

活動報導

臺中市政府104年度員工親子活動



為增進本府員工親子間之情感，讓同仁子女瞭解父母親平時上班情形，本府人事處於8月18日假臺灣大道市政大樓惠中樓3樓301會議室舉辦員工親子活動，為增加活動的豐富性，市長特別為每位小朋友準備一份精美的小禮物，活動中並安排魔術表演、有獎徵答、與市長合影及欣賞「馬達加斯加暴走企鵝」影片等活動。另為轉換辦公場所刻板嚴肅之印象，場地布置特別利用汽球營造活潑可愛的氣氛，讓活動在溫馨、趣味下進行。本次活動共計有1仟餘位同仁及眷屬報名參加，透過活動的互動機會，增進親子間情感交流，促進家庭關係的和樂，讓員工家庭安心，樂在工作，進而提昇工作效率。

另為轉換辦公場所刻板嚴肅之印象，場地布置特別利用汽球營造活潑可愛的氣氛，讓活動在溫馨、趣味下進行。本次活動共計有1仟餘位同仁及眷屬報名參加，透過活動的互動機會，增進親子間情感交流，促進家庭關係的和樂，讓員工家庭安心，樂在工作，進而提昇工作效率。

翻轉懲戒制度~公務員懲戒新制宣導說明會

公務員懲戒法自民國74年5月3日修正後，至本(104)年5月20日再次修正，間隔30年，相較現行公務員懲戒制度，本次有大幅度修正，為讓公務員能了解修正內容，本府特協助司法院於8月17日假臺灣大道市政大樓四樓集會堂辦理公務員懲戒新制宣導說明會。本次宣導說明會計有中央及地方機關290人出席與會，由林法官欣蓉擔任講座，藉由法規及實務案例說明公務員懲戒法修正前後之差異，最後並由陳廳長國成和林法官欣蓉共同主持座談會，針對相關問題詳加解釋，讓與會公務人員在新法實施後，如何維護公務人員權利有更進一步認識。



最後並由陳廳長國成和林法官欣蓉共同主持座談會，針對相關問題詳加解釋，讓與會公務人員在新法實施後，如何維護公務人員權利有更進一步認識。

104年度人事資訊相關應用系統研習訓練 (第2期)



本府人事處前於3月開辦「臺中市政府所屬機關學校人事機構104年度人事資訊相關應用系統研習訓練」第1期，由於報名參訓之人事同仁相當踴躍，遂於8月19日至21日廣續開辦為期2天半的第2期課程，並依研習內容，邀請本市學有專長的人事資訊管理系統種籽教師，分由東區成功國小吳秀妙主任、動物保護防疫處江道一人事管理員、豐南國中王賜壽主任、西苑高中林淑真主任及社會局趙怡蓉主任等5位擔任講師。

藉由本次研習，得到許多學員的回響，而種籽教師的教學方式也更精進，達成一種雙贏的結果。為回應參訓學員的熱烈反應，下一年度將以更精實、更貼切使用者需求的方式開辦此類課程。

臺中市政府104年度

8 月份

電話禮貌先生/小姐



水利局林川瑜先生



地方稅務局張藝馨小姐



哺集乳室
Breastfeeding Room

哺育母乳 用愛堅持

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9月份人事主管異動訊息

| 姓名 | 原任職務 | 新任職務 |
|-----|----------------|----------------|
| 紀香如 | 公務人員保障暨培訓委員會專員 | 本市立沙鹿國民中學人事室主任 |
| 羅秀珍 | 國立中興大學人事室組長 | 本府衛生局人事室主任 |

新知補給站

◎為提供各機關辦理陞遷業務參考，原行政院人事行政局於民國100年7月25日以局力字第1000044692號函送之「行政院及所屬各級政府機關公立學校公務人員陞任評分標準表」相關釋例彙整表，本次新增民國100年7月25日至民國104年7月7日間行政院人事行政總處就上開陞任評分標準表所作之相關函釋。

(本府民國104年8月17日府授人力字第1040184611號函轉行政院人事行政總處民國104年8月14日總處組字第1040043498號函)

◎為落實公開、公平、公正陞遷之旨，各機關進用機要人員後擬原職改派非機要職務，以及原職擬改派高一官等較高陞遷序列職務，應依公務人員陞遷法相關程序規定辦理陞遷。

(本府民國104年8月5日府授人力字第1040173317號函)

◎「專門職業及技術人員考試及格人員得轉任公務人員考試類科適用職系對照表」業經銓敘部、考選部會銜令頒修正。

(本府民國104年8月13日府授人力字第1040182261號函)

◎派用人員派用條例施行細則業經考試院於民國104年8月24日發布廢止。

(本府民國104年8月28日府授人力字第1040195423號函)

