

2016.01

卓越臺中

Great Taichung

Personnel Service Monthly

人事服務月刊 第一〇八期

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 企劃美編：綠凌興業社

活動報導

市政橋樑～臺中市政府104年度市政顧問年終諮詢餐會



為加強本府各機關與市政顧問之橫向聯繫，同時感謝渠等對市政建設的關心與貢獻，本府於民國104年12月23日假新天地餐廳崇德店舉辦「臺中市政府104年度市政顧問年終諮詢餐會」，本次活動有近250位市政顧問參與盛會，並由市長、副市長、秘書長、副秘書長、一級機關首長及各區區長共同款待，會中氣氛熱絡。

本次餐會適逢市政團隊執政一周年，特於餐會前由本府交通局王局長義川進行半小時之施政成果說明，讓市政顧問了解一年來市府團隊根據「縮短城鄉差距」、「照顧社會弱勢」、「社會投資創新」及「行政效能革新」四大核心價值，所推出之各種創新政策，以及將臺中打造為宜居的「生活首都」所做的努力；此外，並播放由本府新聞局製作之兩支市政宣傳影片，利用4至5分鐘的片長與影音紀實的方式，傳達市長就職一年來之重大建設與政策規劃，受到與會人員的熱烈回響。

市長於致詞時表示，市政顧問為臺中市之智庫，提供了市府團隊許多寶貴的建議，並表示臺中已開始蛻變，除感謝各界的努力及支持，未來市府團隊也將秉持「把臺中變得更好」的精神，加快市政建設的步伐，重新擦亮臺中品牌，並以更高的視野，齊力把臺中推上國際舞臺，用熱忱與抱負共創大臺中的美麗榮景。

友善家庭-公教員工福利服務措施座談及宣導會

為協助公教員工提升工作效能及家庭生活品質，營造友善家庭職場環境，行政院人事行政總處於12月4日假本府公務人力訓練中心辦理104年「友善家庭-公教員工福利服務措施座談及宣導會」，參加機關及對象包括中央各部、會及中部各縣、市政府等人事機構人員共200人。本次座談及宣導會主要為說明並協助員工取得該總處所辦理之婚、育及照顧高齡親屬的相關員工福利措施資訊，特邀請各項措施（如築巢優利貸、貼心相貸、闔家安康團體意外險及旅遊平安卡等）承作廠商就其各方案就重要優惠內容、核貸標準或理賠項目等進行簡報，讓員工能深入瞭解，會中並進行意見交流，廣泛蒐集各項福利措施之改進建議作為未來精進方向，期讓各項福利措施在有效的宣導下，能落實員工的協助，並達成職場與家庭相互平衡的目標。



臺中市政府104年度

12月份

電話禮貌先生/小姐

秘書處
廖旭慧小姐研究發展考核委員會
陳育源先生

母乳，上天賜給寶寶最完美的食物

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！



新知補給站

- **經登記為公職候選人之公務人員、政務人員，以及民選行政首長，不論係自行登記參選，或經政黨列入全國不分區立法委員候選人名單，均應自候選人名單公告之日起至投票日止請事假或休假，且不得為選舉或政治活動，動用行政資源、行使職務權力、利用職務關係或使用職銜名器，以維護行政中立之公務環境。**

(本府民國104年12月10日府授人考字第1040279177號函轉銓敘部民國104年12月8日部法二字第1044048590號書函)

- **關於女性公務人員因安胎請病假(含延長病假)期間相關規定一案，經銓敘部函釋如下：**

女性公務人員因安胎依公務人員請假規則請病假(含延長病假)休養期間，如發生結婚或遇親屬死亡事實，在婚假或喪假給假期間內，得檢具相關證明文件，改請婚假或喪假，如尚有未實施之產前假亦得改請產前假，請畢所需之婚假、喪假或產前假後仍有安胎之需求，基於行政作業之簡化，得無庸檢證續請安胎病假(含延長病假)。

(本府民國104年12月11日府授人考字第1040279210號函轉銓敘部民國104年12月9日部法二字第1044039522號函)

