

半線脈動

- 持續輔導企業，共創勞資雙贏 -

每月主題

- 帶大家來認識派令 -

黃金宣言文選

法規新訊

健康園地

人員動態



彰化縣政府人事處
Changhua County Government
Department of Personnel

CHANGHUA

彰化

106 / 07 人事服務簡訊

彰化縣政府持續輔導事業單位，共創勞資雙贏

依勞動部 106 年 1 月訂頒「勞動基準法修正之監督及檢查處理原則」，應自 106 年 7 月 1 日進入檢查期，惟日前中央與各地方政府已獲致共識，將採取「持續輔導」、「分級檢查」策略，透過「宣導」、「輔導」、「檢查」及「檢查後協助改善」等 4 大措施，逐步協助及督促事業單位落實勞動基準法，為協助事業單位符合規定，彰化縣政府暫不啟動主動檢查機制，將持續輔導，此次輔導對象並將擴大增加「中央專案檢查對象」及「未具名、未具連絡方式或無具體內容之申訴檢舉案」。

依據前述實施計畫持續實施輔

導之對象為「30 人以下之微型企業」、「曾經檢查，並受處分之中小企業」、「規劃於日後實施檢查之行業」彰化



內 30 人以下之中小企業佔全縣總事業單位之 93.5%，經多次與勞動部溝通說明後，勞動部採納縣府意見，將 30 人以下之微型企業納入持續輔導之列，另中央每年均辦理專案檢查，未來彰化縣政府在配合中央實施專案檢查之前，會先進行輔導讓事業單位清楚相關勞動法規，並對勞工權益進行必要的調整；又為避免事業單位因他人惡意或同業檢舉而懷疑員工影響勞資關係，彰化縣政府日前亦完成「彰化縣政

縣是全國中小企業最多的縣市，依彰化縣事業單位勞保投保資料顯示，縣

係，彰化縣政府日前亦完成「彰化縣政

彰化縣政府持續輔導事業單位，共創勞資雙贏

府受理勞動基準法檢舉案件之處理原則」明定未具名、未具連絡方式或無具體內容之檢舉申訴案，縣府也會採行政指導或臨場輔導方式先行輔導，惟若屬媒體披露、社會關注或違反情節重大等案件，因涉及勞工個人權益，仍須派員檢查。

勞工處強調，自 106 年 7 月 1 日後相關的宣導、輔導工作仍持續不中斷，又彰化縣之事業單位多屬中小企業型態，透過上述的輔導，可為彰化縣多數事業單位提供適當之緩衝時間，循序漸進協助及輔導督促事業單位落實法令，以保障勞工權益並兼顧產業發展，事業單位或勞工朋友若欲進一步了解法令或相關輔導措施，可隨時撥打彰縣政府勞工處專線電話 7532510，將有專人提供服務。

資料來源：彰化縣政府

https://www.chcg.gov.tw/ch/03news/01view.asp?bull_id=251807&kind=1

帶大家來認識派令

職務調整、到新單位報到、陞任主管...等都代表著公務人員生涯又將迎向一個新的挑戰。當收到派令後，異動的日子也即將到來。派令可以說是公務人員前往下一站的車票。讀者們可以看一下所附的派令，並讓我們開始為你介紹。

彰化縣政府 令

受文者：張化仁 君

發文日期：中華民國 106 年 7 月 20 日

發文字號：彰人字第 1061234567 號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：

主旨：核定張化仁 1 員派免如下：

張化仁(N123456789)

一、異動類別：派代(0103)，民國 106 年 7 月 28 日生效。

二、原職：空白。

三、新職：彰化縣政府(376470000A)，民政處，○○科，辦事員(1135)，委任第三職等至第五職等(P03 - P05)，職務編號(A600210)，一般民政職系(3102)，暫支委任第三職等本俸一級，280 俸點。

(請接續下頁)

四、其他事項：補尚宜位缺。

說明：

一、張員係應 105 年特種考試地方公務人員考試一般民政職系筆試錄取，分配佔缺訓練期滿成績及格，准予派代如上，並自訓練期滿（106 年 7 月 27 日）翌日起生效。

