

活動報導

採購流廢標態樣分析及精進措施研習班

為提升本府公共工程品質，增進工程採購人員專業職能，本府公務人力訓練中心於本（108）年 5 月 1 日及 5 月 8 日辦理二場「採購流廢標態樣分析及精進措施研習班」，調訓對象為本府各級機關學校之工程採購相關業務主管及承辦人員，共 220 人。

本研習邀請本府陳副秘書長如昌擔任講座，陳副秘書長為本府採購流廢標督導小組召集人，曾擔任本府參事、參議、經濟發展局副局長等職務，實務經驗豐富，課程內容含括公共工程生命週期、採購流廢標態樣分析及精進措施、流廢標輔導案例及本府相關採購規範，藉由講座深入淺出的解說與豐富的實務案例分享，提升本府工程相關人員專業能力，強化工程採購作業之專業素養。學員課後問卷表示「建議可加長上課時數」及「獲益良多」等。



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。

花蓮 空軍基地 五聯隊	10 8月(六)	基隆 威海營區 三一艦隊	28 9月(六)	臺南 空軍基地 一聯隊	19 10月(六)
-------------------	-------------	--------------------	-------------	-------------------	--------------

母乳，上天賜給寶寶最完美的食物



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

| 考試項目 | 108 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試
 | 辦理時間 | 108.7.5 (五) ~ 7.9 (二)
 | 辦理地點 | 惠文高中、忠明高中、臺中二中、臺中女中、文華高中

| 考試項目 | 108 年第二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、108 年專門職業及技術人員高等考試法醫師、語言治療師、聽力師、牙體技術師考試、高等暨普通考試驗光人員考試

| 辦理時間 | 108.7.27 (六) ~ 7.28 (日)

| 辦理地點 | 惠文高中、忠明高中、臺中高工、臺中二中



2019 TAICHUNG 臺中購物節

全城 on Sale

7.10-8.18

抽

千萬豪宅

抽

百萬進口車

主辦單位：臺中市政府經濟發展局 | 協辦單位：臺中市政府社會局、臺中市政府勞工局、臺中市政府文化局、臺中市政府觀光旅遊局、臺中市政府衛生局、臺中市政府社會福利委員會、臺中市政府勞工委員會、臺中市政府文化委員會、臺中市政府觀光旅遊委員會、臺中市政府衛生委員會
 協辦單位：臺中市政府經濟發展局 | 協辦單位：臺中市政府社會局、臺中市政府勞工局、臺中市政府文化局、臺中市政府觀光旅遊局、臺中市政府衛生局、臺中市政府社會福利委員會、臺中市政府勞工委員會、臺中市政府文化委員會、臺中市政府觀光旅遊委員會、臺中市政府衛生委員會

新知補給站

為應機關間人力交流，提供人員跨機關職務歷練之機制，行政院業修正「行政院限制所屬公務人員借調及兼職要點」第二點、第四點及第五點。

(本府 108 年 5 月 6 日府授人力字第 1080102669 號函轉行政院 108 年 5 月 2 日院授人培字第 1080033797 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。

修正政府機關調整上班日期處理要點第四點

考量農曆除夕及春節係國人最重視的民俗節日，為助國人預先規劃出遊、紓解年節交通疏運、帶動消費及促進國內觀光，爰增訂第二項規定，農曆除夕前一日為上班日者，調整該上班日為放假日。

(本府 108 年 5 月 2 日府授人考字第 1080100941 號函轉行政院 108 年 5 月 1 日院授人培字第 1080033634 號函)

有關軍公教人員兼任非政府機關(構)職務，領受之車馬費或出席費等相關經費是否受「軍公教人員兼職費支給表」規範疑義一案。

(一) 查軍公教人員支領兼職酬勞及類此性質之費用規定，原散見於行政院及原行政院人事行政局之相關函釋，並以兼職交通費、車馬費或出席費等不同名義支給。嗣經數次修正，於 93 年 2 月 1 日起，各機關(構)發給之兼任職務報酬統一以「兼職費」名稱發給，又兼職費性質係屬工作統攝性報酬，各機關(構)不得另立名目擅自支給。復查立法院審查 106 年度中央政府總預算案第 18 項通案決議以，自 106 年起，公務人員因職務所需兼任財團法人董(監)事，不得再請領車馬費或出席費等相

關經費，並經行政院人事行政總處以 106 年 3 月 15 日總處給字第 1060040412 號函轉知在案。

(二) 茲以軍公教人員兼職均需經機關指派或核准，其領受之工作報酬仍應有一致規範，爰「軍公教人員兼職費支給表」(以下簡稱兼職費支給表)附則一即明定，軍公教人員依法奉派或經服務機關(構)學校許可，兼任行政法人、公司及財(社)團法人、依人民團體法等法律規定所組織之團體職務，其兼職費均應依兼職費支給表辦理。

