



中華民國 109 年 3 月 9 日 人事室編製

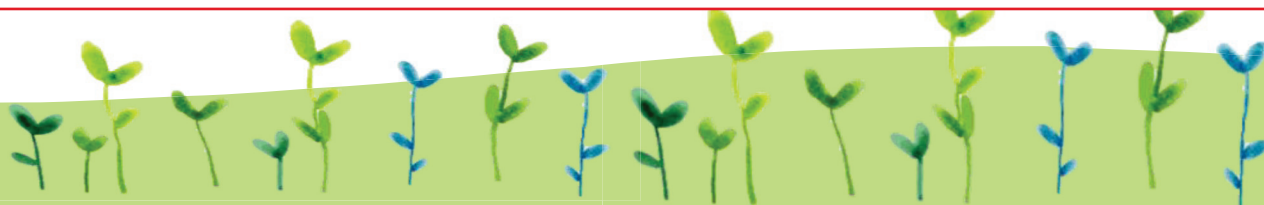
# 交通部民用航空局人事服務簡訊


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。





# 法規權益宣導



- (一)、銓敘部函以，為因應國民年金法規定之老年基本保證年金調整，公務人員退休資遣撫卹法第 58 條及第 59 條規定審定之「未成年子女加發撫卹金」，每月給與標準由新臺幣（下同）3,628 元配合調整為 3,772 元，並溯自 109 年 1 月 1 日生效。

（銓敘部 109 年 2 月 11 日部退五字第 1094899038 號函）

- (二)、因應國際間 COVID-19(武漢肺炎)疫情持續擴大，各機關、學校及事業機構人員如有請假出國依下列方式辦理：

- 1、自 109 年 2 月 27 日起，實施自主健康管理之對象 4-【自「國際旅遊疫情建議等級」第一級注意及第二級警示國家、地區（含轉機）返國者】，回國後實施自主健康管理 14 天，除因公奉派前往外，不核給不列入年度病假日數及考績計算之病假。如需請假，依各類人員請假規則規定以休假、事假、病假或加班補休等假別辦理。
- 2、至於實施自主健康管理之對象 1 至對象 3【對象 1:申請赴港澳獲准者；對象 2:通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離隔離條件者；對象 3:社區監測通報採檢】，仍維持核給病假，且不列入年度病假日數計算。

（行政院人事行政總處 109 年 2 月 26 日總處培字第 1090027582 號函）



(三)、配合校園因應嚴重特殊傳染性肺炎（武漢肺炎）疫情停課，符合下列規定之家長其中 1 人得申請防疫照顧假：

- 1、有照顧 12 歲以下學童、照顧就讀高級中等學校（含高中、高職、五專一、二、三年級）或國民中學持有身心障礙證明之子女需求者。
- 2、短期補習班、幼兒園及兒童照顧服務中心等教育機構，比照高級中等以下學校規定停課者，或自主替幼兒請假者，而有照顧子女需求者。
- 3、前述家長包含父母、養父母、監護人或其他實際照顧子女之人（如爺爺、奶奶等）。
- 4、防疫照顧假，不支薪。
- 5、除申請防疫照顧假外，亦得依現行各類人員所適用之請假規定以事假（家庭照顧假）、休假或加班補休辦理。
- 6、各機關對所屬人員依前開規定所申請之各項假別，均應予准假，且不得影響考績或為其他不利處分。

（行政院人事行政總處 109 年 2 月 27 日總處培字第 1090027627 號函）

(五)、行政院人事行政總處為使公教員工透過更多元管道知悉各項福利服務措施，委託廠商製作動畫短片，業置於人事總處全球資訊網（網址：<https://www.dgpa.gov.tw>）-公務福利 e 化平台-最新消息區；另本局亦下載置於「本局局網（網址：<https://www.caa.gov.tw>）-人事智慧資本平台-權益與福利-公教員工福利宣導專區」運用，歡迎同仁參考運用，並鼓勵同仁掃描上開 e 化平台 QR code。

