

活動報導

參與式預算研習班

為提升參與式預算市民提案之溝通與撰寫具體建議能力，本府公務人力訓練中心於106年12月28日辦理「參與式預算研習班」，調訓本府一級機關主管與承辦人員、本市南區與東勢區公所業務承辦人員，計69人。



本研習邀請臺北醫學大學通識教育中心施助理教授聖文主講「臺中市推動參與式預算計畫介紹與國內外案例分享」，美國馬里蘭大學社會學系博士生陳講座智勤主講「溝通技巧」，除安排理論講授與實務經驗分享外，為利各機關承辦人員瞭解實際推行方式，最後採分組互動式教學，由講座與7位助教共同帶領，融入實務模擬運作機制，反應相當熱烈，與會人員深感獲益良多。

活動預告

恭喜！恭喜！

金恭喜！如意連年旺好年！本府訂於107年2月21日（年初六）上午9時30分假臺灣大道市政大樓惠中樓1樓舉辦「臺中市各界暨臺中市政府所屬一級機關員工107年新春聯合團拜」。本次活動將由花博吉祥物石虎家族之來虎樂虎熱烈開場迎賓為團拜活動揭開序幕外，另有市府員工合唱團春曉鳴歌致金犬、醒獅團表演「祥獅獻吉瑞」等各項精彩藝術表演。活動並備有春茶美饈、佳果等提供在場嘉賓員工品嚐取用，聊敘情誼，開春氛圍熱鬧可期！

宣導事項

★ 母愛從哺餵母乳開始 ★

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	107年第一次專門職業及技術人員高等考試中醫師考試分階段考試、營養師、心理師、護理師、社會工作師考試	107.2.3(六)~107.2.4(日)	青年高中、臺中一中

新知補給站

◎ 有關降調人員陞任評分採計疑義一案

- 一、各機關降調人員陞任評分採計維持高資不低採原則。
- 二、同意機關基於業務需要、職務性質及人才運用考量，降調人員之陞任評分「得」依下列方式辦理：
 - (一)考績、獎懲之評分「得」溯前採計，惟仍應以採計現職及「同職務列等」職務期間之考績、獎懲為限，且最多合計5年。至服務年資部分，仍以現職及「同職務列等」之職務期間為限(含前已採計之與擬陞任職務次一序列為同一序列之服務年資亦可併計)。
 - (二)各機關「得」於降調人員任現職一定期間後，始依上開原則溯前採計；至該一定期間由甄審委員會審酌決定之，惟不得逾3年。
- 三、函釋內容併檢附降調人員考績、獎懲陞任評分採計實例供參。

(本府民國106年12月20日府授人力字第1060281866號函轉行政院人事行政總處民國106年12月18日總處培字第1060064314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。

◎ 考試院與行政院民國106年12月13日會銜修正發布之公務人員因公涉訟輔助辦法，相關資料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12月19日府授人考字第1060280798號函轉公務人員保障暨培訓委員會民國106年12月15日公地保字第1061160311號函)

◎ 修正行政院與所屬中央及地方各機關聘僱人員給假辦法第三條、第五條、第八條。

- 一、參酌公務人員請假規則，修正聘僱人員婚假日數，由八日酌增六日為十四日。(修正條文第三條)
- 二、國內醫師屬一貫式養成教育，與一般公務機關臨時人員轉任聘僱人員情形尚有不同，考量一律準用公務人員請假規則可能有未盡妥適之情形，增訂聘用住院醫師之慰勞假年資採計之規定。(修正條文第五條)

(本府民國106年12月29日府授人考字第1060292913號函轉行政院民國106年12月29日院授人培揆字第10600654473號函)

◎ 新制退撫給與支領紀錄查詢系統業於公務人員退休撫卹基金管理委員會網站正式上線。

(本府民國106年12月26日府授人給字第1060287423號函轉公務人員退休撫卹基金管理委員會民國106年12月19日台管業一字第1061354968號書函。)

◎ 因107年度中央政府總預算案尚未完成三讀並經總統公布，致107年軍公教人員待遇調整案亦尚未完成法制作業程序，有關107年1月1日以後之公(政)務人員退休(職)金之發放相關事宜，應依下列規定辦理；另，公務人員之資遣給與及公(政)務人員之遺族撫慰金、撫卹金之發放事宜，亦比照辦理：

