

2006

福建連江地方法院檢察署



## 人事服務簡訊

中華民國 95 年 8 月 31 日印



### 最新人事法規

#### ◎ 銓敘部 7 月 27 日部法二字第 0952681862 號函

有關因案判決確定，同時宣告緩刑及褫奪公權，其行為及判決確定均在刑法修正施行前，惟緩刑期間跨越 95 年 7 月 1 日者，仍依舊法有關緩刑效力之規定，即褫奪公權宣告暫緩執行，未立即構成公務人員任用法第 28 條第 1 項第 7 款，不得任用為公務人員或應予免職之情事；其行為係在刑法修正施行前，判決確定在 95 年 7 月 1 日以後者，則依新法之規定，其緩刑效力不及於從刑，褫奪公權之宣告自裁判確定時發生效力，亦即自判決確定時起，即已構成不得任用為公務人員或應予免職之情事。

#### ◎ 行政院人事行政局 95 年 8 月 11 日局給字第 0950063365 號書函

查行政院 89 年 11 月 9 日台 89 院人政給字第 211130 號函核定自 90 年 1 月 1 日起擴大辦理公務人員健康檢查，係為推動公務人員自主性健康管理所規劃，該函所附「公務人員健康檢查項目表」中所列各檢查項目僅係提供個人辦理檢查時之參考，而非必要項目，是以公務人員得依個別健康狀況篩選檢查項目，無須受到所列項目內容之限制。



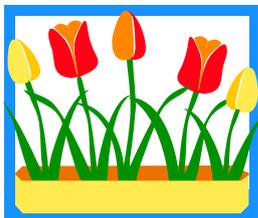
## 政策宣導

### 🌸 請配合推動組織學習

為落實行政院訂頒「型塑學習型政府行動方案」及「法務部推動組織學習中程計畫」，本署 95 年 8 月 17 日訂定「福建連江地方法院檢察署推動組織學習實施計畫」，請各同仁依前開實施計畫與作業時程及分工表規定配合辦理。

### 🌸 加強書記官打字速度

法務部函請各機關加強紀錄書記官之打字訓練，並於本（95）年 9 月底前輔導其取得中文電腦打字每分鐘 30 字以上之相關檢定證照，或由各機關逕予測驗認證，請各同仁加油並配合辦理。



## 活動快訊

### 🌸 歡迎踴躍上網點閱「創新、進取、專業」核心價值 Flash 宣導動畫，

為加強宣導「創新、進取、專業」核心價值，行政院人事行政局局業製作完成 Flash 動畫短片 1 部，請自行上網至該局全球資訊網（「核心價值與核心能力」專區\核心價值\資料下載區）（<http://ca2.cpa.gov.tw/oldweb/core/INDEX.HTM>）點閱。



## 輕鬆一下

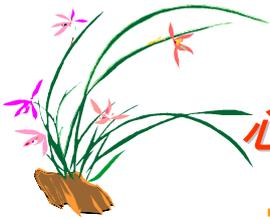
### ■ 插隊

一位婦人匆匆走進肉店，毫不客氣地喊道：

『喂！老闆，給我一百元給狗吃的牛肉。』

然後，她轉身向另一名等待的婦人說：『妳不會介意我插個隊吧？』

那婦人冷冷地回答：『當然不會，既然妳那麼餓了，讓妳先買無妨。』



## 心理健康專區

### .....壓力與過勞

根據一項調查，臺灣的上班族 30% 有疲勞問題，平均每 10 個上班族中，超過兩個人會因為無法承受過大的工作或生活壓力，而出現自殺輕生的念頭。身處於十倍速的資訊化世代，國人的生活方式與習慣隨著改變，工作成為生活中的重心，在高速競爭與變化的工作環境裡，所伴隨的工作壓力也越大。工作場所中的健康問題已漸漸成為關注的焦點，它影響的不只是個人的身心健康，亦影響家庭成員甚至企業組織的整體運作。

壓力不全然是一個負面的名詞，適度的壓力可以提升工作效率，激發更多的創意與產值；然而過大的壓力或長期處在壓力下，卻易造成身體與心理的耗損。在長期壓力下，身體會分泌出交感神經素與腎上腺皮質類固醇荷爾蒙等，使心跳加快、血壓升高以因應危機。但交感神經素分泌過多或交感神經長期興奮，亦產生高血壓及新血管疾病。令人憂心的，這樣的侵害往往不易察

覺，結果長期壓力累積的結果，一旦病發往往為時已晚，出現俗稱的「過勞死」。

過勞死(karoshi)指的是在相對年輕的年齡，所發生心臟、血管及腦血管的病變，是長期慢性疲勞後，誘發的猝死，這些人多數患有疾病卻不自知或沒有時間處理，積勞成疾而導致突然的死亡。易發生過勞死的危險族群包括：(1) 過長的工作時間，一週平均工作超過60小時，或假日有一半的時間都在加班、工作。(2) 夜班多，或工作時間不規則，如須輪班的醫護與警消人員等。(3) 自我要求高且易緊張者。

以下是過勞時出現的特徵：

- 1、食慾不振，沒胃口。
- 2、掉髮或早禿。
- 3、性功能出現障礙。
- 4、記憶力減退，注意力難以集中。
- 5、暴躁、易怒、情緒不穩。
- 6、失眠。
- 7、休息後仍感疲倦。
- 8、莫名的經常頭暈目眩耳鳴。
- 9、經常性氣色不佳。

為避免過勞的產生，你需要：

- 1、調整不良的生活方式：做好時間的管理與工作的分配，避免無謂的熬夜、加班與應酬。
- 2、培養運動的習慣與休息：研究顯示具有運動習慣者，較有自信也較能面對挫折。運動的重點在養成一種持續的習慣。記得勿將「休息」當成「偷懶」，讓體力與心力得以復原，才能繼續在職場上發揮最佳的戰力。
- 3、攝取足夠的營養：三餐定時定量，多攝取穀類食物及蔬果，少鹽、少油、低脂，避免膽固醇與咖啡因的堆積，讓身體的新陳代謝發揮正常的功能。

4、適度的宣洩壓力：工作壓力無所不在，既然無法避免，就需要學會如何面對及調適壓力。除了可找家人或朋友抒發，專業人員如生命線、張老師、精神科醫師、心理師等也提供服務的資源。

最後和大家分享一則寓言故事：『一個農夫工作累了在樹下休息打盹，碰巧一個商人經過，就問農夫：「現在才過中午，你怎麼就在休息，不趕快去播種？」農夫回答：「為什麼要趕快播種？」商人說：「這樣才能趕快收成啊！」農夫又問：「為什麼要趕快收成？」商人說：「這樣才能拿去賣啊！」農夫問：「為什麼要趕快拿去賣？」商人說：「這樣才能趕快拿到錢買更多的地。」農夫問：「為什麼要買更多的地？」商人說：「這樣才能趕快種更多的東西，賺更多的錢。」農夫問：「為什麼要賺更多的錢？」商人說：「這樣才能趕快退休休息啊！」農夫說：「我現在不就正在休息嗎？」』。

我們經常會替自己找很多的藉口，忙這個，忙那個，但究竟是”忙”還是”盲”？思考一下工作的目的與價值為何，生命不能重來，這是上天賜與的恩惠，也讓我們學習珍惜與感恩。

（謝孟晃 八里療養院臨床心理師）



## 人事異動



單位	職稱	姓名	性別	異動情形	日期	備註
檢察官 室	檢察官	高永棟	男	調任臺灣基隆地方法院檢察署檢察官職務	95.08.23	
以下空白						



