



中華民國 106 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。

內容涉及個資，不公開資訊。



➤ 活動報導

本局於 106 年 11 月 30 日局務會報公開表揚「106 年公務人員專書閱讀心得寫作競賽」個人獎得獎人員，由局長頒發各得獎人每人獎狀 1 幀、獎品 1 份，得獎作品及作者如下：

- 一、第一名：「凝視死亡—一位外科醫師對衰老與死亡的思索」專書閱讀心得，馬公航空站護士洪玉玲(※由馬公站邱主任代表領獎)。
- 二、第二名：生存的目標是好死還是有尊嚴的活到最後？—我讀「凝視死亡：一位外科醫師對衰老與死亡的思索」，飛航服務總臺管制員陳妍君。
- 三、第三名：漫遊西方謬斯，神往東方文藝賞析西方正典的初體驗，高雄國際航空站專員洪慈祐(※由同事代表領獎)。
- 四、佳作獎：
 - (一)《南海》讀書心得報告，高雄國際航空站秘書朱育儀。
 - (二)從失敗中淬煉出的成功祕密—《失敗的力量》讀後感，機場工程處助理員鄭欣夷(※由同事代表領獎)。
 - (三)公民食安意識的覺醒—《從土地到餐桌上的恐慌》讀後感，花蓮航空站消防班長高錦庭。
 - (四)《凝視死亡》讀後感—從一位外科醫師對衰老與死亡的思索看臺灣現況，人事室書記吳詩瑾。
 - (五)好好的活—《凝視死亡》讀書心得，金門航空站組員王惠慈。

內容涉及個資，不公開資訊。

➤ 法規權益宣導

一、行政院函修正「行政院限制所屬公務人員借調及兼職要點」第 14 點，並自 106 年 10 月 20 日生效。

鑒於行政法人營運初期之穩定性及政府政策推動之延續性需求，有條件允許借調各機關公務人員至行政法人辦理業務，爰增訂第 14 點規定略以，行政法人因業務特殊需要，借調各機關公務人員協助辦理專業性工作者，準用本要點之規定。借調人員於借調期間之平時考核、獎懲、差假及考績等事項，應由本職機關辦理。

(行政院 106 年 10 月 20 日院授人培字第 1060059474 號函)

二、有關辦理 106 年年終考績（成）應注意事項：

- (一)請各單位落實公務人員考績法（以下簡稱考績法）綜覈名實、信賞必罰之精神，並以同官等作比較，切勿流於形式，考列甲等人數比率部分，在現行考績法未明定考績考列甲等人數比率及其修正草案亦未完成立法程序前，維持以 50% 為原則、75% 為上限。
- (二)關於請娩假或流產假者之考績（成），除依考績法施行細則第 4 條第 6 項規定，不得以所請產前假、娩假、流產假及因安胎事由所請之事假、病假（含延長病假）等作為考績（成）等次之考量因素外，仍請本於考績綜覈名實、信賞必罰之旨，依其考績（成）年度內之工作績效表現覈實考評。至對於身心障礙受考人之考績（成），除考量其工作績效、學識、操行、才能等因素外，宜適度衡酌其身心障礙情形是否與一般人員所得承擔之業務輕重有別後予以覈實考核。



(銓敘部周部長弘憲及行政院人事行政總處施人事長能傑 106 年 11 月 1 日聯名箋函)

三、公務人員保障暨培訓委員會函以，修正「公務人員再申訴事件調處實施要點」名為「公務人員保障事件調處實施要點」，並修正全文。

為配合 106 年 6 月 14 日修正公布之公務人員保障法第 85 條至第 88 條及第 91 條增訂調處程序適用於復審事件，並增列復審人、其代表人及經特別委任之代理人為到場調處之對象，爰修正「公務人員再申訴事件調處實施要點」名為「公務人員保障事件調處實施要點」，並修正全文。



(公務人員保障暨培訓委員會 106 年 10 月 11 日公地保字第 10611602651 號)

四、全國公教員工網路購書優惠方案專屬主題活動：

- (一)即日起至 106 年 12 月 20 日止，公教員工專屬活動，以「發揮我的力量 讓世界更好」為主題，集結商品參展。二手書最低 25 折優惠。
- (二)即日起至 106 年 12 月 20 日止，公教員工專屬活動，以「社會企業」為主題，集結商品參展。特選商品 79 折優惠。

(行政院人事行政總處 106 年 11 月 16 日總處給字第 1060061295 號書函)

➤ 性別主流化

【性別友善空間】(五)

