



# 雲林縣政府人事處 人事服務簡訊 107 年 11 月號



## 〇〇〇辦理「107 年度第三次品格領導分享會」

為持續推動核心價值，打造品格專業人事人員，於本(107)年 10 月 16 日(星期二)假本府第二辦公大樓 5 樓工策會會議室，辦理「107 年度第三次品格領導分享會」，邀請宏達文教基金會黃執行長素雲擔任講座，本次分享主題為「同情」，透過基金會所提供之心靈成長課程，提昇服務能力與機關競爭力，計 119 人出席。



## 〇〇〇辦理「新制退休教育人員退撫相關系統操作實務研習」

為使本府所屬機關(學校)人事人員熟悉新制退休教育人員相關操作實務作業，爰於本(107)年 10 月 29 日(星期一)在本府大禮堂與行政院人事行政總處合辦「新制退休教育人員退撫相關系統操作實務研習」，並由行政院人事行政總處人事資訊處楊專員愛君擔任講座，計 203 人參加。





吾是碎碎唸

**最近該做什麼 (107年11月中、下旬-107年12月上旬)**

辦理單位	辦理日	辦理項目	辦理對象
雲林縣政府	11/16	環境教育研習	所屬公務人員
各機關、學校	11月中、下旬	107年高考及普考增額錄取分配作業(11/22)	所屬公務人員
		聘僱人員離職給與選擇作業(11/27前)	所屬聘僱人員
		108年上半年退休人員送府審查作業(11/29)	學校公教人員
		本府所屬機關聘僱人員年終考核作業	所屬聘僱人員
		107年身心障礙特考筆試錄取人員訓練期滿請頒證書、派免及先予試用送審作業	所屬公務人員
		人事機構推動子女托育服務情形調查作業	所屬公教人員
	12月中旬	107年度退休經費繳回作業(12/5前)	所屬人事機構
		108年高考及普考填缺作業(12/15前)	所屬公務人員
		公務人員考績準備作業	所屬公務人員
		公教人員下年度簽到簿請購作業	所屬公教人員
公務人員休假補助費及不休假加班費請領作業		所屬公務人員	



新修增法令解釋

- 函示：**有關公務人員每人每年最低學習時數及業務相關學習時數規定調整如說明。  
(行政院107年10月30日院授人培字第1070054929號函)
- 函示：**函轉南投縣政府向教育部體育署所詢初聘專任運動教練其職前曾服務於公立學校約用教練年資得否提敘疑義乙案。  
(雲林縣政府107年10月29日府教體二字第1070561185號函)
- 函示：**勞動部勞動力發展署函復行政院人事行政總處，有關地方政府建議放寬各國中小學校進用鐘點代課教師、教學支援工作人員、社團及補救教學教師，其月領薪資未達按月計酬之基本工資數額者，免計入身心障礙者權益保障法之員工總人數一案。  
(不宜修正身權法第38條之計算方式，以避免惡化身障者非典型僱用及低度就業情形。)  
(行政院人事行政總處107年10月29日總處培字第1070053948號函)

<p><b>函示：</b>財政部函詢臺灣銀行股份有限公司職員代表公司兼任股份有限公司重整監督人之兼職費支給上限疑義一案。</p> <p>(重整監督人之兼職費支給上限得比照兼職費支給表兼任公司常務董事或常駐監察人規定，以12,750元為限。)</p> <p>(行政院人事行政總處107年10月26日總處給字第1070054110號函)</p>
<p><b>函示：</b>公立學校教職員退休資遣撫卹條例自107年7月1日施行後，原依學校教職員退休條例規定，得申請補繳退撫基金費用之時效計算事宜。</p> <p>(教育部107年10月26日臺教人(四)字第1070192828A號函)</p>
<p><b>函示：</b>107年11月24日(星期六)為107年地方公職人員選舉及全國性公民投票之投票日，依規定是日非屬星期日或休息日者，為便利前往投票，選舉區(公民投票案投票區)內各機關、學校、團體、事業機構員工放假。</p> <p>(中央選舉委員會107年10月24日中選人字第1073750359號函)</p>
<p><b>函示：</b>有關職務代理人於例假日奉派加班併計工作日之認定標準。</p> <p>(銓敘部107年10月24日部銓二字第10746582591號函)</p>
<p><b>函示：</b>關於公務人員如以養育2名以上3足歲以下子女事由申請育嬰留職停薪，得否不以本人或配偶之一方申請為限疑義一案。</p> <p>(銓敘部107年10月24日部銓四字第10746580971號函)</p>
<p><b>函示：</b>有關106年辦理公務人員受懲戒處分動態登記情形，會中考試委員涉及醫事人員建議意見。</p> <p>(衛生福利部107年10月24日衛部人字第1070132796號)</p>
<p><b>函示：</b>轉知107年地方公職人員選舉及全國性公民投票投開票所工作人員補假2日及調整工作費一案。</p> <p>(雲林縣政府107年10月24日府民行二字第1070560081號函)</p>
<p><b>函示：</b>公務人員退休資遣撫卹法自民國107年7月1日施行後，「原公務人員退休法之月撫慰金」、「原公務人員撫卹法之年撫卹金」及「退撫法之退撫給與」領受人，如因相關法定事由喪失及停止領受權利時之發放原則及其相關事宜一案。</p> <p>(銓敘部107年10月23日部退三字第1074655282號函)</p>
<p><b>函示：</b>「偏遠地區學校專案聘任教師甄選聘任辦法」業經教育部於中華民國107年10月19日以臺教授國部字第1070111800B號令訂定發布。</p> <p>(雲林縣政府107年10月23日府教學二字第1070559854號函)</p>
<p><b>函示：</b>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4點第6項及第7項」乙份。</p> <p>(雲林縣政府107年10月23日府教學二字第1072437310號函)</p>