（行政院人事行政總處 109 年 2 月 7 日總處給字第 10900262461 號）



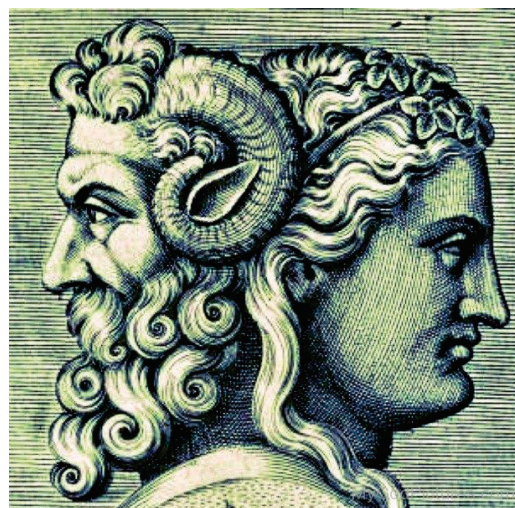
# 員工協助方案宣導

找到自己的北極星，將自己愛回來

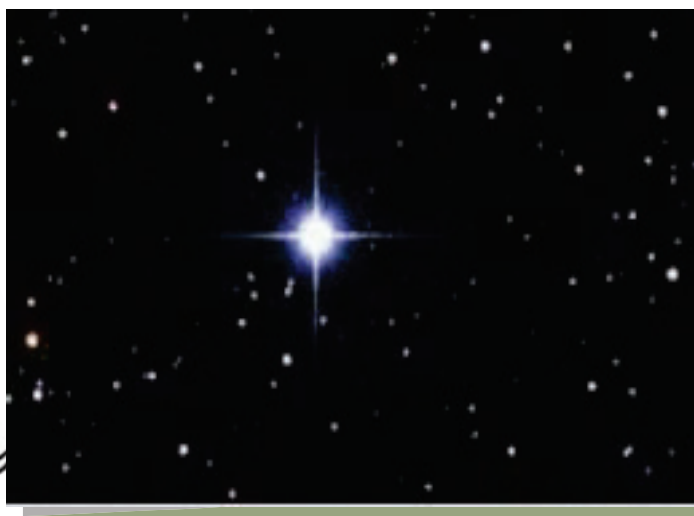


## 一月的由來

一月的英文叫 January，取名自希臘，代表羅馬神話中的門神「Janus」。他有兩副臉面，可以同時看見前面和後面，分別負責日出和日落，也是象徵「開始」和「結束」的希臘神。所以在一月別匆忙給自己訂目標，要先回顧、整理，才往前走，Janus 神背後的寓意也正是如此，開始和結束都是一體的，一個美好的回顧也代表了一個好的開始。



## 找尋自己的北極星



夜晚，你若抬頭看向北方，你會發現北方有個永遠的恆星叫北極星，古時候航海的人兒可透過他辨認方向，現在科技發達，人們早已不透過此方式來辨方向了，但這古老的技術其實也可以運用在人生規劃上，也就是在自己的生命中創造一個北極星，代表了你內心最渴望，最期待的生活方式，可能是

任何的夢想，事業成就和人生角色等，在朝它去前進。一般來說，北極星上可能粗略分成人生的四大維度，即高度、深度、廣度和溫度。



# 人生的四大維度

## ☆高度:

高度是希臘最常見的，可分成內外，外在的係指名聲和地位，以及手中握有的權力等；內在則係指一個人的格局，看待事物的高度和層面，如一個國家的領導者著重的層面可能是經濟，但一般大眾看到的是生存或快樂。



## ☆深度:



深度指的是專業能力及內在思考的深度等，這是對人性的探索和體悟，以及對世界更多的明了，如一件讓你覺得自豪的技能，對繪畫或鋼琴的造詣等，或思考已久能完整敘述的觀點，如對善惡的論述，對正義的看法等。

## ☆廣度:

指人際上的連結，人生角色影響，一個角色位置，裏面的一個蘊含的是責任，如家長要照顧小孩，伴侶考慮對方；以及對外傳播和影響，如講師要傳播知識幫助他人的生活變得更美好，在此強調是各種角色要適當達到平衡，才算是一個富足的人生。



## ☆溫度:

這部分是愛、快樂及穩定等心理狀態或性格，這是最常被人們忽略的部分，忙著生活及賺錢，卻忘了問自己，你真的快樂嗎？這並不是要鼓吹追蹤自由、放縱，甚至去遠行的言論，而是要提醒你，人生的高度，可能不是人生的唯一目的。



