●志工業務宣導

為實踐志工首都願景、發揚志願服務理念及提升服務品質效能等目的，請各級機關學校依照「臺中市政府及所屬機關學校推動公教員工參與志願服務實施計畫」，辦理相關志願服務觀念推廣課程、志願服務體驗、志工經驗交流及觀摩等活動，並設計公教員工參與志願服務之誘因機制，宣導參與志願服務理念，鼓勵公教員工參與志願服務，並主動調查公教員工參與志願服務之意願，並視需要協助有意願者至「銀髮公教志工人力銀行」或「臺中市政府各級機關學校公教人員志工服務園地」建立資料。

●問：由於警察機關目前尚未使用WebHR人力資源管理資訊系統，如遇人員自警察局甲分局調任至本市乙校，請問應如何處理該員報到作業？

答：

一、調出機關（甲分局）：於警政人事資訊系統辦理卸職作業→傳輸至eCPA人事服務網 > A1: 人事資料報送服務網。

二、調入機關（乙校）：前項作業15分鐘以後，於WebHR人力資源管理資訊系統 > 任免遷調 > 報到離職 > 人員報到 > 報到資料建檔，完成建檔後，再至WebHR > 任免遷調 > 報到/離職 > 報到資料更新作業 > 更新資料庫，即完成人員遷調作業。

健康小站

肺癌化療與標靶治療之簡介

林新醫院胸腔內科 湯榮興 主任

肺癌大都發生在支氣管內層，但也可能發生在肺部的其他部位，通常是經過多年形成的。主要可分為兩種，小細胞肺癌（SCLC）和非小細胞肺癌（NSCLC），在臺灣，前者約占12-15%，後者共約85-88%，兩者的治療方式不同。小細胞肺癌生長快速，很快就會發生擴散轉移，但是它對化學及放射線治療相當敏感，因此治療以全身性的化學藥物療法為主，有八成以上的反應率。可惜的是經治療緩解後，大多數病例在兩年內會復發，復發後即對治療發生抗性。非小細胞肺癌的生長較緩，轉移也較慢，雖然如此，在診斷時可經開刀的早期病例僅約四分之一，而可切除的病例不過15-18%，術後發生轉移或復發的機率甚高，而不能開刀的病例對化學藥物及放射線治療大多不敏感。肺癌病人五年存活率只有10-15%。

非小細胞肺癌又細分成3種亞型。這些亞型的癌細胞在大小、形狀或化學構造方面都不同。

鱗狀上皮細胞癌：約有25%至30%肺癌屬於這種類型，與吸煙有關，通常在肺部中央接近支氣管處發現。

腺癌：這種類型約占肺癌的40%，通常在肺的外層部分發現。

大細胞癌：肺癌約有10%至15%屬於這種類型，這可能發生在肺部的任何部位，這種癌症通常發展和擴散快速，因此較難治療。

肺癌是男女癌症的死亡主因，臺灣最近幾年每年有7000多人死於肺癌，已是國人最嚴重的癌症死亡原因。在診斷時有90%的病人有症狀，主要的症狀有咳嗽、體重減輕、喘、胸痛、咳血、骨痛...等。但大多數人在罹患早期肺癌時並沒有任何症狀，因此只有少數病例能在早期發現，且通常是進行其他檢查而發現的。由於肺癌一般在症狀出現之前就已經擴散，因此透過良好的篩檢來早期發現肺癌是可以拯救許多生命。

胸部X光和痰液顯微鏡檢查來檢測癌細胞已經研究多年，研究顯示這種篩檢方式未能及早發現肺癌而增加治癒的機率。最近有一種新型的X光檢查方式稱為螺旋式電腦斷層掃描，為高危險族群、吸煙者和曾吸煙者發現早期癌症帶來一線希望，依美國國家級的研究，約可減少重度吸煙者20%肺癌死亡率，不過其也有缺點，包括輻射暴露量的累積、需要有其他檢測方能確診，而最主要缺點在於檢查出許多問題而最後証實不是癌症，致使病人接受了不必要的檢查或手術。

吸煙者罹患肺癌的風險高出許多，故不論是吸煙者、過去曾吸煙者、暴露在二手煙環境下的人，或一直在周遭有致癌物質（氬氣、石棉、砷、鉍、鎘、氯乙烯、鎳化合物、鉻化合物、煤製品、芥氣、二氯甲醚、柴油燃燒物以及肺部放射治療）下工作的人，都應向醫生諮詢，瞭解自己罹患肺癌的機率，以及進行肺癌篩檢的利弊。如果決定進行檢查，務必選擇有肺癌篩檢經驗且具備評估高危險者的完善醫院接

