



雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 108 年 2 月號



〇〇〇辦理「豬事大吉幸福久久-雲林縣政府感恩送春聯活動」

為迎接豬年到來，本府特於本(108)年 1 月 25 日(星期五)在縣府第一辦公大樓 1 樓親民大廳辦理「豬事大吉幸福久久—雲林縣政府感恩送春聯活動」。本次活動由縣長張麗善與縣內書畫名家，一人一字寫下「己亥雲林上場，喜迎春大有年」，祈求雲林一整年幸福上場，諸事大吉。



〇〇〇辦理「教育人員節省退撫經費系統操作說明會」

為使各學校正確至退撫平臺執行 107 年 7 月 1 日至 12 月 31 日節省退撫經費資料之確認與更正，特於本(108)年 1 月 22 日(星期二)假本縣教師研習中心 1 樓禮堂辦理「教育人員節省退撫經費系統操作說明會」，研習對象為本府所屬學校人事人員，參加人數計 151 人。





吾是碎碎唸

最近該做什麼 (107年3月中、下旬-107年4月上旬)

辦理單位	日期	辦理項目	辦理對象
雲林縣政府	3/5	「108年度第一次品格領導分享會」	所屬人事人員
各機關學校	3月中、下旬	107年優惠存款計息校對作業(2/20前)	所屬退休人員
		學校108下半年度教師退休申請作業(3/16前)	所屬公教人員
		地方特考錄取人員分發報到作業	所屬公務人員
		初等考試錄取人員分發報到作業	所屬公務人員
		升官等訓練評選作業	所屬公務人員
		配合公務人員考績審定，辦理晉俸、補薪及退撫、公保、健保變俸作業	所屬公務人員
		學校子女教育補助請款作業(3/31前)	所屬公教人員
		受理108學年申請進修作業	所屬公教人員
		請託關說登錄與查察作業獎懲人數統計表填報(3/26前)	所屬公務人員
	4月上旬	學校教師缺額控管填報作業	所屬教育人員
		學校公教人員退休案送審前置作業	所屬公教人員
		教師介聘前置作業(含超額介聘)	所屬教育人員
		子女教育補助資料線上報送作業(4/12前)	所屬教職員工



法令充電站

新修增法令、解釋

函示：修正「雲林縣政府工程獎金支給及績效評核實施要點」，自 108 年 1 月 1 日生效。
(雲林縣政府 108 年 1 月 28 日府人給一字第 1083100925 號函)

函示：有關行政院所屬各級人事機構人員設置管理要點第 38 點規定所稱派員監交相關事宜一案。
(行政院人事行政總處 108 年 1 月 22 日總處綜字第 1080025970 號函)

函示：轉知有關公務人員專業加給表(七)附則第 2 點所稱工程機關(單位)於計算配置工程(技術)類職稱之員額比率是否扣除機關首長、副首長及單位主管員額一案。
(行政院人事行政總處 108 年 1 月 22 日總處給字第 10800252102 號函)

函示：檢送銓敘部函送考試院 108 年 1 月 16 日修正發布之職系說明書、職組暨職系名稱一覽表及修正總說明、對照表。
(銓敘部 108 年 1 月 22 日部法三字第 1084703832 號函)

函示：檢送「雲林縣政府暨所屬機關(學校)108 年度公務人員訓練進修實施計畫」1 份。
(雲林縣政府 108 年 1 月 18 日府人考一字第 1083100528 號函)

函示：銓敘部函復交通部函詢聘僱人員選擇將 107 年 7 月 1 日以後年資改依勞工退休金條例提繳退休金者，其於同年 6 月 30 日以前已提繳之公、自提離職儲金本息申請發還之請求權時效起算時間及暫不請領之計息方式一案。
(銓敘部 108 年 1 月 17 日部退四字第 1084669145 號函)

函示：銓敘部函復臺灣港務股份有限公司所詢公務人員辦理屆齡或命令退休且任職年資未滿 15 年，因併計未曾領取退離給與之其他職域年資以成就請領月退休金條件者，得否依原公務人員退休法第 30 條第 2 項及第 3 項規定核發補償金疑義案。
(銓敘部 108 年 1 月 17 日部退四字第 1084669243 號函)

函示：依公務人員退休資遣撫卹法支領定期性給付之領受人，因擬申請退休(職、伍)人員之遺屬年金，選擇放棄本人原支領之定期性給付相關執行事項。
(銓敘部 108 年 1 月 9 日部退三字第 1084692662 號函)

