

活動報導



活動報導

「臺中市政府相遇108—足GO幸福」
未婚員工聯誼活動第一梯次



本府人事處於 108 年 4 月 27 日於臺中大魯閣新時代購物中心舉辦本府相遇 108 一足 GO 幸福未婚員工聯誼活動第一梯次，計 78 人參加。本次活動選在熱鬧的臺中市區購物中心，首站安排莫凡彼餐廳的精緻美食，提供愜意的聊天環境，讓參加人員可以一邊用餐一邊認識彼此，接著不同與以往換桌聯誼的形式，結合桌上遊戲，使參加人員自我介紹不再制式，還能從中體驗桌遊的樂趣，一整天活動下來，成功配對 11 對，滿意度達 9 成以上。本府期許藉此活動辦理，參加人員得以結交新朋友，並進而覓得良緣。

國家考試訊息

- 考試項目** | 108 年專門職業及技術人員高等考試大地工程技師考試分階段考試、驗船師、引水人、第一次食品技師考試、高等暨普通考試消防設備人員考試、普通考試地政士、專責報關人員、保險代理人保險經紀人及保險公證人考試、108 年專門職業及技術人員特種考試驗光人員考試

- | 辦理時間 | 108.6.1 (六) ~ 6.2 (日) |

- 辦理地點 | 臺中高工、忠明高中

- **考試項目** | 108 年公務人員特種考試警察人員考試、108 年公務人員特種考試一般警察人員考試、108 年特種考試交通事業鐵路人員考試、108 年特種考試退除役軍人轉任公務人員考試

- | 辦理時間 | 108.6.15 (六) ~ 6.16 (日)

- **辦理地點** | 臺中高工、惠文高中、臺中二中、忠明高中、明德中學



 臺中購物節 傳聲



2019
TAICHUNG
Shopping Festival

臺中購物節

全城on Sale

7.10-8.18



抽 千萬豪宅

百萬進口車

gomo®、3C電腦產品多項好禮

洽詢單位:  臺中市惠愛區
 主辦單位:  臺中市政府經濟發展局
 協辦單位:  臺北市府經濟發展局

詳情請上臺中市政府網站查詢 www.taichung.gov.tw
 新聞熱線: 04-2219-0111 傳真熱線: 04-2219-0448-833 / 04(2383) 3939
 824 的救難專線、台中市市民服務中心(一樓) 1999-外縣市市民服務 04(2220) 3585

凡參加大抽獎、抽獎券號碼及得獎名單將於抽獎當晚在抽獎現場公佈，並刊登於本報及本局網站，請屆時留意。



新知補給站

修正行政院與所屬中央及地方各機關聘僱人員給假辦法第4條、第5條及第8條，並自109年1月1日施行

- 一、增聘聘僱人員應休畢日數以外之慰勞假確因公需要經機關長官核准無法休畢時，得由機關視其財務狀況酌予發給未休畢慰勞假加班費或給予其他獎勵。（修正條文第4條）
- 二、應休畢之慰勞假日數、慰勞假補助費及未休畢慰勞假加班費發給，準用公務人員請假規則或其他公務人員法令辦理。（修正條文第5條）
- 三、本次修正條文之施行日期。（修正條文第8條）
- （本府108年4月23日府授人考字第1080091442號函轉行政院108年4月22日院授人培字第10800324332號函）