二、應於規定期限內檢證送審。

三、台端如有不服本派令，依公務人員保障法相關規定，得於收受本派令之次日起 30 日內繕具復審書，經由本府重新審定後，轉公務人員保障暨培訓委員會提起復審。

正本：張化仁 君

副本：本府民政處、行政處、主計處、財政處、人事處

※收到派令後要注意哪些事情呢？

檢視派令上的資料是否正確？	<ol style="list-style-type: none">1. 基本資料：姓名、身分證號碼。2. 職務資訊：機關名稱、職稱、官職等、職務編號、職系、暫支薪級俸點。
帶著派令報到期限最遲為何？	<p>如是不同機關間的職務異動，須於收到派令之次日起 30 日內報到，避免派令失效。而 30 日之起算：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 特定生效日：自接奉派令內所載向後特定生效日期之次日起 30 日內計算。2. 發布日生效：自接奉派令之次日起 30 日內計算。

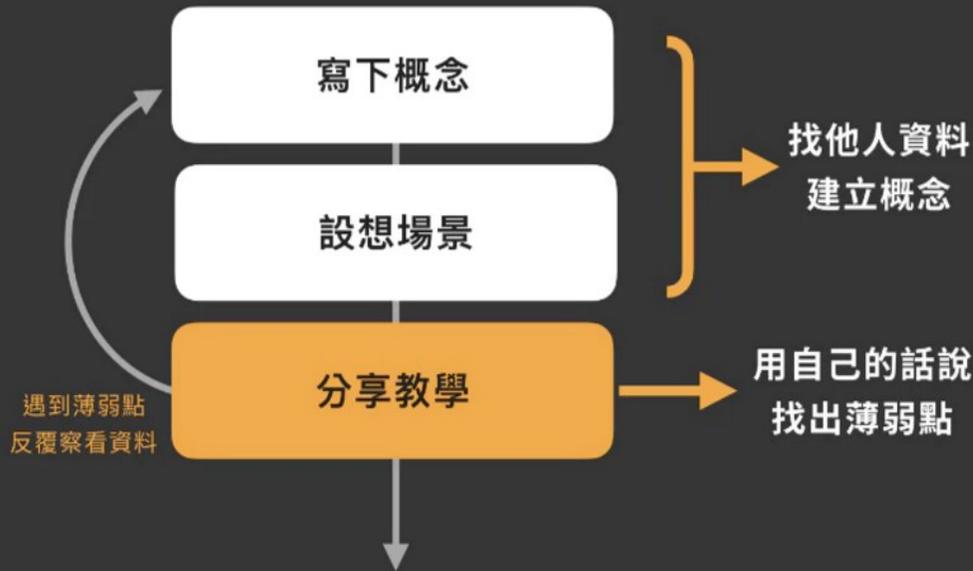
帶大家來認識派令

派令代碼暗藏什	常見的派令異動類別有 1101 (他機關調進)、1201 (本機關調升)、1202 (本機關平調)、1203 (本機關降調)，從這些類型可
職務出缺時是否須經甄審 (選) ?	<p>1. 須經甄審 (選) :</p> <p>(1) 各機關職務出缺時，除依法申請分發考試及格或依公務人員陞遷法得免經甄審 (選) 之職缺外，應辦理陞遷。</p> <p>(2) 各機關應依職務高低及業務需要，訂定陞遷序列表，依陞遷序列逐級辦理陞遷。</p> <p>(3) 各機關辦理本機關人員之陞任，應依擬陞任職務所需知能，訂定評分標準表，評定分數。</p> <p>2. 免經甄審 (選) :</p> <p>(1) 依公務人員陞遷法第 8 條，本機關同一序列各職務間之調任，得免經甄審程序。</p> <p>(2) 符合公務人員陞遷法第 10 條所列職務者 (如機關內部一級單位主管以上職務)，得免經甄審 (選)，由本機關或其上級機關首長逕行核定。</p>
如果不服派令，可以循何種管道救濟呢？	<p>【申訴】</p> <p>適用情形：未改變公務人員身分關係，亦未影響其於憲法所保障服公職之權利時的救濟方式。</p> <p>受理機關：向服務機關提起申請。</p> <p>【復審】</p> <p>適用情形：足以改變公務人員身分，對公務人員權利有重大影響，或其他公法上財產請求權遭受侵害，且影響人民於憲法所保障服公職之權利的救濟方式。</p>
參考的法源	1. 公務人員任用法。2. 公務人員陞遷法。3. 公務人員保障法。

