

卓越臺中

Great Taichung

Personnel Service Monthly

人事服務月刊

第一四七期

中華民國 94 年 10 月創刊 ■ 發行：臺中市政府 ■ 編輯：臺中市政府人事處 ■ 網址：<http://www.taichung.gov.tw>

■ 地址：臺中市西屯區臺灣大道 3 段 99 號 ■ 電話：04-2228-9111 ■ 企劃美編：群御廣告

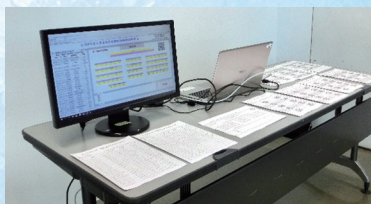
活動報導

中高階主管國際講堂

為提升本府所屬機關中高階主管人員之國際視野、瞭解國際發展情勢，並能汲取國外最新資訊與成功經驗，本府公務人力訓練中心於 108 年 3 月 29 日辦理「中高階主管國際講堂」，參訓對象為本府各一級機關及各區公所等中高階主管人員共 430 人。

本次國際講堂邀請法國在台協會紀主任博偉擔任講座，主題為「法國都市發展政策、城市外交與臺法城市之間的合作」。紀主任曾任法國外交部長顧問，曾駐日本、美國等，外交經歷相當豐富。在臺期間，積極推動臺法雙邊交流，於文化、科技、創新等多方層面皆有參與，促成不少臺法合作事宜，成功扮演臺法之間交流的推手。

紀主任分享法國於地方行銷的成功經驗，透過文化政策，整合中央與地方政府資源，辦理聯合性活動、推行循環經濟城市以及新創科技聚落等，提升法國地方城鎮的吸引力，打造地方文化特色。並以臺法城市合作實例，提供國際交流經驗，並希望法國與臺中之間能有更多交流與合作。



活動報導

108 年度人事資訊系統種籽教師研習

為增進種籽教師輔導能力，本府人事處於 108 年 3 月 29 日假本府臺灣大道市政大樓惠中樓 401 會議室開辦「108 年度人事資訊系統種籽教師研習」，特邀請行政院人事行政總處林程式設計師煜燈擔任講師。

本研習計 66 人次參加，報到作業首度運用本府人事處最新開發「報到管理平臺」，採用「方碼」（QR Code）掃描報

到，可由工作人員或報到學員持手機利用「網址掃描」、「LINE 加入好友」或「QR Code APP」等功能，掃描 QR Code 後即完成，「即時看板」顯示報到狀態及報到人數統計，並標示座位位置圖以方便就座，重覆報到時則提示已報到訊息，平臺操作簡易且報到過程快速，提供無紙化不同的創新體驗。

活動報導

108 年度人事資訊系統研習（第 1 期）

本府人事處於 108 年 3 月 20 日至 22 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「108 年度人事資訊系統研習（第 1 期）」，以新（初）任、新兼任（辦）人事人員優先參訓，總計 166 人次參加，分由 5 位本府授課經驗豐富之種籽教師擔任講座，學員課後滿意度高、學習成效良好。



宣導事項

國防知性之旅

提供國軍 108 年「國防知性之旅—營區開放」活動時程，歡迎撥空前往參觀。



新知補給站



「108年公務人員特種考試身心障礙人員考試錄取人員訓練計畫」
置於公務人員保障暨培訓委員會網站 (<http://www.csptc.gov.tw/>) 之「法規輯要 / 培訓法規 (含各項訓練計畫) / 公務人員考試錄取人員訓練相關法規 / 特種考試錄取人員訓練相關法規 (含各項訓練計畫) / 身心障礙特考訓練相關法規」項下，歡迎查閱並下載運用。

(本府 108 年 3 月 6 日府授人力字第 1080050971 號函轉行政院人事行政總處 108 年 3 月 5 日總處培字第 1080028250 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

「108年公務人員高等暨普通考試錄取人員訓練計畫」
置於公務人員保障暨培訓委員會網站 (<http://www.csptc.gov.tw/>) 之「法規輯要 / 培訓法規 (含各項訓練計畫) / 公務人員考試錄取人員訓練相關法規 / 高普初等考試訓練相關規定 (含各項訓練計畫) / 高普考訓練相關法規」項下，歡迎查閱並下載運用。