(三) 基此，軍公教人員兼任非政府機關(構)職務，可否領受車馬費或出席費，應視該項給與之性質而定，如屬兼任該機構或團體職務產生之工作對價，即屬兼職費性質，並應依兼職費支給表之領受限制規定，即每月最多領受 2 個兼職費，總額以新臺幣(以下同)17,000 元及單一兼任職務兼職費以 8,500 元為限。

(本府 108 年 5 月 10 日府授人給字第 1080108172 號函轉行政院人事行政總處 108 年 5 月 9 日總處給字第 10800333141 號函)

有關軍職人員於 87 年 6 月 5 日以後退伍除役且支領退除給與，並轉任公務人員者，其所具軍校基礎教育折算役期年資補繳公務人員退休撫卹基金費用相關事宜。

配合 107 年 6 月 23 日修正施行之陸海空軍軍官士官服務役條例(以下簡稱服役條例)第 29 條第 10 項之規定，爰就軍職人員退伍除役且支領退除給與或結算單並轉任公務人員者，依服役條例作補繳或退還退撫基金之相關規範。

(本府 108 年 5 月 13 日府授人給字第 1080109099 號函轉銓敘部 108 年 5 月 8 日部退三字第 10848105571 號令。)

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
臺中市私立大雅安徒生幼兒園	04-25685700	臺中市大雅區學府路 113 巷 25 號	1、贈送書包乙個。2、贈送餐具組乙組。
臺中市私立愛苗幼兒園	04-25818333	臺中市新社區復盛里中和街三段 39 巷 34 號	贈送書包、餐具各乙組。

員工協助方案

為什麼我們討厭比較卻又老愛比較？

節錄自陳諮商心理師志恆文章

你是否常羨慕別人擁有的外貌、能力、收入、職位、學歷、財富、關係……等，卻又討厭自己老是愛比較。

你明明知道比較無益人生的幸福，但又想努力追求些什麼，好讓在別人面前能抬起頭來，這也是比較。

人們總是很矛盾，既痛恨比較，卻又難以不去比較。比較，似乎是人類的天性，無所不在。

行為經濟學家研究人類的生活滿意度或幸福指數，發現一個人如何定義自己的快樂，常是透過與他人的比較而來的。所謂「不患寡而患不均」便是如此。

住在富豪社區裡的有錢人，過得看似豐足的生活，照理說生活滿意度很高；當某人換了新車，而我的車雖然也名貴，但不是全新的，生活滿意度立刻下降。於是人們得更努力工作，賺更多的錢，即使經濟上不再匱乏了，但那不想比輸人的心態，驅使著人們停不下來。贏過別人的正向感受通常不會持續太久，你得繼續努力追求贏得更多，以延續那優越感，這就是所謂「快樂水車」效應。

常聽到學生告訴我：「父母老愛拿我跟別人比，什麼都要比」。而身為父母的則常說：「我們才不是愛比較的人，只是不希望孩子輸在起跑點」。在意輸贏，就是比較呀！

過去，因外在資源匱乏才需要比較，這具有生存的價值。而現在，物質生活無虞時仍要比較，顯示的正是內心的匱乏。內心的匱乏透過「恐懼教育」的一系列信念規條代代相傳，代代洗腦，把孩子也形塑成一個內在匱乏無力的成人。

為什麼需要比較？因為內心很匱乏，所以需要透過見證自己比別人表現好一點，擁有多一點，來證明自己的內在價值。但是，一旦做了比較，卻又暗示著自己是不足的，才需要比較，於是我們痛恨比較。我們便永遠被困在討厭比較與不得不比較中鬼打牆。

比較有助於生存，卻也是現代人煩惱的來源。如何跳脫討厭比



較卻無法停止比較的無限迴圈呢？唯一的途徑，便是讓內心變得強大吧！

當你的內在是豐盛富裕的，你便無需要比較，也能感受到自己的價值；當別人拿你做比較時，你也能從容自在、不動如山，因為你的內在是充滿安全感的。

對於從小受到恐懼教育洗腦的我們，匱乏無力感早已深植心中，並非一時片刻能撼動的。這得走上自我療癒的歷程，透過心理治療、各式成長課程、身心靈修練與大量閱讀，逐一地深入探索自我，一步一步地覺察自我，層層清理內心匱乏無力的信念，重新架構起豐盛富裕的內在價值感。這個歷程非一蹴可幾，但卻能讓我們重新活過來。

