



雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 106 年 4 月號



為持續推動核心價值，打造品格專業人事人員，爰於本(106)年3月23日(星期四)假本府第二辦公大樓工策會會議室，舉辦106年度第一次品格領導分享會，由105年行政院模範公務人員-本縣斗六市立圖書館沈管理員秀茹進行工作經驗分享，並邀請宏達文教基金會黃執行長素雲擔任品格講習講座，本次分享主題為「熱誠」，透過基金會所提供之心靈成長課程，提昇服務能力與機關競爭力，計107人出席。



為推動全民國防教育，增進各機關學校公務人員之國防知識及全民防衛國家意識，健全國防發展，確保國家安全，爰於本(106)年3月30日(星期四)假本府第二辦公大樓工策會會議室，舉辦全民國防教育研習班，特邀國防大學戰爭學院上校教官王鵬程擔任講座，研習對象為本府及所屬機關學校公務人員，參加人數計114人。





吾是碎碎唸

最近該做什麼 (106 年 4 月中、下旬-106 年 5 月上旬)

辦理單位	辦理日	辦 理 項 目	辦 理 對 象
雲林縣政府	4/19	106 年天然災害停止上班及上課通報作業講習	所屬公務人員
	4/26	健康存摺下載操作說明及福利措施、員工協助方案宣導會	所屬公務人員
	4/27	「超新星閃耀職場」106 年新進伙伴活力研習	新進公務人員
各機關、學校	4 月中、下旬	各機關因公傷殘死亡發給慰問金人數及金額統計表(年報)填報作業(4/14 前)	所屬公教人員
		縣內外介聘申請說明會(4/18)	所有人事人員
		縣內外介聘申請作業(網路 4/21-5/4、實體 4/21-5/9)	所有教育人員
		子女教育補助(大專院校部分)查核結果公佈及異常結果申請報送作業(4/25-5/11)	所屬公教人員
		各機關進用退休(職、伍)再任公職人數調查表填報作業(4/30 前)	所屬公教人員
	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
		教師缺額控管填報作業	所屬教育人員
		子女教育補助(高中職部分)查核結果公佈及異常結果申請報送作業(5/3-5/11)	所屬公教人員
		教師縣內外介聘作業(5/10 積分審查)	所屬教育人員
		學校公教人員退休案送審作業	所屬公教人員
		端午節慰問金申請作業	所屬公教人員



新修增法令、解釋

函示：加強宣導「一般地區公立高級中等以下學校優良教師商借至偏遠離島地區學校服務實施要點」，並依規定辦理相關作業。

(教育部國民及學前教育署 106 年 3 月 29 日臺教國署人字第 1060036592 號函)

函示：有關公務人員晉升官等(資位)訓練成績資訊提供查詢案。

(各機關人事人員未來可於「網際網路版人力資源管理系統」之「表 13 訓練進修」項下，查詢各項公務人員晉升官等(資位)訓練時數及成績資訊)

(公務人員保障暨培訓委員會 106 年 3 月 28 日公訓字第 1062160221 號函)

函示：檢送「教師職前年資採計提敘辦法」第3條第1項第5款規定解釋令。
(教育部106年3月28日臺教人(二)字第1060028075C號函)

函示：配合公務員懲戒法105年5月2日修正施行，銓敘部令釋各機關依公務人員考績法第12條第1項第1、2款規定對公務人員之懲處權行使期間。
(銓敘部106年3月27日部法二字第1064209183號令)

函示：檢送辦理「106年度委任公務人員晉升薦任官等訓練」遴選作業相關表件乙份，請將參加訓練人員名冊、遴選評分標準表、參訓資格檢核表、資格確認暨同意書正本(或放棄遴選書)及相關證件等，依分配日期時間逕送本府人事處審查。
(雲林縣政府106年3月27日府人力一字第1063102415號函)

函示：有關本府所屬學校執行支給導師或特殊教育職務加給疑義案。
(教育部國民及學前教育署106年3月24日臺教國署人字第1060032255號函)

函示：函轉教育部檢送「公立各級學校校長及教師兼任主管人員主管職務加給表」1份，並自106年4月1日生效。
(教育部106年3月23日臺教人(四)字第1060032632號函)

