

## 活動報導

### 「臺中市政府情定105—愛的魔法使未婚員工聯誼活動」

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，本府人事處於6月25日舉辦「臺中市政府情定105—愛的魔法使」(第四梯次)未婚員工聯誼活動，本次活動共計75人參加。為使活動能在放鬆、自然、活潑的氛圍下進行，讓參加人員在短時間內能相互認識，營造輕鬆度假的氛圍，該處規劃1日的行程，以市府中庭廣場為起點，串連鄰近知名公園綠地，搭配活潑有趣的戶外團康活動為大家破冰，接著至本市水相餐廳進行午餐及茶敘聯誼，透過動靜相間、兼具知性人文、親近自然等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。



### 面對民眾溝通能力與藝術~業務執行衝突之處理研習班



為強化本府各機關第一線為民服務與執法人員面對衝突應變、危機處理與溝通協調等核心職能，本市公務人力訓練中心特規劃「業務執行衝突之處理研習班」，希望第一線執法人員在執行公務時能顧及民眾感受及將衝突降至最低。

本年分別於6月2、6、17、24、27及30日辦理六期，共674人參加，除邀請本府張副市長光瑤擔任引言人，並由本府警察局郭督察士傑擔任講座，郭督察曾任警察局分局長、督察長、副局長等職務，專長為警察風紀及為民服務、治安交通管理、業務執行衝突處理等，對政府執行公權力時之法制程序及實際執行業務時之危機處理與溝通協調，具有豐富優異的職場經驗。參加人員包含本府勞安檢查人員(勞動檢查處)、違建執法人員(都市發展局)、消防安檢人員(消防局)、交通執法技術人員(交通局、警察局)等，參訓者除藉此加強法制知識及臨場應變機制，提昇整體執法績效與為民服務效能，並互相交流取締違法之工作經驗。

## 臺中市政府105年度

# 6月份

### 電話禮貌先生/小姐



環境保護局  
廖玉鳳小姐



社會局  
陳麗華小姐

## 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司法官考試(第一試)、105年專門職業及技術人員高等考試律師考試(第一試)	105.08.06(六)	私立明德中學
105年公務人員特種考試司法人員考試、105年公務人員特種考試法務部調查局調查人員考試、105年公務人員特種考試國家安全局國家安全情報人員考試、105年公務人員特種考試海岸巡防人員考試、105年公務人員特種考試移民行政人員考試	105.08.13(六) ~08.15(一)	忠明高中 惠文高中 私立明德中學 私立大明高中
105年專門職業及技術人員高等考試會計師、不動產估價師、專利師、民間之公證人考試	105.08.20(六) ~08.22(一)	私立明德中學



## 新知補給站

關於現職公務人員調任辦法第10條規定之適用情形，查民國105年3月28日修正發布之調任辦法第10條規定：「依第4條規定調任視為同一職組之其他職組職系職務人員及依第5條至第8條規定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。」上開所定再調任之期限由原6個月延長為1年，並自105年3月30日修正施行，爰自是日起，依規定調任職系職務者，須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；至於上開條文修正施行前調任者，截至105年3月29日以前，如尚未任滿上開第10條原定之6個月再調任期限，須依上開修正施行之調任辦法第10條規定延長至任滿1年，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6月14日府授人力字第1050126105號函轉銓敘部民國105年6月13日部法三字第1054116055號函)

有關公務人員服研發替代役，得否辦理留職停薪並參加年終考績(成)疑義一案，業經銓敘部函釋如下：

1.研發替代役役男服役期間，係屬依法履行兵役義務，具役男身分，無論在任何服役階段，與國家皆屬公法關係。爰此，公務人員服研發替代役期間，均具役男身分且屬依法履行兵役義務人員，

依公務人員留職停薪辦法第4條第1項第1款規定意旨，允宜准予辦理留職停薪，俾確保其法定權益。

2.茲以研發替代役亦屬兵役法所稱兵役之一種，公務人員服研發替代役期間均具役男身分且屬依法履行兵役義務人員，爰參照銓敘部民國90年5月31日90銓五字第2031377號書函及民國90年7月27日90銓五字第2044255號令規定，公務人員服研發替代役期間得適用留職停薪辦法第4條第1項第1款規定辦理留職停薪，並不得參加考績(成)。(本府民國105年6月14日府授人考字第1050126038號函轉銓敘部民國105年6月13日部銓四字第1054093551號書函)

退休人員犯貪污治罪條例，經判刑確定而入監服刑，其三節慰問金是否須停止發給疑義案

依公務人員退休法第23條增訂第1項第1款、第3款及同法第32條第6項規定，退休人員犯貪污治罪條例，經判刑確定而入監服刑，應停止領受月退休金及辦理優惠存款權利，其三節慰問金，自應同時停止發給，至原因消滅時恢復。(本府民國105年6月27日府授人給字第1050131741號函轉行政院人事行政總處民國105年6月20日總處給字第1050045130號函)

## 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	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)	
二	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	海軍1場次、空軍1場次(共計2場次)				

