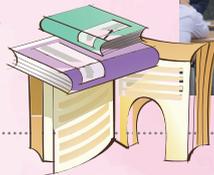


## 活動報導

### 公務英語研習班

為增進本府公務人員英語能力，有效執行相關業務，本府公務人力訓練中心於本（108）年 2 月 11 日起至 2 月 21 日辦理「公務英語研習班」，參訓對象為本府各級機關學校業務相關同仁，共 30 人。

本研習邀請國立中興大學語言中心李講師麗玲擔任講座，李老師透過深入淺出的教學方式讓學員快速掌握學習英語的要領，課程內容包含工作業務介紹、外賓接待、櫃檯服務、電話溝通及公務、電子郵件書寫等，並以實地演練的方式發表成果。學員課後問卷表示「希望能夠加開進階班」及「老師課程安排的非常生動活潑」等。



## 新知補給站

**考績委員性別比例計算，以本機關具票選委員選舉權之人員為限，自不含機關首長**

考績委員會組織規程第 2 條第 3 項但書規定之受考人，係指具票選委員選舉權（含被選舉權）之人員，不含機關首長。機關首長不得擔任考績委員，亦非屬本機關受考人，未具考績委員會票選委員選舉權（含被選舉權），尚與考績委員會之組設無涉，自不應列入考績委員性別比例之計算。

（本府 108 年 2 月 12 日府授人考字第 1080033515 號函轉銓敘部 108 年 2 月 11 日部法二字第 10847238441 號函）

**修正「臺中市政府獎勵模範公務人員實施要點」第 6 點評審方式**

為使評選制度更臻公平、公正及避免兩階段評審造成請託關說之疑慮，修正「臺中市政府獎勵模範公務人員實施要點」第 6 點評審方式為一階段審查。

（本府 108 年 2 月 13 日府授人考字第 1080034069 號函）

**公務人員退休資遣撫卹法第 77 條及第 78 條所定「私立學校」及「醫療促進方案或計畫之山地、離島或其他偏遠地區」之範圍**

為利支給或發放機關辦理公務人員月退休金及優惠存款利息之停發事宜，並提供退休後擬再任人員之參考，「私立學校」及「醫療促進相關方案或計畫之山地、離島或其他偏遠地區」之範圍，業依規定先後由教育部及衛生福利部提供銓敘部彙整並上網公告，以供各界查詢，並均自 107 年 7 月 1 日起生效；未來如有異動，銓敘部將隨時更新範圍並公告周知且自公告上網之日起適用。

（本府 108 年 2 月 12 日府授人給字第 1080033537 號函轉銓敘部 108 年 2 月 1 日部退三字第 1084669753 號書函。）

## 國家考試訊息

**考試項目** | 108 年公務人員特種考試關務人員考試、108 年公務人員特種考試身心障礙人員考試、108 年國軍上校以上軍官轉任公務人員考試

**辦理時間** | 108.4.20（六）～ 4.21（日）

**辦理地點** | 惠文高中、忠明高中、漢口國中、五權國中



## 宣導事項

### 母乳哺育健康有活力

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！



## 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
台中市私立佳新文理短期補習班	04-23287706	臺中市南屯區東興路三段 263 號	1、學費（全科別）九折優待。2、兄弟姐妹同行，八五折優待，不另收教材費。
臺中市私立南區哈佛幼兒園	04-22614655	臺中市南區德吉街 121 號	1、幼幼班月費每月優惠 300 元。2、小班月費每月優惠 300 元。3、中班月費每月優惠 200 元。

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：依中華郵政二期定期儲蓄存款機動利率固定加碼 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： <a href="https://www.bot.com.tw/Business/Loans/ConsumerLoan/Pages/default.aspx">https://www.bot.com.tw/Business/Loans/ConsumerLoan/Pages/default.aspx</a> ；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、公立學校及公營事業機構現職員工（不含留職停薪人員，以下同）及其配偶、父母（含配偶之父母）、子女。	由中國人壽保險股份有限公司獲選承作，辦理期間 108.4.1 至 110.3.31，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/>）



## 人事業務小提醒

- ◎退撫平臺 108 年度人事業務績效考核作業
  - \* 考核期間自 108 年 4 月 1 日至 108 年 9 月 30 日止
  - \* 本年度考核項目業已公告於退撫平臺
  - \* 請於登入退撫平臺後，至選單目錄「人事業務績效考核」>「機關績效考核評分標準及檢核項目」項下查看
  - \* 本年度考核結果將自 4 月 1 日起正式更新，請各機關於 4 月 1 日後再至平臺檢視考核結果，並依檢核結果修正相關資料



