



中華民國 107 年 11 月 30 日 人事室編製

交通部民用航空局人事服務簡訊

Civil Aeronautics Administration
Ministry of Transportation and Communications

➤ 人員異動

內容涉及個資，不公開資訊。

➤ 法規權益宣導

一、考試院會同行政院107年11月16日修正發布公務人員請假規則第3條、第10條及第19條：

- (一)婚假及喪假計算單位由「半日計」改為「得以時計」。
- (二)休假計算單位由「半日計」改為「得以時計」。
- (三)事假每年准給日數由「5日」增加為「7日」。



(銓敘部107年11月19日部法二字第1074666360號函)

二、行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施第5點，公務人員應請上午或下午半日以上之休假，始予以補助，且得補助當日全日(按：除上班時間外，當日不限時間)符合規定之刷卡消費。

(行政院107年11月16日院授人培字第10700564561號函)

➤ 員工協助方案宣導－科技戒酒

「酒癮很難根除，除了藥物與心理治療外，必須依靠自我管理。」台北市聯合醫院松德院區成癮防治科主任黃名琪，在整個約訪的過程中不斷地重複這個觀念，言談中不時透露出對整個大環境歌詠「飲酒文化」現象的擔憂，她說：「每次看到電視廣告，將藍領工人辛勤奮鬥的精神，與保力達B畫上等號，就令人非常憂心，這不僅將勞工朋友放在低階的位置，也讓他們暴露於酒癮的危險。」

社會大眾對酒癮這個議題總是後知後覺，從酒癮治療門診就可見端倪，幾乎來尋求醫療協助的人，都是身陷酒精泥沼的酒癮者(或稱酒精依賴)。有鑑於此，黃名琪強調：「在預防勝於治療的前提下，人們必須留意自己的飲酒型態，就像

飲食要注意避免高脂飲食以預防代謝症候群一樣道理，需要避免危險性飲酒以預防酒癮的發生。」

至於應負起監督作用的媒體，對酒癮造成的公共衛生議題也著墨不多，除非是有重大事故發生，才會蜻蜓點水的帶到，而常見與酒有關的警世新聞，幾乎都是酒駕和酒後暴力行為，很少提及酒精對人體的傷害。

酒精對人體的傷害

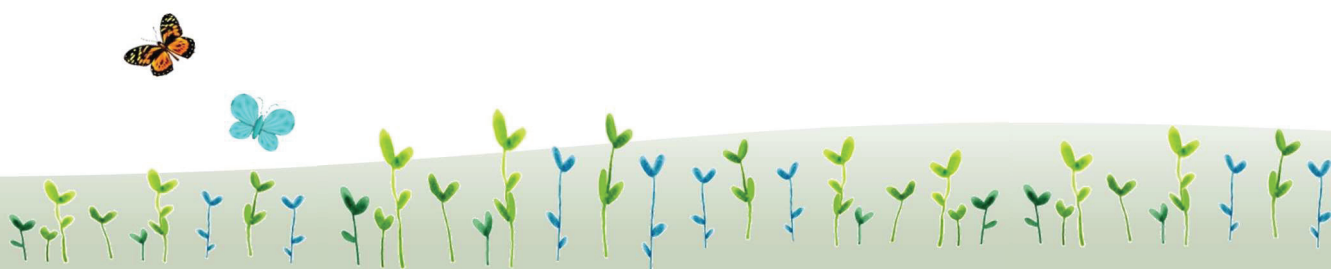


但根據世界衛生組織（WHO）調查，酒精引發的致病率與致死率相當可觀，其中致病率甚至與菸草和高血壓不相上下，此外WHO還證實有六十多種併發症與酒癮有因果關係，常見疾病如癌症、心血管疾病與肝臟疾病。雖然酒精引起的問題如此多且嚴重，但台灣並不重視酒精成癮的社會議題，往往要等到已發展成酒癮才會介入。

黃醫師表示：「酒癮是一個原發性而慢性化的疾病，受到遺傳、社會心理、環境多方面而影響到它的進程以及表現」，簡言之就如同糖尿病、高血壓等慢性疾病，酒癮一旦診斷出就無法根除，終身容易受到酒精的掌控，也就是對酒精的飲用是失控的。因此治療酒癮的方式必須多管齊下，包含以藥物舒緩戒酒所出現的戒斷反應，還須輔以非藥物的方式，如心理治療，來加強患者戒酒決心與減少酒癮復發機率。

