



雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 106 年 9 月號



〇〇〇辦理「兼任兼辦人事業務人員研習」

為增進兼任兼辦人事人員服務觀念與工作知能，建立優質人事服務團隊，本府於本(106)年8月7日及11日辦理「本縣106年兼任兼辦人事業務人員研習」，特邀銓敘部柯專門委員敏菁、行政院人事行政總處給與福利處林副處長錦慧、嘉義縣政府人事處劉處長燦慶、本處鄧科長榮華、涂科長嘉宏及林科長慧宜擔任講座。本研習以本縣各級機關(學校)兼任兼辦同仁為參加對象，參加人數計145人。



〇〇〇辦理「公務人員退休資遣撫卹法說明會」

為協助本府及所屬機關(學校)同仁瞭解「公務人員退休資遣撫卹法」規定重點，特於本(106)年8月30日(星期三)假本府大禮堂辦理「公務人員退休資遣撫卹法說明會」，由銓敘部退撫司簡科長慧樺擔任講座，研習對象為本府及所屬機關(學校)公務人員，參加人數計257人。



ㄅㄅㄅ辦理「106年環境教育研習班」

為符法制並促進各機關學校公務人員瞭解個人、自然環境與社會的相互依存關係，增進全民環境倫理與責任，以達永續發展，特於本（106）年9月1日（星期五）假本府大禮堂辦理「106年環境教育研習班」，特邀請臺中教育大學白子易教授擔任講座，研習對象為本府及所屬機關(學校)公務人員，參加人數計390人。



ㄅㄅㄅ辦理「106年民主治理價值課程研習班」

為期公務同仁面對多元民主社會挑戰之際，藉由民主治理價值的學習，深化時代所應具的認知與能力，特於本（106）年9月13日（星期三）假本府大禮堂辦理「106年民主治理價值課程研習班」，特提供性別主流化、CEDAW、廉政與服務倫理、人權教育、行政中立、多元族群文化及公民參與等相關課程，研習對象為本府及所屬機關(學校)公務人員，參加人數計271人。



辦理單位	辦 理 日	辦 理 項 目	辦 理 對 象
雲林縣政府	9/25(一)	本府人事處暨所屬人事機構106年第2次人事會報	所屬人事人員

各機關 (學校)	9月 中、下旬	公務人員 5-8 月平時成績考核紀錄表密陳作業	所屬公務人員
		106 年退休案重新審定前置作業報送作業 (9/20 前送專責人員)	所屬退撫人員
		106 學年度第一學期子女教育補助費申發作業(學校送府截止日第一梯 9/22、第二梯 10/13)	所屬公教人員
		教職員工聯絡電話表更新(是否發送,依各校慣例辦理)	所屬教育人員
		106 年高普考筆試榜示(9/20)	所屬公務人員
		請託關說登錄與查察作業獎懲人數統計填報作業 (9/26 前完成填報)	所屬公教人員
		教師成績考核結果公、健保及退撫變俸、補薪及獎金作業	所屬教育人員
		縣府 106 年度「e 學中心」數位學習組裝課程達成率確認作業(9/30 前完成)	所屬人事人員
	10月 上旬	四類人事資料維護正確性確認作業(9/30 前)	所屬人事人員
		人事人員服務評價滿意度調查作業(9/25-10/13)	所屬公教人員
		中秋節慰問金發放作業(10/4 前入帳)	所屬退撫人員
		人事機構績效考核報告報送作業(10/16 前)	所屬人事人員
		教師逐緩召辦理由業(10/31 前)	所屬教育人員
		定期公務報表填報(10/31 前)	所屬教育人員



新修增法令、解釋

函示：請各校確實於「全國不適任教育人員通報查詢系統」查核所聘任之輔導教師與聘用之專任專業輔導人員，無教師法第 14 條規定、教育人員任用條例第 31 條規定及不適任教育人員之通報與資訊蒐集及查詢辦法第 7 條規定之情事。

(教育部國民及學前教育署 106 年 9 月 1 日 106 年度全國學生輔導諮商中心第 3 季業務聯繫會議決議事項)

函示：有關公立學校教職員退休資遣撫卹條例業經總統於 106 年 8 月 9 日制定公布，其中自本條例公布日施行相關規定(條文)之執行細節，規定如說明。
(教育部 106 年 8 月 31 日臺教人(四)字第 1060121793 號函)

