

## 活動報導

### 【中高階主管國際講堂】

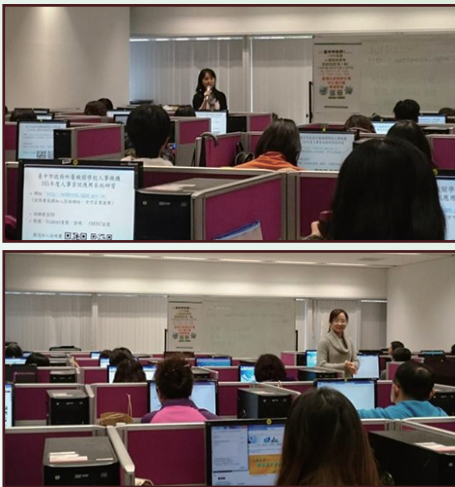
為增進本府所屬機關中高階主管人員之核心職能，提昇國際視野，強化管理能力，本府公務人力訓練中心於本(105)年3月22日辦理「中高階主管國際講堂」，邀請前駐法國臺北代表處呂大使慶龍專題演講，主題為「走出臺灣放眼國際—以感恩的心從分享外交專業經驗談起」，林市長佳龍致詞時表示，直轄市需要加強國際化，臺中市將打造成志工首都，成立國際NGO中心，希望以呂大使豐富優異的外交經驗，為同仁帶來啟發及提供最新國際資訊。本講堂參加人員包括本府及所屬機關中高階主管人員共450人，學員表示從未聽過這麼精彩的演講，這麼優秀的外交人員乃臺灣之光，大家引以為傲，也願學習，本講堂帶給市府同仁滿滿的收穫。



### 105年度人事資訊相關應用系統研習(第1期)

為增進本府所屬人事機構同仁對人事業務資訊系統及相關網站操作之嫻熟度，本府人事處於本(105)年3月23、24及25日上午，假本府臺灣大道市政大樓文心樓2樓電腦教室開辦「臺中市政府所屬機關學校人事機構105年度人事資訊應用系統研習」第1期，共5梯次，總時數達15小時，該研習以新(初)任、新兼任(辦)人事人員優先參訓，總計195人次參加。

本次研習依課程內容分由東平國民小學顧雅筑主任、光德國民中學劉玉雯主任、上安國民小學高績如主任、教育局黃秋萍股長及鹿寮國民中學蔡淑華主任等5位擔任講師。本次研習報名情況踴躍，人事處將於8月繼續開辦第2期研習，歡迎第1期報名未錄取學員或未及報名者踴躍報名參訓。



#### 宣導事項

### 哺餵母乳，給嬰兒生命最好的開始

本場所支持媽咪  
公共場所哺乳權



禁止、騷擾或妨礙婦女於公共場所母乳哺育者，處新臺幣六千元以上三萬元以下罰鍰。



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！

本府人事處開放檔案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



### 臺中市政府105年度

## 3月份

電話禮貌先生/小姐



消防局  
吳振淞先生



地方稅務局  
楊琇琇小姐



## 新知補給站

- ⑥「公務人員任用法施行細則」部分條文經考試院民國105年2月26日考臺組貳一字第10400086491號令修正，並自發布日施行。另銓敘部民國104年11月5日部銓三字第10440347731號函有關「主管人員調任最高職務列等相同之非主管職務、或1年內平調2次以上之案件，機關於送審時，均應敘明具體理由」規定，以及該部歷次函釋與本次公務人員任用法施行細則修正規定未合者，均停止適用(本府民國105年3月10日府授人力字第1050049386號函轉銓敘部民國105年3月8日部法三字第1054075382號函)。
- ⑥公務人員保障暨培訓委員會民國105年3月22日公評字第10522601221號函檢送「公務人員考試錄取人員訓練成績考核要點」部分條文修正，並自同年10月15日生效。(本府民國105年3月23日府授人力字第1050060015號函)
- ⑥有關各機關應業務需要，於預算員額內依聘用人員聘用條例以年度契約定期聘用之人員，於請娩假期間所遺業務，如機關現職人員確實無法代理，同意放寬得再進用聘用人員代理其職務。(本府民國105年3月25日府授人力字第1050061812號函轉銓敘部民國105年3月24日部銓五字第1054085067號函)
- ⑥民國104年5月20日修正公布之公務員懲戒法，司法院定自本(105)年5月2日施行。修正總說明、對照表及條文均已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3月16日府授人考字第1050053527號函轉行政院人事行政總處民國105年3月15日總處培字第1050034873號函)

