

活動報導

臺中市政府 慶祝3月8日婦女節贈花活動

林副市長依瑩
致贈女性同仁玫瑰花



臺中市政府為對女性同仁表達慰勉及關懷之意，期盼透過贈花的活動，讓女性同仁感受到市府對她們付出的重視，進而提昇員工對機關的認同感及向心力，林市長佳龍特別委請市所屬各機關首長代為轉達市長對女性同仁的關心，並致贈每位女性同仁玫瑰花。節日當天，因適逢市長出訪，由林副市長依瑩代表市長至市府惠中樓一樓，親送每一位女性同仁玫瑰花，從林副市長手中接獲玫瑰花的女性同仁，皆感到又驚又喜，大家臉上充滿笑容，林副市長代表市府感謝大家為家庭的付出，也肯定女性同仁在推動市政所做的努力，並祝福大家婦女節快樂！

林副市長依瑩致贈女性同仁玫瑰花



林市長佳龍引言



終身學習講堂(第1場次)

為提供同仁多樣化的學習機會，本府公務人力訓練中心於本年2月10日辦理「終身學習講堂(第1場次)」，邀請大安森林公園之友基金會執行長同時兼任國立臺灣大學生命

科學院生態學與演化生物學研究所副教授郭城孟執行長主講「臺灣的前世今生」，共472人參加。

執行長為瑞士蘇黎士大學系統植物學博士，專長是應用生態、景觀規劃、閱讀地景及生態規劃，曾於地中海、德國北部北海岸鹽澤溼地、阿爾卑斯山、東非及南非等地進行生態旅遊考察。臺灣的生態類型豐富多樣，氣候、地形、土壤等種種環境因素影響了動植物的分布，執行長對於臺灣生態如蕨類、破布子的故事亦有專精研究，藉由講座經驗分享，讓市府同仁瞭解臺灣的地理、人文與自然環境。



學員上課情形

106年員工協助方案宣導會暨專題演講

臺中市政府為強化人事人員對員工協助方案整體性的瞭解，於本年2月21日上午8點40分假臺灣大道市政大樓4樓集會堂舉辦「臺中市政府人事處及所屬機關學校人事機構106年員工協助方案宣導會暨專題演講」，由本府人事處陳處長杉根主持，參加對象為本府人事處及所屬機關學校人事機構專任人事人員。為提升員工協助方案推動品質，人事處敦聘中臺科技大學醫療暨健康產業管理系鍾教授燕宜擔任員工協助方案顧問，當日並由鍾教授進行精彩的專題演講--「會談與轉介技巧的應用」，藉由案例演練與現場回饋，與學員經驗相連結並內化為自身的專業能力。本宣導會暨專題演講計484人參加，滿意度99.15%，學員表示鍾老師具專業度和同理心的分享非常棒，覺得受益良多，可以運用在工作、生活中，幫助別人就是幫助自己。



人事處陳處長杉根頒發聘書



學員上課情形

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樓設有哺集乳室，歡迎媽咪們加入母乳哺育的行列！



國家考試訊息

序號	考試項目	辦理時間	辦理地點
1	106年公務人員特種考試關務人員考試、106年公務人員特種考試身心障礙人員考試	106.04.15(六) 106.04.16(日)	興大附中 忠明高中 五權國中 大業國中

新知補給站

銓敘部令頒「公務人員陞遷法施行細則」第3條第2項所稱「報經各該任免權責機關首長交付甄審委員會同意」，指報經各該任免權責機關首長交付各該任免權責機關或當事人服務機關之甄審委員會同意。

(本府民國106年2月23日府授人力字第1060039459號函轉銓敘部民國106年2月20日部銓一字第10641963551號令)

修正「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」第三點、第五點、第七點規定

一、第三點：配合行政院與所屬中央及地方各機關之組織及實務運作現況，修正本點第二項主管機關之範圍。

二、第五點：

(一)為擴大旅遊多樣性，使習慣自由行的公務人員，可直接向旅行業、旅宿業、觀光遊樂業及交通運輸業選購自行住宿及旅遊商品，將上開業別均納入國民旅遊卡觀光旅遊額度之補助範圍，爰修正本點第一款第二目之二，刪除觀光旅遊商品文字及增列旅宿業、觀光遊樂業及交通運輸業。

(二)配合旅行業、旅宿業、觀光遊樂業及交通運輸業納入觀光旅遊額度之補助範圍，爰修正本點第一款第六目相關文字，使該目得併入補助範圍部分得按其行業別核實併入觀光旅遊額度或自行運用額度之補助範圍。

