

活動報導

本市公務人員協會新舊任理事長交接典禮



為保障本府公務人員結社權益，經本府人事處協助於民國101年2月24日成立本市公務人員協會，第一、二屆理事長皆由本府參事林輝堂擔任，期間歷經4年，林理事長全心致力於會務推展，每年推動促進會員身心靈健康之研習活動，例如：太極拳班、油畫班、日文班及書法班等等，並就公務人員年金改革及考績制度等法案之修正向中央提出建言。本市公務人員協會在林理事長帶領下，會務運作順利，於民國104年更榮獲銓敘部會務評鑑A組特優第二名。惟鑒於理事長一職依本市公務人員協會章程規定，任期2年僅得連任1次，本(105)年林理事長任期屆滿，經改選後由本府張參事金釵當選為第三屆理事長，並於本年2月25日舉行交接典禮。

交接典禮過程溫馨感人，新任張理事長代表協會致贈琉璃觀音像表達對林理事長的感謝，並表示將在林理事長任內建立的既有良好基礎上，繼續推動會務，讓本市公務人員協會更加成長茁壯，相信日後的臺中市公務人員協會在張理事長的帶領下，將呈現不同的風貌。

電腦文書處理軟體系列研習

為強化本府公務人員電腦文書處理職能，增進統計報表與簡報製作應用能力，有效提升本府公務人員資訊素養及業務執行效能，本府公務人力訓練中心規劃辦理Excel及PowerPoint系列教育訓練，提供本府公務人員專業及多元學習機會。

本系列研習於本(105)年1月26日至2月25日辦理「Excel實務基礎班」、「Excel進階應用班」、「PowerPoint實務基礎班」及「PowerPoint進階應用班」共8場次，邀請微軟MCT官方認證講師王作桓擔任講座，王老師係具有豐富教學經驗之微軟Office資深講師，本府所屬各機關同仁共281人參加，藉由電腦實機操作，讓學員可於課堂中立即練習吸收，且以實作演練方式評量學員學習成果，提升訓練成效。



國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
105年公務人員特種考試關務人員考試、105年公務人員特種考試身心障礙人員考試	105.04.16(六) - 04.17(日)	興大附中、忠明高中五權國中、大業國中

宣導事項

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樓設有哺乳室，歡迎媽咪們加入母乳哺育的行列！

臺中市政府105年度

2月份

電話禮貌先生/小姐



都市發展局
徐華好小姐



教育局
游巧鈴小姐

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
守護公教團體 長期照顧健康保險	全國各機關、公私立學校及公營事業機構員工及其配偶、父母（含配偶之父母）。	※年齡限制為15歲至80歲，繳費年期為1年。 ※由國泰人壽保險公司承作，辦理期間：自105.2.22至108.2.21，期間3年。	0800-036599
守護公教 長期照顧健康保險	全國各機關、公私立學校及公營事業機構員工及其配偶、父母（含配偶之父母）。	※分為10、15、20年期，並視被保險人的投保年齡、性別、投保金額、繳費年期等因素，而有不同費率設計。 ※由國泰人壽保險公司承作，辦理期間：自105.2.22至108.2.21，期間3年。	0800-036599
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：

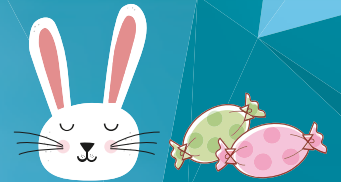
- 1.地點：臺灣大道市政大樓惠中樓10樓晤談/諮商室。
- 2.協談時間：星期一或星期五下午，每次50分鐘
- 3.諮詢專線：04-22289111分機17406。
- 4.預約申請：人事處首頁>員工協助方案專區>心理健康服務>附件下載>預約申請表。

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。

※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。



人員異動訊息

臺中市政府所屬機關學校105年3月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
陳瓊芳	本府文化局人事室科員	本市立圖書館人事室主任
吳美娟	國立水里高級商工職業學校人事室主任	本市立大華國民中學人事室主任
鄭美芳	本府警察局人事室科員	本府警察局少年警察隊人事管理員
陳咨佑	本府建設局人事室科員	本市立福科國民中學人事室主任
鄭筱瑜	本府經濟發展局人事室科員	本市立石岡國民中學人事室主任
鄭介方	本府人事處考訓科科員	本市西區大同國民小學人事室主任
許筱旻	本市神岡區公所人事室課員	本市北區賴厝國民小學人事室主任
劉筱莉	本府人事處給與科科員	本市南區信義國民小學人事室主任
劉怡婷	本府消防局人事室科員	本市立豐南國民中學人事室主任