- ⑥關於國民旅遊卡「強制休假補助費申請表」增列備註警語一案，經行政院人事行政總處函釋如下。為要求公務人員勿以同一消費請領公務人員強制休假補助，並以該發票核銷辦公費，「強制休假補助費申請表」之備註說明將增列「休假人員之消費已申請休假補助費者，不得重複請領差旅費、辦公費、業務費或其他公款，以免觸犯貪污治罪條例。」(本府民國105年3月7日府授人考字第1050040061號函轉行政院人事行政總處民國105年2月26日總處培字第1050033833號書函)
- ⑥關於國民旅遊卡檢核系統訂於本(105)年4月14日修正部分功能並正式上線一案，經行政院人事行政總處函釋如下：
- 1.國民旅遊卡檢核系統涉及國民身分證統一編號之登載者，自本年3月2日起由隱碼身分證編號中間5碼，改為隱碼身分證編號後4碼。
  - 2.自本年4月14日起，國民旅遊卡檢核系統所有使用者類別之密碼須依下列條件設定：(1)長度須符合12-16碼。(2)90天內未變更密碼須強制變更密碼。(3)密碼不可與前4次相同。(4)密碼規則須符合英文大寫、英文小寫、特殊符號、數字四項規則(至少須包含1碼)。
  - 3.有關國民旅遊卡特約商店資訊，國民旅遊卡使用者可透過國發會政府資訊開放平臺「國旅卡商家名冊」頁面下載(網址：<http://data.gov.tw/node/12982>) (本府民國105年3月21日府授人考字第1050055166號函轉行政院人事行政總處民國105年3月15日總處培字第1050035450號函)

## 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 一公教員工 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

## 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
臺中市私立諾貝爾幼兒園	04-23378372	臺中市烏日區興祥街55巷21號	贈送精美書包、餐袋。
臺中市私立敦煌幼兒園	0915189331	臺中市西區民權路229巷15號	大、中及小班月費5000元。

## 其他

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>員工協談服務>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。

## 榮譽榜

臺中市政府105年度  
模範公務人員當選名單

	服務機關(單位)	職 稱	姓 名	備註
1	經濟發展局	科 長	曾惠敏	
2	人 事 處	股 長	許麗惠	
3	觀光旅遊局	專 員	張俊生	
4	社 會 局	股 長	郭俐君	
5	消 防 局	隊 員	陳奕瑞	
6	主 計 處	主 任	余雅瑛	
7	動物保護防疫處	組 長	陶萬彰	
8	農 業 局	股 長	魏慧雯	
9	建 設 局	副局長	顏煥義	
10	衛 生 局	專 員	何佩珍	
11	文 化 局	股 長	郭敏慧	
12	水 利 局	正工程司	林川瑜	
13	消 防 局	隊 員	林文昭	
14	環境保護局	股 長	黃秀華	
15	地 政 局	科 長	何憲棋	
16	交 通 局	技 士	何秉珊	
17	政 風 處	視 察	蔡佩珊	



## 心靈交流道—心情陽光室

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

## 迎接成熟健康的晚年生活

重新定義老化，以及在老化過程中尋找生命的意義，有助於老人發展獨立、健康、尊嚴與自我實現的晚年生活，提升老年的生活品質，使生命更加豐盛。

隨著人口老化和平均壽命的增加，有學者將老年再區分為初老（六十五～七十四歲）、中老（七十五～八十四歲）、老老（八十五歲～）三階段。世界衛生組織把健康定義為：身體、心理、社會三面向的安寧美好狀態，2002年更提出「活躍老化」概念：成功的老年生活，應追求身體、心理、社會等多方面的健康，進而使老年維持自主與獨立，並能參與社會經濟文化等事務，提高生活品質，才是老年生活的目標。所以，好的運動、好的營養與好的情緒，都有助於身心健康。在身體健康許可下，不論是繼續從事正職或是當志工，有一定程度的社會參與，老年生活也可以充滿活力與健康。在瑞典、日本，常見六十五歲以上的老人活躍於環保、社區運動中，臺灣也有一些團體組織已經在城市或農村社區推動社區照顧及在地老化，不只是少的照顧老的，有能力的長者也可以照顧弱勢的長者，當中不乏退休長者投入志工的行列。

## 正向迎接人生後半場

活得健康，是美好晚年生活品質的基本保障。沒有健康的身心，就無法享用財富與人生。以正向積極的態度面對老化，多注意養生、保健、運動、作息。除了生

理層面，心理也要保持樂觀、笑口常開，在心中轉念，儘管年事漸長，但心理是年輕的。精神可以回春，保持一種逆齡的心態，保持「要活就要動」，在自理生活大小事的過程中不致快速退化，並且常常學習新知以活化腦部。民間有一句調侃人生的話：「甲肥肥，穿水水，裝槌槌」。如果老人家這樣子過日子，其實挺不錯的。甲肥肥，是讓自己吃得快樂健康；穿水水，是讓自己開心裝扮；裝槌槌，是說有時候與年輕人互動時就裝傻一下，讓他們去主導一些事情。掌控指揮，對年輕人是一種壓力，還會造成彼此關係的緊繃。不如自己放輕鬆一點，神經放大條一點，不要太計較，建立成熟、健康、豁然的態度，自在地過每一天。