## 節能減碳教育宣導

當前社會的現代化與工業化大量損耗地球可用資源，環境污染日益嚴重，導致氣候暖化、惡劣天氣頻傳，共同努力減緩環境惡化與資源流失，是當前的首要任務。

隨著生活品質提升，被視為家庭基本家用電器的種類增多，如冷氣機、洗衣機、電視機、個人電腦及智慧型手機等等，每至夏季尖峰時段大量使用，造成用電負載屢創新高，唯有從日常生活中改變用電行為及養成節能習慣，才能有效節約用電。此外，將節能減碳的觀念深入生活與工作中，盡量以步行或搭大眾交通工具方式移動，將隨手關燈、關水養成習慣，是我們最能直接為這片土地盡的一份心力。

## 宣導事項

母乳哺育，  
想抱就抱想餵就餵



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！



## 心靈交流道—心情陽光室

### 你怎麼做「選擇」？(上)

「暗處」這部片子的網路影評很分歧，主因是拿和同一作者的另一部影片「控制」來比較。其實，這兩部片討論的主題很不一樣，不宜相提並論。「控制」是部精采的驚悚／懸疑片，而「暗處」則是探討有關家庭、創傷、選擇和放下的議題。

主角麗比的母親珮蒂選擇獨自艱辛地經營父母留下的農場（珮蒂的姐姐多次勸她放下）和養育四個孩子，生活困苦。麗比的父親酗酒家暴，很少回家，回來就只是要錢和羞辱妻子。1985年，麗比的母親和兩個姐姐被殺，大哥是主要的嫌疑犯。麗比成了滅門血案中唯一的倖存者，大哥也因她的證詞而入獄服刑。幼年的創傷陰影對麗比造成很大的影響，無法也不敢面對的她，被那似塵封於內心深處的恐怖記憶牢牢困住，渾渾噩噩地靠著善心人士的捐款過了二十五年。直到善款基金快用盡，以及一個專門探究疑案的社團邀約，才逼著麗比試著從探望獄中二十五年未見的大哥開始，重新找尋「真相」。

那年，麗比八歲。十五歲的大哥班恩正值叛逆期，除了上學，總是不願留在都是女性的家中而流連在外。他愛戀上一位信仰撒旦、吸毒、蹺家的女孩。女友懷了身孕，極力慫恿、逼迫班恩回家偷錢，帶她私奔。在此同時，另一位家教嚴謹的女孩也愛上班恩，卻因遭班恩拒絕，憤而誣告班恩企圖強暴和性騷擾數位其他女同學。這時，母親珮蒂的農場也因經營困難，即將被迫宣告破產並遭拍賣，又得知兒子犯行，需要錢請律師協助打官司，兩大打擊幾乎讓珮蒂崩潰。

影片主軸自然是麗比的創傷療癒之旅，但我比較想談談有關「選擇」的議題。

● 文 / 旭立文教基金會諮商心理師 曹中璋  
旭立文教基金會行銷專員 鄭竹霞文字整理

這部片子有很多「看似不得已」的「選擇」，這些「選擇」巧合地串在一起，於是，悲劇發生了...令人無限歎歎！若你是班恩或母親珮蒂，在這樣的狀況下，你會如何做？如何選擇呢？

完形諮詢學派認為，人若真要能為所有的行為結果負起責任，必須先做出正確的「選擇」；而在選擇之前，則需對自己及周遭他人、環境，有清明的「覺察」。也就是說，人們要能不受扭曲、汙染地瞭解自己並看清楚外在情境，才能為自己在所處的環境中做出最好的選擇，正確選擇的結果必然是自己能承擔與負責。

但當遭遇生命的各種嚴峻挑戰時，覺察清明變得異常困難：除了個人過往的未竟事宜、習慣地逃避、扭曲等問題外，痛苦、紛亂的情緒會淹沒智性大腦的運作，嚴重阻礙我們去面對內在波濤洶湧的自己，難以進行內在覺察。況且，既然名為挑戰，那必是我們未曾經歷且不熟悉的情況，這時，外界資訊通常不足、狀況模糊不清，也難讓人對外在各種狀態做清楚的研判。內、外在覺察都受到相當干擾，做出最佳選擇的機會自然大幅降低。再加上，生命的困境發生時，常伴隨著時間的壓力，會逼迫我們要快速地「做決定」（選擇），也促使我們的注意焦點過度集中在解決眼下的問題。這樣慌亂、焦急中找到的解決方式，常過於短視、不夠周延，忽略考量長遠的影響和可能有的副作用。

〈未完待續〉

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
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。	經行政院衛生福利部評鑑為「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。

### 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
臺中市私立勁寶兒博館托嬰中心	04-22026789	臺中市北區忠太東路55-1號	原1學期(6個月)註冊費3萬元，優惠1學期(6個月)1萬8千元整。
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。

