

活動報導

新進人員訓練研習班



為使本府新進同仁儘速融入組織文化，公務運作順利，本府公務人力訓練中心於本(106)年4月14日舉辦「新進人員訓練研習班」，調訓各機關學校初任公職人員共120人，邀請本府呂參事順安、中臺科技大學鍾教授燕宜、七色一味教育訓練中心賴副執行長美娛分別講授「公文寫作與實務」、「員工協助方案」及「面對民眾(第一線人員)溝通能力與藝術」等課程，增進同仁職場專業知能，並提昇對本府組織認同、使命傳承與歸屬感，型塑為民服務之優質市府團隊。

106年度模範公務人員頒獎表揚

為獎勵本府優秀公務人員，表揚渠等對國家社會之貢獻，以激勵士氣，提升行政效能，本(106)年度依本府獎勵模範公務人員實施要點選出本府模範公務人員張科長翠芬等18名，並於本年5月8日上午假市政會議公開表揚，有效激勵公務人員士氣，凝聚向心力。



宣導事項

滴滴母乳滴滴愛



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！



榮譽榜

臺中市政府106年度模範公務人員當選名單

資料編號	職稱	姓名
1	人事處 科長	張翠芬
2	衛生局 科長	洪美智
3	研究發展考核委員會 專員	李雅蒂
4	大安區公所 技士	吳鼎文
5	建設局 科長	游志祥
6	社會局 科長	王麗馨
7	法制局 科員	陳怡如
8	都市發展局 股長	金志佳
9	臺中市立圖書館 分館主任	陳錫冬
10	文化局 科員	陳威志
11	水利局 股長	李承遠
12	勞工局 科員	陳如芬
13	西屯區公所 視導	曾惠珍
14	警察局交通警察大隊 組長	毛國匡
15	地政局 科長	余俊政
16	農業局 主任秘書	王瑞卿
17	主計處 科長	陳獻貞
18	警察局刑事警察大隊 警務員	賴宇俊

國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
106年專門職業及技術人員高等考試大地工程技師考試分階段考試、驗船師、引水人、第一次食品技師考試、高等暨普通考試消防設備人員考試、普通考試地政士、專責報關人員、保險代理人保險經紀人及保險公證人考試、106年專門職業及技術人員特種考試驗光人員考試	106.6.10(六)	文華高中、宜寧中學 嶺東科大
	106.6.11(日)	
106年公務人員特種考試警察人員考試、106年公務人員特種考試一般警察人員考試、106年特種考試交通事業鐵路人員考試、106年特種考試退除役軍人轉任公務人員考試	106.6.17(六) 106.6.19(一)	惠文高中、忠明高中 文華高中、明德中學 光華高工

