



雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 107 年 12 月號



辦理「本府 107 年度環境教育議題影片欣賞研習」

為推動環境教育，促進本府員工了解個人、自然環境與社會的相互依存關係，增進全民環境倫理與責任，以達永續發展，爰於本(107)年 11 月 16 日(星期五)假本府第二辦公大樓 5 樓工策會會議室辦理「107 年度環境教育議題影片欣賞研習」，參加人數計 61 人。



吾是碎碎唸

最近該做什麼 (107 年 12 月中、下旬-108 年 1 月上旬)

辦理單位	辦理日	辦理項目	辦理對象
各機關、學校	12 月中、下旬	107 年高普考第 1 次增額錄取人員報到作業 (12/18 公告分配結果)	所屬公務人員
		公務人員及技工工友休假補助費及不休假加班費請領作業	所屬公務員工
		公務人員及技工工友上半年(1 至 6 月)請假卡、休假卡、簽到簿製作作業	所屬公務員工

		國民旅遊卡資料異動作業	所屬公務員工
		聘僱人員續聘僱作業	所屬聘僱人員
		地方特考及格人員試用期滿作業	所屬公務人員
		108 年 1 月退休人員退休給與請領作業	所屬退休公教人員
	1 月 上旬	107 年 7 至 12 月職務代理人名冊報送作業	所屬公務人員 所屬約聘僱人員
		107 年公務人員考績作業	所屬公務人員
		107 年年終工作獎金造冊作業	所屬公教聘僱員工
		108 年 2 月退休人員退休給與請領作業	所屬退休公教人員



新修增法令、解釋

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 2 式。

（雲林縣政府 107 年 12 月 4 日府人力一字第 1073111105 號函）

函示：檢送修正「雲林縣政府及所屬各機關學校公務人員陞任評分標準表」及修正對照表各 1 份，並自即日起生效。

（雲林縣政府 107 年 12 月 3 日府人力一字第 1073110963 號函）

函示：銓敘部修正「公務人員因公猝發疾病或因戮力職務積勞過度以致死亡審查參考指引」第三點規定，並溯自民國一百零七年七月一日生效。

（銓敘部 107 年 11 月 29 日部退五字第 10746694672 號函）

函示：行政院修正「公務人員專業加給表(十)」，並溯自中華民國一百零七年十月二十九日生效。

（行政院 107 年 11 月 23 日院授人給字第 10763000011 號函）

函示：考試院會同行政院民國 107 年 11 月 16 日修正發布之公務人員請假規則第 3 條、第 10 條、第 19 條修正條文、總說明及條文對照表各 1 份。

（銓敘部 107 年 11 月 19 日部法二字第 1074666360 號函）

函示：檢送「國民旅遊卡相關事項Q & A（行政院人事行政總處 107 年 11 月修訂版）」。

（行政院人事行政總處 107 年 11 月 16 日總處培字第 10700564562 號函）

函示：檢送修正「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」第五點及附表，並自一百零七年十一月十八日生效。

（行政院 107 年 11 月 16 日院授人培字第 10700564561 號函）

函示：銓敘部函以，民國 107 年 6 月 23 日修正施行之陸海空軍軍官士官服役條例（以下簡稱服役條例）第 33 條第 3 項至第 6 項，增訂軍官、士官退伍後任公職而辦理二次以上退休(職、伍)者，其每月退休(職)所得上限金額計算方式之規定，應以 107 年 6 月 23 日以後轉任公務人員者為適用對象。

（銓敘部 107 年 11 月 15 日部退三字第 1074665833 號書函）

函示：檢送修正「雲林縣政府人事處及所屬人事機構人事人員陞遷序列表」，並自 107 年 11 月 15 日起適用。

（雲林縣政府人事處 107 年 11 月 15 日人力一字第 1073110590 號函）

函示：有關公務人員得否兼任地方行政法人特定職務一案。

（行政院人事行政總處 107 年 11 月 14 日總處組字第 10700561572 號函）

函示：轉知有關聘僱人員選擇將民國 107 年 7 月 1 日以後年資改依勞工退休金條例提繳退休金者，其於同年 6 月 30 日以前已提繳之公、自提離職儲金本息得否發還本人之疑義。

