

活動報導

臺中市各界暨臺中市政府所屬一級機關員工 108 年新春聯合團拜春聯合團拜



為迎接 108 年新春，配合民間趨吉迎福習俗，本府於 108 年 2 月 11 日新春開工第一天舉辦「臺中市各界暨臺中市政府所屬一級機關員工 108 年新春聯合團拜」。活動除了本府所屬一級機關員工（含退休人員）及各區長參加外，市議員劉士州、沈佑蓮、賴佳微、前市長胡志強暨夫人邵曉鈴、各界團體、社會賢達及新聞媒體也蒞臨共襄盛舉。

盧市長秀燕除向來賓與市府同仁拜年外，並期勉市府團隊以「為家人服務的心情」積極施政，新的一年以「力拼經濟、整治空氣、推行政教」為三大目標，打造美好臺中、富強城市。

另為增添年節慶賀氣氛，本府人事處精心規劃，會場以臺中盛產的文心蘭、百合等花卉布置，並邀請市府現職及退休公教員工合唱團演唱及醒獅團表演祥獅獻瑞傳統藝術，讓大家齊聚同樂、喜迎新年。



活動報導

地方創生研習班



2019 年為地方創生元年，為使本府同仁理解地方創生概念以及臺灣地方創生的需求與借鏡，以利地方創生政策之推行，本府公務人力訓練中心於 108 年 1 月 25 日辦理「地方創生研習班」，參訓對象為本府一級機關及區公所人員，共計 60 人。

本課程邀請東海大學企業管理學系許副教授書銘擔任講座，許副教授與東海大學的團隊致力於空間再造、產業活化與社群互動等議題，透過跨領域課程設計與實作，進行臺中中區的舊城創生。藉由講座深入淺出的解說以及與學員互動分享，亦透過日本地方創生的行動策略、目前臺灣的成功案例，加深學員思考地方創生政策的推行與內涵；學員課後問卷肯定講座對實務與理論有精闢的見解。

國家考試訊息

考試項目

108 年專門職業及技術人員普通考試導遊人員、領隊人員考試

辦理時間

108.3.9 (六) ~ 3.10 (日)

辦理地點

臺中高工、臺中二中



宣導事項

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！



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：<https://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

修正「公務人員特種考試原住民族考試規則」
 刪除蘭嶼錄取分發區及其相關規定，並配合四等考試監所管理員、法警類科增加第二試體能測驗，且併同修正上開類科部分應試科目題型、增訂體格檢查標準表；另新增錄取相關規定、放寬限制轉調範圍。

(本府 108 年 1 月 24 日府授人力字第 1080021931 號函轉原住民族委員會 108 年 1 月 22 日原民綜字第 1080005354 號函)
 上開資料已上傳本府人事處網站/專區服務/人事法規查詢/人力科項下。

有關公務人員請假規則所定生理假之日數核計方式
 女性公務人員因生理日致工作有困難者，每月得請生理假 1 日，全年至多得請生理假 12 日，且全年請生理假日數未逾 3 日，不併入病假計算，其餘日數併入病假計算；病假及併入病假計算之生理假合計超過病假准給日數(28 日)部分，以事假抵銷，已無事假抵銷者，應按日扣除俸(薪)給。

(本府 108 年 1 月 8 日府授人考字第 1080007615 號函轉銓敘部 108 年 1 月 4 日部法二字第 1084688889 號函)

有關公務人員專業加給表(七)附則第 2 點所稱工程機關(單位)於計算配置工程(技術)類職稱之員額比率是否扣除機關首長、副首長及單位主管員額一案

一、本案經行政院人事行政總處轉准銓敘部 108 年 1 月 14 日部法四字第 1084694926 號函復以，依 93 年 11 月 4 日考試院第 10 屆第 107 次會議決議，現行中央及地方機關

