

活動報導

「中部崛起、領航台灣」~105年中彰投苗高階主管共識營



中彰投苗四縣市為促進區域內之標竿學習，提升跨縣市高階主管間之情誼，增進實務面的合作默契，於5月28、29日假行政院人事行政總處地方行政研習中心舉辦「105年中彰投苗高階主管共識營」，共127位四縣市一級首長或主管參加。本市林市長佳龍、彰化縣魏縣長明谷、南投縣林縣長明濤及苗栗縣徐縣長耀昌均親自到場致詞期許與勉勵，且榮幸邀請蔡總統英文、內政部葉部長俊榮、行政院人事行政總處施人事長能傑、國發會龔副主委明鑫等人共襄盛舉，並由蔡總統與四縣市首長共同啟動「中部崛起、領航台灣」意象球，象徵中央地方一條心、加倍加速建設中台灣。

課程安排除了針對區域發展的策略、經濟及觀光等專題演講之外，更透過四縣市共8個標竿案例，包括城鄉發展、財稅、交通、教育、農業等多元議題的實務經驗分享，達到相互學習，腦力激盪的效果，期望各縣市藉由吸收其它縣市的成功經驗，為民眾創造更大的福祉。

為貫徹及強化本市各區公所主管級以上人員對本市願景規劃之瞭解，市長5月16日於本府公務人力訓練中心以「臺中市2025年願景規劃」主題做專題演講，參加人員包括本市各區公所區長及課長級以上主管人員。

本次研習內容，包含城市定位、自我檢視，以臺中的特色景點與城市魅力調整格局，設定立足點，確立百年發展奠基工程，整併都市計畫空間布局，以達到美麗臺中—「文化城中城」、「海線雙星」、「花園城市」；健康臺中—「新五農政策」、「體育發展五年計畫」、「強棒計畫」；智慧臺中—「低碳」、「創新」、「智慧」、希望臺中—「托育服務、長者照護」、「NPO永續發展計畫」、「產學訓用、青創培力」、「食物銀行」、「3好1公道社會住宅」等願景目標，讓參訓學員不僅有臺中整體規劃發展的概念、全方位的視野，亦透過此次研習增加各區公所以共同願景目標，結合各區行政資源活化在地特色並邁步向國際化發展，一起為本市美好願景打拼。

臺中市2025年願景規劃



市政創意競賽「金點子獎」頒獎表揚

為促使本府公務人員參與決策及管理，激發創新構想並轉化成行動策略，提昇市政建設及為民服務品質，每年舉辦市政創意競賽「金點子獎」。本年成果豐碩，各機關共計薦送96件參選，團體獎部分，得獎機關第1至第5名分別為文化局、勞工局、社會局、交通局及觀光旅遊局；個人獎共10名，分別為金點子狀元獎：社會局呂局長進德；榜眼獎：衛生局洪技正美智；探花獎：勞工局廖科員怡雯；進士獎：文化局王局長志誠、南區區公所鍾區長正光、文化局陸約聘人員美瑀；秀才獎：交通局曹技士雅瑀、觀光旅遊局陳局長盛山、文化局王局長志誠、關科員子盈，表揚活動於5月30日上午假市政會議隆重登場，由林市長頒獎給予渠等最高肯定與榮譽，有效激勵公務人員士氣，凝聚向心力。