修正天然災害停止上班及上課作業辦法第11條、第13條、第17條及第4條附表

- 一、交通部中央氣象局（以下簡稱氣象局）於致災性熱帶性低氣壓或連續豪雨期間，將比照現行颱風之預報資訊發布頻率，每三小時發布一次，爰配合修正氣象局於天然災害期間天氣預報資訊發布頻率規定。（修正條文第11條）
- 二、考量受極端氣候影響，致災性熱帶性低氣壓或連續豪雨可能造成如颱風過境後之普遍性災害，又第3條所定其他天然災害（如震災），亦有可能造成類此情形，爰配合修正公教員工得自行決定停止上班及上課之規定。（修正條文第13條）
- 三、考量極端氣候影響日益加劇，致災性熱帶性低氣壓或連續豪雨發生前亦應一併注意防範，爰將上開天然災害納入各通報權責機關應透過各種傳播媒體，促請各級公教員工與學生注意防範及因應作法之情形。（修正條文第17條）
- 四、另配合原「桃園縣政府」改制為「桃園市政府」，以及為使南投縣政府、連江縣政府之停止上班及上課雨量參考基準值符合實際需求，爰修正第4條附表，即「各通報權責機關停止上班上課雨量參考基準一覽表」。

（本府108年5月1日府授人考字第1080098051號函轉行政院108年4月29日院授人培字第10800330662號函）

有關職務代理人於上班日經奉准給假，復為執行被代理人職務上之業務於同日加班，其依公務人員加給給與辦法第12條計算工作日之方式

銓敘部考量我國邁入少子女化及高齡化社會，公務人員迭有為照顧家庭成員日常生活或應緊急事態，而有臨時請假處理之需求，為與奉派

於例假日加班執行被代理人職務上業務而得計算工作日之情形間取得衡平，同時為響應公務人員多元彈性運用休假之政策，爰如職務代理人於上班日經奉准給假，復為執行被代理人職務上之業務而加班，於同日出勤總時數合計已達4小時者，得併計為0.5個工作日；合計已達8小時以上者，得併計為1個工作日。惟為免寬濫，不同上班日之加班時數，尚不得相互併計或合併其他上班日之上班時數計算工作日。

（本府108年4月25日府授人給字第1080093988號函轉銓敘部108年4月23日部銓二字第10847421611號函）

有關公務人員於代理職務期間適逢權責（或授權）機關因天然災害發布停止上班，其依公務人員加給給與辦法第12條計算工作日之方式

- 一、權責（或授權）機關如依「天然災害停止上班及上課作業辦法」（以下簡稱作業辦法）規定，於公務人員出勤前發布全日停止上班，以該日並無工作事實，自不宜計入代理職務期間之工作日。至於權責（或授權）機關於公務人員上班後依作業辦法規定發布當日停止上班，為體恤公務人員於天災期間仍戮力職務之辛勞，並避免職務代理人為成就支領代理職務加給之條件，仍勉強滯留辦公場所持續辦公，致嚴重危害自身人身安全，爰如職務代理人於上班日出勤，於服勤期間適逢權責（或授權）機關因天災發布停止上班，當日均得以1日併入代理職務之工作日計算。又屬作業辦法第2條但書規定之人員，或屬代理該辦法第2條但書規定人員之職務者，亦適用之。
- 二、權責（或授權）機關因天災於出勤前發布隔日或當日之全日或上午半日停止上班，職務代理人於停止上班期間出勤辦理屬作業辦法第2條但書規定之被代理人業務者，得按停止上班期間係全日或上午半日，分別以1日或0.5日併入代理職務之工作日計算。

（本府108年4月26日府授人給字第1080095187號函轉銓敘部108年4月23日部銓二字第10847421612號函）

行政院修正「參與依災害防救法所定災害之救災及災後復原重建工作且工作具有高度危險性人員」投保額外保險通案標準表（空難部分），並自108年4月22日生效

行政院為保障空難現場蒐證、調查人員執行職務之安全，爰修正本標準表，其餘保險額度最高限額等相關事宜仍應依行政院99年9月8日院授人給字第0990020476號函規定辦理。

（本府108年4月26日府授人給字第1080092154號函轉行政院108年4月22日院授人給字第1080032722號函）



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/>）



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
臺中市私立園周率文理短期補習班	04-26520672	臺中市龍井區遊園南路 273 號	1、各科擁有九折優惠(美語、數學、理化)。 2、安親註冊費折扣 500 元。
臺中市私立立盈幼兒園	04-25263269	臺中市豐原區陽明街 178 號	贈送書包、餐袋。

