



中華民國 107 年 4 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。

內容涉及個資，不公開資訊。

## 活動報導

### 一、全國公教員工網路購書優惠方案專屬主題活動：

(一)公教員工專屬活動，包含「小大人 大小孩」、「環保地球日」、「花東菜市集」，集結各項精選商品，相關折扣訊息、展期時間請詳閱書展網頁👉

1. 小大人 大小孩 <https://goo.gl/ZZEJ7J>

2. 環保地球日 <https://goo.gl/zAM5RJ>

3. 花東菜市集 <https://goo.gl/h6epJk>

(二)讀冊生活提供公教人員 100 元折價券：請連至全國公教員工網路購書優惠方案專屬網站([http://www.taaze.tw/gov\\_index.html](http://www.taaze.tw/gov_index.html))登入認證，即可每月獲得 100 元折價券 (50 元\*2) 享公教人員獨家優惠。

(行政院人事行政總處 107 年 4 月 23 日總處給字第 1070038627 號書函)



二、106 年 4 月 25 日本局於國際會議廳辦理「行政中立之理論與實務」專題演講，邀請監察院人事室彭國華主任講授擔任講座，共計 97 人參訓。

內容涉及個資，不公開資訊。

#### ➤ 法規權益宣導

銓敘部函以，關於公務人員養育雙(多)胞胎之子女，且其配偶未就業者，得申請育嬰留職停薪，機關不得拒絕：

公務人員亦為性別工作平等法之適用對象，又公務人員留職停薪辦法第 5 條第 2 項係參照性平法第 22 條所作規範。爰公務人員如有親自養育雙(多)胞胎子女之需求，即屬該留職停薪辦法第 5 條第 2 項但書所稱正當理由，縱其配偶未就業，仍得依該留職停薪辦法第 5 條第 1 項第 1 款或第 2 款規定，申請育嬰留職停薪，機關並不得予以拒絕。

(銓敘部 107 年 4 月 2 日部銓四字第 10743649091 號函)

#### ➤ 員工協助方案宣導－認識酒癮

##### 什麼是酒癮？

酒精依賴，或我們俗稱的酒癮，根據美國國家衛生研究院酒精濫用與酒癮研究所的資料顯示，包含有以下表現：

- 一、就如高血壓一樣，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。
- 二、對酒精會有強烈的渴求。
- 三、失去對酒精使用的控制：一旦開始第一口酒便會一直想喝下去，也很難減量。

- 四、對酒精產生依賴性：長期過量飲酒後，一旦減少或停止喝酒會出現戒斷症狀（包含冒汗、噁心、顫抖、焦慮、坐立不安，甚而幻覺或癲癇）。
- 五、對酒精產生耐受性：顯著地增加酒精量來達到以前喝酒的效果。
- 六、即使喝酒已經出現家庭，健康，或法律的問題，仍然繼續飲酒。
- 七、經常是日漸惡化且危及生命。
- 八、對於酒精相關問題多以合理化或否認面對。

### 酒癮者之器官病變

長期飲酒對身體造成的傷害（或稱酒毒）是全身性的，可能會造成許多器官的病變，根據世界衛生組織的統計，有 60 種以上的身體疾病及傷亡事件與飲酒相關，酒癮者也比一般人減少 10 年以上之平均壽命。列舉幾項重要的傷害如下：

- 一、神經系統：中樞神經的危害，包括長期的失眠、憂鬱症、焦慮症、精神病癲癇、失憶或失智症等。另於周邊神經的危害貝吐最常多發性神經病變。
- 二、心臟血管系統：心臟病、高血壓、出血性及缺血性腦中風。
- 三、消化道系統：肝炎、肝硬化、肝癌、食道癌、口腔癌、胰臟炎、胃食道逆流、消化道潰瘍、食道破裂出血等等。
- 四、肌肉骨骼系統：肌肉萎縮，骨頭缺血性壞死。
- 五、多種癌症：如食癌、肝癌、乳癌等。
- 六、生殖系統：性慾降低、性功能障礙、不孕。
- 七、胎兒酒精依賴症，造成胎兒生長與發展遲緩。
- 八、免疫系統降低造成感染疾病機率上升，如肺結核。
- 九、眼睛病變：視力變差，特別是夜視。
- 十、皮膚與耳部病變。