宣導事項

哺餵母乳，給寶寶生命最好的開始



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

5月份

電話禮貌先生/小姐



地方稅務局
賴品蓉小姐



環境保護局
林書庸先生

新知補給站

- ▶ 行政院人事行政總處民國105年5月18日總處培字第10500421232號函檢送「公務人員考試及格人員分發辦法」第二條、第十五條修正條文。(本府民國105年5月19日府授人力字第1050106132號函)
- ▶ 公務人員保障暨培訓委員會民國105年5月18日公訓字第1052160447號函，有關公務人員考試錄取人員訓練期間之倫理規範，比照公務員服務法及相關法令規定辦理。(本府民國105年5月19日府授人力字第1050106492號函)
- ▶ 行政院人事行政總處民國105年5月19日總處培字第10500422692號函檢送「高科技或稀少性工作類科標準」修正條文。(本府民國105年5月20日府授人力字第1050106990號函)
- ▶ 原住民族委員會民國105年5月20日原民人字第1050030128號函檢送「105年公務人員特種考試原住民族考試錄取人員訓練計畫」。(本府民國105年5月24日府授人力字第1050109507號函)
- ▶ 「現職公務人員調任辦法」部分條文經考試院民國105年3月28日考臺組貳一字第10400071821號令修正，除第5條第3款及第6條第4款外，自發布日施行。該調任辦法第5條第3款及第6條第4款有關以學分認定職系專長，業增訂須最近10年所修習學分始得採計之規定，該學分採計年限事項，自106年2月1日施行；於同年1月31日前以學分認定職系專長並據以調任者，其所修習學分之採計則不受上開10年之年限限制。又依調任辦法第10條規定，自105年3月30日起依職組暨職系名稱一覽表備註欄規定調任及依該辦法認定職系專長取得現任職務之職系專長人員，於任該職組職系職務滿1年後，始得再調任視為同一職組之其他職組職系職務。(本府民國105年4月11日府授人力字第1050072403號函轉銓敘部民國105年4月7日部法三字第1054086810號函)
- ▶ 本府民國105年5月2日修正「臺中市政府及所屬各機關學校公務人員平時獎懲案件處理原則」公務員懲戒法民國104年5月20日修正公布，自民國105年5月2日施行，因應其條文條次變更，爰配合修正本處理原則第13點；另第9點附表第4點其他獎勵標準，現職人員連續代理職務期間一個月以上之敘獎，考量實務執行需要，將一個月修正為四週。相關資料已掛置於本府人事處網站/人事法規/考訓科項下。(本府民國105年5月2日府授人考字第1050092120號函)
- ▶ 關於經戶政資訊系統中註記同性伴侶之聘僱人員，其家庭照顧假、婚假及喪假核給事宜一案，經行政院人事行政總處函釋如下：
 1. 家庭照顧假：查銓敘部104年12月23日部法二字第1044044375號函，就請假規則所定家庭照顧假之「家庭成員」範疇說明略以，茲據勞動部104年11月26日函，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，請依上開規定辦理。
 2. 婚假及喪假：查銓敘部105年3月31日部法二字第1054084524號及105年4月27日部法二字第1054098172號書函，就公務人員經註記之同性伴侶其婚假及喪假核給疑義說明略以，茲以請假規則所定婚假之核給係以公務人員向戶政機關辦理結婚登記為據；喪假之核給係以公務人員及其配偶一定親等之血親（含天然血親及擬制血親）死亡，作為核給喪假之依據，為避免寬濫，爰限縮具一定親等之親屬關係者方得核予之，即非屬請假規則第3條所列舉之親屬別，不得核給喪假；而請假規則對於結婚及親屬關係之認定係依民法辦理，是於民法相關規定未變動前，請假規則所定婚假及喪假之核給，仍依現行規定辦理。(本府民國105年5月4日府授人考字第1050093014號函轉行政院人事行政總處民國105年5月3日總處培字第1050039676號書函)

- ▶ 自民國106年1月1日以後始任公務人員者，其曾任12大類服務於政府機關(構)、公立學校之年資，得採計為公務人員休假年資；至公務人員於民國106年1月1日前已依原規定核定有案之休假年資仍予維持乙案，經銓敘部函釋如下：