(本府 108 年 3 月 7 日府授人力字第 1080053012 號函轉公務人員保障暨培訓委員會 108 年 3 月 6 日公訓字第 1080002588 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

「政府捐助之財團法人從業人員薪資處理原則」，自民國 108 年 2 月 1 日停止適用

行政院配合 107 年 8 月 1 日總統華總一義字第 10700080881 號令制定公布「財團法人法」，並自公布後 6 個月施行，旨揭處理原則自 108 年 2 月 1 日停止適用。

(本府 108 年 3 月 12 日府授人給字第 1080056231 號函轉行政院 108 年 3 月 11 日院授人給字第 1080028882 號函)

考試院會同行政院 108 年 3 月 19 日修正發布之公務人員領有勳章獎章榮譽紀念章發給獎勵金實施要點

一、本次修正重點如下：
(一) 第 1 點、第 3 點至第 5 點：配合公務人員退休資遣撫卹法 (以下簡稱退撫法) 施行細則第 82 條規定自 107 年 7 月 1 日起施行，爰修正增訂亡故公務人員經授予勳章或經審定具有特殊功績者發給勳績撫卹金之相關規定；另衡酌政府財政狀況等因素，修正提高本要點有關各類勳章、榮譽紀念章獎勵金之發給標準。
(二) 第 6 點：為期明確區別準用本要點發給獎勵金之情形，爰酌予修正第 1 項規定，並配合退撫法業於 106 年 8 月 9 日公布自 107 年 7 月 1 日施行，修正第 2 項法規名稱用語及相關文字。

二、又本次修正係溯自 107 年 7 月 1 日施行，為保障上開施行日後退休及撫卹人員權益，各機關應依修正後規定發給渠等人員相關獎勵金及勳績撫卹金，如有差額，應予補發。

三、本要點修正條文、總說明及條文對照表均登載於銓敘部全球資訊網 / 銓敘法規 / 法規動態項下。

(本府 108 年 3 月 28 日府授人給字第 1080071317 號函轉銓敘部 108 年 3 月 26 日部管四字第 1084776140 號函)

退休公務人員再任「私立幼兒園職務」或「私立學校董事會職務」是否屬公務人員退休資遣撫卹法 (以下簡稱退撫法) 第 77 條第 1 項第 3 款所定私立學校職務範圍

一、「私立幼兒園」職務：退撫法施行細則第 113 條規定，所稱私立學校，指依私立學校法規定，經主管機關許可設立之國內各級、各類私立學校。惟查私立幼兒園係依幼兒教育及照顧法設立之機構，爰非屬退撫法第 77 條所稱之私立學校範圍。

二、「私立學校董事會」職務：查私立學校法自 97 年 1 月 16 日修正後，將原一法人一學校型態修改為一法人多學校，學校法人設董事會，辦理並監督其所設私立學校，兩者似應視為不同主體，且教育部補助私立學校之獎補助費，學校應依相關指定用途運用 (不包含董事會運作相關經費)，爰退休再任「私立學校董事會職務」，與退撫法第 77 條所定「再任私立學校職務」有別。惟該職務如係依私立學校法第 15 條第 2 項規定納入私立學校員額編制之董事會辦事人員，則仍屬退撫條例第 77 條所定私立學校職務範圍。

(本府 108 年 3 月 12 日府授人給字第 1080056300 號函轉銓敘部 108 年 3 月 8 日部退三字第 1084674681 號書函。)

公務人員退休資遣撫卹法 (以下簡稱退撫法) 第 79 條第 3 項第 1 款、第 79 條第 5 項及第 80 條相關釋業經銓敘部於 108 年 3 月 19 日以前部退三字第 1084773889 號令發布。

退撫法第 79 條第 3 項第 1 款所定退休金、資遣給與，包含依原公務人員退休法 (以下簡稱原退休法) 支領之退休金或資遣給與。同法第 79 條第 5 項及第 80 條規定，於公務人員依原退休法退休或資遣者，亦適用之。另公務人員曾依原退休法第 24 條之 1 規定受剝奪或減少退職 (職) 相關給與之任職年資，於依退撫法重行退休、資遣、離職或再任公務人員期間亡故時，不再核給退職給與，且是項任職年資連同再任後之年資併計後，依退撫法第 15 條規定辦理。