- ◎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（以下簡稱總處）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，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，切勿將帳號或憑證借他人使用。

## 員工協助方案 身心安頓，養身養心—談「心理健康」的重要性

台中「張老師」中心 陳柏翰總幹事

在午休的空檔裡，董慈悄悄走到爾崙，細聲的問她說：「我最近常常覺得胸悶，有時候還會喘不過氣來，是不是生病了啊？要看哪一科比較好呢？」爾崙看著她，用右手把董慈轉了一圈，接著說：「我看妳很好啊，應該不是什麼身體的毛病吧，最近有沒有發生什麼煩心的事情？」話才一說完，董慈的淚珠就從眼眶裡掉了下來。原來董慈最近在跟男朋友冷戰，沒想到昨天媽媽知道了之後，還叫她不要那麼任性，更讓董慈覺得委屈無處說。爾崙聽完之後，便對董慈說：「妳啊，這是心理生病，不是身體的問題啦。」原來心理也會生病啊。

人的生理健康是有標準的，心理健康也是有標準。不過心理健康的標準不及生理健康的標準具體與客觀。了解與掌握心理健康的定義對於增強與維護人們的健康有很大的意義。心理健康是指具有較好的自控能力，且能保持心理上的平衡，能自尊、自愛、自信而且有自知之明心理健康教育。

世界衛生組織（WHO）給健康下的定義為：「健康是一種身體上、精神上 and 社會適應上的完好狀態，而不是沒有疾病及虛弱現象。」從此定義中可以看出，它包涵了三個基本要素：1. 身體健康、2. 心理健康、3. 具有社會適應能力。具有社會適應能力是國際上公認的心理健康首要標準，全面健康包括身體健康和心理健康兩大部分，兩者密切相關，缺一不可，無法分割。

隨着科學的快速發展和網路時代的到來，我們所處的社會也在發

生着前所未有的變化。人們的生活節奏不斷加快，時間越來越寶貴，人越來越為效益所驅使；人們的活動範圍在不斷拓展，人與人的交往越來越多，越需要處理微妙複雜的人際關係；各種各樣的競爭強度也越來越巨大，人與人之間的收入、社會地位等差異越來越顯著。

生活在這樣一個紛繁複雜和撲朔迷離的大環境裡，就要求人必須具備較高的心理素質來適應時代與社會的要求。現在人們已經開始意識到了心理健康的重要性，越來越關注自己及與自己親友、同事間的心理狀態。

綜合一些學者專家的研究與看法，歸納起來，可以提出有關心理健康的幾條指標：

- 1、了解自我、悅納自我
  - 一個心理健康的人能體驗到自己的存在價值，既能了解自己，又能接受自己，具有自知之明，對自己不會提出苛刻的過度期望與要求；對自己的生活目標和理想也能定得切合實際，因而對自己總是滿意的。
- 2、接受他人，善與人處
  - 心理健康的人樂於與人交往，不僅能接受自我、也能接受他人，悅納他人，能認可別人存在的重要性作用。他能為他人所理解。為他人和集體所接受，能與他人相互溝通和交往，人際關係協調和諧。
- 3、熱愛生活，樂於工作和學習
  - 心理健康的人珍惜和熱愛生活，積極投身於生活，在生活中盡情

享受人生的樂趣。他們在工作中盡可能地發揮自己的個性和聰明才智，並從工作的成果中獲得滿足和激勵，把工作看作是樂趣而不是負擔。

**4、能夠面對現實、接受現實，並能夠進一步改造現實**

對周圍事物和環境能作出客觀的認識和評價並能與現實環境保持良好的接觸，既有高於現實的理想，又不會耽溺於不切實際的幻想與奢望。他對自己的能力有充分的信心，對生活、學習、工作中的各種困難和挑戰都能妥善處理。

**5、能協調與控制情緒，心境良好**

心理健康的人愉快、樂觀、開朗、滿意等積極情緒狀態總是占據優勢的，雖然也會有悲、憂、愁、怒等消極的情緒體驗，但一般不會

長久。他能適當地表達和控制自己的情緒。

**6、人格和諧完整**

心理健康的人、其人格結構包括氣質、能力、性格和理想、信念、動機、興趣、人生觀等各方面能平衡發展，人格在人的整體的精神面貌中能夠完整、協調、和諧地表現出來。

一般而言，我們可參照上述標準檢視自己的心理健康狀況。但是每個人適應環境的能力不同，對自我與對他人的要求也不同，因此不能完全將這些標準套在每個人身上，建議若像例子中的董慈有相關不舒適狀態，撥打「張老師」1980 輔導專線。中華電信之用戶（手機、家裡與公共電話）直撥 1980 專線，皆是免付費電話費用。

