



# 雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 106 年 6 月號



## 辦理本府「106年清新亮麗好職場—組織及管理面向」課程

為協助組織建立溫馨關懷的工作情境，提升工作士氣及組織效能，爰於本(106)年5月18日(星期四)假本府第二辦公大樓工策會會議室，舉辦本府「106年清新亮麗好職場—組織及管理面向」課程，特邀國立彰化師範大學劉教授兆隆擔任講座，研習對象為本府及所屬機關公務人員，參加人數計91人。



## 辦理本府「106年清新亮麗好職場—心理面向」課程

為建立同仁心理健康概念，宣導相關協助措施，以促進職場健康，爰於本(106)年5月22日(星期一)假本縣稅務局視聽教室，舉辦本府「106年清新亮麗好職場—心理面向」課程，特邀亞洲大學卓教授播英擔任講座，研習對象為本府及所屬機關學校公務人員，參加人數計92人。



### ㄅㄅㄅ辦理「心靈晴空站-雲林縣政府106年員工協助方案練功坊」

為使同仁瞭解員工協助方案，有效解決問題與困擾，以建立溫馨工作環境，爰於本(106)年6月5日(星期一)假本府第二辦公大樓工策會會議室，舉辦「心靈晴空站-雲林縣政府106年員工協助方案練功坊」，特邀臺北捷運公司羅心理協談師世聖擔任講座，研習對象為本府及所屬機關學校公務人員，參加人數計253人。



### ㄅㄅㄅ辦理本府「106年個人資料保護法與資通安全研習班」

為使各機關學校公務人員處理公務資料時，能合法合理使用個人資料，避免侵害民眾權益，爰於本(106)年6月6日(星期二)假本府第二辦公大樓工策會會議室，舉辦本府106年個人資料保護法與資通安全研習班，特邀法務部法律事務司李科長世德擔任講座，研習對象為本府及所屬機關學校公務人員，參加人數計113人。



### 最近該做什麼 (106年6月中、下旬-106年7月上旬)

辦理單位	日期	辦理項目	辦理對象
雲林縣政府	6/13	各機關學校用人費用管理資訊系統說明會	所屬公務人員
各機關學校	6月中、下旬	各機關學校用人費用管理資訊系統錯誤更正作業	所屬公教人員
		公務人員考績及甄審委員會組成作業	所屬公務人員
		取得高學歷教師改敘作業	所屬教育人員
		自辦教師甄選前置作業	所屬教育人員



	代理教師考核再聘作業(6/24前,可配合6/27縣內介聘)	所屬教育人員
	第二次縣內介聘分發作業(6/27、6/28前開完教評會)	所屬教育人員
	請託關說登錄與查察作業獎懲人數統計表第2季填報(6/26前)	所屬公教人員
	公務人員下半年度簽到簿製作作業	所屬公務人員
	期末優良教師獎勵作業	所屬教育人員
	專任教師續聘作業	所屬教育人員
	代理教師、介調他調教師及退休教師離職準備作業	所屬人事人員
	留職停薪教師復職通知作業	所屬教育人員
7月上旬	第二期月退休金(撫慰金)、年撫卹金申領作業	所屬退休人員
	6月2日後退離公務人員另予考績作業	所屬公務人員
	推動員工協助方案成效力評估報送作業(7/10前)	所屬人事人員
	身心障礙人員特考分發訓練人員受理報到作業	所屬公務人員
	教師成績考核前置作業	所屬教育人員
	兼行政教師休假補助費及不休假加班費確認稽催作業	所屬教育人員



### 新修增法令、解釋

**函示：**銓敘部於106年5月12日召開研商「公務人員退撫給與定期發放作業要點修正草案」及「公務人員退休撫卹基金管理委員會撥付新制年資退撫給與作業要點修正草案」會議紀錄1份。

(銓敘部106年5月26日部退四字第1064230860號書函)

**函示：**行政院人事行政總處函以，為提升人事資料透過網際網路傳輸之安全性，「網際網路版人力資源管理資訊系統(WebHR)」等人事資訊系統於本(106)年6月1日起停用網際網路TLS(Transport Layer Security) 1.0加密通訊協定，請將個人電腦作業系統升級至Windows 7以上版本。

(行政院人事行政總處106年5月24日總處資字第1060047215號函)

**函示：**檢送行政院人事行政總處「各機關學校用人費用管理資訊系統推動計畫」1份。

(行政院人事行政總處106年5月24日總處給字第1060047226號函)

**函示：**有關公職人員年資併社團專職人員年資計發退離給與處理條例，業經總統於106年5月10日公布施行；檢附公布條文1份。上開條文已刊載於總統府公報第7304期。

(銓敘部106年5月22日部退三字第1064225274號函)