◎參與104年度家禽流行性感冒防治業務之工作人員，其加班補休經行政院同意得於1年內補休完畢。

(本府民國104年8月4日府授人考字第1040173886號函轉行政院農業委員會民國104年7月31日農授防字第1041473201號函。)

◎關於公務人員依公務人員請假規則(以下簡稱請假規則)第11條第1項規定補辦請假手續疑義案，經銓敘部函釋如下：

查請假規則第11條第1項規定：「請假、公假或休假人員，應填具假單，經核准後，始得離開任所。但有急病或緊急事故，得由其同事或家屬親友代辦或補辦請假手續。」是公務人員請假，除遇有急病或緊急事故時，得由其同事或家屬親友代辦或補辦請假手續外，應由本人事先填具假單，並經機關長官核准後始得離開任所。而上開規定所稱之「緊急」，依其文義即有嚴重而急迫之意，是公務人員遇有不可預見之緊急事故，因事起倉促、時效急迫，難期待其得事先請假或

俟請假經核准後再予處理，或非即刻處置恐致生命、身體、健康、財產遭遇突發危難等情形，得由機關長官審酌個案情形，准駁其補辦請假手續。

(本府民國104年9月2日府授人考字第1040198324號函轉銓敘部民國104年8月31日部法二字第10440076241號書函。)

◎本府民國104年8月26日以府授人考字第1040194252號函發布「臺中市政府所屬機關學校因應空氣品質惡化防護原則」。

上開資料已上傳本府人事處網站/人事法規查詢/考訓科項下。

◎為兼顧實施公務人員一般健康檢查之品質及便利性，公務人員保障暨培訓委員會同意放寬一般健康檢查得於經勞動部認可辦理勞工一般體格與健康檢查之醫療機構實施之，並溯自民國104年1月1日生效。

(本府民國104年8月21日府授人給字第1040188691號函轉公務人員保障暨培訓委員會民國104年8月19日公保字第1041060352號函)

◎為配合內政部全面推廣政府服務流程改造「免附戶籍謄本」措施，各服務機關於受理亡故退休公務人員遺族撫慰金案件時，請免付紙本戶籍謄本，以落實戶籍謄本減量政策。

(本府民國104年8月4日府授人給字第1040174988號函轉銓敘部民國104年8月3日部退三字第10440034232號書函)

◎外交部代辦政府各機關「因公赴國外出差或返國述職人員綜合保險」要保書及保險單條款配合修正調整事項如下：(一)修正「要保書」：新增身故保險金受益人之聯絡地址及電話資料欄位，若未同意填寫(可填「法定繼承人」)，則以身故要保人最後所留聯絡方式做為通知依據。(二)增加「殘廢程度與保險金給付表」分類標準之項目。

(本府民國104年9月2日府授人給字第1040198850號函轉外交部民國104年9月1日外秘庶字第10401094631號函)

◎有關曾領取公教人員保險(以下簡稱公保)年資補償金之人員，再參加公保又領取養老給付時，基於社會資源不重複配置及公平正義原則，並為避免部分人員未繳回原發補償金，卻得先行領取養老給付之不合理現象，以及被保險人遲不繳還補償金之投機行為，曾領取公保年資補償金者再參加公保且成就養老給付請領條件時，不論其係請領一次養老給付或養老年金給付，均應於繳回公保補償金後，始得領取該項給付；此外，為維持是類人員間請領權益之一致與衡平，該補償金必須一次全數繳回，不得要求分期繳還。

(本府民國104年9月4日府授人給字第1040202168號函轉銓敘部民國104年9月3日部退一字第1044006404號書函)

人事業務小提醒

●臺中市政府推動性別主流化實施計畫(104至107年)(二)

五、實施內容：

- (一) 組織性別平等工作小組
- (二) 強化性別意識培力
- (三) 落實性別影響評估
- (四) 深化性別統計與性別分析
- (五) 優先編列性別預算

六、績效評估標準：

- (一) 評估標準：

| 工作項目 | 評估指標 |
|-------------|---|
| 組織性別平等工作小組 | 1、各機關訂定性別主流化實施計畫 2、組織性別平等工作小組，並定期召開會議 |
| 強化性別意識培力 | 1、針對不同職務位階之公務人員規劃研習課程 2、公教人員參與課程時數符合規定 |
| 落實性別影響評估 | 填寫性別影響評估表 |
| 深化性別統計與性別分析 | 1、定期檢討性別統計指標之修正與更新 2、定期編印、發行本市性別圖像書刊 |
| 優先編列性別預算 | 1、預算編列優先考量性別友善環境建置 2、彙整性別預算編列情形 |

(二) 獎勵措施：配合行政院所屬機關及地方行政機關推動性別主流化績效優良獎勵計畫及本府人事處之「臺中市政府所屬機關推動性別主流化績效優良獎勵計畫」辦理。

(未完待續...)

