

活動報導

研究發展 ~ 人事同仁創新的泉源



行政院人事行政總處為鼓勵人事行政研究發展，促進人事行政業務革新，研究解決人事行政問題，特舉辦人事行政研究發展徵文獎勵活動，本府人事處為提昇所屬人事人員研究創新精神，鼓勵所屬同仁踴躍研提人事行政研究發展論文，參加該項徵文獎勵活動；另為提昇人事行政研究發展徵文寫作能力，該處並辦理人事行政研究發展徵文寫作研習聘請講師專案提供人事同仁相關協助。104年度總計獲得甲等獎1篇、乙等獎2篇、佳作2篇，並榮獲該項獎勵第一組之團體獎第1名，成績斐然，獲頒團體獎獎牌一只及獎金新台幣參萬元整。該處並於12月7日之市政會議中將獎牌獻予市長，與市府同仁共享榮耀。



人事人員「創新管理發展研習班」

為培養本府人事處及所屬人事機構專員及股長級人事人員具備高度思考、審辯、專業規劃、創新研究及領導管理等能力，本府公務人力訓練中心於本（104）年11月17日及20日開辦「創新管理發展研習班」，邀請國立政治大學公共行政學系施能傑教授主講目標管理、中華汽車人才培訓中心廖文發老師主講創新管理、國立暨南國際大學教育學院楊振昇院長主講情緒管理及國立中興大學國家政策與公共事務研究所李長晏教授主講精進管理技巧等課程，參加人員包括人事處及所屬人事機構股長及專員（視察）級人事人員共26人。

國家考試訊息

考試項目	辦理時間	辦理地點
105年公務人員初等考試	105.01.09(六) ~01.10(日)	嶺東科大、惠文高中、西苑高中
105年第一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	105.01.30(六) ~01.31(日)	惠文高中、西苑高中、忠明高中

臺中市政府104年度

11

月份

電話禮貌先生/小姐



勞工局翁仕峰先生



秘書處楊惠雅小姐



滴滴母乳滴滴愛



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。



人事異動訊息

本府所屬機關學校104年12月份人事主管異動訊息

姓名	原任職務	新任職務
朱志玲	本府人事處給與科股長	本市北區健行國民小學人事室主任
吳鯤紅	本府教育局人事室股長	本府人事處考訓科股長
鄭淑芳	本市大里區大元國民小學人事室主任	本市立爽文國民中學人事室主任
林盈祥	本市豐原地政事務所人事管理員	本市立神圳國民中學人事室主任
紀錦和	本府警察局第六分局人事室主任	本府警察局人事室股長
蔡榮錠	本府警察局霧峰分局人事室主任	本府警察局第六分局人事室主任
籃山中	本市立大華國民中學人事室主任	本市西屯區公所人事室主任
王賜壽	本市立豐南國民中學人事室主任	本市立中港高級中學人事室主任
沈芝戎	本市南屯區東興國民小學人事室主任	本市大里區大元國民小學人事室主任
饒倫萍	本市西屯區國安國民小學人事室主任	本市南屯區南屯國民小學人事室主任

新知補給站

◎公務人員保障暨培訓委員會民國104年11月10日公訓字第10421609602號函檢送「公務人員考試錄取人員基礎訓練輔導要點」修正規定。

(本府民國104年11月11日府授人力字第1040255060號函)

◎銓敘部民國104年11月19日部法三字第1044041430號令頒應96年公務人員特種考試關務人員考試五等考試技術類輪機工程科考試及格人員得適用交通技術職系。

(本府民國104年11月23日府授人力字第1040264961號函)
上開資料已上傳本府人事處網站/人事法規查詢/人力科項下。

◎訂定「臺中市政府及所屬各機關學校獎勵績優員工核發禮品禮券作業要點」，自105年1月1日生效。

為獎勵本府及所屬各機關學校員工戮力從公，熱忱服務，積極提升公務績效，並統一規範核發禮品禮券之獎勵基準，特依「公務人員品德修養及工作績效激勵辦法」第六條及行政院104年2月4日院授人給字第1040024361號函規定，訂定「臺中市政府及所屬各機關學校獎勵績優員工核發禮品禮券作業要點」。

(本府民國104年11月30日府授人給字第1040259389號函)

