



# 雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 107年9月號



## 〇〇〇辦理「本縣107年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(107)年8月13日及21日辦理「本縣107年兼任兼辦人事業務人員研習」，特邀嘉義縣政府人事處劉處長燦慶、公務人員保障暨培訓委員會吳專任委員登銓、銓敘部呂司長秋慧、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，兩天兩場次參加人數計282人。



## 〇〇〇辦理「107年度齊心會」

為增進本府及各機關(學校)同仁之向心力，於本(107)年8月17日(星期五)下午假本府大禮堂辦理「107年度齊心會」。於會中由縣長李進勇頒獎表揚107年度模範公務人員及廉潔楷模人員，以收見賢思齊之效，並邀請中央研究院王院士汎森分享「談思考與讀書」，參加人數計354人。



### ㄅㄅㄅ辦理「兩公約人權教育訓練研習班」

為增進同仁對「國際人權公約」內涵的了解，使人權理念真正在我國紮根，於本(107)年8月23日(星期四)與法務部合辦「兩公約人權教育訓練研習班」，特邀中正大學財經法律學系教授黃俊杰擔任講座，參加人數計156人。



### ㄅㄅㄅ辦理「性別主流化主管研習班」

為落實性別主流化，增進本府同仁性別平等觀念，俾於政策規劃時導入相關措施以增進性別和諧，於本(107)年8月27日(星期一)辦理「性別主流化主管研習班」，特聘國立虎尾科技大學通識教育中心副教授李玉璽擔任講座，參加人數計67人。



### 最近該做什麼 (107年9月中、下旬-107年10月上旬)

辦理單位	辦理日	辦 理 項 目	辦 理 對 象
雲林縣政府	9/27	聘僱人員離職給與變革說明會	所屬公務人員
	9/27	教育人員退休撫卹系統說明會	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
		107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10/31)	所屬公教人員

		教職員工聯絡資訊更新作業 (是否發送,依各校慣例辦理)	所屬教育人員
		107年高普考筆試榜示(9/19)	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 (9/27前)	所屬公教人員
		教師成績考核晉級之公保、健保及退撫變俸、補薪 及考核獎金發放作業	所屬教育人員
		人事人員服務滿意度問卷調查作業(9/12-10/2)	所屬公教人員
		中秋節慰問金發放作業(9/21前入帳)	所屬退撫人員
		四類人事資料維護正確性確認作業(9/30前)	所屬人事人員
10 上 月 旬		人事機構績效考核報告報送作業(10/16前)	所屬人事人員
		教師逐召及緩召辦理作業(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



**函示：**「各機關學校聘僱人員離職儲金給與辦法」已修正為「各機關學校聘僱人員離職給與辦法」並修正部分條文；案業經考試院、行政院於民國 107 年 8 月 28 日會同修正發布，並自同年 7 月 1 日施行。  
(銓敘部 107 年 9 月 5 日部退四字第 1074636558 號函)

**函示：**銓敘部書函以，退休公務人員或其遺族受監護宣告尚未撤銷者之請領退撫給與疑義一案。  
(教育部 107 年 8 月 31 日臺教人(四)字第 1070141312 號書函)

**函示：**「公務人員週休二日實施辦法」第三條條文，業經行政院會同考試院於 107 年 8 月 31 日修正發布，檢送發布令影本、修正條文、修正總說明及修正條文對照表各 1 份。  
(行政院人事行政總處 107 年 8 月 31 日總處培字第 10700502045 號函)

