



中華民國 108 年 4 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

職務異動

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

關懷輔導與溝通技巧



109 年 3 月 24 日於本局 B1 國際會議廳舉辦員工協助方案人員專業訓練，邀請宇聯心理治療所蘇予昕諮商心理師講授「關懷輔導與溝通技巧」，配合武漢肺炎疫情防疫，本訓練採小班辦理，座位並平均分散，計本局關懷員及局屬機關員工協助方案辦人員與主管 43 人參訓。



法規權益宣導



(一) 重申杜絕公務人員酒後駕車之行為，建立酒駕零容忍之正確觀念：

行政院 108 年 11 月 4 日修正「公務人員酒後駕車相關行政責任建議處理原則」，新增列第 6 點規定以，公務人員有酒後駕車行為者，各機關應列為當年度考績評定之重要依據。另銓敘部 108 年 11 月 8 日部銓三字第 1084863943 號函以，酒駕未肇事者，當年度考績不宜考列甲等；酒駕肇事者，當年度考績不宜考列乙等以上。請同仁務必遵守酒後不開車，以杜絕公務人員酒後駕車之行為，並維護政府形象，保障交通安全

(行政院 108 年 11 月 4 日院授人培字第 1080047086 號函)

(二) 因應國際間 COVID-19(武漢肺炎)疫情日益嚴峻，請各機關務必審慎評估所屬人員出國之必要性及急迫性，避免不必要出國行程。鑑於中央流行疫情指揮中心最新公布調整國際旅遊疫情建議等級，出國返國者均須進行居家檢疫或自主健康管理，基於個人健康避免遭受感染及降低國內防疫負擔等考量，請各機關(構)務必審慎評估所屬人員出國之必要性及急迫性，避免不必要出國行程。另自 109 年 3 月 13 日起，凡非因公奉派出國者，返國後須進行自主健康管理，依各類人員請假規則規定，以休假、事假、病假(列入年度病假日數及考績計算)或加班補休等假別辦理。

(行政院人事行政局總處 109 年 2 月 26 日總處培字第 1090027582 號函、109

年 3 月 12 日總處培字第 1090028602 號函)

(三) 各機關人員自即日起至嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心解散之日止，不論平日或假日出國應明確填報或使機關知悉所前往國家、地區(含轉機)，出國假單需經首長或其授權者核准，俾利機關進行後續人員健康管理及人力管控等相關防疫作為。如未確實填報、使機關知悉或有隱匿、虛偽不實之情事，應視情節輕重予以議處。

(行政院人事行政總處 109 年 3 月 17 日總處培字第 1090028905 號函)

(四) 配合嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)整體疫情防控，109 年 3 月 19 日(含)以後非因公出國者，防疫隔離假期間不予支薪。非屬前開情形者，於防疫隔離假期間照常支薪。

(行政院 109 年 3 月 25 日院授人給字第 1090029441 號函)

(五) 因應 COVID-19(武漢肺炎)疫情日益嚴峻，為維護同仁身體健康，請同仁注意相關防疫事項：

1. 最基本且最重要的防疫措施為落實勤洗手，原則可以使用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部清潔，並儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
2. 如有發燒、咳嗽、喉嚨痛、呼吸困難等任何身體不適症狀，請記得戴口罩並儘速就醫。在未確認病症前，不宜再進入辦公室辦公及參加會議、聚餐、社團等群聚性活動以降低群聚傳染風險。
3. 另依中央流行疫情指揮中心最新指示，社交距離在室外宜保持 1 公尺、室內 1.5 公尺，若無法維持距離，請記得戴口罩。
4. 如曾近距離接觸確診者，無論接觸時間係於確診案例公告前或公告後，均應立即告訴主管及人事單位，並於等待衛生單位有進一步指示前，請落實每日早／晚各量體溫一次。
5. 如有前揭身體不適症狀，應全程配戴口罩及採取適當防護措施，並主動聯繫 1922 防疫專線，聽從指示就醫。後續如有須居家檢疫或隔離，也請通知人事單位。



