

活動報導

2020 臺中燈會英語研習班

2020 臺灣燈會將由臺中市政府主辦，為迎接外賓，以燈會為情景主題，增進同仁英語表達能力，介紹燈會特色並行銷臺中之美，本府公務人力訓練中心於 108 年 8 月 19 日起至 9 月 23 日辦理「2020 臺中燈會英語研習班」，參訓對象為本府各一級機關人員共 30 人。

本研習邀請中華語文國際教育股份有限公司 (TLI) 劉老師珮芳及 Alexander Matsangou 老師擔任講座，兩位老師透過輕鬆活潑的教學方式，以全英語的方式進行授課，課程內容採用實體與虛擬混成教學，運用 Google Classroom 平台進行預習、複習與討論，搭配中師與外師雙軌模式，從情境演練中習得外賓接待或導覽的英語實戰力。學員課後問卷肯定講座授課用心認真、研習活潑有趣。



活動報導

「臺中市政府相遇 108 一足 GO 幸福」



未婚員工聯誼活動第三及第四梯次



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，分別於 108 年 9 月 21 日、28 日假南投溪頭國家森林遊樂園及苗栗山那邊・綠葉方舟，舉辦「臺中市政府相遇 108 一足 GO 幸福」未婚員工聯誼活動第三及第四梯次，結合活動當地特色，安排健行、鐵道自行車及談天時間等多元化活動，以增進未婚男女的互動交流。兩梯次參加人數計 133 人，配對 19 對，滿意度達 99%，期藉由本活動的舉辦使未婚同仁走出辦公室、拓展人際關係，進而覓得良緣。

國家考試訊息

| 考試項目 | 108 年公務人員、關務人員升官等考試、
108 年交通事業郵政人員、公路人員、
港務人員升資考試

| 辦理時間 | 108.11.02 (六) ~ 11.03 (日)

| 辦理地點 | 惠文高中

| 考試項目 | 108 年專門職業及技術人員高等考試建築師、
技師、第二次食品技師考試暨普通考試不動產
經紀人、記帳士考試

| 辦理時間 | 108.11.16 (六) ~ 11.18 (一)

| 辦理地點 | 青年高中、惠文高中、忠明高中、臺中高中



2020
TAIWAN
LANTERN
FESTIVAL
IN TAICHUNG

THE DAZZLING CITY

台灣燈會 璀璨台中



0208 SAT. — 0223 SUN.

主展區 台中后里花博園藝

1221 SAT. — 0223 SUN.

副展區 台中文心森林公園

臺中市政府主辦

新知補給站

銓敘部、考選部會銜修正發布「專門職業及技術人員考試及格人員得轉任公務人員考試類科適用職系對照表」

(本府 108 年 9 月 18 日府授人力字第 1080221989 號函轉 108 年 9 月 12 日銓敘部特二字第 1084849572 號、考選部選規一字第 1081300245 號令相關資料)

檢送「民國 109 年 1 月 16 日職組暨職系名稱一覽表修正施行前之考試職系及銓敘審定有案職系得予適用之修正後職系一覽表」及 109 年 1 月 16 日職系說明書及職組暨職系名稱一覽表修正施行後相關職系之適用補充規定

(本府 108 年 9 月 24 日府授人力字第 1080226683 號函轉銓敘部 108 年 9 月 18 日部法三字第 10848560641 號令、銓敘部 108 年 9 月 18 日部法三字第 10848560642 號函)

行政院、考試院會銜修正發布「涉及國家安全或重大利益公務人員特殊查核辦法」第 3 條條文及會銜公告「新增、刪除須辦理特殊查核職務一覽表」

(本府 108 年 9 月 26 日府授人力字第 1080225295 號函轉行政院人事行政總處 108 年 9 月 19 日第 10800434883 號函)

考試院會同行政院修正發布「各機關適用醫事人員人事條例職務一覽表」

(本府 108 年 9 月 24 日府授人力字第 1080228476 號函轉行政院人事行政總處 108 年 9 月 23 日總處培字第 1080044101 號函)