- 為提倡節能減碳政策，有關機關辦理公開甄選時，儘量利用行政院人事行政總處事求人機關徵才系統公告，並減少以紙本通函方式辦理。

(本府民國104年8月3日府授人力字第1040172877號函)

- 機關人員辭職時請由當事人填寫公務人員辭職原因調查表(如當事人無法親自填寫時由人事單位依其情形

代填)，並於辦理渠等人員卸職動態登記時併同檢送銓敘部。

(本府民國104年8月28日府授人力字第1040196197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：拒絕接受紅包餽贈

案例內容大要：衛生局○○衛生所主任陳○○於喪家相驗往生者遺體時，家屬為表達感謝之意，於陳○○相驗屍體結束後，欲致贈紅包予陳○○，陳○○以相驗屍體乃份內工作予以婉拒。

處理情形：陳○○於事後向政風人員陳報該案，該所依規定核予嘉獎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

比一致教養還重要的事

經常有家長或媒體問我：「夫妻或家人之間對孩子的教養不一致，該如何？」或「教養不一致該如何整合溝通？」通常會這麼問是基於一個假設—夫妻與家人必須用同一種方式(育兒)，以及一致的教養態度，會比較好。

一致教養的大原則是：處於雙親關係圓滿，孩子是由家人親自照顧，不是隔代教養也不是單親家庭，當然是理想狀況，但現實狀況卻不盡然。如果我的太太和我有著相同的信念，教養上一模一樣，連要求的內容、所說的言語，幾乎如出一轍...，帶孩子的阻力自然很少，但是，這樣的和諧一致，在現實生活中卻很少見。大部分的孩子都不是在這樣的理想情境下成長，現今家庭中屬於單親、外籍配偶或隔代教養的比例相當高，加上個人的成長歷程、生活型態、性格、主觀經驗等因素，現實生活中，幾乎沒有一對夫妻不會遇到教養理念上的差異，因此實際現況和理想狀態，往往就有很大的落差。

教養孩子一定要態度一致嗎？何謂整合與一致？為什麼要整合與一致？完全整合一致可能嗎？可以允許不一致嗎？為了追求所謂的一致，家庭付出的代價不菲，當夫妻堅信一致對孩子比較好，很容易花很多的心力在「戰鬥」，因為「贏」的人才可以用他認為的一致方式來教養孩子，於是，夫妻忙著戰鬥，戰鬥內容不外乎要不要多抱孩子？幾歲上幼稚園？要不要讓孩子上才藝課？管教要嚴格還是寬鬆？上哪個學校較好？應該念什麼科系？...戰鬥可以從孩子出生，一路持續到孩子成年，甚至成年之後，戰鬥還是無止境！

很多教養專家建議，夫妻要「溝通協調」達到一致的理想。不過，這樣的方法並不切實際，尤其當

呂旭立紀念文教基金會心理諮商師 黃柏嘉 提供
呂旭立紀念文教基金會行銷專員 鄭竹霞 文字整理


夫妻彼此的信念差很大的時候，無論怎麼透過進修、閱讀、上溝通課、彼此磨合，至多只能靠近對方一點點。大多數情況，一個人如果能微調5%，算是很有天分，調整10%，是令人驚訝的程度。如果彼此原本差異遠超過10%，就得面對「對方永遠無法改變成跟你一模一樣」的事實！

要將兩個不同個體整合成一致的可能微乎其微，倒不如逆向思考，與其花大把力氣設法改變對方跟你一致，何不花時間想想：「既然他跟我一致，我們要如何發揮彼此所長？哪些事我做比較合適，哪些情況他做比較好。」這些所謂合適的事未必與性別有關，譬如在我們家裡，因為我跟孩子的相處時間比較長，遇到孩子哭得淅瀝嘩啦的時刻，需要把他抱在懷裡「秀秀」，我就比較擅長，但如果碰到需要堅定不心軟，我太太出面處理會比較合適。

在諮商工作中，常遇到夫妻為了要求對方做跟自己一樣的事，不斷地戰鬥、牽制、控制，甚至暴力相向。互相牽制最常見的現象是：當我堅定必須一致但對方卻不配合，我會用各種方式企圖「干擾」對方，如冷嘲熱諷、扯後腿、否定、批評，通常戰場不只限於夫妻，甚至把孩子也納入戰區，只要孩子接近誰，該方就贏了。我所遇到大多數對教養有歧見的父母，都忘了當初戰鬥的初衷為何。明明原本的想法都是為孩子好，後來卻演變成一心只求贏，對孩子好的初衷也被拋到腦後了。

