

活動報導

產業4.0及新南向政策研習



為使本府所屬機關公務人員瞭解國際製造業升級轉型、工業4.0發展及中央推動新南向政策等概況，本府公務人力訓練中心分別於106年7月11日辦理「產業4.0研習班」及7月20日辦理「新南向政策研習班」，調訓一級機關業務相關人員各40人，共計80人。

產業4.0研習邀請工業技術研究院王興毅組長講授「我國生產力4.0產業與技術發展策略」、鐘裕亮組長講授「臺中市智慧製造與創新應用發展策略」；新南向政策研習班分別由行政院經貿談判辦公室楊大慶專門委員講授「新南向政策」及國際經貿專業諮詢師李一鑫講授「從多邊規範看新南向跨境電商發展」課程。

藉由工業技術研究院2位組長於業界實務經驗，讓本府機關同仁清楚產業4.0的發展趨勢及架構以因應未來的發展；另透過楊專門委員精闢分析，瞭解到新南向政策現況的挑戰、機會、以及合作面向，最後再由李諮詢師講授新南向政策中一項重要發展項目「跨境電商」。上述課程不僅加強機關同仁對中央政策的瞭解亦提升其專業知識。



臺中市政府106年度員工親子活動

為增進本府員工親子間之情感，促使同仁子女瞭解父母親平時上班情形，以體會其工作辛勞，本府於106年8月4日假臺灣大道市政大樓惠中樓3樓301會議室舉辦本府106年度員工親子活動，共計有1,100多位市府員工及家人共襄盛舉。為增加活動的豐富性，市長特別為每位小朋友準備一份精美的小禮物，本府人事處也安排魔術表演、欣賞影片等活動，會場更以電影「海洋奇緣」為主題布置，入口還有2018臺中世界花卉博覽會吉祥物石虎的造型氣球迎接小朋友入場，林副市長依瑩也前往同樂，與小朋友開心互動、進行有獎徵答，氣氛溫馨熱鬧。本活動期盼同仁和眷屬經由如此特別的互動機會，能增加親子間情感交流，促進家庭關係的和樂，讓員工家庭安心、樂在工作，進而提昇工作效率。



榮譽榜

臺中市政府公務人力訓練中心以「運用循證管理架構發展以核心職能為基礎之訓練地圖－參與式課程設計與創新多元培訓技法打造

本府π型公務人才」榮獲第六屆行政院所屬及地方人事機構人力資源管理創新組績優獎。



宣導事項

友善公共場所，支持母乳哺育

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！



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



新知補給站

- ◎ **公務人員保障法部分條文業奉總統民國106年6月14日華總一義字第10600080021號令修正公布。**旨揭條文、修正總說明及修正對照表均已掛置於本府人事處網站/人事法規查詢/考訓科項下。
(本府民國106年7月17日府授人考字第1060151663號函轉公務人員保障暨培訓委員會民國106年7月13日公保字第1060009991號函)
- ◎ **公務人員保障暨培訓委員會彙送「106年1月至6月審理保障事件常見撤銷原因分析參考資料」。**
公務人員保障暨培訓委員會為協助各機關正確辦理保障業務，避免作業疏失，業彙整該會民國106年1月至6月審理決定撤銷之保障事件較常見之撤銷原因，送各機關作為辦理申訴、復審業務之參考。相關資料已掛置於本府人事處網站/人事法規查詢/考訓科項下。
(本府民國106年7月25日府授人考字第1060158838號函轉公務人員保障暨培訓委員會民國106年7月21日公保字第1061060277號函)
- ◎ **行政院修正退休公教人員子女教育補助之規定，自一百零六學年度第一學期(即一百零六年八月一日)起生效。**
(一)退休公教人員比照現職人員發給子女教育補助，規定如下：
1.發給對象：
(1)支(兼)領月退休金在新臺幣2萬5千元以下(兼領月退休金者以原全額退休金為計算基準)者。
(2)因公失能或退休時未具工作能力(參照89年4月26日修正發布之原公務人員退休法施行細則第9條規定辦理)，且經審定機關審定仍支(兼)領月退休金者，比照現職人員發給；或於審定當年度支領一次退休金者，當年度比照現職人員發給。

2.兼領月退休金者，應按其兼領月退休金之比例計發。

- (二)退職政務人員不發給子女教育補助。
(三)領有年撫卹金之公教遺族，比照兼領二分之一之月退休金人員發給子女教育補助。
(四)行政院65年7月30日台65院人政肆字第15018號函、68年6月11日台68人政肆字第11841號函、68年8月28日台68人政肆字第17988號函及71年7月13日台71人政肆字第20564號函，自106學年度第1學期起停止適用。