銓敘部、考選部會銜修正發布「依法考試及格人員考試類科適用職系對照表」，上開修正規定置於銓敘部網站

(<http://www.mocs.gov.tw>)「銓敘法規/法規動態」項下，歡迎查閱並下載運用。

(本府 108 年 9 月 6 日府授人力字第 1080214378 號函轉銓敘部 108 年 9 月 3 日部法三字第 10848477482 號函)

上開各項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。

修正臺灣地區與大陸地區人民關係條例第 9 條、第 9 條之 3 及第 91 條，自 108 年 9 月 1 日施行

- 一、公務員退離職後赴陸管制期間，修正為最短 3 年，僅得增加，不得縮減；針對特定身分逾管制期間之退離職人員，增訂(原)服務機關得限其在進入大陸地區前及返臺後，仍應向(原)服務機關申報。(修正條文第 9 條)
- 二、針對特定身分之退離職人員，增訂參與大陸地區政治活動之限制。(修正條文第 9 條之 3)
- 三、配合前開申報機制及參與政治活動之限制，增訂相關罰則。(修正條文第 91 條)



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 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	中央及地方各機關、公立學校及公營事業機構員工(含育嬰留職停薪人員及連續服務滿 1 年之約聘僱人員)。	※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	中央及地方各機關、公私立學校及公營事業機構現職員工(不含留職停薪人員)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	中央及地方各機關、公私立學校及公營事業機構員工(含約聘僱人員)及其配偶、子女、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	中央及地方各機關、公私立學校及公營事業機構員工(含約聘僱人員)及其配偶、子女、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	中央及地方各機關、公私立學校、公營事業機構員工(含退休人員)及其配偶、父母(含配偶之父母)、子女、兄弟姊妹。	由富邦產物保險公司獲選承作，辦理期間 108.7.1 至 111.6.30，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/>)



福利小站

臺中市政府員工子女托育服務特約機構



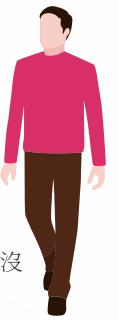
托育機構名稱	聯絡電話	聯絡地址	優惠方案
台中市私立仕苑文理短期補習班	04-22299397	臺中市西區大明街 16 號	月費打九八折。
臺中市私立格安誠惠托嬰中心	04-23506201	臺中市西屯區中工二路 56 號	1、於上學期 5 月底、下學期 12 月底前報名者享保障次學期入學權利。 2、員工眷屬、親友享同等優惠。 3、0~6 個月：月費 14,650 元，7 個月~3 歲：月費 15,650 元。 4、臨托 1 小時 200 元。 5、逾時收費 200 元。



員工協助方案

真正的減壓之道，從清明的「覺察力」開始

節錄自廖偉玲諮商心理師網站文章



舉例說明

小華擔心明天的簡報不夠好被老闆批評，整個晚上心情都很焦慮，不自覺就流連 ptt，也一邊在 line 群組跟朋友吐苦水。不知不覺兩個小時過去，能準備的時間更少了，他的壓力變得更大，對自己生氣，更沒心情準備，最後乾脆直接就寢放棄抵抗。

如果小華能有清明的覺察力，他會更清楚自己被這個壓力源帶來的影響（心情焦慮、擔心表現不好老闆會給自己負面評價、擔心自己做不到），也明白慣性的應對方式（上網聊聊天）會拖延自己準備的時間，讓心情更差。近一步探索內心真正的害怕，是失去工作及對金錢的不安全感。他也會發現這些焦慮並不真實，簡報不夠好就失去工作的機率很低，而且過多的焦慮對明天的表現更是有害無益。

當對這一切有所覺察時，小華就更容易選擇有效的應對模式「帶著較輕鬆的心情，準備明天的簡報」，而準備的越充分，他感受到的壓力會跟著降低。

清明的「覺察力」能讓我們更沉著有效地面對生活中各種挑戰。而每個人天生都有足夠的覺察力，只是我們偶爾會忽略它。幸好，找回它的方式不難：在被壓力所困的時候，先做幾個深呼吸讓自己慢下來，反思上述的幾個問題（當下的狀態、影響我的壓力源、內在的擔心害怕、真正想要的目標、慣性應對模式）。

