



雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 107 年 1 月號



〇〇〇辦理「106年度齊心月會」

為增進本府及各機關(學校)同仁之向心力，於本(106)年 12 月 22 日 (星期五)下午假本府大禮堂辦理「106 年度齊心月會」。於會中由縣長李進勇頒獎表揚 106 年度模範公務人員及廉潔楷模人員，以收見賢思齊之效，並邀請宏達文教基金會黃執行長素雲分享「尊重：人際關係的核心」品格教育講座，參加人數計 402 人。



吾是碎碎唸

最近該做什麼 (107 年 1 月中、下旬-107 年 2 月上旬)

| 辦理單位 | 辦理日 | 辦理項目 | 辦理對象 |
|--------|----------|----------------------------------|--------|
| 雲林縣政府 | 01/30 | 人事會報 | 所屬人事人員 |
| | 02/07 | 行政中立研習班 | 所屬公務人員 |
| 各機關、學校 | 1 月中旬、下旬 | 提醒同仁寒假期間出國務必事先報備及兼行政教師及職員赴大陸特別規定 | 所屬公教人員 |
| | | 期末優良教師敘獎作業 | 所屬教育人員 |
| | | 1-2 退休公務人員 2/1 退休教師退休給與請領作業 | 所屬教育人員 |

| | | | |
|---|----------------------------|--|-------------|
| 各 機 關 校 、 學 | 1 月 中 、 下 旬 | 配合辦理 107 年度委任公務人員晉升薦任官等訓練分配、調訓事宜及預估 108 年度符合參訓資格人數調查作業(1/24 前) | 所屬公務人員 |
| | | 下學期代理教師甄選及敘薪作業(配合需要辦理) | 所屬教育人員 |
| | | 公務人員 106 年考績作業 | 所屬公務人員 |
| | | 106 年 7 至 12 月職務代理名冊報送作業(1/31 前) | 所屬公務人員 |
| | | 下學期 (2-7 月) 兼行政教師簽到簿製作 | 所屬教育人員 |
| | | 聘期僅上學期之代理教師及下學期留職停薪教師離職作業 | 所屬教育人員 |
| | | 本縣 107 年模範公務人員遴薦作業(1/31 前) | 所屬公務人員 |
| | 2 上 月 旬 | 春節慰問金發放作業 | 符合發給條件之公教員工 |
| | | 年終工作獎金(慰問金)發放作業 | 所屬公教人員 |
| | | 1-2 月退休及留職停薪教師另予成績考核作業 | 所屬公教人員 |
| | | 下學期回職復薪教師及新聘代理教師報到作業 | 所屬教育人員 |
| | | 資深優良教師清查準備作業 | 所屬教育人員 |
| | | 第二學期子女教育補助費受理申請(開學後) | 所屬公教人員 |
| 106 年 8 月至 107 年 1 月期間薪俸增加人員(如教師考核晉級)健保變俸作業 | 所屬教育人員 | | |



| |
|---|
| <p>函示：行政院訂定「一百零六年軍公教人員年終工作獎金發給注意事項」，自即日生效。 (行政院 107 年 1 月 3 日院授人給字第 1070029205 號函)</p> |
| <p>函示：有關 107 年起公立學校教職員遺族撫卹金發故事宜。 (教育部 106 年 12 月 29 日臺教人(四)字第 1060191008 號書函)</p> |
| <p>函示：為因應 107 年度軍公教員工待遇之調整，有關公立學校教職員退休金、資遣給與及其遺族撫慰金、撫卹金之發故事宜。 (教育部 106 年 12 月 29 日臺教人(四)字第 1060190684 號書函)</p> |
| <p>函示：銓敘部為利各相關機關依「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」執行重行核計退離給與發給事宜。 (銓敘部 106 年 12 月 29 日部退三字第 1064294463 號書函)</p> |
| <p>函示：函轉行政院人事行政總處，有關 107 及 108 年「國民旅遊卡」制度，維持現行休假補助費新臺幣 8,000 元限用於觀光旅遊之規定。 (行政院人事行政總處 106 年 12 月 29 日總處培字第 1060065444 號函)</p> |
| <p>函示：為簡化行政作業，自 106 年特種考試地方政府公務人員考試起，未獲分配正額錄取人員職缺，且無增額錄取人員或候用人員可資分配</p> |