### 我到底有沒有酒癮？

以下四個問題中若有一題以上答案為「是」，就可能已經有酒癮了，要儘快找精神科醫師評估與處理。

- 一、你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝過量嗎？
- 二、家人或朋友為了你好而勸你少喝嗎？
- 三、對於你喝酒這件事，你會覺得不好或是感到愧疚（不應該）嗎？
- 四、你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？

### 如果我有酒癮了，該怎麼辦呢？

酒癮可以治療，酒癮的治療階段：早期發現／診斷→早期介入（動機晤談／短期諮商）→酒精戒斷治療→戒酒維持治療（認知行為治療／自我管理）。

- 一、精神科醫師會先提供藥物減少戒斷期的不適感，協助患者停止喝酒；之後以心理治療，教導自我管理，避免第一口酒，避開引發癮頭的高危險情境，適當的壓力處理，並重建生活。
- 二、最重要的是，要相信自己有能力戰勝這號敵人，千萬別未戰先敗。
- 三、酒癮如同氣喘、高血壓一樣是屬於慢性病，需要長期抗戰。



（作者：臺北市立聯合醫院松德院區黃名琪醫師）

## ➤ 性別主流化

### 男人也有 480 天育兒假，瑞典成為全球對女性最友善的國家(一)

瑞典在 2017 年成為全世界對女性最友善的國家，他們做了些什麼？又是如何辦到？

瑞典向來在各種進步指標中榜上有名。2017 年，瑞典成為全世界對女性最友善的國家，這項調查由歷史悠久的顧問公司 BAV Consulting、新聞社 U.S. News & World Report 與世界最頂尖的華頓商學院 UPenn's Wharton School of Business 共同研究公布。同為北歐的丹麥排名第二，挪威第三。為何是瑞典？瑞典的兒童、長者與性別平等部長（the Minister for Children, the Elderly and Gender Equality，下文簡稱性別平等部長）Asa Regner 會告訴你，這並非一朝一夕的努力，而是長達數十年對女性權益的提倡，以及聯邦政府系統以各種政策、立法，支持女性工作與生活的結果。

瑞典的性別平等里程碑甚至可回溯到 13 世紀 50 年代，當時的國王比耶·亞爾（Birger Jarl）通過反對暴力對待女性的法律，禁止強暴和誘拐女性。1845 年，瑞典即開始實施男女平等的遺產繼承權制度。1974 年，瑞典成為世界上第一個用父母育兒假取代母親產假的國家，是促進男女平等的重要一步。

從 2006 年世界經濟論壇首度公佈年度《全球性別差距報告》以來，瑞典在經濟、政治、教育和衛生等領域的性別平等狀況，始終保持世界前四名的高位。

瑞典的性別平等部長 Regner 表示，瑞典之所以能夠持續縮小性別不平等，有幾項關鍵的政策在背後支撐：

#### 1. 以育兒假取代育嬰假

在育兒議題上，瑞典擁有全世界最慷慨和彈性的政策。生育或收養小孩的父母可以共同分享 480 天的育兒假，直到小孩八歲之前都可以請休。單親家長則可獨自使用全部的 480 天育兒假。

在 480 天育兒假中的 390 天，父母有權獲得工資收入的 80 %（每天最高是



946 瑞典克朗，約合 102 歐元或 116 美元)。其餘的 90 天，政府每天補貼 180 瑞典克朗。沒有工作的父母也有權享受帶薪育兒假。

480 天的育兒假，父母是否看得到卻吃不到？瑞典政府早一步想過這問題，法律規定父母每人每次生養小孩均需至少休 60 天育兒假，不可相互轉讓。

育兒假還能拆開請休，可以按月、週、日甚至小時為單位使用，這使得父母可以自主調配時間，平衡工作與生活。許多研究證明，這樣的政策創造出對女性更友善的職場，促成更多女性投入其中。過往，多數職業女性若要成為母親，必須面臨非常艱難的抉擇：要不必須職場與家庭擇一，要不則肩扛兩邊的照顧責任，而一旦離開職場，重返工作崗位也很難保持離開前的薪資水平。



瑞典的政策不但幫助了母親，男性也可同女性一樣請休育兒假。今日的瑞典，平均有四分之一的育嬰假是由父親請休，然而瑞典政府對這項數據仍然極不滿意，依舊想方設法提高男性請休的比例，希望男女請育兒