2-2 國內、外推動性別平等之具體措施及其效益

(三) 設置「性別友善廁所」或增設「通用廁所」

臺灣對於廁所的性別關注，始於 1990 年代初期，根據畢恆達 (2004)〈五四新女廁運動〉的介紹，來自台大學生從自身校內的廁所體檢開始，漸漸對整個社會發聲，終於造成了廁所法令規定的修訂。到今天，大家似乎都已經知道要承認男女生理構造之別延伸的廁所使用經驗差異，應該要被認真看待並反映在空間的規劃與設計上。而隨著時代的進步，關於廁所的空間安排與設計，晚近我們更常聽到的是「性別友善廁所」的設置需求，目前臺灣已經有不少大學或戶政事務所等機關設立了「性別友善廁所」，葉若瑛 (2014) 指出：

近年來「性別友善廁所」開始在臺灣出現，最早立意是使同志族群中外表較為中性者如女同志中的 T，或是生理性別與心理性別不一致的跨性別者省去在如廁時只能男女二選一的尷尬，因而設立了這樣「所有性別的人都可使用」的廁所。…另外，公共場所常常見到女廁大排長龍的情況，這時這個誰都可以使用的廁所就發揮了調撥、分流的功能。「性別友善廁所」其實不只是「性別友善廁所」，更是「通用廁所」。



在國外，性別中立廁所或無性別廁所的設立早已行之有年（例如在美國、加拿大、瑞典等先進國家），用詞之呈現相當多樣，包含：無性別 (unisex)、多性別 (all gender)、或中性 (gender neutral) 公廁等；在臺灣，現在我們漸漸多以「性別友善廁所」一詞來指稱不以生理性別分類使用者的廁所。基於多元性別的關懷，特別是考量到跨性別者以及一些性別外表等展現較為「中性」的使用者的需求，「性別友善廁所」的設立有其必要。但事實上，性別友善廁所不只服務跨性別族群，行動不便者、老人、小孩上廁所時，協助如廁的人不一定是同性別，也會遇到不知該進男廁還是女廁的困境，此時，除了「親子廁所」之外，性別友善廁所也是一個可能的選擇。在地狹人稠的臺灣，要設置多種用途的廁所，有空間不足之窘境，所以建議可以將「無障礙廁所」、「親子廁所」與「性別友善廁所」整合成為多用途的廁所，只要在門外清楚標示即可。事實上，在許多圖書館、餐廳等公共場所，考量到使用者的便利性，其實無須以性別二分的方式來區分廁所的使用者，只要在門外清楚標示出門內是坐式馬桶、蹲式馬桶或小便斗等設施即可。

關於在公共場所設置「性別友善廁所」，已經引發了許多思考與辯論，開始探討在空間的規劃使用以「二元分立」作為普遍的標準是否為最佳的模式。舉例來說，

有「性別自由廁所實踐小組」網站之設置，頗為完整的呈現出這類不分使用者性別的廁所之設置之優缺點，對於不同的使用者來說，有人讚賞，也有人會有疑慮，但是重點在於如果能提供更多元的選擇，那麼「各取所需」就非是空談的夢想，可以讓多元性別的主體更舒適便利如廁，感受到被尊重。再者，在校園之中設立「性別友善廁所」更有其教育意義與功能，雖然不需要推廣到普遍設置的程度，但是學校應該在未來改建或新建廁所時考量增加這種友善的空間規劃設置。誠如畢恆達（2004）在〈廁所有問題〉一文中所指出的，廁所乃民生大事，豈容忽視，而且廁所的設計也是一個反省建築教育很好的切入點，更可以是一個反映出性別平等程度的指標，真的不能輕忽小看！「性別友善廁所」的內部動線設計與空間安排，應該更積極研發，以便讓「友善」更名實相符。

另一方面，也有人主張將「無障礙廁所」、「親子廁所」與「不分使用者性別的廁所」整合成為多用途的「通用廁所」，增加設置數量，理由可以歸納為二：首先是考量「性別友善廁所」常被引用為男女混用型公廁，而「男女混用型公廁」無論對男性或女性的使用者而言，均可能造成尷尬與不便。其次，是考量臺灣地狹人稠，要讓一棟公共建築物同時設置多個兼顧考量使用者多元需求的「無障礙廁所」、「親子廁所」與「性別友善廁所」，確實會有空間不足的現實困境存在。本文雖使用「性別友善廁所」一詞，但其實設置「通用廁所」也不失為一務實之道，只是建築物的規劃設計者應該在空間規畫與廁所外部所呈現的標示符號上做更周延妥適的安排，以便讓廁所之設置能兼顧實用性與教育性。



