

# 國立空中大學人事服務簡訊

<http://www.nou.edu.tw/~person/>

105年3月30日(第150期) 人事室編印

## 人事法令宣導

一、行政院人事行政總處函以，有關各機關約聘僱人員、公營事業機構公務員兼具勞工身分人員於聘僱、在職期間自殺死亡，得否辦理撫慰、給卹事宜。

行政院人事行政總處函說明略以，行政院考量約聘僱人員、公兼勞與公務人員遺族權益之一致性，同意除因犯罪而自行結束生命者外，均得以病故或意外死亡辦理。約聘僱人員自101年7月23日起，公兼勞自102年3月12日起，依其身分適用相關法令比照辦理相關事宜。

【教育部105.2.25臺教人(四)字第1050023463號函，以上摘錄如與函示不同時，仍以該函示規定為準。】

二、行政院人事行政總處函以，為提供公教員工及其親屬合適的高齡保險方案，經辦理「105年至108年全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案」徵選，錄選推介國泰人壽保險股份有限公司所提送之「守護公教團體長期照顧健康保險」及「守護公教長期照顧健康保險」2方案。

(一)2方案內容簡略如下：

1、辦理期間：自105年2月22日0時起，至108年2月21日24時止，期間3年。

2、適用對象：中央及地方各機關、公私立學校及公營事業機構員工及其配偶、父母(含配偶之父母)。

(二)相關資訊，登載於該處公務福利e化平台(<http://eserver.dgpa.gov.tw>)及

國泰人壽服務網站專區 (<https://www.cathaylife.com.tw/life/web/ext/pages/product/insurance/insuranceProduct/publicEmployee/index.html>)，如需進一步瞭解方案相關內容，請電洽國泰人壽，洽詢電話0800-036599。

【教育部105.2.25臺教人(四)字第1050024747號書函，以上摘錄如與函示不同時，仍以該函示規定為準。】

三、行政院人事行政總處書函以，有關勞動部函就勞工遭遇職業災害死亡，其遺屬依勞工保險條例第 65 條之 3 規定續領自身之老年年金給付致未領取遺屬年金給付，雇主得否依勞動基準法第 59 條規定主張抵充職業災害補償義務事宜。

勞動部函說明略以，勞工遭遇職業災害死亡，雇主依勞工保險條例規定為其投保，經保險人核定為職業災害保險事故，且勞工遺屬因「同一事故」已領取勞保給付或依其他法令由雇主支付費用所得之保險給付時，雇主始得抵充其依勞動基準法所應給與之死亡補償。倘勞工遭遇職業災害死亡，其遺屬符合請領遺屬年金之資格，並依勞工保險條例第 65 條之 3 規定續領其自身之老年年金給付，致未領取遺屬年金給付，尚不符同一事故已領取勞工保險給付之情形；亦即非屬已由雇主支付費用補償者，爰雇主仍須依勞動基準法給付遺屬 40 個月平均工資之死亡補償及 5 個月平均工資之喪葬費。惟遺屬倘依勞工保險條例第 63 條之 2 第 1 項第 1 款但書規定，領取 10 個月平均月投保薪資之喪葬津貼者，雇主得就此部分主張抵充勞動基準法之喪葬費及死亡補償，不足之部分仍應由雇主補足之。

【教育部 105.3.10 臺教人(四)字第 1050030478 號書函，以上摘錄如與函示不同時，仍以該函示規定為準。】

四、行政院函有關「行政院功能業務與組織調整暫行條例施行期間各機關依組織法規聘任人員權益保障處理辦法」第 15 條，業經行政院 105 年 3 月 4 日院授人綜字第 10500329715 號令修正發布。

【教育部 105.3.10 臺教人(四)字第 1050030868 號書函】

## 人事動態

姓名	異動類別	新職單位 職稱(等級)	原職單位 職稱(等級)	生效日期
吳忠波	職務調整	總務處專員	總務處技士	105.03.14
李淑美	職務調整	研究發展處專員	總務處組員	105.03.14

## 健康資訊

# 搶救「惡視力」，絕不「低頭」！

作者：新竹國泰綜合醫院眼科主任 陳瑩山

王小妹今年 18 歲，高中在學生，早晨起床發現左眼視力模糊，視野正中央影像扭曲。由於課業繁忙，拖了兩天才告訴父母，來到醫院檢查左眼視力由原來的 1.0 急速惡化成 0.3，眼底檢查發現視網膜正中央有黃斑部出血。

病患主訴平時使用電腦每天超過 4 個小時，半年前開始使用智慧型手機，每天晚上做完功課後一定會滑手機，甚至不顧父母叮嚀，深夜臨睡前關燈後，仍躲在棉被中看手機。此時螢幕又亮又清楚，實在好用。

除了一般網路收信回信、看同學臉書動態、與朋友互傳 Line，每晚關燈看手機超過半小時，搞得身心俱疲。後來也發現事實上看完手機睡眠品質也不好，往往造成第二天上學時精神不濟。醫師經詳細告知病情後，以眼內注射藥物 Anti-VEGF (Lucentis) 治療 2 次後，視力已漸漸進步至 0.9，但眼底檢查仍可看到黃斑部有輕度纖維化的結痂。

20 世紀電腦與電視的發明，造成了所謂「**電腦視覺症候群**」，這是指電腦與電視長時間使用，造成眼部睫狀肌的僵硬。睫狀肌是眼睛內調節聚焦的主要肌肉，肌肉僵硬，自然會造成眼睛「痠麻脹痛」的症狀。