**函示：**重申規定，公務人員如為撫育未滿 3 歲子女，得依性別工作平等法規定減少工作時間。  
(行政院人事行政總處 107 年 8 月 31 日總處培字第 1070050451 號書函)

<p><b>函示：</b>行政院訂定「軍公教人員兼職費支給表」，自一百零七年九月一日生效。 (行政院 107 年 8 月 30 日院授人給字第 1070050317 號函)</p>
<p><b>函示：</b>有關公務人員於上下班途中發生交通事故，應車輛行車事故鑑定或覆議(委員)會要求列席說明，得核給公假，並配合公務人員退休資遣撫卹法施行，補充說明相關令釋一案。 (銓敘部 107 年 8 月 28 日部法二字第 10746362831 號函)</p>
<p><b>函令：</b>「偏遠地區學校合聘教師及巡迴教師聘任辦法」業經教育部於中華民國 107 年 8 月 27 日以臺教授國部字第 1070092736B 號令訂定發布。 (教育部 107 年 8 月 27 日臺教授國部字第 1070092736E 號函)</p>
<p><b>函示：</b>107 年教師節表揚大會各項表揚人員名單，詳如說明，請查照。 (雲林縣政府 107 年 8 月 27 日府教社二字第 1072428774 號函)</p>
<p><b>函示：</b>檢送修正之各機關職務代理名冊網路報送查考及抽查作業處理原則。 (銓敘部 107 年 8 月 22 日部銓三字第 1074631624 號函)</p>
<p><b>函示：</b>為配合公立學校教職員退休資遣撫卹條例及其施行細則施行，新訂完成公立學校教職員撫卹及修正遺屬一次(年)金案件相關書表。 (教育部 107 年 8 月 21 日臺教人(四)字第 1070133315 號函)</p>
<p><b>函示：</b>函轉銓敘部有關民國 107 年地方公職人員選舉事項，請各機關人員嚴守行政中立一案。 (銓敘部 107 年 8 月 20 日部法二字第 1074634166 號書函)</p>
<p><b>函示：</b>所詢退休公務人員或其遺族受監護宣告尚未撤銷者之請領退撫給與疑義。 (銓敘部 107 年 8 月 20 日部退三字第 1074582312 號書函)</p>
<p><b>函示：</b>行政院人事行政總處 103 年 2 月 6 日總處給字第 1030022269 號函有關「支領月退休金(俸)之退休(職、伍)再(轉)任人員，其發放機關與再任機關(構)之查核及防杜機制改善作法」，自即日停止適用。 (行政院人事行政總處 107 年 8 月 20 日總處給字第 10700493591 號函)</p>
<p><b>函示：</b>函轉「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」第 26 條規定解釋令影本 1 份。 (教育部 107 年 8 月 14 日臺教授體部字第 1070025698C 號函)</p>
<p><b>函示：</b>有關考試院編製之「2017 年考試院性別圖像」及相關性別統計查詢資料，業經登載於該院全球資訊網。 (考試院秘書長 107 年 8 月 13 日考臺統字第 1070007172 號函)</p>
<p><b>函示：</b>函轉行政院有關「行政院與所屬中央及地方各機關學校公務人員獎懲案件處理要點」修正案，詳如說明，並自即日生效。 (行政院 107 年 8 月 13 日院授人培字第 1070048791 號函)</p>

<p><b>函示：</b>函轉修正後「學校專任運動教練涉性侵害、性騷擾、性霸凌案件聘任、管理及輔導作業流程表」1份，請學校落實督導，依規定流程處理。 （教育部體育署 107 年 8 月 9 日臺教體署學(一)字第 1070028585 號函)</p>
<p><b>函示：</b>行政院修正「中央公教人員急難貸款實施要點」，並自即日生效。 （行政院 107 年 8 月 9 日院授人給字第 1070048465 號函)</p>
<p><b>函示：</b>有關全國性公民投票日放假疑義一案。 （行政院 107 年 8 月 2 日院授人培揆字第 10700479351 號函)</p>
<p><b>函示：</b>檢送衛生福利部 107 年 7 月 18 日研商「全國醫護人員危勞職務範圍及年齡酌減方案認定原則」會議紀錄及認定原則草案各 1 份。 （衛生福利部 107 年 8 月 2 日衛部人字第 1072261079 號函)</p>
<p><b>函示：</b>行政院 90 年 11 月 29 日台九十人政給字第 211343 號函訂頒之「各機關辦理公務人員延長服務案件注意事項」第二點第二款「特殊案件」各目規定之審核原則，自即日停止適用。 （行政院 107 年 8 月 2 日院授人給字第 1070047870 號函)</p>
<p><b>函示：</b>學校應申報財產人員如遇職務異動情形，請即填報「雲林縣應行申報財產人員異動情形表」送本府政風處。 （雲林縣政府 107 年 8 月 2 日府政預二字第 1073204294 號函)</p>
<p><b>函示：</b>關於公立學校教職員退休資遣撫卹條例第 34 條第 1 項疑義一案。 （教育部 107 年 8 月 1 日臺教人(四)字第 1070103852 號書函)</p>
<p><b>函示：</b>檢送修正「雲林縣政府公務人員陞遷序列表」，自 107 年 7 月 16 日起適用。 （雲林縣政府 107 年 8 月 1 日府人力一字第 1073107443D 號函)</p>

雲林縣政府 **員工身心靈健康對話窗**

益生菌怎麼挑？醫師圖文懶人包教你吃對益生菌

早安健康 2018-08-28 張振榕醫師

【早安健康／張振榕醫師（胃腸肝膽科醫師）】

5大重點，教你吃對益生菌



The infographic features a green banner at the top right with the text "早安健康". Below it, a brown box contains the title "吃對益生菌，活的最有效". A central text box states: "如果要使服用益生菌能有效發揮作用，必須注意以下3點：". Three numbered boxes illustrate key points: 1. Live probiotics (depicted as smiling microbes), 2. High concentration (depicted as a dense field of microbes), and 3. Targeted location (depicted as a location pin on a map). To the right, a cartoon doctor in a white coat and red pants holds a magnifying glass and has a question mark next to his head. At the bottom, a red banner contains the text "益生菌怎麼挑？醫師圖文懶人包教你吃對益生菌".