新知補給站

- 有關附設進修學校之公立學校，編制置護理師（或護士）職務且現職護理人員2人，如須分別配置於日、夜間執勤，其中1人有請假等非出缺情形未達1個月，得約聘或約僱具有該專業法規所定資格人員辦理其所遺業務。
(本府民國106年4月18日府授人力字第1060080613號函轉銓敘部民國106年4月14日部銓三字第1064209483號函)
- 為因應各項公務人員考試錄取名額訓練，自106年度起已全面改採不占缺訓練方式實施，公務人員各等級考試錄取，經訓練期滿成績及格，並經機關以擬任職務派代任用者，如於考試及格之次日實際到職者，其擬任職務生效日期為考試及格之次日；未於考試及格之次日實際到職者，其擬任職務生效日期為實際到職日。
(本府民國106年4月27日府授人力字第1060089734號函轉銓敘部民國106年4月26日部銓一字第10642198561號函)
- 各機關(構)辦理公務人員派任(含內部遷調)案件或現職人員疑有褫奪公權情形時，即應至公務人員人事服務網(eCPA)應用系統「褫奪公權人員資料查詢系統」查詢該名人員有無褫奪公權尚未復權事宜，並依規定妥適辦理。
(本府民國106年5月1日府授人力字第1060091187號函轉行政院人事行政總處民國106年4月27日總處資字第1060044735號函)
- 依「臺中市政府公務人員人事任免授權作業注意事項」第二點第一項第一款之現行規定，各一級機關職務列等最高跨列薦任第九職等以上職務人員及所屬機關職務列等最高跨列薦任第八職等幕僚長以上職務人員之任免選調與指名商調案件，應報府核辦。茲因後續成立之部分二級機關幕僚長以下即置有薦任第九職等職務，為符授權一致性，爰修正本注意事項第二點第一項第一款規定，增列本府一級所屬機關最高跨列薦任第九職等以上職務人員之任免選調與指名商調案件，亦應報府核辦。
(本府民國106年5月3日府授人力字第1060086975號函)
- 有關各機關人員兼任財團法人董監事之兼職酬勞支領事宜，請依立法院審查106年度中央政府總預算案第18項通案決議辦理。
立法院決議以：「政府捐助設立之財團法人係為配合政府政策或補政府行政之不足，因此其董監事名單中有不少是所負責督導之主管機關的現行公務人員來兼任，公務機關人員依公務所需外出開會，原可以依法請領差旅費，但這些財團法人預算書中編列董監事之車馬費、兼職費或出席費不同名目之預算，俾免浪費公帑浪費並據節開支，故要求106年起現行公務人員因職務所需兼任財團法人董監事，不得再請領車馬費或出席費等相關經費。」
(本府民國106年3月17日府授人給字第1060055539號函轉行政院人事行政總處民國106年3月15日總處給字第1060055539號函)
- 行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第四點附表七「各機關學校公教員工地域加給表」，並自一〇零六年五月一日起生效。
一、新增地域加給表附則第八點：「地方政府依行政院所定各機關學校公教員工地域加給合理化調整方案，試辦地域加給調整者，該地方政府所屬機關學校或固定派出辦公場所，地域加給之基本數額及東台加給數額依地方政府所定級別及數額支給，不受本表服務地區、級別、支給對象、基本數額及東台加給數額之限制；中央二級機關同意其於地方政府行政轄區內之屬機關學校或固定派出辦公場所，與地方政府一併納入試辦範圍者，亦同。」
二、修正地域加給表附則第九點：「本表自中華民國106年5月1日生效。」
(本府民國106年5月4日府授人給字第1060090388號函轉行政院民國106年4月24日院授人給字第10600443112號函)
- 考試院本(106)年1月26日發布之公務人員退休法施行細則第31條及第40條修正條文所定公務人員月退休金及遺族月撫卹金改為按月發給之規定，其施行日期業經該院以本年4月14日令定自107年1月1日施行。
(本府民國106年4月27日府授人給字第1060089221號函轉銓敘部民國106年4月21日部退三字第10642160181號書函。)
- 有關銓敘部民國87年9月11日台甄五字第1655399號書函，自民國105年7月7日停止適用一案。

