

活動報導

公務英語研習班

為促進本府公務人員學習英語動機，擴大國際視野，本府公務人力訓練中心於本(105)年9月30日至10月26日邀請中華綜合發展研究院甘講座怡然講授「公務英語研習班」，調訓業務相關人員共25人，課程內容包含社交禮儀與外賓接待、英文書信與電子郵件處理、聽力及口說訓練、電話溝通技巧、公務考察及旅遊英文等單元，以小組討論方式活化學習；為促進學習成效，配合課程內容設計前、後測驗、階段考評及小組成果發表，課後並將成績函送服務機關參考運用，以有效提升本府公務英語人才。



宣導事項

母乳哺育，愛是唯一



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！



臺中市政府105年度

11月份

電話禮貌小姐



社會局
吳怡萍小姐



秘書處
謝妙光小姐

國家考試訊息

序號	考試項目	辦理時間	辦理地點
1	105年特種考試地方政府公務人員考試	105.12.10(六)-12.12(一)	弘光科大、嶺東科大、青年高中、漢口國中、立人國中、忠明高中、五權國中

新知補給站

行政院人事行政總處民國105年10月12日總處培字第10500562292號函與公務人員保障暨培訓委員會民國105年10月17日公訓字第1050014632號函，「公務人員考試錄取人員訓練辦法」第二十七條業經考試院會同行政院、司法院於民國105年10月12日修正發布。(本府民國105年10月14日府授人力字第1050222394號函)

公務人員保障暨培訓委員會民國105年10月20日公訓字第1052161163號函，檢送「106年公務人員初等考試錄取人員訓練計畫」。(本府民國105年10月21日府授人力字第1050229369號函) 上開資料已上傳本府人事處網站/人事法規查詢/人力科項下。

銓敘部釋示有關公務人員得否為其同性伴侶請家庭照顧假疑義案。

依據勞動部民國105年8月23日勞動條4字第1050131862號函釋略以，同性伴侶依民法第1123條第3項規定取得「家屬」之身分，自屬性別工作平等法第20條所定「家庭成員」之範疇；至是否具備永久共同居住之意思及客觀事實，不以登記同一戶籍為唯一認定標準；另證明文件之形式，法無明文，得資證明受僱者有須親自照顧其家屬之事實已足。爰有關公務人員得否為其同性伴侶請家庭照顧假疑義，依上開規定辦理。

(本府民國105年10月4日府授人考字第1050214752號函轉銓敘部民國105年10月3日部法二字第1054151076號函。)

有關自民國106年1月1日以後始任約聘(僱)人員者，其曾任相關政府機關(構)、公立學校年資之慰勞假年資採計案。

一、依「行政院與所屬中央及地方各機關聘僱人員給假辦法」第2條規定：「本辦法所稱聘僱人員，係指依聘用人員聘用條例聘用及行政院暨所屬機關約僱人員僱用辦法僱用之人員。」同辦法第5條規定：「公假、例假日、曠職、年資採計及請假方式，準用公務人員請假規則之規定辦理。」

二、自民國106年1月1日以後始任約聘(僱)人員者，其曾任相關政府機關(構)、公立學校年資之慰勞假年資採計，依銓敘部民國105年5月9日部法二字第1054104228號令辦理。

(本府民國105年10月28日府授人考字第1050234325號函轉行政院人事行政總處民國105年10月26日總處培字第1050057419號函。)

人事業務小提醒

銓敘部修正「公務人員辭職原因調查表」，就辭職原因之「個人因素－照顧家屬」項下增列相關選項，另配合修正該部銓敘業務網路作業系統有關各機關自行辦理辭職登記填報辭職原因相關欄位，請自民國105年11月1日起配合辦理。

(本府民國105年11月1日府授人力字第1050237896號函)

問：人事服務網eCPA > A7：人事資料正確性 > 考核成績查詢 > 考核成績，其中「不計分人事資料錯誤人數」檢核規則為何？

答：請至人事服務網eCPA > A7：人事資料正確性 > 人事資料檢核規則，輸入起始日、終止日、

民國105年10月12日修正發布公務人員考試錄取人員訓練辦法第27條規定，105年12月31日以前之考試錄取人員，仍依修正前規定辦理；106年1月1日以後之考試錄取人員於受訓期間應參加公教人員保險。銓敘部爰依公教人員保險法(以下簡稱公保法)第2條第1項第4款規定，認定是類人員參加公保相關事宜說明如下：