唯有將你吸收的知識有所產出，才是真正懂了「費曼技巧」

費曼技巧

讓大腦由被動接受
轉為主動創造
刺激學習效能



如果不能向別人說出來，就不能得到修正與反饋，
也就無法知道自己的觀點是處於什麼樣的水平。

Photo Credit: 侯智燕

引言

我們想讓你知道的是----數年下來，我認知到自己是個「學習」需要壓力的人。前陣子剛好在網路上看到一個「費曼技巧」，簡單總結這個技巧就是「透過教學，讓大腦由被動接受轉為主動創造而刺激學習效能。」

數年下來，我認知到自己是個「學習」需要壓力的人。也就是純粹地接收資訊與知識，對我學習的成效很差，我需要一個問題，或者說是目標，結合主動行動去驗證資訊與強化知識的人。前陣子剛好在網路上看到一個「費曼技巧」，被稱之為「20小時的快速學習法」，想說又是這種聳動標題，不過點進去也沒什

麼損失，就索性瀏覽了一下。

簡單總結這個思維：「透過教學，讓大腦由被動接受轉為主動創造而刺激學習效能。」

其實看完後的第一個想法是，古人或者偉人都可以很囂張不要臉的，把一些現象做歸納與方法化後，就能加上自己名字，後面再加上個「技巧」、「定律」、「現象」，之後就能廣為流傳了。

而從這思維延伸出的方法，大致分為三步：

一、寫下概念

選擇一個你想要理解的概念，拿出一張白紙寫上主題，以及主要項目（或是任何筆記軟體）。這邊的重點是專注於當下，降低干擾。像我寫文章有專屬的文字軟體，絕對不會在瀏覽器上寫，干擾源太多。

二、設想場景

去假想有個學生要跟你學習，去設定年齡、背景與場景。這一步是強調，所有思維與方法，根據不同的前提條件下，會有不同的解讀與適用方式。

唯有將你吸收的知識有所產出，才是真正懂了「費曼技巧」

三、分享教學

開始向這位假想的學生進行教學，你會發現你每一次解釋中，會有很理解的部分，也會有還不那麼熟練的部分，針對後者去翻書找資料，並且記錄下來，因為這些是你的「薄弱點」，以及「一個核心」：用自己的語言表達，並且要能簡化。

透過第二步與第三步，你會發現所有觀念與方法，遇上不同的年齡、背景與場景中，能做到橫向與縱向的展開，如果你不是用自己的語言去表達，而是用複製貼上他人的話語，你總會感到那麼一點卡住頓住。

為什麼我會想推薦這種學習方法呢？

如同一開始的結論所講，它讓我們的大腦由被動接受變成主動的創造狀態。我個人是不太相信，有人能只有透過看書，看著別人的言論與觀點等就能累積出自己的一套方法。如果有的話，我很好奇他是怎麼做到的。（麻煩告訴我，我很想去請教交流！）

根據個人過往經驗，我覺得產出比起吸收重

要，雖然花的時間更多，但我們總是需要放下書本，去實踐，去體驗，反覆觀察，不斷琢磨，然後創造，再去設計出自己的那一套行為與學習模式。

讀書再多如果不能寫出來，也無法成為自己的東西。如果不能向別人說出來，就不能得到修正與反饋，也就無法知道自己的觀點是處於什麼樣的水平。

實際應用

雖然上面講了「思維」以及「方法」，但當你看到這段的標題是「實際應用」，我想你應該就知道我寫這篇其實就正在「應用」了。

「用費曼技巧，學習費曼技巧」

我一邊在瞭解這個概念時，就一邊先用 OneNote 收集網路上別人的資料（文章與影片），然後再打開寫文章的工具（如圖），設想好我的學生（假設是 18-35 歲，對於學習與成長方法有所渴望，喜歡看方法重於理論，時間又零碎的人），用自己的話再重新說過一次。

的確，寫的過程中會卡住（薄弱點），這時會

反反覆覆回去看 OneNote 上的筆記，再重新思考這一部份怎麼呈現會比較好？由於加強的思考程度，這部分也會隨之優化。最後在用簡報軟體做了一張簡易的圖示出來。

記住，若要有所產出，你才是真正懂了這個技巧，不然你看了十分鐘，也就真的只是花了十分鐘。

本圖文轉載自 THE NEWS LENS 關鍵評論（作者/侯智薰）

<https://www.thenewslens.com/article/73714>

法規新訊

壹、學校之公務人員於「公務人員安全及衛生防護辦法」及「職業安全衛生法」之適用規定。

說明：

一、公立學校編制內依法任用之職員，有關其執行職務之安全及衛生防護事項，於公務人員安全及衛生防護辦法(以下簡稱安衛辦法)已有特別規定者，應優先適用安衛辦法之規定，如安衛辦法未有特別規定，則仍適用職業安全衛生法(以下簡稱職安法)之規定。

