



中華民國 107 年 3 月 31 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**

107 年 3 月 6 日(星期二)晚間於本局 B1 大廳辦理 107 年新春退休人員餐會，共計 67 位退休人員參加，氣氛溫馨融洽。

內容涉及個資，不公開資訊。

與會退休局長、副局長與同仁合影，由左到右：林組長宏憲、沈前局長啟、張前局長國政、林局長國顯、林前局長志明、李前副局長仲榮及楊主任秘書國峯

➤ 法規權益宣導

一、有關 107 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試相關事宜。

- (一)各機關如有職務臨時出缺或預估之職缺，擬列入本項考試增列需用名額者，請於 107 年 5 月 11 日前上網填報考試職缺(本局各單位如有本項考試需用名額，請送人事室彙辦)。
- (二)另依「公務人員任用法」第 10 條及「公務人員考試及格人員分發辦法」第 9 條規定，自考選部舉行考試之日(本項考試訂於 107 年 7 月 6 日至 10 日舉行)起至是項考試榜示後錄取人員分配完竣前，凡設有考試類科者，均暫緩受理各機關自行遴用具公務人員任用資格之合格人員申請案。
- (三)茲以各機關考試提缺比已均列入人事業務績效考核項目，又該考核成績攸關考列甲等比例，爰各機關如遇基層職務出缺，請踴躍提列職缺。

(行政院人事行政總處 107 年 3 月 6 日總處培字第 1070033054 號函)

二、有關主管人員不服調任同官等、官階(職等)及同一陞遷序列之非主管職務之救濟程序，自 107 年 3 月 2 日起改依申訴、再申訴程序處理。

(公務人員保障暨培訓委員會 107 年 3 月 2 日公地保字第 1071160029 號函)

三、有關依公務人員任用法(以下簡稱任用法)第 28 條第 2 項規定撤銷任用人員之考績獎金應否追還，銓敘部函釋如下：

- (一)任用法第 28 條第 3 項規定略以，前項撤銷任用人員，其任職期間之職務行為，不失其效力；業已依規定支付之俸給及其他給付，不予追還。但經依第 1 項第 2 款情事(按：具中華民國國籍兼具外國國籍)撤銷任用者，應予追還。
- (二)為避免發生公務人員於任用後始發現其於任用時有任用法第 28 條第 1 項所定不得任用之情事，各機關應依任用法第 4 條規定確實辦理查核。

(銓敘部 107 年 3 月 22 日人台字第 1070800746 號函)

➤ 員工協助方案宣導－心理諮商的 10 大迷思(下)

迷思 8 去做一次心理諮詢，我就可以徹底解脫了。

分析：

許多人對心理師抱著魔術師一般的想法，認為諮詢一次就什麼問題都解決了。事實上可能也會有這樣的感覺，第一次諮詢之後如釋重負，其實，這種感覺很可能只是暫時的，當回到現實世界很可能又重頭開始。心理諮詢很難立竿見影，諮詢是一個連續、動態的過程，這個過程包含了諮詢師和來訪者雙方信任關係的建立、來訪者問題的澄清、來訪者的再發展等。這就決定了諮詢和治療很少一次就完全見效。諮詢耗時幾個月甚至幾年的事情比比皆是，因為心靈的成長、個性的完善是需要時

間的。

一般人求助於諮詢時，通常是帶著許多常年累月所形成的心理問題。比如多年的抑鬱、強迫等神經症，是不可能通過一次 50 分鐘左右的諮詢就解決的。這是因為導致心理問題的解決有一個自然的過程，不能期望一次諮詢就可以解決問題。導致心理問題的錯誤觀念的轉變、不正確的行為或者思維方式的消除、童年不幸經歷的創傷都不可能一次性得到解決，適應性思維模式和行為的形成也是需要時間的。通常第一次諮詢師會收集你的信息和情況，然後逐步發展出治療和糾正的方法。一般一次諮詢之後，還需要繼續預約諮詢。