拿出一張紙，回答這五大問題：

- 1、如果你只能活一次，上面四個維度，你要排列順序，該怎麼排？理由是什麼？
- 2、這一年，發生了什麼重要的事件，各想一個促進或阻礙你在這些維度擴展的事件？
- 3、當下是否成功克服，這是因為你做了什麼？這讓你變成怎樣的人？
- 4、如果失敗了，你從中最大的學習是什麼？下一次還能重來，你可以做的是什麼？
- 5、如果新的一年，你要在某一個維度在擴展，朝向自己的北極星，你需要做的最小行動是什麼？

要知道人生沒有白費的努力，當你回看時，這些人生的片刻都會像拼圖一樣，拼出一個華麗的北極星。



 交通部民用航空局  
X  
員工協助方案

*"You are not alone!"*

●我們提供：

- 心理諮詢(生涯、情緒、家庭、感情)
- 工作諮詢(職場適應、人際)
- 管理諮詢(組織、溝通、轉介)
- 醫療諮詢(疾病、保健)
- 法律諮詢(車禍、買賣、婚姻、契約)
- 理財諮詢(稅務、保險、財務規劃)



 Civil Aeronautics  
Administration  
MOTC

☎電話&信箱服務無次數限制

●服務專線：  
0800-098985 (24小時服務專線)  
02-29863099 (早上9點-晚上9點)

●服務信箱：  
world.wide.union2@gmail.com

●服務限制：面對面專業諮詢，每人1年有6次限額。

●服務形式：透過專線或信箱預約後經由專員初談，根據同仁需求安排適配之諮詢師或進行一對一的面對面諮詢並提供諮詢場地。



# 性別主流化

瑞典隆德大學社會系主任：

爸媽請親職假育兒，工作表現更好(二)

[接續 109 年 1 月人事服務簡訊性別主流化內容]

(資料來源：親子天下網站)

## 1974 年實施不分性別親職假，初期少有爸爸請

1971 年，個人稅制（夫妻財產所得分開申報稅制）導入，這不只是性別平等議題，也是勞動階級需要的，這是社會民主黨（左派）的主張。

到 1974 年，性別中性的親職假津貼（parental leave）取代早先只限育兒母親請領的母職保險（motherhood insurance），讓父親也能請育兒親職假。

一開始，只有百分之零點幾的爸爸請，持續了很長的時間。社會上開始討論，怎麼樣才能鼓勵、說服更多父親請親職假？同時，女性主義者也提出批評：男性較高比例從事全職工作、拿較高的薪水，雖開放男性請親職假，有用嗎？

如果父親賺的錢較多，他請親職假，對家庭經濟有很大的損失。另一方面，也要改變社會對（爸爸育兒）負面的觀感，很多女性不願意另一半在家帶小孩。在 1980 年代，有很多討論，如何做才能讓性別平等政策實施得有效。在 1990 年代時，瑞典有嚴重的經濟危機，很多社會福利支出被砍，但家庭政策並沒有被砍很多，孩子零用金（瑞典政府每月發給兒童零用金）被保留，親職假甚至還延長了。

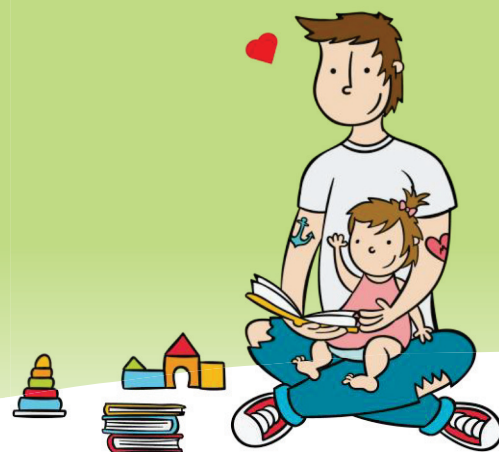
## 「父親月」由右派喊出，左派執政延續



1991 年，右翼的政黨執政，其中的政治人物韋斯特堡（Bengt Westerberg），提出「進步的」家庭政策，首先喊出親職假中「父親月」（至少有 30 天保留給父親，不能移轉給另一半）的概念，先前左派也討論過，但這是很困難的議題。韋斯特堡為此奮戰，他是爭取父親月的領先者。



當時，右派政府還實施了現金育兒津貼 (cash for cares of kids)。現金補貼實施幾個月後，1995 年被上台的左派社會民主黨政府廢止，但社民黨保留了父親月。



