雲林縣政府人事處
人事服務簡訊108年9月號

一步一腳印

辦理「人權10年-有您作伴」人權影展課程

為使本縣及所屬機關學校公務人員瞭解公民與政治權利國際公約與經濟社會文化權利國際公約的主要內涵及其發展趨勢，提升將其融入於公務處理過程中之作業能力，爰於本(108)年9月12日(星期四)假本府大禮堂辦理「人權10年-有您作伴」人權影展，特聘中正大學犯罪研究所教授陳慈幸擔任講座，參加人數計103人。

無事碎碎唸

吾是碎碎唸

最近該做什麼（108年9月中、下旬-108年10月上旬）

辦理單位	辦理日	辦理項目	辦理對象
雲林縣政府	9/25	108年歌唱大賽	本府員工
各機關、學校	9月中、下旬	公務人員5-8月平時成績考核紀錄表密陳作業	所屬公務人員
		教師成績考核晉級之公、健保及退撫變俸、晉級補差額及考核獎金發放作業	所屬教育人員
		教職員工聯絡資訊更新作業	所屬教育人員
		108年高普考筆試榜示(9/18)	所屬公務人員
		108學年度第一學期子女教育補助費申請作業(9/20前送府)	所屬公教人員
		請託關說登錄與查察作業獎懲人數統計填報作業(9/30前)	所屬公教人員
		四類人事資料維護正確性確認作業(9/30前)	所屬人事人員
		「e等公務園＋學習平臺」數位學習敘獎作業(9/30)	所屬公務人員
		人事人員服務滿意度問卷調查作業(9/11-10/1)	所屬公教人員
	10月上旬	人事機構績效考核報告報送作業(10/5-10/15)	所屬人事人員

函示：有關108年公務人員高等考試三級考試暨普通考試專業類科錄取人員集中實務訓練，請各實務訓練機關配合相關事宜一案。
（雲林縣政府108年8月30日府人力二字第1080551491號函）

函示：有關108年定期申報透過「法務部公職人員財產申報系統」提供財產資料予申報人申報財產相關配合事項。
（雲林縣政府108年8月30日府政預二字第1083204934號函）

函示：核定本縣108學年度公立國民小學教師員額編制表。
（雲林縣政府108年8月30日府教學二字第1082431245號函）

函示：函轉教育部書函，所詢支(兼)領月退休金而於公立學校教職員退休資遣撫卹條例施行之日起1年內亡故者，其遺族擇領遺屬年金時，得否由遺族按領取比率分別請領遺屬金疑義一案。
（雲林縣政府108年8月30日府人給二字第1080551134號函）

函示：函轉教育部函，為符108年8月23日公布之司法院釋字第783號解釋意旨，有關退休教職員再任停發月退休金或優惠存款利息事宜。
（雲林縣政府108年8月29日府人給二字第1080551086號函）

函示：為落實校園性侵害事件之防治及有效防堵涉有性侵害行為屬實之學校人員，請學校依說明落實辦理。
（雲林縣政府108年8月28日府教學二字第1080549928號函）

函示：函轉銓敘部為符民國108年8月23日公布之司法院釋字第782號解釋意旨，請配合辦理退休公務人員之月退休(職)金或優惠存款利息發放事宜。
（雲林縣政府108年8月28日府人給二字第1083107705號函）

函示：有關辦理臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區返臺後通報機制案。
（雲林縣政府108年8月26日府人考二字第1080549869號函）

函示：函轉「教育部國民及學前教育署補助國民中小學提高教育人力實施要點」，業經教育部國民及學前教育署於中華民國108年8月19日以臺教國署國字第1080087995B號令修正發布，檢送修正規定1份。
（雲林縣政府108年8月23日府教學二字第1080548784號函）

函示：有關學校聘任、任用、進用或運用之課後社團人員、代理代課鐘點教師或其他外聘非正式教師人員，涉及校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件調查處理程序事宜，詳如說明。
（雲林縣政府108年8月22日府教學二字第1082429984號函）