- 銓敘部民國87年9月11日台甄五字第1655399號書函有關留職停薪人員於留職停薪期間原因消失，未主動申請復職者之相關規定，與民國105年7月5日修正發布之公務人員留職停薪辦法(下稱留職停薪辦法)第7條第4項有所扞格，爰應於留職停薪辦法民國105年7月7日修正生效之日起停止適用。
(本府民國106年4月17日府授人考字第1060080550號函轉銓敘部民國106年4月13日部銓四字第1064214345號函)
- 為因應106年防汛期來臨，行政院人事行政總處業已修正「天然災害停止上班及上課作業Q&A(問答資料)」。
(本府民國106年4月27日府授人考字第1060088569號函轉行政院人事行政總處民國106年4月27日總處培字第1060044431號函)
- 修正「高階公務人員中長期發展性訓練辦法」第四條及第十三條。為符合實際需要，公務人員保障暨培訓委員會修正「高階公務人員中長期發展性訓練辦法」第四條及第十三條有關訓練期間及評鑑方式之規定，修正要點如下：
一、第四條：為使本訓練之訓期能配合訓練需求及課程整體規劃，並減少對公務之影響，國內課程採分散式訓練，爰修正本訓練之期間為六個月至一年。
二、第十三條：為符合實際需要及維持彈性，並以受訓人員整體面向進行綜合考評，爰修正有關評鑑方式及項目之規定。評鑑方式採過程評鑑及總結評鑑。總結評鑑綜整各班職能及其他項目進行考評。評鑑成績分為傑出、優秀、良好、普通及不佳五等級。保訓會核定過程評鑑及總結評鑑成績，各項成績均達良好等級以上者為評鑑合格。
(本府民國106年4月21日府授人考字第1060083987號函轉公務人員保障暨培訓委員會民國106年4月19日公評字第1060005383號函)
- 修正「公務人員考試錄取名額訓練成績考要點」第四點及第五點規定、「公務人員保障暨培訓委員會及所屬機關辦理各項訓練測驗試務規定」部分規定及「高階公務人員中長期發展性訓練成績評量要點」。為縮短公務人員考試錄取名額訓練成績公告時程，以利受訓人員儘早取得任用資格，另配合考試院本(106)年4月13日審議修正通過公務人員考試錄取名額訓練辦法、各項晉升官等(資位)訓練辦法，以及同年4月14日考試院令修正發布高階公務人員中長期發展性訓練辦法，公務人員保障暨培訓委員會修正發布「公務人員考試錄取名額訓練成績考要點」第四點及第五點規定、「公務人員保障暨培訓委員會及所屬機關辦理各項訓練測驗試務規定」部分規定及「高階公務人員中長期發展性訓練成績評量要點」。
(本府民國106年4月28日府授人考字第1060089261號函轉公務人員保障暨培訓委員會民國106年4月21日公評字第10622602311號函)
- 修正薦任公務人員晉升簡任官等訓練辦法第十五條之一、警正警察人員晉升警監官等訓練辦法第十五條之一、委任公務人員晉升薦任官等訓練辦法第十五條之一及警佐警察人員晉升警正官等訓練辦法第十五條、第十五條之一等條文。
一、第十五條之一：受訓人員於訓練期間，因喪假、分例、流產、重大傷病或其他不可歸責事由請假，致無法參加案例書面寫作測驗，且結訓前請假缺課時數未達第十二條但書規定者，得於事由發生後三日內，檢具證明文件，經訓練機關(構)學校轉送保訓會核准調整測驗時間。(薦任公務人員晉升簡任官等訓練、警正警察人員晉升警監官等訓練、委任公務人員晉升薦任官等訓練及警佐警察人員晉升警正官等訓練等4項訓練辦法第十五條之一修正)
二、第十五條：本訓練成績之計算，生活管理、團體紀律及活動表現之成績占訓練成績總分之百分之十，課程成績占訓練成績總分之百分之九十。前項成績之分數各為一百分之十，按比例合計後之成績總分達六十分為及格。課程成績之評分項目及配分比例如下：
(一)選擇題：占百分之四十。
(二)實務寫作題：占百分之六十。
訓練成績之計算，均計算至小數點第二位，小數點第三位採四捨五入方式計算。(警佐警察人員晉升警正官等訓練辦法第十五條修正)。
(本府民國106年4月28日府授人考字第1060090822號函轉公務人員保障暨培訓委員會民國106年4月27日公訓字第1060006025號函)

人事業務小提醒

問：WebHR如何做「特定人員報送」？。

- 答：一、至個人資料子系統之個人基本資料>基本資料>人事21表資料維護，於上方版面查詢並選取人員，再點選「資料檢誤」。
- 二、點選「檢誤碼為B(即S類)」後，於上方版面按「開始檢誤」進行資料檢誤。
- 三、至個人資料子系統之人事傳輸>機關人員資料傳出>傳出個人全部表號資料，於上方版面點選「新增人員」，查詢並選取欲上傳之人員，當檢誤碼為1或B(空白：沒通過、1：全部正確、B：S類)，按「特定人員報送」進行上傳作業；當檢誤碼為空白，請重複進行前述一、二項作業。
- 四、約10~15分鐘後再至「A1:人事資料報送服務網」查詢上傳及入檔紀錄，確定是否成功入檔。
- 五、本操作將覆蓋公務人力資料庫之所有人事資料，故執行前請務必檢視並確認人事21表資料內容無缺漏或錯誤。