1. 經銓敘部銓敘審定有案之年資。
2. 政務人員年資
3. 民選地方行政機關首長年資
4. 公營事業機構具公務員身分之年資
5. 公立訓練、矯正機構職業訓練師年資
6. 公立社會教育、文化機構專業人員及公立學術研究機構研究人員年資
7. 各機關(構)依組織法規所定得準用或比照教育人員任用條例聘任之年資
8. 依法令任官有案之軍職年資
9. 依法應徵入伍服役之年資
10. 公立學校依教育人員任用條例進用之教育人員年資
11. 依聘用人員聘用條例、行政院所屬機關約僱人員僱用辦法聘(僱)用之年資
12. 公務員服務法適用對象之任職年資；或非公務員服務法適用對象，惟其任職得提敘俸級或採計退休之年資銓敘部歷次函釋與本令釋未合部分，自106年1月1日起停止適用。(本府民國105年5月16日府授人考字第1050102031號函轉銓敘部民國105年5月9日部法二字第1054104228號令)



- ▶ 公務人員撫卹法施行細則第25條、第32條、第34條修正條文，業經考試院於民國105年5月4日發布。

本次修正銓敘部受理因公撫卹申請案審定流程為2階段、清楚界定公務人員退撫新制實施前、後各項年資採計範圍、明定修正條文之施行日期。(本府民國105年5月16日府授人給字第1050102338號函轉銓敘部民國105年5月12日部退四字第1054102629號函。)

- ▶ 公務人員退休法第21條、第23條及第24條之1修正條文，業經總統於民國105年5月11日修正公布並刊載於總統府公報第7244期（總統府網站：<http://www.president.gov.tw>公報系統）。本次修正重點如下：

1. 增列「涉犯貪污治罪條例或刑法瀆職罪章之罪，經第一審法院判處有期徒刑以上之刑」或「依公務員懲戒法規定移送懲戒或送請監察院審查中」為不得受理資遣或退休案之申請情形。
2. 增列如因「犯貪污治罪條例或刑法瀆職罪章之罪，經判刑確定而入監服刑」或「因案被通緝」期間者應停止領受月退休金之權利，並同時停辦優惠存款。
3. 自105年5月13日起不論再任全職或兼職工作，每月支領薪酬總額超過法定基本工資者應停止領受月退休金及優惠存款利息，但依修正前規定不須停止領受月退休金者，給予3個月過渡期俾供其考量是否續任，如選擇續任，自105年8月13日起停止領受月退休金及優惠存款利息。
4. 另增訂在職期間犯貪瀆罪而先行退離者，嗣後經判刑確定時應依確定之刑度自始剝奪、減少並追繳已領之退職給與。(本府民國105年5月23日府授人給字第1050107655號函轉銓敘部民國105年5月19日部退三字第1054105319號函。)

- ▶ 公務人員退休法施行細則第7、18、19、21、22、27及36條修正條文，業經考試院於民國105年5月4日修正發布並自發布日施行。本次修正重點如下：

1. 配合公務人員退休法修正殘廢用語為失能。
2. 修正任職期間涉違失職行為而先行離職者申請發還退撫基金之規定。
3. 增列重行退休年資滿15年以上者擇領月退休金起支條件。
4. 增訂曾支領退離給與者於重行退休時發給補償金之年資計算規定。
5. 增列服務機關得代填資遣事實表之規定。
6. 明定亡故退休人員配偶及已成年子女申請月撫慰金時應檢具退休人員亡故前一年度所得申報資料及其基本工資認定年度。

(本府民國105年5月23日府授人給字第1050107652號函轉銓敘部民國105年5月19日部退三字第10541026271號函。)

心靈交流道—心情陽光室

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

跟孩子們的情緒在一起(下)

兒童、青少年常有的情緒經驗

兒童、青少年發展歷程受到學校與家庭的影響很大。在學校，除了負有學習的任務，還有與同儕相處的課題。學業部分，可能因為承受太多師長的期待而感到焦慮、憤怒，或因表現不佳，受到師長批評責難而感到挫折沮喪，覺得自己沒有價值。

人際關係部分。少子化社會中，孩子若缺乏其他近齡孩子的相處經驗，可能至學齡期才開始學習人際互動技巧。兒童、青少年可能在與同儕相處時，因不受歡迎而覺得難過，或因受到威嚇、霸凌而感到害怕，或認為師長處理同學之間的衝突不公而感到生氣與委屈等。

