



# 雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 108 年 7 月號



## ☺☺☺辦理「員工協助方案—壓力管理與情緒調適研習」

為使各機關學校業務單位主管了解壓力，學習覺察及情緒處理的能力，以有效達成機關內部關懷與協助管道及模式之建立，提升同仁幸福感及機關服務效能，特於本(108)年6月21日（星期五）假本府大禮堂辦理「員工協助方案—壓力管理與情緒調適研習」，由諮商心理師喬如筠擔任講座，參加人數計270人。



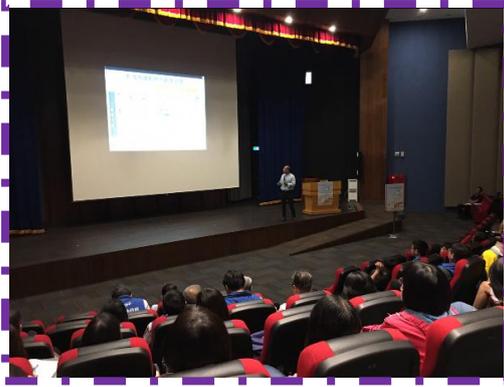
## ☺☺☺辦理「108年公務人員專書閱讀推廣活動《推出你的影響力》專書導讀會」

為提昇本縣各機關學校公務人員人文素養，特於本(108)年7月1日（星期一）與國家文官學院合辦「108年公務人員專書閱讀推廣活動《推出你的影響力》專書導讀會」，本次導讀會聘請政治大學公共行政學系教授陳敦源擔任講座，針對「推出你的影響力」一書進行導讀，透過知識分享，讓同仁學習與成長，參加人數計104人。



### ㄅㄅㄅ辦理「政策傳達與民主價值研習班」

為深化民主治理時代所應具之認知與能力以面對多元民主社會挑戰，特於本(108)年7月4日(星期四)假本府大禮堂辦理「政策傳達與民主價值研習班」—「打造智慧政府」及「推動地方創生」，其中「打造智慧政府」課程由國發會高級分析師楊耿瑜擔任講座，「推動地方創生」課程由暨南國際大學通識教育中心助理教授張力亞擔任講座，參加人數計305人。



### ㄅㄅㄅ辦理「108年度雲欣會」

為增進本府及各機關(學校)同仁之向心力，於本(108)年7月10日(星期三)假本府大禮堂辦理「108年度雲欣會」。於會中由縣長張麗善頒獎表揚雲林縣政府108年度模範公務人員、績優公務人員及廉潔楷模人員，以收見賢思齊之效，108年模範公務人員計有廖珉鋒、蔡明紘、陳金春、范育誠、廖崇園、丁遠江、賴月嬋等7人，108年績優公務人員計有沈哲儀、陳良駿、葉夏伯、郭芳元、卓芳吟、陳冠嘉、吳德俐等7人，廉潔楷模人員計有蘇志勇、王豐田、鍾和達、王銘鋒、李春風、王朝正等6人；會中並邀請前臺東縣長黃健庭先生講授「從貧困鄉村到幸福城市」，參加人數共計422人。



### 最近該做什麼 (108 年 7 月中、下旬-108 年 8 月上旬)

辦理單位	日程	辦理項目	辦理對象
雲林縣政府	7/23	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓（水林鄉公所場次）	所屬公務人員
	7/26	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓東郡山郡交流坊	所屬人事人員
	08/06	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓北郡交流坊	所屬人事人員
各機關學校	7 月中、下旬	取得較高學歷教師改敘作業 (7 月底前畢業者，配合更新成績考核相關作業)	所屬教育人員
		縣內外介聘教師敘薪作業	所屬教育人員
		代理教師自辦甄選作業	所屬教育人員
		8/1 退休教師各項給與請領作業	所屬教育人員
		兼行政教師下學年請假卡及簽到簿製作，及新(卸)任兼行政教師國民旅遊卡異動及請卡(銷卡)作業	所屬教育人員
		兼行政教師休假補助費及不休假加班費請領作業	所屬教育人員
		教師成績考核作業	所屬教育人員
		地方特考實務訓練期滿人員成績考核、請頒及格證書及派免送審作業	所屬公務人員
		108 年 1 月至 6 月職務代理名冊報送作業	所屬公務人員
		公務人員職場評價調查發現及精進管理報告	所屬人事人員
		教師兼行政、兼導師及兼職名冊陳報作業(8/1 前)	所屬教育人員
		教師續聘、教師兼導師及行政職務聘書繕製作業	所屬教育人員
	調職及退休教師離職作業	所屬教育人員	
	8 月上旬	復職教師、甄試錄取教師及縣內外介聘教師報到作業	所屬教育人員
		教師薪俸異動者健保變俸作業	所屬教育人員
		教師成績考核送審作業	所屬教育人員
		校長成績考核表及具體事實記錄表報送作業	所屬校長
		代理教師敘薪通知書及聘書前置作業	所屬教育人員
男性教師緩召或消滅作業 (8/1 開始辦理，應於到職或期限屆滿 30 日內完成)		所屬教育人員	