榮譽榜



本府人事處通過衛生福利部國民健康署推動之「健康職場認證-健康啟動標章」，提供同仁正向積極能量的健康職場環境。

心靈交流道—心情陽光室

迎接成熟健康的晚年生活

歲序催人老，生命之河終將匯入大海。老，是一件我們躲也躲不掉的現實，只是，走入人生後半場，我們會以什麼樣的心態去面對？如果，身為老人預備軍的你已經「不得不」正式迎接「初老到老老」，那麼，抗拒不如及早面對、準備。

臺灣在1993年，六十五歲以上占總人口的7%，早已進入聯合國界定的高齡化社會。隨著第二次世界大戰後的嬰兒潮世代進入老年階段，更加劇了人口老化現象，預估在2018年，六十五歲以上將占總人口的14%；短短二十五年間，臺灣的老年人口比例將翻倍，屆時每五人將有一位老人；照顧老人、成為老人，已經是多數人正在面對或即將面對的議題。

人體器官從巔峰期慢慢往下走是老化的正常現象，身體到了某個年齡自然就會比較衰退，譬如說牙齒鬆動、頭髮變白、皮膚乾燥、視力退化...。隨著年紀漸增，體力的持續性、體能的支持度，和年紀較輕時相較都會降低，而且容易覺得疲累，肌耐力與耐受度也會變差。排除掉各種急慢性病症，呈現出身體機能逐漸減退的跡象，都是自然的老化現象。

由於生理機能開始轉弱，逐漸出現一些功能衰退、動作緩慢、反應遲鈍、慢性疾病等問題，可能使得行動不便，或是生活需要仰賴他人協助，導致失去對生活的控制感與獨立感。面對身體衰弱，情緒會變得比較沮喪、低落，也會緊張、擔憂，身心相互影響著。



文 / 旭立文教基金會諮商心理師 范表慈
旭立文教基金會行銷專員 鄭竹霞 文字整理

年輕人因為活力旺盛，比較有希望感、充滿朝氣，可是老人常覺得自己是走在生命的末端，價值感相對比較低。如果過去在社會中的角色是很有影響力的，現在就可能感覺愈來愈落寞、孤單。此時，自我調適的方式很重要，正向思考或負向思考，往往會帶來不同的結果。

活躍老化新概念

對於老化，人們太過留意自己正在失去的東西，以致於沒有察覺正在得到的東西。社會上對老年有許多誤解，這些迷思若能加以釐清，就可以建立比較正確的觀點，重新看待熟齡人生。

像是，許多人認為年紀大就一定體弱多病、固執、嘮叨、心智退化...，然而，身心的老化是一個普遍現象卻非絕對。在實務工作或生活上，常遇到許多貼心的長輩，情緒管理反而比年輕時還好。現代藝術最有影響力及獨特創造力的藝術家畢卡索，他在八十歲的時候曾說：「每個人都可以界定自己的年齡。我決定要讓自己活在三十歲。」年屆八十歲的知名導演伍迪艾倫儘管年事已高，依然年年有新作。在今年坎城影展的訪談中他表示：「拍電影是爲了向人們展現生命中各種有價值的意義。」孔子說：「五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不踰矩。」老年，有著豐富的記憶、經驗與智慧，若能對過去的光陰與接續的歲月抱持嶄新的態度，就能夠累積人生七十才開始的生命能量。〈未完待續〉

來源：旭立文教基金會



新知補給站

● 公務人員保障暨培訓委員會民國105年2月18日公訓字第1050001985號函檢送之「公務人員考試錄取人員訓練辦法」部分條文修正案，業掛置於本府人事處網站/人事法規查詢/人力科項下。

(本府民國105年2月22日府授人力字第1050033541號函)

● 「**司法官退養金給與辦法**」業經司法院會同考試院、行政院於105年1月30日廢止發布，並溯至104年1月6日生效。廢止理由按中央法規標準法第21條第4款規定：「法規有左列情形之一者，廢止之：...四、同一事項已定有新法規，並公布或發布施行者。」茲因司法官退養金給與辦法(以下簡稱本辦法)所定退養金事項已另規定於業已發布施行之法官退養金給與辦法，爰依中央法規標準法第21條第4款規定廢止本辦法。

(本府民國105年2月22日府授人給字第1050033683號函轉行政院人事行政總處民國105年2月19日總處給字第10500331342號函)