在家中，兒童、青少年可能認為父母親偏心、差別對待而感到生氣，或面對父母親離異，預期可能將被拋棄而感到害怕不安，或認為父母離異與自己有關而自責。

情緒當下：「在一起」、「理解」與「接納」

對兒童與青少年來說，成人「怎麼做」遠比「說什麼」來得更具有影響力。當他們看起來顯得很有情緒或正處在某些情緒時，首先最重要的是傳達出跟他們「在一起」的態度，開放、好奇、自然地關心他們的感受或想法，不馬上給評價與意見，如：「你現在正感到…嗎？」或「我知道你感到…，沒關係！」或「發生這樣的事，會這個感受是正常的」等。這樣的回應會有助於他們開放且安心地認識、探索自己的情緒。

除了透過言語表達，適切的肢體接觸，也能傳達關懷。

其次，可以透過具象的方式，傳達對他們情緒的「理解」，其中包括對情緒訊息的接受及表達，例如：運用「感受溫度計」的概念，溫度計的最下方代表心情最糟，最上方代表最安適，或是問：「這樣的心情像是幾級暴風雨？數字愈大代表愈強烈」。

在接收到他們的情緒訊息後，再將所瞭解到的向他們表達，一方面可以確認是否真實瞭解他們的狀態，另一方面他們也會因此感受到被理解。

在關心、瞭解他們情緒感受的同時，「接納」的態度甚為重要，包括接納他們面對情緒的方式及速度。周圍成人對其感受的接納，也會影響到他們更能接納自己的感受。

情緒過後：允許情緒、探索同理與發展應對方式

在兒童青少年歷經較強情緒經驗之後，持續鼓勵其跟感受「在一起」，仍舊是重要的！感受沒有好壞之別，愈能開放認識自己的情緒，不急於馬上改變，愈有機會發展出穩定面對情緒的彈性。

再來，就是釐清情緒從哪裡來，並傳達同理反應。

探索情緒的緣由，或因什麼需求未滿足而產生情緒。同理反應可透過先陳述「事實」，再談「影響」，最後講「感受」。如：「某某人剛用東西打你（事實），你很痛（影響），於是生很氣地（感受）打回去！」傳達同理，亦有助於示範表達感受。

最後，可以視個別狀況，尋找過去面對類似情緒的有效經驗，其不僅容易再度被運用，無形中也能增加自信。

若有擴展其他可行的應對方式，則可引導其想想更多選擇，如：某某人剛用東西打你，你很痛，在那時候，你最要好的朋友（或你很喜歡的表哥）可能會告訴你怎麼做？必要時可直接提供不同的做法，但若再透過角色扮演練習新方法，較能增加有效運用新方法的可能性。

在情緒這個領域，要學習的不只是孩子，成人本身如何調整也是極大的課題。不論你目前處在哪個生命階段，當愈來愈能容許、接納自己的情緒反應，好奇並認識情緒的緣由，除了能減少受情緒所苦，也更能面對他人的情緒反應。

來源：旭立文教基金會

福利小站

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
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

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
臺中市私立承璽美語短期補習班	04-22590178	臺中市南屯區公益路二段613號1-2樓	學費每月優惠300元。
善知識文教有限公司(附設臺中市私立善知識美語短期補習班)	04-24860488	臺中市大里區新南路118號	1.新生試聽1周免收費。 2.新生入班送側背書包。 3.新生入班免收第1期教材費。

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，面對面協談服務申請方式如下：

一、方式一：直接撥打臺中「張老師」中心服務專線

臺中「張老師」中心針對本府員工提供專屬諮詢窗口，服務專線(04)22033050轉137，服務時間為週一至週五上午8時至下午9時。本府員工有協談服務需求逕洽臺中「張老師」中心提出申請，確認協談時間後由當事人攜帶員工識別證至約定地點進行協談。

