

卓越臺中

Great Taichung Personnel Service Monthly 人事服務月刊 第一〇九期

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

電話禮貌考核團體獎表揚

現今社會變遷快速，民眾對政府施政作為與服務品質要求不斷提高，為應民眾需求，本府特訂定員工電話禮貌考核要點，據以加強員工電話禮貌服務品質，樹立政府良好形象。依該要點每月不定期測試本府各一級機關電話禮貌情形，並選出電話禮貌先生、小姐2名；另於年底選出電話禮貌良好之機關前3名，予以公開表揚。民國104年團體獎表揚，於本（105）年1月25日上午假市政會議隆重登場，第一名地方稅務局，第二名人事處，第三名研究發展考核委員會，本項考核有效激勵本府員工注重電話禮貌服務品質，樹立本府優良形象。

榮譽榜

臺中市政府民國104年度電話禮貌團體獎	
名次	得獎機關
第一名	地方稅務局
第二名	人事處
第三名	研究發展考核委員會



英語多益測驗研習班(中高級)

為增進本府暨所屬機關學校公務人員英語能力，提昇國際競爭力，本府公務人力訓練中心105年度辦理「英語多益測驗研習班（初級2期、中級2期、中高級1期）」，除讓參訓學員得以享有團報優惠及原地考試優勢外，並辦理期中及期末二階段測驗評量，使學員針對測驗結果據以改進缺失，其中「英語多益測驗研習班（中高級）」於1月21日至3月1日辦理，參加人員包括本府所屬各機關、學校具備相當英語檢定中級程度人員共25人。



臺中市政府105年度

1月份

電話禮貌先生/小姐



建設局工程員
丁冠瑜小姐



秘書處專員
洪翠娥小姐

國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
105年專門職業及技術人員普通考試導遊人員、領隊人員考試	105.03.12(六) - 03.13(日)	忠明高中、西苑高中、五權國中



母乳哺育 健康有活力

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

●關於交通部觀光局配合行政院消費提振措施辦理「國內旅遊住宿優惠」補助可否與國民旅遊卡併用一案，經交通部觀光局函釋如下：

旅客持國民旅遊卡刷卡支付房價，其支付金額為折價後房價金額，但業者開立發票金額必須為實售房價金額(例：開立發票金額新台幣(以下同)2,000元、刷卡金額1,400元，業者申請優惠補助金額600元)，故國民旅遊卡消費金額紀錄，並未包含本次活動旅遊優惠補助金額，因此國民旅遊卡可與上開優惠補助併用。

(本府民國105年1月6日府授人考字第1040297085號函轉行政院人事行政總處民國104年12月31日總處培字第10400564641號書函及交通部觀光局民國104年12月8日觀賓字第1040926316號函)

●修正「臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區許可辦法」第4條至第9條，要點如下：

一、依是否需經審查會審查，明確區分應經主管機關許可始得赴陸之適用對象，並規範相關申請程序及審查機制(第4條)。

二、要求各機關(構)提報列管時，應造冊函送內政部移民署外，異動時亦同，為兼顧當事人權益，同時要求副知當事人，另為兼顧退離職人員之管理及實務需要，退離職人員名冊原應於退離職二星期前送達移民署，修正為退離職前造具名冊送達移民署(第5條)。

三、整併政務人員、直轄市長、涉及國家機密人員及縣(市)長進入大陸地區事由規定(第6條)。

四、因應網際網路線上方式送件相關作業之實施，修正申請進入大陸地區之方式及法定期間(第7條及第8條)。

五、增列依本辦法申請進入大陸地區補正之規定(第9條)。(本府民國105年1月4日府授人考字第1040296460號函轉內政部民國104年12月30日台內移字第10409554895號函)

●關於公營事業機構員工於總統副總統選舉罷免投票日及各類公職人員選舉罷免投票日出勤之規定一案，經行政院函釋如下：

據勞動部民國104年10月21日勞動條2字第1040132186號書函略以，公營事業機構員工為公務員兼具勞工身分者，其各項勞動條件應適用勞動基準法及其施行細則之規定，是類人員於總統副總統及各類公職人員選舉罷免投票日，其具投票權且該日原屬工作日之勞工，放假1日；原毋須出勤者，不另給假給薪。雇主徵得勞工同意於該日出勤者，應加給該工作時間之工資，且應不妨礙其投票。至未兼具勞工身分之公務員，其採輪班、輪休制度者，選舉當日如為原所排定之輪休日出勤，應依規給予加班費、補休或其他相當之補償；如為原所排定之上班日出勤，尚不生給予加班費、補休或其他相當補償之問題。(本府民國105年1月15日府授人考字第1050010061號函轉行政院民國105年1月13日院授人培字第1050030396號函)