二、查公立學校屬教育服務業，茲以職安法第4條規定：「本法適用於各業。但因事業規模、性質及風險等因素，中央主管機關得指定公告其適用本法之部分規定。」又查勞動部103年9月26日勞職授字第1030201348號公告適用職安法部分規定之事業範圍不包括教育服務業，是公立學校應適用職安法之全部規定。如於其所屬勞動場所發生職業災害，有關雇主之通報勞動檢查機構之義務，由於安衛辦法對此事項並無特別規定，爰仍應適用職安法之規定，以落實公務人員保障法及職安法保障其所屬人員執行職務及工作安全之立法意旨。

(彰化縣政府106年5月24日府教體字第1060175224號函轉教育部106年5月22日臺教資(六)字第1060059162號函)

貳、女性公務人員請病假及延長病假進行試管嬰兒方式之人工生殖治療，須檢附之醫療證明規定。

說明：

一、銓敘部104年5月27日部法二字第1043981569號電子郵件略以，女性公務人員以試管嬰兒方式受孕，如有醫師證明，其實施人工受孕期間現行係以病假登記，又因不孕症治療方式多元(如藥物治療、人工授精、試管嬰兒等)，並參酌上開本部(銓敘部)75年10月1日函釋意旨，女性公務人員如用罄28日病假、5日事假及依請假規則規定應核予之休假後，仍因不孕症須請假繼續採行試管嬰兒方式之人工生殖治療，得依規定檢具合法醫療機構證明，經機關長官就個案具體事實覈實酌給准以延長病假登記。惟倘延長病假跨越至次年時，其次年之病假、事假及休假日數應先請畢，始起算延長病假。

二、茲以我國人口結構改變，少子化問題日益嚴重，爰為鼓勵生育並營造友善職場環境，女性公務人員進行試管嬰兒方式之人工生殖治療，得檢具健保特約並經主管機關許

可之人工生殖機構(包含醫院和診所層級)開立之醫療證明，向服務機關申請病假，以及於年度之病假、事假及休假均用罄後申請延長病假；惟經上開治療成功受孕後，如因安胎須治療或休養而申請延長病假者，仍須檢具前開銓敘部85年10月18日函規定之醫療證明(以具有完善醫療設備，與原公保特約醫院及公保聯合門診中心層級相當之健保特約醫院及中央健康保險署聯合門診中心出具之證明為準據)。

(彰化縣政府106年6月3日府人考字第1060187862號函轉銓敘部106年6月2日部法二字第10642319751號函)

參、各機關學校因業務需要辦理非屬文康活動性質之各項活動，得為經核予公假之參加人員投保平安保險。

說明：各機關學校辦理非屬文康活動性質之各項活動(如觀摩、研習及標竿學習等)，如考量有實際需要，得在不重複保險及給與之原則下，比照「中央各機關學校員工文康活動實施要點」，視主辦活動之性質、財政狀況及與執行職務人員間權益衡平考量等，為旨述人員(按：非屬執行職務或經機關學校指派執行一定之任務之人員)投保平安保險，所需經費於各機關學校年度預算相關科

目項下支應。

(彰化縣政府 106 年 6 月 6 日府人給字第 1060182880 號函轉行政院 106 年 5 月 26 日院授人給字第 1060047454 號函)

肆、國外出差旅費報支遺失登機證存根之處理程序。

說明：國外出差旅費機票部分應檢附登機證存根事後遺失，按規定可採足資證明出國事實之護照影本或航空公司所開立之搭機證明，因出差至實施護照自動查驗機通關國家，護照不再須蓋出入境章，又超過航空公司出具搭機證明之期限，致無法提出有搭機事實之證明文件。茲考量上開紙本憑證同時無法取據情形，極為少數，惟如有發生，現有規定確實無法處理，基於誠信原則，原則似可同意由出差人出具證明，註明無法提出原本之原因並簽名，以解決紙本登機證存根遺失且無其他可證明出國搭機事實文件之情形。

(彰化縣政府 106 年 6 月 2 日府主預字第 1060185780 號函轉行政院主計總處 106 年 5 月 31 日主預字第 1060101159B 號書函)

