



# 雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 106 年 11 月號



## ☺☺☺辦理 106 年度流感疫苗預防接種

為配合本縣斗六市衛生所 106 年度流感疫苗預防接種計畫，於本 (106) 年 10 月 3 日 (星期二) 上午 9 點至 11 點本府第二棟辦公大樓一樓展示區 (親民空間後方)，設立流感疫苗特別門診為同仁施打流感疫苗接種，共計 297 位同仁接受接種服務。



## ☺☺☺辦理「106 年度第二次品格領導分享會」

為持續推動核心價值，打造品格專業人事人員，爰於本 (106) 年 10 月 30 日 (星期一) 假本府第二辦公大樓工策會會議室，舉辦 106 年度第三次品格領導分享會，邀請宏達文教基金會黃執行長素雲擔任品格講習講座，本次分享主題為「勇氣」，透過基金會所提供之心靈成長課程，提昇服務能力與機關競爭力，計 107 人出席。





吾是碎碎唸

最近該做什麼 (106 年 11 月中、下旬-106 年 12 月上旬) ~

辦理單位	辦理日	辦理項目	辦理對象
雲林縣政府	12/6	性別主流化研習班	所屬公務人員
	12/12	公務人員退休資遣撫卹法宣導講習會	本縣公務人員
各機關及學校	11 月中、下旬	107 年上半年退休人員送府審查作業	學校公教人員
		縣府所屬機關聘僱人員年終考核作業	所屬聘僱人員
		107 年高等及普考填缺作業	所屬公務人員
		身心障礙特考筆試錄取人員訓練期滿請頒證書、派免及先予試用送審作業	所屬公務人員
		退撫平台已退公校教職員基本資料校對作業	學校公教人員
	12 月中旬	公務人員考績先期作業	所屬公務人員
		公教人員下年度簽到簿請購及準備作業	所屬公教人員
		公務人員限期完成休假申請以辦理休假補助費及不休假加班費通知作業	所屬公務人員



新修增法令、解釋

<p>函示：修正「公務人員再申訴事件調處實施要點」名稱為「公務人員保障事件調處實施要點」，並修正全文，業經公務人員保障暨培訓委員會以 106 年 10 月 11 日公地保字第 1061160265 號令修正發布。 (公務人員保障暨培訓委員會 106 年 10 月 11 日公地保字第 10611602651 號函)</p>
<p>函示：檢送考試院民國 106 年 10 月 11 日修正發布之公務人員保障暨培訓委員會保障事件審議規則部分條文修正條文、修正總說明及修正條文對照表。 (公務人員保障暨培訓委員會 106 年 10 月 13 日公地保字第 1060013054 號函)</p>
<p>函示：銓敘部 106 年 9 月 25 日召開研商聘用人員聘用條例部分條文修正草案會議紀錄。 (銓敘部 106 年 10 月 16 日部銓五字第 1064273327 號書函)</p>

<p>函示：檢送修正「雲林縣立各國民中小學超額職員安置及移撥處理原則」乙份，自即日起生效。 (雲林縣政府 106 年 10 月 16 日府人力一字第 1063109662 號函)</p>
<p>函示：「公務人員訓練進修協調會報設置及實施要點」第四點，修正發布。 (公務人員保障暨培訓委員會 106 年 10 月 18 日公訓字第 1062160707 號函)</p>
<p>函示：行政院函以，修正「行政院限制所屬公務人員借調及兼職要點」第 14 點，並自 106 年 10 月 20 日生效。 (行政院 106 年 10 月 20 日院授人培字第 1060059474 號函)</p>
<p>函示：函轉行政院人事行政總處修正「三節慰問金常見問答集」。 (行政院人事行政總處 106 年 10 月 24 日總處給字第 1060059681 號函)</p>
<p>函示：有關行政院人事行政總處函復臺中市政府，就該府建議育嬰留職停薪期間另予考績人員於參加陞遷時，得溯前採計考績評分將另案研議一案結論。 (行政院人事行政總處 106 年 10 月 24 日總處培字第 1060059651 號函)</p>
<p>函示：「教師職前年資採計提敘辦法」，業經教育部於中華民國 106 年 11 月 6 日以臺教人(二)字第 1060152222B 號令修正發布。 (教育部 106 年 11 月 6 日臺教人(二)字第 1060152222E 號函)</p>



## 雲林縣政府 員工身心靈健康對話窗

### 眼睛過勞誘發肩頸痠痛！眼科醫：按 4 處一次舒緩

2017-09-25 日文編譯／陳建甫

【早安健康／陳建甫編譯】每天上班都要盯著報表，下班又忙著追劇？每天長時間面對著電腦、電視以及智慧型手機的螢幕，長期下來可能會讓眼睛過勞造成慢性傷害，甚至還有病變以及失明的可能。而日本眼科醫師也提醒，即便只是輕度的眼部疲勞也不能輕忽，其實眼部疲勞與上半身血液循環有相當大的關連，所以就算每天都有定時望遠凝視、點眼藥水，眼部只要發痠都可能是肩頸痠痛的前兆。

#### 手機、電腦的藍光、紫外線可直達視網膜

眼科醫師井上佐智子表示，人在清醒時會無意識地不斷使用眼睛，事實上流向頭部的血液有極大部份都是用來供給眼部及腦部營養，供應它們在日常生活中能夠正常運作的。但是 3C 產品的 LED 螢幕所釋放出的光線大多含有紫外線與藍光等短波長強光，它們在通過眼球時不會受到角膜及水晶體的吸收，能直達視網膜而傷及中心的黃斑部，長期下來就會使得視力退化而造成黃斑部病變。