迷思 9 那個心理師好像沒找到什麼解決我問題的好方法。

分析：

確實存在一些這樣的抱怨。但是要注意到，除了一些諮詢師的確缺乏專業技能之外，還有很多情況並非諮詢不起作用。首先，目前無論哪個心理學流派的治療理論和治療技術，都需要一定的時間，就像問題八的分析中所說的，很多情況下要用較長的時間、多次的強化才能見效。其次，不同諮詢方法對不同來訪者會產生不同的效果，可能某些方法對某些人在某些時候作用有限，這也需要進一步深入諮詢，改換方法或者轉介。最後，諮詢者一定要敞開心扉與心理師交流，要積極配合，主動表達，與諮詢者共同探討自己的心理問題的根源及成因並尋求解決之道，來訪者有改變自身的願望，並且投入到諮詢中來，就可以推動諮詢的進程，就像水漲船高。

如果來訪者自身不做出相應努力，如果求助者對自己改變的願望不強烈，完成作業總打折扣，就會影響諮詢效果。當然信任感的建立和諮詢師的擅長領域也對諮詢效果有影響，所以建立匹配的諮詢關係很重要。但是記住，當諮詢過程中出現心理抗拒或移情反應時也應堅持治療，這可能表明正處於攻堅的關鍵時刻。

迷思 10 諮詢師應該能夠幫我解決一切問題。

分析：

諮詢也不是萬能的，首先要求諮詢的內容必須是心理方面的，其他方面則不在諮詢的範圍，心理治療不該被神格化。諮詢是諮詢師協助求助者解決各類心理問題的過程，它的核心是「助人自助，自我成長」。諮詢師通過啟發、引導、支持、鼓勵，幫助求助者領悟到內心存在的衝突，矯正錯誤的認知，做出新的有效的行為，從而達到解決問題、促進發展、完善人格的目的。

整個過程，始終是求助者主動。諮詢師只起一種協助、指導的作用，不會主觀地指示求助者一定要怎樣做或一定不能怎樣做。諮詢不是要替人決策，而是要幫人決

策。那種把心理方面的醫生當做「救世主」，把自己的所有心理包袱丟給諮詢師，認為諮詢師有能耐把它們一一替自己解開，而自己無須思考、內省、努力的想法是不正確的。對於那些有嚴重的心理疾病的人，除了心理治療以外還要進行藥物治療。此外，每個諮詢師比較擅長的問題不可能面面俱到，常見的情況是對某些領域更加得心應手。

心理諮商，是當事人在一個小房間跟諮商師面對面聊天，形式上看起來很像跟朋友聊天。但心理諮商根據《心理師法》，已列入醫療範圍內，並需具有執照的人才能執行，基本上是一種有效果的治療。坐著聊天的過程中，諮商心理師透過專業訓練，幫助當事人更有方向性的去認識自己、察覺自己的狀態，跟當事人建構新的方法去面對困境，整個會談是有目標跟方向的，我們也會非常支持當事人去行動跟改變。

（摘自開心心理 <https://www.kajinonline.com/blogs/> 作者：Psy 零壹）

➤ 性別主流化

【性別友善空間】（九）

2-4 未來展望與結語

不論是身為實質空間的設計與生產者，或是論述的書寫者，女性應該成為打造建築空間的主體；但不幸的是，女性卻常常是被動的、被決定的客體。殷寶寧(2015)關注建築、設計與性別的議題，曾經撰述專書《性別與設計：建築與女性主義的邂逅》指出：如何讓女性成為建築過程中的主體，或許可視為是女性主義面對建築的第一步。包含使用者基於生理差異的空間需求變化、設計者本身的性別意識可能牽動的設計價值，社會整體的性別文化價值，及其所孕生的性別象徵的文化形式與符碼等，均為討論建築與性別文化、設計與女性主義理論的議題。

關注性別友善空間的建構，不僅應該滿足女性或其他因性／別受到壓迫的社群需求，解決其實質性的生活問題，更應作為促進性別平等的工具與手段。目前推動性別主流化的相關政策，公部門應該確保女性與其他相對弱勢群體的代表在環境與空間規劃相關決策機制(委員會)之中，有發聲的權利與權力，減少性別落差、城鄉差距或是其他面向的不平等狀況。

