



雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 108 年 5 月號



辦理「心靈晴空站-雲林縣政府108年員工協助方案練功坊」

為使同仁瞭解員工協助方案、熟稔操作流程，以增進其專業職能，強化執行力，達到有效解決在工作、生活或健康上所遭遇之問題與困擾，建立溫馨的工作環境，爰於本(108)年5月3日(星期五)假本縣議會地下一樓會議室，舉辦「心靈晴空站-雲林縣政府108年員工協助方案練功坊」，特邀行政院人事行政總處綜合規劃處陳副處長月春擔任講座，研習對象為本府及所屬機關學校人事主管人員及業務承辦人員，參加人數計237人。



辦理「108 年度天然災害停止上班及上課通報作業講習」

為使各機關學校業務承辦人員熟諳停止上班及上課通報作業，爰於本(108)年5月8日(星期三)假本府大禮堂辦理「108年度天然災害停止上班及上課通報作業講習」，特邀行政院人事行政總處蕭專門委員欣瑋擔任講座，研習對象為本府及所屬機關學校業務承辦人員，參加人數計178人。



最近該做什麼（108 年 5 月中、下旬-108 年 6 月上旬）~

辦理單位	辦理日	辦 理 項 目	辦 理 對 象
雲林縣政府	5/22	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓（元長鄉公所場次）	所屬公務人員
	5/23	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓（古坑鄉公所場次）	所屬公務人員
	5/28	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓（林內鄉公所場次）	所屬公務人員
	5/31	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓（北港鎮公所場次）	所屬公務人員
	6/11	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓（大埤鄉公所場次）	所屬公務人員
各機關、學校	5 月中、下旬	所屬公務人員 108 年 1 至 4 月份平時考核作業	所屬公務人員
		國小教師第一次縣內介聘作業(5/15)(教評會審查結果於 5/16 前傳真縣府)	所屬教育人員
		AF 系統依機關按年各項表別報送作業(5/16-6/30)	所屬人事人員
		國中小教師縣外介聘結果公告(5/30 前)及辦理教評會審查作業(教評會審查結果於 6/4 前傳真縣府)	所屬教育人員
		員額評鑑報告送府作業	受評人事人員
		AF 系統 107 年年終工作獎金校對作業(5/31 前)	所屬人事人員
	6 月上旬	108 年端午節慰問金發放作業(6/6 前)	所屬公教人員
		6 月 2 日後退離公務人員另予考績作業	所屬公務人員
		「公部門主動解決低薪方案辦理情形調查表」及「各機關依公部門主動解決低薪方案辦理約僱人員改僱情形」報送作業經(6/10 前)	所屬人事人員
		公務人員甄審及考績(成)委員會組成作業	所屬公務人員
		聘期屆滿教師續聘及長聘審查作業	所屬教育人員
		自辦代理教師甄選之前置作業(甄選簡章、甄選日期及甄試方式等)	所屬教育人員
		兼行政教師休假補助費稽催作業	所屬教育人員
		取得較高學歷教師改敘作業	所屬教育人員
		教師成績考核前置作業	所屬教育人員
		代理(課)教師考核及再聘作業	所屬教育人員
		職工下半年度(7-12 月)之簽到簿製作	所屬公教人員



新修增法令、解釋

函示：公務人員保障暨培訓委員會，有關公務人員保障事件線上申辦平臺，請各機關（構）配合使用一案。 （保訓會 108 年 5 月 3 日公保字第 1081060156 號函）
函示：有關行政院函文修正「行政院限制所屬公務人員借調及兼職要點」第二點、第四點、第五點一案。 （行政院 108 年 5 月 2 日院授人培字第 1080033797 號函）
函示：修正「政府機關調整上班日期處理要點」第四點，並自即日生效。 （行政院 108 年 5 月 1 日院授人培字第 1080033634 號函）
函示：銓敘部檢送公務人員任用法第 25 條、第 26 條之 1、第 28 條及第 35 條修正條文。 （銓敘部 108 年 4 月 30 日部法三字第 1084808232 號函）
函示：「天然災害停止上班及上課作業辦法」第 11 條、第 13 條、第 17 條及第 4 條附表，業經行政院於 108 年 4 月 29 日以院授人培字第 10800330663 號令修正發布施行。 （行政院 108 年 4 月 29 日院授人培字第 10800330662 號函）
函示：有關職務代理人於上班日經奉准給假，復為執行被代理人職務上之業務於同日加班，其依公務人員加給給與辦法第 12 條計算工作日之方式。 （銓敘部 108 年 4 月 23 日部銓二字第 10847421611 號函）
函示：有關公務人員於代理職務期間適逢權責(或授權)機關因天然災害發布停止上班，其依公務人員加給給與辦法第 12 條計算工作日之方式一案。 （銓敘部 108 年 4 月 23 日部銓二字第 10847421612 號函）
函示：有關本縣學校類型變更原校教師兼任主任聘用資格案，請依說明辦理。 （雲林縣政府 108 年 4 月 22 日府教學二字第 1082412731 號）
函示：行政院修正「參與依災害防救法所定災害之救災及災後復原重建工作且工作具有高度危險性人員」投保額外保險通案標準表（空難部分），並自即日生效。 （行政院 108 年 4 月 22 日院授人給字第 1080032722 號函）
函示：關於考選部研修公務人員高等考試三級考試暨普通考試規則第二條附表一、附表二及第四條附表三、附表四修正草案一案。 （考選部 108 年 4 月 19 日選規一字第 10813000941 號函）
函示：檢送「雲林縣政府 108 年度績效評核管理實施計畫」，並自即日起生效。

