



雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 108 年 8 月號



ㄅㄅㄅ辦理「本縣 108 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(108)年 7 月 15 日及 31 日辦理「本縣 108 年兼任兼辦人事業務人員研習」，特邀銓敘部林常務次長文燦、銓敘部呂司長秋慧、公務人員保障暨培訓委員會王副處長忠一、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 268 人。



ㄅㄅㄅ辦理108年人事人員「人力資源管理資訊系統 (WebHR) 研習」

為提升本府所屬機關(學校)人事人員對人力資源管理資訊系統之操作與運用能力，於本(108)年7月16日、7月17日、7月18日、7月19日及7月22日假本府第2辦公大樓5樓電腦教室，辦理5場次「人力資源管理資訊系統(WebHR)研習」。參加對象為本縣各機關學校兼任(辦)人事人員及新進專任人事人員，特聘請本縣績優種籽教師擔任講師，有效提升行政效能並增進人事資料正確性，參加人數計149人。



ㄅㄅㄅ辦理雲林縣政府108年健活「雲」城—亮麗、親善、生活好職場研習

為建立同仁身心健康概念，宣導相關協助措施，促進職場健康，特於本(108)年7月25日(星期四)假本府第二辦公大樓工策會會議室辦理108年健活「雲」城—亮麗、親善、生活好職場—「認識自律神經失調症狀-做好腦內保養」，邀請台大醫院雲林分院精神醫學部臨床心理師張宏業擔任講座，參加人數計87人。



ㄅㄅㄅ辦理雲林縣政府人事處暨所屬人事機構108年人事業務聯繫會報

為樹立標竿學習典範，建立優質人事服務團隊，增進人事業務效能，訂於本(108)年8月7日(星期三)假麥寮晁陽綠能園區-漂流木會議室召開「108年人事業務聯繫會報」，邀請行政院人事行政總處施人事長能傑及晁陽綠能園區邱董事長信富擔任講座，並特邀張縣長麗善於會中進行精神勉勵，參加人數計109人。





最近該做什麼 (108年8月中、下旬-108年9月上旬)

辦理單位	辦理日	辦 理 項 目	辦 理 對 象
雲林縣政府	8/21	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓 (虎尾鎮公所場次)	所屬公務人員
	8/21	「在地上場，『雲』你共好」—雲林縣政府 108 年公務人員共好培訓 (消防局場次)	所屬公務人員
各機關、學校	8月中、下旬	代理教師自辦甄選及教評會審查作業	所屬教育人員
		代理教師聘書製發及敘薪作業	所屬教育人員
		代理教師兼行政及導師職務函報縣府作業 (函復後再行陳報兼職名冊)	所屬教育人員
		男性校長及教師逐召或緩召作業 (到職或期限屆滿 30 日內完成)	所屬教育人員
		教師評審委員會組成作業	所屬教育人員
		教師成績考核委員會組成作業	所屬教育人員
	9月上旬	公務人員平時成績考核紀錄表作業	所屬公務人員
		子女教育補助費申請受理作業	所屬公教人員
		新進教師不適任教育人員查詢比對名冊及性侵害犯罪加害人登記資料查閱申請書送府作業(9/5前)	所屬教育人員
		法定性別友善事項執行成果報送作業(9/10前)	所屬人事人員
		未婚聯誼執行成果報送作業(9/10前)	所屬人事人員
		員工協助方案推動力執行成果報送作業(9/10前)	所屬人事人員
		109年上半年學校教職員退休申請作業(9/12前;如有可採計退休之役期如大專集訓、代理代課教師、私校年資證明力不足者,請補實)	所屬公教人員
		退休教職員員工中秋節慰問金請領作業	所屬公教員工