最後，要強調的是，推廣性別友善空間的理念，以及強調性別弱勢使用者的需求應該更被重視，但不應被誤解成是在本質化地強調「弱者」的形象或特質。推動性別友善空間是期盼透過硬體空間的改善營造，能間接促成性別地位的差距減小，資源的分配能更平等，讓性別平權的理想可以逐步落實。舉例來說，當我們提出一些具體的策略讓照顧者可以享受空間設計所帶來的便利性與舒適感，並不意味著一定是要由生理女性來擔任照顧者的角色，就如同所有的性別平等推動工作一樣，

設定改善的工作項目與目標，並不是為了合理化不平等的現狀，而是希望透過友善設計能逐步減少性別落差，讓不平等的現況不再惡化，並進一步搭配其他策略性（政策性）的作為，讓公平正義能早日實現。

〈全文完〉

（摘自行政院性別平等會 <http://www.gec.ey.gov.tw/> / 作者：游美惠 / 國立高雄師範大學性別教育研究所教授）

➤ 健康補給站-乾眼症門診患者飆三成！1招閉眼體操比人工淚液有效

一早起床先查看 LINE 有沒有訊息，在通勤時滑滑臉書關心親友近況與時事，上班長時間盯電腦，下班之後開始追韓劇、影集和電影放鬆，現代人普遍有用眼過度的問題，根據統計，全台有 600 萬人飽受乾眼症困擾，相當於每四人就有一人有乾眼症！可透過隨時隨地皆可做的眨眼運動，幫助淚液分泌緩和症狀！

40 歲後開始退化、空汙、不常眨眼 都會導致乾眼症

乾眼症指的是淚液分泌減少，造成眼睛表面乾燥，眼睛變得容易受傷的狀態，成因有很多，包括空調、空氣乾燥、盯著電腦眨眼次數過少、40 歲以後開始退化導致淚液分泌不足等等，甚至空氣中的懸浮微粒也會對眼睛造成損傷。根據台南市立安南醫院眼科醫師薛維禎指出，冬季空汙 PM2.5 嚴重，導致乾眼症患者求診率飆三成。

且當肝臟發炎問題未即時發現，加以控制、治療，便會進一步演變成肝硬化；而一旦進入肝硬化進程，目前尚未有相關藥物可讓肝臟硬化部位復原。若硬化情形嚴重，更有演變成肝癌的風險，其嚴重性不容小覷！

眼睛乾澀刺痛 嚴重恐影響視力

乾眼症的症狀有個人化差異，常見情形是眼睛乾澀不舒服、痠脹睜不開、異物感、眼睛紅眼睛癢、發脹、刺痛甚至怕風或畏光，嚴重甚至會造成角結膜病變而影響視力。

此外，也會影響到整體的工作表現和心情，有個案在乾眼症的狀態下仍需要長時間盯電腦，導致憂鬱、焦慮，而美國的一項研究更指出，乾眼症會對於工作表現和生產力造成影響，整體表現平均降低 29%。日本深作眼科醫院院長深作秀春，教大家簡單的檢測以及改善方法：

《乾眼症自我檢測》

面向前方，十秒鐘都不閉上眼睛。如果能睜著眼睛 10 秒以上為正常；6~9 秒有乾眼症的可能性；5 秒以下則為乾眼症。

《改善的眼部體操》



深深的閉眼 2 次，快速的閉眼 4 次，再深深的閉眼 2 次。來回兩組後，最後再用力的閉眼睛一次。如此就能促進淚液的分泌，平時可以常常進行。

(摘自早安健康網：<https://www.everydayhealth.com.tw/article/18205> 記者：張維庭)

➤ 每月一書-是設計，讓城市更快樂

內容簡介：

好的城市設計讓你心情上天堂，

不好的城市設計讓你心情住牢房！

為何生活在都會裡心情會這麼煩躁？人口太稠密？錯！路邊的攤販太多？錯！因為現代城市的設計就不是要讓你過得好！

以下這些人應該要出來負責：

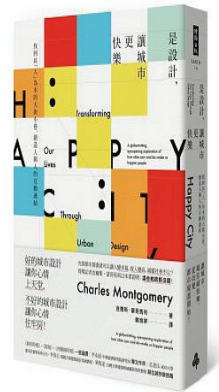
- 讓車子時速能超過 40 公里的車商
- 主張「車子最大」的道路規畫者
- 建築蓋得超密，害陽光無法照到街道上的建商
- 硬把都市蓋成棋盤狀，結果沒留任何綠地給市民的政府
- 以為要「空間」就得搬去郊區的都市規畫師
- 因為財務危機，就把公車班次減少的公車處
- 把商場蓋在市郊，害你得浪費油開車大老遠去購物的零售商