員工協助方案

成為他人身邊穩定而堅強的存在

文 / 陳志恆 (諮商心理師)

當我們還是個孩子時，一邊探索這個世界，一邊回頭尋找父母的臉。我們渴望父母永遠在我們身旁，當與父母的眼神交會時，我們就安心了！

當我們長大時，仍然有著一顆玻璃心，也渴望身邊有個讓我們安心的人，帶給我們安全感。即使成為孩子的父母或師長時，也是如此。

每當焦慮不已的家長前來諮詢，他們問：「怎麼辦？我該怎麼做？」

說真的，大部分的時候，我幫不上忙。但我看到，他們除了想尋求解決之道外，眼中也在尋找一份可以安頓內心的依靠。

每當慌亂的老師前來訴說，對自己班上同學束手無策時，我知道我也無法提供什麼高見。然而，我發現，老師們要的，往往不是由你告訴他們該怎麼做，而是讓他們失調的情緒有著釋放的空間。

究竟，面對這些內心失序的靈魂，我們能做的是什麼？或許，我們該思考的是，如何帶給對方更多的力量，而不是拿走對方身上的力量。

有時候，我們急於告訴對方怎麼做，才能解決問題，反而讓對方感受到自己的無能，因為，我們把自己放到比對方還要高的位置上了；此刻，我們正在消滅對方身上的力量。相反地，當我們能夠只是靜下來，溫和而穩定地聆聽，用帶有同理心的詞語回應對方，便與對方連結上了。

「知道有人懂我」，這是一份人與人之間的連結，本身就是力量的來源。

身為專業的助人者，我們面對的，有時候是困擾中的案主，有時候則是被認為有問題的案主周邊的重要他人。

正如，家長為了孩子的問題行為而感到疲憊不堪，把這份痛苦傳遞給導師，導師在一番努力過後也無能為力時，來到我身邊，把這份來自於孩子、家長以及自己的壓力，一股腦兒地拋給我。

也有些家長，孩子在學校的狀況頻傳，一天到晚被老師打電話告狀。老師把其班級經營與課業要求的壓力放到孩子的父母身上，父母再帶著這份沈重的壓力，轉而向我求援。

於是，我所接收到的，往往是層層累加之後的負擔。他們常



說：「你是專家，請你告訴我，該怎麼辦？」

所謂的專家，有時候並非比第一線面對問題的人員，有更多的辦法。即使有些可提供參考的對策，眼前這個失神倉皇的生命，也不一定聽得進去——他們需要的，是被理解與支持。

於是，在真正的專家身上，常常有著一股強大的力量，能夠承接或包容那些累加的壓力；也就是，即便暫時沒有更高明的做法，但也能夠頂得住這股無形的壓力，讓陷入困境中的人們覺得放心又安全，進而也能堅強地回應他們的困境。

「簡快身心積極療法」的創始者李中瑩老師曾說，一個成熟的人，是有能力照顧自己與照顧他人的人。

我認為，照顧他人，不是凡事親力親為，或總要代替他人做決定及解決問題，而是有力量承接起他人的不安，並提供支持。

在此同時，照顧自己更是相形重要。能夠照顧自己的人，是懂得將自己與他人的責任區隔開來，給予協助但不過度涉入他人的議題中，也就是阿德勒所說的「課題分離」。

我提供你支持，不代表我需要為你的人生負責；屬於你的責任，仍須由你去扛起。我只提供你一個安全與放心的空間，讓你為自己找到更多力量，以及選擇並嘗試更多解決困境的方法。

你的無力我能理解，但我願意陪著你，面對這份無力，直到你的內在逐漸萌生力量——即使現在沒有最好的辦法。每當你有著像孩子般的玻璃心時，你能在我的身上找到那份如父母般堅實的安全感，而有能力面對自己的課題，並在這個充滿未知的世界中繼續冒險。