- 一、待遇支給要點修正發布前：依現行待遇支給要點所定之公務人員俸額表計算發給公(政)務人員退休(職)金。
- 二、待遇支給要點修正發布後：

(一)待遇支給要點追溯自發布日以前生效時：

- 1.已審定並發給支(兼)領月退休(職)金者：自待遇支給要點修正發布日起之下一次月退休(職)金發放時，再依調整後之公務人員俸額表所定俸額計算給與並配合補發或調整。
- 2.已審定並發給一次退休(職)金者：自待遇支給要點修正發布後，依調整後之公務人員俸額表所定俸額計算給與並配合補發或調整。

(二)待遇支給要點自發布日以後生效時：自待遇支給要點修正生效日起，依調整後之公務人員俸額表所定俸額計算發給公(政)務人員退休(職)金。

(本府民國106年12月26日府授人給字第1060288428號函轉銓敘部民國106年12月22日部退三字第1064292554號書函。)

◎ 自107年7月1日起，年撫卹金發放方式改按月於每月1日發放。

依現行撫卹法令規定，撫卹案一經審定後，即發放一次撫卹金及第1年之年撫卹金，其餘年度之年撫卹金，則均於各年度之7月16日發放，惟107年7月1日公務人員退休資遣撫卹法施行後，現行撫卹法將停止適用，上開按年發給年撫卹金之方式，亦將自107年7月1日起，改按月於每月1日發放。是以，107年1月至同年12月定期撫卹金之發放，除應符合現行撫卹法令規定外，亦須兼顧未來退撫法令之規定，爰針對依現行撫卹法審定之撫卹案，其107年撫卹金之發放事宜規範如下：

一、公務人員於107年6月30日以前亡故，且其撫卹案於107年6月30日以前審定者：

- (一)一次撫卹金：依現行撫卹法令規定，於撫卹案審定時發給。
- (二)年撫卹金：

1.106年11月30日以前亡故者：依現行撫卹法規定，107年1月至107年7月間應發之年撫卹金，原應於7月16日發給，惟配合退撫法於107年7月1日施行，均改於107年7月1日發放。

2.106年12月1日至107年6月30日亡故者：依現行撫卹法規定，107年之年撫卹金原應於審定時一次發給，惟配合退撫法於107年7月1日施行，僅得於審定時一次發給107年6月30日以前之年撫卹金。

3.107年7月以後應發放之年撫卹金，依退撫法規定，定期於每月1日按月發給。

二、107年6月30日以前亡故並於107年7月1日以後始完成審定之撫卹案，發放機關未及於107年7月1日完成發放者，應於審定時發給一次撫卹金與107年6月30日以前之年撫卹金，以及107年7月至審定當月之月撫卹金。其後之月撫卹金定期於每月1日發給。

(本府民國106年12月26日府授人給字第1060288445號函轉銓敘部民國106年12月22日部退五字第1064292853號函。)



人事業務小提醒

- ◎ 重申為落實個人資料保護，請確實管制各人事相關資訊系統使用及管理者權限，對職務異動或離職人員應即時予以修正或移除。行政院人事行政總處人事服務網(eCPA)相關人事資訊系統之個人資料僅供作必要人事資料管理之用，各人事業務夥伴利用系統之個人資料時，請遵守個人資料保護法之相關規定，於使用完畢後儘速刪除銷毀以免外洩，如有違法致生損害，行政院人事行政總處將依法求償；另登入eCPA時，請使用自己帳號或自然人憑證，勿將帳號或憑證借他人使用。

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
臺中市私立愛林幼兒園	04-22874571	臺中市南區正氣街45號	贈送書包一個、餐具一組、圍裙一件。
臺中市私立山育幼兒園	04-22600018	臺中市大慶街一段61號	1、贈送書包。 2、贈送餐袋。

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－全國公教員工房貸	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(含有留職停薪人員、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/>)。



員工協助方案

進補錯誤反傷身－談養生之道

別亂來！冬天不要隨便「惡補」

春耕、夏作、秋收、冬藏。如果把這一套農業運行的輪迴，套用在我們人類的身體運作上也是一樣的道理。本篇文章將提供秋天的養生小撇步：

不適合進補的人

一過了農曆的「霜降」，這兩個冷颼颼的字眼就讓人覺得，在外面天氣變冷以前，得先把自己的肚子裝滿燃料，先暖起來才不吃虧。我們真該進補嗎？以下列幾點不適合進補的狀況類型，意見供您簡易判斷：