此時此刻，我們可以做的，時時刻刻提醒自己，避免把內心匱乏無力的訊息，有意或無意地傳遞給我們的下一代。我們可以讓孩子如實地認識這個世界以及周遭的人，但要避免讓孩子受到任何形式的比較，以使孩子能感受到自己正是獨一無二的，個人的重要性與價值感不需要透過任何比較來證明。

同時，我們要教導孩子有著一份欣賞的眼光，欣賞自己的獨特性，也欣賞他人身上的美好。欣賞能讓我們品嚐到世界的風光與豐富；而比較帶來的嫉妒，則讓我們感受到世界的醜陋與危險。

你想活在什麼樣的世界裡，端視你有著什麼樣的心態。

◆ 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

「被拒絕」是人生的石頭路，踩過它終能使自我更加強大

台中「張老師」中心 黃雅圓

當自己面臨被否決時，沮喪是人之常情，特別是對某一件事情、某個人特別在乎，所付出的成果被他人所否定時。研究也發現，人在遭到拒絕的時候，常常會感到沮喪、難過、受傷、無力感，甚至有些可能伴隨著嫉妒、孤獨和焦慮的強烈情緒。絕大部分的人很容易將「拒絕」與自身的「價值」聯想在一起，使自己更沉浸在悲傷情緒中。在諸多事件及感受中，以「感情」最為顯著，也更能強烈感受到情緒，所以情歌或愛情劇總能勾起我們的共鳴。其實被拒絕的事件本身並不會直接造成我們的痛苦情緒，真正的原因是因為個人對事件的信念。我們常常會把「被拒絕」跟「我這個人是沒價值的」、「我這個人被否定了」連結在一起，因此落入自己一文不值、怎麼付出都沒用、原來不被愛……等，強烈負面的情緒。

我們可能常會聽到朋友分享或電視上演著，靠著自己真誠、獻殷勤或馬拉松式的死纏爛打，最終得到對方答應交往。於是，便造成了很多人認為一段感情之所以能成功，是因為對方被真情所感動，誤以為「不放棄」是有用的。但，同樣得我們也常聽到「感情是勉強不來的」，如果對方已經明確拒絕，卻持續的追求與不放棄，這樣的舉動除了造成對方的困擾外，更可能把對方推得更遠，結果往往也不如我們想像中的美好。其實，每個人生活中都會遭受到許多挫折，不論是感情、工作、求學、人際…等，理性的承擔挫折是我們應該學會的生活態度。遭到拒絕可以增加個人的韌性，協助成長，並在未來遇到挫折之時，應用所學到的經驗。所以，在每一次的經驗當中，用心去體驗過程中所要學習

到的，非常重要，它能使我們在下次更知道如何應對這些狀況。當面臨「被拒絕」時，處理的方式有很多種，學習「被拒絕」的勇氣，建議從以下幾點開始：

1. 學習「同理心」：不帶任何自我主觀認知，站在對方立場傾聽對方所要傳達的意思。
2. 學習「尊重」：每一個人都是獨立的個體，須尊重個人的意願，不強迫對方接受自己所期盼的想法，但也不需要把對方的拒絕當作自我價值的否定。
3. 學習「接受」：世事不會盡如己願，當一件事情無法朝我們所希望的方向發展，嘗試學習當作一種成長的過程，給自己保有彈性發展的空間。

人的一生當中總會遇上被批評、被拒絕的經驗，別因為這樣的歷程使自己被消極情緒所控，自怨自哀，甚而認為自己是個失敗者進而自我否定。也別一個人認為只要不停的想，就一定能找出原因或解決之道，使自己陷入鑽牛角尖，情緒越低落，如此惡性循環，負面思想就會像滾雪球般越滾越大，以至抑制了思路。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」適時地給你支持與關懷，傾聽您的心事，陪您走過！中華電信之用戶（手機、家電與公共電話）直撥 1980 專線，皆是免付電話費用。



健康小站

切肌瘤或切子宮先有正確認知

林新醫院提供

子宮肌瘤是女性最常見的腫瘤。在台灣超音波檢查應用的很普遍，近 6 成的婦女可以用超音波在子宮裡找到肌瘤。是否需要開刀？林新醫院婦幼副院長何師竹醫師認為，只有肌瘤有影響健康及生活品質的症狀，這才需要開刀。

何師竹副院長說，肌瘤的症狀與瘤的位置及大小有關，位在子宮內膜下的肌瘤，即便只有 2 公分，會造成月經血過多、時間拖很長；肌層內的肌瘤要相當大才會影響月經。長期大量月經造成貧血、疲憊，也會使心臟負荷增加，體積大的肌瘤可能壓迫子宮前方的膀胱、會出現頻尿、解尿困難；也可能壓迫到後方的直腸，而發生裡急後重或排便不順。有以上這些情況，就建議要積極治療。絕大部分的肌瘤是多發性的、是良性的。肌瘤也很少是不孕的原因。只有位在子宮內膜下造成月經不正常（大量出血、日期長）的肌瘤才會影響受孕。