(本府 108 年 3 月 25 日府授人給字第 1080066110 號函轉銓敘部 108 年 3 月 19 日部退三字第 1084773889 號令。)

宣導事項

珍貴母乳—只給最愛的寶貝

本府臺灣大道市政大樓惠中樓 2 樓及文心樓 1 樓設有哺乳室，歡迎媽咪們加入母乳哺育的行列！



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
樂築優利貸 —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：依中華郵政二年定期儲機動利率固定加碼 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： 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 (含有獎職停薪人員、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、公私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、公私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、公私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 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

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
臺中市私立樂芙兒托嬰中心	0905-477429	臺中市大雅區中清路三段 1182 號	註冊費打九折。
臺中市私立薇雅幼兒園	04-23205413	臺中市南屯區大光街 103 號	完成註冊者，享有下述優惠：1、贈送書包。2、贈送透氣防潮餐具組。3、每學期月費優惠 2000 元。

員工協助方案

輕鬆擁有優質睡眠

文 / 陳映程 (慶運心理治療所所長 / 宇聯心理治療 所特約資深臨床心理師)

阿勇是一個上班族，為了業績常常工作加班到很晚，雖然有點辛苦但是勉強應付，最近因為受到上司的賞識而升官成為主管，工作份量愈來愈重，每天晚上睡覺前就開始想明天的計畫，漸漸的愈想愈睡不着，一剛開始難以入睡，幾個月後漸漸變成整夜失眠，工作效率因而大打折扣，精神狀況一天不如一天。

其實我們一生當中平均有三分之一的時間都在睡覺，但是因為年齡的不同所以我們需要的量也不同，根據專家學者的每日睡眠建議量如下：小嬰兒一天要睡 14-16 小時，幼兒一天要睡 12-14 個小時，學齡前兒童一天要睡 11-13 個小時，兒童一天要睡 10-11 個小時，青少年一天要睡 9-10 個小時，成人與老人一天要睡 6-8 個小時。

而我們的大腦有自我調節的恆定機制，當我們睡眠不足時會自動的想要補回來，但我們如果睡太多了到該睡覺的時候也會睡不著，因此我們在臨床上常看到有些上班族，上班日的時候都只睡 4-5 個小時，但是假日的時候就補眠 10-12 個小時，這樣無疑會打壞我們大腦的恆定機制，進入惡性循環，睡眠的效率自然也就會會大打折扣，因此每天按時起床與按時睡覺是很重要的。

另外，我們大腦當中有負責調控睡眠的生理時鐘，它很容易會受到太陽光線的影響，因此如果每天起床時間不固定也會影響生理時鐘的規律，要調節生理時鐘也有簡單與省錢的方法，就是在對的時間曬太陽，如果你是屬於晚睡型，例如：晚上 12-2 點才睡，那要曬早上 7-9 點的太陽。如果你是早睡型，例如：晚上 7-8 點就睡，那要曬傍晚 4-6 點的太陽。其實站在窗戶旁邊就有效，而且大概只要曬 30 分鐘就有效果。

而人類因為演化的關係，睡眠對我們的老祖先來說其實是一件很危險的事，因此如果我們在睡前做一些會讓我們緊張與焦慮的事情，很自然的就會干擾我們的睡眠，因此至少在睡前 30 分鐘要讓我們可以平靜或放鬆下來，這樣才能夠讓我們順利的入睡，也就是說有些睡眠衛生可能是我們應該注意的。

1. 睡前激烈運動會影響睡眠，運動有益健康但應該在睡前兩個小時前。
2. 睡前喝太多水也會打斷睡眠。
3. 規劃隔天行程或進行複雜大腦活動，會增加警覺程度使入睡困難。
4. 通風的睡眠環境有助於較佳的睡眠品質。
5. 拉上窗簾，室內幽暗一些，減少光線刺激。
6. 建立放鬆的睡前儀式，例如：洗個溫水澡、10 分鐘的閱讀或放鬆訓練（腹式呼吸、冥想或肌肉放鬆）等。
7. 睡前吃些小甜點會有助睡眠，太甜或熱量太高的食物則會妨礙入睡。