**員工協助方案**

**該不該與自殺企圖者談自殺？**

作者／陳志恆（諮商心理師）

如果某位親友，在閒談時向你透露想要輕生的念頭，你會怎麼回應？

【回應一】「欸！別想那麼多啦！沒有什麼問題是不能解決的！」

【回應二】「萬萬不可呀！你也不想，當你死了，你身旁的人會有多難過？」

【回應三】「講這個做什麼？我不想聽，不准再說了！」

【回應四】「我知道你很痛苦，那麼，你想到要如何結束生命呢？」

選好了嗎？前兩項是大多數人常見的回應方式，常被稱為「無效的安慰」——你本想讓對方別那麼難過，就此放下輕生的念頭，但對方不但沒有比較好，反而還因不被理解或內心自責而更感痛苦。

回應三則是要對方別再談起「自殺」這檔事，一來傳達出一份指責，二來則是自欺欺人，好像只要不說不談，對方就會自動打消自殺念頭。

那麼，回應四呢？前陣子有個朋友問我，他太太最近心情不好，時常把自殺掛在嘴邊講，他該怎麼辦呢？我說：「你有問她，她想怎麼死嗎？」

朋友面露驚訝，聲音微顫：「可以問得這麼直接嗎？」

我嚴肅地說：「當然！否則，你怎麼知道她自殺的可能風險有多高，又怎麼知道，後續要怎麼幫助她？」

「自殺」是一般人在社交場合的禁忌話題，反應的常是對自殺這件事情的恐懼與焦慮，以及對自殺行為有著「不道德」的負面觀感。曾有個案這麼告訴我：「我最近常在腦袋裡浮現想死的念頭，一旦出現這個念頭，我就覺得自己好糟糕，充滿罪惡感，我覺得我不應該有這種想法。」

當一個人願意對另一個人透露出自己想死的念頭，我相信，他通常不會是隨便說說。可想而知，你若會對某人透露自殺意圖，通常是當前的痛苦已經快要把你壓垮了，而剛好對方又是值得信任的人！

想想，當有個人如此用盡全力地向你呼救，但你卻不准他說，或視而不見，更訴諸罪惡感來勸誡他，無疑正把他推向更加無助的深淵。

「你得接住她的求救訊號。」我對朋友這麼說：「也許對她而言，你正是茫茫大海中的唯一浮木。」接住了，就有機會慢慢帶著他靠岸。

面對自殺企圖者，我們當然要和他談自殺這件事。問題是，怎麼談？

**表達理解，雖然我們永遠不可能完全理解**

如果自殺不被大眾所允許，那麼，一個人若想輕生，勢必不是鬧著玩的。此時，請給予對方最深刻的同理吧！請告訴他：「我知道你一定覺得很痛苦，才會想死。」同時，邀請對方說出他的苦：「你願意和我談談這份痛苦嗎？」、「發生了什麼事？」、「已經痛苦多久了？」、「內心有什麼感覺呢？」

表達痛苦，不一定就能緩解痛苦；但知道有人願意懂我們，卻能感受些許安慰：「我不是孤單一人」。

**自殺風險評估**

接著，直接問：「那麼，你想要如何自殺呢？」

對！就是這麼直接。這麼做的目的是要評估自殺危險程度，請帶著關懷的態度，具體地問清楚當事人企圖自殺的做法，包括「在何時」、「選何地」、「用何物」、「如何做」和「與何人」等。你會得到一些回答，並根據這些內容，判斷對方的自殺危險性屬於那個等級，分別採取不同的介入措施。

**●第一級—自殺意念**



如果企圖自殺者告訴你，他只有想死的念頭，但還沒想到怎麼死，沒有具體的計畫，更沒有嘗試過，甚至內心還有一些羈絆與牽掛，這樣你大可以放鬆點，但也別掉以輕心。你可以讓對方保持如常作息，但別忘了時時關懷。

如果你與他的關係夠好，請要他向你做出「不自殺承諾」。不是向你保證絕不自殺，而是當出現自殺念頭，而難以自我控制時，能夠想起三個信任的對象，做出求救動作。請要求他一一說出這三個對象的名字，並列出優先序，確認他可以透過何種方式聯絡得到人。

這麼做的目的是在緩解自殺意念高漲當下的衝動。然而，這個措施會奏效，是建立在彼此有著信任關係的基礎上，人們傾向於去做出自己曾經許下的諾言。

**●第二級—自殺計畫**

若對方表明已經想到要如何結束生命，甚至挑好時間、選好地點、正在考慮如何準備自殺工具，甚至已經開始考慮如何安排身後事時，自殺風險等級立馬提升。計畫內容越具體、越周詳，自殺風險越高。這表示當事人腦海中時時排演著自殺的實況，真實發生自殺的可能性當然遠高於只有自殺的念頭。