**函示：**有關銓敘業務網路作業系統中「個人銓審資料查詢」項下「現職簡易資料」、「銓審資料」及「考績(成)資料」頁籤匯出之Excel

<p>檔案清冊，業修正增列相關資料欄位一案。 (銓敘部 106 年 5 月 22 日部銓一字第 10642289871 號函)</p>
<p>函示：「高級中等以下學校及幼兒園教師證明書申請補發作業要點」，業經教育部於 106 年 5 月 16 日以臺教師(二)字第 1060044843B 號令修正發布。 (教育部 106 年 5 月 19 日臺教師(二)字第 1060071786 號函)</p>
<p>函示：檢送「工程獎金支給表補充規定」1 份。 (行政院人事行政總處 106 年 5 月 18 日總處給字第 10600467282 號函)</p>
<p>函示：銓敘部有關聘用人員在約聘期間意外死亡者，得酌給撫慰金。 (銓敘部 106 年 5 月 17 日部退四字第 10642273771 號函)</p>
<p>函示：有關聘(僱)人員因安胎事由，經予續聘(僱)後於新聘(僱)年度中因安胎事由申請延長病假其相關延長病假計算疑義。 (行政院人事行政總處 106 年 5 月 12 日總處培字第 1060046181 號函)</p>
<p>函示：「學校教職員退休條例施行細則」第 34 條、第 41 條修正條文，業經教育部以 106 年 5 月 11 日臺教人(四)字第 1060056463B 號令定自 107 年 1 月 1 日施行。 (教育部 106 年 5 月 11 日臺教人(四)字第 1060056463C 號函)</p>
<p>函示：有關「公務人員晉升官等(資位)訓練成績評量要點」第四點、第八點、第九點規定，業經公務人員保障暨培訓委員會於 106 年 5 月 11 日公評字第 10622602791 號令修正發布，並自發布日生效。 (保訓會 106 年 5 月 11 日公評字第 10622602791 號函)</p>
<p>函示：關於公務員兼職查核平台已正式上線。 (銓敘部 106 年 5 月 8 日部法一字第 10642244251 號函)</p>
<p>函示：為配合「公部門數位學習資源整合平臺」即將於 106 年 7 月 1 日正式上線，行政院人事行政總處公務人力發展中心「e 等公務園」學習網規劃停止部分學習服務事項。 (行政院人事行政總處公務人力發展中心 106 年 5 月 8 日人發研字第 1060300272 號函)</p>
<p>函示：銓敘部修正「公教人員保險被保險人一次性離退給與按月攤提計算所據平均餘命標準表」，並自 106 年 6 月 1 日起生效。 (銓敘部 106 年 5 月 5 日部退一字第 1064223785 號函)</p>
<p>函示：行政院人事行政總處函以，辦理公務人員派任(含內部遷調)案件或現職人員疑有褫奪公權情形時，即應至公務人員人事服務網(eCPA)應用系統「褫奪公權人員資料查詢系統」中查詢該名人員有無褫奪公權尚未復權情事，並依規定妥適辦理。 (行政院人事行政總處 106 年 4 月 27 日總處資字第 1060044735 號函)</p>
<p>函示：檢送雲林地區公教員工地域加給各評核點標準化分數一覽表。 (行政院人事行政總處 106 年 4 月 24 日總處給字第 1060044385 號函)</p>



## 雲林縣政府 員工身心靈健康對話窗

### 這時喝效果加倍！咖啡不只抗失智，也能防中風肝癌

早安健康 2016-04-03 篠浦伸禎

【早安健康／篠浦伸禎（腦外科權威醫師）】有愈來愈多研究報告證實，咖啡有助於預防大腦症狀與各種疾病。咖啡愛好者遍布全球，並不是因為可以預防疾病，而是因為好喝又提神醒腦。根據最新的研究報告，養成每天適量飲用咖啡的習慣，能幫助維持身體健康，可說是最不苦口的良藥。

#### 每天一杯咖啡，提神又醒腦

我小時候住在鄉下，當時只能喝到即溶咖啡，直到長大後到東京，才喝到真正的咖啡。當時是為了交際，和朋友到咖啡廳小聚聊天時才喝，沒有每天喝的習慣。對那個時候的我而言，喝一杯以正確方式沖泡的正統咖啡很貴，又覺得即溶咖啡不好喝，所以不會特別想喝。

近年來咖啡廠商研發出各種在家就能輕鬆萃取正統咖啡的商品，現代人在坐下來工作之前，一定會先泡一杯好咖啡。我平常工作很忙碌，只能趁著假日寫論文或書稿。每到假日早上我一定會做運動，做完運動睡個回籠覺，起床後再喝三、四杯咖啡。這個方法讓我的頭腦變得比平時更靈活，短短幾個小時就完成了好幾倍的工作。

我原本就很喜歡寫論文與書稿，像這樣一邊喝著咖啡，讓大腦好好休息之後從事自己喜歡的興趣，是我人生中最幸福的時光。若說咖啡是活出自我的人生伴侶，一點也不為過。

#### 健康浪潮下，使咖啡普及化

法國文豪巴爾扎克（Honoré de Balzac）曾說：「咖啡是促使想像力豐富的勞動機械持續運轉的黑油。每天喝幾十杯咖啡，一定是他創作出無數經典作品的原動力。」咖啡出現在人類歷史，最早可以回溯至九世紀的伊朗文獻。當時伊斯蘭教徒在修行時，會喝咖啡來醒腦。