函示：轉知原行政院人事行政局61年2月7日61局參字第2328號函及78年12月13日78局參字第47326號函，均不再援用。
(因案停職人員經判刑確定予以免職者，其免職當月已核發之半數本俸(年功俸)中，自免職生效日起至當月月底止溢發之部分仍應予追繳)
(行政院人事行政總處106年3月22日總處培字第1060041039號函)

函示：有關公立中小學教師給假期間職務加給核算，請依說明辦理。
(教育部國民及學前教育署106年3月21日臺教國署原字第1060027039號函)

函示：有關各機關辦理受考人考績與平時考核懲處相關程序規定案。
(銓敘部106年3月21日部法二字第1064206886號函)

函示：檢送106年公務人員高等暨普通考試錄取人員訓練計畫。
(公務人員保障暨培訓委員會106年3月17日公訓字第1062160191號函)

函示：有關公立中小學校長及專任教師(含兼任行政職務教師)得否兼任科技部補助科學教育相關研究計畫之主持人、共同主持人或助理等職務案。
(教育部106年3月16日臺教人(二)字第1060013866號函)

函示：函轉行政院人事行政總處修正「行政院所屬及地方主管機關推動員工協助方案評鑑計畫」，名稱修正為「行政院所屬及地方主管機關推動員工協助

<p>方案成效力評估計畫」，並自即日生效。 (行政院人事行政總處 106 年 3 月 16 日總處綜字第 10600404921 號函)</p>
<p>函示：檢送修正「下載健康存摺~健康管理真 easy」本府及所屬機關學校 106 年度推動下載健康存摺實施計畫（修正第七點）及附件一（修正健康存摺下載率佐證資料部分文字）。 (雲林縣政府 106 年 3 月 16 日府人給二字第 1063102133 號函)</p>
<p>函示：檢送「福利多多~快樂多多」本府及所屬機關學校 106 年度推介各項公務福利服務措施修正計畫（修正第七點）。 (雲林縣政府 106 年 3 月 16 日府人給二字第 1063102135 號函)</p>
<p>函示：國家文官學院「文官 e 學苑」數位學習平台自即日起舉辦「學習配對」網路活動，請轉知貴屬上網學習。 (國家文官學院 106 年 3 月 15 日國院數字第 1060800045 號函)</p>
<p>函示：轉知有關各機關人員兼任財團法人董監事之兼職酬勞支領事宜，請依立法院審查 106 年度中央政府總預算案第 18 項通案決議辦理。 (行政院人事行政總處 106 年 3 月 15 日總處給字第 1060040412 號函)</p>
<p>函示：轉知有關各機關退休人員三節慰問金預算編列，請依立法院審查 106 年度中央政府總預算案第 39 項通案決議辦理。 (行政院人事行政總處 106 年 3 月 14 日總處給字第 1060040220 號函)</p>
<p>函示：修正「本府工程獎金支給及績效評核實施要點」，並自中華民國一百零六年一月一日生效。 (雲林縣政府 106 年 3 月 14 日府人給一字第 1063102162 號函)</p>
<p>函示：檢送修正「本府及所屬機關學校員工協助方案」，請積極推動與宣導。 (雲林縣政府 106 年 3 月 14 日府人給二字第 1063102108 號函)</p>
<p>函示：「臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區作業規定」第 5 點、第 8 點及第 2 點附件 1，業經內政部於 106 年 3 月 13 日以台內移字第 1060951222 號令修正發布，請至行政院公報資訊網(網址 http://gazette.nat.gov.tw)下載。 (內政部 106 年 3 月 13 日台內移字第 10609512223 號函)</p>
<p>函示：內政部「消除對婦女一切形式歧視公約 (CEDAW)」教育訓練教材 (105 年 12 月修訂版)，已刊載於「內政部全球資訊網/政府資訊公開/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 3 月 10 日台內人字第 10617008102 號函)</p>

函示：有關 106 年至 108 年「闔家安康」-全國公教員工團體意外保險，經行政院人事行政總處公開徵選由中國人壽保險股份有限公司獲選承作，檢送本保險辦理說明資料、投保計畫及加入表各 1 份。