吃對益生菌，活的最有效

如果要使服用益生菌能有效發揮作用，必須注意以下3點：

1

2

3

早安健康

益生菌怎麼挑？  
醫師圖文懶人包教你吃對益生菌

# 五大重點， 教你吃對益生菌！

#包覆技術NO.1關鍵  
#益生元超重要  
#劑量剛剛好最好  
#時間要吃對  
#看懂菌種



## 益生菌：帶給人體健康的共生菌

### 益生菌

我們的肚子裡超過百兆的腸道菌，可以說與我們共生的細菌中，很大一部分活在腸道，腸道好壞菌的平衡對健康影響很大。根據「國際益生菌與益生元科學協會 (ISAPP)」的定義，益生菌為「攝食足量時，能產生健康效益的活體微生物。」

### 市面常見5種益生菌

輔助改善過敏症狀：  
LP菌—副乾酪乳酸桿菌  
LGG菌—鼠李糖乳桿菌



協助調整腸道功能：  
A菌—嗜酸乳桿菌  
B菌—比菲德氏菌  
C菌—乾酪乳酸桿菌



**小提醒：**同樣也常被用作益生菌原料的「糞腸球菌」及「屎腸球菌」，因有健康爭議，衛福部擬限制使用為食品原料。

## 吃對益生菌，活的最有效

如果要使服用益生菌能有效發揮作用，必須注意以下3點：



**1** 益生菌抵達腸道時，必須是活的，不會被胃酸殺死。



**2** 食用的總菌數建議50~100億株，太少效果無法顯現，數量過多，菌株會競爭而減效。



**3** 菌株需成功定殖於腸道黏膜，並有良好生長環境使其持續複製繁殖。

了解怎樣才是有效益生菌後，就來看挑選益生菌產品時有哪些小撇步



## 挑選三件事，菌種組合要注意

好的產品一定會標示清楚所用的所有菌種！



● **獲得國家認證** 產品的健康功效獲得國家認證，各家品牌所用的包覆技術，要能確保益生菌到達腸道時，仍是活的，不會被胃酸殺死。

● **菌量適當** 腸道裡能定殖的益生菌含量有限，食用的總菌數建議50~100億株。

● **菌種組合以5-6種為佳** 如果種類太複雜，容易因個別菌種數量不足，降低好菌在腸道的存活率，反而稀釋了它的功效。

**小提醒：** 因為每個人的身體條件不同，沒有絕對有用的益生菌，只有最適合自己體質的！



## 餐前吃？餐後吃？關鍵在包覆技術

**要點1** 服用時間點與方式，與該產品的包覆技術有關，建議遵守包裝說明服用，或詢問專業醫療人士。

**要點2** 腸道菌相改變需要時間，隨個人體質不同，時間可能有異，建議持續服用3~6個月並觀察其效果。



• **餐前食用** 因該產品所製造的包覆層較薄，因此在胃酸量較低的餐前服用。



• **餐中或餐後食用** 包覆性較強、比較不怕胃酸的產品，適合於此時隨腸胃快速蠕動，進入腸道。

**小提醒：**建議服用抗生素時，暫緩服用益生菌。因為益生菌也是細菌的一種，而抗生素會讓益生菌趨於無效果。

## 吃對這些食物， 益生菌才能頭好壯壯



益生元(又稱益生質、益菌生)是益生菌的食物來源。它通常是我們無法消化吸收的物質：寡糖、木寡糖、菊糖、多醣(膳食纖維)等，益生菌可以從這些益生元中分解、提取養分，進而在腸胃道內繁衍、定殖存活。

### 富含膳食纖維益生元食物

• **主食** 全穀類、燕麥、糙米、薏仁、豆類、地瓜、馬鈴薯、芋頭

• **蔬食** 菇類、海藻類、洋葱、蘆筍、花椰菜、地瓜葉、牛蒡、紅蘿蔔

• **水果** 香蕉、蘋果、柳丁、梨