

活動報導



中高階主管國際講堂

為增進本府中高階主管人員之核心職能，擴大國際視野，強化管理能力，本府公務人力訓練中心於本(106)年9月28日舉辦「中高階主管國際講堂」，邀請國立臺灣大學管理學院 Global MBA 的 Miriam Garvi 博士主講「真誠領導 (Authentic Leadership - why it matters, what we can learn from it, and how we can practice it)」，調訓各機關學校薦任第八職等以上主管及非主管人員共500人，並請張副市長光瑤蒞臨現場引介講座及勉勵同仁。Garvi 教授指出領導需從心出發，以「真」及「誠」字來解析問題，方能圓滿解決任務。



Garvi 教授指出領導需從心出發，以「真」及「誠」字來解析問題，方能圓滿解決任務。

106年度臺中市政府各機關正副首長藝文美展公務之餘展現藝術才華



臺中市政府為倡導員工正當休閒活動，以機關正副首長為榜樣，鼓勵員工進修創作以砥礪身心，進而增進行政效能，於106年10月13日至同年月27日，假臺灣大道市政大樓惠中樓1樓、5樓及7樓藝術廊道，舉辦「106年度臺中市政府各機關正副首長藝文美展」。

美展(13日)於7樓藝術廊道舉行開幕式，林副市長依瑩在人事處陳處長杉根的陪同下主持開幕式，參展的文化局王局長志誠、法制局陳局長朝建、警察局陳副局長長勝、地方稅務局葉副局長國居、中區區公所黃區長至民等人都親自出席。林副市長表示，每個人的工作、家庭、興趣都需要均衡發展，這次機關正副首長們投入藝文創作，對公務同仁具有示範效果，感謝5位局處正副首長共同參與藝文美展，讓市府公共空間充滿美好的感覺，邀請大家把握機會前往欣賞。

這次展覽的作品多元，由文化局王局長和法制局陳局長提供攝影作品，透過鏡頭呈現他們所看見的世界；警察局陳副局長和地方稅務局葉副局長則帶來書法作品，展現中國古典藝術之美；中區區公所黃區長則以水彩筆畫出台灣美景；期市府同仁及洽公民眾能在生活忙碌之餘，藉由欣賞展覽作品得到心靈提升及紓壓效果。

宣導事項

哺集乳室
Breastfeeding Room



哺育母乳 用愛堅持

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年公務人員升官等考試、106年關務人員升官等考試、106年交通事業鐵路人員升資考試、106年交通事業公路人員升資考試、106年交通事業港務人員升資考試 | 106.11.04(六) 106.11.06(一) | 臺中高工 |
| 2 | 106年專門職業及技術人員高等考試建築師、技師、第二次食品技師考試暨普通考試不動產經紀人、記帳士考試 | 106.11.18(六) 106.11.20(一) | 青年高中、忠明高中 惠文高中、大業國中 五權國中 |

新知補給站

- ◎ 各機關薦任以下非主管職務人員，連續請假達1個月以上，嗣於請假期間調任同機關不同職務，其調任後所餘請假日數未達1個月，得併計其調任前請假期間達1個月以上，繼續依各機關職務代理應行注意事項第5點第2款規定，約聘僱人員辦理其所遺業務。
(本府民國106年9月11日府授人力字第1060198015號函轉銓敘部民國106年9月7日部銓三字第1064256367號函)
- ◎ 公務人員保障暨培訓委員會民國106年9月13日公訓字第1062160653號函，檢送修正「106年特種考試地方政府公務人員考試錄取人員訓練計畫」。
(本府民國106年9月14日府授人力字第1060202804號函轉) 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。
- ◎ 各機關於辦理聘僱人員(含職務代理人)進用作業時，應依國籍法相關規定，依權責辦理並依人事作業程序依法查處。
(本府民國106年9月25日府授人力字第1060210895號函轉行政院人事行政總處民國106年9月21日總處組字第10600564942號函)
- ◎ 民國106年8月11日起實施之公務人員及公立學校教職員工育嬰留職停薪年資得選擇全額負擔並按月繼續繳付退撫基金相關事宜。
(本府民國106年9月8日府授人給字第1060198577號函轉公務人員退休撫卹基金管理委員會民國106年9月7日台管業二字第1061336677號書函)
- ◎ 民國106年8月9日制定公布，並自107年7月1日施行之公務人員退休資遣撫卹法第73條第1項所定請求權時效之適用疑義。
(本府民國106年9月14日府授人給字第1060202834號函轉銓敘部民國106年9月13日部退四字第10642551001號函)
- ◎ 行政院106年7月3日院授人給字第10600502951號函修正退休公教人員子女教育補助發給對象，倘涉及依法受剝奪或減少退離給與者，發放事宜補充如下：退休公教人員倘依公教人員退休法律、公務員懲戒法或其他法律規定，受剝奪或減少退離給與之行政處分或懲戒判決，自該處分核定或判決確定日後之學期以註冊日為基準日起不發給子女教育補助。
(本府民國106年9月6日府授人給字第1060195131號函轉行政院民國106年9月4日院授人給字第10600556041號函)
- ◎ 法務部矯正署臺北監獄約僱人員因兼具外國國籍，經機關依規定溯自進用之日起予以解僱，其任職期間已支付之薪資及其他給付是否應予追還疑義一案。基於約僱人員與聘用人員