<p><b>函示：</b>107年度公職人員財產申報定期申報期間自107年11月1日起至12月31日止，相關應注意及配合事項詳如說明。</p> <p>(雲林縣政府107年10月23日府政預二字第1073206075號函)</p>
<p><b>函示：</b>關於公務人員轉任政務職時，尚無法依公務人員留職停薪辦法之規定辦理借調公務機關留職停薪一案。</p> <p>(銓敘部107年10月19日部銓四字第1074656434號函)</p>
<p><b>函示：</b>修正「高級中等以下學校及幼兒園英文版教師證明書及英文版教師資格認可證明文件申請作業要點」，業經教育部於中華民國107年10月16日以臺教師(二)字第1070100746B號令修正發布。</p> <p>(雲林縣政府107年10月17日府教學二字第1072436893號函)</p>
<p><b>函示：</b>「高級中等以下學校及幼兒園教師證書核發辦法」，業經教育部於中華民國107年10月16日以臺教師(二)字第1070152498B號令訂定發布。</p> <p>(雲林縣政府107年10月17日府教學二字第1070559030號函)</p>
<p><b>函示：</b>修正「雲林縣政府表揚模範公務人員要點」，並自即日生效。</p> <p>(雲林縣政府107年10月16日府人考一字第1073108712號函)</p>
<p><b>函示：</b>修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第四點附表九「子女教育補助表」，自即日生效。</p> <p>(行政院107年10月15日院授人給字第1070053922號函)</p>
<p><b>函示：</b>修正「雲林縣政府及所屬機關學校約聘(僱)人員員額管控原則」，並自中華民國一百零七年十月十二日生效。</p> <p>(雲林縣政府107年10月12日府人力一字第1073109649號函)</p>
<p><b>函示：</b>轉知各機關學校聘僱人員離職給與辦法民國107年7月1日修正施行時仍在職之現職聘僱人員，其選擇繼續參加離職儲金者復經機關聘(僱)用時，是否仍得繼續參加離職儲金疑義一案。</p> <p>(雲林縣政府107年10月12日府人給二字第1073109480號函)</p>
<p><b>函示：</b>為落實公開、公平、公正陞遷之旨，有關因機關修編得免經甄審原職改派之適用原則。</p> <p>(銓敘部107年10月11日部銓一字第1074653180號函)</p>
<p><b>函示：</b>有關行政院人事行政總處來函就107年11月24日地方公職人員選舉期間，機關首長任用或遷調人員限制規定說明一案。</p> <p>(雲林縣政府107年10月11日府人力一字第1070554650號函)</p>
<p><b>函示：</b>檢送本府人事處內部控制制度共通性作業範例供參採。</p> <p>(雲林縣政府107年10月3日府人力字第1073109359號函)</p>

## 腳底痛、膝痛有救！醫師足弓體操鍛鍊就改善

2018-09-08 新聞中心張承宇

【早安健康／張承宇報導】膝蓋痛一直找不出原因，或是治好沒多久又復發嗎？原來膝痛、腳酸、腳底痛，竟然有可能是足弓惹的禍，如果足弓支撐力不足，就可能讓身體失去平衡，走路時膝蓋必須出更多力，長期下來，就容易造成疼痛。日本風濕科醫師建議，透過鍛鍊肌群，並提供一個超簡單的方法，有效鍛鍊足底肌群、脛後肌腱，幫助足弓恢復健康，使膝痛、腳底疼痛問題得到改善！

### 足底肌群、脛後肌腱不易鍛鍊，恐使足弓退化

日本戶田整形外科風濕科 Clinic 院長戶田佳孝表示，足底肌群以及位於腳踝附近的脛後肌腱，是支撐足部立體構造「足弓」的重要關鍵，如果支撐腳底的肌肉衰弱，就有可能導致足弓變形，走路時難以保持平衡，必須透過其他部位的代償性出力來維持平衡。久而久之，就容易引起腳底疼痛、膝蓋痛等問題，如果放任不管，還可能讓症狀惡化。