- ◆癌症、愛滋、狼瘡、類風濕性免疫系統疾病。
- ◆高血壓、心臟病、腎臟病、腸胃病等慢性疾病。
- ◆高血脂、高尿酸、高血糖等三高疾病。
- ◆體內有病原感染：感冒(含禽流感)、麻瘋、非典、肺結核、腸病毒、帶狀疱疹、口唇疱疹、急性結膜炎(紅眼症)以反所有發燒病患等。
- ◆開刀前一週、開刀後二週的人。
- ◆容易便秘、失眠、急躁、易怒、長痘痘等上火型體質。
- ◆每天無肉不歡、酒肉穿腸。
- ◆月經期間及懷孕期間。
- ◆身材像蘋果或西洋梨的過重男女。
- ◆下半身容易水腫、靜脈曲張、舌苔厚重。

冬天著重潤肺保濕

天乾物燥，要特別注意皮膚的保養是正確的。溫度下降會讓皮膚的血管皮脂腺收縮，也會讓氣管口鼻特別乾燥。早晚鼻塞咳嗽打噴嚏，皮膚脫皮紅腫乾癢，都可以在以下招式中，找到應對之道：

- 1.早晚注意頸部保暖，口鼻的保暖尤其重要，高領發熱衣、絲巾圍巾，外出戴帽子口罩，都非常有效。

- 2.睡覺時房間內放一桶熱水(留意安全即可)，或打開加濕器，可以減少夜間口乾舌燥。
 - 3.用五片高麗參加五顆桂圓乾加水煮茶，每天早上一杯(250c.c.)，就能達到氣血雙補的效果。
 - 4.二片甘草加500c.c.熱水沖成茶，可以化痰止咳，防癌消炎，增強免疫力。
 - 5.老薑切片加入冷水煮到水開，依序放入白木耳、桂圓乾煮到軟透，加入黑糖，是潤肺祛寒的最佳甜點。
 - 6.人參是進補食材中的頭號首選，因為人參皂苷能夠養肺、強化免疫。但不同的體質要用不同的人參，為免吃錯適得其反，建議用水參這種未經炮製加工的人參，藥性不強，較無禁忌。另外價格最低、賣相最差的參鬚，是人參皂苷含量最多的部分，而且藥性較涼不會燥熱。
 - 7.如果想要補血加速血液循環，可以加入紅色的食材：紅棗、黑棗、蜜棗、枸杞、桂圓乾，不但湯色好看，味道更加甜美。
 - 8.用一至三錢的當歸熬煮一鍋湯後，加入麵線或麵條，可以當作補血的主食，性味甘溫，老少咸宜。
 - 9.三至五錢的山藥，燉一鍋排骨湯，是補氣的美食。山藥不可過量，以免脹氣。
 - 10.五錢黃耆燉魚湯，可以補氣不過燥。要注意魚肉易老不耐燉，先把藥材煮好，再下魚肉。
 - 11.所有食補都可加入鹽調味，完全不減少藥材效果。
 - 12.進補後如果口乾、煩燥、便秘、失眠、脹氣、油光滿面長痘子，那就代表這是「惡補」，建議吃點綠豆湯、白蘿蔔、大白菜、水梨、西瓜，有助於降火。
 - 13.吃人參後兩小時，不要喝茶吃水果，以免影響人參的吸收。
- 關於吃補及養生，我們簡單用文章分享一些小概念，若您有健康或飲食議題想再了解更多，我們也歡迎您使用EAP專業顧問諮詢服務，幫助您維持工作與生活之平衡。

◆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※

鄭子三十七式太極拳

三十三、轉身擺蓮(面西)

承前勢：右掌置於右肩前，左掌摟過膝關節後置於左髖關節外側，成按掌，左腳虛步在前、後沉身下坐，目視正西。

1. 沉身下坐後左轉腰，右掌隨腰由右肩往下斜採(掌心由前往上翻掌成棚掌、掌心斜朝上)採至左髖關節左側，置於左掌前方、掌心朝上、左掌按掌不變，目視左斜前方。
2. 沉身下坐髖關節放鬆略往左旋後快速往右轉身，左掌同時隨身往右肩棚(掌心朝下)右掌(掌心朝下)置於左腋下隨身順勢向右旋轉，同時左腳掌提起離地隨身向右後方上步後以前腳掌落地(腳尖內扣、落地處為右腳根右後方)。
3. 右轉腰兩手勢不變、左腳根隨腰轉往外(左)擺45°(前腳掌不動)。
4. 重心移至左腳、後沉身下坐。
5. 右轉腰、左掌隨腰右棚至正前方(面西)掌心朝下，同時右掌由左腋下隨身向右棚出與左掌齊高、掌心亦朝下，面向正西，同時右腳以前腳掌由左而右畫地掛腿至右側，後以前腳掌著地腳根離地之虛步坐實右腳。
6. 沉身下坐左轉腰將髖關節略轉向左側、兩掌勢不變。