- **女性公務人員如遇不可抗力而提前於年終分娩或流產者，得先請當年度14日以內之休假後，續請娩假或流產假一案，經銓敘部函釋如下：**

女性公務人員如遇不可抗力(例如胎兒早產或因疾病治療需要而提前分娩或引產等)而提前於年終分娩或流產者，依規定請娩假或流產假致當年度14日以內之休假無法休畢者，得先請該等休假後，續請娩假或流產假，娩假及流產假應一次請畢。

(本府民國104年12月14日府授人考字第1040280450號函轉銓敘部民國104年12月10日部法二字第10440491781號函)

- **公務人員考績法施行細則第3、4、7、13、19及24條修正條文業經考試院民國104年12月30日考臺貳一字第10400077571號令發布，銓敘部併修正該細則第3條授權訂定之考績表以及考績(成)通知書。相關資料置於本府人事處網站/人事法規查詢、表單及檔案下載/考訓科項下。**

(本府民國105年1月14日府授人考字第1050009132號函轉銓敘部民國105年1月11日部法二字第1054055611號、考試院民國104年12月30日考臺組貳一字第10400077571號令。)

- **關於公務人員請假規則所定家庭照顧假之「家庭成員」範疇一案，經銓敘部及勞動部函釋如下：**

依勞動部民國104年11月26日勞動條4字第1040132317號函略以，民法第1123條所定之家屬或視為家屬者，為性

別工作平等法(以下簡稱性平法)第20條所稱家庭照顧假之「家庭成員」，又同法施行細則第13條規定，雇主對受僱者申請家庭照顧假，必要時得請其提供相關證明文件。以公務人員請假規則第3條第1項第1款所定家庭照顧假，係配合上開性平法規定予以訂定，是有關公務人員請家庭照顧假之家庭成員範疇，請依上開勞動部函規定辦理。

(本府民國104年12月24日府授人考字第1040290515號函轉銓敘部民國104年12月23日部法二字第1044044375號函及勞動部民國104年11月26日勞動條4字第1040132317號函)

- **公務人員撫卹法施行細則第3條及第34條修正條文，業經考試院民國103年8月12日考臺組貳二字第10300067121號令發布，復經立法院104年11月17日同意查照，並溯自100年1月1日生效。**

(本府民國104年12月2日府授人給字第1040272499號函轉銓敘部民國104年11月30日部退四字第10440451161號函)

- **配合現行公務人員撫卹法施行細則第3條修正，銓敘部民國100年3月3日部退四字第1003309470號令釋公務人員自殺者不得辦理撫卹之規定，溯自100年1月1日起廢止；相關事宜應回歸103年8月12日修正發布之公務人員撫卹法施行細則規定辦理。**

(本府民國104年12月4日府授人給字第1040275074號函轉銓敘部民國104年11月30日部退四字第10440451162號令)

- **公教人員保險法修正第3條、第12條、第二節節名、第13條至第15條、第18條、第33條及第51條條文，以及政務人員退職撫卹條例第11條及第21條與公務人員退休法第6條、第11條條文，均經總統公布。上開各修正條文已刊載於總統府公報第7222期。**

(本府民國104年12月8日府授人給字第1040277521號函轉銓敘部民國104年12月7日部退一字第10440461351號函)

人事業務小提醒

問：A機關甲員因商調辦理卸職作業，新任B機關亦於當日辦理新任報到作業，但為何隔日A機關之「人事服務網eCPA>A7:人事資料正確性」仍有錯誤發生？

答：B機關雖然即時辦理新任報到作業，但是忽略執行資料檢誤(須勾選「檢視(S)類」)，當系統自動入檔時，因有錯誤資料而無法正確更新資料庫，致作業權責機關仍停留在A機關，未能成功移轉至B機關。這時應由B機關針對甲員進行資料檢誤，修正錯誤資料後，以特定人員報送，隔日再至系統檢視，其人事資料正確性錯誤即可解除。