伍、各機關學校薦送、指派或同意教師參加進修、研究，應確實依教師進修研究獎勵辦法之規定辦理。

說明：查教師進修研究獎勵辦法第 3 條規定：「本辦法所稱進修、研究，係指教師在國內、外學校或機構，修讀與職務有關之學分、學位或從事與職務有關之研習、專題研究等活動。」復查同辦法第 6 條第 2 項規定：「服務學校主動薦送、指派或同意教師參加各項進修、研究，應依序審酌下列事項：(一)進修項目符合教學所需及提升教學品質、(二)學校發展需要、(三)人員調配狀況、(四)在本校服務年資。」，各校於薦送、指派或同意教師參加進修、研究時，應依上開規定辦理，確實審酌，以落實鼓勵教師進修之目的。

(彰化縣政府 106 年 6 月 20 日府人考字第 1060210131 號函轉教育部 106 年 6 月 19 日臺教人(三)字第 1060081206 號書函)

陸、簡化本縣代理教師敘薪作業流程。

說明：

一、本縣代理教師敘薪業已授權各校自行核敘，自 106 學年度起請各校自行核敘後轉致各代理教師，無需辦理代理教師敘薪名冊報

府備查事宜。

二、另為使本縣各校作業流程及核薪標準一致，請各校確依下列事項辦理代理教師敘薪：

(一)不採計職前年資：本縣代理教師薪級以學歷敘定之，職前年資不辦理提敘。

(二)依薪級簡表敘定薪額：請各校確依本縣各級學校代理教師敘薪薪級簡表所列薪級敘定代理教師薪點。

(三)取得較高學歷不予改敘：聘期中取得較高學歷者，薪級及學術研究加給均不辦理改敘。

(四)取得教師證不予改敘：聘期中取得教師證者，薪級不辦理改敘，惟學術研究加給改全額支給，應重行核發敘薪書函(以教師完成申請之日為生效日)。

(五)聘期中離職之註記：為確保敘薪資料之正確性，各校聘期中如有代理教師離職，請於服務證明書加註。

(彰化縣政府 106 年 6 月 23 日府人力字第 1060211888 號函)

上班族姿勢不良肩頸痠痛,嚴重會引發肌筋膜炎疼痛症



肩頸痠痛的盛行率為 55%，也就是超過一半的人口在一生當中曾有過肩頸痠痛的經驗，而且這個比率隨著現代人工作及生活型態越來越緊張有逐漸升高的趨勢。肩頸痠痛原因為肩頸部拉傷及扭傷，或頸部椎間盤病變、頸椎各種關節炎、肩頸部神經病變、肌筋膜炎疼痛症候群等。上述導致肩頸痠痛的疾病當中，有一半是以「肌筋膜炎疼痛症候群」做為主要的臨床表現。

什麼是「肌筋膜炎疼痛症候群」?!

簡單的說是人體骨骼肌因為「過度使用」而產生肌肉疼痛的現象，以及各種相伴的臨床症狀。但這個毛病不是肌肉本身的發炎反應，而是因為附近組織的病變使肌肉長期處於緊張狀態，並且引發肌肉疼痛。「肌筋膜炎疼痛症候群」的臨床特徵包括局部的肌肉疼痛、疼痛的肌肉裡頭有「繃緊肌束」與「引痛點」、按壓「引痛點」時則會引發肌肉特定的「轉移痛」，同時肌肉與關節的活動度會因疼痛而受限。

很多病人會擔心肩頸痠痛需不需要開刀治療，其實 70%以上的病患只需保守療法即可達到症狀的緩解。肩頸部的「肌筋膜炎疼痛症候群」是可以治癒的毛病，但如果未診斷出可能會反客為主變成棘手的慢性疼痛症。九成以上引發肌筋膜炎疼痛症候群的疾病可以用保守療法治癒或控制，除了止痛之外醫師會根據個人情況設計各種復健運動治療，通常可以獲得長期的療效。對於人數日趨成長的網咖族我們則建議，除了座椅對於背部、手肘要有適當的腰靠墊支撐外，桌椅、螢幕高度也要恰當，如此才能獲得良好的人體工學機制；此外至少每小時要有十分鐘的休息，進行簡單的頭頸部關節活動與肌肉伸展術。