之屬性相近，行政院人事行政總處參照銓敘部98年8月10日部銓五字第0983062687號書函規定，約僱人員因違反國籍法第20條第1項規定，經機關予以解僱者，依行政程序法及民法等相關規定，除法律或契約另有規定外，宜發給其任職期間之薪資及其他給付。

(本府民國106年9月26日府授人給字第1060210339號函轉行政院人事行政總處民國106年9月21日總處組字第10600564941號函)

- ◎ 行政院修正「政府捐助之財團法人從業人員薪資處理原則」重點如下：

- 一、修正政府捐助之財團法人董事長及經理人職務薪資基準規定。
- 二、修正董事長或經理人薪資以不超過中央部會特任首長待遇為原則，惟如因難致不易或具有專長特殊，其薪資有超過中央部會特任首長待遇之需要者，應報行政院核定。
- 三、增訂對於本原則修正前，部分薪資超過特任首長待遇之已在職董事長或經理人，為適度保障當時已依原規定支給薪資人員之權益，得繼續依原薪資基準支給至任期屆滿或離職為止。
- 四、有關政府捐助財團法人獎金及其他給與之規定說明如下：(一)原則性規定：政府捐助之財團法人其董事長、經理人及其他從業人員各項獎金、津貼、福利項目，除法律另有規定者外(如勞動基準法就加班費支給事項)，應在相當各該主管機關及所屬機關(構)員工支給項目及基準內發放。(二)例外性管理：財團法人得依其創新或營運管理能力提高財務績效，並依其產業特性設定具體之財務績效評核指標者，得參照公營事業機構經營績效獎金最高提撥4.4個月月薪給為總獎金上限。
- 五、增列各主管機關就政府捐助之財團法人董事長、經理人及其他從業人員各項給與監督事宜，應於其監督管理相關規定中明定。
- 六、增列各項給與均須定期提報董事會報告，併納入相關監督機制。
- 七、強化管理政府機關(構)退休(職、伍)軍公教人員轉(再)任政府捐助財團法人之薪資規範，修正由原屬擇領或兼領月退休金之軍公教退休(職、伍)人員，擴大包含辦理優惠存款人員。
(本府民國106年9月7日府授人給字第1060195257號函轉行政院民國106年9月5日院授人給字第10600556182號函)

員工協助方案

主管：請試試幫助同仁調適心理壓力的技巧！

故事分享

昕慧最近常常嘆氣和遲到，一方面覺得自己的工作能力不足，另一方面，更疲於應付主管的需求。在每天兢兢業業的工作應對中，讓昕慧每天都希望早一點下班，晚上就寢時，就想著如果能不用上班，該有多好啊！

工作的愁雲慘霧

從昕慧的狀況來看，她已經被工作的愁雲慘霧給圍繞，陷在其中難以自拔。一方面自覺能力不足，另一方面又得因應來自主管的要求，自然壓力不小。因此，昕慧內在的心理對話充斥著負向思考的聲音，縈繞不去。表現於外的反應是嘆氣不已，因欠缺做事的動力與士氣，也常遲延主管交辦的工作和上班遲到。

當主管察覺到昕慧的近期的低動力及士氣時，主管可運用「高效能溝通的三部曲」的技巧，協助昕慧轉換工作思維，以協助她可以恢復應有的工作士氣與動力。

主管高效能溝通的三部曲

(一) 第一步：幫助同仁明白發生甚麼事情

因同仁在工作上面臨較大的壓力與挑戰時，較容易形成內在負面的對話：認為自己不夠好，不值得獲得他人的肯定與欣賞，進而影響自己的工作動力與士氣。

此時，主管可透過溝通，幫助同仁正視工作發生了甚麼事情？問對問題本身就是個大學問，要問到事情的核心、讓自已了解事情的狀況，且讓對方感覺受尊重，都不容易。身為主管，若是能在忙碌中撥空協助部屬面對工作中的挑戰，哪怕只是見面的短暫嘘寒問暖，都會讓部屬向心力增強，讓團隊意識更加凝聚。所有行為的基石，不變的就是展現「善意」。記住使用「發生了甚麼事？」這個問句，對事不對人，幫助對方將事情客觀陳述，並釋出善意，相信對方都很樂意回答，並且更願意侃侃而談，給予更多的回應。

