

活動報導

中彰投苗首長會議暨CEO協力成長營－攜手向前行



「中彰投苗首長會議暨CEO協力成長營」於本(106)年8月19日舉行，行政院長及中彰投苗4縣市首長均出席，聚焦軌道建設議題，市長林佳龍更代表四縣市提出「中台灣觀光鐵道整合計畫」，期望串聯四縣市交通，帶動經濟及就業機會。院長並與四縣市首長共同啟動「中央拚前瞻，點亮中台灣」儀式，象徵四首長支持相關建設；此外，會中也通過25項合作提案，涵蓋交通、環境、農業等領域，讓中彰投苗區域治理成果更加豐碩。

本活動除安排中彰投苗首長會議，也辦理CEO協力成長營，安排2場專題演講、2場標竿學習及中彰投苗區域治理平台回顧與展望，邀請捷安特企業董事長劉金標、國發會副主委曾旭正等專家、學者及4縣市代表分享經驗，讓4縣市一級機關主管跨領域學習與討論。

本活動除安排中彰投苗首長會議，也辦理CEO協力成長營，安排2場專題演講、2場標竿學習及中彰投苗區域治理平台回顧與展望，邀請捷安特企業董事長劉金標、國發會副主委曾旭正等專家、學者及4縣市代表分享經驗，讓4縣市一級機關主管跨領域學習與討論。

106年度人事資訊 應用系統研習(第2期)

本府人事處為增進所屬人事機構同仁對人事業務資訊系統及相關網站操作之嫻熟度，於本(106)年8月23日、24日及25日上午，假本府臺灣大道市政大樓文心樓2樓電腦教室開辦「106年度人事資訊應用系統研習」第2期，共5梯次，總時數達15小時，以新(初)任、新兼任(辦)人事人員優先參訓，總計161人次參加。

本次研習課程內容有「WebHR人力資源管理資訊系統」重要常用的子系統與功能、「AF:各機關學校用人費用管理資訊系統」、「全國公教人員退休撫卹整合平臺」、「A1:人事資料報送服務網」及「A7:人事資料考核系統」，由本市大甲地政事務所人事管理員黃英超、南區區公所主任謝雅雯、豐原區富春國民小學人事管理員廖曉莉、大里區戶政事務所人事管理員許經邦，以及大肚區追分國民小學主任陳美惠等5位學有專長的人力資訊管理資訊系統(WebHR)種子教師擔任講師，期由教學互動研習過程，使研習人員熟練人事資訊相關應用系統之操作技巧，種子教師亦可精進教學方式及提升教學品質，達到教學相長的效果。



中彰投苗中階主管研習班



為增進中彰投苗4縣市中階主管人員城市行銷及服務創新等能力，並透過經驗交流落實區域聯合治理，本府公務人力訓練中心於本(106)年8月16日辦理「中彰投苗中階主管研習班」，調訓中彰投苗4縣市政府各一級機關薦任第八職等以上主管人員共65人。

本研習邀請臺灣大學管理學院柯名譽教授承恩講授「公共服務與創新思維」、駐法國臺北代表處呂前大使慶龍主講「全球視野與城市行銷」，為促進4縣市中階主管人員相互交流及經驗分享，相關研習採異質分組教學，每組包含不同縣市政府之學員，由講座就課程內容之議題進行教學與討論，參與學員深感獲益良多，肯定課程內容的安排可提升公務熱忱，並藉此機會跨域交流。