這些設計讓我們以為生活要過得好，就得遠離都市、搬去郊區：於是我們的道路越蓋越筆直（撞死的行人也越來越多）、住宅區離市中心越來越遠（想購物？要上班？先開一小時車再說）、「路」變成車子走的而非人走的（去哪裡都得開車，所以我們越來越胖）、土地都蓋高樓大廈不見綠地（想去公園玩耍？對不起，你得開車去那個超遠的森林公園）、與鄰居完全沒有互動，不認識彼此。

長期投入城市規畫的得獎記者查爾斯·蒙哥馬利，透過大量的追蹤訪談，結合環境心理學、行為經濟學等，將影響人快樂／不快樂的元素融合為一個個小故事以及妙味橫生的心理學研究，抽絲剝繭現代都市規畫的利弊，以及我們該如何追求更舒適的居所。他以巴黎、波哥大、紐約、溫哥華等地為例，指出快樂城市應該有充足的人口、完善的大眾運輸、車流量越低越好、道路以步行為主，而每個路口都要一片綠地，並有充足空間讓市民彼此交流。

關於作者

[查爾斯·蒙哥馬利 Charles Montgomery](#)



一九六八年出生於北溫哥華，一九九一年畢業於維多利亞大學地理系。他是一位屢獲殊榮的作家，亦是著名的都市規畫師，在加拿大、美國、英國都有開設關於都市規畫的課程，並運用心理學、行為經濟學，建築和都市規畫的專業，與 BMW 古根漢實驗室和溫哥華博物館合作，致力於社會實驗，幫助城市居民改變彼此以及他們與城市之間的關係。著有《最後的天堂》(The Last Heathen)，並以此書獲二〇〇五年查爾斯·泰勒獎 (Charles Taylor Prize)，新書《是設計，讓城市更快樂》獲加拿大羅伯布魯斯 (Robert Bruss) 房地產書獎，並入選希拉蕊·溫斯頓非文學獎、Shaughnessy Cohen 政治寫作獎等。

✧ 關於他的「快樂城市」實驗，請見 thehappycitylab.com/

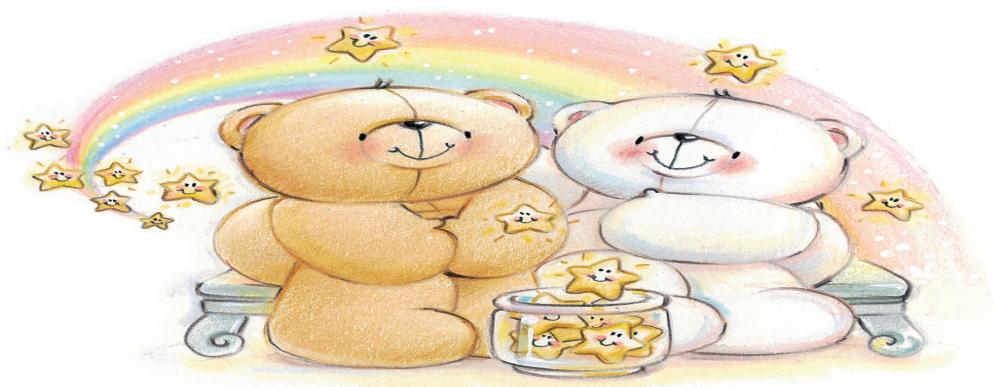
譯者簡介：

鄭煥昇

教育界的逃兵，翻譯的志願役，喜歡看書、堆書的譯者。譯有：《地圖上不存在的國家》、《跟任何人都可以聊得來》、《勇氣的力量》等譯作。

✧ 賜教信箱：huansheng.cheng@gmail.com

(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。)