假的比例達到 1 : 1。

這些友善的育兒政策，並非政府的慈善施與，而是來自人民的主動爭取。

政策契機起源自 1930 年代。當時瑞典面臨嚴重的人口萎縮，1935 年生育率甚至跌至 1.7（但仍比今日台灣來得高）。當時，保守派將生育率下降歸咎於女性不願擔負傳統家庭主婦的角色，這不但毫無幫助還使情況惡化。於是，工會團結起來，挺身向民意代表施壓，爭取育兒福利。「工會的行動，對政府的政策決定起了很大的作用」，瑞典國會勞動市場委員會主席、從 1998 年起即任議員的佩爾西寧（Raimo Parssinen）在回憶政策歷史時如此說道。

育兒政策的改革，成為促進性別平等的契機。瑞典經驗，亦是台灣面對人口嚴重老化與極低出生率的重要啟示。

資料來源：女人迷網站(<https://womany.net/read/article/13117>)

## ➤ 健康補給站-醫學博士的黃金健步法，2個月啟動長壽基因

【早安健康／青柳幸利（醫學博士）】「八千步／二十分」的生活究竟要持續多久，才能看到明顯的效果呢？兩個月是一個很重要的指標。因為，只要維持兩個月就會啟動您的「長壽基因」。或許有些讀者會認為：「長壽基因？您不是說『生活習慣』對健康的影響遠比『基因』更大嗎？現在怎麼又談起基因來了？」

其實，長壽基因是要在每日勵行「終極生活習慣」——「八千步／二十分」之後才會甦醒的一種稍微與眾不同的基因。換言之，接下來所要談的內容，與其說是關於「基因（本身）」，更應該說是有關「生活習慣與基因（的活化）」。

所謂的長壽基因，指的是一種會製造「去乙酰酶」（Sirtuin）酵素的基因。這種酵素能在人體內防止細胞受損，也能影響熱量生成。2003年，美國麻省理工學院的李奧納多·葛蘭特（Leonard Guarente）博士發現了酵母的長壽基因「Sir2」。而根據後來的研究，更是知道了人體內有「Sirt1~7」這七種基因。

長壽基因是每個人都有的基因，但平時它是沉睡的。它究竟要在何時、該怎麼做才能活化，在當時還尚未釐清。然而，在經過後來更深入的研究之後，瑞典的卡羅琳斯卡醫學院（Karolinska Institutet）於2012年證明了「每天進行約二十分鐘的中強度運動，並持續兩個月，就能啟動長壽基因」。

「八千步／二十分」的生活只要持續兩個月，就能啟動您的長壽基因，接著，您的身體就能越來越健康長壽。順帶一提，如果我們中斷了「八千步／二十分」的生活，那長壽基因會怎麼樣呢？很遺憾，只要休息兩個月左右，長壽基因就會再度沉睡。因此，正是為了要喚醒您體內的長壽基因，並且不時加以活化，才會希望您要維持「八千步／二十分」的健走生活。

### ☆ 黃金健步走的七大要點

為您介紹「八千步／二十分」健走生活的實踐方法。在此之前，我想要再次為您整理所提過的所有關鍵重點——



☆ **「八千步」終究還是要回歸到生活當中**：八千步並不是一個在健走時間內就要達成的數字。它是包括出門購物、在家裡的樓梯爬上爬下等無意識行走步數在內的目標數字。

☆ **「二十分」所指的是「快走」的時間**：在每次執行一天八千步的日常之時，請盡可能地安排出二十分鐘做「中強度的活動」——也就是「快走」的時間。

☆ **所謂的中強度是指「尚可交談的程度」**：以相當於您個人之最大攝氧量40%~60%的速度行走，對您個人而言即已達到所謂「中強度」的「快走」。「尚可交談的程度」是一個參考指標，若已達到可以哼唱的狀態，那就是走得太慢了；如果已經上氣不接下氣到幾乎無法交談的地步，那就是太快了。

