

卓越臺中

Great Taichung

Personnel Service Monthly

人事服務月刊

第一五五期

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：<https://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 04-2422-2277

活動報導

2020 台灣燈會志工通識課程培訓講習（第一階段） 逾千人參訓！作好最佳準備歡喜迎賓

迎接 2020 台灣燈會在臺中的年度盛事，本府人事處特別規劃一系列服務人力培訓課程，配合副展區志工排班需求，第一階段通識課程培訓講習業於 108 年 11 月 13 日完成，總計約 1400 人完成培訓。

人事處處長陳杉根表示，參加通識課程培訓的志工，從 16 歲年輕學子到 80 多歲活力長青族，橫跨老中青三代，許多更是家族親子共同投入志工行列，攜手一起參加培訓，展現臺中市民熱情

的一面。

人事處表示，「我們準備好了！」通識課程培訓強調正向、積極的態度與服務熱忱，透過課程中的情境演練，服務志工的一句暖心關懷及一份同理尊重，就可獲得遊客大力按讚的滿意回應，課程結束後，參訓學員信心滿滿，期待做個稱職的東道主，協助參觀民眾一飽感官饗宴。



中高階主管國際講堂－發展敏捷領導者的神經科學觀

為提升本府所屬機關中高階人員之核心職能，了解國際新知，擴大國際視野，本府公務人力訓練中心於 108 年 11 月 4 日辦理「中高階主管國際講堂（第 3 場次）」，參訓對象為本府所屬機關、學校中高階人員共 400 人。

本次國際講堂邀請南非 Pretoria 大學 André Vermeulen 教授擔任講座，主題為：發展敏捷領導者的神經科學觀（A Neuroscience Perspective on Developing

Agile Leaders）。由本府黃副秘書長國榮致歡迎詞引介講座，Vermeulen 教授自 2000 年以來參與 TEDx Johannesburg 和 ATD ICE 等眾多著名平台演說，被美國人才發展協會（ATD）評估為世界級演講者的

前 5%，為名揚國際的演說主講人。

Vermeulen 教授從神經科學的角度分享未來工作職場上所需要的 10 項技能，並說明領導靈活性為領導者未來的核心技能，這種能力被稱為神經敏捷性，對於負責建立創新和學習文化的領導者來說，為一項差異化技能。藉由本次的演講，學員收穫良多，瞭解如何更有效地學習，並更能適應未來挑戰。



活動預告

臺中市各界暨臺中市政府所屬一級機關員工 109 年新春聯合團拜

為迎接 109 年新春，配合民間趨吉迎福習俗，訂於 109 年 1 月 30 日（星期四，年初六）上午 9 時 30 分假臺灣大道市政大樓惠中樓 1 樓舉辦「臺中市各界暨臺中市政府所屬一級機關員工 109 年新春聯合團拜」，會中邀請本市歷任市長、歷任議長及副議長、各級民意代表、市政顧問、各里里長、各界相關機關團體社會賢達、新聞媒體及本府所屬機關首長、各區區長、所屬各級公立學校校長及所屬機關員工（含退休人員）等參加，且為增添年節慶賀氣氛，邀請合唱團及醒獅團進行精彩演出，讓大家齊聚同樂、喜迎新年。

國家考試訊息

| 考試項目 | 109 年公務人員初等考試
| 辦理時間 | 109.1.5 (日)
| 辦理地點 | 惠文高中、青年高中、忠明高中、五權國中



宣導事項

母乳是最天然的健康食品

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！



本府人事處開放檔案應用申請 歡迎多加利用！

相關申請規定，請至人事處網站參閱：
<https://www.personnel.taichung.gov.tw> > 便民服務 > 檔案應用專區。聯絡電話：04-22289111 轉 17606



新知補給站



銓敘部 108 年 11 月 25 日部法一字第 1084876512 號函 就關於公務員服務法第 14 條規定要件及適用情形之認定標準予以釋明，函併附附表所列及該部歷次函釋與本令釋未合部分，自即日起停止適用。

(本府 108 年 11 月 26 日府授人力字第 1080286390 號函轉銓敘部 108 年 11 月 25 日部法一字第 1084876512 號函)

