



雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 107 年 10 月號



〇〇〇辦理「雲林地區公教人員保險業務座談會」

臺灣銀行公教保險部為協助要保機關辦理公教人員保險業務，以保障被保險人權益，於本(107)年9月20日(星期四)至9月21日(星期五)假本府大禮堂辦理「雲林地區公教人員保險業務座談會」，參加人數計246人。



〇〇〇辦理「雲林縣政府及所屬機關學校聘僱人員離職給與制度變革說明會」

為協助各機關學校辦理後續聘僱人員離職給與作業，並使聘僱人員能充分瞭解離職給與制度相關權益變革，特於本(107)年9月27日(星期四)假本府大禮堂辦理「雲林縣政府及所屬機關學校聘僱人員離職給與制度變革說明會」，由勞工保險局雲林辦事處主任羅財忠及本府人事處科長林慧宜擔任講座，參加人數計357人。





吾是碎碎唸

最近該做什麼 (107 年 10 月中、下旬-107 年 11 月上旬)

辦理單位	辦理日	辦理項目	辦理對象
雲林縣政府	10/29	新制退休教育人員退撫相關系統操作實務	所屬人事人員
各機關、學校	10 月中、下旬	數位學習成果獎勵作業報送	所屬公教人員
		107 學年度第 1 學期子女教育補助費申請資料上傳查驗系統完成登錄 (10/25 前)	所屬公教人員
		高普考錄取人員報到作業(10/25 分配結果公告)	所屬公務人員
		教育人員緩召三款及逐召四款申辦作業(10/31 前)	所屬教育人員
		定期公務報表填報作業(10/31 前)	所屬公教人員
	11 月上旬	委任公務人員晉升薦任官等訓練及格人員改派及送審作業 (配合公文作業時程)	所屬公務人員



新修增法令、解釋

函示：「教育人員留職停薪辦法」部分條文，業經教育部 107 年 9 月 28 日以臺教人(三)字第 1070151419B 號令修正發布，茲檢送發布令影本 1 份。 (教育部 107 年 9 月 28 日臺教人(三)字第 1070151419E 號函)
函示：公務人員退休資遣撫卹法自 107 年 7 月 1 日施行後，原依公務人員退休法規定，得申請補繳退撫基金費用之時效計算疑義。 (銓敘部 107 年 9 月 27 日部退三字第 1074402925 號函)
函示：行政院 107 年 4 月 10 日院授人給字第 1070037347 號函修正「各機關加班費支給要點」第 5 點第 1 項第 3 款規定所稱「簡任以上首長及副首長」，係指「銓敘審定簡任(含相當層級)以上之機關首長及副首長」。 (行政院人事行政總處 107 年 9 月 27 日總處給字第 1070051227 號函)
函示：行政院修正「公務人員專業加給表(七)」及「工程獎金支給表」，均自一百零八年一月一日起生效。 (行政院 107 年 9 月 19 日院授人給字第 10700518332 號函)

函示：「軍公教人員兼職費支給要點」自一百零七年九月一日停止適用。 （行政院 107 年 9 月 17 日院授人給字第 10700516681 號函）
函示：關於銓敘部 101 年 12 月 4 日部法一字第 10136445961 號函所稱之「哺乳期間」，經參照勞動基準法規定及相關解釋，補充說明以子女未滿 2 歲而須親自哺乳者為原則。 （銓敘部 107 年 9 月 17 日部法一字第 10746346761 號函）
函示：有關公立各級學校教師之各項補休期限規定如說明。 （教育部 107 年 9 月 11 日臺教人(三)字第 1070065148 號函）
函示：有關 107 年 5 月 23 日修正公布之「法務部組織法」第五條條文，行政院定自 107 年 5 月 25 日施行，並於 107 年 9 月 11 日以院授人組字第 10700510091 號令發布。 （行政院 107 年 9 月 11 日院授人組字第 10700510096 號函）
函示：檢送「雲林縣政府聘用人員聘用契約書」及「雲林縣政府約僱人員僱用契約書」修正版本各 3 式。 （雲林縣政府 107 年 9 月 8 日府人力一字第 1073109139 號函）



雲林縣政府 員工身心靈健康對話窗

生薑功效多！薑汁牛奶熱熱喝，防骨鬆降血壓還可助眠

【早安健康／李奕璇報導】薑以「薑辣素」為主要成分，可以溫暖身體，促進體內血液循環，有助改善致虛寒、便秘與肥胖等問題。

薑的功效：抗發炎、祛寒強免疫

薑以「薑辣素」為主要成分，能夠促進血液循環及胃酸分泌，並提高消化功能，溫暖身體，改善咳嗽和喉嚨痛。薑對身體有著各式各樣的好處，能夠促進血液循環、改善手腳冰冷、殺菌、加強免疫力，祛寒治感冒，還有助於改善生理痛。日本千葉大學綜合醫科學講座特任教授渡邊淳也表示，生薑的薑辣素具有抗發炎的效果，對膝蓋疼痛也有療效！