# 法令充電站

## 新修增法令、解釋

**函示：**行政院人事行政總處函文各主管機關，有關行政院所屬機關(構)學校徵才及人員應徵自本(108)年7月1日起提供全程線上作業案。

(雲林縣政府108年6月28日府人力一字第1083105632B號函)

**函示：**辦理本縣108學年度(108年8月至12月)教育部國民及學前教育署「補助國民小學充實行政人力實施計畫」案。

(雲林縣政府108年6月27日府教學二字第1082422587號函)

**函示：**銓敘部函送修正之「擬任人員具結書」、「擬任人員送審書」及「公務人員動態登記書」各1份。

(雲林縣政府108年6月25日府人力二字第1083105790號函)

**函示：**檢送考試院民國108年6月14日修正發布之公務人員任用法施行細則第3條、第9條、第25條條文、修正總說明及條文對照表各1份。

(銓敘部108年6月24日部法三字第1084826502號函)

**函示：**檢送「修正雲林縣國民中小學聘兼行政職務設置及審查原則第3點第3項第3款」1份。

(雲林縣政府108年6月19日府教學二字第1082419478號函)

**函示：**轉知108年至111年全國公教員工旅遊平安卡優惠方案，經公開徵選由富邦產物保險股份有限公司賡續承作。

(行政院人事行政總處108年6月14日總處給字第10800366802號函)

**函示：**中華民國108年5月22日制定公布之「司法院釋字第七四八號解釋施行法」。

(雲林縣政府108年6月14日府民戶二字第1080534207號函)

**函示：**檢送本府辦理高中暨國民中小學校長遴選作業注意事項及相關附件各乙份。

(雲林縣政府108年6月14日府教學二字第1082421165號函)

**函示：**有關學校教師奉准部分辦公時間進修，於休學期間得否申請公假與指導教授討論論文疑義案。

(雲林縣政府108年6月13日府人考二字第1080533333號函)

**函示：**修正「總統府處理文武官員任免作業要點」，並自108年6月10日生效一案。

(總統府108年6月12日華總一禮字第10820036060號函)

**函示：**有關「108年至111年全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案」之適用對象，納入公教員工子女，並自即日起生效。

(行政院人事行政總處108年6月12日總處給字第10800360892號函)



# 雲林縣政府 **員工身心靈** 健康對話窗

## 夏日芒果美顏防癌，鳳梨 4 地雷勿同食

【華人健康網 記者張世傑／台北報導】

俗語說：「芒種夏至，樣仔落蒂」，這句諺語正告訴我們：6月21日夏至過後，南臺灣夏季水果之王-臺南愛文芒果已經成熟、要採收上市了！農委會指出，臺南愛文芒果皆在果樹上自然熟成，俗稱「在穰紅」，外皮鮮紅，果香濃郁，營養美味又健康，每年產期只有短短1至2個月，如此紅艷珍貴，享有「夏日紅寶石」之美譽。

雙和醫院家醫科醫師周碩渠也指出，芒果屬於甘溫的水果，很滋潤，對於正常體質或偏寒涼而容易手腳冰冷的人都很有益。事實上，許多人因芒果的香甜而愛吃，其實芒果不僅味道佳，甚至還有美顏抗癌作用。

