



雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 106 年 8 月號



ㄅㄅㄅ辦理「公教人員退撫給與改按月發放宣導說明會」

為因應公教人員月退休金及遺族月撫慰金自明（107）年1月1日起改為按月發給，特於本（106）年7月25日（星期二）在本府大禮堂辦理「公教人員退撫給與改按月發放宣導說明會」，由本府人事處科長林慧宜及本縣北港鎮公所人事室主任邱德昌擔任講座，研習對象為本府及所屬機關（學校）公務人員，參加人數計240人。



ㄅㄅㄅ辦理「專書閱讀推廣活動《團隊，從傳球開始》專書導讀會」

為提昇本縣各機關學校公務人員人文素養，特於本（106）年7月25日（星期二）與國家文官學院合辦106年公務人員專書閱讀推廣活動《團隊，從傳球開始》專書導讀會。本次導讀會聘請《運動內幕》網站創辦人李亦伸先生擔任講座，針對「團隊，從傳球開始」一書進行導讀，透過經驗分享，讓同仁學習與成長，參加人數計219人。



㊦㊦辦理「政策傳達與民主價值研習班—『新農業創新願景與推動策略』」

為深化民主治理時代所應具之認知與能力以面對多元民主社會挑戰，特於本(106)年7月27日(星期四)假本府大禮堂辦理「政策傳達與民主價值」研習班—『新農業創新願景與推動策略』，由行政院農業委員會企劃處科長陳祈睿擔任講座，研習對象為本府及所屬機關(學校)公務人員，參加人數計249人。



㊦㊦辦理「政策傳達與民主價值研習班—『廉政與服務倫理』」

為使本府公務同仁執行職務，廉潔自持、公正無私及依法行政，並提升政府清廉形象，特於本(106)年8月10日(星期四)假本府大禮堂辦理「政策傳達與民主價值」研習班—『廉政與服務倫理』，由交通部政風處處長陳康生擔任講座，研習對象為本府及所屬機關(學校)公務人員，參加人數計200人。



最近該做什麼 (106年8月中、下旬-106年9月上旬)

辦理單位	辦理日	辦理項目	辦理對象
雲林縣政府	8/22	「合縱連橫、精進修煉」雲林縣政府106年公務人員共好培訓座談會(北盟場次)	所屬人事人員
	8/25	「合縱連橫、精進修煉」雲林縣政府106年公務人員共好培訓座談會(西盟、南盟場次)	所屬人事人員
	8/30	公務人員退休資遣撫卹法說明會	所屬公務人員

各機關、學校	8月、下旬	教師成績考核送審作業	所屬教育人員
		代理教師自辦甄選及教評會作業	所屬教育人員
		代理教師聘書、核薪通知書、性侵害犯罪及不適任教育人員查詢作業	所屬教育人員
		男性校長、教師逐召、緩召或消滅作業（均應於到職或期限屆滿30日內完成）	所屬教育人員
		教師評審委員會組成作業	所屬教育人員
		教師成績考核委員會組成作業	所屬教育人員
		教師續聘、教師兼任導師、行政職務聘書作業	所屬教育人員
	9月上旬	公務人員平時成績考核紀錄表作業	所屬公務人員
		子女教育補助受理作業	所屬公教人員
		新進教師不適任教育人員查詢比對名冊及性侵害犯罪加害人登記資料查閱申請書送府作業	所屬教育人員
		推動公教員工福利服務措施執行成果自評表陳報作業(9/11前)	所屬人事人員
		員工協助方案執行成果陳報作業(9/11前)	所屬人事人員
		辦理未婚聯誼活動執行成果陳報作業(9/11前)	所屬人事人員
		健康存摺成果填報作業(9/11前)	所屬人事人員
		105年上半年學校教職員退休申請作業	所屬公教人員
		退休教職員員工中秋節慰問金請領作業	所屬公教員工



新修增法令、解釋

函示：教育部修正「處理高級中等以下學校不適任教師應行注意事項」，並自一百零六年八月一日生效。

(教育部 106 年 6 月 28 日臺教授國部字第 1060056432 號函)

函示：檢送修正之「退休(伍)軍公教人員年終慰問金常見問答集」1份。

(行政院人事行政總處 106 年 6 月 29 日總處給字第 1060050055 號書函)

函示：檢送「雲林縣 106 學年度國民中小學校長、教師、運動教練、代理教師敘薪注意事項」及相關附件各 1 份，請於規定時限內辦理各項相關作業。

(雲林縣政府 106 年 6 月 30 日府人給二字第 1060532424 號函)