人員異動訊息

臺中市政府所屬機關學校105年1月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
朱淑芬	本市立霧峰國民中學人事室主任	本府人事處給與科股長
陳世炫	本市潭子區潭陽國民小學人事室主任	本府教育局人事室股長
蔡佳燕	本市立福科國民中學人事室主任	本府警察局交通警察大隊人事室主任
陳玟吟	本市北區賴厝國民小學人事室主任	本府警察局太平分局人事室主任
賴正哲	本市西屯區重慶國民小學人事室主任	本府警察局第四分局人事室主任
李翠娥	本府警察局少年警察隊人事管理員	本府警察局霧峰分局人事室主任
賴勝憲	本市立東勢國民中學人事室主任	本市立新社高級中學人事室主任
江妍儀	本府勞工局人事室科員	本市南屯區東興國民小學人事室主任
留靖雯	本府人事處人力科科員	本市烏日區僑仁國民小學人事室主任
徐若榆	本府衛生局人事室科員	本市西屯區西屯國民小學人事室主任
吳青儒	本府消防局人事室科員	本市西屯區國安國民小學人事室主任
邱俊華	本府都市發展局人事室科員	本市東勢區東勢國民小學人事室主任
陳蕙芬	本市豐原區豐原國民小學人事室主任	本市豐原區合作國民小學人事室主任
張清豪	本市豐原區合作國民小學人事室主任	本市豐原區豐原國民小學人事室主任
鄭榮隆	本市立石岡國民中學人事室主任	本市立東勢國民中學人事室主任
郭受鵬	本市立溪南國民中學人事室主任	本市立霧峰國民中學人事室主任

宣導事項

※為發揚志願服務理念、實踐志工首都願景，歡迎各機關學校公教員工加入公教志工行列，拓展公民參與之意識，豐富精神生活內涵及回饋社會，藉由無私的奉獻與付出，使志願服務在臺中市紮根茁壯，讓我們共同打造愛心城市，有意願擔任志工者，請洽服務機關人事單位。

※為提供人事相關諮詢服務，本府員工權益諮詢中心運用專業退休人事人員，提供本府機關學校同仁人事法令及權益義務與福利等相關事項諮詢服務，歡迎同仁踴躍使用：

一、諮詢地點：臺灣大道市政大樓惠中樓10樓員工權益諮詢中心。

二、諮詢時間：每週二、四下午2至5時。

三、諮詢專線：04-22289111分機18301、18302。

心靈交流道—心情陽光室 — 文 / 旭立文教基金會課程講師 夏承國
旭立文教基金會行銷專員 鄭竹霞 文字整理

打破慣性框架，回轉成白紙

總是以「白紙」自居的我，吸收很快。還記得剛到日本東京的時候，在沿路的巴士上瞧見的，盡是整齊、精緻、袖珍的日式平房，像童話故事般地映入眼簾。而當巴士抵達了東京市區，一棟棟現代化、摩登的建物，讓我起了反差極大的震撼。

因「白紙」之故，到東京的一、兩個月後，就自然地溶入了東京人的生活模式，早上固定時間出房門，走到電梯前。星期一到星期四的這個時間，兩台電梯總會停在一樓與五樓，而星期五的同樣時間，都會與九樓下來的一位婦人共乘，這位婦人會連兩次穿黑色，再連兩次穿白的。

出了公寓大樓，快步走向車站，我也像東京人般，在固定車號次、車廂候車。前後左右一望，每天幾乎是相同的人。

下了課，來到車站旁的立吞拉麵店準備吃碗拉麵，沒錯，完全一樣！那位先生站在那個位置、點些什麼餐點，我都一清二楚。這，就是東京人的慣性，也因為這些重慣性，逐漸失去了生物本能的感受力，把人不斷地當機器使用，因此，末班電車裡的過勞死狀態，愈來愈年輕化。