昕慧開始學會面對問題時，即便環境沒有改變，但至少有了成長改變的目標與方向。隨著每天的持續的澆灌與滋潤，能力逐漸成長而出壯，問題的解決也就水到渠成。

(二) 第二步：協助同仁整理自己的感覺

此時，主管繼續透過溝通，幫助同仁沉澱負面情緒，我們大多數人常有情緒，這些情緒都是人之常情，只不過有的人很快去調整，而有些人可能受情緒影響很大，甚至讓原有的工作無法前進。有人說人生能否過得順遂，完全取決於情

緒，也許這樣說有些過於嚴重，但是情緒確實在我們的生活中和工作中有很大的作用。

此時建議主管傾聽昕慧的情緒(如生氣、沮喪、失望等等)、接納昕慧的情緒同時給予正向的肯定，如探索過去的工作成功經驗、顧客應對、銷售管理、專案執行……等等，讓同仁不忘記自己工作中的成功經驗，可以專心培養現在需要的工作能力，以達到應有的工作表現，並恢復動力持續工作。

(三) 第三步：跟同仁討論內心的期待

多數時候，當同仁面對自己無法處理及承擔的工作情況時，常會覺得無力及疲於面對工作，甚至處於只關切自己的心理情緒，而忽略工作任務仍需要繼續執行。此時，建議主管可以詢問同仁：「我可以怎麼協助你呢？」主管一句善意的問題，對部屬的影響，遠遠勝過一句「你現在到底在幹甚麼？」同時，在對方回答時認真傾聽，必要時好好思考後再做適當的回答。可以做到這三點的主管，將更有可能成為部屬心中的「好主管」。

當同仁面對問題，主管鼓勵同仁透過自我情緒調整，拿回自己情緒的主導權，就能專心於「事件」上，而不受其他因素干擾。加上跟同仁討論內心的期待，這樣一來便可提升工作效能，有效地因應及處理問題，免於負向的情緒干擾中動彈不得。

若您按照以上的三步驟教導同仁運用「高效能溝通的三部曲」的技巧，來面對工作上的壓力，但同仁仍處於工作疲乏、無力的狀況，並且不知道如何處理，歡迎您鼓勵同仁使用EAP資源，讓我們一起協助同仁更有效面對自我情緒與調適自我壓力。

◆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※



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 |
|------------|-------------|---------------|-----------------------------|
| 臺中市私立文文幼兒園 | 04-25391101 | 臺中市潭子區福潭路111號 | 贈送書包餐袋。 |
| 臺中市私立子曰幼兒園 | 04-22931200 | 臺中市西屯區中平路407號 | 1.註冊費享有每學期九折優待。 2.贈送書包、畫畫衣。 |

其他

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 |
| 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 |

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

◎問：WebHR人力資源管理資訊系統「資料檢誤」之檢誤碼意義及其資料檢誤時機為何？

- 答：一、「個人資料>個人基本資料>基本資料>人事21表資料維護」表2中間版面最下方右邊「檢誤碼」：若為「空白」表示有錯誤訊息或尚未檢誤；若為「B」表示有(S)類錯誤訊息；若為「1」表示無錯誤訊息。
- 二、於檢誤碼空白、個人基本資料各表號資料異動、WebHR各子系統更新個人基本資料、eCPA應用系統更新個人基本資料（如名錄線上編輯系統更新表2現職之電子郵件及辦公室電話、終身學習入口網站更新表13-訓練進修）、或以現職人員及近1個月內已退離人員為檢誤對象等情形下，均為WebHR執行資料檢誤之時機。

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

三十一、單鞭下勢(面西)

承上式：重心在右、兩掌指尖朝上、掌心朝前，成右弓步雙按式，目視正前方。

1. 重心後(左)移，兩掌略微下按、手肘略內收。
2. 左轉腰、右腳尖隨身體左轉內扣約90度、兩手亦隨身體左轉至左上角(約135度)。
3. 重心右移兩手，順勢合抱，右掌在上、五指抓攏成勾手狀置於左掌之上、左手掌心向上、兩掌合抱於右胯前。
4. 右轉腰、右勾手以手腕領勁由左掌心往右前上方推出，置於右肩前，手腕與肩同高，左手置於丹田前。
5. 坐胯左轉腰。
6. 沈身下坐、坐實左胯同時左腳往前跨出一步、腳根點地，腳尖微翹。
7. 左腳尖放平後將重心移至左腿，同時左手由丹田處隨身往臍中穴上擱、掌心朝內(朝臉)。
8. 左轉腰，同時左腳尖朝內扣，左掌心朝左翻掌前按，沈身下坐。
9. 重心在左胯、坐實左腳、沈身向右轉胯，同時右腳尖向右擺90°。