(交通部 109 年 4 月 1 日交人字第 1095003987 號函)

員工協助方案

外在防疫自我照顧健康操



焦慮的大環境

隔離、停工、失業、死亡、，社會氛圍圍繞著一種「淘汰的生存遊戲」。這股生存的淘汰賽，進行一種二分法的競爭規則，健康/不健康、安全/危險、生存/死亡、有工作/沒收入、失去成人活彈性運轉的灰色地帶，同時也檢驗者我們如何處理內在心理韌性，處理危機時的彈性調適能力。

新型狀病毒比較可怕還是網路病毒比較可怕？

我們是如何感受焦慮的社會氛圍？我們所知道關於新型冠狀病毒的事實，包含「目前沒有特效藥或預防針，都還在研發階段，病毒已發展從人體無症狀的方式存在，於是預估會有社區型感染」。

關於新型貴狀病毒的事實除了「自體免疫力」沒有再更多的訊息，但更多的是每天出現無數討論的相關訊息，包含確診增加、死亡人數、影響國籍範圍、連帶影響的產業、甚至黑色幽默的時事諷刺也插一腳。然而，這些週邊訊息渲染，有討論的價值卻無助於個人健康與生活的幫助，於是容易造成莫名的不安和焦慮。

壓力與焦慮是一種本能 自我調適力

我們人本來就會因應外在環境的變化，根據環境不同狀態給予不同因應策略，例如：天冷保暖加衣服、高溫防曬避暑。

當外在環境變動條件接二連三出現，超過我們原本預期、熟習的方式時，也代表我們失去了掌控感，於是容易被焦慮的感覺壟罩。此時，並不代表我們失去能力了，而是慌了手腳，不確定該如何調整，於是，先停止給予外在回應，回頭先整理自己的資源，再重新判斷自我該如何因應環境變化。

辨別焦慮與過度的壓力是否找上你!

我們的大腦每秒要判斷無數的訊息與雜念，大腦的生理運作與身體肌肉有著相同的特性，就是「有限資源會疲乏」，當我們接受訊息超過生理、心理、精神可以負荷的強度時，雖然生活仍持續運轉，但生病、免疫力下降、易怒、失控等等的風險也危機四。別讓原本這場新型冠狀病毒的免疫力戰，最後敗在自己的過度焦慮的心理壓力，所以我們來自我測試一下，自然回想最近生活七天之間，是否有以下感受：

- ☐ 手心冒汗
- ☐ 呼吸急促
- ☐ 心跳變快
- ☐ 腸胃不適
- ☐ 坐立難安
- ☐ 容易疲累
- ☐ 反覆想到或夢到危險事件
- ☐ 魂不守舍
- ☐ 放空
- ☐ 無感麻木
- ☐ 睡不好
- ☐ 作惡夢
- ☐ 心情低落、沒耐心