除了不自殺承諾外，請立刻陪同他尋求專業協助。而在日常生活中，更要時時刻刻有人盯著他，絕對不能讓他落單。適時地啟動當事人身旁親友的人際資源，確認在任何時間與地點，都能有人看得到他，避免一個閃失，發生了遺憾的事情。

**●第三級—自殺行動**

小從已經準備好工具，勘查過場地，寫好遺書，出現向親友道別的動作，大到已經嘗試過自殺，安排好後事，都屬於最高的自殺危險等級。毫不猶豫，請設法移除當事人任何有利於執行自殺行動的資源，同時 24 小時緊迫盯人，周遭親友需要輪番支援，提供陪伴與支持。

再怎麼樣也要讓他去接觸專業協助，危急時刻，甚至得聯絡 119 強制送醫。曾經有過自殺嘗試的人，再次做出自殺行動的可能性會遠高於一般人，絕不可掉以輕心。

**轉介資源與陪伴**

前面提過，一個人不會隨隨便便就說要自殺，自殺企圖者常是生活中遇到難以解決的重大困頓，內心充滿痛苦與無助，或者深陷低落與憂鬱的情緒之中。總之，那種苦絕不是一般的苦。

因此，自殺企圖者亟需身邊有人能夠願意釋放理解，長期提供支持與陪伴。而最好的做法，就是讓他有機會接觸到專業協助。不管是尋求心理師或精神科醫師的幫忙，只要能與專業資源聯繫上，便能有效降低自殺風險。

面對自殺企圖者，別怕直接談自殺！

不是真想自殺的人，不會因為談論了自殺就跑去自殺；真正想自殺的人，卻有可能因為談論了自殺，而降低了自殺風險。

如果不開門見山地談，怎麼會有機會承接起對方巨大的痛苦，怎麼會有機會評估對方的自殺風險等級，又怎麼會有採取適切措施予以協助，幫助對方接觸到專業資源呢？（本文撰寫於 2018 年 10 月 29 日）

◆ 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

# 好壞膽固醇知多少？醫師破解 3 迷思

林新醫院提供



一般在醫院接受健康檢查時，大多都會安排「血脂肪」抽血檢查，常常看到「總膽固醇」、「三酸甘油酯」等四項指標出現紅字，讓人看得霧煞煞！烏日林新醫院家庭醫學科古育瑄醫師表示，在診間常遇到民眾拿著健檢報告來詢問，分不清楚好膽固醇和壞膽固醇，其實只要總膽固醇、三酸甘油酯或低密度脂蛋白超過正常值，就代表您患有三高中的「高血脂」。高血脂是心血管疾病的頭號警訊，而且通常不會有不舒服的徵狀，如果血液中的膽固醇濃度過高，容易堆積在動脈血管壁內層造成硬化或血管阻塞，當發生感染、天氣溫度下降、情緒高張時等情形，恐怕會引發中風、心肌梗塞或猝死等緊急重病，危害生命。可見得認識與控制膽固醇相當重要！

### 認識血脂肪的 4 大指標

**總膽固醇：**血液中的總膽固醇含量。

**三酸甘油酯：**為中性脂肪，提供人體熱量。

**高密度脂蛋白（好膽固醇）：**為血管清道夫，將血管管壁上沉積的壞膽固醇，運送至肝臟清除代謝，維持血管健康。

**低密度脂蛋白（壞膽固醇）：**是引起血管管壁變窄、硬化阻塞的危險因子。

### 常見迷思 1：好膽固醇 HDL？壞膽固醇 LDL？差在哪邊？

醫師解答：好膽固醇（即高密度脂蛋白）可以將血管中的膽固醇帶回肝臟代謝，而壞膽固醇（即低密度脂蛋白）則將肝臟製造的膽固醇帶回血管。當血管中囤積過多的壞膽固醇，會開始引起血管管壁狹窄硬化，進而產生心血管疾病（如：中風、心肌梗塞等）。所以建議要盡量提升好膽固醇，降低壞膽固醇在血液中的濃度。