(三)查國民旅遊卡特約商店刷卡之交通費用業別包括交通運輸業及加油站，配合上開將交通運輸業納入觀光旅遊額度之補助範圍，而加油站仍列為自行運用額度之補助範圍，爰修正本點第一款第七目相關文字，使其休假期間前後一日之交通費用

，得按其行業別核實併入觀光旅遊額度或自行運用額度補助範圍。

三、第七點：各主管機關之範圍業已明定於第三點第二項，爰修正本點之規定。

(本府民國106年2月23日府授人考字第1060039655號函轉行政院民國106年2月22日院授人培字第1060037099號函)

為符合法制，且使敘獎標準符合實際需求，本府民國106年2月8日修正「臺中市政府及所屬各機關公務人員平時獎懲標準表」，並修正名為「臺中市政府及所屬各機關公務人員平時獎懲標準」。相關資料掛置於本府人事處網站/人事法規/考訓科項下。

(本府民國106年2月8日府授人考字第1060026596號函)

行政院頒之「殯儀職務加給表」自一百零六年六月一日起停止適用。

(本府民國106年2月8日府授人給字第1060027580號函轉行政院民國106年2月8日院授人給字第10600371821號函。)

公務人員退休法施行細則第31條及第40條條文修正案，業經考試院於民國106年1月26日修正發布。為使軍公教退撫給與按月發給政策能同步實施，前開修正條文之施行日期，將俟軍、教人員退休金及月撫慰金發放之改革期程確認後，由銓敘部依退休法施行細則第31條第4項之規定，另案陳報考試院訂定施行日期。本次計修正2條條文；修正重點如下：

一、規範月退休金之發給按月於每月一日發給，惟考試院未發布實施日期前，仍按原規定發給。

二、規範月撫慰金比照月退休金方式發給。

(臺中市政府民國106年2月15日府授人給字第1060032231號函轉銓敘部民國106年2月10日部退三字第1064189090號書函。)



員工協助方案

新聞國道翻車事件，造成了許多民衆的傷亡，災害意外死亡讓無數的家庭夢碎，成為家人一輩子揮之不去的傷慟，令人感到萬分難過及不捨。當面對親人或身旁朋友的意外傷害感到悲痛難受時，千萬別忘記好好照顧自己情緒也是非常重要的事情，特邀請亞洲大學心理學系蘇完女副教授，為我們講解面對親人意外死亡的悲傷反應與自我照顧。

(面對親人意外死亡的悲傷反應與自我照顧)

撰稿者：蘇完女(亞洲大學心理學系副教授、臺中市諮商心理師公會理事)

人的一生無可避免的會遇到許多失落，小至丟掉心愛的東西，大至失去摯愛的親人，都令人悲傷不已。失落是人生必經的過程，但有時卻來得讓人措手不及，當我們面臨生命中無可預期的失喪，我們會有震驚、害怕、焦慮、自責、憤怒、沮喪、無助、孤單...等等情緒，每一種情緒都是正常的，也有其功能。

許多驟失親人者常常會說：「如果...就不會...」，多麼希望生命中不要有驟變，一切都依照自己的規劃前進；甚至期望自己手中有一個任意門，走過此門一切如昔，什麼事也沒發生。否認、不相信突發的意外乃人本能自我保護的方式之一，可以避免自己陷入強大的情緒漩渦而失控。

當意外事件發生時，喪親者也常常會困惑「為什麼會發生這樣的事?」、「怎麼是我遇到這種事?」，不斷的想著事件發生的原因，努力想為此意外事件找到一個合理解釋。有人認為是自己的命運不好才會發生這樣的事，也有人控訴老天的不公平，如此殘忍的奪走自己所愛的人。無論如何，生命中有許多事情的發生並非人們所能掌控，我們只能接受事件帶來的歡樂或苦痛。

生命中曾陪伴過許多遭逢意外喪親的家屬，除了感慨人生的無常，也從中看見生命的韌性與內在自我療癒的能量，如同歷經風雪摧殘卻仍屹立懸崖邊的小樹，充滿生命力。有些家屬為了追求真相或公平正義，從平民百姓變成法律專家，甚至透過各種管道協助受到相同遭遇的家屬，讓愛延續。