以上一個選項一分

1 分以下，代表你的壓力調適得很好，請繼續保持愉快的心情！

2-5 分，代表心中的確有感到壓力，記得給自己一些時間空間調整。

6 分以上，代表壓力已經把你壓得喘不過氣來，尋找專業人士幫助度過難關吧！



抱持心情順暢、好睡、好體力的健身操

中等強度的運動：一周三次以內，每次 30 分鐘，選擇促進新陳代謝的全身性有氧運動，慢跑、瑜珈。注意高強度運動會破壞免疫力。

前彎：選擇一個平穩安全的地方，站著、坐著、躺著都可以，每次吐氣時將肚臍往大腿的方向伸展，放鬆緊繃的後側肌群。

開胸：坐在椅子的前 1/3，雙手往後扶穩座椅，吸氣時將胸口往前，吐氣時順勢緊收下腹，增加呼吸與避免駝背姿勢。



面對壓力與焦慮的有效因應方法

根據最新的焦慮與壓力因應理論「正念」與「腦科學」，心理學家發現當人在焦慮與平靜時會刺激大腦同一個區塊-杏仁核，印證當我們焦慮的時候會讓大腦放空、停止運作，當專注於有熱情的工作時，內心有平靜不會受外在影響的力量。另外，當個體透過冷靜下來呼吸，大腦反應會讓一直重複運轉、充滿雜念與擔心的地方降低運作，於是簡單而純粹的觀察自己呼吸，已經被科學證實是最經濟實惠而有效的降低焦慮與壓力方法。



適度的焦慮，學習照顧自己

- 正確的洗手七字訣：內、外、夾、弓、大、力、碗。
- 正確洗手五步驟：濕、搓、沖、捧、擦
- 正確酒精消毒：75%、保持通風
- 正確漂白水六步驟：穿、稀、擦、停、沖、棄
- 正確時機使用口罩
- 保持通風良好的空氣品質
- 保持心情愉悅、平穩面對生活事件
- 適度運動增加抵抗力
- 健康飲食增加營養
- 充足睡眠增加免疫力



你可以這樣練習呼吸：停、回、心、動

停

停止讓你感到焦慮的來源。定時關心新聞、廣播、手機資訊，其餘時間讓自己停止資訊分心你的生活步調。

回

閉上眼睛，回到自己的呼吸上。給自己一個安全的空間，以及一小段時間，約 5-10 分鐘，觀察呼吸，不分析、不判斷、不評價。



心

觀察自己的想法、情緒、行為，用符合自己價值觀的詮釋給予正向的意涵。觀察自己害怕被傳染新型冠狀病毒，害怕的背後隱藏死亡的想法，面對死亡還有許多未完成的計劃。死亡讓我們想要活得更像我們想要的樣子，才是符合我們價值觀的正向意涵。



動

符合自己價值觀的詮釋中，判斷適合的行動。面對未完成的計劃，選擇我們想要地去做，出現健康更積極的行為。

電子郵件諮詢

Word.wide.union1@gmail.com

電話諮詢

上午 9 點~晚上 9 點

(02)2986-3099

免付費專線

0800-098985

面對面諮詢

請撥打上列專線預約安排

您可以選擇預約方式

服務對象

民航局全體員工

特別說明

*三種服務方式得任意選擇

***心理**健康/**工作**諮詢/**管理**議題/

醫療衛生/**法律**諮詢/**理財**稅務

*過程皆採「**保密原則**」進行



性別主流化

爸媽請親職假育兒， 工作表現更好(三)



[接續 109 年 2 月人事簡訊性別主流化內容]

(資料來源:親子天下雜誌)

員工可以兼顧育兒，工作表現更佳

瑞典的家庭政策發展歷程中，有兩項現金補貼失敗。現金育兒津貼為什麼被廢止？左派如社會民主黨的邏輯是，如果導入了育兒的現金補貼，女性會繼續留在家裡照顧孩子、領取津貼，而不是出來工作。

2000 年，現金育兒津貼再度短暫復活，讓市政府決定發放與否，最後也失敗。當時領取的多半是一些移民女性。這很不理想，因為移民是最需要融入社會、踏入社會工作的。失敗原因也可能是金額過低。但我們不知道，若發放很高育兒津貼的話，會發生什麼事？看芬蘭的例子，芬蘭從大戰後，兩性的工作時數一直都相當，但在 1990 年代，導入很慷慨的現金育兒補貼政策後，女性的勞動力時數立刻下滑，特別發生在做粗重活、但工作條件不佳的藍領階級身上。如果在家照顧小孩，能從政府拿到一筆不少的錢，她們為什麼要冒著辛勞的風險，出來工作？瑞典也曾一度實施「親職假共享」獎勵金，即父親和母親平均請親職假，可以獲得額外獎勵。但這個政策太複雜了，錢也很少，就連負責的國家保險單位，也搞不懂怎麼發，所以就廢除了。