### 常見迷思 2：罹患高血脂一定要吃降血脂藥嗎？可否靠飲食和

### 健康食品來降膽固醇就好？

醫師解答：在發現高血脂的時候，我們可以檢視一下自己的飲食和運動習慣、減少油脂攝取量。

- (1) 食物烹調宜選用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉煮、滷等方式，少吃油炸、油煎的食物。
- (2) 少用高湯、滷汁、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等
- (3) 少用飽和脂肪酸高的油脂，例如：豬油、牛油、奶油等。
- (4) 少吃反式脂肪酸含量高的食物，例如：糕餅、西點、速食食品等。

除了飲食控制，也建議戒酒、戒菸、規律運動以及正常的生活型態。

### 常見迷思 3：我的好膽固醇太少了該怎麼調整？

醫師解答：影響好膽固醇（即高密度脂蛋白）分成三個層面：基因遺傳、運動、以及攝取優質的油脂。我們無法改變天生的基因，但我們可以適量運動搭配好的飲食習慣來補充  $\omega$ -3 脂肪酸。例如家用油品方面，魚油、海藻油、雞蛋黃油、鮫魚油、磷蝦油、沙棘果油、亞麻籽油、車前葉藍薊油、南美印加果油、大麻籽油等含較多的  $\omega$ -3 脂肪酸。每周 2 ~ 3 次適量攝取魚類也是個不錯的選擇，如：秋刀魚、鮭魚、鯖魚、鮪魚等。另外堅果內含豐富的天然油脂，不僅有助於提升好膽固醇，保護血管的健康，內含的膳食纖維亦可增加飽足感及促進排便。只是食用堅果時要注意是否有發霉情形，避免攝入黃麴毒素造成中毒或致癌的可能性；另外盡量挑選無調味堅果，以免攝取更多的熱量和鹽分！

民眾在面對膽固醇超標該如何控制的問題，建議可直接向醫師詢問，根據每個人不同的狀況給予用藥建議與飲食指南，遠離高血脂對健康的威脅，才能夠健康保平安！

## 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）

### 七、虛實分清：陰陽相和、力貫湧泉

太極拳名師鄭曼青大師曾云：太極唯有陰陽爾。太極只有陰陽而已，太極的陰陽在身法上的表現即是虛實，我們解讀鄭大師的說法：陰陽虛實分清、內氣才能統御全身、進而達到上下相隨、週身一家的太極境界。虛實不分即產生所謂的太極最大弊病一雙重。即是練習太極拳時兩腿的重心均等不分陰陽，拳經拳論裡有一句話說「五五根頭棍」，五五就是兩腿的力學結構各半，此時就如同拿兩隻棍子架住你的髖關節，把你的身體往上頂住，讓你沒辦法放鬆，關節放鬆的空間沒有，就不會產生氣機，太極拳的律動少了氣，就跟一般運動沒有不同了。

要如何虛實分清？一般人對太極拳的認知為緩慢、緩和的老年人運動，但這只是看到身體的表象，身體內動的細微動作一般人是很難看出來的，唯有自身練習才能一窺究竟，而這也跟身體結構是有關係的，也是太極拳最為困難的地方。在立身中正、虛領頂勁、全身放鬆的基礎上，以髖關節領（勁）導將身體的重心統御在一個點上，太極拳的運動規律是移重心（立圓勁）及轉腰（平圓勁），陰陽虛實分清不只是在移重心（立圓勁）的動作上要求而已，包括在轉腰時也是必須

做到虛實分清全身的力學結構才能統一。例如重心在左腳時，全身的重量透過由上而下的關節放鬆產生節節貫串向下垂直下降的力量達到腳底湧泉穴，而此時的右腳因為全身力量都在左腳，所以右腳幾乎是無重量狀態，如果演練者要提腿邁步時，只要起心動念（意念）透過身法下沉就能很輕鬆的以意念將腿提高，不費吹灰之力而且全身內氣充盈、輕身如燕。

轉腰（平圓勁）時如果虛實不分、髖關節不能運轉自如、猶如機器運轉時的不順暢，動力就減弱，這時練習者應該將重心所在的髖關節放鬆，讓膝關節與腳踝同時向下放鬆，此時上半身的力學結構會往下垂直下降與下半身的力學結構相合，身體上下的結構整合一起旋轉時才能產生整勁，就如拳經拳論所說「上下相隨人難進」，身體上下的力量整合一致別人就很難將你打倒，而身法達到虛實分清時，身體的中軸由百會、膻中、丹田、會陰、湧泉連成一氣，中定線氣脈暢通、丹田鼓脹、湧泉接地、全身通體舒暢、是為達到太極境界的現象也！

※ 立圓勁為上下的勁、平圓勁為左右的勁。

※ 勁為氣與力（身體向下的力量）的結合

※ 節節貫串：太極拳講求的鬆是由關節鬆起、透過由上而下的放鬆律動產生動力。