計算「各機關職稱及官等職等員額配置準則」附表三附註第 7 點所列工程類職稱員額配置比率，係扣除機關首長、副首長及一級單位主管員額後計算。

二、茲因表(七)附則第 2 點所列工程機關(單位)之定義係參酌「各機關職稱及官等職等員額配置準則」就工程機關之定義而訂定，爰配置工程(技術)類職稱之員額計算方式，亦請參照前開銓敘部函辦理。

(本府 108 年 1 月 24 日府授人給字第 1080022320 號函轉行政院人事行政總處 108 年 1 月 22 日總處給字第 10800252102 號函)

公務人員辦理屆齡或命令退休且任職年資未滿 15 年，因併計未曾領取退職給與其他職域年資以成就請領月退休金條件者，得否依原公務人員退休法(以下簡稱原退休法)第 30 條第 2 項及第 3 項規定核發補償金疑義

退休公務人員具有退撫新制實施前、後任職年資合計滿 15 年以上，並擇領月退休金者，得依原退休法第 30 條第 2 項及第 3 項規定核發補償金。旨揭人員係依公務人員退休資遣撫卹法第 86 條第 1 項規定併計未曾領取退職給與其他職域年資以成就請領月退休金條件，惟其所具退撫新制實施前、後任職年資合計未滿 15 年，自不得依上開退休資遣撫卹法第 34 條第 1 項及原退休法第 30 條第 2 項、第 3 項規定核發補償金

(本府 108 年 1 月 22 日府授人給字第 1080020873 號函轉銓敘部 108 年 1 月 17 日部退四字第 1084669243 號函。)

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
臺中市私立力通文理短期補習班	04-26392520	臺中市龍井區中圳路 425 號	學費八八折。
臺中市私立冠鈞珠心算電腦文理短期補習班	04-25361569	臺中市潭子區潭陽路 58 號	全科輔導班優待教材。

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)。	※ 臺灣銀行股份有限公司獲選承作，辦理期間 108.1.1 至 110.12.31，為期 3 年。 ※ 貸款利率：依中華郵政二年期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%)。	請洽臺灣銀行各分行，查詢網址： https://www.bot.com.tw/Business/Loans/ConsumerLoan/Pages/default.aspx ；免付費電話 0800-025-168
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 107.7.1 至 110.06.30，為期 3 年。 ※ 貸款利率：按郵政儲金 2 年期定期儲蓄存款利率固定加碼 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
呵護公教團體 長期照顧健康保險	全國各機關、公立學校及公營事業機構員工(含約聘僱人員)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 108.2.22 至 111.2.21，期間 3 年。	0800-036-599
呵護公教長期照顧 健康保險	全國各機關、公立學校及公營事業機構員工(含約聘僱人員)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 108.2.22 至 111.2.21，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 107.8.1 至 110.7.31，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/>)。



公務福利 e 化平台 臺中市政府人事處

人事業務小提醒

◎為符合性別工作平等法規定之意旨，有關公務人員因有嬰留職停薪而調整其職務者，各機關於辦理送審或動態登記案件時，請切實依銓敘部來函說明二辦理。

(本府 108 年 1 月 10 日府授人力字第 1080008312 號函轉銓敘部 108 年 1 月 4 日部銓四字第 1084688445 號函)

上開資料已上傳本府人事處網站 / 專區服務 / 人事法規查詢 / 人力科項下。

◎為落實就業服務法第 5 條第 2 項保障求職者權益之意旨，各機關聘用及約僱人員之月酬金額未達新臺幣 4 萬元者，應於辦理公開甄選時公開揭示或告知其薪資範圍。

(本府 108 年 1 月 24 日府授人力字第 1080021840 號函轉行政院人事行政總處 108 年 1 月 22 日總處組字第 1080025968 號函)