另「雲林縣政府績效管理考核實施要點」同時停止適用。 (雲林縣政府 108 年 4 月 18 日府人考一字第 1083103426 號函)
函示：檢送修正之「天然災害停止上班及上課作業 Q&A (問答資料)」，同時停止適用原行政院人事行政局 98 年 10 月 30 日局考字第 0980065345 號函說明二之(二)規定。 (行政院人事行政總處 108 年 4 月 15 日總處培字第 1080031968 號函)
函示：有關公教人員保險眷屬喪葬津貼同時有數名被保險人符合請領資格時，應協商後推由一人請領，自即日起，該等被保險人並應共同出具「公教人員保險被保險人請領眷屬喪葬津貼協商切結書」，交由具領人據以請領。 (臺灣銀行公教保險部 108 年 4 月 12 日公保現字第 1080001735A 號函)
函示：修正「雲林縣政府及所屬各機關公務人員平時獎懲標準表」，並自即日起生效。 (雲林縣政府 108 年 4 月 2 日府人考一字第 1083102493 號函)
函示：檢送「退休教職員再任停發與恢復發放月退休金及優惠存款處理參考流程」及相關函文範例各 1 份。 (教育部 108 年 3 月 29 日臺教人(四)字第 1080026334 號書函)
函示：有關銓敘部民國 107 年 12 月編印之「常用銓敘法規彙編(第 16 版)」。 (銓敘部 108 年 3 月 28 日部規字第 10847824353 號書函)



便秘是因息肉還是大腸癌？醫師：便秘伴 3 徵兆最危險！

2019-05-03 大田和史繪（日本內科醫師）

【早安健康／大田和史繪（日本內科醫師）】

一次搞懂四種便秘類型

1. 腸子裡長了東西

大腸裡長了腫瘤或大顆的瘰肉。部分產生病變的腸子，內腔會變得狹窄，使得便便不容易通過。特別是在降結腸或乙狀結腸、直腸等處，越靠近肛門的地方長了東西，越容易形成便秘。

2. 遲緩性便秘

這是指腸子的運作變得遲鈍、無法順利運送便便的情況。大腸蠕動就像是蛇腹一樣，會將便便一點一點往前推送出去。這個動作非常重要！如果腸子機能遲緩的話，就無法順利排便。這類型的便秘，常見於糖尿病的患者和高齡長者身上；前者是因為糖尿病會引發末梢神經處的障礙，大腸蠕動因此變得遲緩。

3. 痙攣性便秘

與遲緩性便秘相反，痙攣性便秘是指腸子的步調太快，引起痙攣的現象。因為腸子沒有正常蠕動，糞便於是停留在原地，沒辦法好好移動。腸躁症的便秘就是屬於此種類型。其明顯特徵是，便便經常像兔子便便一樣呈顆粒狀。

4. 習慣性便秘

這是最普遍的便秘類型，尤以年輕女性居多。原本腸子運作很正常，排便時也能一路平順的抵達直腸，卻因為「沒時間所以稍微忍一下」或「討厭在外面上廁所，先憋住好了」等原因，便意被抑制住，最後導致便意難產。難得直腸傳遞「便便來了！」的訊號，卻總是被忽略的話，就會讓直腸逐漸怠忽職守，甚至不再發出訊號！若這樣周而復始，長期這樣下去就會難以感受到便意，而形成嚴重的便秘體質了。



過於忽視便意的結果，久而久之，
就算是直腸也會開始懈怠呢！

解讀
便便



雖然有便意，但……



不可以呀！現在是重要的約會時間。



不管怎樣，我就是討厭在外面上廁所。



現在不趕快出門不行了！



工作好忙啊！

像這樣，忽視身體發出的訊號，那可是不行的喲！

便秘問題很常見，有些時候卻可能暗示身體潛藏嚴重疾病！出現以下的症狀就一定要看醫生！

當便秘伴隨這些狀況，就是危險！

雖然便秘問題很常見，但絕不可以因此就輕忽，這有時候可能暗示著身體潛藏嚴重的疾病。特別是，當便秘伴隨著以下症狀時，建議務必就醫。

1. 伴隨著強烈的腹痛時

代表有腸閉塞的可能，如果腸子完全閉塞，就會產生劇痛。

2. 伴隨著出血時

假如只有一次出血還不要緊，要是反覆發生就要懷疑是長了大腸息肉或罹患大腸癌。

3. 便秘逐漸惡化時

也許剛開始是每隔一天才排便，但逐漸變成隔兩天、隔三天……類似情況，這是大腸癌加重時的常見症狀，若再加上便便越來越細的話，那就很危險了！

及早接受大腸癌篩檢，治療效果佳

根據台灣衛福部公布的民國 101 年國內癌症發生人數統計，大腸癌已連續七年居首，其次是肺癌、肝癌；而民國 102 年國人十大癌症死因中，「結腸、直腸和肛門癌」也位居第三。

此外，大腸癌的死亡人數，在近二十年成長兩倍以上，同時也是女性癌症死因的第一名，是目前一定要注意的疾病之一。不過，大腸癌是早期發現就能用手術治療的疾病，抗癌藥物的效果也有一定成效。國民健康署目前也有補助 50~74 歲民眾，每兩年進行一次糞便潛血檢查做為篩檢。所以，有任何疑慮時，請先積極接受檢查吧！

本文摘自《腸道不健康，便便先知道：日本超暢銷糞便科學圖文書，1 分鐘「讀屎」揪出隱藏病症！》／大田和史繪（日本內科醫師）／瑞麗美人國際媒體