- ✧ **一天當中最適合走路的时间**：如果能在一天當中體溫正邁向顛峰的「傍晚」時快走，並將最高體溫再更往上推升，那是最理想的。如遇窒礙難行，請盡量避免在起床後的一小時以內，或就寢前一小時以內快走。
- ✧ **自詡健步如飛的人，要當心「走太多」**：即使在超過「八千步／二十分」之後繼續走，對健康效果也不會有太大的不同。過度疲勞反而可能造成免疫力下降，容易積勞成疾。
- ✧ **運動不足的人要從四千步開始走**：過去一天只走幾千步的人，請以兩千步為單位，從「四千步／五分」、「六千步／十分」慢慢增加步數。
- ✧ **啟動長壽基因要持續「兩個月」**：平時在人體內沉睡的長壽基因，會因為您每天「快走」二十分鐘，並持續兩個月而啟動。就請您先試著展開持續兩個月的「八千步／二十分」健走生活吧！

（本文摘自《醫學博士 15 年奇蹟研究[中強度]黃金健步走》／青柳幸利（醫學博士）／方言文化）

## ➤ 每月一書-歐洲的心臟：德國如何改變自己

### 內容簡介：

**資深駐德記者深入德國的肌理**

**從政治、能源政策與轉型正義三大面向**

**剖析統一後的德國如何在困境中擁抱改變重返歐洲的中心**



二戰結束，戰敗的德國在美蘇兩大陣營的角力下一分為二，東、西德隔著柏林圍牆各自發展；直到 1989 年，受東歐民主化浪潮影響，柏林圍牆倒塌，1990 年，兩德正式統一。然而慶祝的氛圍尚未退去，在國內，德國要面對東、西德整併問題；國際上，因二戰時的種種罪行，德國仍需反省與尋求和解。統一後的德國會怎麼走，全世界都在看。

二十多年過去，繼受過往傲人文化與罪愆的德國，奮力擁抱改變、面對轉型：人口組成變得繽紛多元；原本破敗的前東德區成為最受歡迎的居住地點；率全球之先推動能源轉型，讓世界看見非核家園的實踐可能；直面過往之不義，認真處理納粹與東德時期對於人權的迫害……統一後的德國再次變得強大，不過不再以軍國主義的姿態，而是以自身的政治經濟實力、科技與產業創新以及人道關懷重返世界舞臺，成為驅使歐盟持續向前的心臟。

本書由駐德資深記者林育立歷經多年採訪而成，以冷靜而熱情的視角，講述的是一個遭遇各種極端困境卻始終勇於面對的國家，從廢墟中重建，重返榮耀的故事。



## 本書特色

- 一、本書將談德國在東西德統一後最受矚目的三大領域，政治、能源政策與轉型正義。這是深入瞭解德國，且掌握德國的三個重點。
- 二、作者林育立不同於市場上德國書較偏人文、文學、深度旅遊傾向，而是以記者的身分深入德國各個現場。他於東西德統一後十年到柏林擔任駐歐特派員，見證了東西德統一後，德國如何重回世界舞台的過程。有許多獨家採訪與現場照片，深入且動態地呈現德國的內裡，對許多一手德文資料的掌握，使作者能寫出最好的梅克爾報導。本書不只是要寫出這個國家的魅力，更是要除魅，才能破除單純的先進國迷思，觸摸到德國真正的肌理。
- 三、本書因為是臺灣的作家所寫，更能抱著臺灣社會目前的時代問題理解德國，並進一步使德國令人羨慕之處以及目前面臨的困難，比如難民問題，折射回我們自身的反省，成為我們社會真正的養分。
- 四、美國總統選舉的結果，證明極右派與種族主義在西方世界重獲主導權，也因此堅定德國總理梅克爾四度參選的想法，宣示德國以及整個歐盟，捍衛自由與多元核心價值的決心。而 2016 年聖誕假期於柏林發生的恐怖攻擊事件，則讓梅克爾的選情及德國政黨的左右消長更添變數。難民議題的爭議、政治版圖的變化、選舉結果的不確定性；德國在 2017 年，依然會是全球新聞的熱議題，值得持續關注。

## 關於作者

### 林育立

自由記者，旅居柏林，曾在駐德代表處擔任新聞編譯，當過六年的中央社駐德記者，不定期為臺灣和德國媒體撰稿，並從事中德文口譯。相信記者這行離不開現場，正努力寫出能和臺灣社會對話的國際新聞。

(摘自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw>)



本室 e-mail : [q052@mail.caa.gov.tw](mailto: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。)