



## 一步一腳印

### 〇〇〇辦理「新任副縣長、主管布達及宣誓典禮」

本府訂於 107 年 12 月 25 日上午於本府親民空間舉辦新任副縣長、主管布達及宣誓典禮，由縣長張麗善主持，進行新任副縣長及主管之布達與宣誓程序，並介紹小內閣團隊成員，全體閣員及現場同仁高喊「雲林上場—齊心向前」口號，展現打拼雲林決心，在簡單隆重儀式及各界長官、貴賓、同仁滿滿祝福中順利圓滿完成。



## 無事碎碎唸

吾是碎碎唸

### 最近該做什麼 (108 年 1 月中、下旬-108 年 2 月上旬) ~

辦理單位	辦理日	辦理項目	辦理對象
各機關、學校	一月中、下旬	提醒學校同仁於寒假期間出國務必事先報備及職員與兼行政教師赴大陸特別規定	所屬公教人員
		107 學年度上學期期末優良教師敘獎作業	所屬教育人員
		108 年 1 至 2 月份退休公務人員及 108 年 2 月 1 日退休教師退休給與請領作業	所屬教育人員
		107 學年度下學期代理教師甄選及敘薪作業	所屬教育人員

		公務人員 107 年度考績作業	所屬公務人員
		年終工作獎金(慰問金)發放作業(1/25 前)	所屬公教員工
		107 年 7 至 12 月職務代理名冊報送作業(1/31 前)	所屬公務人員
		107 學年度下學期兼行政教師簽到簿繕製	所屬教育人員
		107 學年度代理教師聘期屆滿及 107 學年度下學期留職停薪教師離職作業	所屬教育人員
		本縣 107 年模範公務人員遴薦作業(1/25 前)	所屬公務人員
	二月上旬	108 年度春節慰問金發放作業	所屬公教人員
		1 至 2 月退休及留職停薪教師另予成績考核作業	所屬公教人員
		107 學年度下學期回職復薪教師及新聘代理教師報到作業	所屬教育人員
		108 年度資深優良教師審查準備作業	所屬教育人員
		107 學年度下學期子女教育補助費受理申請	所屬公教人員
		107 年 8 月至 108 年 1 月期間薪俸增加人員(如考核晉級) 健保變俸作業	所屬教育人員



- 函示：**行政院人事行政總處有關選擇支（兼）領展期或減額月退休金人員之三節慰問金應如何計算發給一案。  
（行政院人事行政總處 108 年 1 月 2 日總處給字第 1080024142 號函）
- 函示：**有關行政院人事行政總處編印之 107 年版「主要人事法規彙編」，請自行上網下載參考應用。  
（行政院人事行政總處 107 年 12 月 28 日總處法字第 10700599523 號書函）
- 函示：**為提供使用者多元化登入方式，國民旅遊卡檢核系統於 108 年 1 月 4 日起介接行政院人事行政總處人事服務網。  
（行政院人事行政總處 107 年 12 月 28 日總處培字第 1070060001 號書函）
- 函示：**銓敘部 107 年「公務人員任用考績退休撫卹案件送審作業手冊」業修訂完竣，並登載於該部全球資訊網。  
（銓敘部 107 年 12 月 26 日部銓一字第 1074681094 號書函）
- 函示：**「人事服務網」自即日起新增健保卡登入服務。  
（行政院人事行政總處 107 年 12 月 25 日總處資字第 1070059440 號函）
- 函示：**公務人員保障暨培訓委員會辦理各項法定訓練測驗開放受訓人員申請閱覽試卷。  
（保訓會 107 年 12 月 25 日公評字第 1072260456 號函）

<p><b>函示：</b>行政院訂定「一百零七年軍公教人員年終工作獎金發給注意事項」，自即日生效。 (行政院 107 年 12 月 25 日院授人給字第 1070059504 號函)</p>
<p><b>函示：</b>行政院人事行政總處「各機關學校用人費用管理資訊系統」獎金表別新增「個人按月大批匯入」獎金資料功能，並於 108 年 1 月 1 日上線。 (行政院人事行政總處 107 年 12 月 20 日總處給字第 1070058992 號函)</p>
<p><b>函示：</b>行政院人事行政總處「一般工程機關(單位)人員待遇規範問答集」1 份。 (行政院人事行政總處 107 年 12 月 20 日總處給字第 1070058980 號書函)</p>
<p><b>函示：</b>檢送「教育人員留職停薪辦法」第 4 條第 1 項第 3 款規定解釋令 1 份。 (教育部 107 年 12 月 17 日臺教人(三)字第 1070212874C 號函)</p>
<p><b>函示：</b>有關公立學校退休教職員再任私立學校董事會職務，是否須受公立學校教職員退休資遣撫卹條例第 77 條第 1 項第 3 款規定停止領受月退休金等權利疑義案。 (教育部 107 年 12 月 14 日臺教人(四)字第 1070131190 號函)</p>
<p><b>函示：</b>公教人員保險之保險費率，業經考試院會同行政院重行釐定並自 108 年 1 月 1 日起，依精算結果調整。 (行政院人事行政總處 107 年 12 月 14 日總處給字第 1070058205 號函)</p>
<p><b>函示：</b>為應公教人員保險之保險費率自 108 年 1 月 1 日起調整之需，銓敘部業已將調整後新保險費率相關書表置於臺灣銀行全球資訊網「公保服務」項下。 (銓敘部本(107)年 12 月 14 日部退一字第 1074673209 號函)</p>
<p><b>函示：</b>有行政院有關修正「公務人員兼任政府投資或轉投資民營事業機構、財團法人及社團法人董、監事職務規定」第五點。 (行政院 107 年 12 月 11 日院授人培字第 1076200006 號函)</p>
<p><b>函示：</b>行政院人事行政總處有關公教人員退休撫卹試算系統之退休意願調查功能，於 107 年 12 月 12 日正式上線。 (行政院人事行政總處 107 年 12 月 11 日總處資字第 1070058224 號函)</p>
<p><b>函示：</b>「行政院與所屬中央及地方各機關聘僱人員給假辦法」第三條、第四條，業經行政院於 107 年 12 月 7 日以院授人培字第 10700579141 號令修正發布施行，檢送發布令影本、修正條文、修正總說明及修正條文對照表各 1 份。 (行政院 107 年 12 月 7 日院授人培字第 10700579191 號函)</p>
<p><b>函示：</b>函轉銓敘部有關公務人員退休法及公務人員撫卹法業經總統於 107 年 11 月 21 日公布廢止。 (銓敘部 107 年 12 月 3 日部退三字第 10746676801 號函)</p>