法令充電站
新修增法令、解釋

<p>函示：有關各機關應業務需要，依公務人員留職停薪辦法或各機關職務代理應行注意事項規定所進用之聘僱職務代理人員，於育嬰留職停薪期間者，如機關確實無法指定現職人員代理，同意得再進用聘用或約僱人員辦理其所遺業務。 (雲林縣政府108年7月30日府人力二字第1083106743號函)</p>
<p>函示：有關開立退撫給與專戶之領受人，如有冒領或溢領情事者，其退撫給與專戶開戶銀行得否就冒領或溢領之款項，逕自領受人專戶扣款收回疑義。 (銓敘部108年7月30日部退三字第10846592852號函)</p>
<p>函示：檢送108學年度合理教師員額計畫核配表。 (雲林縣政府108年7月26日府教學二字第1082425715號函)</p>
<p>函示：有關內政部「消除對婦女一切形式歧視公約(CEDAW)」教育訓練教材(108年6月修訂版)。 (雲林縣政府108年7月23日府人考二字第1080540334號函)</p>
<p>函示：重申各機關學校人員，應填具假單並經核准後，始得離開任所。 (雲林縣政府108年7月23日府人考二字第1083106632號函)</p>
<p>函示：教育部函文檢送「公立學校退休教職員再任公私立機構與學校職務應停發月退休給與參考處理規範」1份。 (雲林縣政府108年07月23日府人給二字第1080543049號函)</p>
<p>函示：有關本縣各級機關、學校初任公務人員訓練，詳如說明。 (公務人員保障暨培訓委員會108年7月19日公訓字第1082160247號函)</p>
<p>函示：考試院民國108年7月15日考臺組壹一字第10800038401號令修正「公務人員高等考試三級考試暨普通考試規則」第12條、第2條附表一「公務人員高等考試三級考試應考資格表」、附表二「公務人員普通考試應考資格表」及第4條附表三「公務人員高等考試三級考試應試科目表」、附表四「公務人員普通考試應試科目表」。 (雲林縣政府108年7月18日府人力二字第1080541934號函)</p>
<p>函示：檢送108學年度第二次縣內介聘結果員額一覽表、代理教師聘用核定表及介聘結果表各乙份。 (雲林縣政府108年7月16日府教學二字第1082425659號函)</p>
<p>函示：轉知有關公營事業機構早期退休人員及各機關(學校)早期退職工友(含技</p>

工、駕駛)生活困難者,得比照適用考試院108年5月17日考臺組貳二字第10800026701號令修正發布之「早期支領一次退休金生活困難退休公教人員發給年節照護金作業要點」發給年節照護金一案。

(雲林縣政府108年7月15日府行庶二字第1080540656號函)

函示:所詢有關公立學校約僱護理人員請假,得否再以約僱方式進用職務代理人案。

(雲林縣政府108年7月15日府人力二字第1083106259號函)

函示:有關公職人員利益衝突迴避法業將行政法人部分職務人員納入適用對象案。

(雲林縣政府108年7月12日府人考二字第1080540788號函)

函示:修正「雲林縣政府工程獎金支給及績效評核實施要點第二點、第十一點」,並自中華民國一百零八年一月一日生效。

(雲林縣政府108年7月9日府人給一字第1083105816號函)

函示:函轉教育部國民及學前教育署有關學校相關人員應就教師法等不適任教師相關規定事件之處理流程落實辦理。

(雲林縣政府108年7月9日府教學二字第1080537589號函)

函示:有關申請舊制退撫給與專戶退休人員或遺族如有溢領退撫給與情形者。

(雲林縣政府108年7月9日府人給二字第1083106200號函)

函示:考量全國身心障礙手冊全面換發證明作業期程將屆,為避免對所轄進用身心障礙者義務機關(構)產生衝擊,惠請提早預為因應。

(勞發署108年7月5日發特字第1083001117號函)

函示:有關聘任具備本土語文專長之地方耆老擔任原住民族語文師資案。

(教育部108年7月4日臺教授國部字第1080063425號函)

函示:有關公立高級中等以下學校校長懲處權行使期間規範如說明。

(教育部108年7月3日臺教授國部字第1080061503號函)

函示:行政院所屬中央及地方各機關學校公務人員記功以下獎勵令電子化措施,自108年7月1日起施行。

(雲林縣政府108年7月3日府人考二字第1083105931號函)