二、方式二：以傳真或Email方式逕洽臺中「張老師」中心

主管人員填寫轉介個案申請表後，以傳真或Email方式逕洽臺中「張老師」中心提出申請。

三、方式三：向本府人事處預約申請

請上本府人事處網站首頁員工協助方案專區下載預約申請表，以書面逕送或傳真逕洽本府人事處提出申請。

人事業務小提醒

WebHR人力資源管理資訊系統Q&A

問：我有兼辦其他機關（學校）的人事業務，為何沒有WebHR權限？

答：請逕洽市府人事處秘書室（資訊股，分機17502李小姐）協助設定權限，或提供您的現職機關代碼、姓名、兼辦機關代碼、兼辦期間及聯絡電話，並e-Mail至ljj@taichung.gov.tw，我們會儘速處理。

問：我不再兼辦其他機關（學校）的人事業務，如何移除WebHR權限？

答：請至WebHR人力資源管理資訊系統，於系統管理 > 權限管理 > 使用者管理 > 使用者帳號維護，執行【查詢】，於兼辦機關的資料列點選【編修】，執行【刪除】。

問：前一位人事主任已經退休，我如何設定WebHR權限？

答：

一、請以機關憑證登入行政院人事行政總處人事服務網(https://ecpa.dgpa.gov.tw/)，於身分驗證成功後，於中間版面上方功能選項點選【兼辦與權限管理】。

二、於左方功能選項點選「常用功能」之【應用系統】。

三、於中間版面點選並登入WebHR人力資源管理資訊系統。

四、於「登入方式」選取機關憑證登入，並輸入您的「身分證號」。

五、至系統管理 > 權限管理 > 使用者管理 > 使用者帳號維護，執行【新增帳號】。

六、填入相關資料後，執行【確認】。

七、請登出WebHR，隔日再登入行政院人事行政總處人事服務網(請確認A1:人事資料報送服務網已於前一日成功入檔)，選取WebHR人力資源管理資訊系統登入。

健康小站 林麗雲 (作者現為台灣太極拳總會常務理事)

鄭子三十七式太極拳

第十七式、倒攆猴(面東)

承前勢：沈身下坐後左掌立掌掌心朝右、與右拳眼相對應，右拳心朝內置於丹田前，左腳跟著地腳尖微翹，垂脊正身力貫湧泉坐實右腳，兩眼目視正前方。

1. 沈身下坐，右拳放鬆成掌，同時兩手掌心順勢朝下按，(左前右後)左腳尖放平，坐實右腳。
2. 右轉腰，右掌隨腰胯、掌心朝下向右往後盪出，同時左掌隨腰向前棚(掌心朝下)，目視右掌。
3. 左轉腰，兩手隨腰向左轉向正前方，此時右掌隨腰由後而上盪置於右耳後(掌心朝前、指尖朝上)同時左掌隨腰翻掌朝上，置於臍中穴前後沈身下坐，目視正前方。
4. 沈身下坐坐實右腳後，左腳提起往後直線撤一步以腳跟落地，兩手勢不變、目視正前方。
5. 重心後(左)移，坐實左腳，左掌隨勢後移、手肘微曲略收、掌心朝上，同時右掌由耳後往前棚按(掌心朝下)與左掌于臍中前交錯 掌(右掌在上在前、掌心斜朝下、左掌在下在後、掌心朝上)目視正前方。