● 有關各機關約聘僱人員、公營事業機構公務員兼具勞工身分人員於聘僱、在職期間自殺死亡，案經簽奉行政院核定，比照103年8月12日發布修正之撫卹法施行細則第3條之精神，除因犯罪而自行結束生命者外，均得以病故或意外死亡辦理撫慰、給卹。

(本府民國105年2月19日府授人給字第1050033321號函轉行政院人事行政總處民國105年2月18日總處給字第1050033085號函)

● 為促進員工心理健康及提升幸福感，「臺中市政府所屬各機關學校員工協助方案實施計畫」業於民國105年2月22日修正公告，詳細內容請至本府法制局「臺中市法規資料庫」查詢。

(本府民國105年2月22日府授人給字第1050027668號函)

人事業務小提醒

● 公務人員保障暨培訓委員會民國105年2月3日公保字第1051060009號函檢送「104年7月至12月審理保障事件常見撤銷原因分析參考資料」，業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105年2月5日府授人考字第1050026464號函)

● 問：如何將終身學習時數匯入WebHR人力資源管理資訊系統(以下簡稱WebHR系統)？

答：依行政院人事行政總處104年12月22日總處資字第1040055298號函，自105年1月8日(含)起，WebHR系統每日晚上由系統排程自動匯入終身學習資料之功能(以下簡稱「終身學習自動入檔」)，

每日轉檔之資料為當日終身學習系統上「學習資料狀態」變更為"通過"之資料，並回溯至105年1月1日(含)。使用者不需再至WebHR系統上操作入檔功能，僅需定期於WebHR系統上檢視資料轉檔之狀況即可。

另為確保WebHR系統之資料和終身學習系統之資料一致，使用WebHR系統之「學員通過認證名單下載」及「終身學習自動入檔」匯入終身學習資料，於WebHR系統上僅能檢視，無法編輯或刪除。若需編輯或刪除，仍需至終身學習系統修改原始資料，再利用WebHR系統之「學員通過認證名單下載」或「終身學習自動入檔」更新WebHR系統之資料。但使用者自行於WebHR系統上建置之訓練資料，仍提供編輯及刪除功能。



健康小站 林麗雲 (作者現為臺灣陳氏太極拳發展協會理事長)

鄭子三十七式太極拳

第十五式、斜單邊：(面東南)

承上式：重心在右、兩掌指尖斜朝上、掌心朝前，成右弓步雙按式，目視正前方。

1. 重心後(左)移，兩掌略微下按、手肘略內收。
2. 左轉腰、右腳尖隨身體左轉內扣約90度、兩手亦隨身體左轉至左上角(約135度)。
3. 重心右移兩手，順勢合抱，右掌在上、五指抓攏成勾手狀置於左掌之上、左手掌心向上、兩掌合抱於右胯前。
4. 右轉腰、右勾手以手腕領勁由左掌心往右前上方推出，置於右肩前，手腕與肩同高，左手置於丹田前。

5. 坐胯左轉腰。
6. 沈身下坐、坐實左胯同時左腳往前跨出一步、腳根點地，腳尖微翹。
7. 左腳尖放平後將重心移至左腿，同時左手由丹田處隨身往臍中穴上棚、掌心朝內(朝臉)。
8. 左轉腰，同時左腳尖朝內扣，左掌心朝左翻掌前按，沈身下坐。

※37式太極拳起式面對正南方，此式斜單邊是為四隅角應面對東南方。

※此招斜單邊雖面對四隅角但並不表示招式身體是斜的而是身體正對四隅角。

影片示範：<https://youtu.be/NDtG9Mn0j5k>



腹腔鏡微創手術，疝氣手術不用再開腹

文/林新醫院一般外科 黃啟瑜醫師

51歲的李先生，大約一年前注意到左邊下腹鼠蹊部偶爾會有腫塊突起，經過休息或平躺後，突起物則會稍緩解，因此並沒特別注意；但只要稍加出力，突起狀況則又會出現，並有隱隱作痛的感覺。某日晚上，鼠蹊部突起處突然感覺劇烈疼痛，直到半夜仍未改善，經過醫師診斷，發現病患是屬於「嵌頓型腹股溝疝氣」，必須進行疝氣手術修補；病患對住院開刀始終感到焦慮不安，嗣後經由醫師及護理人員說明後，決定選擇腹腔鏡微創手術，在微創手術後，患者恢復狀況良好。