「108 年特種考試地方政府公務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/>) 「培訓最新消息」及「首頁 / 法規及函釋 / 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) / 地方特考訓練相關法規」項下，歡迎查閱並下載運用。

(本府 108 年 11 月 18 日府授人力字第 1080277915 號函轉公務人員保障暨培訓委員會 108 年 11 月 15 日公訓字第 1082160472 號函)

「109 年公務人員初等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/>) 「培訓最新消息」及「首頁 / 培訓發展業務 / 考試錄取人員訓練相關業務 (含各項訓練) / 高等、普通暨初等考試錄取訓練相關業務」項下，歡迎查閱並下載運用。

(本府 108 年 11 月 20 日府授人力字第 1080281654 號函轉公務人員保障暨培訓委員會 108 年 11 月 19 日公訓字第 1082160479 號函)

上開各點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。

行政院會同考試院於 108 年 11 月 27 日修正發布「關務人員獎懲辦法」，相關資料已掛置於本府人事處網站 / 人事法規查詢 / 考訓科項下。

(本府 108 年 11 月 28 日府授人考字第 1080288492 號函轉行政院人事行政總處 108 年 11 月 27 日總處培字第 10800486425 號函)

行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第四點附表七「各機關學校公教員工地域加給表」及「各機關學校公教員工地域加給合理化調整方案」，並自 109 年 1 月 1 日生效。

(本府 108 年 10 月 4 日府授人給字第 1080238122 號函轉行政院 108 年 11 月 13 日院授人給字第 1080047843 號函)

配合「職銜暨職系名稱一覽表」修正、行政院部分機關組織調整及「社會工作人員執業安全方案」，行政院修正相關待遇表別。

計修正「公務人員專業加給表(二)」、「公務人員專業加給表(六)」、「公務人員專業加給表(七)」、「公務人員專業加給表(二十)」、「消防、海巡、空中勤務、移民及航空測量機關專業人員危險職務加給表」、「刑事鑑識、爆炸物處理暨火災原因調查鑑識鑑定人員危險職務加給表」、「各機關船舶(職)員海上職務加給表」、「工程獎金支給表」、「衛生醫療機關醫師不開業獎金支給表(核定本)」等表別。

(本府 108 年 11 月 15 日府授人給字第 1080276253 號函轉行政院 108 年 11 月 13 日院授人給字第 1080047913C 號函)

銓敘部修正發布「公務人員保險法第 16 條第 2 項第 1 款但書所定優惠存款範圍一覽表」、「公教人員保險法第 17 條第 4 項第 1 款、第 2 款所定離退給與範圍一覽表」及「公教人員保險法第 17 條第 4 項第 3 款所定優惠存款範圍一覽表」等 3 表。

(本府 108 年 11 月 25 日府授人給字第 1080280485 號函轉銓敘部 108 年 11 月 18 日部退一字第 1084862993 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 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/>)



人事業務小提醒

◎ 有關填報行政院人事行政總處 ECPA 人事服務網之 A4 調查表系統「INV61027- 行政院暨所屬機關(構)學校檢討須具備英語資格職務及通過英檢人數調查表」(年報：每年 12 月)及本府「臺中市政府所屬機關學校英語能力調查表」(季報：每年 3、6、9、12 月)一事，請依限填報，以為平時及績效考核之依據。

(本府 108 年 08 月 26 日府授人力字第 1080203856 號函)
◎ 行政院所屬機關(構)學校徵才及人員應徵自 109 年 1 月 1 日起全面實施線上作業。
(本府 108 年 11 月 22 日府授人力字第 1080283279 號函轉行政院人事行政總處 108 年 11 月 21 日總處資字第 1080048431 號函)



員工協助方案

如何改變舊習慣？ 新年新希望不再落空的秘訣

節錄自廖偉玲諮商心理師網站文章



我們每天要做出成千上萬個決定，這些決定近一半是潛意識依「習慣」做出的。「習慣」決定了我們工作的成果，也決定了生活的品質，若想要改善工作與生活的狀態，最簡單（也最難）的方式，就是改變每天的生活習慣。