願我們都能長成一位成熟的人，成為一個他人身邊穩定而堅強的存在，有能力照顧他人，更不忘記先把自己照顧好。時時刻刻自我提醒。寫給全天下的大人，也寫給我自己。

◆ 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

走出青春期情緒迷宮與孩子們一起找到出口 台中「張老師」中心



自殺高居青少年十大死因中的第二位，自殺通報資料顯示，超過四成的孩子受憂鬱症或憂鬱傾向影響所致。青春期是個敏感、不穩定的發展階段。對於青少年感到非常困擾的事情，在他人眼中，可能會覺得「沒這麼嚴重」。但，對發展中的青少年而言，這些看似微不足道的小事，可能就是壓垮他 / 她們的最後一根稻草。

青少年成長階段會經歷的議題，包含學業壓力，親子關係、人際關係和情感議題……等等，若是在這些過程當中，一直處於受挫狀況又沒有得到適當協助，長時間累積在心裡，可能會出現自傷行為。但這些徵狀是有跡可循的，台中「張老師」中心建議，可多留意以下列舉：

1. 變得多話或沉默、性情變得暴躁或有暴力行為出現、飲食及睡眠模式與以往不同。

2. 拒絕討論目前遇到的困難或討論時情緒起伏變化極大，無法好好溝通。

3. 精神萎靡長期倦怠，缺少課外活動、興趣或大幅度減少人際互動。

4. 頻繁地出現頭痛、胃痛……等等身體不適或突然變胖或變瘦。

5. 開始把貴重物品分贈他人，或分送心愛、重要的東西。

台中「張老師」中心提醒，若是當青少年試圖想尋求協助時，一句「這沒什麼」，會在無意間讓青少年選擇將心房關了起來。此時，應先接受他 / 她的感覺，提供支持、了解與同理，包容他 / 她需要時間吸收、消化情緒並適時陪伴在身邊。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，皆是免付電話費用。

健康小站

適當的水分攝取 林新醫院提供

正確的水份攝取，可維持人體基礎新陳代謝功能，保持心血管穩定正常運作，促進體內排毒。如果喝太少，腎臟可藉由排出較濃縮的尿液，將體內水份調整在最佳狀況。所以在正常的新陳代謝下，每天至少要有 1000 毫升的尿液，才能排除當天所製造的廢棄物。

每天應該喝多少水才適量？喝太多會不會所謂的水中毒呢？林新醫院腎臟內科黃嘉宏主任表示，水份攝取量依每個人的年齡、體型、性別、體重、工作性質不同，尤其要注意心臟、腎臟功能，或是否有其它的共病症。一般正常腎功能之下，只要平均攝取水量每日在 2000 毫升左右（根據體重調整），正常的腎臟就會根據身體的滲透壓、血鈉及其它電解質濃度，和身體總水量等去調控尿量。

一般而言，讓尿液濃度愈稀愈好，也就是顏色愈淡愈好，但如果有心臟、腎臟、肝臟或其它的慢性疾病，就得根據疾病本身嚴重程度及相關症狀做出水份攝取量調整。如出現下肢水腫或呼吸困難時，就得減少鹽份及水份的攝取，有時甚至要將每日攝取水量控制在 500 毫升以內（如

有心肺積水時），此時最好請教醫師依病情再決定是否增減喝水量。

腎臟內科黃嘉宏主任提醒於腎功能不好或洗腎的病人，因為腎臟腎絲球過濾功能變差，可以處理的水量變少，攝取水份量要更加小心。慢性腎臟病有各種不同的原因及嚴重程度，病人應該和腎臟專科醫師討論自己適當的水份及電解質攝取量，以達到適當的體力、血壓、心律、呼吸及沒有水腫為最理想。