(本府民國106年7月4日府授人給字第1060142584號函轉行政院民國106年7月3日院授人給字第10600502951號函)

- ◎ **本府修正「臺中市政府所屬各機關學校員工協助方案實施計畫」第六點、第七點及第八點規定，自一百零六年七月十二日生效。**

- (一)為建立專業服務團隊模式，新增「團體督導」並修正部分文字。(修正第六點)
(二)為確保維護員工隱私權，修正員工協助方案資料使用方式，計畫中倫理責任規範對象除各機關學校外，爰新增「委外專業機構」；又因員工協助方案服務提供包含非自願個案處理，爰刪除第一項「同仁求助於本方案之決定應出於個人自由意志」之規定。(修正第七點)

- (三)因本府員工個人諮詢服務範圍除心理面向外，尚包含法律、財務、健康及管理諮詢服務，爰刪除「專業協談、協談、強制協談」等文字並修正為「員工協助方案服務」。(修正第八點)

(本府民國106年7月12日府授人給字第1060141003號函修正下達。)



員工協助方案

輕鬆運動，躺著瘦不是夢

變胖，是大多數上班族最困擾的問題之一，即使用盡各種手段，但效果經常不如預期。

這其實是基礎代謝下降，脂肪與肌肉比例失衡所引起，所以只要提高基礎代謝，我們就能輕鬆的擺脫肥胖，達到塑身養生的目的。

減重的觀念：減體脂而不是減體重

要擁有健康年輕的外表，首先要留意體脂率(體脂肪百分比)，若男性的體脂肪百分比大於25%、女性的體脂肪百分比大於28%，即使體重標準，但脂肪比率偏高，仍屬於肥胖族群。體脂率的重要，已漸漸廣為人知，但大家經常忽略一件事，即使體脂率標準，仍要注意脂肪是否適當地分布。尤其經常久坐的上班族，所有的氣血很容易瘀滯在腹、腰及臀部周圍導致脂肪囤積，當日子久了，除了影響內分泌並造成身體負擔之外，在外型上，不僅曲線不明顯，在鏡子前面仍有一種肥胖的感覺。

提高代謝的關鍵—增加肌肉量

脂肪與肌肉，在相同的重量下，體積卻大不同，脂肪的體積比肌肉大得多，約為肌肉的二倍大。所以即使體重一樣，但身體的脂肪比例偏高的人，身材看起來會較為臃腫。

人體的肌肉組織就像是便利商店，24小時不間斷的消耗熱量，所以肌肉比例高的人連睡覺時都可以幫忙消耗較多的熱量，不容易變胖。所以消除肥胖的關鍵在於增加肌肉量，肌肉比例高的人，外型會較瘦，曲線會較為明顯，因為肌肉會增加我們的基礎代謝率，每一公斤的肌肉，消耗約70-115卡的熱量，而每1公斤脂肪只能消耗4至10卡的熱量。

吃愈多，反而瘦愈多

隨著肌肉質量的增加，身體所需的營養比重也會隨之提高，所以也有較多的本錢吃東西而不易發胖，達成吃的愈多反而瘦的愈多的願望，但要避免升糖指數過高的食物。反之，脂肪比例偏高時，和肌肉相比，脂肪組織因為不太需要消耗能量，所以身體代謝率消耗的能量較低，即便吃的少，也容易以脂肪的型式儲存在體內，導致肥胖與各種慢性疾病的發生。

最有效率的運動分享—深蹲

萬病起於腳，若下肢循環不良，就會導致脂肪比例偏高，引發一連串的慢性疾病，所以深蹲是一種強化心血管，減脂排毒的最好動作之一。

好處如下：

- 1.同時鍛鍊到腿、臀、腹部及腰部：這些部位是脂肪堆積最多的部位。
- 2.促進各項激素及荷爾蒙：激素的分泌可促進全身肌肉的生長，對於全身皆有良好的作用。
- 3.提高心臟機能：大腿是人體的第二心臟，如果心氣不足的人經常練習深蹲，能使心臟強壯，氣血運行更快速。

肌肉決定代謝！從現在開始，只要大家每天願意花個五分鐘，再搭配飲食控制與正常的生活作息，只要七天，將會明顯感受到身體的變化，大家一起動起來吧！

PS：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※

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
李家樁托嬰中心	04-27067385	臺中市西屯區西屯路二段297之8巷30號	1.托育費季繳優惠1,500元。 2.托育費半年繳優惠3,000元。
臺中市私立立人幼兒園	04-25620490	臺中市神岡區社口里社口街460號	送書包一個。