- 函示：**為落實「生病不上班、不上學」流感防疫，凡教職員工生經醫師診斷為流感，即可依規定請假在家休養，無須提供流感快篩證明。
(教育部國民及學前教育署 106 年 7 月 4 日臺教國署學字第 1060072405 號函)
- 函示：**行政院人事行政總處函以，有關各機關人事資料之運用，請確實依個人資料保護法等相關規定辦理。
(行政院人事行政總處 106 年 7 月 4 日總處綜字第 10600500562 號函)
- 函令：**修正「高級中等以下學校特殊教育班班級及專責單位設置與人員進用辦法」第 7 條、第 8 條、第 9 條。
(教育部 106 年 7 月 5 日臺教授國部字第 1060055891B 號令)
- 函示：**為強化各機關(學校)正確辦理與業務相關學習時數登錄作業(含課程類別代碼設定)，檢送「行政院及所屬各主管機關公務人員與業務相關學習時數登錄作業主要錯誤態樣及正確作法一覽表」1 份。
(行政院人事行政總處 106 年 7 月 5 日總處培字第 1060050519 號函)
- 函示：**有關內政部「消除對婦女一切形式歧視公約(CEDAW)」教育訓練教材(106 年 6 月修訂版)，已刊載於「內政部全球資訊網／重要業務／性別平等專區」(網址 http://www.moi.gov.tw/chi/chi_public_info/node.aspx?sn=1995)。
(內政部 106 年 7 月 11 日台內人字第 10617015012 號函)
- 函示：**檢送修正「跨向菁英、定義未來－雲林縣政府人事處暨所屬人事機構人事人員第二陞遷序(主任、人事管理員)「人才梯隊」建置培訓實施計畫、總說明及修正對照表各乙份，並自 106 年 7 月 11 日實施。
(雲林縣政府人事處 106 年 7 月 11 日人力一字第 1063106804 號函)
- 函示：**檢送行政院人事行政總處修正之「各機關學校用人費用管理資訊系統資料報送作業暨傳輸格式說明」。
(行政院人事行政總處 106 年 7 月 12 日總處給字第 1060051184 號書函)
- 函示：**公務人員保障法部分條文業奉總統 106 年 6 月 14 日華總一義字第 10600080021 號令修正公布。
(公務人員保障暨培訓委員會 106 年 7 月 13 日公保字第 1060009991 號函)
- 函示：**有關停職人員於復職同日辭職，嗣經刑事判決確定未受徒刑之執行，得否依公務人員俸給法第 21 條規定，補發停職期間未發之本俸(年功俸)疑義案。
(銓敘部 106 年 7 月 18 日部銓二字第 1064245518 號書函)
- 函示：**檢送公務人員保障暨培訓委員會「106 年 1 月至 6 月審理保障事件常見撤銷原因分析參考資料」。
(公務人員保障暨培訓委員會 106 年 7 月 21 日公保字第 1061060277 號函)

函示：銓敘部有關公務人員月退休金及遺族月撫慰金自 107 年 1 月 1 日起，改為按月發放相關事宜一案，請依說明四配合辦理。

(銓敘部 106 年 7 月 21 日部退四字第 1064246779 號函)

函示：有關行政院人事行政總處轉知交通部觀光局函以，為確保國內旅遊安全與品質，請各機關依政府採購法辦理旅遊服務或校外教學招標採購時，將旅遊及遊覽車安全相關規範主要項目納入評選及查核事項。

(交通部觀光局 106 年 7 月 25 日觀業字第 1060910968 號函)

函示：銓敘部函以，內政部業依立法院第 9 屆第 3 會期第 10 次會議制定「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」之附帶決議，確認相關社團(政黨)正式全銜。

(銓敘部 106 年 7 月 25 日部退三字第 1064244650 號書函)

函示：行政院人事行政總處修正「全國公教員工優惠商店推動方案」，自即日生效。

(行政院人事行政總處 106 年 7 月 26 日總處給字第 1060052374 號函)

函示：行政院人事行政總處為加速公務人員特種考試身心障礙人員考試錄取人員之分配作業，請優先遴用該項考試候用人員。

(行政院人事行政總處 106 年 7 月 27 日總處培字第 1060052506 號函)

函示：檢送「公務人員退撫給與定期發放作業要點」修正規定、總說明及對照表。

(銓敘部 106 年 7 月 31 日部退四字第 10642491792 號函)

函示：銓敘部為利月退休金及月撫慰金自民國 107 年 1 月 1 日起實施按月發放，請財主機關(單位)配合時程，辦理撥付作業一案。

(銓敘部 106 年 7 月 31 日部退四字第 10642491793 號書函)

函示：補充「協力共好，並肩茁壯—本處暨所屬人事機構『派兼輪值、代理』實施計畫」柒、四、(二)之規定如說明，並自即日起實施。

(雲林縣政府人事處 106 年 8 月 3 日人力一字第 1063107231 號函)