然而也有些家屬面對親人意外死亡仍久久無法走出心中的悲慟，人生也因此而成了變調的樂章。因此，我們希望提供民衆在面對突如其來的意外事故時，可以如何照顧自己：

一、坦然面對，找一位能信任、理解和傾聽的人，共同回憶你和摯愛一起經歷的生命故事。

二、壓抑情緒無法讓你走過悲傷，唯有充分表達失去的哀痛才能完成哀悼的歷程。

三、當摯愛逝去再也無法相伴，唯有好好說再見，才能走向療癒之途。祝福逝者邁向新的旅程，也承諾會好好照顧自己。

四、當舊有的關係再也無法提供支持和陪伴，鼓勵自己重新建立一個能理解你、願意與你分享的關係。

五、從失落經驗中找到人生的意義，從痛苦中學習並成長，讓失去的傷痛得以轉化或昇華。

六、每天做一些滋養心靈的活動，例如：運動、植栽、志工服務、宗教活動、飼養寵物...等等，重新找回內在的力量，讓生命重現希望。

悲傷治療學者J. William Worden曾說：「沒有人能夠杜絕悲傷，除非沒有愛」、「愛有多深、悲傷就有多大」。

顯示失去摯愛，我們之所以悲傷，乃因為我們都曾為這段關係付出無盡的愛與關懷；不再悲傷不表示心中沒有愛，不再魂牽夢縈也非想將對方遺忘。放掉手中緊握的那條線，是為了讓彼此的心獲得自由，相信一起走過的生活點滴永遠留存記憶深處，雖然親人已離去，相信愛只是轉換一種形式持續連結彼此的心。

※臺中市社區心理衛生中心04-25155148 ※24小時免付費諮詢安心專線0800-788-995

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17405賴小姐



福利小站

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
臺中市私立培林文理短期補習班	04-24221449	臺中市北屯區四平路559號	學費9折優惠
臺中市私立力通文理短期補習班	04-26392715	臺中市龍井區中圳路425號	每月學費享88折優惠。



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－全國公教員工房屋貸款	全國各機關學校及公營事業機構編制內員工(不含軍職人員、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106.1.1至107.12.31，為期2年。 ※貸款利率：依中華郵政二年定期儲蓄存款利率固定加碼0.465%機動計息(目前為年息1.560%)。	請洽中信銀各分行辦理，查詢網址： http://ctbc-mortgage.com/gov ；洽詢電話0809-066-666按3。
貼心相貸－全國公教員工消費性貸款	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－公教員工團體意外保險	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。	1.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。 2.由中國人壽保險公司獲選承作，辦理期間106.4.1至108.3.31，為期2年。	0800-020-090 (南山人壽) 0800-098-889 (中國人壽)
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月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月21，期間3年。	0800-036599
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
健康99－全國公教健檢方案	全國各級政府機關、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(含其眷屬)及服務於公部門之志工。	經行政院衛生福利部醫院評鑑為優等以上(花蓮、臺東及離島地區評鑑為合格以上)以上之醫療院所規劃健檢方案，作為現職員工、退休人員及其眷屬健康檢查時之選擇參考，辦理期間自106.1.1至108.12.31止為期3年，另考量2017~2019 全國公教健檢方案(以下簡稱本方案)開放符合資格之醫療院所得隨時申請加入或退出，特約醫療院所名單及服務項目可能隨時變動，因此不另製作特約院所清單。	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 灰熊愛讀書 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>)。

人事業務小提醒

問：對職務異動或離職人員，我要如何查詢或移除人力資源管理資訊系統(WebHR)管理權限？

- 答：一、登入行政院人事行政總處人事服務網(eCPA)，於左方功能選項點選「個人資料」之【應用系統】選單。
二、於中間版面點選【WebHR人力資源管理資訊系統】連結。
三、系統管理子系統之「權限管理>使用者管理>使用者帳號維護」，於中間版面「帳號類別」勾選一般使用者、機關管理者、系統管理者，「程式權限模式」勾選全部，「帳號有效」勾選有效，點選【查詢】按鈕。(登入者帳號須具「系統管理」子系統授權)
四、找出已離職人事人員或已非業務承辦人員之姓名，於左方點選【編修】按鈕。
五、於上方版面點選【刪除】按鈕，或於「帳號停用日期」輸入日期後，點選【儲存】按鈕。



健康小站

林麗雲（作者現為台灣太極拳總會常務理事）

二十六、上步欄雀尾(面東)

二十五、進步栽捶(面東)

承前勢：重心在左，左掌摟過左膝關節後按在左側方，右拳往斜前方向下栽出、後沉身下坐，目視正前方。

棚：1.重心後(右)移，右手隨身變掌掌心朝下，左掌掌勢不變。

2.左轉腰擺左腳尖、兩掌隨身下放至兩胯前、掌心略朝內。

3.重心前移，左掌隨勢往上(掌心朝下指尖朝前)棚至臍中穴前，右掌同時隨身按在丹田處(掌心朝丹田、指尖朝下)，目視正前方。

4.上右步，兩掌勢不變。

5.重心右移，左掌不變，右掌隨勢以大拇指領勁向上棚至左掌指間前成棚勁(左掌掌心朝下指尖朝前置於右掌掌心)。

6.右轉腰左掌隨腰將指尖移至右手脈搏處呈棚式。左腳尖隨腰內扣呈右弓步，目視正前方。

捋：7.右轉腰、兩手掌心朝斜上，右手在上、左手中指指尖放於右手肘下方。

8.重心後移、兩手隨勢捋至左腳。

擠：9.左轉腰、右手隨腰轉按至左肩前(掌心朝下)。

10.沉身下坐、左膀放鬆、左手隨腰朝左、朝上盪至左肩前、掌心朝右(高與鼻尖齊)