(行政院人事行政總處 106 年 3 月 9 日總處給字第 10600397542 號函)

函示：檢送本府人事處所屬人事機構 106 年度業務績效考核計畫。

(雲林縣政府人事處 106 年 3 月 9 日人力一字第 1063101631 號函)

函示：公務人員保障暨培訓委員會函以，有關「公務人員考績考列丙等人員輔導訓練實施計畫」適用對象案。

(公務人員考績考列丙等人員之原因，如係考績年度內請延長病假超過 6 個月以上者，倘非因工作績效不佳所致，得免實施輔導訓練)

(行政院人事行政總處 106 年 3 月 9 日總處培字第 1060038965 號函)

函示：檢送「本府及所屬機關學校 106 年度公務人員訓練進修實施計畫」。

(雲林縣政府 106 年 3 月 8 日府人考一字第 1063101950 號函)

函示：檢送「『人資精確，政事通』本府 106 年人事資訊系統輔導及考核計畫」，自 106 年 1 月 1 日起生效。

(雲林縣政府 106 年 3 月 8 日府人給二字第 1063101588 號函)

函示：檢送「下載健康存摺~健康管理真 easy」本府及所屬機關學校 106 年度推動下載健康存摺實施計畫及附件，請各機關、學校確依計畫執行。

(雲林縣政府 106 年 3 月 7 日府人給二字第 1063101676 號函)

函示：檢送「福利多多~快樂多多」本府及所屬機關學校 106 年度推介各項公務福利服務措施計畫及附件，請各機關、學校確依計畫執行。

(雲林縣政府 106 年 3 月 7 日府人給二字第 1063101200 號函)

函示：有關各機關奉派於假日出差之人員實際執行職務及為執行職務所必要之交通路程時間，得否由各機關覈實准予補休相關疑義案。

(行政院人事行政總處 106 年 3 月 7 日總處培字第 1060039252 號書函)

函示：檢送行政院性別平等處製作之性別平等相關數位課程一覽表，請依說明事項辦理並轉知所屬。

(行政院性別平等處 106 年 3 月 6 日院臺性平字第 1060166227 號函)

函示：有關各校職員人數未達設置考績委員會案。

(雲林縣政府 106 年 3 月 6 日府人考二字第 1063101830 號函)

函示：銓敘部函為各機關應業務需要，於預算員額內依聘用人員聘用條例以年度

契約定期聘用之人員，於因安胎事由請假及請流產假期間所遺業務，如機關現職人員確實無法代理，同意放寬得再進用聘用人員代理其職務案。
(聘用人員於請娩假以外之假別(例如公差、公假、休假等)所遺業務，則不得再進用聘用人員代理其職務)

(銓敘部 106 年 3 月 3 日部銓五字第 1064198975 號函)

函示：有關公立中小學教師給假期間或停聘之職務加給支給基準，其發給導師或特殊教育職務加給疑義案。

(教育部國民及學前教育署 106 年 3 月 2 日臺教國署人字第 1060023252 號函)

函示：有關全國公教員工網路購書優惠方案 106 年 3 月至 4 月專屬活動「開學文化·沐風文化」等訊息，請轉知所屬參考利用。

(行政院人事行政總處 106 年 3 月 2 日總處給字第 1060038823 號書函)

函示：有關公立高級中等以下學校專任教師得否應邀擔任出版社編寫委員疑義案。

(教育部國民及學前教育署 106 年 3 月 2 日臺教國署人字第 1060017751 號函)

函示：檢送「『e 起上學趣』本府 106 年度推動公務人員數位學習實施計畫」。

(雲林縣政府 106 年 3 月 2 日府人考一字第 1063101673 號函)



雲林縣政府 員工身心靈健康對話窗



手腳這樣撐地 30 秒，瘦身、改善肩頸痛效果看的到

2017-04-09 日文編譯／張維庭

【早安健康／張維庭編譯】工作、家庭、房貸，每天各種壓力壓在肩上，時常覺得肩頸僵硬，渾身腰酸背痛，好不容易到了每晚的放鬆時間，只想癱在沙發上甚麼也不想做。結果肌肉的緊繃、壓力讓人每天都覺得疲倦，而且隨著年齡增長、因為壓力而暴食，不知不覺間囤積起了驚人的贅肉？不妨每天晚上在家利用 30 秒鐘，進行橋式風格的運動，具有瘦手臂、美臀的效果，也能活絡背部肌肉，改善肩頸痛！