另外，我們每天吃的食物內就含有很多水分，如飯菜、麵湯、稀飯、蔬果、果汁、甜點等等內含的水份，都算是喝水。因為每個人所處環境（溫度、濕度、透氣）、身體活動量、健康情況及食物內容差異很大，沒有標準值，因此一般人想喝水就喝水，甚至可以預防性的多喝水。黃嘉宏主任說：在正常的身體狀況下，所謂的水中毒（即低滲透壓性低血鈉），得每日飲水到 10 公升以上，請民眾不必過於擔心。



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）

九、內外相合：表裡相通、陰陽相對

太極原意：陰陽即對稱



習拳者在練拳的過程中對陰陽對稱的空間結構每每不能掌握要領，主因是力學結構觀念要正確外，還要對空間結構、陰陽對稱有所瞭解，太極的空間結構（陰陽對稱）即：前後、左右、上下為立體空間結構即所謂的三 D，再加上時間差即為四 D，即形成了多層次的空間結構，讓太極拳架增加螺旋纏繞，產生美感更增氣場。

太極拳講求對稱：行拳時要求身體的前後、左右、上下，兩方的力量均等時即在體內產生對稱的力學結構，此時身體力學會透過對稱回到身體的中心軸上。即是所謂的前後中、左右中、上下中的力學結構，讓身體產生平衡，勁力集中、後以身領手—身先動，末稍後至，由小圈而後大圈而至無圈、由裡而外、由緊實漸至綿密，打人趨於無形，讓人防不勝防，而能借力使力、以小搏大非身體力學結構莫屬，此為有形的空間結構（即外三合一肩與胯合、肘與膝合、腕與踝合）。

何謂無形的空間結構？是由內三合一心與意合、意與氣合、氣與力（勁）合（力是身體下沉至湧泉透放鬆借由實地反彈上來的勁）聚集而成，內三合指的是意念的導引—神經的傳導、中樞神經發號司令由身體去執行。太極拳既稱陰陽就有實有虛，而在實體的表現上要先有意念（虛）的導引後才有行動（實）付出，並且以意念導引內氣循環，讓內氣帶動身體外在空間結構—即是以內氣填滿有形的空間結構讓拳架展現力與美，讓拳架具有質感、有生命力，不會虛無飄渺，此即為內外相合，而無意念導引的拳架會讓兩掌軟弱無力或使力過當呈現僵勁滯力，而讓全身的勁力無法充分發揮，也讓內氣滯礙難行。而無形的空間結構結合有形的空間結構即是內外相合，因此透過身體放鬆讓內外氣相合，後以內氣統御全身，以身領手、以腰領勁，產生節節貫串才是太極拳。

人事業務小提醒

◎為利本府各機關學校面臨天然災害時應變之需，請確依規定加入「臺中市政府 LINE 官方帳號」（下稱本府 LINE）及實施「風雨送溫情」機制等事宜

- 一、自 106 年度起，當天然災害來襲，係由本府 LINE 即時傳送是否停班停課訊息，爰請各機關學校首長及人事主管加入本府 LINE，以即時獲得相關訊息，且應負督導、追蹤、聯繫之責。為使相關人員做好防災準備，請檢視上開人員是否已完成加入，俾利接收最新動態及相關防救災資訊；併請宣導與鼓勵所屬員工、學生家長及本市市民加入本府 LINE。
- 二、另為強化本府各機關學校災害防救能力，並於天然災害期間主動關懷所屬員工，本府成立易致災特殊地區通報系統，實施「風雨送溫情」機制。

（本府 108 年 4 月 23 日府授人考字第 1080091518 號函轉）

宣導事項

國防知性之旅

108 年 營區開放活動 活動時程

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 8月(六)

基隆
威海營區
三一艦隊 9月(六)

臺南
空軍基地
一聯隊 10月(六)



母乳哺育，想抱就抱 想餵就餵

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