系統名稱	版更項目
全國公教人員退休撫卹整合平臺106年度人事業務績效考核作業說明	1.考核期間自106年5月1日起至106年9月30日止，考核項目行政院人事行政總處業已公告於退撫平臺/「人事業務績效考核」/「機關績效考核評分標準及檢核項目」項下，請各機關自行查閱。 2.本年度考核結果自5月1日起更新，請各機關至退撫平臺/「人事業務績效考核」/「機關績效考核成績查詢」項下檢視考核結果，再依檢核結果修正相關資料。 3.本項考核成績係以本年9月30日檢核結果為最後結果，考核期間各機關可依照每日系統檢核結果進行資料更正作業。 4.本年度績效考核申訴期間從10月1日起至10月31日止，如有申訴案件請各機關於申訴期間提出申請。
全國公教人員退休撫卹整合平臺退撫選員功能調整項目說明(1060428更新)	退撫選員功能修正項目說明如下： 1.修正無法選取退休(撫卹)基本資料審定眷口(大)、審定眷口(中)、審定眷口(小)欄位問題。 2.修正月撫卹金、一次撫卹金及其他現金給與補償金欄位名稱顯示問題。 3.修正撫卹死亡原因顯示代碼問題。 4.新增銓敘部表單之共用範本，供各機關產制填報資料。
各機關學校用人費用管理資訊系統(即將上線)	「各機關學校用人費用管理資訊系統」係以取代「A3公教人員待遇管理系統」。為配合上開系統之建置，各機關學校現行如係以自行開發系統報送A3系統待遇資料，應配合於106年5月19日前完成傳輸格式修正，俾利後續用人費用資料報送作業。
待遇報送注意事項說明	106年度人事業務績效考核【待遇支給資料正確率】項目係檢核法定給與之正確率及法定給與以外其他給與之報送率與正確率。填報重點說明如下： 1.法定給與部分：數額請維護基準數而非實發數。 2.法定給與以外其他給與部分： (1)採按「年」維護方式，各項給與維護數額原則應與各機關學校決算數相同。 (2)子女教育補助費，請廣續配合行政院人事行政總處所定時程(105學年度第2學期、106學年度第1學期)進行報送作業，維護時應詳加檢視申請人、關係人身分證字號及姓名之正確性，並明確告知申請人不得申請子女教育補助之相關規定，避免系統查核錯誤及異常。 (3)生育補助如係新進或現職加保勞工保險人員申請時，請各機關學校務必發函相關社會保險主管機關確認申請人無重複申領情事，再進行核發，避免重複請領情事發生。

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
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809-066-666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：按郵政儲蓄金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。	由中國人壽保險股份有限公司獲選承作，辦理期間106.4.1至108.3.31，為期2年。	0800-098-889
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108.2.21，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108.2.21，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/>)

及本府人事處網站首頁>專案與業務成果>友善家庭-公教員工福利服務(本府人事處網址<http://www.personnel.taichung.gov.tw/>)。



員工協助方案 你的愛人有另一張臉？

心理類別—
案例分享

思芸的男友大部分的時候個性都很溫和，很少看到他對外人發脾氣，直到某天男友開車來接思芸下班，看到她和一個男同事有說有笑走出辦公室，突然衝下車在思芸和同事面前大吼大叫，然後用手捶牆捶得滿手是血，還好有路人幫忙打119。因為這件事，思芸受到很大驚嚇，決定跟男友分手，但對方情緒反彈很大，之後又苦苦哀求說他從來沒有想要傷害過她。思芸有些不知所措，不確定自己這樣做算不算反應過度？也不知男友是不是就是所謂的「危險情人」？