父親請親職假愈來愈多，但存在階級、地區差異

在瑞典仍有一些企業，對於男性請親職假不友善。男性要請親職假，必須很勇敢向老闆爭取。這也是為什麼少有男性請到一半的親職假，這個狀況一直都存在。政府對雇主、員工提出許多宣導，很多雇主被說服的點是，許多研究顯示，這是好的工作文化，員工如果能在孩子年幼時在家陪孩子，當他們回到工作時，工作品質更好，因為他們感到滿足、快樂。

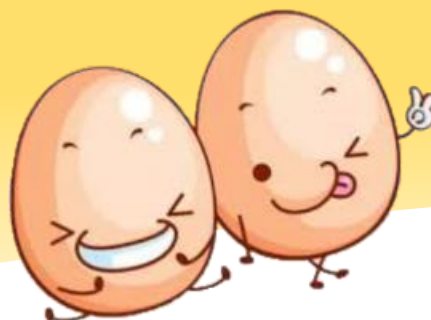
研究顯示，瑞典女性從事的家務工作時間，仍比男性多，但男性參與家務愈來愈提升。性別平等的家務分工雖不像請親職假，有帶薪誘因，但伴隨而來的是，你的伴侶關係更好、每日生活更美好、你和你孩子的關係更親密。這些論述大量在各處出現，被當局宣傳，或是準爸媽產檢的時候。

這當然也有很大的城鄉差距、階級差距，勞工階級的男性當然也照顧孩子、做家事，但沒有中產階級的男性這麼多。像斯德哥爾摩的爸爸一定都會照顧孩子，如果不這樣做，你就是「壞男人」；但若換作其他地區，就不見得這樣了。(完)



健康補給站

吃蛋預防脂肪肝！
一天可以吃幾顆雞蛋？



(資料來源: 早安健康網)

雞蛋是富含維生素和礦物質的完全食物

我們從「膽固醇含量較高的食材」中可以清楚地看到，雞蛋、特別是蛋黃的部分含有大量的膽固醇。就這一點來說，蛋是高膽固醇的代表性食物，也因為這個原因，很多人不敢多吃蛋。

其實，雞蛋是非常優質的蛋白質來源，一顆蛋裡面不但含有均衡的必需胺基酸，而且維生素和礦物質的含量又多又豐富，雞蛋可說是不折不扣的「完全食物」，值得我們積極攝取。

第一個提出警告，指稱吃蛋會危害身體健康的是西元一九一三年於俄國進行的一項實驗。俄國科學家為了解蛋對膽固醇的影響，持續餵食兔子蛋類飼料，結果發現兔子血液中的總膽固醇指數顯著上升，成為引起動脈硬化的誘因。

這項實驗的對象是有待商榷的，因為兔子是草食性動物，當兔子食用含有大量動物性脂肪的蛋類食物以後，膽固醇當然很容易在血液裡沉積下來。後來，有人把實驗對象改成了「人」，受試者維持平常的飲食不變，但每天要吃三顆雞蛋，而且持續食用兩個星期。實驗結果顯示，受試者雖然每天吃三顆蛋，但血液中的總膽固醇幾乎沒有什麼變化。

除了雞蛋以外，學者專家還證實大多數的人就算是攝取高含量的膽固醇食物，也不見得會增加低密度膽固醇（LDL-C，俗稱壞膽固醇）的含量。只有吃了蛋會使低密度膽固醇值升高的人，以及想要降膽固醇的人，才需要限制蛋類的攝取。

蛋是健康食物，一天吃一顆沒有問題

近年來又發現雞蛋的其他好處，例如雞蛋的油酸含量很高，具有降低低密度膽固醇的作用，蛋黃裡頭有一種叫做卵磷脂的脂肪，可有效清除血液中的低密度膽固醇，蛋白內則含有一種叫做胱胺酸的胺基酸，也具有減少低密度膽固醇的功用。雞蛋同時含有豐富的膽鹼，有助於預防脂肪肝等疾病的形成。