6. 左轉腰左掌隨腰胯、掌心朝前、向左往後盪出(掌心朝下)，同時右掌隨腰向前棚(掌心朝下、指尖朝前)，目視左掌。
 7. 右轉腰，兩手隨腰向左轉向正前方，此時左掌隨腰由後而上盪置於左耳後(掌心朝前、指尖朝上)同時右掌隨腰翻掌朝上，置於臍中穴前後沈身下坐，目視正前方。
 8. 沈身下坐坐實左腳後，右腳提起往後直線撤一步以腳跟落地，兩手勢不變、目視正前方。
 9. 重心後(右)移坐實右腳，右掌隨勢後移、手肘微曲略收、掌心朝上，同時左掌由耳後往前棚按(掌心朝下)與左掌于臍中前交錯 掌(左掌在上在前、掌心斜朝下、右掌在下在後、掌心朝上)目視正前方。
 10. 重複 2.3.4.5 的動作。(右倒攆猴)
 11. 重複 6.7.8.9 的動作。(左倒攆猴)
- ※此勢倒攆猴為後退步，總共退了三步(左二右一)。
 ※撤步時腳板要正(腳尖腳跟一直線)將意念放在腳板外側落步，腳板就會正。退步時也要從起步的位置點一直線退。
 ※退步提腿時，應落胯坐實虛實分清，撤步才輕靈。
 影片示範：<https://youtu.be/JbGGiNiq0lw>



認識高壓氧治療

林新醫院 提供

氧氣對於身體不可或缺，氧濃度的低與高對於身體運作的影響甚巨。運動、爬山或者跳有氧舞蹈，都是想增加身體的氧氣以求得健康，但是如果生病了，無法運動，就要利用高壓氧，將攝取的氧氣量快速且大量的增加，為缺氧細胞補充氧氣，好幫助身體復原。

高壓氧治療是將病人置於高壓艙內，以人為加大環境壓力，將艙內壓力加壓並維持在1.4大氣壓以上，讓人經由其頭上所載的氧氣面罩吸入100%氧氣，以提高病患血中含氧濃度，改善組織缺氧及促進傷口癒合，並增強白血球之殺菌能力，同時促進新生血管型成、使缺氧而健全的組織活化起來，達到治療目的。安全性很高，常配合外科手術、藥物治療或復健治療達到事半功倍、相輔相成的效果。

對人體的好處：

1. 增加血液含氧量，解決組織缺氧，加速一氧化碳之排出。
2. 血漿高濃度氧合作用使得血管收縮，減少組織間隙水腫，及控制肢體受傷的腔壓。
3. 可提昇缺氧組織的氧氣分壓，使組織內的結締組織再生，微血管增生，加速傷口癒合。
4. 使缺氧白血球得到氧氣後，增強中性白血球殺菌能力。
5. 抑制厭氧性細菌之感染。
6. 改善患部血液循環，增強抗生之效力。
7. 治療一氧化碳、硫化氫及氰化物中毒。

8. 人體內的氣體氣泡變小，使血液得以再行通過被氣泡阻塞血管，以治療潛水病及動脈氣體栓塞。

高壓氧治療項目：

1. 燒燙傷、火災造成的煙吸入損傷、組織水腫。
2. 骨髓炎。
3. 放射性組織傷害。
4. 缺氧性腦病病變、腦內膿瘍輔助治療、腦血管病變。
5. 壞死性軟組織感染。
6. 皮膚及皮瓣移植癒合不良。
7. 一氧化碳、硫化氫或氰化物中毒。
8. 氣性壞疽(嚴重厭氧菌感染), 食肉菌感染。
9. 傷口癒合不良(如: 糖尿病足、頑固性潰瘍)。
10. 突發性耳聾。
11. 視網膜動脈阻塞。
12. 潛水減壓症。
13. 頑固性偏頭痛。

林新醫院高壓氧治療流程(以慢性傷口為例)：

平均每週大約需要接受五天治療，每天一至兩次，每次60分至90分鐘。由專業醫師依病況評估療程，大約共需20至90次之間，視治療反應調整次數與治療頻率。



國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
105年公務人員高等考試三級考試暨普通考試	105.7.8(五)~7.12(二)	弘光科大、惠文高中、忠明高中 國立臺中女中、國立臺中一中
105年第二次專門職業及技術人員高等考試中醫師考試分階段考試、營養師、心理師、護理師、社會工作師考試、105年專門職業及技術人員高等考試法醫師、語言治療師、聽力師、牙體技術師考試	105.7.23(六)~7.25(一)	惠文高中、弘光科大、忠明高中 明德中學