而有些外界刺激也會影響我們的睡眠，因此在這些刺激上我們也需要控制一下，需要注意下列幾點：

1. 過長的午睡可能會惡化夜間的睡眠，午睡超過 30 分鐘能就太長。
2. 規律作息時間相當重要（尤其是起床時間），維持固定的時間表，有助於維持體內生理時鐘的運作。
3. 躺在床上準備入睡要有時間限制，例如：20 分鐘。睡不著就應先起床，等有睡意再回到床上，比較容易入睡，不然可能會愈躺愈焦慮。
4. 盡量要避免在床上做一些跟睡眠無關的行為。
5. 咖啡因及尼古丁都會刺激腦神經，容易失眠的人都應該避免，咖啡在飲用 1 小時後開始作用，且時間長達 8 個小時，有睡眠困擾的人不適合在中午過後喝咖啡。
6. 少量的飲酒或許有助入睡，但會增加作夢或半夜醒來的次數。
7. 服用安眠藥併用酒精會有加成效果，嚴重的時候可能會造成生命威脅。
8. 壓力大時候更需要有良好的睡眠。

長期以來我們也許有些對睡眠的偏見，經過研究之後發現有些觀念並不是我們所想像的那個樣子，因此這些不良的觀念需要改變一下，例如：

1. 一天一定要睡足八個小時才夠？其實如果是成人一天 6-8 個小時都可以接受，我們又不是電腦沒人規定我們一天一定要睡多久。
2. 我昨天整晚都沒睡？其實很少有人整晚都沒睡，但是可能是淺眠的時間比較多，因此變成睡醒醒醒，但不見得是整夜都沒睡。
3. 睡得太少會影響我的表現？睡不夠我會？其實我們的大腦有恆定機制，偶爾幾天睡不好會自己調整回來，但是愈想可能會愈睡不好。
4. 失眠是因為身體內化學物質不平衡所致？其實失眠跟很多因素都有關係，例如：壓力、情緒、生活方式與習慣等。
5. 藥物是解決失眠的唯一方法？治療失眠除了藥物以外，心理治療經過證實也是非常有效且效果持續。
6. 我只有一點能力可處理睡眠困擾所產生的負面影響？要解決睡眠困擾除了接受治療外，跟醫療人員配合也是很重要的，這樣的效果會顯著。

結果阿勇在經過醫師的專業診斷之後，開立了適合的藥物處方治療，並且轉介給臨床心理師之後，阿勇學習到相關的睡眠知識、使用生理回饋儀調節自律神經功能，學習放鬆訓練、做好職場壓力管理與情緒調適之後，阿勇漸漸的可以恢復好的睡眠品質，最後可以慢慢不再需要安眠藥的幫助了。

◆ 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 ※

員工協助方案

正視愛情中重傷的自己，重建自我價值與愛情框架

台中「張老師」中心 黃雅圓

失戀，是一種「心」被狠狠的重擊破碎一地的感覺，彷彿好像經歷一場精神上的重感冒，雖然安慰自己「時間是解藥，會沖淡一切」，但每當走在曾一起走過的街上，到常去的餐館，總會忍不住想起他 / 她，過往的回憶讓此刻的自己更加痛苦。畢竟，從一段自己真心付出的感情中走出來並非一件容易的事情，無論分開的原因為何，抑或願意與否。

但，許多人在被分手時會因為太過突然，心裡沒有準備而接受不了分手的事實，若當下又無法良性溝通，反而會出現激烈的挽回行為，甚至在過程中有許多情緒性話語攻擊對方，希望能讓事情有迴轉的餘地。台中「張老師」建議，如果碰到「被分手」，自己又一下子搞不清楚原因的狀況下，有以下 7 步驟供參考：

1. 確認：先理解及確認清楚對方想結束關係的原因。
2. 溝通：單就結束關係的原因討論，若對方已不願意溝通，就尊重對方決定，給予空間。
3. 抒發：允許自己一段時間悲傷，好好地痛哭一場或找可

信任的朋友陪伴自己。

4. 接受：接受已分手事情，並理解並非是自己單方面的錯，只是雙方不適合。
5. 療癒：將當下的心情和想法寫出來，排解情緒、釐清自我思考的方法。
6. 重建：正視心裡的傷，了解過去感情中彼此的互動模式，了解自己的行為模式背後含意，透過自我覺察，重建自我認知。
7. 諮詢：可尋求專業諮商心理師協助，一起探討更加了解自己。