林新醫院一般外科黃啟瑜醫師表示，疝氣沒有辦法經由藥物或秘方來治癒，只能透過手術修補來解決患者的病狀。傳統疝氣手術是在腹腔壁開一個大約5~8公分傷口，切開肌肉及筋膜來修補腹腔壁的缺口，出血量多，相對復原時間也久。而新式腹腔鏡微創手術是經由三個0.5-1公分的小傷口來修補疝氣症狀，出血量少，手術過程花費的時間短，並可減輕術後的疼痛與不適感，術後恢復也較快，復發率也低，該病患術後第三天就可以下床行走，便是最佳印證。

腹腔鏡微創手術是醫學科技的突破，隨著科技的進步，疝氣手術已經走向更精緻化的時代，顛覆傳統手術後如蜈蚣狀的患部傷口，改為利用身體構造上的自然孔道或切開患部約0.5~1公分缺口，便能將內視鏡及各種精密的操作儀器置入體內，進行疝氣修補手術，從而替代傳統需要偌大傷口才能完成的手術。微創手術具備傷疤小，減少傳統手術可能造成患部周圍組織大面積的損傷，降低開刀後神經沾黏情形，並大幅改善患者術後疼痛及感染風險。腹腔鏡微創手術並不會因較小的傷口而影響手術的準確度，由於微創手術應用的器械相當精細，可減少因手術所導致的創傷及大量出血，使病人在術後能較快地復原，患部外觀與術前差異極細微，兼顧安全與美觀，而傷口的疼痛不適及感染的機會也因此大幅減少。(註1)

疝氣患者男性雖占大多數(男女比例約為12比1)，但實際上，疝氣的發生是不分年齡、性別的，女性亦有可能罹患，最著名的案例如國際巨星瑪丹娜，也曾因此接受手術治療。

疝氣的發生可因單純老化或受傷、用力過度(如提拿重物、咳嗽、大小便時腹部用力)、抽煙、懷孕、肥胖等因素，造成腹腔壁薄弱、撕裂，或導致腹壓，使腹腔內脂肪組織或器官(如腸子)從缺口突出，在腹部皮下位置產生明顯突出物。大部分(約95%)均從外觀可看出，病人亦大部分能自覺；當患者平躺時，腹部或腹股溝的疝氣隆起可能

會消失，但不代表疝氣症狀消失。未治療的疝氣，其症狀往往不會自行痊癒。

疝氣的類型可分為下列五種：

腹股溝疝氣(inguinal hernia)成人疝氣大約90%屬於腹股溝疝氣，而其中有90%發生在男性身上，好發於40歲以上男性。上腹疝氣(epigastric hernia)男性發生比例比女性高。股疝氣(femoral hernia)常見於女性，發生率約3%，大多發生在生過好幾胎的中年和老年肥胖婦女，股疝氣會在鼠蹊部造成疼痛，常被誤認為是腹股溝疝氣。切口疝氣(incisional hernia)腹部曾開過刀的人，因為腹部傷口縫合處癒合不佳形成缺損，造成組織膨出所引起。臍疝氣(umbilical hernia)新生兒臍疝氣的發生率約為10%~30%，平均每三個新生寶寶就有一個會有臍疝氣現象，在新生兒時期是相當常見的問題。

醫學統計顯示，疝氣的發生常因個人體質而異，家族有疝氣病史遺傳機率也高，因此建議，可以嘗試以下生活方式，避免引發疝氣：

1. 戒菸：尼古丁等物質會誘發慢性咳嗽，長期用力咳嗽之下，將容易併發疝氣症狀，甚至導致疝氣復發。
2. 維持體重：體重過重也會增加腹部壓力，因此減輕體重對於疝氣的預防有所幫助。
3. 良好飲食習慣：均衡攝取各種人體所需營養素，補充蔬果，避免便秘並可強化肌肉組織。
4. 攝護腺疾病治療：男性攝護腺如肥大，則排尿時腹部將需相當用力，也容易誘發疝氣，因此接受攝護腺治療也可減少併發疝氣症狀。

(註1) 疝氣手術比較

腹腔鏡手術	傳統手術	(圖示1) 腹腔鏡手術
(麻醉方式) 全身麻醉	(麻醉方式) 半身或局部麻醉	
(住院天數) 約1~3天	(住院天數) 約3~5天	
(術後疼痛感) 較輕微	(術後疼痛感) 較嚴重	
(術後恢復期) 約1~2週	(術後恢復期) 約2週~1個月	
(失血量) 較少	(失血量) 較多	
(傷口大小) 僅3個約0.5~1的小傷口 較不明顯(圖示1)	(傷口大小) 約5~8公分 較不美觀(圖示2)	