薑辣素讓你發熱

蔥、薑、蒜，我們的廚房裡永遠少不了這三味最基本的天然調味料。薑除了料理用外，過去國小學童下課淋了雨，廚工都會煮一大鍋薑湯給大家去寒；平時薑也拿來讓身體發熱、發汗用，吃含有薑黃的咖哩覺得全身發熱，也是一樣的道理。

藥用的薑

薑的辣味成分來自於薑酮、薑油，即使加熱之後還是會留下很多。薑在中醫裡有健胃、止吐、溫熱身體的功效。若與紅棗搭配可以補中、益氣、養胃，與芍藥配合可溫經養血。現代藥理研究指出，乾薑的揮發油成分含有薑醇、芳樟醇及薑辣素，可以鎮痛、祛風、健胃。而剛採收的生薑則可發汗解表，溫中止嘔，溫肺止咳，可促進消化液分泌、抗炎消腫、殺菌，提升運動中樞、呼吸中樞與心臟功能。

典籍中的薑

性苦，味澀，歸脾、肝經，《神農本草經》：「主胸悶咳逆上氣，溫中，止血，出汗……」

使用方法

磨碎後可調味或加在飲品中，亦可添加少許在食物、納豆或泡菜中，效果更好。

薑汁牛奶預防骨鬆，改善高血壓、失眠、虛寒

你每天都會攝取到牛奶、豆干、深綠色蔬菜或小魚乾等含鈣食物嗎？一般成年人建議一天的鈣攝取量約 1000 毫克，但根據國內調查結果發現，9 成以上的民眾鈣攝取量都不夠！日本東京大學醫學博士表示，薑可以改善血液循環，並提升人體吸收牛奶營養的效率，一天兩杯薑汁牛奶，就能有效預防骨質疏鬆症與降血壓！

根據衛福部 2013 年「國民營養健康狀況變遷調查」結果發現，全台灣約有 9 成以上的人鈣攝取量不足，董氏基金針對全台灣 415 位國小五年級生進行的 2016 年學童乳品飲用調查也顯示，高達 8 成的學童牛奶攝取量未達建議量。鈣長期攝取不足會影響骨骼生長，造成骨質疏鬆症，甚至可能危害到性命。

骨質疏鬆症一直是中老年人與停經婦女的好發疾病，根據國內統計，60 歲以上的人口當中，約 16% 罹患骨質疏鬆症，隨著高齡人口增加，骨質疏鬆症的患者越來越常見，每年會導致 150 萬例的骨折。日本東京大學醫學博士江澤郁子表示，為了預防與改善骨質疏鬆症，可以多喝牛奶。牛奶含有豐富的鈣質與優質蛋白質，特別是含有有利於鈣吸收的乳糖、蛋白質，以及可以活化造骨細胞，促進骨頭生成，增加骨質密度的乳鹽基性蛋白。

薑辣素改善末梢血液循環不良

而將牛奶與薑結合成為薑汁牛奶，更可以加快人體吸收營養的效率。薑在經過加熱之後，薑辣素會轉變為薑烯酚，日本醫學博士、石原醫院院長石原結實表示，賦予薑辛辣味道的主要成分薑辣素與薑烯酚，可以暖和全身，擴張血管、降低血壓。雪梨大學藥學部名譽教授山原條二表示，薑辣素進入體內，能讓新鮮血液流通至身體的末端，改善末梢血液循環不良。

血液循環順暢，不僅能夠改善身體虛寒冰冷，也能提升體內所有內臟機能的運作。當腸胃的機能受到活化，牛奶的營養成分就能被更有效地吸收利用。而且牛奶的鈣可以穩定血壓，與具有促進血液循環效果的薑一起攝取，可期待其改善高血壓的相乘效果。晚上失眠，因為難以入睡而煩惱的人，或是因為感冒而發燒的時候也適合飲用。

《薑汁牛奶這樣做》

一天 2 杯，早上與睡前各喝 1 次效果更佳。一次建議飲用量為一杯 100~150 毫升。

材料：牛奶 100~150 毫升、薑 2 片。

作法：

1. 薑洗好、去皮，切 2 片約 0.1~0.2 公分厚度的薑片。
2. 牛奶倒入可加熱的鍋中，放入 2 片薑片。
3. 開中火溫熱牛奶，快沸騰前關火，倒到馬克杯即可趁熱飲用。