函示：銓敘部函以，為符合性別工作平等法規定意旨，有關公務人員因育嬰留職停薪而調整其職務者，於辦理送審或動態登記案件時，應配合辦理事項一案。
(銓敘部 108 年 1 月 4 日部銓四字第 1084688445 號函)

函示：有關各機關、學校依公務人員留職停薪辦法或各機關職務代理應行注意事項規定進用之約僱職務代理人員，於請娩假或因安胎事由請假及請流產假期間，再進用約僱人員辦理其所遺業務一案。
(銓敘部 107 年 11 月 26 日部銓三字第 1074658388 號函)



雲林縣政府 員工身心靈健康對話窗

老花眼怎麼治療？近視就不會老花？老花眼的矯正與預防

2019-02-11 山本正子



老花眼顧名思義就是老眼昏花，老花眼常發生在 40 歲以上的人，眼睛老了退化了，看東西花花的看不清楚。老花眼的來臨不經意透漏年齡的秘密，尤其電腦、3C 用品普及，很多人一天盯著電腦的時間超過十小時，過度用眼之下更讓老花眼提早報到！

- 老花眼症狀：看書、報紙時要拿遠一點才能看清楚；看久了近的東西，忽然抬頭看遠方，會有一小段時間感覺眼前模糊、昏花。
- 老花眼治療：一旦老花眼了，就得配戴老花眼鏡。
- 老花眼預防：避免過度用眼增加負擔，平時注意視力保健。
- 注意事項：視力不清楚也不能一味歸罪老花，如白內障、慢性青光眼等很多問題，其實也會造成視力不良的影響，務必先給眼科醫師診斷。

【早安健康／山本正子（提升視力瑜珈協會理事長）】

所有人無法倖免？「老花眼」的傾向與對策

老花眼症狀

所謂「老花眼」指的是年過四十，早一點的話從三十五歲以後，就會出現的眼睛老化現象。

有老花眼時，看近處的東西漸漸很難對焦，因此影像模糊，尤其是看書報雜誌或細微的東西時，格外看不清楚。雖然伴隨年紀增長也會產生白內障與青光眼，但老花眼主要是指近距離的焦距無法對準的狀態。

出現老花眼的時候雖然因人而異，不過基本上所有人都會罹患。俗話說，有近視眼的人比較不會得老花。其實只是近視眼的人不易察覺；而遠視眼的人感覺特別敏銳罷了，所有的人通通無法倖免。

老花眼改善對應要點

一般來說，出現老花眼時會配戴老花眼鏡，或遠近兩用的隱形眼鏡予以矯正，當然亦可用雷射開刀。

一旦感覺有老花眼的徵兆出現，與其在看不清楚的狀況下強迫去看，造成眼睛負擔，不如配戴適合度數的老花眼鏡來得好。否則如果看不清楚卻遲遲不予矯正，最後是會造成肩頸痠痛、頭痛，甚至影響到全身。

因此不要設定，等出現什麼症狀才予以矯正，及早做練習的好。

「眼睛保健瑜伽」是綜合性的眼睛體操，不限特定姿勢或眼睛的練習，每天做運動的話，對老花眼很有幫助。眼睛保健瑜伽可以鍛鍊支撐水晶體的睫狀肌；養成做全身運動、促進血液循環的生活習慣，也有相同的效果。

老花眼自我保健法

眼睛無法對焦，往往是因為眼睛肌肉衰弱，無法控制水晶體的緣故。因此靠運動鍛鍊眼睛的肌肉，使其恢復原本的彈性，這點非常重要。

反覆凝視遠和近的東西，也就是有意識地將視線凝住在某個從近到遠的東西，可以達到鍛鍊的效果。下面的體操是練習凝視大拇指指尖。眼睛注視著指甲，隨著手肘伸直、彎曲，指尖自然前後移動。也可以拿著報紙，將視線凝住在某點，然後把報紙拿近、拿遠，順利練習眼睛調整焦點的能力。

這個運動的要點是最好每天都做，不要半途而廢。

老花眼者推薦體操 手指前後移動，調整對焦

提升前後的對焦
調整力！

三分鐘

舉大拇指至眼部，
置指尖於兩眼中央。



①
右手握拳，拇指
豎起置於兩眼中央，凝視指尖。

臉孔不可隨指尖移動。



②
凝視指尖三秒鐘後，將手肘伸直，
使拇指遠離眼睛，同樣凝視指尖一
秒鐘，再將手肘彎曲，使拇指靠近
眼睛。如此反覆做三分鐘。

資料來源：早安健康 <https://www.everydayhealth.com.tw/article/10726>