**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。



## 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

## 第十八式、斜飛式 (面西南)

承前式：重心在左，坐實左腳右腳全虛貼地，兩腳尖皆朝前，左掌上棚掌心朝上置於體前，右掌掌心朝下（與臍中穴齊高）和左掌掌心上下相對，目視正前方。

- 1.左轉腰，左掌隨腰略向左棚，右掌隨腰微向前刺，坐實左腳。
- 2.右轉腰，左掌隨腰由下翻掌向上（掌心朝下）置於臍中穴前，同時右掌隨腰由上而下向下翻掌（掌心朝上）與左掌成左上右下合抱掌。
- 3.沈身下坐，兩掌掌勢不變，提起右腿向右斜後方掛出一步（以腳根著地）。
- 4.沈胯坐實左腳，右胯向右開胯，將右腳尖往右開（腳尖對準右斜前方）。

5.重心右移，兩掌同時隨身，右掌上棚左掌下按，兩掌成左下右上之捌勁，目視左斜前方。

6.右轉腰，右手掌心朝上隨身以手臂外側向右斜棚，同時左掌、掌心朝下隨身向內成按掌，置於左胯前，後沈身下坐，目視右斜前方。

※斜飛式為太極八法（棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠）裡的靠勁，是以肩、胯、膝靠為主，是一近身靠。

※斜飛式也就是陳氏太極拳裡的野馬分鬃招式，都是近身靠。

※近身靠需以腰胯帶勁，所以練習時虛實分清，以實腳接地，藉由腰胯旋轉將對方棚倒。

影片示範：<https://youtu.be/Pvby5-7OvsM>



## + 心靈的瘟疫——心身症

林新醫院 提供

48歲的王先生，是個公司的業務主管，個性急躁且追求完美。在公司積極拓展海外市場的壓力下，報告、會議不斷，交際應酬更是免不了，每天過著「晚九朝五」的生活，開始有胸悶、睡不著、脖子僵硬、耳鳴，感覺自己快中風了。他曾求助耳鼻喉科及神經科，能做的身體檢查都做了，都被告知沒有問題。

隨著社會步調加快，生活壓力增加，愈來愈多的現代人常有失眠、頭痛、心悸、胸悶、胃酸逆流、或習慣性腹瀉等。有可能每年員工體檢都正常，但上述症狀卻不定時來報到；有可能醫師診斷你有胃潰瘍，長期治療後雖胃部症狀改善，卻一直無法斷根。到底怎麼了？我是不是生病了？

這是現代人常見的「心身症」，長期的心理壓力而造成身體器官功能的失調，而且長久下來會導致身體組織的病變，一般的臨床檢驗中找不出明顯的器質性病因而，病人卻反覆地感到不舒服。其症狀可發生於全身各系統，依器官系統來分類，較常見有下列幾種：

- 1.骨骼肌肉系心身症：如頭痛、抽筋及肌肉痛。
- 2.皮膚系心身症：如皮癢症、禿頭、異位性皮膚炎及多汗症等。
- 3.呼吸系心身症：如換氣過度症候群，打嗝及歎氣。

4.心臟血管系心身症：如心悸、偏頭痛及心律不整。

5.腸胃系心身症：如慢性胃炎、便秘及十二指腸潰瘍。

6.生殖泌尿系心身症：如經期不順、性無能及性交疼痛症。

7.內分泌系心身症：如甲狀腺機能亢進，更年期症狀等。

8.其他尚包括血液淋巴系，特殊感覺器官或神經系的心身症。

壓力容易引發負面情緒，影響注意力及記憶力，也會改變社會行為。壓力越大，人在心理上和生理上的耗損越大，進而影響個人的免疫系統，使疾病更容易產生。「心身症」是身體在抗議，對身體而言就像無形的瘟疫，讓健康亮起紅燈，生理上從身體最脆弱的地方出問題；心理上您可能有焦慮、恐慌、甚至憂鬱症。人的體能巔峰在25歲，隨著體能逐步下滑，身上背負的壓力如果不減少反而增加，容易出現這樣的症狀，尤其是35歲到55歲的中壯年，總有一天形成「死亡交叉」。並非只有重大生活事件才會影響健康，當日常繁瑣壓力數量極大時，對健康也會造成很大的影響。林新醫院身心內科黃于誠醫師建議：試著改變生活方式，對自己好一點；有需要時面對疾病，接受治療，定能解決心身困擾。

## 人事業務小提醒

## WebHR人力資源管理資訊系統Q&amp;A

問：我有兼辦其他機關(學校)的人事業務，如何設定eCPA權限？

答：

- 一、先以自然人憑證至行政院人事行政總處人事服務網 (<https://ecpa.dgpa.gov.tw/>) 登入成功後，於版面中間上方之功能選項點選【兼辦與權限管理】。
- 二、於左方功能選項點選「管理功能」之【兼辦管理】。

三、於中間版面點選【新增資料】。

四、分別於「兼辦機關」欄位填入現職機關代碼，「被兼辦機關」欄位填入欲兼辦機關代碼，「應用系統」欄位選擇欲辦理人事業務之相關系統（如A3:公教人員待遇管理系統），並於「有效日期」欄位填入起訖日期。

五、點選【儲存】後彈出「操作成功」。

六、請登出後重新登入行政院人事行政總處人事服務網，選取並登入兼辦系統(如A3:公教人員待遇管理系統)，可於【兼辦機關】功能選項切換辦理機關。