Q 機關原有人事人員已離職，新進人事人員如何進入 WebHR 人力資源管理資訊系統 (簡稱 WebHR)，以進行人員報到作業及新增使用者帳號？

- A**
- 一、讀卡機請插入機關憑證，於行政院人事行政總處人事服務網 (簡稱 eCPA, <https://ecpa.dgpa.gov.tw>) 左邊功能區「憑證登入」處，輸入 PIN Code，按【登入】。
 - 二、於左方功能選項點選「常用功能」之「應用系統」，中間版面點選 WebHR。
 - 三、登入方式點選「機關憑證登入」，並輸入登入人員的身分證字號，按【確認】。
 - 四、至「任免遷調→報到 / 離職>人員報到>報到資料」及「任免遷調>報到 / 離職>人員報到>報到資料更新作業建檔」進行人員報到作業，不同主管機關人員調動須再至「個人資料>人事傳輸>機關人員資料接收>報送服務網個人資料接收」將 A1: 人事資料報送服務網 (簡稱 A1) 之資料接收至 WebHR。
 - 五、至「系統管理>權限管理>使用者管理>使用者帳號維護」新增使用者帳號，登出 WebHR。
 - 六、隔日起登入 eCPA，查詢確認 A1 已成功入檔後，即表示 WebHR 可正常使用。

員工協助方案

你，才是最重要的！請卸下救世主的重擔吧！



在心理助人領域，同行之間總會彼此提醒：「請先照顧好自己！」

這是因為，我們都知道，助人的過程會付出許多的情緒勞動，即使只是坐在那裡與案主談話，光是承接住案主帶來的情緒負擔，提供給案主穩定的支持力量，就相當費神耗力了。於是，不論是在哪個場合從事身心照顧工作的人員，都常會面臨專業枯竭 (burnout) 的危機。

長期觀察下來，部分投入助人領域的人，尤其是有志以心理諮商或治療為主要助人方式的人，過去或許有著一些重大創傷經驗，在尋求自我療癒以及體驗到被幫助的經驗後，決定走上助人之路。因此，即使已經成為執業多年的助人者，身上仍然帶著些許未被處理好的傷痛 (或者永遠都不會可能被處理好)，很容易被案主的某些情緒反應或議題引爆。

照顧別人的人，常常也是受苦中的人。因此，在心理助人領域的學習過程中，會花費大部分時間在自我覺察與梳理生命經驗，這個過程會持續進行。許多心理實務工作者，一邊做著助人工作，一邊也在接受專業督導，或者心理諮商與治療，一方面是一種自我照顧，也是對自己及專業負責的表現。因為，唯有把自己的身心安頓妥當，才能充分展現助人的效能。

在日本臨床心理師伊藤繪美所著的《為什麼幫助別人的你，卻幫助不了自己》一書中，透過兩個心理治療的案例，試圖呈現認知行為療法、正念療法及基模療法如何幫助一個人受苦的人逐漸走向療癒。在作者鉅細靡遺的描述中，清楚地揭示了心理諮商或治療的過程，究竟是怎麼一回事，對社會大眾求助心理專業具有深刻的教育與宣導意義。而透過閱讀案例分析，讀者能一窺案主的內心世界，並藉此核對與覺察自身的狀態，不失為一種增進自我了解的途徑。

另一方面，這兩個案例中的主角，正好都是以照顧他人身心健康為專業的人。當一個人難以安頓好自己內心的紛亂，當然難以提供他人有品質的專業協助。事實上，這不只是在提醒身心照顧領域的專業人員，更在提醒所有正在照顧他人的人們，自我照顧的重要性。

我看過許多人，在職場或各種人際關係中，常扮演著救火隊

或心靈捕手的角色，總是忙於照顧他人的需求，過於貼心地立即滿足他人的需要。他們看似精力充沛並樂此不疲，也深受旁人的肯定及讚賞：「還好有你在！」、「要不是有你，我們真不知道該怎麼辦？」