◎有關公教人員就讀國中小之子女，如已支領新北市正府發給之教育代金，得否再請領子女教育補助

(一)查「全國軍公教員工待遇支給要點」附表九「子女教育補助表」說明五規定略以，公教人員子女如有全免或減免學雜費(含十二年國民基本教育學費補助)及已領取其他政府提供之獎(補)助者，不得申請子女教育補助，但不包括就讀國中小未因特殊身分獲有全免(減免)學雜費或政府提供獎助者。

(二)以前開子女教育補助表有關「政府提供之獎(補)助」規定，係指公教人員子女如支領政府提供「與教育及助學相關」之獎(補)助學金，則不得再請領子女教育補

助。據此，考量各級政府針對特殊身分者給予之社會福利獎(補)助目的及內涵多元，須就各該獎(補)助發給之性質認定其是否與教育及助學相關，爰各地方政府發給身心障礙在家教育學生之教育代金是否為與教育及助學相關之獎(補)助學金，宜由各該地方政府依其發給之意旨自行認定。

(三)又基於子女教育補助請領係以學期為單位，前開教育代金性質自104學年度第1學期起，由各地方政府自行認定。

(本府民國104年12月3日府授人給字第1040272850號函轉行政院人事行政總處民國104年12月1日總處給字第10400533951號函)

◎支(兼)領月退休金人員再任銓敘部100年7月14日部退三字第10034077221號令所定「非僅承攬政府機關(構)業務之團體、個人」所僱用之全職工作，且任職期間所領薪資確實證明全部由政府編列預算支給者，應依公務人員退休法第23條第1項第2款及其施行細則第9條規定，停止月退休金並停辦優惠存款。

(本府民國104年11月6日府授人給字第1040251926號函轉銓敘部民國104年11月3日部退三字第1044033900號令)

◎「**公教人員保險準備金管理及運用辦法**」第7條、第32條條文業經銓敘部以民國104年11月19日部退一字第10440414131號令修正發布。

(本府民國104年11月20日府授人給字第1040264193號函轉銓敘部104年11月19日部退一字第10440414133號函)

人事業務小提醒

●性別平等政策綱領—架構

性別平等政策綱領整體架構為總論及7篇專論(核心議題)，內容以三大基本理念、七大核心議題、四項論述架構呈現，涵蓋內容如下：

(一)三大理念：

1. 性別平等是保障社會公平正義的核心價值。
2. 婦女權益的提升是促進性別平等的首要任務。
3. 性別主流化是實現施政以人為本的有效途徑。

(二)七大核心議題：

1. 在權力、決策與影響力方面。
2. 在就業、經濟與福利方面。
3. 在人口、婚姻與家庭方面。
4. 在教育、文化與媒體方面。
5. 在人身安全與司法方面。
6. 在健康、醫療與照顧方面。
7. 在環境、能源與科技方面。

以上各篇之論述架構均包含四個部分：「現況與背景分析」、「基本理念與觀點」、「政策願景與內涵」及「具體行動措施」，以闡示婦女權益與性別平等理念，作為各部會推動性別平等依循方向與目標。

●問：人事服務網eCPA > A7:人事資料正確性 > 考核成績查詢 > 考核成績，其中「不計分人事資料錯誤人數」若不為0，該如何處理？

答：行政院人事行政總處為加強人事資料正確性，預計自民國105年1月1日起，將WebHR > 表19經歷資料列入重點考核項目之一，並先行於正式考核前進行資料檢誤並公布結果，使各機關學校有充分時間更正，故各機關應如實掌握時間，更正現有錯誤之經歷資料，以達人事資料正確性之最終目標。

心靈交流道—心情陽光室

伴家中青少年走過青春路

一片建設的舌，讓澆息的夢重新點燃

青少年在嘗試與努力的過程中，未必每次表現都盡如己意或人意，在挫敗中，更需要我們：

1. 給予具體肯定與鼓勵。

肯定孩子努力的過程，更勝於結果，如：「雖然這次考試成績不如預期，但爸爸看見這段時間你很努力，我們再繼續加油。」記得我國小六年級的時候，有次期中考不理想，媽媽安慰我：「這次考不好沒有關係，下次還有機會」，當時我還發脾氣：「沒機會啦！」但媽媽這段鼓勵的話，讓我不怕失敗、做不好，可以告訴自己：「沒關係，再試一次。」