（銓敘部 107 年 11 月 12 日部退四字第 10746519271 號函）

函示：行政院人事行政總處函以，公務人員人事服務網最新公告內已提供「行政院所屬各主管機關特約運用之員工協助方案資源一覽表」供運用參考。

（行政院人事行政總處 107 年 11 月 8 日總處綜字第 1070055740 號函）

雲林縣政府 員工身心靈健康對話窗

胰臟癌末期名嘴劉駿耀 52 歲病逝！胰臟癌 5 症狀醫師告訴你

2018-12-08 早安健康編輯部

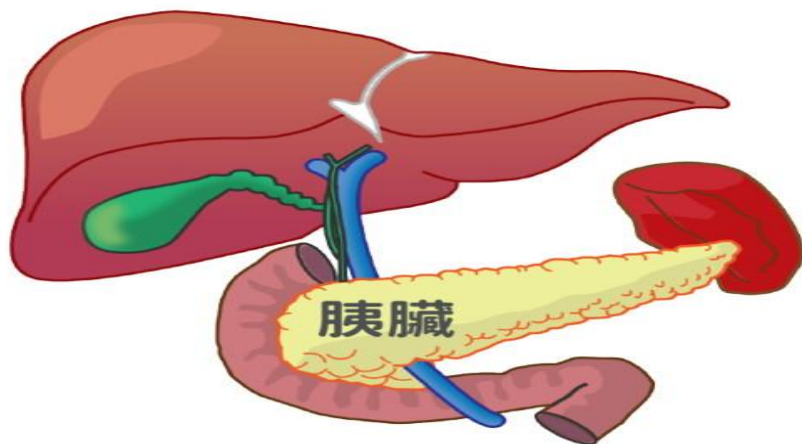
胰臟癌又被稱為「癌王」，致死率高達 80%，包含蘋果創辦人賈伯斯、金鐘獎視后李麗鳳都罹患胰臟癌撒手人寰，讓不少人再度關心「胰臟癌」該如何提防？

【早安健康／蘇柏儒、高鈺玫報導】胰臟癌指的是人體內名為胰臟的器官發生癌變，雖然胰臟癌並不常見，但是一旦找上門來就難以治癒。

胰臟的功用是什麼？

胰臟的形狀狹長，橫躺在胃的後下方，是人體兼具內分泌和外分泌功能的重要器官。

1. 內分泌功能：分泌胰島素或升糖素至血液之中，藉此調節血糖
2. 外分泌功能：分泌胰液到消化道中來分解食物

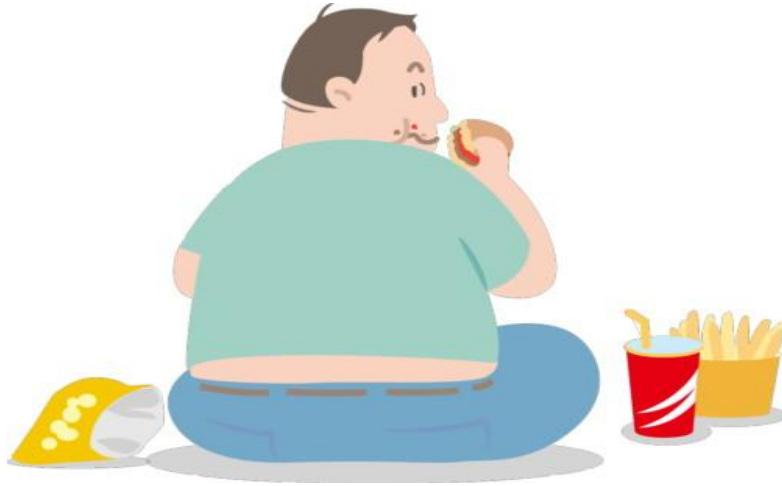


胰臟癌高風險群

除了遺傳因素以外，吸菸喝酒等不良的生活習慣都會提升罹患胰臟癌的風險。

1. 癮君子
2. 酗酒者
3. 肥胖者
4. 糖尿病患者
5. 慢性胰臟炎患者
6. 具有胰臟癌的家族史的人
7. 老人
8. 男性
9. 飲食不均衡的人

圖／飲食不均衡是胰臟癌危險族群！



台灣每年約有 2000 人罹患胰臟癌，男性患者多於女性，但女性患者成長快速，10 年內約增加了 1 倍，而胰臟癌發病的平均年齡約為 70 歲，但近年來卻有年輕化趨勢，若是 55 歲以下發病便屬於早發型胰臟癌。