國內近年來平均每個月至少都有一件情殺致死案件，因不願、不滿分手或懷疑有第三者而發生親密暴力的案件更不計其數。雖時有所聞，還是有許多人忽略重要徵兆，一方面是因為大部分的危險情人或有暴力傾向的伴侶不易輕易辨識，在不熟的人面前常是個好好先生或好好小姐，通常要深入交往後，才看得到他們暴躁、失控的一面；一方面也因為他們的愛比一般人更強烈、癡狂，易讓人不知不覺掉入其桃色陷阱。

危險情人的潛在特質包括低自尊、情緒不穩、過於要求伴侶配合、控制欲望強烈、有暴力傾向、較缺乏同理心、特別會甜言蜜語、人際關係不佳、與家人關係不睦、冷漠、易生氣、衝動。但並非有多項前述特質的人，都一定是危險情人或恐怖伴侶，以下整理出其中最明顯的三個特質，提供同仁們留意和辨別：

辨識一·控制欲強，以愛情為重心

追求強烈愛情的人往往是遇上恐怖情人的高危險群，如果自己容易被迫切需要你、傾慕你的人吸引，且本身極需要被高度關注和嚮往非常黏密的關係，恐怕更要謹慎小心。許多危險情人的朋友不多、與父母感情不太好，因此陪伴、關照親密愛人的時間也較多，因為愛情為生活重心，情緒好的時候非常體貼，但如果突然找不到你，或是你不如先前那樣順從、聽話，可能就會大發脾氣。為了避免日後深陷對方以愛為名的操控或壓迫，最好在進一步交往前就多留意對方的佔有欲是否過強，有時在還是普通朋友就可見端倪，便要提高警覺，提醒自己那可能是毒蘋果，盡量維持君子之交。

辨識二·情緒不穩定，極度缺乏安全感

每個人多多少少都有些一觸即發的「地雷區」，心理學家稱之為「情緒按鈕」，危險情人的「情緒按鈕」更脆弱、更敏感。容易突然抓狂或情緒失控，除了本身較神經質的特質或受某些生理因素影響，常與其家庭背景和過去受傷經驗有關，也可能因為長期個性壓抑、不太懂得紓壓，所以一受刺激，反應便很強烈。如果發現戀人或伴侶的爆點很低，一吵架就口出惡言或搞失蹤，就要特別注意了。若願意面對自己的問題，可透過心理諮詢學習提升情商、作自己情緒的主人。

辨識三·較缺乏同理心，有暴力傾向

「暴力」常是因為害怕自己的權力被剝奪或受到威脅，而以暴力手段來鞏固自己的角色地位。典型的恐怖情人，一旦對方不配合自己的要求就暴怒，一提分手就口出威脅要傷人或自殺，萬一遇到這激烈反應，大部分的人都會報警，但現在親密暴力的形式愈來愈複雜，過度緊迫盯人、言語詛咒或行動控制也算；雙方意見不合或有衝突時，他或許不會動手動腳，卻以非常冷漠、冷嘲熱諷或不實指控等精神暴力的行為，打擊、傷害伴侶使其孤立無援，有學者稱之為「冷暴力」。以前的例子來說，思芸的害怕和擔心並不算反應過度，雖然目前男方還沒有以暴力傷害過女方，可能過去也不曾對其他人施暴或施虐，可是其占有慾超強又容易失控，卻是親密暴力的危險因子。傷害過女方，可能過去也不曾

對其他人施暴或施虐，可是其占有慾超強又容易失控，卻是親密暴力的危險因子。

在許多相關案例中，經常會見到「緊張—施暴—甜蜜」的循環，也就是在肢體或精神暴力之後，對方又柔情似水，拚命送禮物、講好聽的話來尋求原諒。如果已不只一次出現這樣的循環，便是不能忽略的警訊，對方可能有嚴重的情緒困擾或失落經驗，遇到較大刺激或焦慮，可能失控做出更暴力或傷害對方名譽的行為。除了騷擾、恐嚇、跟蹤，男性亦常以公開親密照或影片威脅，女性則以哭鬧不休或搞失蹤、不吃不喝、自殘來綁架對方情感。