習慣的來源

「習慣」，是人腦為了節省資源而產生的行為，藉著腦中的基底核（Basal ganglia）將一系列的動作轉化成一個集合（chunking），以節省腦力的消耗，不需要花太多注意力就能完成刷牙、穿衣、吃飯、上班等等動作。但是「習慣」也有壞處，因為當它養成後，只要一不注意我們就會進入自動導航模式，不自覺的依習慣行動。例如今天明明要去拜訪客戶，卻不小心開了去公司的老路；想要放慢吃東西的速度，還是十分鐘就把便當嗑掉了……。

新習慣的養成

長年累積的舊習慣深深刻在腦中，要改並不容易，與其改變舊習慣，更好的方式是養成一個取代它的新習慣。

至於怎麼養成新習慣呢？我們要理解新習慣的養成包括「提示」、「慣性行為」、「獎勵」還有「創造渴望」。其中「創造渴望」可能是最重要的部分，以養成運動習慣為例，研究人員發現能持續運動的受訪者，都是因為渴望某種獎勵，例如運動後的腦內啡讓他們「感覺很棒」、或是體能進步帶來的「成就感」。

為了多賣一點產品，企業也會下功夫創造「獎勵」跟「渴望感」來幫助消費者養成習慣。像在牙膏裡面添加刺激性成分，讓人感覺口氣清新；在洗髮精加入發泡劑，讓洗頭的時候能滿手泡泡；在面膜中加入螢光粉讓臉敷完後立即變白……。

所以如果你也想養成跑步習慣，除了選定一個簡單的「提示」（把慢跑衣擺在鬧鐘），還要加上清楚且能帶來「渴望」的「獎勵」才會有效，例如慢跑後來罐好喝的氣泡水，紀錄跑步的里程數來獲得成就感……。

舊習慣的革除

如何藉著養成新習慣來改掉舊習慣呢？說明如下：

一、找一組「想改變的舊習慣」跟「想養成的新習慣」

想改變的舊習慣是？「下班回家後癱在沙發前看電視到很晚。」想養成的新習慣是？「下班回家後早點睡」

二、找出和舊習慣有關的「提示物」，讓自己多一點覺察

花幾天紀錄舊習慣發生的時間、地點、情緒、周遭人事物。例如，下班八點回到家後，身體「覺得很累」，所以看到沙發就想坐下來，因為沒有其他人「覺得冷清」所以打開搖控器開關聽聲音。然後不自覺就一直看下去，即使覺得電視節目很無聊。以看電視來說，「沙發」跟「遙控器」都是提示物，而且一進房子就看得見，所以改變這個提示物很重要，譬如把

遙控器藏起來、在沙發上改放睡衣提示自己早睡。

三、找出「獎賞」&創造「渴望」

要找出早點睡覺的獎賞還真的需要一點創意跟摸索，而且每個人喜歡的東西不太一樣，可以試試不同的方式。若以我為例，可能會買喜歡的小說放在床上，早點上床就可以看久一點；要哄小孩早睡也一樣，如果早點上床，爸媽就會講故事講久一點。

四、實際行動

我們都聽過「一個習慣的養成需要二十一天」，但這是錯誤的觀點。習慣養成需要多少時間並不一定，端看難度有多高，還有獎勵有多吸引人。例如要我養成每天晚上九點睡的習慣，可能需要好幾年（因為難度太高，動機太低），但如果是晚上十點半睡，可能只需要兩個月，只要每個禮拜都早十分鐘睡就可以。

習慣難改，是因為我們在大腦建立多年的神經迴路作戰，最好的方法就是循序漸進，挑簡單的做起，這樣比較容易有「成就感」，讓人渴望繼續努力下去。

◆ 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

「張」手擁抱長出復原力 — 台中「張老師」中心 在逆境中堅強，從 PROTECT 開始



電話那頭的人，低喃無語，隱約傳來極壓抑的啜泣聲，一陣又一陣。這樣的靜默，直到一句「我在這裡陪著你，想說什麼，都可以。」最終卸下防守，放心大聲哭出心中的委屈及辛酸。這是義務「張老師」們日常的情景，陪伴當事人釋放悲傷的情緒，接納他/她的人生故事，協助度過低潮，重新點燃對生命的熱度。