不管是酒癮、賭癮或毒癮，只要跟「癮」扯上關係，就無法靠一己之力勝過。松德院區成癮防治科臨床心理師李昭慧表示：「戒酒不容易，通常都有一位有力的人在背後支持，但大部分會走到酒癮這一步的都沒有這樣的條件。」為了克服這個問題，松德院區、台灣大學和Intel－台大創新研究中心進行合作，推出智慧型手機的酒癮治療支援App－戒酒小幫手，希望讓智慧型手機成為酒癮者最好的幫助，並提高戒酒率、降低復發率。

（下期續/本文摘自健康達人網）





交通部民用航空局
員工生活服務方案
Employee Assistance Programs (EAPS)

服務對象：交通部民用航空局 全體同仁

服務內容：心理、法律、理財、精神醫療、管理等諮詢服務

服務方式：本服務委由社團法人新竹市生命線協會-員工協助服務中心提供
同仁可與中心專業個案管理師諮詢、討論。經評估後如需外聘諮詢顧問
面對面晤談或電話諮商，每人每年可享3次免費諮商服務（60分鐘/次）
費用由本局全額負擔，請同仁珍惜資源，善加利用！

預約時間：週一～週五 09：00～19：00（請先電話預約）
服務地點：可選擇機關內部或員工協助服務中心提供之場地
諮詢專線：0800-668-880
E-mail信箱：eapc@eapcenter.org

保密尊重是我們專業的堅持 全心服務是我們不變的態度

➤ 行政院人事行政總處推動各項員工福利服務措施宣導

全國公教員工網路購書優惠方案 107 年 11 月專屬主題活動為「給自己的美好生活提案」：

本次專屬優惠活動訊息，請詳見以下網頁：(<https://goo.gl/YEFLpd>)。



給自己的美好生活提案

為一成不變的日子注入活力
從現在開始享受新的人生

2018.11/1—2018.12/31
單本 **66 折**，雙本 **55 折**

圖取自簡語出版《穿梭巴黎大街小巷學法語單字》

學語言

airport Charles de Gaulle
aéroport Charles de Gaulle
aéroport Charles de Gaulle

英文日記
English Diary
Recommendation Dictionary
寫作句典
Mayumi Ishihara
31種法語單字 13,000常用句

穿梭巴黎大街小巷
學法語單字
Recommendation Dictionary
Mayumi Ishihara
31種法語單字 13,000常用句

日本人的哈啦談話！
日文句型輕鬆學
Mayumi Ishihara
31種法語單字 13,000常用句

私は宇宙人ではありません。
私は宇宙人です
我是外星人

飲む

更多福利服務措施的相關資訊，可至「行政院人事行政總處」-「公務福利 e 化平台」(<https://eserver.dgpa.gov.tw/>)查詢~



壹、前言：

傳統家庭是「男主外、女主內」，分工清楚，男生負責家庭經濟，外出工作賺錢養家，女性則負責家中事務，如照顧父母、教養子女、整理家裡等。但由於現今男女接受教育的機會均等，就業市場對女性員工的需求，多數女性婚前都有一份工作，婚後基於經濟、心理考量，多數女性仍繼續在職場工作，雙薪家庭因應而生。



雙薪家庭，女性分擔了傳統男性的經濟責任，就兩性平權而言，相對的，男性也應當分擔傳統女性的家務。但許多相關研究都顯示，家庭形態改變，家務分工模式卻未有明顯不同，男性實際分擔家務的比例仍舊過少，女性仍是家事的主要勞動者和子女的主要教養者。因此，想了解雙薪家庭中，夫妻家務分工，失衡的原因；失衡後對婚姻的影響；並提出建議。

貳、雙薪家庭的成因

雙薪家庭誕生的成因，高淑清（2000）歸納許多學者的看法，認為基本上有以下三個需求：

一、經濟需求：

隨著社會經濟結構的改變與物價的上漲，多數男性已無法獨自維持一個家庭的開銷，尤其是如果想過稍有品質的家庭生活，能出國旅遊、到餐廳用餐、讓孩子學才藝等，一定得需要夫妻雙方均外出工作，才有辦法。

二、心理需求：

許多研究證實，工作能提昇婦女的自尊心與榮譽感。比起家庭主婦，職業婦女較不易感到焦慮與沮喪。投入職場對婦女而言，有追求自我實現與心理健康的意義。

三、社交需求：

婦女外出工作，因能接觸到家庭以外的社交環境，進而拓展視野與人際關係，增加自己的社會資源網絡。

以往傳統婦女的生活重心只有家人，不論外在行為表現或內在想法，一切都與家人有關，完全為家人付出，以家庭成員的需求為主，甚至為家庭自我犧牲。從另一個角度來看，這其實也表示，傳統婦女沒有自我，快樂掌握在他人~家人的手裡。因此，當全心付出後，家人的回饋和反應不如預期時，便易有失落感。反觀，職業婦女的生活重心，除了家人，還有工作，職場上雖有你爭我奪辛勞的一面，但只要付出心力，多半能從中獲得回報，進而肯定自己的能力，有快樂操之在己的感覺。