宣導事項

哺集乳室

Breastfeeding Room

母乳哺育，愛是唯一
本府臺灣大道市政大樓
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。



新知補給站

- **公務人員保障暨培訓委員會民國106年8月21日公訓字第1062160590號函，檢送修正「106年公務人員高等暨普通考試錄取人員訓練計畫」。**
(本府民國106年8月22日府授人力字第1060182563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。
- **修正「公務人員訓練進修作業注意事項」。**
為配合公務人員考試錄取人員訓練辦法及薦任公務人員晉升簡任官等訓練辦法等五項晉升官等訓練辦法修正，以及因應實務需要，公務人員保障暨培訓委員會民國106年8月18日公訓字第1062160583號函修正前揭注意事項。
(本府民國106年8月22日府授人考字第1060181150號函轉公務人員保障暨培訓委員會民國106年8月18日公訓字第1062160583號函)
- **政務人員退職撫卹條例，業經總統於民國106年8月9日修正公布，除配合年金改革調降所得之條文外，其餘條文自106年8月11日施行。**
本修正案刊載於總統府公報第7318號(參見總統府網站：<http://www.president.gov.tw>公報系統)。
(本府民國106年8月23日府授人給字第1060182116號函轉銓敘部民國106年8月17日部退二字第1064252335號函。)
- **修正「公務人員退撫給與定期發放作業要點」。**
茲以考試院民國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，將公務人員月退休金及遺族月撫卹金改為按月發給，並明令定於自107年1月1日施行，爰「公務人員退撫給與定期發放作業要點」配合修正相關查驗期程及發放作業之規定，並自107年1月1日生效。其修正規定、總說明及對照表均登載於銓敘部全球資訊網「最新消息」，請自行下載運用。

- (本府民國106年8月3日府授人給字第1060166595號函轉銓敘部民國106年7月31日部退四字第10642491792號函。)
- **公務人員退休撫卹基金管理委員會修正「公務人員退休撫卹基金管理委員會撥付新制年資退撫給與作業要點」，並自民國106年8月10日實施。**
相關修正規定、總說明及對照表均登載於該會網站「最新消息」，請自行下載運用。
(本府民國106年8月14日府授人給字第1060175243號函轉公務人員退休撫卹基金管理委員會民國106年8月10日台管業一字第1061330938號函。)
- **公務人員退休資遣撫卹法業經民國106年8月9日華總一義字第10600095491號總統令公布，並刊載於總統府公報第7318期，請自行下載運用。**
該法除第7條第4項(育嬰留職停薪期間得繳付公務人員退休撫卹基金費用)及第69條(退休公務人員或遺族等得開立退撫給與專戶)規定自公布日施行(施行日期為106年8月11日)外，其餘條文施行日期為107年7月1日。
一、關於上述先行施行之第7條第4項及第69條規定在相關子法未及訂頒之前，銓敘部先行訂定相關配套措施，請各機關配合辦理並轉知所屬人員周知。
二、另，為利公務人員了解本次年金改革對其退休所得及退休條件可能之影響，銓敘部全球資訊網已建置「公務人員年金改革試算器」專區，包含「已退公務人員退休所得試算系統」、「已退公務人員退休所得試算系統(一次退)」、「現職公務人員月退休金起支年齡試算系統」、「現職公務人員月退休所得試算系統」等試算系統，供已退及現職人員參考使用，請善加利用。
(本府民國106年8月23日府授人給字第1060184074號函轉銓敘部民國106年8月18日部退三字第1064252334號函。)

員工協助方案

如何增強自己的回復力

故事分享

小張任職已四年多，相關業務都算是熟練，只不過工時長了一點，也已經習慣了這樣長時間的工作與生活模式。今年不知道為什麼，開始感覺到有力不從心、提不起勁的狀況，他回想這幾年舉凡達成任務、妥善處理民眾抱怨及承擔新增加的工作負擔，可是身經百戰！可是，現在工作疲乏的感覺，已經困擾著他……



擺脫工作過度投入，避免產生身心耗竭的風險—從安排「自己」開始

現今職場的工作與生活上的平衡，對所有的工作者來說是不斷增長的挑戰！在日常生活中，慣性忙碌的工作與生活讓人感到身心俱疲，我們經常等到週末才會專注於自己的生活，如社交生活與家庭責任等。但人們常常為了彌補忙碌後之休閒活動的安排與準備，反而會讓人覺得工作與生活變得更忙碌。倘若您願意花一天時間提早規劃一週的行程，在忙碌之餘，仍能抽出時間處理「自己」的事情，將會讓自己有喘息與充電的機會，增加自己面對工作及生活挑戰的回復力。以下分享幾個增強您回復力的方法，建議您嘗試看看。