然而，私底下，他們的生活一團亂——疏離或衝突不斷的家庭關係、失序與凌亂的生活步調、混亂失衡的情緒狀態。尤其是，每當夜深人靜時，總是感受到一股淒涼的孤獨感，覺得這世界上沒有人能真正理解自己，即使朋友再多，再受到歡迎，仍缺乏歸屬感。

但是，他們依然不斷地為他人付出，最後掏空自己。這種自我犧牲的背後，常常是透過滿足他人需要來證明自己的存在價值。或者，名正言順地去沈浸在「犧牲者」或「悲劇英雄」的角色中，當自己不順遂時，便有理由去指控他人：「我對你們付出這麼多，你們又是如何對待我的？」於是，即使自己的生活支離破碎，仍停不下為他人付出的腳步。在疲於奔命的同時，肯定難以獲得真正的快樂。

如果，有人能夠幫助他們看見這種過度付出行為模式背後的機轉；如果，有人能夠幫助他們靜下心來覺察自己的身心狀態，接觸自己的身心感受；或者，有人能夠陪著他們去分析自己根深柢固的信念與價值觀的來源及對自己的影響，就有機會啟動療癒的可能性。

照顧者，把自己照顧好，是最基本的責任，是對自己負責，也是對接受協助者的負責。偶而，請卸下救世主的姿態，放下「沒有我不行」的重任，需要的時候，尋求專業協助，或者人際支持。請先照顧好自己吧！

作者：陳志恆 (諮商心理師)

(本文為《為什麼幫助別人的你，卻幫助不了自己？用正念與基模療法療癒自我》(方智出版)一書推薦序)



◆ 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

常常頭暈緊急送醫！原來是心律不整引起

林新醫院提供

頭暈的問題可大可小，造成的原因有很多，小至貧血、偏頭痛性眩暈，大至可能是中風、腫瘤引起，必須先從認識頭暈的類型開始，才能對症下藥！台中烏日一名75歲林黃阿嬤常常頭暈到出現天旋地轉的感覺，三天兩頭就被家人送至烏日林新醫院急診室，急診醫學科楊景旭醫師指出，幾乎每天都會遇到因頭暈緊急送醫的患者，一般會先以症狀來判斷，林黃阿嬤本身有高血壓病史及先天性心律不整，高血壓會因為氣溫變化，造成不正常的血管收縮，而心臟忽快忽慢、不正常跳動，心律不整會出現頭暈、心悸等現象，再來會排除是否因重大疾病引起，故診斷為周邊性頭暈；治療上使用含抗組織胺的點滴、止暈及鎮靜安神的藥物，來紓解林黃阿嬤的不舒服。

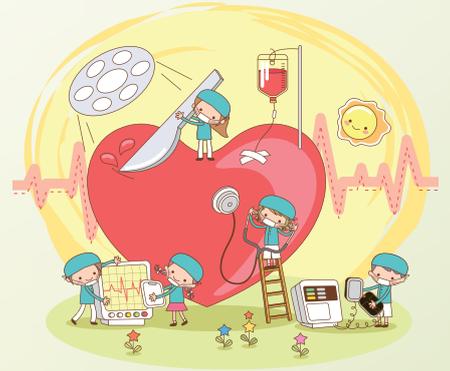
人只要過了25歲，血管就會開始出現粥狀性的變化，就會導致血液循環不暢，容易造成供血不良！急診醫學科楊景旭醫師分析頭暈細分為兩種症狀，眩暈（vertigo）會出現天旋地轉、感到噁心想吐；頭暈（dizziness）則是會覺得頭重腳輕，有時會出現眼前一片黑，不平衡的感覺。除此之外，最重要的是急診醫師會了解頭暈的症狀後，再來分辨患者是周邊性或中樞性的頭暈兩大類型。