何師竹副院長指出，單發、大小在 8 公分以上，特別是長大的速度快的子宮瘤就要小心是惡性的肉瘤、而不是肌瘤。尤其在停經之後出現，或者靠近停經期快速長大的子宮瘤要特別注意做鑑別診斷。必要時，可在手術中先取出肌瘤，送病理立即冰凍切片，若為惡性，還是要全子宮切除。

何師竹副院長說明肌瘤的手術治療，原則上可以只切除有症狀的肌瘤，而保留子宮。如果病患生育需求

或心理上無法接受切除子宮，可以接受肌瘤切除術。至於已完成生育、或者完全不考慮生育的婦女，選擇子宮切除術應該更為合宜。因為通常有症狀的肌瘤都是腫瘤體積較大、個數也較多，逐一切除多發性的肌瘤比切除子宮的手術時間更長、出血更多。而且只切除肌瘤，仍有再發生新的肌瘤的可能性，以後還須要觀察追蹤。特別是肥胖、月經週期不規則的女性，子宮內膜發生病變的機率高，子宮切除術可以免除掛慮。

有些患者會擔心切除子宮會提前喪失女性荷爾蒙。事實上，荷爾蒙是從卵巢產生的，子宮是胎兒的居所，與荷爾蒙的製造無關。手術之前一定要有正確的瞭解。每一位患者在手術之前都要經過充分的諮商，有完整正確的認知，再做決定。

何師竹副院長指出，經諮商認為子宮拿掉較無牽掛，也有靠近更年期的女性，荷爾蒙變化，尤其是體重過重的女性，考量子宮內膜癌機率增加，倒不如拿掉子宮。最重要是，子宮與荷爾蒙無關，病人有時候擔心，失去子宮，更年期會提前，或荷爾蒙提前功能降低，都要與病患充分的諮商、溝通。



健康小站

太極拳的十大要求

林麗雲（作者現為僑光科技大學副教授）

十、週身一家：以一御萬

太極拳經有云：其根在腳、發於腿、主宰於腰、形於手指、由腳而腿而腰、總須完整一氣。練拳時透過意念的導引、神經的傳導，由中樞神經發號司令以意念統御全身、由根而節而梢，透過節節貫串進而以氣領勁達到週身一家。

在太極拳的領域裡將人體的關節分九大關：內勁的輸送由根催節輸送而後到達末梢。

上三關：肩關（根）肘關（節）腕關（梢）

中三關：大椎穴（梢）夾脊穴（節）腰椎穴（根）（氣韁由下而上）

下三關：髌關節（根）膝關節（節）踝關節（梢）（身體放鬆的力學原理、由上而下）

拳經有云：行氣如九曲珠無微不至。通過太極拳的演練讓氣透過人體九大關卡產生節節貫串而遍走全身。

太極拳的發勁或借勁的根源在於腳底湧泉穴，如何借勁？透過身體關節由上而下一節一節的放鬆，讓全身的重量在同一個時間點向下匯集至踝關節，此時腳踝一

鬆全身的勁會引至腳底湧泉穴，再透過踝關節的放鬆就能借到反彈勁，即是借力使力。向湧泉借到的勁須經由踝關節→膝關節→髌關節→腰椎穴→夾脊穴→大椎穴→肩關→肘關→腕關而形於手指（亦是行於手指）這樣的勁勢才符合總須完整一氣的要求。

因此在行拳走架時透過腳踝向湧泉借力所產生的勁，透過氣機由下而上，而引動全身關節的律動是為單一個機制，符合太極陰陽學說，達到以一御萬、週身一家、一動全身無有不動、一靜百骸皆靜的太極境界。

※ 以一御萬：以一股內氣來駕馭全身關節及意念。

人事業務小提醒

問：行政院人事行政總處人事服務網（簡稱 eCPA，<https://ecpa.dgpa.gov.tw/>）使用機關憑證登入後，WebHR 人力資源管理資訊系統（簡稱 WebHR）可操作哪些功能？

答：使用機關憑證登入後，WebHR 只可以操作以下功能：

- 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。
- 任免遷調 > 報到 / 離職 > 人員報到 > 報到資料建檔。
- 任免遷調 > 報到 / 離職 > 人員報到 > 報到資料更新作業。
- 系統管理 > 權限管理 > 使用者管理 > 使用者帳號維護。