| |
|---|
| <p>時，由行政院人事行政總處逕予列管為下年度地方特考任用計畫。 (行政院人事行政總處 106 年 12 月 27 日總處培字第 1060065286 號函)</p> |
| <p>函示：有關「公立學校教師獎金發給辦法」，業經教育部於中華民國 106 年 12 月 27 日以臺教人(四)字第 1060190457B 號令訂定發布。 (依據教育部 106 年 12 月 27 日臺教人(四)字第 1060190457E 號函)</p> |
| <p>函示：「行政院與所屬中央及地方各機關建立參與及建議制度實施要點」自即日停止適用。 (行政院 106 年 12 月 26 日院授人培字第 1060065155 號函)</p> |
| <p>函示：銓敘部函以，自民國 107 年起公(政)務人員遺族撫卹金，以及政務人員月退職酬勞金發故事宜。 (銓敘部 106 年 12 月 22 日部退五字第 1064292853 號函)</p> |
| <p>函示：教育部有關有關教師成績考核委員會組成疑義一案。 (教育部國民及學前教育署 106 年 12 月 22 日臺教國署人字第 1060146107 號函辦)</p> |
| <p>函示：銓敘部函以，為因應 107 年度軍公教員工待遇之調整，有關公(政)務人員退休(職)金、資遣給與及其遺族撫慰金、撫卹金之發故事宜。 (銓敘部 106 年 12 月 22 日部退三字第 1064292554 號書函)</p> |
| <p>函示：行政院人事行政總處修正「行政院與所屬中央機關及地方各機關(構)學校提列公務人員相關考試職缺改進措施」，並自 107 年 1 月 1 日生效。 (行政院人事行政總處 106 年 12 月 21 日總處培字第 1060064722 號函)</p> |
| <p>函示：有關行政院人事行政總處就降調人員陞任評分採計疑義，經會議研商獲致結論一案。 (行政院人事行政總處 106 年 12 月 18 日總處培字第 1060064314 號函)</p> |
| <p>函示：檢送考試院與行政院民國 106 年 12 年 13 日會銜修正發布之公務人員因公涉訟輔助辦法修正條文、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 12 月 15 日公地保字第 1061160311 號函)</p> |
| <p>函示：行政院人事行政總處函以，「行政院暨所屬各機關人事行政資訊化統一發展要點」及「行政院及所屬各機關人事資料統一管理要點」自即日停止適用。 (行政院人事行政總處 106 年 12 月 15 日總處資字第 1060064199 號函)</p> |
| <p>函示：關於公教人員依留職停薪相關規定申請育嬰留職停薪時，涉及「先行共同生活」之定義範圍及證明文件 1 案。 (教育部 106 年 12 月 11 日臺教人(三)字第 1060166967 號函)</p> |
| <p>函示：有關公教人員兼任學校員生、機關員工消費合作社理事、實務人員之兼職費及酬勞金疑義，請依說明項辦理。 (雲林縣政府 106 年 12 月 8 日府人給二字第 1063111197 號函)</p> |



雲林縣政府 員工身心靈健康對話窗

上班族必吃的五大營養素

資料來源：衛生福利部國民健康署/健康九九網站

作者：鄭欣宜營養師 上稿日期：2017/12/19

現代人生活忙碌，尤其是上班族工時長、壓力大，常常覺得疲憊不堪、甚至伴隨著肌肉痠痛、注意力無法集中等問題，當心有慢性疲勞症候群跟營養素不均衡的問題，除了生活習慣方面可以規律作息、適量運動、飲食選擇低升糖飲食之外，也可以選擇以下幾個抗疲勞、幫助紓壓的營養素喔！

