



# 雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 108 年 4 月號



## 辦理「108年度『新手不凡』-新進伙伴活力研習」

為協助新進同仁瞭解本縣推動理念與願景，增進工作所需知能及型塑熱忱服務，進而融入公務生涯及產生歸屬感，特於本(108)年4月9日(星期二)假雲林縣議會地下1樓會議室辦理「108年度『新手不凡』-新進伙伴活力研習」，參加對象為本府暨所屬機關學校(含公所及代表會)107年高普考錄取人員、107年地方特考錄取人員及108年初等錄取人員，計89人參加。會中邀請謝副縣長淑亞、張秘書長志銘、計畫處李處長明岳、本縣採購中心程主任頂嘉及本府人事處鄧科長榮華擔任講師，回收問卷共計87份，整體滿意為73份，滿意度為83%。





吾是碎碎唸

最近該做什麼 (108 年 4 月中、下旬 - 108 年 5 月上旬)

辦理單位	日期	辦理項目	辦理對象
雲林縣政府	04/24	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓 (荊桐鄉公所場次)	所屬公務人員
	04/25	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓 (東勢鄉公所場次)	所屬公務人員
	04/26	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓 (口湖鄉公所場次)	所屬公務人員
	04/26	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓 (西螺鎮公所場次)	所屬公務人員
	05/02	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓，人事業務「寶可夢」交流坊 (西郡及南郡場次)	所屬人事人員
	05/03	雲林縣政府 108 年員工協助方案練功坊	業務單位主管及關懷員、所屬人事人員
	05/08	107 年度天然災害停止上班及上課通報作業講習	所屬人事人員
各機關、學校	4 月中、下旬	學校教師縣內外介聘申請說明會(4/17)	學校人事人員
		機關學校所屬公務人員配合考績晉級之公保、健保、退撫變俸作業(辦理 5 月薪資前作業)	所屬公務人員
		子女教育補助申請(大專院校部分)查核結果公佈及異常結果申請報送作業(4/24-5/13)	所屬公教人員
		子女教育補助申請(高中職部分)查核結果公佈及異常結果申請報送作業(4/26-5/13)	所屬公教人員
		學校教師縣內外介聘申請作業(縣外介聘上網填報資料期程：4/23-5/2；縣內介聘上網填報資料期程 4/29-5/2)	所有教育人員
	5 月上旬	公務人員 1-4 月份平時成績考核紀錄表作業	所屬公務人員
		學校教師縣內外介聘積分審查作業 (5/8)	所屬教育人員
		108 年高普考任用計畫申報作業(5/10 前)	所屬公務人員
	學校公教人員退休案送審作業	所屬公教人員	



### 新修增法令、解釋

<p><b>函示：</b>行政院人事行政總處修正「軍公教員工待遇審議委員會設置要點」第三點，並自即日生效。</p> <p>(行政院人事行政總處 108 年 3 月 28 日總處給字第 10800304281 號函)</p>
<p><b>函示：</b>有關公務人員退休法施行細則及公務人員撫卹法施行細則業經考試院於民國 108 年 3 月 19 日發布廢止。</p> <p>(銓敘部 108 年 3 月 28 日部退三字第 1084775475 號函)</p>
<p><b>函示：</b>108 年退休(伍)軍公教人員年終慰問金發給對象，按月支(兼)領月退休金(俸)之基準數額，業經行政院 108 年 3 月 27 日院授人給字第 10800300861 號公告為新臺幣 2 萬 5,000 元以下。</p> <p>(行政院 108 年 3 月 27 日院授人給字第 10800300862 號函)</p>
<p><b>函示：</b>訂定「雲林縣政府 108 年度辦理所屬機關學校待遇支給審查計畫」。</p> <p>(雲林縣政府 108 年 3 月 27 日府人給二字第 1083102623 號函)</p>
<p><b>函示：</b>修正「雲林縣政府人事處所屬人事機構推動員工協助方案成效力評估計畫」，並自即日生效。</p> <p>(雲林縣政府人事處 108 年 3 月 27 日人給一字第 1083102593 號函)</p>
<p><b>函示：</b>有關教師請假規則第 3 條第 1 項所定生理假之日數核計方式一案。</p> <p>(教育部 108 年 3 月 26 日臺教人(三)字第 1080009667 號函)</p>
<p><b>函示：</b>考試院會同行政院 108 年 3 月 19 日修正發布之公務人員領有勳章獎章榮譽紀念章發給獎勵金實施要點修正條文、總說明及條文對照表各 1 份。</p> <p>(銓敘部 108 年 3 月 26 日部管四字第 1084776140 號函)</p>
<p><b>函示：</b>檢送「雲林縣政府暨所屬機關學校 108 年度公務人員考績考列丙等人員輔導訓練實施計畫」1 份。</p> <p>(雲林縣政府 108 年 3 月 14 日府人考一字第 1083102180 號函)</p>
<p><b>函示：</b>有關公立學校教職員退休資遣撫卹條例第 77 條及第 78 條所定「政府捐助(贈)之財團法人或政府及所屬營業、非營業基金轉投資事業，及政府直接或間接控制其人事、財務或業務之團體或機構」、「私立學校」及「山地、離島或其他偏遠地區」之範圍。</p> <p>(教育部 108 年 3 月 11 日臺教人(四)字第 1080019691A 號書函)</p>