日本東海大學醫學部消化外科教授中郡聰夫提到，患有糖尿病的人罹患胰臟癌的機率約為 2~3 倍，有吸菸習慣的人患有胰臟癌的風險約為 2 倍，而因飲酒患有慢性胰臟炎的人再罹患胰臟癌的機率更高達 7~10 倍！

胰臟癌症狀



1. 早期胰臟癌幾乎沒有症狀，患者直到晚期才會察覺不適，因此很容易延誤就醫
2. 食慾不佳
3. 體重減輕
4. 上腹痛或腰背痛
5. 皮膚或眼白變黃
6. 嘔吐

圖／胰臟癌症狀：不明原因食慾不佳應提高警覺。



中郡聰夫教授指出，當胰臟癌出現症狀時，近 8 成已是無法進行手術的狀態了，若是出現腹痛、背痛、食慾不振、黃疸、褐色尿、發燒等症狀，透過胃鏡檢查而沒有任何異常時，便可能須懷疑是胰臟或膽道出現異常，需就醫進行進一步的檢查。

圖／胰臟癌症狀也包含腹痛、背痛。



出身於胰臟專醫世家，如今在開設澀谷平畑診所的平畑光一院長表示，其實大部分的醫師都忽略了攝取糖分也會對血糖代謝及消化能力造成影響，因此他也認為，在甜點食品越來越豐富，精緻砂糖使用量越來越高的現代，愛吃甜食成為了女性罹患慢性胰臟炎的原因之一。

圖／小心胰臟炎！精製糖用量越來越高的時代，愛吃甜食成為女性慢性胰臟炎的原因之一。



平畑院長特別列出一張檢查表供民眾參考，若是符合以下若干項的敘述，就有可能有胰臟功能低落的問題。

《胰臟功能自我檢查表》

- 左邊的背部、腰部緊繃，或是時常感到疼痛
- 在吃了油膩、脂肪含量高的餐點後，左側腹及左邊肩胛骨會感到疼痛
- 常拉肚子
- 身體常常感到疲憊不堪
- 即便長時間補眠仍感覺到困倦
- 成人後異位性皮膚炎仍持續復發
- 飯後也常會出現冒冷汗、頭暈不適等低血糖症狀。

胰臟癌如何預防？

透過多補充葉酸與維生素 B6，可降低罹患胰臟癌的風險，美國印第安納大學研究發現，攝取葉酸可降低 69% 罹患胰臟癌的風險，而葉酸與維生素 B6 攝取量最多的組別更可降低 76% 的胰臟癌風險。研究團隊指出，多吃下列富含葉酸與維生素 B6 的食物，從天然的食材攝取以預防胰臟癌，若是補充不足時，可再與醫師諮詢是否需使用葉酸補充劑，而國人每日葉酸建議攝取量為 400 微克，每日不宜超過 1000 微克，維生素 B6 則是每日建議攝取 1.5 毫克。

防胰臟癌食物

富含葉酸食物	富含維生素 B6 食物
毛豆、蠶豆、大豆、香菇、舞菇、菠菜、蘆筍、蛋、豬肝	全穀類、豆類、香蕉、酪梨、菠菜、馬鈴薯、乳製品、紅肉、豬肝、魚

胰臟癌治療

無論是哪一種治療手段，治療效果都十分有限，因此防患未然仍是對付胰臟癌的最佳方法。

1. 傳統的開放式手術切除：傷口較大，術後恢復較慢
2. 腹腔鏡手術切除：傷口較小，術後恢復較快
3. 達文西微創手術：傷口比腹腔鏡手術更小，是較新型的手術方式
4. 放射治療：手術後用於殺死殘存的癌細胞
5. 化學治療