受檢查。

肺癌治療選擇包括手術、放射治療、化療或標靶治療。根據癌症的期別而定，可能會採用一種以上的治療方式，另要考慮的事項尚包括整體健康狀況、治療可能引致的副作用，以及治癒癌症或延長存活期的機率。光是年齡這一項因素不應妨礙接受治療。只要整體健康情況良好，老年人接受治療的效果與年輕人一樣好。

化學治療（簡稱為「化療」）是以靜脈注射或口服抗癌藥物進行治療。這些藥物會進入血液輸送到全身，對治療擴散（轉移）到肺部以外器官的癌症很有效。化療以週期方式進行，每個治療週期之後會接著一段休息期，讓身體有時間恢復。化療週期通常會持續約3到4週，第一輪治療通常有4到6個週期。

接受第一線化學治療的病人，一年存活率約為30-40%。愈是後線，化學治療的反應率通常會逐漸降低。針對已經先前做過第一線或第二線化學治療，卻有顯著毒性的晚期非小細胞肺癌病患而言，就更需要有效且耐受性佳的治療。這時「標靶治療」就是首選方法。從醫學的臨床試驗中得知，有些人使用化療的效果較佳；有些人使用標靶治療的效果較佳。

標靶治療是以EGFR為目標的藥物治療，上皮細胞生長因子接受體（EGFR）是在細胞表面上發現的一種蛋白質。它通常會接收指示細胞生長和分裂的信號。某些肺癌細胞即有太多的EGFR，會讓這些細胞生長得更快。表皮生長因子接受器酪氨酸激酶抑制劑（EGFR TKI）Iressa、Tarceva是阻斷EGFR指示細胞生長的藥物。這已證實有助於抑制部分肺癌腫瘤，特別是婦女以及從未吸過煙的病人。

依健保規範Iressa限單獨使用於(1)具有EGFR-TK基因突變之局部侵犯性或轉移性(即第3B期或第4期)之肺腺癌病患之第一線治療。(2)先前已使用過第一線含鉑化學治療，或70歲(含)以上接受過第一線化學治療，但仍局部惡化或轉移之肺腺癌。這是口服藥物。最常見的副作用包括臉部和胸部出現瘡癩般的皮膚疹、腹瀉、食慾不振以及感覺疲倦。

癌細胞若要生長，就必須形成新血管來「滋養」腫瘤。現在有一種以腫瘤血管生長（血管新生）為目標的藥物（稱為Avastin）屬單株抗體製劑，可防止新血管形成。已證實搭配化學治療使用時，可以幫助延長晚期肺癌病人的存活期。不過會導致出血，因此並不適用於咳血或癌症已擴散至腦部的病人。其他可能的副作用包括高血壓、食慾不振、傷口癒合時間變長，以及增加血凝塊的機率。

在治療完成之後，後續追蹤看診十分重要。包括症狀的查詢、進行體檢以及安排抽血檢查、X光或CT掃描等影像檢查。在治療後的前2年每4到6個月接受追蹤看診以及CT掃描，之後每年接受一次看診和CT掃描。後續追蹤是要檢查癌症是否復發或擴散，以及特定治療是否產生副作用。可以趁此機會向醫療團隊提出任何想知道答案的問題，以及討論可能擔心的任何事情。

健康小站

鄭子三十七式太極拳

第七式、白鶴亮翅(面東)

承上式：重心在右、右掌外擗下按、左掌上擗置於右上臂處、目視右前方(面南)。

1. 重心不移在右，右腕關節放鬆腰向左旋轉，同時兩掌放鬆隨身略向左右分開、兩掌心皆朝內(腕關節處)置於胯兩旁。
2. 沈身下坐右轉腰(重心不移)、右手順腰勢由下向左而右上擗至右額頭處(走圓弧形)，此時掌心向前指尖朝上，同時左掌外擗至左胯前，掌心朝下、左腳隨腰收回半步腳尖點地、成右虛步、身體微向右，目視右斜前方。
3. 沈身下坐腕關節轉正(此時臍中穴應放鬆以鼻腔徐徐吐氣)，兩掌隨身以大拇指微內扣往下按，兩掌成弧形對稱合勁，右掌置右額頭前，左掌置於左大腿外側，目視正前方，

林麗雲

(作者現為臺灣陳氏太極拳發展協會理事長)



全身放鬆。

※此式白鶴亮翅重心完全在右腳，整式動作都沒移重心，完全以腕關節旋轉為律動，相對難度較高，多練習即可順暢。

※白鶴亮翅以外形像白鶴起舞展翅而得名，外形優雅兼具醫學療效，有醫生證明以白鶴亮翅站樁每次1分鐘連做3次，每天做3次(9次)具有治療及預防三高的療效同好不妨試試。

※白鶴亮翅為單腳獨立右虛步，常常練習對老年人身體的平衡很有幫助。

※示範動作：<https://youtu.be/20nYj9uO5W4>

心靈交流道—心情陽光室

誰來保存親密關係的賞味期？！

在帶領女性成長團體或個別諮商時，當我提出在關係裡，期待與需求不能完全放在對方身上；改變對方不容易，可以先從改變自己開始。成員們都會反彈：「老師，我們不想聽這個，我們都做了該做的，我們已經為這個家、這個關係付出努力這麼久，好像姐姐帶弟弟、媽媽帶小孩，我們扮演媽媽老師姐姐，但他總是長不大…」「老師竟然說親密關係的維護要自己負責。老師，妳都沒有看到我們的狀態！這真是太不公平了！」