許多老者雖然年長，依然充滿赤子之情、活力洋溢。以推廣自行車運動聞名的劉金標為例，他在七十三歲時成功挑戰單車環臺十五日；八十歲二度環臺，當成自己的生日禮物。紀錄片「不老騎士」中，好幾位老人家騎機車環島，就是打破老化的刻板印象，跨越年齡界限，除了展現相當的體力之外，也是一種很高度的自我挑戰與實現。

這些實例都是很棒的啓示。生理上的老化並不足以成為老人學習新事物的阻礙，只要在安全的前提下，老人還是可以超越年歲，從事許多活動及參與社會事務，並且藉著看到別人的經驗，也可以這樣自我挑戰，完成自己想要追求的夢想，並且樂在其中，展現成熟健康的暮年人生風景。

&lt;&lt;完&gt;&gt;

來源：旭立文教基金會

## 活動預告

提供國軍105年「國防知性之旅－營區開放」規劃表，歡迎撥空前往參觀。

## 國軍105年「國防知性之旅－營區開放」規劃表

項次	地點	主辦單位	協辦單位	期程	備考
一	鳳山 陸軍官校	陸軍 司令部	第四作戰區 (8軍團)	6月4日 (星期六)	
二	空軍 花蓮基地	空軍 司令部	第二作戰區 (花防部)	8月13日 (星期六)	
三	海軍 左營基地	海軍 司令部	第四作戰區 (8軍團)	11月12日 (星期六)	
合計	陸軍1場次、海軍1場次、空軍1場次(共計3場次)				

### 臺中市政府情定105 愛的魔法使未婚員工聯誼活動

本府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，預訂於本(105)年4月30日至5月1日、5月21日、5月27日及6月27日舉辦四梯次臺中市政府情定105—愛的魔法使未婚員工聯誼活動，每梯次活動預計80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，營造輕鬆渡假的氛圍，人事處規劃2天1夜及1天等行程，走訪春天農場、淡水漁人碼頭、河岸童話森林、桃源仙谷及水相餐廳等知名景點，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。

## 人員異動訊息

## 臺中市政府所屬機關學校105年4月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
陳嘉鏞	本市西區忠孝國民小學人事室助理員	本市立溪南國民中學人事室主任
陳怡如	本府警察局人事室科員	本府警察局婦幼警察隊人事管理員
董明修	本市大雅區公所人事室主任	本府衛生局人事室專員
陳鴻彬	本府消防局人事室股長	本市大雅區公所人事室主任
徐岳琳	本市和平區公所人事室主任	本府消防局人事室股長
王朝信	本市立成功國民中學人事室主任	本市立長億高級中學人事室主任
周淑卿	本市沙鹿區鹿峰國民小學人事室主任	本市沙鹿區公明國民小學人事室主任
黃秋萍	本府教育局人事室股長	本市烏日區公所人事室主任
蔡月燕	本府人事處秘書室專員	本市立居仁國民中學人事室主任
蕭滿祝	本市梧棲區公所人事室主任	本府人事處秘書室專員
廖俊凱	本府警察局人事室警務正	本府警察局刑事警察大隊人事室主任



健康小站 林麗雲 (作者現為雲觀太極學苑指導老師)

## 鄭子三十七式太極拳

### 第十六式、肘底捶（面東）

承前式：重心在左腳，成左弓步，左掌前按，掌心朝前，指尖朝上，大拇指與臍中穴齊高，右拳勾手置於右肩側，目視右斜前方。

1. 重心右移，兩肘隨勢下沈，同時右掌勾手隨身鬆開呈向下平按掌。
2. 沈身下坐，左腳隨勢提起向左掛出一步，腳根著地、腳尖朝前（面向右斜前方，腳尖向東）兩掌手勢不變。
3. 重心左移。
4. 沈身下坐後左轉腰，左手隨腰向左棚（掌心朝左、指尖朝右成橫向掌），右掌隨勢掌心略斜向左，同時右腳隨腰向右側橫跨一步，腳根著地、腳尖內扣斜朝前。
5. 右腳尖放平，重心後（右）移，右手隨勢握拳，拳心朝下，左掌放鬆、掌心朝下成按勁，目視正前方。
6. 右轉腰，右拳隨腰向右轉至丹田前（拳心朝下），同