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。	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。	0800-036-599
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。	0800-036-599
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

相關資訊請參考行政院人事行政總處「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(本府人事處網址為<http://www.personnel.taichung.gov.tw/>)。



人事業務小提醒

◎退撫平臺功能調整項目說明(10606更新)

版更項目

有關退撫平臺功能調整項目如下：

1.新增入監服刑等3項查驗資料：

自106年6月查驗資料新增法務部「入監服刑」、內政部警政署「失蹤登記」及衛生福利部「死亡通報」3項查驗資料。另於勞保查驗資料投保機關加註文字，如領受人再任單位係為政府補助財團法人或轉投資事業，其勞保查驗資料之投保機關前面會加註「(財)」字，提醒人事人員其退撫領受人再任單位為銓敘部列管之政府補助財團法人或轉投資事業。

2.查驗系統功能：

(1)新增設定排除條件：為便利機關查詢查驗結果，新增排除條件，可依需求指定排除條件後，系統查詢結果將排除所設定之人員條件後顯示查驗結果。目前提供的排除條件有：退休停發人員、撫慰停發人員、撫卹停發人員、年終停發人員、三節停發人員及支領一次性退撫給與人員(一次退休/撫慰/撫卹金)。

(2)新增指定欄位排序功能：於依查驗機關查詢功能下，提供各項查驗資料可依指定欄位後查詢，系統會依所設定之欄位回復查詢結果。

◎問：職務調動或業務異動時應如何轉換WebHR任免考績獎懲承辦人？

答：一、WebHR人力資源管理資訊系統之任免、考績及獎懲案件，僅原承辦人能查詢及維護，他人無法進行查詢或維護，原承辦人離職或者職務調動，交接時務必執行本作業，將案件維護權轉換至新承辦人。

二、至系統管理子系統之「權限管理 > 使用者管理 > 任免考績獎懲承辦人員轉換作業」，依需求點選〔系統別〕，如全部、任免、考績、獎懲，擇一點選再按〔查詢〕。

三、依查詢結果勾選欲轉換承辦人之案件，輸入新承辦人機關代碼及身分證號，按〔執行〕，以完成承辦人轉換作業。



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

二十九、左棚(由西北轉向面南)

承前式：重心在右，兩掌隨腰翻掌前棚，右掌在上、掌心朝前、指尖斜朝前(大拇指與右眉齊高)、左掌隨腰由髖關節處往上、往前翻掌棚至右掌之下食指與鼻肩齊高、掌心朝前、指尖斜朝前，左腳尖隨腰內扣，後沉身下坐目視西北方。

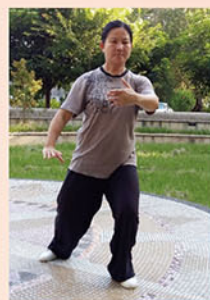
1. 重心在右、坐實右腳，同時兩掌隨身左掌翻掌向上、掌心朝上，右掌翻掌向上、掌心朝下，兩掌心相對成合抱掌，目視兩掌。
2. 左轉腰，同時左腳隨身以前腳掌著地腳跟內扣45°(腳尖朝正南方)，兩掌手式合抱(左上右下)不變，後沉身下坐、目視正南方。

3. 坐實右腳、兩掌手式合抱不變，同時左腳輕輕提起以腳跟往前往外掛出一步(腳尖朝正南方)。
4. 左胯放鬆、左腳尖放平後將重心左移、同時兩掌隨身左掌立掌(大拇指朝上掌心斜朝內)上棚至臍中穴處，右掌(掌心朝下)下按至髖關節處後 沉身下坐、目視正南方。

5. 左轉腰右腳尖內扣45°將重心落實左腿，呈左弓步，同時左掌微內扣成棚手、掌心朝內，與至臍中穴齊高後、沉身下坐、目視正南方。

★注意要點：重心的轉換要確實、虛實要分清。上左步時左腳不要朝右腳靠攏。兩腳距離與肩同寬。扣腳尖時將重心落實以實腳帶動虛腳、腳掌放鬆腳跟貼地朝內扣、扣完後腳掌輕輕貼地。

※20161115三十七式第三十式攬雀尾至第三十一式單鞭下勢(林麗雲老師示範)<https://youtu.be/GPdBq3mzLwE>



+ 不用再忍受肋骨骨折的疼痛了

林新醫院 提供

案例一 57歲女性，下雨天騎機車時不慎摔車，右胸疼痛不已，無法動彈，呼吸相當急促，送到醫院急診檢查，發覺右側肋骨骨折9根合併錯位、胸廓變形及氣血胸，經住院緊急手術，接受最新胸腔內視鏡輔助純鈦金屬骨板復位固定胸廓異常矯正手術後，呼吸也恢復正常，胸壁疼痛狀況大幅改善，三天後就出院並回復正常生活。