1994 年導入父親月後，父親請親職假的比例開始增加。政府開始思考，應該再度加強這個政策。2002 年時，第二個父親月加上了，同時一起實施另一項重要的改革：「托育賦稅上限」(Maximum taxation of childcare)。當我自己生老大的時候，托育小孩的稅很貴，和薪水連動、無上限。這也讓社會民主黨再次贏得選舉。2016 年，又加上第三個父親月（親職假中有 90 天不能移轉給另一半）。（下期待續）



## 健康補給站

免受新冠病毒侵擾！

增強免疫力 TOP10 最強食物票選出爐



(資料來源: 早安健康網)

新冠肺炎 (COVID-19, 又名武漢肺炎) 的確診數量不斷上升, 在特效藥、疫苗還未研發出來之前, 防疫首要之務, 除了戴口罩、勤洗手, 盡量降低病毒的侵襲機率; 其實, 面對傳播率極高的新冠肺炎, 更重要的是加強自身免疫力, 才能以防萬一。所謂病從口入, 但要增強對疾病的抵抗能力也必須從吃東西開始, 吃對食物, 加上良好生活作息, 才能降低被新冠肺炎病毒侵害的機率。

最近日本《女性セブン》周刊 (暫譯「女性 seven」), 針對提升免疫力的功效方面, 排出「免疫力最強食物排行榜」。

### 第 10 名 海帶芽

海帶芽的膳食纖維是水溶性的, 膳食纖維可刺激腸道好菌生長的「食物」, 大腸中的細菌可以將可溶性纖維轉化為短鏈脂肪酸 (乙酸、丙酸、丁酸), 促進益菌生長, 刺激、提升腸道的免疫系統。



### 第 9 名 綠花椰菜芽 broccoli sprout (3 分)

每天吃約 20 克的綠花椰菜芽, 就能增強抗氧化能力, 且能持續 3 天左右。建議每 3 天吃 1 包綠花椰菜芽。



### 第 8 名 肝臟

均衡地攝取豬、牛、雞的肝臟，能獲得可增強免疫力的維生素和礦物質。

### 第 7 名 味噌

味噌含有鐵、鋅、銅、錳、硒，等 5 種輔酶礦物質，與 9 種必需胺基酸，都參與合成抗氧化酵素，抗氧化酵素可以清除使人生病的毒素，可有效提升抵抗力。但味噌中所含的酵母菌等菌種容易被溫度影響，所以煮味噌湯要小心別讓湯汁煮滾，以免破壞營養。



### 第 6 名 菇類 (7 分)

椎茸、金針菇等各類香菇富含的  $\beta$ -葡聚糖， $\beta$ -葡聚糖在腸道中會刺激淋巴組織「培氏斑」，並能活化巨噬細胞，啟動免疫機制，除此之外，菇類含有的維生素 D 也很重要，營養師建議，吃食前可讓香菇曬乾，這樣能增加維生素 D 含量，維生素 D 除了有助於補鈣，也是增進免疫力的一大功臣，它能激活免疫系統，降低細菌反覆感染、抵抗急慢性呼吸系統疾病。

### 第 5 名 大蒜

大蒜裡含有的大蒜素具有強大的殺菌、排毒和促進血液循環的作用，也具有激活「NK 細胞（自然殺手細胞，一種免疫細胞）」的作用。而且，大蒜是美國國家癌症研究所宣布的「防癌食品」中的頂級食品之一，但需注意的是，大蒜食用過多可能會使胃部不適。



### 第 4 名 蔥 (10 分)

蔥的白色部分含有一種叫做異蒜胺酸 (isoalliin) 的成分，料理時可以用拍打或切碎的方式來增加異蒜胺酸合成。異蒜胺酸具有抗病毒作用，且當它加熱並碰到油脂時，會形成「阿霍烯」；而存在於蔥的內部的果聚糖，則能影響腸道的免疫細胞。



### 第 3 名 薑 (11 分)

薑是提高身體溫度的代表性食物，內含的刺激性物質——薑烯酚有很強的殺菌作用。「生薑可促進胃部周圍的血液循環，可升高內臟溫度。薑加熱可增加薑烯酚的合成，所以透過蒸煮等加熱方式，可以提高薑的食用功效。」所以中澤琉美營養師推薦大家用薑茶的方法攝取，「如果在 60°C 左右飲用，薑的功效更好。」（編輯推薦：最強抗菌配方：薑黃蜂蜜，每天一匙就能強免疫！）