函示:「早期支領一次退休金生活困難退休公教人員發給年節照護金作業要點」第3點、第6點,業奉考試院民國108年5月17日令修正發布,並自同年7月1日施行。

(雲林縣政府108年7月3日府人給二字第1083105987號函)

函示:檢送「雲林縣108學年度國民中小學校長、教師、運動教練、代理教師敘薪注意事項」及相關附件各1份。

(雲林縣政府108年7月3日府人力二字第1083105861號函)



雲林縣政府 員工身心靈健康對話窗

台大醫師的高效自癒術：5 個方法再也不欠睡眠債

2019-03-14 張立人（台大醫學院兼任講師暨主治醫師）

【早安健康／張立人（台大醫學院兼任講師暨主治醫師）】

自問一：白天的我夠累嗎？

許多上班族抱怨：「我明明已經很累了，可是躺到床上還是睡不著！」這是為什麼？

大腦和身體活動了一整天，到了晚上自然會感到疲累、想要睡覺，這是睡眠的自然驅力。因為細胞為你認真工作時，會產生了許多代謝廢物（如乳酸），工作愈久產生愈多，透過調控延腦、視丘、下視丘等部位，讓腦波變慢、震幅變大，改變神經傳導活動，引發疲累感與睡眠的欲望，總稱為「睡眠債」（清醒的時間愈久，睡眠債就愈高）。目的就是讓細胞有機會休息，明天才能活力充沛、繼續幹活。

睡眠債就像美元貨幣，相當好用卻十分有限，我稱它為「睡美金」。常常你自以為累，其實「睡美金」根本不夠，躺到床上還是睡不著。反之，你自以為不累，躺到床上卻呼呼大睡，表示「睡美金」比你想像中的多很多。

生活中有許多惡習都可能導致「睡美金」不足，包括以下要和你討論的：白天打瞌睡、午睡時間過久、經常恍神、太少活動身體、太少動腦等因素。白天時，努力讓大腦與身體的疲勞感達到最大，幫自己賺進更多「睡美金」，晚上自然容易入睡。請發揮耐心、放下抱怨，誠實檢視自己的「睡美金」是否足夠。

久坐不動，太少活動身體了？

久坐不動（sedentary）是現代工作形態的通病。上班族久坐少動，身體細胞產生代謝廢物不足，細胞不夠疲累，「睡美金」自然不足。即使到了晚上，明明大腦及心理覺得很累，卻遲遲無法安然入睡，竟然是因為身體不夠累！建議你在上班時間，每隔一段時間就起身動一動。提到久坐不動，許多醫生更是名列「榜首」，他們是最容易坐下就不起身的族群，經常早上一屁股坐到診間就一路看診到傍晚下診才起身。除了可能導致失眠外，久坐也容易造成肥胖、高血壓、代謝症候群、心臟病等慢性病。許多臀部反覆長疼痛膿包的上班族，便是肇因於久坐不動。

近年來的研究還發現，久坐與大腦萎縮也有關，會引發大腦老化！說到底，無論失眠或失眠引起的慢性病，都是因為沒有「活動身體」所致，適當地活動必然有所幫助。

是否經常恍神又太少動腦？

手機久久沒有碰觸，就會進入省電模式，螢幕畫面瞬間變黑。許多上班族也常有類似狀況——人不自覺開始恍神、放空、呆滯、眼皮沉重，進入「休眠」模式。上班時間恍神，下班看電視也恍神，等躺到床上反而卻睡不著，心裡忍不住埋怨：「奇怪，明明白天都沒睡，為什麼晚上還是失眠？」殊不知白天裡三不五時地恍神，進入「半睡眠」狀態，而太少動腦，等於是將「睡美金」泡進水裡，當然影響晚間睡眠。

此外，許多退休銀髮族都很重視養生，一大早就到公園運動兩小時，再花五小時去郊外爬山，傍晚再慢跑一小時。明明每天運動八小時，結果躺到床上，還是睡不著！只能跟醫生抱怨：「醫生啊，我都已經運動成這樣，竟然還失眠，氣死我了，實在太沒天理了！」