函示：有關公務人員保障暨培訓委員會函請各機關確實依公務人員安全及衛生防護辦法規定，組成安全及衛生防護小組一案。

（雲林縣政府108年8月22日府人考二字第1080549091號函）

函示：有關經指派擔任國民教育輔導團課程督學及幹事職務之教育人員，就所指派之職務，是否屬公務員懲戒法適用對象乙案。

（雲林縣政府108年8月19日府人考二字第1080548452號函）

函示：自109年1月1日起，每月基本工資調整為新臺幣23,800元；每小時基本工資調整為158元，檢送公告影本1份。

（勞動部108年8月19日勞動條2字第1080130913號函）

函示：檢送公務人員保障暨培訓委員會「108年1月至6月審理保障事件常見撤銷原因分析參考資料」，請至該會全球資訊網首頁(www.csptc.gov.tw)「最新消息」或「保障業務」、「常見撤銷原因分析」下載參閱。

（雲林縣政府108年8月16日府人考二字第1080548014號函）

函示：檢附法務部廉政署製作「公職人員利益衝突迴避法施行細則說明」乙份。

（雲林縣政府108年8月16日府政預二字第1083204847號函）

函示：中華民國108年5月22日修正公布之「公職人員財產申報法」第6條及第14條，經行政院會同考試院及監察院定自108年8月1日施行。

（雲林縣政府108年8月9日府政預二字第1083204738號函）

函示：函轉教育部函，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。

（雲林縣政府108年8月8日府人給二字第1080546412號函）

函示：「公職人員利益衝突迴避法施行細則」，業經行政院與考試院、監察院於108年8月1日以院臺法字第1080095192號、考臺組貳一字第10800057421號及院台申貳字第1081832173A號令會銜修正發布施行。

（雲林縣政府108年8月8日府政預二字第1083204730號函）

函示：修正「雲林縣政府及所屬機關臨時人員工作要點」，名稱並修正為「雲林縣政府及所屬機關學校臨時人員工作要點」。

（雲林縣政府108年8月6日府行庶一字第1082903574號函）

函示：檢附銓敘部民國108年8月1日部退三字第10848399531號令。

(支領定期退撫給與者〔含擇(兼)領月退休金及優惠存款利息〕，於發還其已收回之俸給時，應扣除同期間已支領之定期退撫給與，以避免重複領取給與情事。)

（雲林縣政府108年8月5日府人給二字第1083106902號函）

函示：「師鐸獎評選及表揚活動實施要點」，業經教育部於中華民國108年8月1日以臺教師(三)字第1080081911B號令修正發布，茲檢送發布令影本（含行政規則）1份。 （雲林縣政府108年8月5日府教社二字第1080545244號函）
函示：檢送108學年度身心障礙類特殊教育編制一覽表乙份。 （雲林縣政府108年8月2日府教特二字第1082427386號函）

脂肪肝、攝護腺肥大…最完整營養指南，男人5大健康敵人退散

【早安健康／立達診所 趙思姿 首席營養師】2019-09-07 立達診所

改善男性健康5問題，營養師教你補充保健品

男性往往是家庭主要經濟支柱，然而男性健康狀況一般比女性來得糟，平均壽命也較短，內政部公佈民國106年國人的平均壽命顯示，國人男性平均壽命是77.3歲，女性是83.7歲，兩者相差約6歲。臨床研究指出，男性健康問題大多與新陳代謝症狀群（三高症狀）及脂肪肝有關，與不均衡飲食與不良生活習慣密切連結，如外食、應酬、吸菸、喝酒等。為補充快速流失的體力，除了均衡飲食，補充保健食品也是可考量方式。以下針對男性好發病症、原因，給予相關營養素與保健食品的建議。

疲倦感

個人虛弱、疲累與缺乏動力，多半與生活節奏失衡有關，或是病症引起，另外，肥胖合併新陳代謝症候群、慢性疲勞症候群也是原因之一。

補充的保健食品

1. 維生素B群：包括維生素B1、B2、B6，協助推動身體能量代謝。
2. 輔酶Q10：協助粒線體將外來能量轉為細胞能量（ATP）的關鍵。
3. 鉻：可以平穩血糖，減少低血糖引起的疲倦、飢餓、煩躁不安、注意力不集中。
4. 紅景天：促進粒線體合成能量ATP，提升身體吸取的氧量，協助調控壓力荷爾蒙，消除疲倦與緩和壓力。