案例二 88歲年長男性，過馬路不慎被小轎車撞倒，被壓在車底下，被救出後緊急送到醫院急診，經檢查後發現呼吸微弱、胸壁塌陷、血壓下降，氣管內管插管及急救後電腦斷層檢查發現雙側肋骨骨折共18處骨折斷裂、錯位合併氣血胸及連枷胸，呈現出血性休克及呼吸衰竭狀態，經緊急手術，接受肺部止血及最新胸腔內視鏡輔助純鈦金屬骨板復位固定胸廓異常矯正手術後，呼吸及胸壁疼痛狀況大幅改善，三天後就移除氣管內管脫離呼吸機，可自行呼吸並轉出加護病房。

【發生與症狀】

在胸腔外傷中，肋骨骨折是最常發生的，任何外力的撞擊諸如跌倒、車禍、高處墜落，甚至是咳嗽太用力都有可能造成肋骨骨折。台北市長柯文哲日前亦驚傳因跑步跌倒導致肋骨斷裂或肝出血。第四至九肋骨是最容易斷裂的位置，撞擊力道越大或是骨質越疏鬆，肋骨斷裂的情況錯位的程度就會越嚴重。肋骨斷裂本身會產生劇烈的疼痛，這種疼痛會一直持續到肋骨癒合才會改善，時間大約需要二至三個月，這中間往往就產生一連串如：氣胸、血胸、呼吸衰竭、肺炎等後遺症，甚至危及生命。且一般在正常呼吸過程、睡覺、彎腰、翻身、起床、咳嗽等動作都會牽扯到胸廓，若是有肋骨斷裂骨折的情形，這些在平常看來稀鬆平常的動作這個時候就會是個大問題。錯位嚴重且多處的肋骨骨折者，甚至有可能在半年或數年後依然會呈現癒合不良及疼痛的狀況，嚴重影響作息及肺功能。

【治療方式】傳統治療—吃藥等癒合

以保守療法為主要治療方式，簡單講就是吃止痛藥等待時間讓它自己癒合。但是，不論使用再強的止痛藥還是無法大幅降低疼痛，尤其是剛受傷的前幾周，於是病患就不敢深呼吸或咳嗽。肺部復健沒做好，很容易造成肺部發

炎感染甚至全身性的敗血症，若肋骨斷裂太多根、錯位太嚴重，更有可能造成呼吸衰竭而需要插管治療；斷裂錯位的肋骨更是易傷及肺部及血管，提高氣胸或胸腔大出血等併發症機率而危及生命。

新技術—純鈦金屬骨板復位固定與胸廓異常矯正手術

近年來隨著醫療科技的進步，肋骨骨折有了新的治療方式，就是手術治療。將斷裂錯位的肋骨盡可能復位，並打上最新肋骨專用的純鈦鋼板來固定肋骨。配合使用專門特殊的器械設備，3D胸廓重組影像的精準定位及胸腔內視鏡的輔助下，可以進一步縮小開刀的傷口來進行復位並固定到更多骨折的肋骨，大幅改善病人預後。文獻研究更進一步證實，肋骨骨折手術可大幅降低病人疼痛、縮短加護病房住院天數及整體住院天數、降低肺炎及呼吸衰竭須插管機率、降低急性期胸腔外傷併發症之死亡率。

【胸廓異常矯正手術適應症】

1. 連枷胸
2. 多處肋骨斷裂合併錯位
3. 疼痛指數超過6分
4. 合併大量氣血胸須緊急開刀時
5. 胸廓畸形及美觀考量
6. 造成呼吸衰竭時
7. 肋骨癒合不良造成慢性疼痛。

胸腔外科謝志明醫師表示，積極的手術治療可以快速有效改善病人的預後，降低死亡風險，為目前肋骨骨折治療的一個新的趨勢，且能有效降低患者痛苦。國外3、4年前就開始採用微創的「純鈦肋骨骨板固定手術」，自己也以多年處理胸腔創傷經驗採用此手術，在手術前先透過3D列印確認斷裂位置，接著手術將斷裂錯位的肋骨復位，並打上鈦合金骨板固定，大幅減少疼痛、降低感染風險，統計發現疼痛指數從術前8.4，大幅降低到術後3.1。建議胸腔創傷的病患對自己身體的變化保持警覺，如果有任何不尋常的生理現象，如：喘促、呼吸困難、發燒、突發的嚴重疼痛等，就應速回急診或是門診。