雞蛋的確是高膽固醇食物，不過，一天如果吃一顆，實在沒有必要擔心膽固醇上升的問題。當然也有一些人因為體質的關係，一吃蛋或高膽固醇的食物，馬上就會使低密度膽固醇數值升高。除非是具有這類體質的人以及醫囑不能吃蛋的人，需要特別限制蛋類的攝取，一般人只需注意不食用過度，吃蛋並不會出問題。

● 蛋白價：用來評估蛋白質「優劣良莠」的標準

雞蛋 100	鯉魚 88	牛奶 85
		
雞胸肉 84	竹筴魚 78	加工乳酪 74
		



每月一書

窮查理의 普通常識



(資料來源：博客來書店網)

內容簡介

《窮查理的普通常識》首次收錄了查理·蒙格過去 20 年來主要的公開演講，書中 11 篇講稿全面展現了這個傳奇人物的聰明才智。此外，「蒙格主義」一章收錄他犀利和幽默的評論。貫穿全書的是蒙格展示出來的聰慧、機智，其令人敬服的價值觀和深不可測的修辭天賦。他擁有百科全書式的知識，所以從古代的雄辯家，到 18、19 世紀的歐洲文豪，再到當代的流行文化偶像，這些人的名言他都能信手拈來，並用這些來強調終身學習和保持求知欲望的好處。

本書首次完整、翔實、權威地披露了素來「以低調為樂」的投資大師查理·蒙格對哈佛、史丹佛、加州大學、慈善圓桌會等分享的人生智慧，包涵：

人類誤判心理學

聰明人為什麼會犯錯？答案是：人們傾向於積累大量僵化的結論和態度，而且不去經常檢討，更不願做改變。蒙格親筆闡述 25 種人類誤判的心理傾向。

畫定你的能力圈

你必須弄清楚自己有什麼本領。如果要玩那些別人玩得很好、自己卻一竅不通的遊戲，那麼，你注定一敗塗地。要認清自己的優勢，只在能力圈裡競爭。

如何讓自己生活悲慘？

只要懂得妒忌、怨恨、反覆無常、意志消沉、不屑客觀、不從其他人的經驗學習，保證可以輕鬆擁有悲慘的一生。

普通常識的多元應用

在手裡拿著鐵錘的人眼中，世界就像一根釘子。大多數人試圖以一種思維模型來解決所有問題，而其思維往往只來自某一專業學科；但你必須知道「各種重要學科的重要理論」，才能洞察問題本質。

沒有必定賺錢公式

在 98% 的時間裡，我們對股市的態度是：保持不可知。賺錢，靠的是記住淺顯的，而不是掌握深奧的。波克夏只尋找那些不用動腦筋也能賺錢的機會。

耐心等待—記好球

只要以耐心、紀律和客觀為指導原則，你可以將 90% 財富都投到一家偉大的公司。不需要頻繁的買賣，只要幾次決定便能造就投資財富。蒙格的這一特點，徹底改變了巴菲特的投資策略。

關於作者

查理·蒙格 (Charles T. Munger)

出生於美國內布拉斯加的奧馬哈，現任波克夏·海瑟威公司副董事長，董事長為股神華倫·巴菲特。

蒙格於 1948 年取得哈佛法學博士後，在 1965 年之前自營事務所，擔任房地產律師。在巴菲特主張下，他放棄了法律的專職，專心致力於管理投資事業。

兩人在 1959 年相識以來，即成為親密的朋友和投資夥伴，並共同創造了波克夏公司的投資傳奇。相對於巴菲特的全球知名度，蒙格卻以低調為樂，並刻意把自己的財富恰好保持在富比世富豪榜的水準之下。



本室 e-mail : qwer1234583@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。)