(一)屬「具擬任職務任用資格並經審定」者：係屬公保法第2條第1項第1、2款所定強制加保對象，以現職公務人員身分適用公保承保及給付相關規定辦理；其每月保險俸(薪)額(以下簡稱保俸額)之計算基準，應依其審定俸級認定保俸額。

(二)屬「未具擬任職務任用資格而未經審定」者：
1.依前開同條項第4款規定，屬該函認定之強制納保對象，須符合「依訓練辦法受訓期間」及「有給」條件，並自報到受訓之日起，強制加保。

2.是類人員並無離退給與制度，屬離退給與相關法令未定有月退休給與亦未定有優惠存款制度者，其保險費率應依公保法第48條第1項及第7項規定計收。保險費負擔比率，依同法第9條規定由被保險人自付35%，政府補助65%；但經依法退休(職)並請領公保養老給付後再加保者，應由被保險人自付67.5%，服務機關(構)學校補助32.5%。保俸額部分，以其係比照考試資格相當等級之級俸支領津貼，爰依該相當等級之級俸認定保俸額。

3.禁止重複加保其他社會保險，違反者其重複加保期間如發生公保法所定保險事故，不予給付；該段年資除得併計成就請領養老給付之條件外，不予採認；已繳納之公保保險費，概不退還。

4.受訓人員於參加公保期間發生公保法第3條所定保險事故時，得依規定請領給付。受訓人員因自行退訓，或經公務人員保障暨培訓委員會停止受訓、廢止受訓資格而須退出公保者，以其受訓期間係屬完成考試程序之一環，尚未具公務人員身分，自無離卸職務情事，從而無法適用公保法第16條所定「加保滿15年且年滿55歲以上而離職退保」之請領養老給付條件。

(本府民國105年10月20日府授人給字第1050227726號函轉銓敘部民國105年10月18日部退一字第1054153940號函。)

檢核項目、查詢條件等進行查詢，其中起始日為民國106年1月1日之檢核項目，於正式考核前之資料檢誤即為「不計分人事資料錯誤人數」，明細內容如下：

一、經歷資料合理性：最近一筆表19和表2欄位需相同。

二、動態資料合理性：一筆動態未結束(沒有動態原因二)前，不應有新的動態。

三、日期資料邏輯合理性：表1服役起日及服役迄日需同時存在或同時不存在。

請各機關學校依系統公布之資料檢誤結果，即時更正人事資料。

心靈交流道—心情陽光室

透過繪畫與自己對話

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

藝術具有超越語言的力量。

表達性藝術治療是近年發展的一種以多元藝術性媒材所進行的廣義藝術性活動，著重於透過運用媒材，在自由創作中探索生命故事、捕捉內在心靈流動的軌跡，並展現語言文字所難以表達的內心情感。所呈現的整體成品，建構出一座連結創作者心靈內在與外在的橋樑，也提供外界與創作者進行溝通的管道。

此一治療取向已逐漸在精神醫療、心理治療/諮商、教育、社會工作、醫療復健等領域嶄露頭角，成為身、心、靈全人照護的觸媒之一。

回溯人類發展歷史，在沒有畫筆顏料的遠古時代，人們已懂得運用自然界的材料作畫記錄。史前岩畫顯示，繪畫可以不受媒材、階層或心智年齡限制，並兼有傳達訊息的功能。取材便利的現代人，投入時間於各種學習，往往致力於更社會化、更知識化、更先進有效能；工作講究專業，休閒講求品味，藝術追求精美，然此同時，卻常忘了純粹玩樂的童心，忘了自然、忘了自己，也忘了只要願意嘗試，隨時可以拿起手邊各種工具，天馬行空地創作。

我記得國小時，有一門「生活與倫理」課程。導師總在每週六指派我額外作業：在家將次周進度的課文插圖，照本宣科地手繪在一張圖畫紙上，隔週一導師再將這幅畫張貼在教室後面看版；週週如此。儘管我很不喜歡刻板地模仿現成圖片作畫，卻還是默默接下，一次次完成這個無趣任務。