7. 沉身將右腿由右而左以膝關節向上提起後由左而右以腳尖翹起腳尖朝上弧劃過兩掌第二指節處，以腳根後收於右髖關節腳掌心朝內腳尖朝下、沉身下坐、目視正前方。

※此式轉身弧度為360° 轉身時以應以左手向右快速旋轉為動力帶動身體主軸的旋轉，此時身體高度應要下降，讓身體旋轉更平穩。

※擺蓮即是以腳掌迎擊手掌，應以腳尖就(將就)手指節，不應以手就腳、會產生身體往前傾斜現象。

※擺蓮提膝時膝關節盡量提高(超過髖關節)並靠近身體、讓腿的重量與身體重量合在一起產生合勁，此時腿更輕、擺蓮時身體更穩。

※擺蓮時右腳尖往上擺蓮時應由左而右成弧形擺動後以弧形收至右髖關節此時腳根應盡量靠近身體人才容易站穩。

示範影片：20161206三十七式第三十四式轉身擺蓮(正面，林麗雲老師示範) <https://youtu.be/HQNGw1SUrKY>



春夏別輕忽心肌梗塞！胸悶、胸痛、冒冷汗速去急診

林新醫院 提供



隨著時序進入春夏，不少民眾都認為天氣轉熱會降低心肌梗塞的發生率，但烏日林新醫院急診醫學科醫學博士楊景旭醫師指出，急診室每天都會遇到胸悶、胸痛，甚至嚴重到不停冒冷汗的患者，疑似因心肌梗塞引起，緊急送來急診檢查的案例，若稍不注意恐讓奪命殺手找上門！

106年4月中一名60歲阿伯早上7點多因胸悶、胸痛，自行騎摩托車前來烏日林新醫院急診科就醫，楊景旭醫師表示阿伯一來便幫他做心電圖檢查，發現是典型的心肌梗塞；採集血液驗「血液心臟旋轉蛋白(Troponin-I)」出現數值過高，這是一種在心臟肌肉壞死會釋放的酵素，一旦升高可提前得知是否為心肌梗塞。慶幸的是此名阿伯相當有警覺性，身體一旦出現不適，便立即主動就醫，被安排至加護病房進行治療。

烏日林新醫院楊景旭醫師表示冠狀動脈主要供給心臟營養，倘若冠狀動脈狹窄或阻塞會造成心臟缺氧引起心肌梗塞，這在急診非常常見！心肌梗塞好發族群一般多為65歲以上的病人，只是現在出現年輕化的趨勢，不只40、50歲都有可能發生，就連20歲初頭的患者，本身若患有先天性冠狀動脈異常或潛在性疾病，恐會出現心肌梗塞年輕化。

烏日林新醫院通過衛生局審查，正式升級為急救

責任醫院，由專業資深的醫師、護理師組成急重症醫療團隊，全天候24小時都有急診服務，全年無休為大眾提供優質照護服務。尤其是烏日當地的民眾，如果突然不適生病或緊急事故，現在可以就近送來鄰近的烏日林新醫院，不必再奔波至市區醫院，提升就醫便利性，且能獲得良好治療，全面守護民眾的健康。

很多人在面對氣溫下滑、季節轉換及溫差大的秋冬季節會特別注意心肌梗塞引起的猝死，但其實春夏炎熱季節也會影響體內的新陳代謝和血液循環，再加上頻繁出入冷氣房，室內室外溫差大、血管擴張又收縮，或是高溫流太多汗，沒有補充足夠水分，恐讓血液濃度變高，會導致血栓的形成，若有胸悶、胸痛、冒冷汗的狀況，注意身體發出的警訊，必須緊急送來急診，由急診醫師給予病人最快最好的處置，一般經過急救治療，臨床上通常表現良好。

楊景旭醫師建議年長者、肥胖族群或患有糖尿病、高血壓或高血脂的民眾，尤其三高患者比一般人更容易因血管堵塞，導致心肌梗塞發作。因此三高患者不管春夏秋冬都要控制好血壓、血糖和血脂，這是預防心肌梗塞的三大因素，常常很容易因為春夏季節輕忽健康管理，產生心血管危機，平常也要多運動、補充蔬菜水果，及控管體重，才能避免憾事發生！