<下期續>

（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——不開心就「翻白眼」，視網膜健康會拉警報？



三姑六婆說：「妳都 30 多歲了，怎麼還不結婚？」

公司主管說：「趕快下班回家吧！明天一大早把報告放我桌上就行了！」

懶惰姐姐說：「這齣戲快播到精彩段落了，我沒空，等一下垃圾就由你去倒喔！」

一再遇到類似這樣的情況，許多人都會忍不住「翻白眼」，表達不屑的態度，但坊間流傳常常做翻白眼的動作，對眼睛健康有害，就連長時間注視 3C 產品之後的「眼球操」也不例外，這是真的嗎？且聽專家怎麼說！

心中不屑就翻白眼，視網膜剝離風險高？

台南市立醫院中醫部醫師郭祐睿表示，現代人常有「翻白眼」的習慣，如果是因為看到旁人的白目舉動，有意識地將眼睛往單一角度轉動、露出大部分眼白來表達「不認同」之意，通常不會對眼睛造成傷害。然而，若轉動幅度太大，露出8至9成以上眼白，甚至完全看不到黑眼珠，可能會過度拉扯視網膜，長期恐導致視網膜剝離，因此依然要小心。

也是露眼白，「眼球操」其實暗藏傷眼危機？

那麼，現代人常常用來舒緩眼睛疲勞的「眼球操」呢？雖然轉動眼球不是單一方向，而是讓眼睛輪流看上下左右和繞圓轉動，但過程中不免也會露出大片眼白，宛如「翻白眼」的動感版，是否也不用過度擔心呢？

答案其實沒這麼讓人安心！郭祐睿中醫師說明，看電腦或手機螢幕太久容易眼睛疲勞，單純做一般的翻白眼動作，也就是讓眼球往上看，但沒有轉動，其實對於舒緩眼睛不適並沒有幫助；而做動感的眼球操，則要特別注意「轉動速度」和「轉動幅度」，過速或過度轉動都可能對視網膜產生損傷，護眼不成反而更傷眼。

消除眼睛疲勞 3動眼步驟要掌握

想透過做眼球體操達到放鬆睫狀肌、消除眼睛疲勞的目的，「慢慢地轉動」是絕對不可動搖的大前提，有了這項認知之後，才能學習正確的眼球轉動方法。

【眼球操3步驟】

1. 先做單純的翻白眼動作，讓眼球分別向左、右、上、下看10秒鐘。
2. 舉起手臂，手臂伸直在前方畫大圓圈，脖子不能轉動，讓眼球跟隨右手手指轉圈圈，做2次後換左手畫圓圈，各做5次。
3. 把翻白眼改成鬥雞眼，將手指放在兩眼中間，慢慢靠近，維持10秒鐘，再慢慢遠離，來回5次。



郭祐睿中醫師表示，上述的眼球操，每天不限次數，只要用眼1小時就可以做。如果沒有太多的動眼時間，眼睛看著鏡子，「輕輕」且「慢慢」地順時鐘或逆時鐘轉動眼球，轉動時不要像伸展身體肌肉一樣、刻意想要將眼部肌肉拉到有點痠痛和緊繃感，通常稍微有點看不到黑眼珠就能增加眼部血液的供應，舒緩用眼過度的疲勞感。

另外，除了做睜眼眼球操，現代人也喜歡熱敷眼睛來舒緩眼睛疲勞，趁閉眼熱敷時輕輕轉動眼球，放鬆效果更好。至於眼球操能否改善視力？那就不要過度期待囉！無論是想提升視力或矯正近視、散光，或是改善白內障和青光眼，目前都沒有明確的證據顯示眼球操有幫助。

不由自主地翻白眼 小心是過敏或癲癇的警訊！

需注意的是，上面所提的翻白眼或眼球操都是因為自己想做而做，翻動角度和速度可以自己控制，安全性較高，但是，臨床有一種是「不自主發生的翻白眼」，需注意可能是疾病的警訊。

郭祐睿中醫師表示，若是大人不自主地翻白眼，可能會是過敏性結膜炎、眼睛疲勞或顏面神經受損等病症所造成，小朋友翻白眼則可能是眼睛過敏、妥瑞氏症或癲癇發作，這些疾病都要及早找醫師諮詢與治療，千萬不要以為翻白眼就是充滿不屑，或是心裡的OS太多，因而錯失了治療良機！

(摘自華人健康網：<https://www.top1health.com/>記者：駱慧雯)