10. 重心右移，左掌立掌、指尖朝前、掌心朝右，同時右勾手隨胯向右斜後方前擱，目視右斜前方勾手腕處。
11. 沈身下坐，曲肘收掌(左手肘往內收)，兩掌形不變，目視左掌前方。
12. 重心在右、沈身右腿曲腿下坐，左腿全仆、腳尖內扣，左掌立掌隨身下採(指尖朝下、大拇指朝前)置於寬關節前，右勾手隨身而下。
13. 坐實右胯，同時左掌隨勢立掌前穿(指尖朝前、大拇指朝上)置於左腳踝處，目視左前方。

※單鞭下勢是由兩組招式所架構即單鞭與下勢

※影片連結如下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/GPdBq3mLwE>

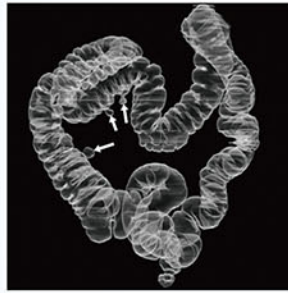
+ 血便=大腸癌？淺談大腸憩室

林新醫院 提供

案例：

65歲的陳先生因解大量鮮血便、腹脹於今年8月16日至林新醫院急診就醫，檢查後發現為升結腸憩室出血，經飲食與藥物保守治療五天後出院回復正常生活。

所謂大腸憩室，是指大腸表層凹陷造成如囊狀之結構。有研究發現與飲食習慣有關，蔬菜水果吃得少，腸子蠕動得少，功能逐漸變差，往往要用更大的力氣才能把腸道裡的糞便往肛門口推擠。就因常常用力，腸道的壓力較大，腸道才會出現一個個小洞，好比在吹氣球一樣。大腸憩室在西方國家較為常見，常發生在左側大腸，而東方國家則常發生在右側大腸，且較少有臨床併發症。大腸憩室可分為先天性及後天性，以後天性較多。造成的原因包括年齡、腸蠕動異常、腸內壓力異常增加或食物缺少纖維等。年齡方面，四十歲以下較少見，但隨著年齡增加發生的機率會逐漸提高。



* 症狀：

大部份大腸憩室病人平時並無症狀或僅是輕微症狀，容易發生的症狀包括間歇性腹痛、腹脹、過度排氣，或者排便習慣不規則，較少發生的症狀如噁心、食慾不振、顆粒便或是腹瀉。

* 合併症與併發症：

大腸憩室病常見合併症主要有兩種：

一、憩室出血：造成憩室出血的原因可能是憩室附近的小血管受長期的損傷所引起。雖然大部份的憩

室是位在左側大腸(乙狀結腸)，但易出血的憩室卻大多位在右側大腸。對於年紀大的病人，右側大腸也是另一個常出血原因—血管增生不良的好發部位，因此以大腸鏡、甚至必要時以血管攝影做診斷，對於這類病人的治療就相當重要。

二、憩室炎：原因可能是糞便卡在憩室內，造成糞石進而對憩室內的粘膜壓迫產生慢性發炎，久久會造成穿孔，而在周圍形成發炎。在臨床症狀方面，包括腹痛、發燒、噁心、嘔吐、便秘或是腹瀉、解尿困難及頻尿。併發症包括穿孔形成膿瘍、急性腹膜炎、敗血症及休克，或者與其他器官如小腸、膀胱等形成瘻管，或者在腸壁周圍造成纖維化，造成腸阻塞。

* 診斷方式：

在診斷大腸憩室的檢查最常施行的方法是鉭劑下消化道攝影，除了腸攣縮囊狀構造及憩室內有鉭劑滯留代表有憩室形成，此外也可見憩室分佈的情形及範圍。另一個方法是使用大腸內視鏡檢查，可與大腸癌做鑑別診斷，也可觀察憩室內是否有發炎或出血現象。

林新醫院大腸直腸外科李英瑜醫師表示：大腸憩室一般僅有輕微症狀，也可能不會有症狀，除了症狀治療外，也建議民眾平日多吃纖維食物，保持排便通暢。一旦出現憩室出血或發炎時，務必要儘早就醫以免延誤病情。