誠如各位所知，咖啡在十七世紀從歐洲傳入北美，進而普及於全世界，在各個地區與國家發展出不同的飲用方法。日本也誕生了各式咖啡專賣店，加上罐裝咖啡問世，一般人在家也能輕鬆沖泡正統咖啡，美味咖啡逐漸滲透至我們的日常生活。隨著醫學研究的進步，近年來有許多研究報告指出咖啡有益大腦健康。無論何種健康法，可以跨越悠久歷史與廣闊空間的限制，受到世界各地的人們喜愛，促進大腦健康一定是其中一個原因，這項通則也能在咖啡身上看到。

#### 科學證實，喝咖啡能活化大腦，提高專注力

咖啡含有咖啡因，可發揮提神醒腦的功效。咖啡因具有提升認知功能與注意力的作用，有助於活化扣帶迴，這個區域和自我有關。咖啡因提高注意力的作用會影響



神經傳導物質多巴胺，這是傳達興奮、喜悅等訊息的重要物質。喝咖啡能讓人神清氣爽、感到幸福，可能也與多巴胺息息相關，因此許多研究顯示，咖啡因能有效減輕壓力。

由此可見，咖啡因除了可活化自我領域之外，還可幫助控制壓力，喝咖啡可預防各種大腦疾病，就是受惠於這個作用。咖啡的有效成分不只是咖啡因，還有可預防動脈硬化的多酚，咖啡中的多酚含量與紅酒差不多。研究顯示，日本人每天攝取的多酚，約有一半來自於咖啡。

曾有報告指出，多酚具有抗氧化功效，積極攝取有助於預防失智症和中風。科學家曾經做過一個大規模比較實驗，將平時喝咖啡與不喝咖啡的人分成兩組，結果發現平時喝咖啡的人（大多為一天四杯），罹患帕金森氏症的比例較低。實驗報告進一步指出，咖啡因能促進與帕金森氏症有關的大腦部位分泌多巴胺，成功降低罹患機率。由於帕金森氏症起因於大腦裡的多巴胺枯竭，理論上咖啡確實有助於預防帕金森氏症。而動物實驗已經證明，不只帕金森氏症，喝咖啡也能有效預防阿茲海默症等失智症。

不僅如此，喝咖啡也能降低女性引發腦溢血的機率，降低成年人神經膠質瘤的發生率。根據近年來的研究報告，平時喝咖啡有助於預防各種大腦疾病。

最近一項針對五百十五萬人、長達十三年的追蹤研究，每天喝四、五杯咖啡的人，死亡率降低一成以上，死亡風險最低。這一點也跟心臟疾病、呼吸系統疾病、中風、糖尿病、傳染病、外傷意外等死亡率降低有關。咖啡具有健康功效，已經在許多科學實驗中被證實了。

### 何時喝咖啡才能活化大腦？充分休息與睡飽後

平時喝咖啡不僅有益大腦，在大規模的長時間比較實驗中，也發現喝咖啡有助於預防糖尿病和肝癌。

綜合上述內容，咖啡具有各種健康功效。不過，我不建議過量飲用咖啡。尤其是當身體疲勞或想要激發疲勞大腦的最後一點活力，像喝藥一樣猛灌咖啡的行為，反而會危害身體。

先前介紹的法國文豪巴爾扎克每天喝大量咖啡，一邊創作小說，不曉得是否因為這個緣故，他在五十一歲的時候便離開人世。各位一定要注意，**唯有在獲得充分休息與睡眠後，才能喝咖啡活化大腦**。依據我的個人經驗，在經過充分休息後飲用咖啡，可以充分感受到咖啡的效果。使用正確方法飲用咖啡，才有助於預防各種大腦疾病。

咖啡並不是用來維持大腦健康的藥物，而是享受生活樂趣的嗜好品，建議各位以這個角度看待咖啡，在享樂之餘維持健康，得到意外驚喜。**咖啡的健康功效與多巴胺有關，會刺激大腦的獎賞系統**。就像我在序章所說，我們要適度運用獎賞系統，絕對不可毫無節制地濫用。


不過度依賴嗜好品，當成一種生活樂趣，適度享受，才是與嗜好品和平共處，相伴一生的重要態度。這個態度可以套用在所有刺激獎賞系統的嗜好品上，因此飲用咖啡時，也要抱持這種成熟的態度。

摘自《35歲開始，你該學著過不健忘的生活》／篠浦伸禎（腦外科權威醫師）／采實文化  
(<https://www.everydayhealth.com.tw/article/11748>)


超 螞 大 小 事

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
王○澤	雲林縣麥寮鄉公所 人事室課員	辭職	106.05.15
以下 空白			



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)

 **The End**   
如有疑義，請洽人事處