增強回復力的四個技巧

1. 每週工作日之間補充能量

想要從工作模式或家庭時間中抽離並不簡單，但為自己製造獨處的時間是安頓身心補充能量最強而有力的方式。您必須這樣做，以避免因過度投入而產生耗竭。
【小秘訣】學習自私一點，儘管您的伴侶陪在身邊，一樣可以經過溝通規劃每週一個晚上的時間與自己獨處。學習一起獨處才能增進彼此的關係。

2. 重新與自己連結

大多數的人都犯了相同的錯誤，也就是使用手機作為鬧鐘。但是起床後第一件事情就看手機，將引領您打開e-mail信箱查收郵件，在下床前就開始了您一天的工作！取而代之，你應該由右腳開啓全新的一天，讓自己覺察與自己身體做連結。

【小秘訣】早上給自己額外的時間做以下的建議(至少兩個以上)，正確開啓全新的一天

- (1)練習冥想靜坐。 (2)聽有活力的音樂。

(3)重複一個正向的佳句。 (4)深呼吸與伸展身體。

3. 掌控自己的每一天

當日子一天一天的過去，人們時常會覺得疲乏以及體力耗盡的感覺，所以提早規劃每週的行程是很重要的。提早規劃行程不只能提升效率，同時也可以確保留有自己獨處的時間。以下有一些提示讓您在生活與工作上感受到平衡，所以無須等到週六才轉換心態。覺得工作太忙下班後無法馬上離開公司，又很想趕快回家嗎？安排傍晚時間作為「家庭生活時間」，就算您知道晚一點還需繼續工作，晚上7-9點您一定得出現在家裡。

【小秘訣】儘量在下班前的20分鐘內，解決所有當天的工作事項。所以當你準備下班時，絕對不能讓自己有「再發一封郵件」就好的念頭。

4. 盡量掌控自己週末的時間

讓自己有時間遠離工作與電腦是補充體力、增強回復力很重要的一件事，但是千萬別讓「家務」所取代。嘗試於星期六早上召集全家一起處理家中的雜事，讓大家一起來完成它。這樣不僅能加快完成的速度，也能增進家人的凝聚力。之後您可以利用剩餘的時間與家人消磨在好玩和放鬆的事情上。

【小秘訣】讓自己的興趣與家庭時間相結合，例如可以組織家庭腳踏車日或者在家務中加點有趣的遊戲，如此便能夠與您的孩子/家人們增加一起渡過週末的時間。

◆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
臺中市私立今久托嬰中心	04-23131055	臺中市西屯區天水東一街5號	新生入學首次贈送書包、餐袋，以上不得與其他優惠合併。
臺中市私立今日幼兒園	04-23131055	臺中市西屯區甘肅路一段209號	新生入學首次贈送夏季制服，以上不得與其他優惠合併。

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 讀冊生活 02-25701233 灰熊愛讀書 02-29232886
全國公教員工優惠商店	依法辦理完成公司、商業或民宿等應辦理之登記，領有相關證照而合法營業，並有意願提供全國公教員工商品或服務折扣等優惠之公司、商號或民宿，且須為實體業者。	由各機關接洽有意願提供優惠之業者成為優惠商店，並接洽優惠項目及優惠期間等。相關優惠訊息刊載於公務福利e化平台。	https://eserver.dgpa.gov.tw/



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/>）。



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

三十、攔雀尾：棚、捋、擠、按(面西)

承前勢：重心在左、左手棚手掌心朝內與臍中齊高、右手掌心朝下大拇指內扣按掌於右大腿外側，右腳尖朝內扣45度成左弓步將重心落實左腿，全身放鬆、呈左弓步。

- 棚：1. 接上式左轉腰將重心落實左腳，兩手掌心相對合抱(左上右下)。
2. 右轉腰90度、同時將右腳根鬆開，呈腳尖點地狀。
3. 提起腳尖換腳根點地(腳尖的位置換上腳根)。
4. 將重心慢慢移至右腿、同時右手上棚至臍中穴，左手往前棚右手至右手掌心前(掌心朝下、指尖對準右手掌心約5公分的距離)。
5. 右轉腰左腳尖內扣呈右弓步、同時將左掌指尖移至右手脈搏處呈棚式。
- 捋：6. 右轉腰、兩手掌心朝斜上，左手在上、右手中指指尖放于右手肘下方。
7. 後坐捋、將重心左移至左腿、呈捋式。