終於，我逃離了日本，到了截然不同的，以浪漫著稱的法國巴黎。

與法國同學悠閒地走在石板街上，迎面乾爽涼風吹來，自己也覺得優雅了起來，只是常常會被同學從後面喊著

：「夏先生，你有急事嗎？走太快囉！」看來，東京的慣性一時半載還真難改變呀！

慣性造成感受力的消失

「人」在生物圈裡，是屬於少數進化、多數退化的物種。人類占據更多其他生物的領土，而其他生物們在愈趨辛苦的狀態下不斷進化，變得更敏感、更快速、更聰明。

反觀人類，為求方便、舒適，以至於不斷退化。而少數人類的進化者，則是一群發明、創造使人類更方便的設計者，他們為了讓大家更方便，絞盡腦汁不斷地思考、創新，為了服務只求方便，習慣被餵養、服侍的慣性養成者。這些慣性養成者沉溺於舒適圈中，失去了對環境的感受力與適應力，而感受力的消失卻是回歸生物本能的殺手！

一個人的慣性是在日常生活中慢慢形成的，習慣成自然，「方便」導致慣性養成，但慣性養成也是人類退化的主因。近年食安問題一波接一波，現代人生活腳步快，習慣當起外食族，連在家煮食也以加工食品為主，生活習慣已被方便快速改變。慣性破壞後，可能性才會開始重建，消失了的本能才會回復，理當該有的敏銳才會再出現。其他的生物種不斷因人類的私心而進化，而人類的進化竟然是回歸生物本能，是人類需要加把勁的時候了！

員工福利專區 友善家庭—公教員工福利服務措施

服務措施方案	適用對象	簡 介	聯 絡 窗 口
行政院人事行政總處 築巢優利貸—全國公 教員工房貸貸款	全國各機關、公立學校及公營事業機構所屬編制內員工（不含試用人員及約聘僱人員）。	※中國信託商業銀行獲選承作，辦理期間104.1.1至105.12.31，為期2年。 ※貸款利率：按郵政儲金2年期定期儲蓄存款機動利率固定加碼0.465%計算，機動調整。	04-23190600*601 鄭先生
行政院人事行政總處 貼心相貸—全國公教 員工消費性貸款	全國各機關、公立學校編制內員工及公營事業機構編制內員工（含育嬰留職停薪人員、連續服務滿1年之契約僱用人員）。	※由臺灣土地銀行獲選承作，辦理期間104.7.1至107.06.30，為期3年。 ※貸款利率：按郵政儲金2年期定期儲蓄存款機動利率固定加碼0.505%計算，機動調整。	02-23146633
行政院人事行政總處 闔家安康—公教員工 團體意外保險	全國各機關、公私立學校及公營事業機構編制內現職員工（含各機關派駐海外人員、依「聘用人員聘用條例」及「行政院暨所屬機關約僱人員僱用辦法」進用之約、聘僱人員）及其配偶、父母、子女。	由南山人壽保險公司獲選承作，辦理期間104.4.1至106.3.31，為期2年。	0800-020-090
行政院人事行政總處 全國公教員工旅遊平 安卡	全國各級機關、公私立學校及公營事業機構員工（含約聘僱人員及駐衛警）、退休人員及上述人員眷屬。	由富邦產物保險公司獲選承作，辦理期間102.7.1至105.6.30，為期3年。	0809-019-888
行政院人事行政總處 健康99—全國公教健 檢方案	全國各機關、公私立學校暨公營事業機構現職員工（含約聘僱人員及技工、工友）、退休人員及上述人員之眷屬。	經行政院衛生署評鑑為「新制醫院評鑑優等」以上之醫療院所，目前計有77家醫療院所參與。辦理期間自104.1.1至105.12.31，為期2年。	請至公務福利e化平台「公教健檢」之「健康99特約院所」查詢。
行政院人事行政總處 全國公教員工網路購 書方案	全國各級機關、公私立學校及公營事業機構員工（含約聘僱人員及駐衛警）、退休人員及上述人員之眷屬。	由TAAZE讀冊生活、灰熊愛讀書等2家網路書店獲選承作，辦理期間104.8.1至107.7.31，為期3年。	TAAZE讀冊生活 02-25701233 灰熊愛讀 02-29232886
臺中市政府公教人員 急難貸款	本府各機關、學校編制內員工。 本府各機關、學校現職員工及其配偶、子女及本人父母。	※傷病住院貸款、疾病醫護貸款及災害貸款：最高貸款金額新臺幣（以下同）60萬元。 ※喪葬貸款：最高金額50萬元。 ※貸款利率：按郵政儲金2年期定期儲蓄存款機動利率減年息0.0二五厘計算機動調整。	04-22289111*17406 賴小姐
臺中市政府員工自費 團體意外保險 《安心保專案》		由中國人壽保險公司獲選承作，辦理期間104.11.1至105.11.1，為期1年。	0932-500153 黃先生