●行政院民國105年1月22日修正發布「行政院與所屬中央及地方各機關(構)學校請頒獎章作業注意事項」第11點，修正重點為服務機關於公教人員之退休(職)案、資遣案經審定或核定、辭職令發布日後，即得辦理服務獎章請頒及核頒作業。上開資料放置本府人事處網站/人事法規查詢/考訓科項下，請各機關同仁自行下載運用。

(本府民國105年1月26日府授人考字第1050017539號函轉行政院民國105年1月22日院授人培字第1050031287號函)

●「公教人員保險失能給付標準」業經銓敘部以民國105年1月8日部退一字第10540590591號令修正發布。

公教人員保險殘廢給付標準係於103年6月6日訂定發布，為配合公教人員保險法業將殘廢用語修正為失能，爰修正

本標準名稱，以及第2條至第9條規定，並於第10條明定本次修正條文之施行日期。

(本府民國105年1月12日府授人給字第1050007427號及民國105年1月15日府授人給字第1050010853號函轉銓敘部民國105年1月8日部退一字第10540590593號函)

●有關公務人員考試錄取占缺訓練人員訓練期間，比照用人機關(構)學校現職人員支給生育補助相關疑義。

一、103年度起公務人員考試錄取占缺訓練人員，於本人或配偶發生生育事實，請依下列原則請領保險生育給付或生活津貼之生育補助：

(一) 男性考試錄取人員：

1. 其配偶「為」社會保險生育給付之適用對象：其配偶應優先請領各項社會保險之生育給付，其請領之金額較生育補助表規定之補助基準為低時，得檢附證明文件請領二者間之差額。

2. 其配偶「非」任何社會保險生育給付之適用對象：比照生育補助表規定得請領生育補助。

(二) 女性考試錄取人員：

1. 為「勞保」生育給付之適用對象(按：勞保條例第20條第2項規定略以，於保險效力停止後1年內，因同一懷孕事故而分娩或早產者，得請領生育給付)：應優先請領勞保生育給付，並依勞工保險條例第32條第3項規定，不得再請領生育補助。

2. 為「國保」生育給付之適用對象(滿25歲之人員即應參加國保)：應優先請領國保生育給付，如其請領之金額較生育補助表規定之補助基準為低時，得再支領與生育補助間之差額。

3. 同時為「勞保」及「國保」生育給付之適用對象：應就勞保生育給付及國保生育給付擇一請領，選擇請領勞保生育給付者，不得再請領生育補助；如選擇國保生育給付者，得再支領與生育補助間之差額。

4. 非勞保及國保適用對象：得依生育補助表規定請領生育補助。

二、103年度起未占缺訓練人員：依據公務人員考試錄取人員訓練辦法第28條規定，得由訓練機關(構)學校或申請舉辦考試機關比照前述規定，於訓練計畫訂定之。

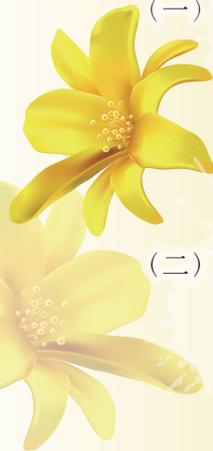
(本府民國105年1月25日府授人給字第1050016592號函轉公務人員保障暨培訓委員會民國105年1月22日公訓字第1052160062號函)

●有關依各種考試或任用法規限制調任之人員，依專門職業及技術人員轉任公務人員條例轉任之人員，先以另具不受調任限制之公務人員任用資格任用後，再以原限制調任之資格或原專技轉任資格調任時，其俸給之核敘。

有關調任人員應依公務人員俸給法(以下簡稱俸給法)第11條或第15條規定逕予核敘同數額之俸級；惟如核敘之俸級低於原限制調任之資格或原專技轉任資格曾銓敘審定之俸級時，得改依俸給法第9條規定重新銓敘審定俸級。

至該通令發布前，業經銓敘部依俸給法第11條或第15條規定以前職原敘之俸級逕予合敘同數額之俸級者，仍維持原審定結果；惟其中如有迄今所敘俸級仍低於原限制調任之資格或原專技轉任資格曾銓敘審定之俸級者，為保障渠等人員之權益，於105年1月22日起3個月內，得申請改依俸給法第9條規定重新銓敘審定俸級，逾期不予受理。

(本府民國105年1月27日府授人給字第1050018532號函轉銓敘部民國105年1月22日部銓二字第10540632202號函及同年月日部銓二字第10540632201號令)



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(下)

打破慣性，開啓可能性

「改變」是慣性的一種破壞，「慣性」破壞的方式很多，在初期是一種刻意行為，首先你可先轉換你的慣性使用手，即右撇子改換用左手拿筷子吃飯、寫字等。用非慣用手行為，除了可以破壞慣性，用了一陣子之後若改回慣用的右手，還能讓右手得到充分的成就感！此方式也可以運用在寫字一直寫不好的小朋友，讓他開始用非慣用手寫字，過一陣子再換回慣用手，他們會覺得寫字變得容易，不但可產生自信，字形也會慢慢變美呢！