常做這個練習，可以幫助自我了解，也不會再那麼容易被壓力的河流給沖走，久了之後，就可以自在的坐在岸旁，看著壓力源潮來潮往卻不被影響。光是想像這樣的畫面，相信就能讓人感到放鬆了。

◆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 ※



當我們在面對真實的危險時（例如過馬路時差點被車撞倒），大腦會發送訊號給神經及荷爾蒙系統，讓身體產生變化以加速遠離危險（心跳加速、呼吸急促、冒冷汗、胃翻攪、血壓上升等）。等危機解除後，再回到原本的生活作息（脈搏減緩、呼吸正常、消化系統恢復運作）。古早人類必須快跑躲避非洲大草原上的猛獸，所以我們會有以上的求生存策略，以因應這類「短期壓力」，身體並不會因此有所損害。真正影響身體健康，是「長期潛在的壓力」：如長期工作壓力、經濟壓力、人際相處壓力等。長時間處在這類無形的壓力下，容易讓人身心耗損。

不過，即使面對同一份壓力來源，每個人感受到的壓力也不盡相同，有些人就是能泰山崩於前也不改色，「抗壓性」特別高。但對於抗壓性一般的普通人們來說，仍能藉由後天的練習，改變實際感受到的壓力大小，不讓這些壓力源影響我們的健康。

比如，當我們接手一個困難的新工作（壓力源）時，因為能力不足，會感到比較大的壓力，工作績效也不高。但熟練了之後，工作能力提升了，感受到的壓力就會變小。這就是藉由練習來提昇「工作能力」以減低壓力的方法。

清明的「覺察力」是什麼？

除此之外，我們還能藉由清明的「覺察力」，在生活的各個層面減低壓力，過得更自在輕鬆。簡單來說，清明的「覺察力」是能清楚知道以下幾點：

- ★我當下的狀態：當下的想法、感覺、身體的變化？
- ★影響我的壓力源：遇到什麼事情時會感受到壓力？
- ★我真正的擔心害怕是什麼？（金錢的不安全感、擔心別人對自己的看法、被遺棄、自己不夠好……）
- ★我真正想要的目標？（快樂、安全感、成就感、自主權……）
- ★我在壓力下的「慣性應對模式」是什麼？（大吃？拖延？指責別人？批評自己？……）這個模式對我的目標有幫助嗎？
- ★是否有更有效的「應對模式」？



員工協助方案

情緒管理四部曲

台中「張老師」中心

隨著親子教育的意識抬頭，大多人逐漸發現到家長的情緒管理能力會直接影響良好親子關係的建立，更會對小孩造成身心發展難以估量的影響。有時候，孩子不受控並不完全是孩子的問題，家長自身的教育方法和處理方式佔了極大的成分。前陣子雲林一名父親，因五歲女兒不聽話而情緒失控，不僅大聲斥責，甚至四度用腳踹，致使女兒被踹倒在地。類似狀況，層出不窮，當我們發現對孩子的行為無法忍受的時候，要先確認一下，是孩子的需求沒有被滿足，導致哭鬧，還是當時自己的情緒處於低潮狀況，無法負荷孩子的要求。若是前者，應在理解孩子的前提下予以誘導；後者，則需先調整自己的狀態。

兒童成長的過程中，0 ~ 6 歲正處於發展的重要階段。此時的兒童仍未學會如何有效的表達自己的想法，常會以哭鬧的方式呈現。照顧者往往因不知如何關心及照顧孩子的想法，導致自己也情緒失控，而遷怒在孩子身上。種種研究指出，照顧者的情緒管理對孩子的發展至關重要，照顧者若不會管理自己的情緒，容易導致孩子也不知如何管理情緒、遇事情優柔寡斷、不知如何正確理解他人。如果照顧者想教會孩子情緒管理，必須先照顧好自己的情緒，建立自身角色的正確心態，才能幫助孩子理解情緒。綜上所述，台中「張老師」中心提供父母以下四部曲：

1. 覺察：先觀察自己的狀態是否已經在失控邊緣。

2. 停止：若是情緒已經要潰堤，請先離開現場，深呼吸、喝水或是找其它讓自己放鬆的事情做。
3. 傾聽：等自己情緒平復後，傾聽孩子的想法並給予同理，讓孩子練習表達。
4. 接納：接納孩子及自己的情緒，並找人共同分擔育兒及生活上的壓力，避免遷怒於孩子身上。