### **芒果營養豐 防血栓便秘**

一般而言，芒果蘊含豐富的維生素A，可防止低密度膽固醇被氧化為黏物質，避免該物質依附在血管壁上，有助減低患栓塞性血管疾病的機會，且能平衡油脂分泌，能讓皮膚保持滋潤。

除此之外，芒果亦含有豐富的維生素C，具有抗氧化功能，能助延緩老化及預防癌症。同時芒果也是高纖水果之一，能促進腸道蠕動，預防便秘。不過，鮮榨芒果汁的纖維大部份已經流失，若要攝取水果中的纖維素，必須進食新鮮芒果。

### **芒果含糖高 三高族不宜多食**

醫師周碩渠強調，雖然芒果的營養價值很高，但含糖量也很高，建議三高族群不宜多食，若要有效攝取芒果的營養素，建議大家盡量選擇新鮮芒果，避免進食加入高脂肪及高糖份材料製成的食品，例如芒果蛋糕及濃縮芒果汁等。

同時要留意有過敏體質者，一旦對芒果產生過敏，接觸到沾有樹汁的果皮部位，就可能產生蕁麻疹、丘疹、紅疹、小水泡、搔癢、嘔吐，還有人吃完芒果，嘴唇周圍一圈會出現紅腫，還可能引起聲音沙啞，甚至過敏性休克。因此，建議以下**4地雷食物不能和芒果一起吃**，否則有損健康。

1. **酒**：芒果和酒都是辛辣的食物，多吃對人的腎臟有害。
2. **海鮮**：兩者同時吃不容易消化，而且芒果與海鮮兩者都是易過敏的食物，如果同吃更容易過敏。

3. **大蒜等辛辣物**：芒果中含有果酸、氨基酸、蛋白質等。這些物質中含有刺激性物質比較多，解讀到人體的皮膚後，就會造成過敏，嚴重者會出現紅腫、疼痛現象。與辛辣之物同吃，多吃損害人的腎臟。
4. **鳳梨**：吃鳳梨同時吃芒果容易引發過敏，因為芒果、鳳梨本身含有容易引起皮膚過敏反應的化學成分，鮮芒果中含有單羥基苯或二羥基苯，不完全成熟的芒果還含有醛酸，對皮膚黏膜有一定的刺激作用，可引發口唇紅腫，又癢又痛，重者還會出現水皰和潰爛。

### **【貼心小叮嚀】：**

挑選優質芒果建議，香氣要濃郁，要有芒果的清香味，外觀的表皮細緻、形狀飽滿、顏色偏紅橘黃色，頭和肚子的部位少有紅綠色混雜。另外，芒果是熱帶水果所以會「後熟」，如果太早放入冰箱反而會有「寒害」，讓後熟過程停止，會造成水果熟度不足，而且，果皮也會產生斑點或變黑褐色，降低芒果的品質和風味，所以芒果要冰存前，應先確認是否已經熟了為宜。

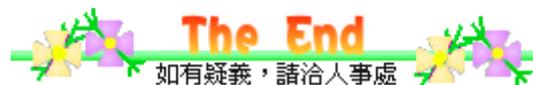
文章來源：華人健康網 <https://www.top1health.com/Article/320/52479>



# 超 媽 大 小 事

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
林○成	雲林縣斗南鎮公所 人事室主任	雲林縣褒忠鄉褒忠國民 小學人事室主任	1080617
林○鳳	雲林縣立雲林國民中學 人事室主任	雲林縣斗南鎮公所 人事室主任	1080701
邱○翔	雲林縣水林鄉公所 人事室課員	臺南市政府 人事處科員	1080701
陳○萍	雲林縣政府 人事處科員	雲林縣水林鄉公所 人事室課員	1080708
曹○滿	雲林縣斗六市公所 人事室主任	雲林縣大埤鄉公所 人事室主任	1080716
張○智	雲林縣褒忠鄉公所 人事室主任	雲林縣斗六市公所 人事室主任	1080716
李○風	雲林縣大埤鄉公所 人事室主任	雲林縣褒忠鄉公所 人事室主任	1080716
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李來欣專員  
或簡訊編輯 mail：[ylhg05167@mail.yunlin.gov.tw](mailto:ylhg05167@mail.yunlin.gov.tw)

**The End**  
如有疑義，請洽人事處