函示：有關公務員及特定身分人員申請進入大陸地區之法定申請期間一案。 (內政部 106 年 8 月 30 日內授移字第 1060953469 號函)
函示：公務人員保障暨培訓委員會函以，公務人員考試錄取人員於實務訓練期間請家庭照顧假、生理假、婚假、產前假、娩假、流產假、陪產假、因安胎事由所請之假、依法令規定給予之哺乳時間或因育嬰減少之工作時間等情事，於進行實務訓練成績考核時，無需列入考核。 (公務人員保障暨培訓委員會 106 年 8 月 29 日公訓字第 1062160609 號函)
函示：「雲林縣政府及所屬機關學校 106 年辦理退休案重新審定前置作業計畫」乙份，請依計畫內容配合辦理相關作業。 (雲林縣政府 106 年 8 月 23 日府人給二字第 1063107970 號函)
函示：行政院人事行政總處「106 年度員工協助方案推動力之滿意度暨員工福利服務措施宣導力問卷」調查注意事項 1 份。 (行政院人事行政總處 106 年 8 月 21 日總處綜字第 1060054382 號函)
函示：為公務人員係推動國家政策之重要人力資源，爰請各機關（單位）關注所屬公務人員身心健康狀況，並加強交通安全宣導，以保障其人身安全。 (銓敘部 106 年 8 月 21 日部退五字第 1064255097 號書函)
函示：檢送行政院暨所屬各機關（構）學校 107 年公務人員初等考試任用計畫彙總表。 (行政院人事行政總處 106 年 8 月 21 日總處培字第 10600544062 號函)
函示：修正「106 年公務人員高等暨普通考試錄取人員訓練計畫」1 份。 (公務人員保障暨培訓委員會 106 年 8 月 21 日公訓字第 1062160590 號函)
函示：公務人員保障暨培訓委員會修正之「公務人員訓練進修作業注意事項」(修正部分如劃底線處)一份。 (公務人員保障暨培訓委員會 106 年 8 月 18 日公訓字第 1062160583 號函)
函示：公務人員退休資遣撫卹法業經總統於民國 106 年 8 月 9 日制定公布；在相關子法未及訂頒之前，先將自本法公布日施行相關規定（條文）之執行細節，規定如說明。 (銓敘部 106 年 8 月 18 日部退三字第 1064252334 號函)
函示：檢送「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」修正規定、總說明及對照表各 1 份，並自即日起實施。 (公務人員退休撫卹基金管理委員會 106 年 8 月 10 日台管業一字第 1061330938 號函)
函示：有關考試院編製「2016 年考試院性別圖像」，請查閱或下載使用。 (考試院秘書長 106 年 8 月 8 日考臺統字第 1060006032 號函)



雲林縣政府 員工身心靈健康對話窗

水果飯前吃還是飯後吃才對？聽聽專家怎麼說

2016-06-14 早安健康 Hero 祖雄

【早安健康／Hero 祖雄（FISAF 國際體育有氧體適能聯盟認證專業基礎核心訓練師和體適能指導員）】主張飯前吃水果的人，認為方便腸胃吸收，有助於維他命的吸收。而且這樣做還能控制食量，減少正餐攝取精緻澱粉的機會。甚至還有一種危言聳聽的說法是認為，飯後吃水果會讓水果在腸胃中滯留太久，產生發酵、有機酸，引起腹脹、腹瀉等問題。

而主張飯後吃水果的人，則是認為飯前吃水果容易造成熱量過高，與血糖快速升高的問題。因為刺激胰島素大量分泌，長久下來會導致胰島素產生抗阻性的問題，進一步引起血糖過高與脂肪囤積的疾病。

以上兩種說法是截然不同的理念，對於一般民眾來說，選擇相信任何一邊都是有可能的！我們先一一來看看箇中原因。

飯前吃水果有助於腸胃吸收嗎？

答：會，單獨吃下水果，比起與眾多食物一起吃，更方便吸收利用，也有助於維他命的吸收。但正是因為吸收快，血糖升高得也快，糖分在血液中份量比例越來越高，會提高血液的酸性而開始破壞血管！此時身體會分泌胰島素來快速將糖分帶入細胞中利用，過多的糖分會馬上被轉換成三酸甘油脂，再透過血液帶到全身各處，形成脂肪囤積起來。

血糖快速升高對於健康絕對沒有任何好處，而健康養生的第一個觀念，就是要盡量控制血糖不讓它快速升高。維持血糖的穩定正是維持健康一輩子的課題，所以單從這一點就能清楚知道，飯前吃水果帶來的壞處了吧？

飯後吃水果，能減少正餐澱粉攝取量嗎？

答：除了部分特殊水果，例如榴槤、酪梨，一般要透過吃水果來增加飽足感，難度還是相對較高的。因為水果大部分是水分，再來就是糖分與其他微量元素。當中的糖分屬於單糖類，容易快速提升血糖，刺激胰島素分泌，帶來健康問題！正餐當中應該多吃富含纖維質的優質澱粉（例如馬鈴薯、地瓜、芋頭等），它們含有的糖分是複糖類，因為是分子結構比較複雜的糖，吃下肚後，身體需要時間來消化吸收，當身體把複雜的糖慢慢拆解成簡單的糖來吸收利用，這麼一來反而降低了血糖升高的速度，更能在提供給身體能量的同時，維持血糖穩定。

飯後吃水果，會讓水果在腸胃中滯留太久嗎？

答：這點更加荒謬。我們吃澱粉類食物需要兩到三個小時消化，肉類需要四個小時左右，脂肪類需要六到八小時，而水果一般一個小時內大概就能完全被消化。請問如果我先吃肉類，再吃水果，那麼水果會等到完全消化肉類的之後的第五個小時才開始消化水果，還是在水果下肚的第一個小時內就同時進行消化了呢？

要知道，我們的腸胃不是公車站，吃下去的食物不會一個一個照順序排隊等著被消化。它們是全部攪和在一起，透過腸胃分解成更小分子後，由小腸把有營養價值的元素吸收利用，其餘沒用的物質再排除體外。

那是不是水果就只能在飯後吃呢？當然也不是絕對的，但如果你選擇在飯前吃，或餐與餐之間單獨吃，就要考慮到水果的升糖指數（GI 值）。只有盡可能地選擇低升糖指數的水果，才能盡量在攝取維他命等有價值的微量元素時，最大程度地降低血糖升高所帶來的健康風險。尤其是想要減肥瘦身的人，更是要盡量避免飯前吃糖分高的水果。

（本文摘自早安健康：《超肌英雄：Hero 祖雄教你 6 分鐘鍛鍊核心肌群，養肌、脫脂一次達成！》／Hero 祖雄（FISAF 國際體育有氧體適能聯盟認證專業基礎核心訓練師和體適能指導員）／皇冠文化




超 大 小 事

姓 名	原 任 職 務	新 任 職 務	到 (離) 職 日 期
吳○蓉	—	雲林縣政府人事處 科員	106.08.01



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