台中「張老師」中心提醒，孩子在成長過程當中，大人的陪伴與指導是很重要的角色，若想找人討論心中的困惑及管教孩子的方法，或是想傾訴生活上的壓力，也可以撥打「1980—依舊幫您」輔導專線，讓電話另一端的「張老師」給您關心和支持，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。



宣導事項

母乳哺育，想餵就餵！

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！

母乳哺育



健康小站

恐怖的隱形殺手—高血壓 Hypertension

林新醫院提供

高血壓有「隱形殺手」之稱，致命的緣由在於其症狀不明顯，或甚至根本沒有症狀而被忽視。衛福部統計近十年來，因高血壓相關疾病造成的死亡一直在前十名內，若再加入併發症，包含：心臟疾病、腦血管疾病及腎臟疾病等，死亡率甚至可能超越第一名的癌症。為了遠離這隱形的殺手，我們必需知己知彼先來認識它。

什麼是血壓、收縮壓與舒張壓？

血壓是指心臟將血液經過血管運送到身體各部分，血液對血管壁所產生的壓力稱為血壓。一般所謂的血壓值，量的是動脈血壓。當心臟收縮時血管收縮，血管內壓力會升高，此時所測得的血壓稱為收縮壓，也就是量血壓時稱高壓，正常值應小於 120mmHg。心臟舒張時血管擴張，壓力較血壓會下降，此時所得的血壓稱為舒張壓，也就是量血壓時稱低壓，正常值應小於 80mmHg。

高血壓依病因分：

1. 性高血壓：主要是因基因和體質造成的高血壓，占 90% 以上。
2. 性高血壓：是因內分泌不正常、慢性腎病、腎動脈狹窄、藥物、呼吸睡眠中止症候群等原因造成，常在 20 歲前或 50 歲後才



發病，占 10% 以內。

林新醫院心臟內科王克帆醫師指出，高血壓若不控制，會產生致命的併發症，包括：動脈硬化阻塞導致缺血性心臟病、動脈硬化斑塊破裂造成心肌梗塞，或是其他併發症如中風、主動脈剝離及腎衰竭等。甚至具有豐富微血管的視網膜也會病變，而這些病變的過程是長期且緩慢的，初期時不一定會有症狀。

如何讓血壓維持穩定？以下有幾點建議：

1. 異常者每日自行監測 1~3 次，血壓穩定者至少每週 2~3 次。
2. 鈉鹽飲食，每日食鹽量以 2 至 4 公克為宜（大約為 1 茶匙）。
3. 蔬果，宜低油飲食、避免肥胖，適度的運動，每天至少 40 分鐘，每週至少 3~4 天。
4. 戒菸、飲酒不宜過量。
5. 依照醫師指示，按時服用「降血壓藥物」。
6. 測量血壓若發現收縮壓高於 135mmHg，或舒張壓高於 85mmHg，建議及早就醫以減低高血壓併發症。

王克帆主任提醒高血壓患者，即使沒症狀的高血壓仍應就醫治療，以減少高血壓的併發症。不但要控制好表面的血壓數字，也要積極找出真正的病因，以免病情在不知不覺中惡化。

健康小站

簡介陳式太極系列—補述 I

林麗雲（作者現為僑光科技大學副教授）

二、筆者所習為陳家溝陳氏大架系列，其風格與特性與讀者分享（續前文）

8. 陳氏太極槍

陳氏太極槍亦名「梨花槍夾白猿棍」。是陳氏太極器械套路中長兵器的一種。它匯集槍法、棍法之特點，在實戰應用中，既有槍扎一條線，又有棍打一大片的技擊效用，結合陳氏太極拳纏繞沾粘連隨身法，故稱「陳氏太極槍」。

此槍套路嚴密緊湊，風格特異，在太極拳協調身法的配合下，充分顯示出槍、棍各具特色和相互為用的獨到之處。它以扎、攔、披、崩、掃、點、挑、劈、撥、架、絞、纏、刺等以及多種舞花（陳氏槍特有步法，是傳統器械太極槍所沒有的）組成的獨特用法，真正體現出梨花槍夾白猿棍的槍法。在演練和使用中的神化