問題究竟出在哪裡？

說穿了，只是因為太少動腦。許多人一退休，大腦跟著退休，堅持「享受至上」，懶得動腦。

可是大腦有一條亙古不變的定律——「用進廢退」，不動腦，必然加速老化。令人感嘆的是，現在不少年輕上班族也流行讓大腦提早「退休」。不愛動腦、逃避壓力、拖延問題，不只徒然加重職場壓力，長期下來，大腦恐怕也會提早上老化。想要晚上睡得好，除了體力活動，更要腦力活動，千萬別老是恍神、不動腦。

隨時起身走走，保持有氧運動習慣

上班族每半小時就給自己十分鐘（或每一小時給自己十五分鐘），離開 3C 螢幕以及手邊工作，起身喝水、上廁所、走到戶外呼吸新鮮空氣，便可有效活動身體。每小時、每天、每年持續執行，定能收積少成多之效。

更進一步，多做有氧運動，例如快走、慢跑、騎自行車、踩飛輪、打球、游泳等；再配合伸展運動，例如瑜伽、太極拳、氣功等。

運動能夠扭轉大腦神經傳導物質的失調、改善代謝機轉、保護製造能量的細胞粒線體、增加血液中的菸鹼醯胺與 β - 羥基丁酸，進而幫助大腦抗衰老。運動也能刺激腦部海馬迴細胞生長，預防失智症。而有氧運動的抗老化效果較伸展運動佳，建議頻率是每週三次、每次三十分鐘。

如果你真的很懶，不想活動身體，也可以利用泡溫泉或洗三溫暖，讓身體被動地進入有氧運動狀態，心跳加速、呼吸急促、大量流汗、促進血液循環，賺取大把大把的「睡美金」，晚上就更好睡了。

五大方法讓你動動腦，減緩腦退化

大腦勞累感若是不足，也會失眠的。實證研究發現，從事以下認知活動，如閱讀、學習外語、音樂訓練、正念冥想等，不僅可以多動腦、促進睡眠，更有多種好處。

● 多讀書：

睡前讀些會讓你打哈欠的書，像是大學時代的微積分原文書、《莎士比亞全集》、托爾斯泰的《戰爭與和平》、《古文觀止》等，不少讀者看到這邊已經開始打呵欠了，非常好！或是閱讀休閒雜誌或報紙，但讀雜誌或報紙真的比不上念書帶來的好處。

美國耶魯大學公共衛生學院研究團隊，調查三千六百三十五名退休民眾與銀髮族，詢問他們閱讀習慣，收集健康資料，追蹤了十二年。他們發現和讀雜誌或報紙的人相比，讀書的人竟然多了將近兩年（二十三個月）的壽命。而且在十二年間，讀書的人降低了二〇%的死亡率。教育程度則沒有產生任何影響。

閱讀書籍，能提升我們思考的「概念密度」（也就是一句話中傳達的概念數量），增加「認知庫存」，而能抵抗老化過程帶來的腦神經耗損。

● 學習第二或第三外語：

《神經學》(Neurology) 期刊研究發現，學習第二種或以上的語言，可以刺激大腦增加神經突觸，提高「認知庫存」，提升專注力與執行功能，延緩多種失智症發生。

● 音樂訓練：

演奏音樂能帶來認知刺激的效果，除了能動腦，研究發現還能刺激腦部海馬迴細胞生長，預防大腦老化。

● 正念冥想：

在第三章中曾為你介紹的「基礎正念力」與「實戰正念力」，能刺激大腦，幫助海馬迴細胞生長，預防大腦老化。

● 常開車：

開車牽涉多種大腦功能，如空間感知、記憶力、注意力、執行功能等，有完整認知刺激功能，能刺激海馬迴細胞生長，預防大腦老化。



超 媽 大 小 事

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
無			



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



The End
如有疑義，請洽人事處