➤ 每月一書-天翻地覆：資本主義 vs. 氣候危機

內容簡介：

人類即將面臨史上最嚴酷的災難劇變……

關於全球暖化與極端氣候

改變的重點不是碳排，而是資本主義！

為什麼地球以暴衝的速度持續暖化？

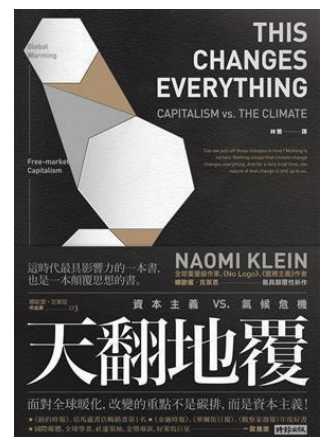
為什麼環保運動努力數十年卻成效有限？

為什麼換裝節能電器卻無法減緩暖化速度？

為什麼再生能源始終無法替代化石燃料？

氣候危機如何帶給我們更公平的經濟制度和更美好的生活？

——所有關於氣候危機的解答，都在這本書中！



【歷史來敲你的門了，你要開門嗎？】

娜歐蜜·克萊恩繼剖析自由市場遊戲規則的《震撼主義》後，著眼於攸關人類命運的危機——氣候變遷。她以深入的追蹤調查、實際的參與經驗和具前瞻性的觀點，加以感性筆法融合理性論述，告訴我們無止盡追求成長的自由市場經濟，如何讓人類陷入氣候危機。

克萊恩將環境議題的格局拉高，提醒我們以全球為範圍，用高於國家政策的視野，徹底改良已然失靈的全球經濟體系，不僅防止溫室效應擴散，也是改善全球貧富不均的根本解決之道。因此本書不僅談論環保，更關乎社會層面的根本變革。



【揭穿氣候爭議的迷思與盲點】

關於全球暖化我們知道的很多，但也知道的太少。至今仍有一群人為了政治與商業利益，堅稱全球暖化不存在；還有一

群人妄想市場經濟能主宰地球命運，癡望綠色科技能扭轉暖化的未來；而我們賴以期待的環保團體，很可能正和黑心財團聯手榨乾地球資源。地球持續暖化，逼我們不得不重新思考現有的制度，追根究底危機的源頭並加以根除。

書中詳盡揭露當今過於妥協迂迴的環保中間路線、視災難為賺錢契機的資本主義、短視近利破壞生態的開發手段，以及各種粉飾太平的違心之論，洞穿它們背後的真實目的，解釋為何現有體系對氣候危機束手無策，甚至使之變本加厲？

【起身改變世界，在世界改變我們之前】

氣候危機是我們的絕佳機會，奮力掙脫習以為常的世界觀，徹底改造將人類帶入災難場域的經濟制度，讓長久以來的歷史傷口得到癒合。克萊恩提出已展開行動且激勵人心的社群案例，他們反抗魯莽的開發計劃，同時打造更公平的經濟體制。唯有集結群眾力量，重建地方經濟，保障基本薪資，才能遏止天災發生，修復崩潰的民主制度，並帶來更公平正義的社會。

這是一場全球公民覺醒的運動，「維持現況」不再是個選項，只有起身行動，才能開始改變。到底是氣候危機為地球帶來天翻地覆的災難？還是我們為破敗的經濟制度帶來天翻地覆的改變？未來正掌握在你我手中。



作者簡介：

娜歐蜜·克萊恩 Naomi Klein

獲獎無數的記者、專欄作家、《紐約時報》簽約作家。被譽為當代最重要思想家及公共知識分子。

《NO LOGO》是克萊恩一鳴驚人之作，全球銷售超過百萬冊，被《紐約時報》譽為「反抗運動聖經」，也讓她成為左翼陣營的明星、反全球化的代言人。2007年出版的暢銷書《震撼主義》(The Shock Doctrine)，對自由市場經濟提出深刻批判，被翻譯為28種語言。她的最新作品《天翻地覆》，聚焦於氣候變遷與資本主義之關聯，不僅是《紐約時報》暢銷書，更獲獎無數、好評不斷，廣為國際媒體報導，影響力持續不墜。

近年克萊恩分別在《哈潑》、《滾石》雜誌擔任特約編輯和特約記者，同時也是《國家》雜誌與《衛報》的固定專欄作家。現居多倫多。

譯者簡介：

林鶯

台大外文系畢業，曾任漢聲、人本、張老師編輯。

(摘自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw>)

本室 e-mail :elnard@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。)