因此雖然職業婦女，常有蠟燭兩頭燒之感，但根據高淑清（2000）研究發現，多數職業婦女在家庭經濟壓力減輕時，仍不願放棄職場的工作，返家當個全職的家庭主婦。可見對職業



婦女而言，投入職場原因，心理需求因素遠比經濟因素多。如此，雙薪家庭勢必不可能有減少的趨勢，因此，能改變的就只剩家庭的部份，家務分工也就更顯重要。

參、家務分工現況

過去，家庭主婦有一整天的時間可以做家務。現在，職業婦女卻要在下班後的短短幾個小時內完成一切家務。加上，女性潛意識裡，仍認為自己對於家庭有較多的責任與義務，也希望符合社會傳統價值觀對女人的要求標準來持家，致使女性必須身兼妻子、母親、職業婦女等，比過去傳統社會更多的角色。相形之下，雙薪家庭中的男性，不論在傳統社會或是現代社會，所扮演的角色，差異都不大，唯一的差別是比傳統社會時，多負擔了一點點的家務，以符合現代社會對「好先生」、「好爸爸」的形象。

呂玉瑕、伊慶春（2005）曾比較台灣七〇年代與九〇年代夫妻家務分工的情形，結果發現兩時期女性在經濟角色、社會性別階層結構以及性別意識皆有相當變遷下，家庭的家務，仍舊是維持傳統，妻子負責為主，丈夫參與家務的比例仍低，只是1990世代比起1970世代已明顯增加。不過，丈夫參與的增加，主要是各項家務由「夫妻一起」負責的比例增加，而不是丈夫「單獨」做某項家務。整體而言，20年來，在初婚家庭中，妻子仍然負責絕大多數的家務，只是丈夫相對負擔的比例有提高。也就是在雙薪家庭中，女性比男性承擔了更重的負擔與壓力。

（下期續／資料來源：國立嘉義大學家庭教育研究所 邱雅芳）

➤ 健康補給站-秒睡的人沒有比較健康 因為身體在還睡眠債

你每天要花多少時間讓自己入睡呢？是躺下後不知不覺就睡著了，還是翻來覆去想了很多事情才終於睡著呢？，如果你是屬於第一類型，一上床馬上入睡的人，也許這是身體給的未知警訊！

根據《Indiatimes》網站的報導指出，從躺在床上到自然而然睡著前，大概需要20分鐘左右讓身體放鬆，其中一種叫做腺苷的化學物質會掌控你入睡，當它濃度越高，你就越容易打瞌睡，甚至一躺上床就立刻秒睡。



如果在白天時工作太勞累或是長時間保持清醒，腺苷濃度就會升高，於是當你一停下來，容易馬上感到疲倦。而體內的腺苷要是經常在繁忙的工作和錯誤時間管理下不斷升高，會形成一個惡性循環，成為專家們所說的「睡眠債」。因此你能馬上入睡，並不代表品質非常好，而是你在還債。

睡眠時，記憶也扮演其中的角色，當我們一但入睡，記憶也會跟著休息，即使只是淺眠，你也很難記得任何事情。也就是太快睡著的時候，你就不會記得睡前發生了什麼，大腦並不會把那些事儲存到深層記憶區，這就是太快睡著的另一個壞處。

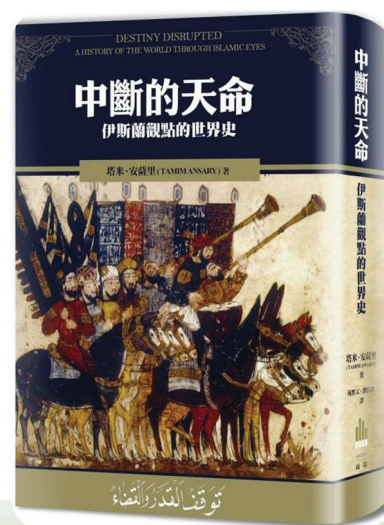
如果睡眠品質不好，也可以歸咎於入眠速度，而且容易引發睡眠呼吸中止症，會讓你經常大聲打呼、睡睡醒醒，導致睡得不安穩。