2. 引導、尊重的態度。

非強迫建議。通常跟青少年分享意見後，我都會加上：「這是我的想法，提供你做參考，你可以為自己做決定，什麼比較適合你。」當孩子感受到尊重，不是強迫，這些話就比較有可能進入他／她的心裡，成為問題百寶箱的另一個選擇，若加上思考後的決定，這個想法就成為他／她自己的了。

一對積極的眼，讓茫然的目看見盼望

在升學競爭環境下，考試成績成為孩子與大人們對能力評價的指標，但孩子很多特質與能力，並非考試能檢測出來的，如：負責任、細心、善良、操作能力等，若能透過欣賞的眼光，可以幫助青少年更加認識自己與增強信心。另外，給予青少年嘗試和表現的機會，讓他們展現與培養能力。我通常會在青少年表現前，一起討論、演練或輔助，讓他／她在好的狀態下展現，事後再一起檢討回饋。

暑期營會中，小隊上有位令輔導頭痛的青少年，常常帶頭做亂。小隊有個設計隊呼的任務，我觀察到這男孩有些想法，只是他無法讓隊員好好聽他說。我在旁輔助，讓他有機會好好地把隊

旭立文教基金會心理諮商師 鄭翔好
旭立文教基金會行銷專員 鄭竹霞 文字整理

呼的想法與動作表達出來，並當眾肯定他創意的展現。營會最後一晚，大家預備放天燈前，輪流分享感恩卡片，男孩上台分享：「我想謝謝翔好姐，看見我的創意！」

能被欣賞與肯定，對這孩子是多麼寶貴！

一雙幫助的手，讓軟弱的臂更有力量

在物質富裕的環境中，仍有些青少年生活在較弱勢的家庭與環境。細心觀察孩子的缺乏與需要，給予具體的幫助。

有次傍晚，青少年聚會結束，問一位單親的孩子：「妳回到家都會做什麼？」她回答：「睡覺。」我疑惑地詢問：「那麼早就睡覺喔！」她說：「因為媽媽憂鬱症發作，無法工作賺錢，家裡沒有什麼可以吃，回到家我就盡量睡覺，才不會肚子餓。」聽了這段話，我跟她說：「你陪翔好姐一起吃晚餐，我們可以點個炒飯或炒麵來吃。」隔天，我將這個狀況告訴其他輔導，熱心的輔導隨即找一些資源給這個家庭應急。

一雙站穩的腳，讓疲乏的腿走過生命幽谷

有時青少年對於一些事情不想多說，或還沒有準備好面對，我會說：「謝謝你告訴我，讓我知道你還不想說這些事，如果你有需要，我就在這裡；如果你想談談，你可來這裡。」

讓孩子感受到就算說「不」也被接納與尊重。這樣的經驗感受對孩子重要且珍貴，讓孩子知道有需要的時候，可以到哪裡，找誰求助。

陪伴青少年的路程，家長需要對子女表達愛、顯出尊重，並營造帶來改變的對話。能否改變是孩子的決定，父母所能期待的，是跟孩子之間產生發人深省的對話與交流，對彼此有更深的瞭解。與他們接近，是我們所能做最重要的事。

<完>

(來源： 旭立文教基金會)

貧血的症狀及處理

林新醫院 林宗毅醫師

懷孕時期頭昏昏眼花是不是貧血？

何謂貧血？

要指紅血球數或其所含的血色(紅)素減少而言

· 紅血球數:

男性的紅血球細胞濃度低於410萬個/ul、女性低於380萬個/ul。

· 血容積:

男性的血容積值低於41%、女性低於37%時。

· 血色素:

男性血紅素濃度小於14g/dl，或女性血紅素濃度於12g/dl。

貧血的症狀:

貧血最常見的症狀就是臉色蒼白，因為貧血時氧攜帶的不夠，有容易疲倦、失眠、掉髮、注意力不集中、心悸、易喘、體力變差...等等。這些症狀嚴重的可能影響日常生活，像是過去可以一下子爬好幾層樓，現在

爬一、兩層樓，就需要休息而且會喘；或是走快一點，會頭暈或心悸。當然，不同原因的貧血，也各有一些特殊的徵兆和症狀。但是，多數人很難自覺到身體些微的變化，更何況有的輕微貧血者，平常沒有明顯症狀。