1. 低GI飲食：

早期「升糖指數」用於糖尿病患者，低GI食物大多膳食纖維含量較高、可避免血糖快速上升、較不容易有飢餓感，可幫助糖尿病患者血糖控制，現在被廣泛運用於健康飲食推廣及減重方面，若攝取大量高GI食物，除了血糖容易偏高使人昏昏欲睡、容易增加飢餓感、增加進食量，也會促進胰島素分泌，促進體脂肪形成，平日飲食建議均衡低GI(升糖)飲食為基準。升糖指數(Glycemic index)指的是攝取食物後，影響血糖上升的快慢速度，食物的GI值越高，代表血糖上升的速度越快，若指數55以下稱為低升糖食物，56~69為中升糖指數，超過70為高升糖指數食物。高GI指數食物像是(精緻食物)蛋糕、麵包、白米、果汁等；低GI指數食物(含糖量低、膳食纖維含量高)像是綠色葉菜類、芭樂、大蕃茄等。但也須注意並非低GI的食物就可以無限量攝取，也是必須注意食物的營養密度及一天攝取總量，像是黑巧克力、奶油也是屬於低GI食物，但攝取過量無形當中也會攝取過多的熱量喔！

2. 常見紓壓營養素：

現代上班族飲食西化，大多營養素攝取不均衡，精緻澱粉類、油脂攝取過多，像是蛋糕、麵包、炸雞、肉羹麵等，攝取到的都是促發炎的食物，往往容易使人昏昏欲睡、疲勞感增加，建議可以多選擇低升糖飲食、多吃抗氧化富含植化素的蔬果，還有使人放鬆的營養素。

1. 礦物質鎂：可安定大腦與神經系統、維持情緒平穩



2. 抗氧化花青素：可降低體內發炎反應，減少疲勞感



3. 色胺酸：有助舒緩神經、更好入眠



4. 鈣質：有助於睡眠時期充分放鬆、穩定情緒



5. 維生素B群：可維持活力、改善疲勞



健康九九網站 關心您的健康

- (1) 色胺酸：對於生活忙碌、工作壓力大的上班族來說有足夠的睡眠讓身體有足夠的休息時間，是非常重要的！色胺酸是構成人體腦中血清素的重要前驅物，而血清素扮演著舒緩神經，使人放鬆、更好入眠的角色。若色胺酸缺乏，容易影響睡眠品質，可能還會伴隨有憂鬱、情緒低落等情形的發生。建議可多攝取海鮮、家禽類、蛋、奶類、豆腐等高生物價蛋白質食物，此外，也可以補充一些色胺酸含量高的食物像是香蕉、牛奶等，不妨可試著在晚餐飯後來根香蕉，或是，睡前來杯溫牛奶都是有利睡眠的小秘訣！
- (2) 鈣質：鈣質大家可能都會想到是與骨質疏鬆、骨骼發展相關，但其實鈣質也與紓壓、放鬆、神經傳導相關！若長期缺乏鈣質，會影響到神經傳導，使情緒無法放鬆，容易使人感到焦躁、易怒等，因此補充足夠的鈣質可以讓人在睡眠時期，充分放鬆、穩定情緒，進而改善身心疲勞的現象，建議大家可多選擇鮮奶、起司、小魚乾、海藻等食物來補充（全脂奶相較於低脂奶，並不會使肥胖或心血管疾病的風險增加，且有利於某些健康指標，如鈣質、維生素等，所以目前不再強調選用低脂乳品）。
- (3) 礦物質鎂：礦物質鎂有助安定大腦與神經系統、幫助肌肉放鬆，以及維持心情平和、放鬆身心的作用。當人體攝取鎂不足時，便會干