在體育大學任教時，每學期我都讓學生使用非慣用手畫圖及單元操作，因為運動選手的慣用手使用過於頻繁，單一手臂過度使用，易造成左、右腦的不平衡，適度改用另一隻手，不但可以產生平衡，亦能達到活化、刺激與產生慣用手的自信。

其次，可常態性的改變家中的小擺設，這是一種幫助他人破壞慣性的方法。例如你在幫他人擺設碗筷時，刻意把筷子擺到碗的另一邊，當需要破壞慣性的當事人要拿取時，心中自然會產生「咦」的卡點，那個「咦」就是在破壞慣性了。有人習慣固定放鑰匙的位置，偶爾刻意把鑰匙左移或右移十幾二十公分；若鞋子一定要擺整齊的人，也可以故意幫他將鞋子擺斜些，或兩隻鞋距離大些。這些小位置的改變，有助於破壞慣性，增加可能性。

但切記初期只限於「小東西、小位置」。

有一次，有一位學生求教於我，她說她再也受不了公公的重慣性了，她請我幫忙。我把上述的方式，簡略地說了一次。隔天，她又來找我，說她昨天照我的話做，被公公痛罵了一頓。

我瞪大雙眼問她做了什麼。她說：「我趁我公公不在家的時候，把他的床整個轉向並移到別處呀！」

這位學生看起來不像力氣這麼大的人，真是辛苦她了，但是她一開始做了太大的變動，以至於讓老人家難以接受。所以，要從小處著手，漸進式改變，才不會引起太大的反彈。

創意來自逆向思考

英國作家薩克萊 (W. M. Thackeray) 曾言：「播種念頭，收穫行為；播種行為，收穫習慣；播種習慣，收穫性格；播種性格、收穫命運。」

習慣可以養成也可以改變，世事無絕對，何必苦苦地追求為了方便的重慣性，而喪失最寶貴也最原始的生物本能呢？讓你的慣性產生破損吧，在慣性之外的逆向，常常都存在著大大的精采呢！像有線電話因為逆向思考而產生了手機；船因為逆向思考而形成了潛艇；舒適柔軟的拖鞋，逆向思考之後，產出了腳底按摩拖鞋。

若能打破慣性，用不同角度看世界，事情就有可能出現新局；慣性一打破，可能性隨之開啓；可能性變大，不易生氣，不易看他人不順眼，更不會不時氣自己。可能性變大，心就開闊；心若寬廣，一切的負向將慢慢轉為正向，沮喪、憂鬱，自然遠離。如此只有「好」的大可能性，為何不提早享用？

只要「願意」，年紀根本不是重點，讓腦袋轉個彎，小小改變就做得好。勇敢堅決地跨出一步，對於人、事、物，能以全新的觀點及寬闊的視野重新體認，就可以看到世界的「美」與「好」，人生隨時都是嶄新的一頁白紙！

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
築巢優利貸— 公教員工房屋貸款	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
貼心相貸— 公教消費性貸款	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
闔家安康— 公教團體保險	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
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
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。
全國公教員工 網路購書優惠方案	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

相關資訊請參考人事行政總處「公務福利e化平台」(網址為<https://eserver.dgpa.gov.tw/>)

及本府人事處福利措施平台(網址為<http://www.personnel.taichung.gov.tw/ct.asp?xItem=155469&ctNode=6726&mp=114010>)

其他員工協助措施

※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，可運用諮詢服務如下：

一、本府外聘專業輔導人員提供免付費協談：

- 1.地點：臺灣大道市政大樓惠中樓10樓晤談/諮商室。
- 2.協談時間：星期一或星期五下午，每次50分鐘
- 3.諮詢專線：04-22289111分機17406。
- 4.預約申請：人事處首頁>員工協助方案專區>心理健康服務>附件下載>預約申請表。