（資料來源：NOW 健康網站 <https://healthmedia.nownews.com/>）

➤ 每月一書-中斷的天命

內容簡介：

- ✧ 一本就通伊斯蘭歷史，從教派、思潮到各種伊斯蘭專有名詞在本書都有詳實的解說。
- ✧ 一個擁有16億信眾的宗教及其文明是如何看待人類文明的歷史？作為一位移民美國的阿富汗裔穆斯林，作者塔米·安薩里為了讓目前在伊斯蘭世界的政治涉足很深的美國能對伊斯蘭與穆斯林多一份理解，為此以英文寫作而完整的敘述伊斯蘭的整部歷史——從伊斯蘭曆元年到伊斯蘭曆一四二一年（西元622年~西元2001年）



- ✧ 伊斯蘭教義並不抗拒民主、更不否定現代科學與工業技術，有一部份穆斯林認為現今世界最嚴重的分界線並非出現在是否現代化、是否為民主政體，而是世俗與腐敗V.S. 虔誠與守潔。
- ✧ 雖然鄂圖曼在雷龐多海戰失利、1683年未能攻克維也納城，但是真正擊倒這個帝國的，不是西歐的將領軍人而是在市場買東西的西方商人。
- ✧ 20世紀上半葉除了出現納粹對猶太人的種族滅絕行動，為何在鄂圖曼帝國境內也爆發了「亞美尼亞種族大屠殺」？
- ✧ 對於伊斯蘭極端分子而言，假如他們曾經成功地把蘇聯拖垮趕出阿富汗，為何就不可能把美國勢力趕出伊斯蘭世界？
- ✧ 「哈里發」、「蘇丹」、「Jihad」、「什葉派」、「蘇非教團」、「穆斯林兄弟會」等等常見的新聞用詞、思想流派都可以在這本書中找到其意涵與源流。
- ✧ 伊斯蘭與基督教、穆斯林與世俗主義者有無和解的可能？

本書特色

一本就通伊斯蘭歷史，從教派、思潮到各種伊斯蘭專有名詞在本書都有詳實的解說。



國外好評推薦

安薩里的這本關於伊斯蘭教的過去、現在和未來的書提供了許多信息，而且從頭到尾都十分引人入勝。在他流暢又生動的文筆下，他在一個廣闊的層面上挑戰了人們對於伊斯蘭和世界是如何相互塑造的這一問題所持有的習慣性的深刻理解。正是他所提出的這一觀點，使得這本書在九一一事件後的混亂又爭執不斷的世界中成為了一本必讀書。——卡勒德·胡塞尼（Khaled Hosseini），《追風箏的孩子》和《燦爛千陽》的作者

對於任何想要更多地了解伊斯蘭世界的人來說，這本書絕對是必讀書。但是這本書絕對不是一本過去發生過的故事的流水帳，而是一本要理解今天的那些政治辯論和衝突的不可或缺的指南書，從九一一事件一直到伊拉克戰爭、阿富汗戰爭，從索馬里海盜一直到巴以衝突，都和這本書中的內容有關。就像作者安薩里在結論中提出他認為困擾現代世界的衝突的最佳理解並不是文明的衝突，更好的理解應該是兩種不同步的世界歷史在交互過程中所產生的摩擦。——舊金

關於作者

塔米·安薩里 (Tamim Ansary, 1948-)

塔米·安薩里生於阿富汗喀布爾，並且在當地接受中學教育直到移民美國奧勒岡州。他所著的回憶錄《喀布爾之西，紐約之東 (West of Kabul, East of New York)》被選為舊金山2008年當年度的選書(ONE BOOK ONE CITY)，另外和阿富汗地雷爆炸的遇難者法拉·阿瑪迪 (Farah Ahmadi) 共同寫作了紐約時報暢銷書《另一邊的天空 (The Other Side of the Sky)》。塔米姆·安薩里是一些小學歷史教科書的主要作者。他每個月都會為Encarta.com網站撰寫專欄文章，並且在San Francisco Chronicle, Salon, Alternet, TomPaine.com, Edutopia, Parade, L.A. Time等媒體上發表散文和評論文章。他也是舊金山作者研修會 (San Francisco Writers Workshop) 的主席，居於舊金山。

譯者簡介

苑默文

苑默文畢業於北京語言大學漢語學院碩士、新疆師範大學對外漢語學士，目前為自由譯者，本身也是穆斯林。熱愛歷史與伊斯蘭藝術，喜愛行走各地探詢文明的遺跡。譯有《伊本·巴圖塔遊記》

(摘自博客來網路書店<http://www.books.com.tw>)



本室 e-mail :q052@mail.caa.gov.tw

PS：各位夥伴如有任何簡訊要與大家分享，請告知我們將竭誠為您服務
(圖片來源均取自網路，如有侵權煩請告知，謝謝。)