※本府所屬各機關學校員工面臨生活、人際及職場問題所引起的心理困擾，可運用心理諮詢服務如下：

一、本府心事講給你知聊天室：

1. 採預約登記方式，申請人於晤談前以書面逕送或傳真至本處預約。

2. 協談時間：星期一或星期五下午，每次50分鐘。

二、臺中市生命線協會：

1. 直接撥打「1995」免付費協談專線；「面對面」預約專線：04-22229595。

2. 「情緒舒壓會談」協談時間：每人4次，每次50分鐘。

三、張老師基金會：

1. 直接撥打「1980」免付費協談專線；「面對面」預約專線：04-22066180。

2. 使用者付費：當事人攜帶員工識別證至特約諮商機構進行諮商，當事人攜帶員工識別證進行諮商，每小時諮商費8折。



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）

第十四式、抱虎歸山

承前式：重心在兩腿之間，兩掌右下左上前棚架於臍中穴前，兩掌指尖朝向左右兩側成十字手，目視正前方。

1. 沈身下坐、兩手順勢左掌掌心朝上棚、右掌心朝下按，置於丹田。
2. 重心左移，兩掌鬆開、掌心朝置於兩胯前、目視正前方。
3. 沈身下坐右轉腰左手掌心朝內隨腰往後盪至左耳後方，右手隨腰下沈掌心朝內、指尖朝下置於右胯前、目視右斜方。
4. 沈身提右腳往右斜前方上步（腳根落步、腳尖朝向右斜前方）。
5. 右髖關節放鬆重心右移，後坐實右腳。



6. 右轉腰，右掌隨胯轉身擡過膝關節後翻掌朝上置右胯前，同時左掌由左耳處隨身往前按出，右腳根隨身內扣後坐實右腳成右弓步按掌。

※抱虎歸山一式跟擡膝拗步的動作幾乎完全一致，差別只在於擡膝拗步右掌是往下成按掌，抱虎歸山右掌掌心朝上是為擡手成擡勁。

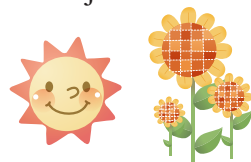
※此式抱虎歸山的方位是在四隅角上，練習者上右步時要特別注意上步時右腳盡量朝右方上步，兩腳根不要重疊成一直線，讓髖關節沒有空間，讓身體無法站穩以致失衡。

※此式轉身幅度超過135度因此轉身時虛實更應分明。

影片示範：<https://youtu.be/NDtG9Mn0j5k>

貧血的症狀及處理（下）

文/林新醫院 林宗毅醫師



造成貧血的原因，可以分成三大類：

第一：紅血球製造不足。

製造不足的原因，可能是原料不足；也可能是遺傳性的血紅蛋白基因異常，例如海洋性貧血。原料不足如缺鐵、缺維生素B12或葉酸不足而造成貧血。婦女懷孕的時候，因為要供應胎兒營養，所以對鐵的需要量比較多，如果不補充足夠的鐵質，就容易產生貧血。而維生素B12或葉酸缺乏也會影響紅血球的製造，因為這兩種營養素都是製造DNA時所需要的成分，缺乏時的紅血球細胞核成熟會出問題，在骨髓中出現巨母紅血球增生的情況，所以被稱做巨母紅血球貧血。然而，維生素B12只存在於動物性食物及乳製品中，植物性食物中沒有，因此長時期吃全素的人，有可能發生維生素B12缺乏性貧血的問題，例如再生不良性貧血，骨髓內造血幹細胞缺乏；或是病原菌或不正常細胞侵佔了骨髓等等。