最後仍要再次強調：「放話威脅」、「想全面控制伴侶」和「較自我中心缺乏同理心」等等，雖是辨識危險情人的重要指標，程度上還是有輕重之別；許多人遇到特定的壓力刺激時也許會情緒不穩，但不一定都會出現暴力、傷害行為。真正的危險情人個性行為較極端、衝動，若遇到只是吵架時比較容易情緒激動的「爆點低情人」，或雖有上述行為但發生頻率極少、情況較輕微的「類危險情人」，除了選擇閃人、轉身告退外，對方有心改變，並願意接受心理諮詢協助，還是可以考慮再給對方機會。陪他一起接受專業協助，更深入探索、面對內在的安全感與自我議題，學習正向的人際互動模式和情緒調節，是比馬上選擇直接放棄對方或逃之夭夭更積極處理感情問題的作法。

漸進式分手，安全脫離危險情人

「危險情人」往往有低自尊的問題，害怕被拋棄、不知如何處理焦慮，與這樣的人分手最好不要太過直接，方式上最好採取漸進、和緩的方式給對方一些時間，慢慢讓他淡出你的生活圈。此外，最好不要在對方情緒激動或很低潮時提出分手，更不能以言語挑釁，因為在他的暴怒背後是深沈的痛苦和脆弱，無法接受感情失敗，容易有「自己得不到，別人也別想得到」的想法，因此覺得毀掉背叛者也並不可惜，即使毀了你也是你咎由自取。如果已意識到理性溝通方式行不通，也有專家建議，索性連分手也不提，直接消失或提完便斷絕一切聯絡方式(比如出國一陣子)，但這個作法得在分手前先找好新的住處、準備換新的手機號碼、新的工作，提了分手後便讓對方找不到，若是他或可能在消失期間去騷擾你的家人、好友，就不是最好的方法。

遇過不少案例，剛開始因為不想讓家人、好友擔心而選擇自己處理，結果愈處理愈糟，對方的騷擾和威脅更變本加厲。如果發現對方的行徑愈來愈有攻擊性、威脅性，已造成極大身心壓力，又不知如何脫身，別再為了面子而逞強，請趕緊求助尋求奧援。或是自認不擅處理分手議題、有情緒控管問題、不知如何排解情感挫折，均可利用EAP管道，與心理顧問談一談。

如果您因：人際關係、情緒管理、法律問題、財務問題、醫療問題、管理問題等議題產生困擾，想找人談談，現在您可以call本府「有問題來找我」24小時免費諮詢協談專線0800-028-885（您撥鈴鈴鈴來吧-幫幫我）※同仁個資、協談內容全程保密※

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

二十八、玉女穿梭(面四隅)

承上式：重心在左腳，左掌前按，右勾手置於右肩側與肩同高。同時右腳尖朝內扣後沈身下坐。

第一梭(面西南):由正東轉向西南

- 1.重心右移、右勾手順勢放鬆變掌，掌心朝下，左掌隨身略下放後目視正東。
- 2.向右轉腰、右掌向內翻掌、掌心朝內(朝臉)，左掌隨腰擗至右肘尖處(護肘尖)，同時左腳尖隨腰內扣90°坐實右腳，目視右掌心。
- 3.重心左移、兩掌手勢不變。
- 4.右轉腰同時右腳尖提起向右擺約135°(腳尖向西、面西)兩手勢不變。
- 5.重心右移。
- 6.沉身下坐、坐實右胯後左腳往左斜前方(向西南方)踏出一步，左掌隨身由右肘尖順右手臂下方向右手腕後往前擗至左上角(大拇指與眉毛高度、掌心朝上、指尖朝前)右掌掌心朝上與左掌掌後置於右髖關節上方，目視西南。