苦不堪言的時光中，所幸也有溫馨的片段。

在一次磨磨蹭蹭中，父親走過來信手拿起蠟筆，很自然地在畫紙上一邊著色、壓抹、混色，一邊告訴我：「這顏色疊上哪幾個顏色，就可以調和你想要的顏色。」

瞬間得到提點，仿若開竅般的經驗，是銘印甚深的私房啟蒙。於是，我開始仔細觀察父親，發現他彈起鋼琴竟也是無師自通，音階準確地自彈自唱、怡然自得。我驚豔於父親的天賦，也對人們在無所為、本性真情流露的放鬆狀態中所釋放的潛能感到驚嘆。

被迫仿效的經驗並沒有激發出我的由衷興趣，反而局限了我的想像與繪畫能力。年少時的我對幾項才藝都有著好奇與信心去嘗試，唯獨對繪畫總是感到挫折沒勁，直到接近而立之年，參加了藝術治療成長團體。

在團體中，我發現不論使用哪些媒材，進行何種形式的創作，我或團體任何成員都有各自獨特可辨識的個人印記。這現象深深令我著迷。藉由創作與作品，「獨一無二的存在」，不再是標語宣示，而是可以被體驗的真實。

自此，我仿若打開另一隻眼，飢渴地看畫展、賞畫冊、閱讀榮格心理學。不過，我仍沒有「我可以畫」的把握或固定繪畫的積極行動。

<< 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
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105.7.1至108.6.30，為期3年。	0809-019-888

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
臺中市私立愛德華文理短期補習班	04-22386603	臺中市北屯區興安路一段122號	班內所有課程、教材及學費九折優惠。
臺中市私立大森林幼兒園	04-25690229	臺中市大雅區學府路250巷97弄2號	贈書包及餐具。

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，服務時間為週一至周五上午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(04-22033061)或Email(s140702@cyc.tw)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(04-22202977)逕洽本府人事處提出申請。

※想了解更多請上網：人事處網站首頁>推薦服務>員工協助方案專區，或洽04-22289111分機17406賴小姐

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

二十二、右左分腳

承前勢：坐實右腳、右掌微內扣置於右髖節外側，掌心朝下成按掌，左掌內扣成立掌向上隨腰與左膝關節向上向前提起、左腳尖朝下微內扣，左掌指尖朝上食指置於鼻尖前，左肘尖合於左膝關節後收肘接勁成左獨立步。

右分腳：(面東南)

1. 重心在右向右轉腰、左掌(在上)隨勢向右翻掌掌心朝上，右掌(在下)掌心朝下。
2. 沉身下坐、左腳往左後方撤一步、同時右掌由下而上經由左掌掌心向前穿出成探掌(掌心朝下)，左掌掌心朝上與右掌斜相對，成合抱掌、目視兩手。
3. 重心後移、兩掌隨勢往後捋至丹田前方。
4. 左轉腰、左手隨腰掌心翻掌朝內置於丹田前，右掌隨腰向左內扣盪至左手腕內處，兩手相疊、同時左腳尖隨身朝內扣、後沉身下坐。
5. 右轉腰、兩手勢不變，右腳跟向內順正。
6. 坐實左腳、右腳輕輕提起腳尖自然下垂、同時兩掌掌心向外翻掌朝前後往前往上擡舉，與臍中穴齊高。

7. 沉身下坐右腳向右斜前方以腳尖前踢、同時兩掌向左右捋開(掌心皆朝前)、右肘尖合於右膝關節上方，右指尖指向右腳尖(大拇指朝上食指與腳尖同一方向)左掌指尖朝上擡於左肩關節斜前方，目視右斜前方右掌腳尖前點處。

左分腳：(面東北)

1. 兩手與右腳掌(尖)皆朝內收。
2. 沉身下坐同時右腳往右後方撤一步，兩掌隨身下按。
3. 右轉腰兩掌隨腰翻掌(左掌在上、掌心朝下、右掌在下、掌心朝上、掌心相對)合抱於右髖關節前，左腳尖同時隨身內扣。
4. 左轉腰、左掌隨腰向下盪至丹田前，同時右掌隨腰上盪至左手手腕上交疊於丹田前(兩掌心皆朝內)。
5. 沉身下坐左腳向左斜前方以膝關節向上提起、同時兩掌翻掌向外向左右捋開(掌心皆朝前)、左肘尖合於左膝關節上方，兩掌指尖皆朝上擡於左右兩肩斜前方(指根與肩齊高)目視左斜前方。