貧血的原因:

缺鐵是貧血主因，過去台大微生物與生化學研究所曾依據「1993~1996年國民營養健康狀況變遷調查」和「1999~2000年台灣地區老人國民營養健康狀況調查」兩份資料進行分析，結果發現，0.2%男性有缺鐵的情況，19~50歲女性有15.4%，51~64歲女性有7.5%，65歲以上男性有4.9%，65歲以上女性有3.7%；有貧血的比率，則是男性有6.6%，19~50歲女性有25.2%，51~64歲女性有16%，65歲以上男性有19.5%，65歲以上女性有18.8%。根據數據分析，女性是缺鐵、貧血的主要危險群。

<未完待續>

健康小站

鄭子三十七式太極拳

林麗雲

(作者現為臺灣陳氏太極拳發展協會理事長)



第十三式、十字手(面南)

承前式：重心在左腳，兩掌指尖朝上掌心朝前，隨身往前按掌，重心在左腿成左弓步、目視正前方。

1. 沈身後坐、重心右移、兩掌隨身放鬆，指尖略微平，掌心朝下。
2. 右轉腰兩掌略向上棚、掌心朝外，架於兩額角處，(兩手肘垂墜)左腳尖隨腰朝內扣90°，重心放於右腳。
3. 重心左移，兩手肘往下垂墜，兩掌心朝下往下按，此時右腳根應放鬆。
4. 重心在左，沈身下坐將右腳掌收回與左腳掌平行，同時兩手腕放鬆、掌心朝內向下相疊置於丹田處(右掌在內、左掌在外)。
5. 重心移至兩腿之間，兩掌往上往前棚架於臍中穴前，兩掌指尖朝向左右兩側(右掌在下、左掌在上)成十字手，目視正前方。
6. 鬆沈下坐、兩手肘隨身垂墜，兩掌向前棚，腰胯放鬆、坐實髖關節。

* 此式十字手亦可以獨立單式練習站樁，是練胯勁的理想招式。

* 此式特別著重於肘勁的使用，因此手肘的垂墜度是相當重要，因此練鄭子三十七式有肘尖吊秤鉞之說，意指肘尖下垂。

影片示範：https://youtu.be/K8E_LVV2TFQ



員工福利專區

友善家庭－公教員工福利服務措施一覽表

服務措施方案	適用對象	簡介	聯絡窗口
行政院人事行政總處 築巢優利貸－全國公 教員工房屋貸款	全國各機關、公立學校及公營事業機構所屬編制內員工(不含試用人員及約聘僱人員)。	※中國信託商業銀行獲選承作，辦理期間104.1.1至105.12.31，為期2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0.465%計算，機動調整。	04-23190600*601 鄭先生
行政院人事行政總處 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104.7.1至107.06.30，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
行政院人事行政總處 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。	由南山人壽保險公司獲選承作，辦理期間104.4.1至106.3.31，為期2年。	0800-020-090
行政院人事行政總處 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102.7.1至105.6.30，為期3年。	0809-019-888
行政院人事行政總處 健康99－全國公教 健檢方案	全國各機關、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)、退休人員及上述人員之眷屬。	經行政院衛生署評鑑為「新制醫院評鑑優等」以上之醫療院所，目前計有77家醫療院所參與。辦理期間自104.1.1至105.12.31，為期2年。	請至公務福利e化平台「公教健檢」之「健康99特約院所」查詢。
行政院人事行政總處 全國公教員工網路購 書方案	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104.8.1至107.7.31，為期3年。	TAAZE讀冊生活 02-25701233 灰熊愛讀書 02-29232886
臺中市政府 公教人員急難貸款	本府各機關、學校編制內員工。	※傷病住院貸款、疾病醫護貸款及災害貸款：最高貸款金額新臺幣(以下同)60萬元。 ※喪葬貸款：最高金額50萬元。 ※貸款利率：按郵政儲金2年期定期儲蓄存款機動利率減年息0.0二五厘計算機動調整。	04-22289111*17406 賴小姐
臺中市政府 員工自費團體意外保 險《安心保專案》	本府各機關、學校現職員工及其配偶、子女及本人父母。	由中國人壽保險公司獲選承作，辦理期間104.11.1至105.11.1，為期1年。	0932-500153 黃先生