# 雲林縣政府 員工身心靈健康對話窗

## 護腎，排毒不如避毒！一招降 90 風險

江守山醫師 | 名醫的餐桌

時間：2019-01-09 作者：早安健康 / 江守山醫師

隨著台灣人口老化，慢性病日益盛行，慢性腎臟病人數越來越多。根據統計，台灣洗腎人口高達 8 萬人，洗腎率更是世界第一。問題究竟出在哪裡呢？腎臟科醫師江守山點出關鍵因素！

### 腎臟病盛行率高的原因？

江守山醫師說明，盛行率高也就是總人數高的原因是我們「發生率高」，是全世界第一高；但死亡人數全世界最低，換腎患者一年只有 200 位，所以這就好像一個水桶，出水量很少，進水量卻很大，導致水桶容易累積。

### 腎臟病患人數高居不下原因：

#### 三高控制失敗

我國三高控制的成功率只有美國的三分之一。

#### 食安問題

江守山醫師說，歷史上的食安事件幾乎都有腎毒性，無論是塑化劑中的起雲劑、順丁烯二酸變成毒澱粉、三聚氰胺、化學水解醬油等等都包括在內。「在國際的評估中，台灣人的毒量的上限已高出很多，但我們都還在吃。」

#### 環境毒素

台灣家屋灰塵、孕婦尿液中的塑化劑含量都是全世界第一名，江守山醫師說，我們很多小孩還在媽媽肚子內，腎臟就開始受到打擊。

「大家應該多關心自己周邊毒物氾濫的問題，」江守山醫師指出，買東西不要只看顏色及價格，其實有更重要的東西得考慮。

## 避毒比排毒更重要：排毒過程傷害器官

我們常聽到別人說身體要「排毒」，其實就是將體內不好的毒素代謝出去。但江守山認為，與其排毒，「避毒」更重要！他以三聚氰胺及亞硝酸為例說明。

### 三聚氰胺

江守山醫師說，從腎臟開始排泄時，三聚氰胺經過輸尿管時造成結石；在膀胱製造膀胱癌，「在大動物的實驗中就有發現。」

### 亞硝酸

亞硝酸同樣是一種致癌物質，江守山醫師說，在排毒、解毒的過程中就會傷害身體。從嘴巴吃進去後製造口腔癌；從食道滑過時製造食道癌；在胃中被吸收時製造胃癌，最後到肝臟最第一次代謝時會製造肝癌。「然後就被解毒了，不過該得的癌症也通通得到了。」

## 避毒日常生活中怎麼做？

江守山醫師強調，重點在於不要吃進毒物，控制自己吸收的毒物量沒有想像中那麼困難。他也分享自己日常生活中的避毒方法。

### 喝水過濾

江守山醫師表示，自己喝的水一定會過濾。「塑膠微粒只要經過逆滲透，通通過不去。」他進一步說明，塑膠微粒最小是細菌大小，逆滲透能將病毒都攔截。

### 吃乾淨食物

「不要吃化妝食物，」江守山醫師舉例，有些鯛魚會用一氧化碳發色處理；吻仔魚漂白加工，都是為了讓顏色變得更好看，但事實上這些食物吃下肚，對身體都會有不好影響。

### 自備環保餐具

外帶餐點、飲料時自備容器盛裝，避免使用塑膠製品，就能避開塑化劑毒害腎臟。江守山醫師也分享，自己已不用吸管幾十年了。


「其實這是一個生活態度的問題，」江守山醫師建議，我們可以開始嘗試不要吃那麼多，同時吃得乾淨一點，盡量避開毒物，這些都是日常生活中能做到的。

資料來源：早安健康 [https://www.everydayhealth.com.tw/media\\_article/607](https://www.everydayhealth.com.tw/media_article/607)



# 超媽大小事

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
魏○玟	嘉義縣衛生局 人事室助理員	雲林縣東勢鄉公所 人事室辦事員	1071217
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