提高新陳代謝 活化血液循環改善生理痛

瑜珈中著名的動作橋式，能夠打開胸口，放鬆脊椎、髖屈肌，促進血液循環，讓新鮮的血液循環腦部，具有提振健康的效果。日本瑜珈網站還指出，橋式改善新陳代謝，還能幫助緩和生理痛以及便秘，並且具有改善駝背的效果。

日本瑜珈老師森和式表示，這次要進行的是「橋式風運動」，不需要將整個身體反折，將手臂放在背後，即使是身體僵硬的人也能不勉強地達成。

《30 秒橋式風運動》

這個將身體舉起的橋式風格運動，能夠緊緻雙臂，並具有修飾臀部的效果。因為能活動到肩胛骨，也能讓脖頸以及背部的肌肉收縮，對於肩頸痛也有改善效果。每天只需要 30 秒鐘，就看到令人高興的成果。

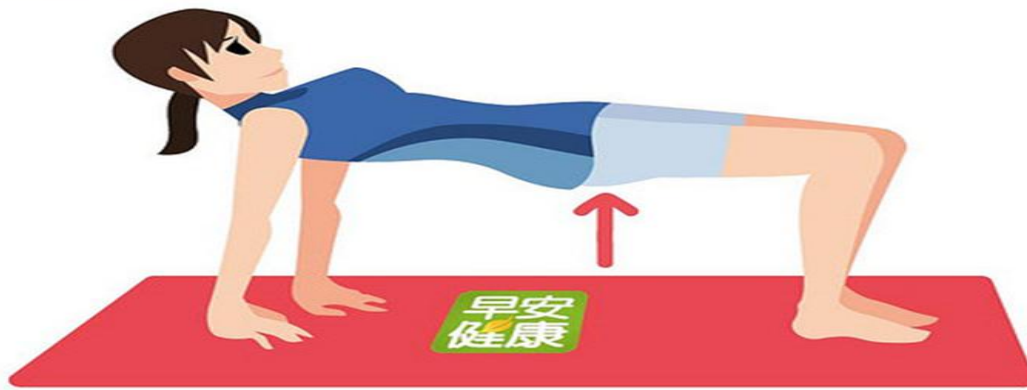
早安健康



早安健康 everydayhealth.com.tw

STEP1. 膝蓋彎曲地坐著，雙手放在身體後方離臀部 15 公分的位置，指尖朝向前方。要注意指尖不要朝向外側，保持往正前方。

POINT：為了避免手肘和肩關節等部位受傷，可將手指大大張開，指尖張開有助於活用手臂的肌肉。



早安健康 everydayhealth.com.tw

STEP2. 一邊吐氣，一邊將腳底和手掌壓向地板，一邊抬起腰部。身體和大腿保持一直線，和地板保持平行。

POINT：腹部和腰部像要從上下夾住骨盤一樣，抬起身體，要注意臀部不要往下，讓膝蓋到肩膀維持一條線。



早安健康 everydayhealth.com.tw

STEP3. 頭緩緩往後倒，視線看向鼻尖，緩緩呼吸 5 次，縮起下巴讓頭回到原來的位
置。一天一次，30 秒即可。

POINT：要注意不要駝背。頭往下倒能讓肩胛骨靠近，胸部往上挺有豐胸的效果。不
過如果頭往後倒很困難，可先維持在膝蓋到頭部維持一直線的狀態。






超 媽 大 小 事



姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
沈○昂	—	雲林縣四湖鄉公所 人事室課員	1060323
簡○程	雲林縣立建國國民中學 人事室助理員	雲林縣崙背鄉公所 人事室課員	1060324
羅○秀	雲林縣水林鄉公所 人事室主任	雲林縣麥寮鄉公所 人事室主任	1060420
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