**函示：**行政院修正「中央目的事業主管機關審核地方特定公共事務設立行政法人處理原則」一案。

(行政院 108 年 3 月 11 日院授人組字第 1080028888 號函)

**函示：**「政府捐助之財團法人從業人員薪資處理原則」，自中華民國一百零八年二月一日停止適用。

(行政院 108 年 3 月 11 日院授人給字第 1080028882 號函)

**函示：**銓敘部有關退休公務人員再任「私立幼兒園職務」或「私立學校董事會職務」是否屬公務人員退休資遣撫卹法(以下簡稱退撫法)第 77 條第 1 項第 3 款所定私立學校職務範圍一案。

(銓敘部 108 年 3 月 8 日部退三字第 1084674681 號書函)



## 雲林縣政府 員工身心靈健康對話窗

### 眼睛痠澀別輕忽！醫師：補充葉黃素+蝦紅素可護眼

2018-11-26 早安健康企劃

洪先生是一位工程師，上班長時間盯著電腦，下班後又愛用手機看影片紓壓，常常覺得眼睛又痠又澀，最近甚至出現視力模糊的狀況，甚至還會頭痛……以上場景是否覺得似曾相識呢？根據 2018 最新調查結果，台灣人每日平均使用 3C 時間從 7.8 小時飆升至 9.4 小時，使用手機的時間更高達 3.5 小時，超過 6 成民眾是同時使用多個螢幕的「多螢人」！旭明眼科診所院長雷少宇醫師表示，門診中常出現眼睛痠澀的患者，通常都是因為用眼過度、睫狀肌無法放鬆所致，嚴重者甚至會出現視力模糊、頭痛、視網膜病變等狀況。因此正確的護眼行動非常重要。

#### 拒絕眼部疾病！護眼三秘訣：適度休息、保持距離、日常保養

雷少宇醫師指出，上班看電腦、下班滑手機，加上長時間、近距離的用眼習慣，導致睫狀肌持續處於收縮、調整焦距的戒備狀態，長期下來，自然容易讓眼睛酸澀、疲倦等不適症狀找上門。

雷少宇醫師建議掌握以下護眼三秘訣：

1. 適度休息：每使用電腦半小時或手機 15 分鐘，就起身走走，中斷連續用眼時間。
2. 保持距離：使用 3C 產品時，應保持適當距離。如電視應間隔 2 公尺以上；與電腦螢幕則應該距離 45~60 公分以上。
3. 日常保養：適度熱敷，幫助放鬆眼球周圍肌肉、增加血液循環，並多攝取關鍵營養素：蝦紅素、葉黃素。

#### 提早保養視力、緩解眼睛疲勞 醫師：可補充「蝦紅素」

提到眼睛保健的營養素，最為人熟知的就是「葉黃素」了，雷醫師建議，除了葉黃素，還可以搭配「蝦紅素」，兩者相輔相成，效果最佳。那「蝦紅素」是甚麼呢？有甚麼作用？

「蝦紅素」跟葉黃素都是類胡蘿蔔素的一種，但是卻無法互相取代。葉黃素主要作用地方是黃斑部，而「蝦紅素」作用的地方則針對睫狀肌。此外，蝦紅素的抗

氧化力是葉黃素的 2 倍以上，能改善用眼過度、睫狀肌疲勞等因高度用眼產生的症狀。一項日本實驗發現，每天攝取 4 毫克蝦紅素的組別，經過 28 天之後，睫狀肌調節焦距的能力獲得提升，眼部疲勞的現象也隨之改善。

因此，建議平常飲食上可多攝取深綠色蔬菜來補充「葉黃素」，以及鮭魚、藻類等食材補充「蝦紅素」。如果是忙碌上班族、飲食無法均衡者，也可適時補充這類型的營養補充品。

雷醫師呼籲，眼睛是靈魂之窗，一旦視力提早惡化，甚至出現病變，就很難回復了！除了平時維持良好習慣，關鍵營養素的攝取更不可少，除了減緩眼睛長期疲勞，更可預防眼部疾病發生。

文章來源：早安健康 <https://www.everydayhealth.com.tw/article/20599>



# 超 媽 大 小 事

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
徐○慧	雲林縣政府 人事處科員	衛生福利部豐原醫院 人事室科員	1080315
李○儒	雲林縣政府 人事處科員	雲林縣消防局 人事室科員	1080401
徐○琳	臺北市政府工務局水利 工程處人事室助理員	雲林縣消防局 人事室辦事員	1080408
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李來欣專員  
或簡訊編輯 mail：[ylhg05167@mail.yunlin.gov.tw](mailto:ylhg05167@mail.yunlin.gov.tw)



**The End**  
如有疑義，請洽人事處