### 第 2 名 納豆 (16 分)

納豆中所含的一種多醣——萊萬 (Levan)，以及讓納豆變黏的聚穀氨酸都可調節免疫功能。望月理惠子建議，在加入醬汁（吃食）之前先充分攪拌納豆，可以增加聚穀氨酸成。

### 第 1 名 優格 (18 分)

優格所含的乳酸菌和雙歧桿菌是對人類有益的微生物，可改善腸道環境並增強免疫力，腸道菌共有 3 種類型，分別是益菌、壞菌，以及「哪邊勢大哪邊倒」的「日見和菌」，而吃優格可以減少腸道中的壞菌、增加益菌。





# 每月一書

## 『數據、謊言與真相』

(資料來源：博客來書店網)



### 內容簡介

本書深入研究 Google、推特 (Twitter)、臉書 (Facebook)、警察局紀錄、電影票收據、維基百科、色情網站、棒球球員個人成績表，和你想像不到的數位與傳統資料來源之後，發現這些資料來源有個共通的特點：他們提供的是大數據，亦即我們每個人每秒鐘無意識的反射，而非根據民意調查而來的一小部分民眾的意見樣本。

網路上的新數據，也就是數十億人在 Google、社群媒體、約會網站，甚至色情網站留下的數位足跡，最後會揭穿事實真相。這些不僅是新類型的數據，更有些是「誠實」的數據，在匿名機制下，彷彿四下無人時，人們才會吐露自己最真實的想法，以及真正想問的尷尬問題。這類數據就像數位版的「誠實豆沙包」，讓人們表達出自己的無性婚姻、個人精神健康問題、不安全感、受虐，以及對黑人或穆斯林的憎惡。透過分析這座數字金礦，我們現在可以了解人們真正在想什麼，真正想要什麼，以及真正做了什麼。

另外書中也提到，要從數據中獲得寶貴資訊，最關鍵的一點是：你必須問對問題。而大數據有四大關鍵力量可以協助：

- 1、大數據能讓你將數據切割分解，讓你見微知著及獲得具體的見解。
- 2、新的資料來源通常包括新類型的變數，比現存變數更能幫助我們了解複雜關係，並充分利用。
- 3、新的數位資訊能提供我們生活的真實樣貌，而非我們希望自己呈現給外人的形象。
- 4、大數據易於與實驗結合，使我們能測試因果關係，而非僅是相關性。

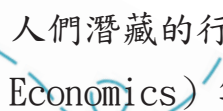
進入網路新時代的這幾十年以來，我們在健康、道德、勞動市場、商業、恐怖主義、性別，以及種族等議題上有長足的認識。我們的數位足跡已把整個世界變成一個實驗室，該書將呈現出這場數位革命如何為我們每個人打開找尋隱藏真理的大門，一窺人們的內心世界，提出大數據時代真正的洞見。

以極具啟發性的觀點解讀大數據，並以各式各樣有趣的案例忠實呈現網路世界與當代社會的現況，讓我們得以重新認識自己與這個世界。

## 關於作者

---

賽斯·史蒂芬斯—大衛德維茲 Seth Stephens-Davidowitz



《紐約時報》撰稿人暨華頓商學院客座講師，曾為 Google 數據科學家。史丹佛大學哲學系畢，哈佛大學優等生榮譽學會（Phi Beta Kappa）成員暨經濟學博士，目前定居紐約市。史蒂芬斯—大衛德維茲的研究使用新的大數據來源，揭露人們潛藏的行為和態度，並已刊登在《公共經濟學期刊》（Journal of Public Economics）等聲望卓著的出版物。

## 譯者簡介

---

陳琇玲 Joyce Chen

美國密蘇里大學工管碩士，曾任大學講師、軟體中文化及影片翻譯譯者、Alcatel Telecom 主任稽核師。已出版譯作百餘冊並多次獲得金書獎殊榮，現以翻譯為樂並習畫自娛。重要譯作包括：《搜尋未來》《2017-2019 投資大進擊》《物聯網革命》《引爆會員經濟》《精準預測時代》《人工智慧的未來》等。