無窮變幻莫測，它發勁如猛虎、勢如游龍、節奏明暢、氣勢磅礴，既有「百兵之王」和「百兵之魁」之威，又有長兵短用之能。

相對於太極刀、劍的短兵器，長兵器相較難練故有「百日刀、千日槍」之說。練習要持之以恆，勤學苦練，用心揣摩，結合太極拳的手、眼、身、法、步，配合螺旋纏繞，沾粘連隨，鬆活彈抖的技法，展現出「太公釣魚」突變「回馬槍」的雄姿。正如太極名家陳照丕大師，在槍法歌中云：【槍法微細莫輕視，身手腿法要練精；千回萬遍多多演，功到熟時巧自生；與人比試論高低，虛實變化理須知；謹慎認勢膽放大，便是臨時制勝機；武藝由來十八門，唯有花槍獨占先；扎打崩纏多妙用，學者莫作等閑看】

透過整套陳式太極槍法長時間的練習，能讓練習陳式太極拳者拳法更加精進，尤其槍法演練時動作線條優美流暢，多層次舞花功法每每引人入勝，更容易達到陳氏太極拳真善美的盡界。

人事業務小提醒

◎ 因應臺灣地區與大陸地區人民關係條例第 9 條、第 9 條之 3 及第 91 條自 108 年 9 月 1 日修正施行，配合辦理事項如下：

一、本府所屬公務員及特定身分人員進入大陸地區返臺後「赴陸人員返臺通報表」之通報原則如下：

- (一) 市長由本府秘書處函送行政院。
- (二) 一級機關首長、各區公所區長函送本府政風處及人事處。
- (三) 二級機關以下機關首長函送上一級機關之政風及人事單位。
- (四) 現職人員送交所屬機關（構）之政風及人事單位。
- (五) 管制赴陸之退職人員送交原服務機關（構）之政風及人事單位。

（本府 108 年 9 月 3 日府授人考字第 1080201565 號函轉）

二、本府自 108 年 9 月 1 日起退職之市長及政務人員申請進入大陸地區相關規定如下：

- (一) 管制期限：上開退職人員列管期間由原則 3 年修正為至少 3 年（得增加不得縮短），爰本府訂定管制期限為自退職生效日起 3 年。
- (二) 申請赴陸作業：上開退職人員於管制期間內，赴陸前應依「臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區許可辦法」第 8 條第 3 項規定向原服務機關申報，並由原服務機關至「公務

人員赴陸許可線上申請系統」線上申請，渠等並應俟審查許可後始得赴陸。

(三) 返臺後通報機制：返臺後應依「赴陸人員返臺通報表」辦理通報作業，其通報原則如下：

- 1、退職市長：送交本府秘書處之政風及人事單位。
- 2、退職職務人員：送交原服務機關之政風及人事單位。
- (四) 罰鍰規定：依上開關係條例第 91 條第 3 項規定，違反第 9 條第 4 項規定者，處新臺幣 200 萬元以上 1,000 萬元以下罰鍰。同條第 4 項規定，具有第 9 條第 4 項第 4 款身分之臺灣地區人民，違反第 9 條第 5 項規定者，（原）服務機關或委託機關得處新臺幣 2 萬元以上 10 萬元以下罰鍰。

（本府 108 年 9 月 6 日府授人考字第 1080211980 號函轉）

◎ 新版「公務人員個人資料服務網（MyData）」自 108 年 9 月 30 日正式上線服務，請配合加強宣導所屬公務人員多加運用。

（本處 108 年 9 月 27 日中市人秘字第 1080006588 號函轉行政院人事行政總處 108 年 9 月 23 日總處資字第 1080044185 號函）

◎ 行政院人事行政總處全球資訊網（<https://www.dgpa.gov.tw>）提供「人事業務智能客服」線上服務，請人事人員多加運用。

（本處 108 年 9 月 27 日中市人秘字第 1080006662 號函轉行政院人事行政總處 108 年 9 月 25 日總處資字第 1080044347 號函）