雲林縣政府 員工身心靈健康對話窗

比咖啡提神，還能降血壓消疲勞！早上就喝這個

【早安健康／齋藤糧三（日本機能性醫學研究所所長）】

在忙碌的早晨，除了蔬菜汁以外，還有一種方法可以輕鬆地攝取到蔬菜，就是煮一碗湯料豐富的味噌湯。

把蔬菜放進味噌湯裡一起煮比較容易入口，因此可以一次攝取充分的蔬菜。雖然加了蔬菜的法式清湯也不錯，但味噌湯有一個法式清湯沒有的優點，儘管不清楚當中確切的因果關係，不過味噌或許有可能減輕放射線對人體的負面影響。

太平洋戰爭末期，一位名叫秋月辰一郎的醫師，在長崎被美軍投下的原子彈波及，據說他靠著獨門的飲食療法，長期飲用紅味噌製成的味噌湯，結果原子彈的放射傷害並未在他身上發作。

味噌特有的蛋白質，竟能避免放射線傷害

秋月醫師在二〇〇五年以八十九歲的高齡逝世前，始終維持著健康的體魄，並全力投入原爆者醫療的工作中。一九八六年車諾比事件發生後，歐洲人得知秋月醫師的經驗，遂即掀起一股味噌熱潮，當時日本的出口量甚至因此成長數倍之多。

受到秋月醫師的經驗啟發，廣島大學原爆放射線醫科學研究所進行了一項實驗。研究人員用 X 光照射吃過味噌的老鼠，結果證實了味噌具有一種特殊作用，可以改善因放射線所導致的消化道障礙。尤其熟成的味噌比未熟成的味噌更能有效減輕放射線所造成的負面影響。

至於是味噌的哪個成分發揮防禦放射線的作用，又是如何發揮作用的，這一點尚未釐清，可能是味噌特有的蛋白質，亦即「吡嗪」這種香氣成分之一的多糖類，加上味噌熟成時由胺基酸和糖類結合而成的「類黑精」等物質，共同發揮了作用。

老是早上沒精神、低血壓？味噌湯緩解疲勞

或許有人會在意味噌湯當中的鹽分，不過一碗味噌湯只含有約二・五公克的鹽分。除非是高血壓的患者，否則一天喝一次的話，並不需要擔心味噌湯會造成鹽分攝取過量的問題。反倒是每天早上很難起床的低血壓類型的人，從味噌湯當中攝取適度的鹽分反而有加分作用。

通常一早起來就沒什麼精神，心情感覺很低落也不想去上班的人，很有可能有「腎上腺疲勞」的問題。所謂的腎上腺疲勞，就是在腎臟上方一處小小的叫腎上腺的器官，因為疲勞的緣故，而無法持續分泌足夠的「皮質醇」。

皮質醇具有提高血糖或血壓的功能，是一種能讓人從睡眠期間的休息模式，切換到白天的活動模式的激素，一般人只要起床，腎上腺就會開始分泌皮質醇。皮質醇也是一種壓力荷爾蒙，當人感受到外來壓力時，身體就會分泌皮質醇來對抗壓力。若長期處於高壓的狀態下，腎上腺會不眠不休地分泌皮質醇，長久下來腎上腺會日益疲乏，結果便漸漸地無法分泌出足夠的皮質醇，這就是所謂的腎上腺疲勞。

身體一旦缺乏皮質醇，血糖或血壓就無法上升至適當的程度，於是整個上午都無法打起精神來。早上總是爬不起來的人，或者早上不喝一杯加了砂糖的咖啡就無法集中精神的人，恐怕都有腎上腺疲勞的問題。

從味噌湯當中攝取適量的鹽分，一來可以提高血管內的滲透壓，二來也可以順便增加血管內的水分，減緩血壓上升的速度。有腎上腺疲勞症狀的人，最好養成每天早上喝一碗味噌湯的習慣。

味噌湯裡也可以加入裙帶菜等海藻類，或者是金針菇、珍珠菇或香菇等菇類。海藻類和菇類都是糖類含量少，而且富含維生素、礦物質和膳食纖維的優良食材。

本文摘自《大口吃肉，一周瘦5公斤的生酮飲食：改變飲食習慣，讓身體選擇燃燒脂肪，用酮體當能量，自然越吃越瘦》/齋藤糧三（日本機能性醫學研究所所長）/采實文化

文章出處：早安健康(<https://www.everydayhealth.com.tw/article/12995>)



超媽大小事

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
林○雯	雲林縣斗六地政事務所 人事管理員	雲林縣水林鄉水燦林 國民小學人事室主任	1060801
詹○倩	雲林縣政府人事處 科員	雲林縣斗六地政事務所 人事管理員	1060801
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