※動作示範連結<https://m.youtube.com/watch?v=55GH-7-wjAs&feature=youtu.be>



常見脊椎疾病解析

林新醫院 提供

椎間盤突出

還在打電腦或滑手機嗎？別忘記每個小時起身活動一下筋骨！一名39歲鄭姓工程師，上班長時間用電腦，下班後返家也常常低頭族，年初因落枕看中醫卻不見改善，只要一抬頭就會感覺疼痛，左臂容易肌肉僵硬且手麻，直到上個月才發現是椎間盤突出且壓迫左側神經根所導致，進行手術後才改善不適。

脊椎避震器失靈 椎間盤突出症上身

林新醫院神經外科鍾偉安醫師表示，椎間盤位於上下節脊椎骨之間，就像避震器，可提供脊柱活動緩衝的空間。椎間盤富含含水量高達80%以上，彈性很好，但會隨著年齡增加而彈性下降。

如果搬重物用力不當、長期姿勢不良、頸腰背部受重力撞擊及體重過重、頸椎或腰椎承受的壓力增大時，椎間盤所受壓力太大，超出纖維環可以承受的程度，使椎間盤外圍的纖維慢慢突出，中心的髓核被擠出來而壓迫到神經，便會形成「椎間盤突出症」。

常見的症狀是肩頸或下背部疼痛、手腿麻、走路疼痛、手腿部肌肉痙攣、坐骨神經痛、無法彎腰或直立、手指腳趾和足部麻木、針刺或灼熱感等。臨床上可透過X光檢查，或經由核磁共振確診。

久坐久站脊椎壓力大 每小時動一動防椎間盤退化

外傷和久坐久站是最常見造成椎間盤突出的因素，嚴重時，患者往往坐立難安，甚至可能導致大小便失禁、四肢或下肢肌無力。而8成椎間盤突出病患可靠藥物及復健保守治療，只有2成左右的患者才需要手術。

鍾偉安醫師指出，椎間盤突出幾乎可稱為現代人的文明病，且椎間盤突出一開始僅會出現輕微肩頸腰痠、頸腰痠、手麻或腳麻等症狀，民眾容易忽略。如果是從事電腦文書工作、長期搬重物、常用手機、平板電腦或低頭工作的低頭族，若有上述症狀，經過休息或復健治療半年後仍未改善，請盡快就醫，以免椎間盤突出惡化而影響生活品質。

預防勝於治療。鍾偉安醫師提醒，不論是上班族或一般民眾，不要久坐或久站，也不要維持同一姿勢超過1個小時，要起來扭扭腰部和頸部、拉拉筋，減少頸腰部、肩腿部肌肉及神經的壓力，平常多做運動來增加肌肉的彈性和肌耐力，減少肌肉僵硬的機會，進而減少椎間盤退化的發生。

長期下背痛

家庭主婦長期蹲著洗衣或擦地板數十年，不當姿勢恐導致腰椎滑脫狹窄，須借助開刀治療。醫師建議，最好站著拿拖把拖地，且拖把手長度最好超過肩膀，並以正確姿勢拖地，避免造成腰椎滑脫等傷害。

一名60歲家庭主婦因長期蹲著洗衣或擦地板數十年，長期不當姿勢導致腰椎第4到第5節第一度滑脫併狹窄，2年前從髻到腳開始感到麻、痛，在醫師建議下，患者先使用背架，並接受復健及藥物等保守治療。患者又因年終大掃除，突生急劇下背痛合併雙下肢麻痛無力及跛行，神經外科施作腰椎核磁共振，確立當年腰椎已到達第二度滑脫併狹窄，評估需開刀治療。

神經外科鍾偉安醫師表示，家庭主婦或勞動服務者常因過度勞動，或上班族因久坐、久站，或停經後婦女沒注意到骨質疏鬆，因不當姿勢導致脊椎壓迫性骨折等造成腰椎疾病導致單側或雙側下肢麻痛或無力；還有家庭主婦喜歡蹲著洗衣或擦地板，長達數十年者風險最高。

經評估，患者選擇傷口小、恢復快及術後感染率較低的「微創手術」，術後3天即可下床活動，原來的劇痛不但消失，同時因傷口縫合美容針，也無需拆線，很快即出院改以門診追蹤。

鍾偉安醫師呼籲，如果發現不明原因急性頸椎或下背痛，單側或雙側肢體麻痛或無力長達3天以上，或慢性頸椎、腰椎疼痛3個月以上，請立即就醫接受治療。《未完待續》



鍾偉安醫師示範正確拿拖把拖地姿勢，拖把手長度最好超過肩膀。