上班族姿勢不良肩頸痠痛,嚴重會引發肌筋膜炎疼痛症



上班族長時間坐在冷氣房，一坐下來辦公就是大半天，大部分電腦族常常有的困擾就是腰酸背痛，不少電腦族都有脖子、肩膀僵硬疼痛的問題，甚至嚴重一點的，還可能因為酸痛，引發肌肉收縮性的緊張性頭痛、牽連到手臂疼痛、手指末稍麻木、頭暈、噁心等電腦族越來越多，大部分的人，因為打電腦時的姿勢不對，常讓肌肉處於緊繃狀況，長時間下來，不僅動不動腰酸背痛，嚴重一點的手臂疼痛、手指末稍麻木，還引發緊張性頭痛，如果不

加理會，可能連帶影響到頸椎，造成頸椎退化、長骨刺。中醫師表示，電腦族要避免腰酸背痛，記得打電腦時，每個小時要活動筋骨，也可搭配穴道按摩，讓肌肉休息放鬆。

台北市聯合醫院林森中醫院區傷科醫師說，就有一名 41 歲的上班電腦族，因為一天坐在電腦前，一坐就是 10 幾個小時，結果因為姿勢不良、肩頸僵硬到疼痛而就醫。如果不改正姿勢，還可能讓肌肉的問題，連帶影響到頸椎退化、變成長骨刺。醫師說，電腦族打電腦時，常一不注意，就會彎腰駝背、不自覺眼睛往前靠近螢幕，讓肩頸長時間處於聳肩的姿勢，另外待在冷氣房，也容易讓人血液循環不良、加上喝冷飲，使得脖子與肩膀遇冷收縮更嚴重，症狀也更嚴重。資料來源：痞客邦 舒背爾部落格

本府人員

單位	職稱	姓名	到職日期	備註
教育處	科長	吳芊蕙	106/7/10	原本府教育處督學
教育處	督學	陳威龍	106/7/10	原本府教育處科長
農業處	技士	謝雯菁	106/7/10	原本府農業處技佐
教育處	督學	施力中	106/7/11	原本府教育處科員
新聞處	副處長	張志昇	106/7/14	原本府新聞處科長
計畫處	辦事員	林筠宜	106/7/17	原本府新聞處辦事員
新聞處	辦事員	張峻源	106/7/17	原本府新聞處書記
地政處	科員	黃盈蓁	106/7/21	回職復薪
參議室	參議	曾金來	106/7/20	原本府秘書長室秘書
參議室	參議	王玟升	106/7/21	原本府秘書長室秘書

本府人員

單位	職稱	姓名	到職日期	備註
城市暨觀光發展處	科員	賴旻佑	106/7/28	原本縣鹿港鎮公所課員
單位	職稱	姓名	離職日期	備註
法制處	科員	黃薇潔	106/7/3	留職停薪
人事處	科員	簡新南	106/7/4	辭職
城市暨觀光發展處	技士	邱帝凱	106/7/4	調任本縣永靖鄉公所課長
人事處	科員	陳麗絹	106/7/17	留職停薪
人事處	科員	劉哲豪	106/7/17	調任銓敘部科員
教育處	科長	胡素慈	106/7/17	留職停薪
工務處	技士	何治霖	106/7/31	調任科技部中部科學工業園區管理局科員

人事人員

單位	職稱	姓名	到職日期	備註
鹿港鎮公所	主任	楊明憲	106/07/04	好修國小主任陞任
埤頭國小	主任	羅啟隆	106/07/05	永靖鄉公所課員陞任
育英國小	主任	李宜燕	106/07/11	僑信國小主任調任
好修國小	主任	唐友昭	106/07/19	花壇國小主任調任
鹿港國中	助理員	黃秀英	106/07/25	臺中市政府研考會助理研究員調任
單位	職稱	姓名	離職日期	備註
本處	科員	簡新南	106/07/04	離職
本處	科員	劉哲豪	106/07/17	調任銓敘部人事室科員

黃金宣言的實踐與承諾

專業 形象

遇有問題，因應解決
決策執行，思考完備
依法行政，最適裁量

創意 思維

吸收再造，持續精進
跳脫框架，重視細節
激發潛能，勇往直前

親切 態度

謙卑真誠，尊重包容
貼心問候，微笑待人
熱忱開朗，歡喜付出

感動 服務

大事小事，鉅細靡遺
多做三分，滿意十分
將心比心，主動關懷

彰化縣政府人事處關心您