一般大多數的頭暈疾病會是屬於周邊性的頭暈，主要

是受到末梢血液循環及內耳不平衡的影響，有時也會合併出現耳鳴、噁心、嘔吐等問題，如果民眾最近有感冒等呼吸道感染，也會引起內耳前庭系統發炎，出現暈眩的情形。

若是中樞性頭暈，臨床上會伴隨其他症狀，像是一手一腳無力、說話不清楚、頭暈、步態不穩，這時必須緊急就醫檢查，判斷是否為心臟疾病的問題，這類型的頭暈不會自行緩解，還可能會造成緊急危險，成為在急診常見的急症，如：腦中風、血管病變、腦瘤等等。

急診醫學科楊景旭醫師建議若是民眾有高血壓、糖尿病、高血脂、抽菸、喝酒、肥胖、心血管疾病、年紀大於55歲，都是中風的高風險因子，如果出現頭暈的症狀，恐怕要小心是屬於中樞性暈眩。若沒有即時送至急診救治，看似輕微的頭暈、暈眩可能會潛藏大危機，不可不慎！



健康小站

太極拳的十大要求

林麗雲（作者現為台灣太極拳總會常務理事）

六·氣沉丹田：兩腎飽滿

太極拳有別一般運動，外練筋骨皮，內練精氣神。精氣神即是人體的精神、生命所在，透過太極拳的演練由內氣統領外氣達到內涵外蘊階及神明的境界。太極拳的鍛煉丹田扮演著非常重要的角色，因為它是氣的總機樞紐，關係著身體能量的分佈、血液、神經、經脈的傳導。

何謂氣？以現在科學來說即是能量，也是水液的一種（分子比水、霧的分子小即現代科學所謂的奈米分子），人體在活動或運動時產生機能現象使血液循環順暢的律動而產生的分子就是氣、也有一說為電（流），現代科學已可以儀器將氣呈現在圖表影像之上，是人體不可缺少的元素，而氣的質、量多寡決定一個人健康的程度。人體的氣分兩種：

一、先天氣（內氣）：與身俱來、得自母體、因先天氣自然機制而聚存的位置即為丹田（臍下三指半）。

二、後天氣（外氣）：顧名思義即外界的氣或物質透過引導而至人體內，如人吃的五穀即產生營（養）氣（這

就說明為甚麼人吃食物後身心具有飽足感）、大地層的氣、水氣、植物所散發的氣、各類雜物的濁氣、山林水邊的清氣，都可歸類為後天氣，而透過人體的吸收所聚存的機制在於氣海穴（位於臍上三指）。

在太極拳的演練時，將拳架動作經過長時間的反覆練習達到功架正確、精準、到位（先求功整後求流暢），後掌握身法（十大要求）原理透過太極律動導引外來氣（後天氣）引動丹田的先天氣，讓後天氣結合先天氣，讓練習者達到陰陽二氣平衡、內氣飽滿精氣神自然顯現於外。而在身法要求的基礎上，透過立身中正、含胸拔背才能空胸實腹而產生氣沉丹田的現象。

練拳時，頸椎放鬆略後移，百會穴以意向上領起（虛靈頂勁），此時兩肩由肩頰骨下沉放鬆，體內會產生兩股內氣，一股上走背部夾脊穴，向上延伸至頸椎的大椎穴後一分為二，一股往前至眼睛睛明穴（氣走精明兩眼會亮），一股往上走風池、風府穴經大腦、延腦、小腦、皮質層直至百會穴下方；另一股下走至兩腎處讓兩腎飽滿（精氣神即為腎氣飽滿）。此時髖關節放鬆，薦椎末端骶骨內收，命門開、丹田收，此時丹田放鬆讓胸腹空間加大，而臍中穴跟隨肩頰骨放鬆身體的內氣就會由臍中穴往下降至丹田，即是氣沉丹田、進而產生上虛下實、上輕下重的力學平衡結構。

*皮質層是老年疾病：老年癡呆症、帕金森氏症、癌症的機制所在，要能刺激皮質層的活潑，唯有練氣一途。