藉由服務歷程中，發現到每個人面對逆境、創傷、挫折的調適歷程皆不同，有人可以半年之間逐漸轉好，有些人則需要 3-5 年，更有些人一輩子都身陷其情緒中，針對此現象深入研究發現與「個人復原力」有關。

何謂復原力

1. 復原力是面對逆境、創傷、威脅各種壓力下的調適歷程。
2. 復原力是一種個人能力、自我資源。
3. 是可培養的行為、智力與情感層面的能力、態度與特質。
4. 使人能繼續堅持下去，適應面臨的該情境，並且有正向或能力上的積極表現。
5. 在個人與環境互動的過程中，所產生的動力回應。

提升個人復原力—在逆境中堅強，從 PROTECT 開始

1. Permit（允許）— 給自己時間，允許自己暫時與困難共處。

2. Release（釋放）— 適當釋放壓力與情緒。
3. Observe（觀察）— 觀察身邊的人面對壓力與挫折是如何因應。
4. Think（思考）— 思考適合自己面對困境的預想和準備方法。
5. Enhance（提升）— 提升自信心，練習肯定與欣賞自己。
6. Contact（連結）— 與外界或友人擁有互動連結，共同攜手面對。
7. Try（嘗試）— 具備勇氣，邁開步伐，讓自己嘗試面對挑戰。

台中「張老師」中心針對中部地區民眾進行個人復原力培育—自我效能簡易量表施測，透過調查結果發現女性較能自控、男性較有自信；中高年、研究所學歷、已婚者復原力較高；中部地區民眾計畫力及控制力較自信心及堅持力較高。該中心張麗莉主任委員期許大家善用上開提高復原力 PROTECT 七口訣，以利在逆境中長出勇氣，進而粹練自己成為自己想要成為的人。

「張老師」基金會以撫慰社會大眾心靈、增進全民心理健康為宗旨，如想傾訴生活上的壓力，可以撥打「1980—依舊幫您」輔導專線，讓電話另一端的「張老師」給您關心和支助，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。

健康小站

斑點美人的福音～SV 極淨光鉬雅銘雷射

林新醫院提供

常聽到來求診的病患：花了很多錢買保養品想淡斑，甚至花錢到醫美做雷射治療，為什麼斑都還在？原因是：斑點美人們並不清楚自己的斑是哪一種，冒然的治療或使用坊間美白、淡斑的保養品，非但沒有效果，甚至會影響皮膚的健康哦！

林新醫院皮膚科郭康凌主任表示：各種色素斑點看起來相似，但是皮膚病理以及色素細胞與色素分布的位置卻大不相同。亞洲人常見的色素斑點有下列幾種：

- 一、曬斑：老化皮膚最常面臨的問題之一。經過長期的陽光曝曬，此種褐色斑點會愈多且愈大。典型出現在臉周、頸、胸、手背等易曬處。
- 二、雀斑：型態類似曬斑，但尺寸較小。通常夏天較深、冬天會稍淡化。
- 三、發炎後色素沈澱：臉部的色素沈澱最常發生在痘痘、或創傷或雷射治療後，且膚色深者較易有此現象。此為暫時現象，多數在數月後緩解。
- 四、肝斑：褐色網狀斑點，好發在臉頰、上唇、額頭以及下巴。
- 五、顴骨斑：相較於肝斑，顴骨斑因色素細胞位置更深，會有藍色色調。好發在鼻翼、顴骨到髮際線的位置。



在了解常見的皮膚斑點的類型後，相信大家最關心的就是

要如何有效的治療，才能恢復白皙透亮的肌膚。大部份的斑點都可以透過雷射改善，林新醫院引進SV 極淨光鉬雅銘雷射儀，利用『選擇性光熱療法、光震波』的原理，針對黑色素造成治療作用的專一性，雷射能量會將聚集的黑色素擊碎，再由人體的吞噬細胞吸收代謝，迅速的移除，完全沒有留疤的疑慮，是目前醫學上有效、安全的『色素斑』移除治療法。此外，此雷射還可刺激膠原蛋白增生，讓皮膚彈性緊實、減少皺紋，回復肌膚彈力並縮小毛孔。如想要改善小痘痘、粉刺或抑制皮膚出油情形，也可透過多次的鉬雅銘雷射治療達到效果。