二、臺中市生命線協會：直接撥打「1995」免付費協談專線；「面對面」預約專線：04-22229595。

三、張老師基金會：直接撥打「1980」免付費協談專線；「面對面」預約專線：04-22066180。



健康小站

鄭子三十七式太極拳

第十四之一式、攬雀尾（捋、擠、按）

承前勢：右掌隨擡過膝關節後翻掌朝上置右胯前，同時左掌往前按出，坐實右腳成右弓步按掌。

捋：重心後移，右掌指尖朝上隨身上穿、掌心斜朝內，同時左掌往上穿、中指指尖附於于右手肘下方。

擠：1.重心在左、左轉腰、右手隨腰轉按至左肩前，同時左手朝左、朝上盪與鼻尖齊，兩掌心略相對。

2.右轉腰兩手和搭（左手在內、掌心朝前、右手在外、掌心朝內、左手掌心搭在右手掌根處）後隨身往前擠。

林麗雲（作者現為臺灣陳氏太極拳發展協會理事長）

按：1.重心在右掌朝內翻轉朝下、左掌掌心朝下搭在右掌背上。

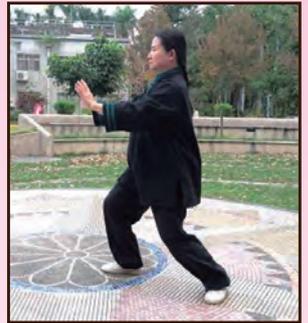
2.兩掌左右化開、與肩齊高、與肩同寬、兩掌指尖皆朝前、目視正前方。

3.重心後移至左腿、兩肘略往下垂墜朝後收。

4.重心前移至右腿，兩掌朝前按出（指尖斜朝上）成右弓步雙按掌，目視正前方。

※此勢攬雀尾（捋、擠、按）並不在拳譜裡，是為過渡的銜接動作，也並非正統的攬雀尾，因為少了一式右棚的動作。

影片示範：<https://youtu.be/NDtG9Mn0j5k>



健忘與失智

什麼是健忘

很多健康的中老年人常常抱怨有健忘的情形，如忘了別人的名字、找不到東西放哪裡、出門買東西會有一兩樣想不起來、難記住密碼或電話、突然某字忘記如何書寫等，經過提醒或事後回想又可想起來，可以找得到，且對事務的判斷力，還是很清楚，在日常生活中並沒有太大妨礙，這其實是健康老人最常見的「健忘」現象，又叫做與年齡相關的記憶障礙(Age-associated memory impairment)。對老年人來說，一旦年紀增長，身體各方面便會呈現老化或退化的現象，腦部神經細胞互相聯繫的樹狀突起也隨年齡的增高而減少，且相互之間傳遞信息的乙醯膽鹼和乙醯轉換酶也在減少，以致於對事物常易忘記。芬蘭一個小型研究顯示，在60-78歲的老人中，這種年齡相關的記憶障礙盛行率就高達38%。

什麼是失智

健忘和失智的差別在哪裡呢？當你忘記對方的名字，經他人提醒或暗示你對方是誰，而你卻依舊不認識；找不到東西，後來找到後卻不記得那樣物品的用途及來源時，這才是我們應該擔心的時候，因為那些現象已經超過正常的範圍，也就是說有嚴重的智慧能力退步。大腦由於病態性或不正常的衰老及退化，使智能衰退，或漸進而廣泛性影響大腦各項高級功能的不同疾病，我們統稱為失智症。失智症狀是以失憶或病態的遺忘為主，後來演變得嚴重時，才會波及其他的心智功能。

如何克服健忘

對於正常老化的健忘目前並未有特殊的治療，但有很多方法及生活細節可以幫助我們去克服健忘的現象：

(一) 消除干擾記憶的因素：

學習與記憶是一體的兩面，分心、注意力不集中、疲倦、心情緊張、焦慮或憂鬱、睡眠不足...等因素都會影響學習，等到需要回憶的時候就更加困難。

(二) 利用提示方法：

如小抄、筆記本、請別人提醒、重覆訊息或大聲誦讀，以聽覺、視覺及語言等感覺刺激來幫忙，需要時幾個方式一起並用。另外有記憶功能的電子手錶及電子日記本均是我們的好幫手。

- 使用記事本。
- 製作一雜物名單。
- 把東西放在顯眼的地方。
- 寫下提示便條。
- 把東西放在相同的地方，以便於尋找。
- 把每天的工作計畫事前預備好。
- 心裡重覆誦念。
- 請別人提醒。

(三) 善於處理及分析外來的訊息：

要讓記憶深刻，如能把訊息歸類處理，把相關資料放在一起，回憶的時候就容易多。雖然前面提到年齡對記憶力有影響，小孩短暫性的記憶比大人好，但成人的記憶大部份是由協調的經驗來獲得，故能夠比較有系統的列入永久的記憶，所以短暫記憶的退步並不影響我們的工作與生活。

(四) 相關的聯想：

利用環境及類似的音韻來學習及記憶。總之，正常老化的健忘是應該可以克服的生理障礙，絕大部分都不會影響到健康老年人的生活及工作。

文/林新醫院神經內科 王建瑋醫師

人員異動訊息

臺中市政府所屬機關學校105年2月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
楊雅菁	本市南區信義國民小學人事室主任	本市西屯區重慶國民小學人事室主任
粘秀玫	苗栗縣苑裡鎮公所人事室主任	本市潭子區潭陽國民小學人事室主任
孫莉涵	本市新社區東興國民小學幹事	本市豐原地政事務所人事管理員

宣導事項

本府人事處檔案開放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