時左掌隨腰翻掌朝上後由左而右從右拳拳背上方穿掌向右，同時左腳尖隨勢內扣，目視右斜前方。

7. 左轉腰，左掌隨腰由右拳上方由右向左穿掌（掌心朝上）至於臍中穴前，右拳拳勢不變，隨腰旋轉置於左手肘下方，同時左腳隨腰勢輕輕提起後以腳根落地，腳尖離地成左虛步，坐實右腳，此時應目視正前方。
  8. 沈身下坐後左掌立掌旋正（掌心朝右，指尖朝上、食指與鼻尖齊高），同時右拳隨腰由平掌翻轉成立拳（拳心朝內、拳眼朝上）置於單田前後垂脊正身力貫湧泉兩眼目視正前方。
- ※肘底垂顧名思義，肘底看拳，本應右拳置於左肘尖處，但太極拳講求合勁，立身中正、不偏不倚故左掌對鼻尖，右拳置於丹田前，兩手皆置於身體中心軸上，符合太極要求。

影片示範：<https://youtu.be/0ZUFBbto1kU>



## 頸部殺手—『甲狀腺結節與甲狀腺亢進』

文/林新醫院新陳代謝科 林瑋涵醫師

甲狀腺疾病是困擾青壯人口的文明病，也是臨床內分泌門診常見的疾病之一。根據美國研究顯示，每12~15位年輕女性中就有一人罹患，機率較男性為高，因此生活忙碌、壓力沉重的現代女性，要特別注意！

### \* 甲狀腺位置：

甲狀腺位於脖子前下方，約略是一般人打領結的位置，分為左右兩葉，大小約略為：長4~4.5cm，寬1.5cm，厚1cm（約姆指大小），民眾無法第一眼就看到甲狀腺的大小，需要經過醫師的觸診或是超音波才能曉得是否腫大。

### \* 甲狀腺結節

甲狀腺結節就是甲狀腺細胞聚集成團，與甲狀腺功能亢進或低下沒有絕對關係，可以是實心的或是充滿液體的囊狀組織。

針對甲狀腺結節的診察重點應放在其細胞是良性或是惡性，其次才是有無壓迫週邊組織，或是美觀上的影響。

甲狀腺細針抽吸術是使用細針直接抽取結節內的細胞出來檢查，在顯微鏡底下直接判斷良性還是惡性，大部份結節都是良性的，只需要在門診持續追蹤即可，極少數惡性的則需手術處理。

### \* 甲狀腺亢進

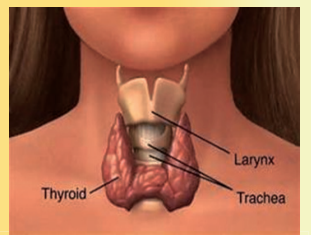
甲狀腺亢進引起的原因包括：遺傳、壓力、藥物、感染、產後、抽菸等。常見的症狀有：心悸、手抖、怕熱、體重減輕、食慾增加、排便次數增加、容易流汗、焦慮、失眠及呼吸喘等，有的人會出現甲狀腺腫大及凸眼的情形，嚴重者甚至出現甲狀腺風暴。甲狀腺風暴是甲狀腺機能亢進引起的嚴重急性併發症，會產生高燒、心臟衰竭、昏迷等症狀。如未及時治療

，可能會導致器官衰竭，嚴重則會致死，病人有高達10%至30%的死亡率。若有頸部腫大、心跳加速、凸眼、手抖等症狀，請立即就醫。病患日常生活上應保持正常作息、戒煙戒酒、飲食上避免食用含碘的海苔、昆布或太鹹的菜餚。

【完整的療程約為1年至1年半，如果避免接觸誘發因子，可以保持追蹤而不需服藥。】

### 林瑋涵醫師建議：

1. 脖子前方突然出現的腫塊，應小心是否為甲狀腺疾患。
2. 甲狀腺細針抽吸術是診斷甲狀腺結節的重要工具。
3. 戒煙酒及保持生活作息正常皆為保養甲狀腺的方法。



## 人事業務小提醒

◆「天然災害停止上班及上課作業Q&A（問答資料）」業經行政院人事行政總處修正，並置於該總處網站最新消息項下，修正重點如下：

新增Q14「低溫寒害可否發布停班停課？」，另Q11「訂定『各地區雨量警戒值』之目的為何？」、Q13「高溫期間可否發布停班停課或採取其他因應方式？」及Q45「天然災害發生經學校發布停止上課時，其所屬教職員工應否到校上班？」酌作雨量值及文字修正。

（本府民國105年4月1日府授人考字第1050066531號函轉行政院人事行政總處民國105年3月30日總處培字第1050036930號書函）