7.重心左移、兩掌勢不變。

- 8.左轉腰、兩掌隨腰翻掌前擗，左掌在上、掌心朝前、指尖斜朝前(左掌大拇指與左眉毛齊高)、右掌隨腰由髖關節上方往上、往前翻掌擗至左掌之下(左掌食指與鼻肩齊高、掌心朝前、指尖斜朝前)右腳尖隨腰內扣，後沉身下坐目視西南方。



※玉女穿梭共有四梭，每一梭皆在四隅角上即為四隅勁。

※穿梭在太極的手法應用上即為捌勁(上下、左右兩方不同力量向中間交錯即為捌)

※太極拳運動規律是依據人體副交感神經所運行，此是玉女穿梭因有四梭，學習者容易混淆，只要謹記不同手不同腳，如第一梭即左腳在前右掌前按。

※玉女穿梭因編幅過長分段刊出。

示範影片：三十七式第二十八式玉女穿梭之一(林麗雲老師示範) <https://youtu.be/D6JnM34484w>

示範影片：三十七式第二十八式玉女穿梭之二(林麗雲老師示範) <https://youtu.be/gYrorGdEe8o>



顏面抽搐被誤為拋媚眼 港主播來台救“面子”

林新醫院 提供

曾任多倫多與香港電視台主播的賈小姐，左臉時不時的會抽動一下且牽動眼睛，常被人誤以為她在對人放電拋媚眼，由於情況並不是很嚴重所以不甚在意。10年前因孩子身體不適，帶孩子就醫時被醫師建議應做詳細檢查，才意外發現自己罹患半臉痙攣。剛開始是在左眼下方部位有抽動的現象，漸漸的擴散到整個左半邊臉頰，連晚上睡覺都會抽動讓她睡也睡不好，甚至到後來已經嘴歪眼斜，嚴重影響到賈小姐的生活。

半臉痙攣是因為顏面神經在腦幹根部受到血管壓迫之後，發生不正常放電的情況所致，與三叉神經痛同屬“腦神經血管壓迫症”。賈小姐的病就是非常典型的例子，由下眼角的環狀肌開始抽動導致眨眼，患者也因此會被誤以為在對人拋媚眼。因一開始狀況不嚴重，直到逐漸波及到半邊的臉部患者才會開始覺得有異樣，嚴重者甚至會半臉麻痺，最後演變成如賈小姐般的嘴歪眼斜。

賈小姐表示，香港診療此類病患，都以施打肉毒桿菌或針灸為主。醫師在幫病患拍完電腦斷層、核磁共振確定無其它病症後，即施打肉毒桿

菌治療。但這樣的治療治標不治本，甚至因無法確定抽動與牽動部位，有時打了根本無效。施打完肉毒桿菌後，臉皮的緊繃與內部肌肉抽動形成對比性衝突，讓賈小姐更不舒服。某日賈小姐在看台灣的電視節目時，在某台的醫藥節目中，許達夫醫師分享自己的醫療理念與實例她深感認同，故不遠千里的在丈夫的陪同下來台就醫。4/1手術結束後臉部完全恢復正常，還她原本亮麗的容顏，也結束她長達數年打針、睡不好的惡夢。

神經外科主治醫師許達夫，1985年時即於匹茲堡大學學習腦神經血管減壓術，許達夫醫師表示，這類的病症唯有透過精細的顯微手術才能根治，施打肉毒桿菌不但無法徹底解決病患的問題，且病況日益嚴重反而造成病患更大的痛苦。像賈小姐一樣長期花冤枉錢治療的病患非常多，且長期施打很可能造成肌肉萎縮。許達夫醫師呼籲，透過專業技術與醫院的高規格精密儀器，完成這樣的手術是輕而易舉的，且術後只要3-4天即可出院，相當迅速有效，所以千萬不要再繼續傳統的治療方式，賠了夫人又折兵。