海洋性貧血發生的原因，是製造血紅蛋白的基因出了問題，一般分成α型跟β型（甲型跟乙型），如果是重型在孩童時即會發病，甚至會造成死胎；中度及輕微型可能在成年時才發現，尤其是輕微型不一定會有貧血的症狀，有些病人是在例行抽血檢查時才偶然發現。輕型的人，一般不會有明顯症狀，不需要做任何的治療，因為海洋性貧血的人，身體內的鐵反而是增加的，給予鐵劑無益。最重要的是對家人做篩檢，找出帶異常基因的人，如果要準備結婚生子，配偶也要檢查，以免造成死胎或新生兒重症海洋性貧血。

第二：紅血球製造正常，但破壞增加或有出血的現象。

急性出血後貧血：常發生的原因是外傷、血管瘤破裂、出血性疾病、癌症的生長或潰瘍而導致的血管糜爛等因素，也可能因為手術，分娩引起的急性出血後之貧血症狀。

慢性出血後貧血：發生原因可能因為出血性的消化性潰瘍，持續性或過量的月經，出血性的痔瘡，胃腸道的癌性病變都可能造成，通常其產生的情況與缺鐵性的貧血相同，只要能找出貧血的原因，加以控制，加上補充鐵劑及加強飲食即可。

紅血球製造得出來，可是到了週邊遭到破壞，我們叫做溶血性貧血。蠶豆症造成的溶血就是其中的一種。

第三：受到其他全身性疾病的影響。

全身性的疾病，例如慢性關節炎、肝病、腎臟病、甲狀腺機能低下，以及自體免疫性的疾病等，也會造成貧血。

貧血的一般治療及處理

飲食補充鐵劑之不足：可選擇高蛋白質、高鐵、高熱量，及維他命B12、葉酸含量豐富的食物及有助於造血的食品。

休養控制：因為過度的活動會造成組織內細胞的需氧量增加，而讓紅血球更加速破壞，所以盡量安靜的休養。

藥物治療：如鐵劑補充、葉酸補充、維他命補充...等，但需了解製劑的藥效及作用，所以不可自己調整劑量或斷然停藥。

輸血療法：在補充血液的同時，也可以同時補充正常的血中造血因子，來刺激骨髓中的造血功能。

日常生活應注意的事項：

1. 攝取均衡的天然食物，盡量不要靠藥劑、維生素製劑等補充。
2. 找出可能發生之貧血原因，對症處理。
3. 如需補充鐵劑時要注意，最好在飯後半小時內服用，大便大多會呈現出黑色的是正常，可配合水果或果汁可增加吸收，服用鐵劑後兩小時內，最好禁止飲用含茶、咖啡等飲料，以免影響鐵劑的吸收。

希望大家都盡可能的攝取均衡且天然的食物，減少藥物及其維生素的使用。

* 補血食物：金針菜、龍眼肉、紅蘿蔔、黑豆、菠菜、葡萄乾、蘋果、葡萄、乾果類、全穀類、蔬菜類、蛋、桃、杏、黑芝麻、胚芽、大豆、海藻等；肉類則以牛肉、瘦豬肉、豬肝、雞肉、紅色肉類為主。

* 含維他命C的食物，如柑桔類、鳳梨、草莓等。

* 含葉酸的食物：蛋黃、鮭魚、肝臟、小麥胚芽、牡蠣、大豆、蠶豆、西瓜、香蕉、草莓、橘子、桃子、紅蘿蔔、菠菜、葡萄、小黃瓜、高麗菜等。

* 含維生素B12的食物：肝臟、貝類、魚肉、乳酪、牛肉等。