台中「張老師」中心提醒，感情模式是雙方互動而形成的，因而分手的原因雙方都各占一半。切勿一直認為是自己的錯造成感情的結束，而把對方所說的話，當成了對錯的標準不斷衡量自己的行為。若有需要或想找人傾聽心聲，可以撥打「1980—依舊幫您」輔導專線，讓電話另一端的「張老師」適時地給您關懷和支持，傾聽您的心事，陪您走過每個人生的重要階段！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。



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。

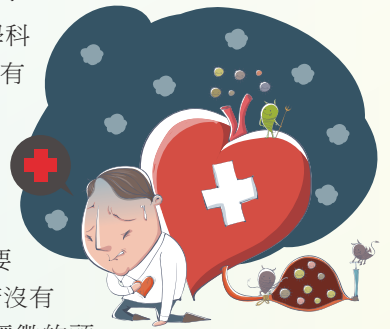
人只要過了25歲，血管就會開始出現粥狀性的變化，就會導致血液循環不暢，容易造成供血不良！急診醫學科楊景旭醫師分析頭暈細分為兩種症狀，眩暈（vertigo）會出現天旋地轉、感到噁心想吐；頭暈（dizziness）則是會覺得頭重腳輕，有時會出現眼前一片黑，不平衡的感覺。除此之外，最

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、頭痛、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。

烏日林新醫院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）

八、上下相隨一人難進

太極打手歌有云：棚捋擠按認真、上下相隨人難進、任他巨力來打我、牽動四兩撥千斤、引進落空合即出、沾連黏隨不丟頂。其解如下：

- （一）棚捋擠按認真—需認識清楚勁別是為棚勁、捋勁、擠勁或者是按勁，練拳時勁別清楚太極律動才會實體展現，即所謂的拳架有生命、有主體、有力學結構，手上才不會虛無空洞、軟綿無力或有僵勁產生。
- （二）上下相隨人難進—身體力學結構完整一氣、內勁自然統一，外力難于進入身體力學圓週。
- （三）任他巨力來打我一任憑對方用多大力來攻擊你。
- （四）牽動四兩撥千斤—此時你只要身體下沉，將對方的來勢透過身法引至地面，透過下沉即可以化解對方的力量。
- （五）引進落空合即出—透過身體下沉順勢力學結構（引進）將對方的力量導引至腳底（落空）湧泉穴（此時腳踝應放鬆）加上自身的勁還諸對方（合即發或出）。

（六）沾連黏隨不丟頂—練習拳架時應做到沾連黏隨四字訣才能一勁到底不丟不頂。

沾—以意領勁、以身領手、手不自動直達一羽不能加，蠅蟲不能落的境界，則週身俱輕靈。

連—太極拳用意不用力自始至終綿綿不絕、勿使有斷續處即一氣呵成。

黏—沾住對方連住對方的勁一刻不消停，即能找出對方缺點。

隨—太極講求捨己從人，捨棄自我跟隨對方的勁趁虛而入攻其不備。

在太極拳對身體的要求下如能做到立身中正、鬆腰落胯、虛實分清…等要求，即會產生上下相隨週身一家的整勁，此時身體機制力學結構完整，應用於拳架上身體內氣容易俱足，易使身體產生平衡而不易搖晃，於推手應用上容易引動四兩撥千金之借力使力、以小搏大之槓桿運動。



活動預告

「臺中市政府相遇 108 — 足 GO 幸福」未婚員工聯誼活動開跑囉

本府為提供未婚員工正當溝通及聯誼管道，促進兩性和諧，增進情感交流，預計於108年4月27日、5月18日、9月21日、28日及10月19日舉辦五梯次之「臺中市政府相遇 108 — 足 GO 幸福」未婚員工聯誼活動，各梯活動預計80人參

加。本活動第一、第二梯次分別於臺中大魯閣新時代購物中心及臺中谷關舉辦，結合桌遊、團康遊戲及美食饗宴等，打造截然不同的活動安排供同仁選擇，現正熱烈報名中，敬請未婚同仁把握機會參加！後續第三至第五梯次報名將於6月開放。