擾神經的平衡與完整性，使情緒容易緊張或暴躁；嚴重缺鎂時，還會影響食慾，甚至出現昏睡症狀。常見補充食物來源有香蕉、芝麻、堅果、深色蔬菜、葡萄乾等。

- (4) 活力維生素「B群」：維生素B群包括B1、B2、B6、B12、葉酸、菸鹼酸等，是參與人體能量代謝及神經傳導功能的重要營養素。其中，維生素B6更是參與「快樂賀爾蒙」血清素合成不可缺少的關鍵成分。一旦其缺乏或不足時，便容易使人體感到疲憊無力、肌耐力大幅下降。因此，建議想要改善慢性疲勞問題者，日常飲食中不妨可多加留意維生素B群的補充。而富含B群的食物包括有，動物性蛋白質、深綠色蔬菜、全穀類等。建議忙碌的上班族，不妨可試著將三餐中，其中一餐的主食以糙米、胚芽米等全穀類取代精製白米，就是相當不錯的補充方式。若擔心全穀類口感較硬不易入口，烹煮前，可試著將其先浸泡2~4小時，或於烹煮時增加水分的比例來調整硬度。
- (5) 抗氧化花青素：上班族外食居多、壓力大，容易增加體內自由基，適度補充花青素能幫助體內自由基的清除、降低體內發炎反應，減少疲勞感。可以選擇富含花青素的水果像是藍莓、蔓越莓、草莓、櫻桃等深紫色或深藍色的水果都是很好的補充來源；而其中又以葡萄籽含量最多，若想充分藉此補充花青素，不妨可選擇將葡萄帶皮洗淨後打成葡萄汁飲用，就是輕鬆又簡易的方法。

3. 規律作息、適當運動：


除了平常飲食控制，多補充紓壓、抗氧化營養素之外，建議也能規律作息、適當的運動。依世界衛生組織建議，18-64歲成年人每週進行150分鐘以上中度身體活動，而且可由每次10分鐘開始，分段累積身體活動量。另外運動也能幫助人體分泌「快樂賀爾蒙」的多巴胺（dopamine）神經傳導物質，使人體保持情緒穩定，對於緩解身心疲勞也有一定的益處。不同運動其功效也不同，最主要可分為有氧運動及無氧運動，有氧運動需要大量氧氣，燃燒脂肪產生能量，運動時呼吸及心跳都會加快，在運動過程中仍可順暢說話，常見的運動類型有慢跑、羽球、排球等，有氧運動可以幫助燃燒脂肪、可幫助體重控制、另外還能讓人心情愉悅；而無氧運動是短時間爆發型的，高強度的運動，像是肌力訓練、拔河、重量訓練等運動，可以幫助增長肌肉、提高基礎代謝率、幫助身型雕塑。不同種類的運動對於身體的幫助也有所差異，建議每周可以維持運動量，選擇適合自己的運動，幫助維持肌肉量，並且維持開心的心情，這樣就能當個開心的上班族喔！




超 媽 大 小 事



| 姓 名 | 原 任 職 務 | 新 任 職 務 | 到 (離) 職 日 期 |
|----------|-------------------|-----------------------|---------------|
| 蔡○露 | 雲林縣莿桐鄉公所 人事室主任 | 雲林縣虎尾鎮公所 人事室主任 | 1070103 |
| 黃○華 | 雲林縣二崙鄉公所 人事室主任 | 雲林縣莿桐鄉公所 人事室主任 | 1070103 |
| 張○斐 | 雲林縣政府 人事處科員 | 雲林縣大埤鄉公所 人事室課員 | 1070122 |
| 林○雅 | 雲林縣大埤鄉公所 人事室課員 | 雲林縣政府 人事處科員 | 1070122 |
| 謝○豐 | 雲林縣立雲林國中 人事室主任 | 雲林縣莿桐鄉莿桐國民小學 人事室主任 | 1070123 |
| 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


The End
 如有疑義，請洽人事處