但是，現代人習慣穿鞋，這兩處如果不刻意使用，平常很難鍛鍊這些部位。戶田佳孝舉例，幾十年前的日本人習慣打赤腳，外出也大多穿著草履、木屐等夾腳式的鞋子，這使得腳趾能夠得到充分鍛鍊，反而很少有扁平足問題。而使這些肌肉衰弱的原因，除了缺乏鍛鍊，還可能是老化造成的。台安醫院復健科主任鍾佩珍曾在受訪時指出，脛後肌腱及韌帶是支撐足弓的重要部位，長期磨損可能會退化、鬆脫，讓足弓塌陷變形、拉扯到足底筋膜。日本船橋整形外科醫院運動醫學暨關節中心副部長高橋謙二也表示，高齡者中常見因為足弓崩塌，引起扁平足，讓人體的重心容易被移到足部後方，引起足底筋膜炎，造成疼痛。

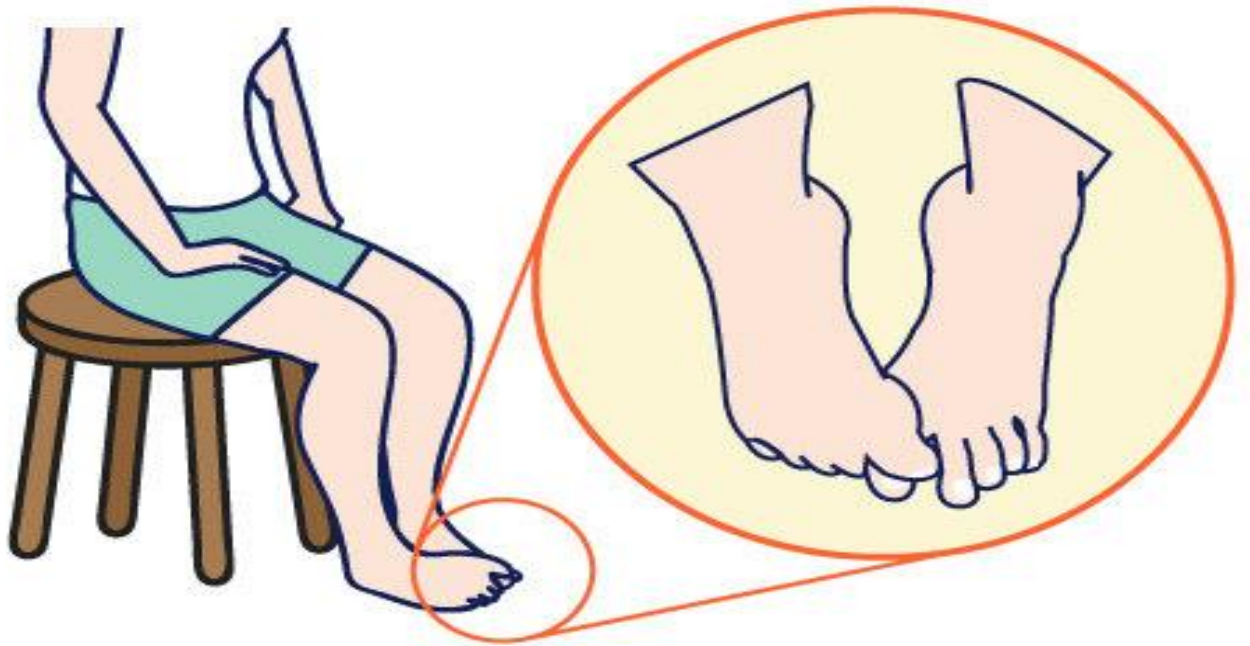
為了幫助恢復足弓功能，戶田佳孝推薦，透過簡單的足弓體操，同時鍛鍊腳底肌群、脛後肌腱，就有可能使足弓恢復正常型態，讓腳底疼痛、膝蓋痛，甚至拇指外翻問題都可能得到改善，還能預防足底筋膜炎。不過他也提醒，已經有足底肌群、脛後肌腱衰弱問題的人，一開始可能會比較難做到，但隨著練習，應可漸漸得到改善。

## 超簡單足弓體操這樣做

### 做法

1. 打赤腳或穿五指襪，坐在椅子上。
2. 雙腳踏地，張開右腳姆指、食指，用力夾住左腳姆指 20 秒，再休息 10 秒。
3. 換腳進行同樣動作，每天左右腳各做 3 分鐘即可。鍛鍊時以有點痛為原則，如果力道太弱，效果較為有限。

早安健康



早安健康 everydayhealth.com.tw

資料來源：摘錄自早安健康 2018-09-08：<https://www.everydayhealth.com.tw/article/19921>