11.右轉腰兩手合搭(左手在內、掌心朝前、右手在前、掌心朝內、左手掌心搭在右手掌根處)後沉身下坐、呈擠式

按：12.沉身後右掌向內翻轉朝下、左掌隨勢朝下搭在右掌背上。

13.兩肘下沉兩掌化開、與肩同寬、指尖朝前。

14.沉身後坐、兩肘隨腰微內收、兩掌心朝下。

15.重心前移為右弓步，兩手同時隨身朝前按出、呈雙按式後沉身下坐目視正前方。

示範影片：<https://youtu.be/SuNf-txVtSQ>



+ 自體免疫缺失—皮膚炎

林新醫院 提供

飾演電影《九品芝麻官》烈火奶奶的香港影星魯芬，因罹患皮膚炎導致肺部衰竭病逝，消息一出大家無不愕然。根據統計每年台灣大約會有一百多位皮膚炎患者，其中女性得皮膚炎的機率是男性的兩倍，又以兒童及 40-60 歲之成人為好發年齡層。

何謂皮膚炎？

皮膚炎是一種以皮膚及肌肉發炎為主的慢性疾病，有時也會侵犯肺臟、心臟等器官。患者會有皮膚紅疹及肌肉無力的現象；造成的原因並不十分清楚，可能與自體免疫的缺失有關。

常見之症狀：

皮膚炎的患者會依病情的進展而出現不同的症狀。

- 1.皮膚：上眼皮有紫紅色皮疹及浮腫情形，前額、臉頰兩側、頸部及前胸皮膚亦有皮疹發生。
- 2.肌肉：軟弱無力，早期有爬樓梯困難、無法從坐椅上站立起來、無法梳頭等問題，晚期則為無力抬頭、無法站立、吞嚥困難及呼吸困難等症狀。
- 3.肺部：肺臟之發炎及纖維化，具體表現為胸悶、氣短、咳嗽、咳痰、呼吸困難等症狀。
- 4.心臟：心律不整，嚴重者可能出現心力衰竭之現象。
- 5.其他：關節腫痛、手指皮膚變硬、雷諾氏現象、心臟衰竭、慢性咳嗽、噁心、嘔吐、便秘、腹瀉等症狀。

與腫瘤的關係：

罹患皮膚炎之患者比一般人得到惡性腫瘤的機率要高。國外大型研究指出，約8%患者會合併惡性腫瘤。台灣罹患皮膚炎合併惡性腫瘤的比例甚至近20%

，其中以合併鼻咽癌的患者最多。因此呼籲病人應依醫師指示定期做各部位之癌症篩檢，包括乳房、卵巢、子宮、肺、胃、大腸及鼻咽等，均應注意是否有腫瘤發生，以便能早期發現與治療，提高治癒機會。

治療原則：

目前皮膚炎的治療目標以減緩疾病的發展及預防疾病關節的攣縮為主，一般的治療原則是：

- 1.使用類固醇及其他免疫抑制劑，以控制皮膚及肌肉的發炎反應。
- 2.血漿置換術，可能減慢疾病發展的速度。
- 3.復健運動，則可以減輕肌肉萎縮及關節攣縮的情形。

皮膚炎目前病因不明，可能與自體免疫缺失有關，應避免過度勞累、壓力過大以及去除可能引發皮膚炎的誘因，如：風寒、溼熱等不良因素對人體的侵襲。平時適度運動、生活規律、保持心情愉快，才是身體健康的不二法門。

皮膚炎並非不治之症，一旦發現罹患也不必灰心，林新醫院過敏免疫風濕科林剛民主任表示，若手指關節處、上眼皮、脖子莫名出現淡紫紅紅疹時就應注意。由於紅疹不會癢，時常會與紅斑性狼瘡搞混，因此在肌肉症狀尚未出現前，須做皮膚切片才能釐清病因。此外，皮膚炎初期會有肌肉無力、疼痛等症狀，許多人會以為自己有50肩或是因為過度勞動造成，由於不會造成生活困擾便不以為意，直到病程惡化、大腿無力、爬樓梯困難、甚至無法走路才就醫。

林剛民主任呼籲若出現初期症狀就應該考慮有可能是罹患皮膚炎等肌肉發炎性自體免疫疾病，應盡速就醫以免耽誤治療。