脂肪肝

脂肪肝成因複雜，包括肥胖、高脂血症、糖尿病及藥物、酗酒。研究指出，脂肪肝肥胖患者併發肝硬化、肝癌機率是正常人150倍，長期酗酒導致酒精性脂肪肝，若不戒酒，最後也會造成肝硬化或肝癌。

補充的保健食品

1. 維生素B群：缺乏維生素B1、B6、B12及葉酸不足，會影響肝細胞酵素代謝，使肝細胞無法修復，肝臟功能變差。
2. 維生素E：改善非酒精性脂肪肝的肝細胞發炎，所造成肝臟組織的變化。
3. 膽鹼、肌醇與牛磺酸：提升肝細胞抗氧化能力，促進肝細胞脂肪代謝。

4. 奶薊草：水飛薊成分可增加超氧化物歧解酶的活性，協助肝臟解毒與修復；洋薊酸成分能清除氧化自由基，防止毒素與自由基損害肝臟。

高血脂症

高血脂症包括血中三酸甘油酯或膽固醇過高。三酸甘油酯偏高，主要是身體代謝與飲食不良造成。另外膽固醇過高除了遺傳、年齡、疾病（如甲狀腺功能異常）或藥物（如類固醇）之外，生活習慣也會影響膽固醇的含量。

補充的保健食品

1. 維生素 B 群：以維生素 B1、B2、菸鹼酸與能量代謝有關。高劑量菸鹼酸可降低膽固醇、壞膽固醇與三酸甘油酯，但可能有臉潮紅、搔癢、噁心、頭痛、尿酸增加等副作用，需按指示服用。
2. 鉻：能協助膽固醇和三酸甘油酯代謝，降低血脂濃度。
3. 魚油：DHA 和 EPA 成分能降低血脂肪，改善發炎反應。
4. 紅麴：含有類似降血脂藥物成分，能阻斷肝臟合成膽固醇的酵素，減少肝臟膽固醇的製造量。

高血壓

遺傳與家族史，及作息不穩定、飲食不正常、睡眠品質不佳，另外肥胖、吸菸、糖尿病、高血壓、血脂異常也是增加罹患率的危險因子。

補充的保健食品

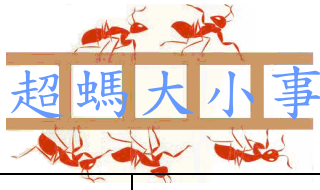
1. 綜合維生素：包括維生素 B 群、維生素 D 與 E，維生素 D 可調節影響血壓的荷爾蒙，維生素 E 有助清除自由基，促進血液循環，維持血管健全。
2. 鈣與鎂：能協助腎臟排除多餘的鈉與水分，使血壓下降；鎂能調整血管收縮，減緩水分滯留，鉀能拮抗鈉離子，幫助排鈉，調降血壓。

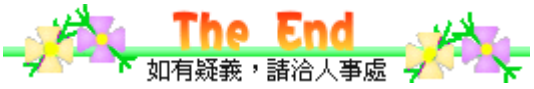
攝護腺肥大

造成男性攝護腺肥大與年齡、荷爾蒙有關。肥胖會使男性睪固酮濃度降低，「芳香轉化酶」酵素活性上升，促使更多睪固酮轉化成女性荷爾蒙，形成雌激素優勢，導致「陰陽」失衡，造成男性攝護腺問題。

補充的保健食品

1. 鋅：鋅能讓男性荷爾蒙恢復正常水準，活化肌肉功能，增強體力。
2. 茄紅素：幫助對抗體內自由基，降低攝護腺疾病的發生。
3. 鋸櫚果：幫助抑制睪固酮轉為二氫睪固酮（造成攝護腺肥大與雄性禿的元凶）。研究指出，鋸櫚果可改善攝護腺肥大及頻尿、排尿困難等問題。



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