到了 21 世紀，smart phone 的發明，社群網站的使用顛覆了我們人際聯絡關係的應用。由於智慧型手機螢幕更小，必須拿得更近而且使用時間更長，所以肌肉不適的症狀就會更加明顯了！

事實上，智慧型手機的使用不只使眼睛睫狀肌產生過勞現象，更因為光線的過度照射，使得眼睛從前到後，角膜、水晶體及黃斑部都會造成傷害，我們可以將其通稱為「**低頭族眼症**」，包含了「電腦視覺症候群」的肌肉過勞，更包括了過量光線所造成的傷害，這是最嚴重的地方。

## 過量光線的傷害

1.由於我們直視手機時光線照射太強，而且眨眼次數明顯減少，所以容易造成「乾眼症」。這時病患會覺得眼紅、畏光、異物感，分泌物增加、眼睛眨痛等，嚴重時視力也會變得模糊。

2.由於智慧型手機使用時必需看得更近，時間一久睫狀肌僵硬無法放鬆，除了前述的「肌肉症狀」外，也會導致假性近視的增加。本身假性近視度數不穩定，近距離用眼過久就會變得嚴重，足夠休息，度數就會下降。估計 smart phone 造成的假性近視，比電腦電視更是厲害。

3.光線進入眼睛後，其能量較高的藍光可由水晶體加以吸收，但日久就會造成蛋白質變性，使得水晶體變得混濁。年紀輕輕就有的白內障，就稱為「早發型白內障」，這時病患會覺得影像變暗視力模糊，而日久水晶體嚴重水腫，聚光力增強，將使近視度數增加，這種近視就不是「假性近視」了。

4.當有白內障形成時，其水晶體彈性變差，聚焦能力就下降，當然就會造成近距離視力對焦不清或者距離改變時短暫「失焦」，病患可能 30 多歲就有看電腦電視容易疲憊，字幕不清的情形，這便是所謂的「老花眼年輕化」。

5.當強光經過瞳孔射入眼底，經年累月光線慢性刺激，就會造成黃斑部的水腫發炎，進而促使組織分泌物增加。

由於黃斑部是人體「氧化壓力」最強的組織，過度的光線直接照射，累積的光能會產生自由基，進而破壞正常黃斑部組織，最終黃斑部會因為分泌物增加及組織破壞造成兩個變化。

**第一是：在黃斑部前形成一個分泌物固化後形成的沈積薄膜，這便是所謂「視網膜上膜」**，這時病患主訴就是一隻眼睛影像變暗，檢查視力正常，但是黃斑部前的薄膜阻擋了光線進入，黃斑部得不到足夠光線自然影像變暗，就好像「黃斑部蓋被子」。

**第二是：當光線再更慢性照射就會造成更深部的傷害**，這時視網膜與脈絡膜間的「**間膜**」，也就是**色素性上皮層(RPE)**，會逐漸產生硬化的沈積物來對抗慢性光化學反應的刺激，這種隱藏在組織間的脂蛋白結節，就稱「**隱結**」。

隱結的形成就代表了傷害已進行至「**乾性黃斑部病變**」。好比一般血管硬化，容易破裂造成出血。隱結硬化破裂時也會造成

脈絡膜新生血管的出血，這就使得乾性黃斑部病變進行成「濕性黃斑部病變」。

這種出血性的黃斑部病變，與年齡不相關，與高度近視也不相關，就通稱為「自發性黃斑部病變」。臨床上這類病患通常高度依賴光線閱讀或工作，每天生活離不開電腦與電視。以往自發性黃斑部病變近視度數約三、四百甚至沒有近視，年齡約四十歲左右。現在由於智慧型手機的過度使用，加速黃斑部的光線刺激耐受度超過極限。使得發病年齡層明顯下降。王小妹就是這種「早發型」黃斑部病變的一個活生生例子。

### 睡前關燈看手機傷眼也干擾睡眠

6.當我們睡前關燈看手機時，事實上手機能量增加 50%，長時間的使用自然使黃斑部抵抗光線的能力受損。

關燈看手機超過 30 分鐘，可由 2 件小實驗證明光線確實會對眼睛造成不良影響：

**A.關手機閉眼：**此時可見眼前有與手機同大的光亮區域，因為此時已經閉眼，光亮影像當然並不是正常黃斑部所造成的，而是慢性強光照射後，大腦自行製造的「視覺暫留」；

**B.關手機開燈：**這時可見眼前一塊與手機同大小的黑色暗影，由於並無影像代表黃斑部光線照射過久葉黃素與藍光互補耗盡，黃斑部已無法利用光線正常運作，所以開燈後是無法成像的。

這個道理與我們直視太陽或手電筒的道理是一樣容易懂的，注視太陽會怕光，注視過久造成黃斑部無法抵抗光線，那麼就會在眼前出現一圈黑色無影像的區域其大小與黃斑部等大。類似這樣的慢性傷害，久了自然就造成黃斑部的永久病變。

7.睡前過度光照會造成我們褪黑激素分泌的干擾，也就是說在正常狀況下，關燈睡眠會造成體內褪黑激素的分泌，促成深眠及生長因子的分泌，對小孩身體的發育，成人第二天精神的恢復都很有幫助。現在睡前關燈看手機，將干擾深度睡眠的正常生理循環，破壞睡眠品質及正常身體賀爾蒙的分泌與代謝。這便是睡前關燈看手機，後來不容易入睡，第二天精神也不好的重要原因。

資料來源：衛生福利部國民健康署網站轉載