有時互退一步才是對孩子好，堅持己見，受苦的反是孩子。對錯分明、堅持自己是對的父母，自己也受苦。

<未完待續>

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)

第十式、樓膝拗步(面東)

承前式：重心坐實右腳，左腳後收腳跟點地。兩掌心斜相對鬆沈下坐、目視前方。

- 1.鬆沈下坐，右手隨身沈至右胯前，同時左手下按至左胯前、目視正前方。
- 2.右轉腰、右手隨身盪至右耳後（指尖朝前、大拇指朝上、掌心朝內）、同時左手隨身轉至右胯前掌心微朝下成按勁、目視正右方。
- 3.重心下沈坐實右腿、右胯放鬆同時提起左腳往左斜前方踏出一步（腳跟着地）。
- 4.腳尖放平、左胯放鬆後將重心慢慢移至左腿，成左弓步。
- 5.左轉腰、左掌隨腰樓過左膝關節後按在左胯前，同時右掌指尖朝前、掌心朝下隨身往前按出成豎掌（指尖略朝上，掌心略朝前即為美人手）、大拇指與臍中穴同高、同時右腳尖隨身朝內扣、後沈身坐實左胯、目視正前

方。

※樓膝拗步：樓膝時將左手略下降掌心放平、朝下，樓過左膝關節。

※此式即為楊式太極拳之基本步法一前弓後坐步，重心在左前時即為左弓步，在右即為右弓步，此式也是所有楊式太極的基本架子之一，可單練、可定勢練（即站樁）

影片示範：https://www.youtube.com/watch?v=6bPUQ_8Nm70



睡眠障礙

林新醫院 提供

導致失眠的原因

- 一、身體因素
包括身體生理障礙的疾病，如肝病、長期疼痛、肥胖症、呼吸系統疾病、頻尿、憂鬱症等。
- 二、生理因素
女性更年期、精神亢奮（如睡前喝茶、喝咖啡、吃宵夜、激烈的運動）、生氣、飢餓等。
- 三、藥物因素
服用咖啡因、喝藥酒、尼古丁、安非他命、利尿劑等。
- 四、心理因素
包括一般心理壓力，睡前的預期性壓力及焦慮，學生考試前後，因擔憂成績而造成睡眠品質不良。
- 五、精神因素
因興奮、擔憂或遭受重大打擊時引起的失眠，持續不斷的增強，而轉化成躁鬱或憂鬱症。
- 六、其他因素
其他可能是一些習慣性問題，如臥室的安靜與否，床鋪大小、軟硬度，枕頭、棉被的選擇。

失眠的分類

- 一、暫時性失眠
少量壓力或短期壓力所造成，通常是作息時間改變，如輪班、旅行時差的問題，約1~3天而已，不必特別治療，環境因素消失則會恢復正常。
- 二、短期性失眠
指失眠困擾維持1~2星期，但少於1個月者，一般

是由於生活重大事故，如轉換工作、重大變故等。先改善睡眠衛生習慣，持之以恆便自然恢復，若無進展，則在醫師指示下配合短期服用助眠藥治療。

三、長期性失眠

指失眠困擾持續存在超過三星期以上，如罹患經常干擾睡眠的疾病（精神疾病或睡眠呼吸中止症）、內科疾病或白天嗜睡。此務必由睡眠專門醫師妥善評估，睡眠技師進一步作「睡眠多項生理檢查」，找出病因，徹底治療。

你有睡眠上的問題嗎？

睡眠自我評估

1. 不容易入睡。
2. 經常在半夜醒來。
3. 醒來後不容易再入睡。
4. 清晨很早就醒過來。
5. 白天時候常感到昏昏沉沉，總覺得怎麼睡都睡不飽。
6. 長期打鼾且容易口乾。
7. 枕邊人常發現您打鼾會有中斷情形。

以上幾點如果你經常發生，應及早重視，及早治療。

改善失眠五要點

1. 養成良好睡眠衛生習慣。
2. 學習肌肉放鬆技巧以消除壓力。
3. 睡前溫和活動，禁止激烈運動。
4. 創造一個良好的睡眠環境。
5. 調整生活作息。
6. 減少攝取刺激性飲料。

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 |
|---------------|-------------|---------------|--|
| 臺中市私立貝思特美語補習班 | 04-22651403 | 臺中市南區五權南路304號 | 1、每學期美語跟安親免註冊費。 2、安親費用原價4500元，優惠價3500元。 3、報名美語多送1堂"美語會話課"或"美語體育課"。 |
| 臺中市私立芳美芳幼兒園 | 04-26239875 | 臺中市清水區中山路332號 | 贈送書包餐具，月費打9折。 |