## 藍光難對焦、刺激瞳孔收縮都會害腦、眼過勞

另一名眼科醫師久保木香織則表示，長時間凝視 3C 產品所導致的乾眼過勞會讓視線焦點無法聚集、視野模糊且眼部深處及頭部疼痛，這會使得支撐頭部的肩頸部位肌肉也跟著無法正常施力。

另外，藍光因為波長短、易散射的特性，容易產生眩光感而使得腦部需要費力去聚焦，因此接觸大量藍光就會加速腦部疲勞的速度，而導致上半身血液都集中到頭眼，而肩頸缺血自然就會變得僵硬且痠痛。

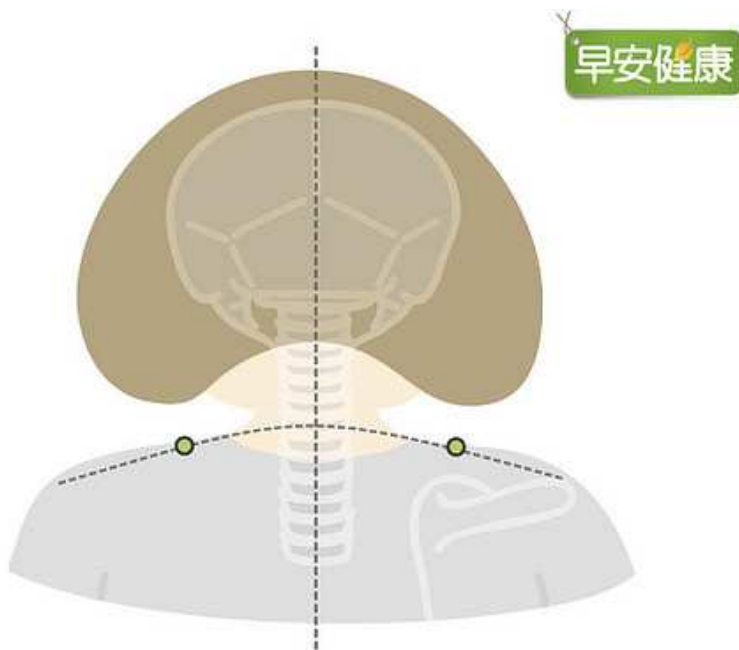
再者是因為藍光較紫光以外的各種光波的能量都來得強，對瞳孔刺激更大就更會使其收縮，長期下來也會使得瞳孔肌肉過勞而連帶使得整個眼眶、肩頸肌肉都受到牽連，可以說是牽一髮而動全身。那麼自然解決了眼睛疲勞，就能一網打盡地將肩頸僵硬也連帶解決，久保木醫師也在此提供四個穴道以及一招熱敷法。

### 《四穴道緩解眼睛疲勞、改善肩頸痠痛》

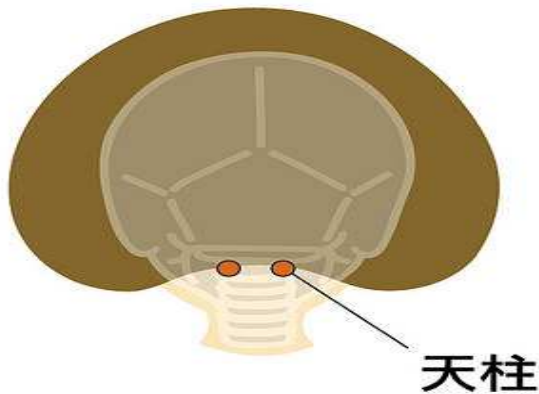


**睛明穴：**位於眼頭與靠近鼻骨的凹陷處，眼睛痠痛時就該按這邊。

**承泣穴：**位於眼睛正中央，直視前方時瞳孔下緣的骨頭凹陷處。



**肩井穴：**位於肩膀尖端與脖子連線的正中央。



**天柱穴：**位於頸後髮際下緣，左右兩條肌肉外緣凹陷處。

## 《熱敷法》

用熱毛巾或是熱敷眼罩輕敷在眼周，特別注意是使用電腦或手機時應該每1小時就熱敷10分鐘，一邊熱敷可以一邊按摩眉毛周圍、眼皮以及眼頭等部分，熱敷眼皮可以有效刺激淚液分泌改善乾眼症，但是要注意如果眼睛有發紅、發炎的情形，則要馬上停止熱敷並立刻就醫檢查。

文章摘錄於早安健康 <https://www.everydayhealth.com.tw/article/16758>

## 超 媽 大 小 事

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
吳○瑾	雲林縣政府 人事處科員	雲林縣立虎尾國中 人事室主任	1061023
莊○雅	—	雲林縣政府 人事處科員	1061023
蔡○慧	雲林縣政府 城鄉發展處辦事員	雲林縣北港鎮公所 人事室課員	1061027

本刊歡迎投稿或進行意見交流，投稿請洽本府人事處黃淑芳專員  
或簡訊編輯 mail：[ylhg05206@mail.yunlin.gov.tw](mailto:ylhg05206@mail.yunlin.gov.tw)