- 擠：8. 左轉腰、右手隨腰轉按至左肩前。
9. 左手朝左、上盪至左肩前、掌心朝上(高與鼻尖齊)。
10. 右轉腰兩手和搭(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跟處)呈擠式。
- 按：11. 右掌朝內翻轉朝下、左掌朝下搭在右掌背上。
12. 化開兩掌、與肩同寬、指尖朝前。
13. 身後坐至左腿、兩肘微下垂、兩掌心朝下。
14. 再將重心推往右腿、為右弓步，兩手朝前按出、呈雙按式。

※影片連結0161115三十七式第三十式攔雀尾至第三十一式單鞭下勢(林麗雲老師示範)
<https://youtu.be/GPdBq3mzLwE>

多次跌倒、手腳無力、查不出真正原因？原來是腦瘤作祟引起！

林新醫院 提供

經常無緣無故跌倒？手腳常常無力做事？有在服用降高血壓的藥，血壓卻異常飆高？許多人以為是頭部外傷或中風，但這卻是腦中長瘤所引起！家住烏日62歲的林媽媽，從事飲料批發事業，自今年年初開始，家人發現她常常會莫名其妙地跌倒，有一回她在家中感到一陣暈眩，步態不穩撞到頭部；騎車騎到一半突然無故自摔，之後更發現手腳怎麼抬不太起來。林媽媽說一開始先到中部一家醫院去檢查，以為是退化性關節炎，也曾在其他醫院照X光、抽血檢查跟進行身體評估，醫師也說檢查都正常，但令人困惑的是林媽媽依舊常常走路無力、頻頻跌倒……。

因緣際會下，林媽媽來到烏日林新醫院由神經內科林志豪主任檢查後，轉診至神經外科王有智主任的門診，經檢查及安排後腦部核磁共振掃描後，確認是腦部長了直徑五公分大的腫瘤；同時平常有在服用降血壓藥的林媽媽，量測血壓時，發現血壓竟飆升到180毫米汞柱以上，恐怕也是顱內壓增高所引起的高血壓。

林媽媽得知自己腦部長了東西，當下一度無法接受嚷嚷著要回家，也打電話向妹妹哭訴，甚至覺得自己只是常常跌倒，沒有頭痛症狀，怎麼會得腦瘤？王有智主任表示林媽媽屬非典型腦瘤患者，初期常常會不易檢查出真正的診斷，而易會以為休息一下就會好，一直到後來仍無改善，

卻不知道原來是腦部出了問題，如果一直繼續延誤治療，後果將錯過黃金時間，甚至將對生命造成威脅，反言之面對腦瘤如能早發現早期切除，癒後情況當然會有較佳的醫療成果。

一開始林媽媽一家人原本想去醫學中心接受治療，但在王有智主任細心、耐心的解說，相信他45年來的經驗與醫院的醫護專業，再加上離家近可方便照護，最後選擇在烏日林新醫院接受「左側額頂開顱手術」，手術過程中順利完整地切除腫瘤，經過一個禮拜的住院療養，醫護人員細心照護下，目前已經平安出院，定期接受復健治療。

從林媽媽的案例來看，王有智主任提醒大家由於腦部是管控身體最重要的器官，要特別注意摔倒是因為何種原因，例如是先頭暈再跌倒？手腳沒力是腦部還是脊椎問題？高血壓是因為本身血壓高還是因為頭部顱內壓過高？經由專業的神經外科醫師判斷與精密的腦部檢查，才能找到真正的病因，更藉此機會提醒民眾要特別留意腦瘤的症狀，如：頭痛、眩暈、視力降低、手腳無力、容易失去平衡感、個性改變等等，必須保持警覺心，過去王有智主任也曾遇到第二度惡性腦瘤的患者，因早期發現、徹底治療，至少也好好生活了31年到現在，面對腦瘤提早發現才是關鍵！