雷射治斑是許多“帶斑”女性朋友的福音，持續保養也能讓皮膚越來越好，能達到素顏美肌的效果。郭康凌主任：雷射治療要經由皮膚科專科醫師，用皮膚鏡檢視斑點屬性，再選擇施打方式。林新醫院美容醫學中心朱舜天醫師更提醒民眾：每個人臉部的斑點深淺狀況不一樣，一定需要與專科醫師面對面評估並配合治療療程，才能達到最有效的改善。

坊間醫美以淨膚雷射的名義，僅僅全臉掃過一次，施打發數有限，讓臉看起來比較乾淨，但卻沒有足夠的除斑效果。林新醫院極淨光鉬雅銘雷射治療，沒有發數限制，不但能達到全臉淨膚，且加強斑點部位的改善，對於真正想除斑的患者來是最佳的選擇。

健康小站

淺談華陀五禽之戲

在習練太極拳 22 年後我接觸到華陀五禽之戲的功法，從開始的排斥到全然的接受，並將此功法推廣至我所教授的 11 個太極拳場地時序一年有餘，多年前教授我華陀五禽之戲的蔡秀花老師多次苦口婆心的勸我學習五禽戲，我皆當成耳邊風不當一回事，直到一年多前因緣際會有幸在桃園跟隨蔡老師學習五禽功法，從此顛覆我對健康功法的思維。

華陀是後漢時代傑出中國神醫，醫術精湛、精通養生功法，五禽之戲是依中醫學理中的五行運化法則分類再根據二十四節氣、十二時辰、十四經脈走向及呼吸運動規律，整理出一套保健強身，防治疾病之導引術。（引用華陀門第七十九代弟子蔡秀花老師文章）

華陀神醫將五種動物虎、鹿、熊、猿、鳥貫串演練稱：五禽之戲其功法能舒心、肝、脾、肺、腎、膽、胃等臟腑經絡使五氣週流六處

- 熊性屬陰木，主練肝，【肝】藏魂。
- 鳥性屬火，主練心，【心】藏神。
- 虎性屬糙金，主練肺，【肺】藏魄。
- 鹿性屬水，主練腎，【腎】藏志。

林麗雲（作者現為僑光科技大學副教授）

猿性屬土，主練脾，【脾】藏意。（引用華陀門七十八代弟子郭師廷獻公文章所述）

在長達 20 年教授太極拳的領域裡一直以來總認為沒有一種功法能超越太極拳，但是太極拳的困難度變成此種功法最大的障礙，而且太極拳需要練習者多年不停的反覆練習功效才會顯著，而現代人凡事講求速度、希望快速顯現功效，而華陀五禽之戲剛好符合現代人的需求—簡單易學、功效迅速、得氣容易、對疾病的改善迅速，因其功法簡單易學老少咸宜、不限時間也不限場地，讓社會大眾除了太極拳外有更多的選擇空間。

華陀五禽之戲的功法是在練全身三焦經（人體分為上三焦、中三焦、下三焦通稱三焦經）對全身五臟六腑都非常有幫助，能強化神經系統增進身體機能，暢通經絡蠕動腸胃，使消化和泌尿系統功能順暢。筆者長期教授太極拳因課程繁多時間編排緊湊、致使飲食不正常而引起胃食道逆流經中醫診治服藥多年改善甚微後放棄治療，在習練一年的五禽之戲後胃食道逆流竟不藥而癒，而教授的學生當中不乏因練習五禽戲而改善身體狀態者比比皆是，更有重病者重獲健康之人。



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
臺中市私立德叡文理短期補習班	04-23897511	臺中市南屯區三和街 36 號	可優先入學。
臺中市私立挪威森林幼兒園	04-25586670	臺中市后里區大圳路 257 號	贈書包、餐袋及夏季運動服。

停刊通知

感謝各位讀者長期對卓越臺中人事服務月刊的愛護與支持，本月刊將於 109 年度停止出刊，特此公告。過去各期月刊仍放置於「臺中市政府人事處網站」（<https://www.personnel.taichung.gov.tw/>）->便民服務區->卓越臺中人事月刊項下供參閱。