通常此時我會請成員或個案冷靜回想，決定對方成為婚姻伴侶的初衷。答案往往很有趣：「看他忠厚老實、顧家、孝順父母、工作認真、有責任感，雖然不擅言辭表達…」我問：「這些優點變了嗎？」「沒有。只是，交往時可以去看星星，現在卻沒辦法談心、情感交流…」

事實上，看星星、聊天、甜言蜜語、散步，這些都不是先生本來的習慣或喜歡的事，當初是為了追求，婚後自然很難繼續維持。交往時，兩人談的都是新鮮有趣的話題，結婚多年，如果沒有產生或創造新的內容，就會變成訴苦埋怨。這樣的「交心時刻」，自然沒有談戀愛時的自在愉快。另外，太太不斷期待改變先生，也造成對話的壓力。顧家、孝順父母、有責任感，原是婚前看重的優點，但是，當太太把家庭照料妥適，讓先生有餘力親近父母、陪伴就醫，可是太太生病時，先生只會問，為什麼不去看醫生？此時，太太內心的不公平又冒了出來，感嘆自己不是先生心中的第一順位。太太總以為自己把先生放第一位，但仔細想想，孩子可能才是第一位！先生也隱約感覺到，妳看著孩子的臉始終帶著滿足與微笑，一轉頭看到他就變臉，好像在指責他哪些事沒做好。進入長期穩定的關係後，人的本性流露，不再一味地討好順應、體貼關心，情感慢

慢褪色，只剩下要求期待責任義務，雙方都覺得索然無味，不再有樂趣。

回到當初選擇伴侶時，也許還沒想清楚要什麼樣的伴侶，或是一廂情願地相信對方就是理想伴侶。所以，女性口口聲聲說先生變心了，其實自己也變了，從談戀愛、交往、結婚、有小孩，親密關係的狀態不斷在改變，只是女性的核心需求卻始終沒變，停留在過去的期待，並堅持效果有限的方法。然而，這樣的期待與方法，並無法搭配目前的婚姻，以及多年來雙方身心的演變。執著，只會讓自己難受，也帶給伴侶壓力！

所以，當我們發現婚姻中的親密關係變了樣，別停留在埋怨對方的老調，可以從幾個角度思考：

第一步，回到婚姻關係的初衷。當初自己是否希望透過婚姻關係，在對方身上滿足自己全部的需要？

第二步，重新檢視自己的核心需要。這些需要是否都必須依附在對方身上？有別的方式或管道來部分提供嗎，例如自己、信仰、朋友、其他家人？

當發現目前的親密關係不符期待、不能滿足核心需要時，可以回顧、重新整理，從交往到現在，兩人的互動模式是如何形成這樣不符期望的結果。這當中，伴侶當然有部分責任，但自己也不無「貢獻」。然後，進一步思考，可以做哪些調整？

生命的許多花園都需要澆灌維護，愛情、親情、友情…，久不耕耘必會荒蕪。當婚姻亮紅燈，是在提醒我們，關係花園已疏於照顧。覺察、面對、承認，對很多人雖不容易，但願意看到自己應負的責任也願意調整時，親密關係就有改變與轉折的可能。

<完>

來源： 呂旭立基金會)

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
臺中市私立貝登堡幼兒園	04-22393455	臺中市北屯區松竹路一段758號	1.免費試讀一週。 2.贈送書包、餐袋、室內鞋。
臺中市私立優勢光譜幼兒園	04-25607827	臺中市大雅區雅環路二段49號	1.註冊費10000元。 2.月費5000元。 3.贈送書包、餐具及運動服裝。

其他員工協助措施

※本府與「新光人壽保險股份有限公司」及「中國人壽保險股份有限公司」簽訂本府所屬機關學校員工暨眷屬自費團體保險方案，員工(含配偶、子女)繳付低廉的保費，即可獲得定期壽險、意外險、重大疾病險、傷害醫療險、防癌健康險及住院醫療險等6種保障。本府人事處已於網站建置「員工暨眷屬自費團保專區」(網址：<http://www.personnel.taichung.gov.tw/lp.asp?CtNode=5288&CtUnit=2832&BaseDSD=7&mp=114010>)，請轉知同仁參考運用。