



中華民國 109 年 5 月 11 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

## 榮譽榜



本局林局長國顯、飛航服務總臺黃總臺長麗君、標準組朱科長衍達及企劃組王技正敏郁等 4 員，獲交通部核定為該部 109 年交通部模範公務人員，恭喜得獎人！



## 人員異動



職務異動

內容涉及個資，不公開資訊。

# 法規宣導



一、有關交通部函頒「交通部及所屬機關（構）員工協助關懷意識培力全員訓練計畫（109 至 113 年）」，爰請本局及所屬機關屆時配合交通部推動期程，協辦相關事項如下：

1、辦理員工協助方案（下稱 EAP）徵文活動：本局將配合交通部規劃期程另函請薦送徵文稿件，相關投稿情形並將納入 109 年度人事業務績效評核項目。

2、辦理員工協助關懷意識培力全員訓練：

（1）透過 EAP 之實體、數位課程及影片觀賞等學習方式，增進員工關懷轉介之敏感度並結合機關業務活動，推廣 EAP 服務內容，提升關懷意識。

（2）考量當前肺炎疫情嚴峻，避免辦理演講或研習等可能引發群聚感染疑慮型式活動，爰 109 年度員工協助關懷意識培力全員訓練即以「線上閱覽交通部自製 EAP 宣導影片」為主。

3、推廣社會資源之聯結與運用：本局將依據交通部每年所分配之托老（育）機構協洽區域，函請各機關協助提供相關社會資源。

4、啟動交通部「關懷巡迴列車」瞭解宣導及訓練情形：將配合交通部至本局（含所屬機關）實地訪視期程，辦理相關事宜。

（本局 109 年 4 月 29 日人字第 1095008759 號函）



二、衛生福利部 109 年 4 月 23 日函送有關嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）疫情心理健康資訊，請同仁多加利用：

- 1、為協助民眾穩定心情，正向面對疫情，衛生福利部建立「疫情心理健康」專區，提供民眾防疫相關資訊及心理健康資源；途徑：衛生福利部首頁/心理及口腔健康司/疫情心理健康；（網址：  
<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4740-52615->）。
- 2、「心快活」-心理健康學習平台：編製分眾（如專業人士、兒童、老人）衛教資源，協助民眾藉由彼此分享、激勵，用正向情緒面對改變，安度疫情；途徑：「心快活」-心理健康學習平台/心專欄/時事衛教（網址：  
<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/3>）。
- 3、製播「防疫大作戰」心理健康宣導影片：短片內容包含心理急救之「安、靜、能、繫、望」及 1925 安心專線，倘同仁覺得有壓力或焦慮，可接受專業協助。（網址：  
<https://www.youtube.com/watch?v=00wduyiPwtk#action=share>）
- 4、簡式健康量表（BSRS-5）：可利用「心情溫度計」自我篩檢情緒狀態，注意自身心理健康。
- 5、1925 安心專線：安心專線提供 24 小時免付費心理諮詢服務；同仁因疫情有心理需求，均可撥打 1925 安心專線（依舊愛您），由接線人員提供心理諮詢服務。
- 6、全國 22 縣市均有提供免費（或優惠）心理諮商服務，同仁倘有心理需求，可洽詢社區心理衛生中心。
- 7、另同仁可利用本局 109 年員工協助方案諮詢服務委託「宇聯管理顧問有限公司」辦理之各項諮詢服務（服務專線：0800-09898；服務信箱：  
[world.wide.union2@gmail.com](mailto:world.wide.union2@gmail.com)。）



五一的由來：芝加哥乾草事件

在 1886 年的美國剛從農業社會轉變成工業社會，那時工作日很長，因此，全美勞工聯盟就號召了勞工從五月一日開始全國性的罷工，要求實施八小時工作制，直到 1889 年，為了紀念這段壯烈的歷史，將 5 月 1 日定為國際勞工節。

# 員工協助方案

## 《職場安心數》

### 談職場抗疫期間的心理功課



吳曉萍 諮商心理師

打造安心職場從心理健康著手，可分成三部分來談防疫策略：「安在」心態、「安全」措施、「安穩」支持。

目標上，我們宗旨在確保同仁們擁有正確的認知與心態面對防疫，使高風險同仁能勇敢地正視健康議題，並對於需要居家檢疫、居家隔離與就醫的同仁能配有關懷與支持措施，讓職場裡不論是一般同仁、高風險同仁或確診同仁都能依循此機制，感受支持連結，而非恐慌或對立的工作氛圍。



### 打造安心職場第一步：「安在」心態

生活於地球村時代，我們很難完全把關所有人的動向，這使職場健康管控產生更多的不容易，但正確心態的養成，可使我們內在更安定、面對動盪的疫情資訊更少慌亂。建議與其他同仁的交談中，我們可以分享政府宣導的防疫知識取替沒有根據的謠言，使大家擁抱充足的健康認知，安在地面對大環境的變化。企業行動上，鼓勵多宣導衛教資訊及公司友善配套政策，透過電子公告、張貼文宣、教育訓練等機會，讓全體同仁擁有正確的防疫觀念，將減少擔憂與焦慮影響工作與生活的品質。





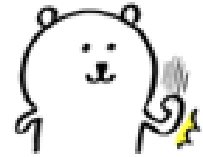
## 打造安心職場第二步：「安全」措施



這裡指的「安全」，除了透過管控機制降低職場感染風險外，增進心理上的安全感也十分重要，它可以使我們減少投射恐懼、指責他人的情況。許多企業遇到自主健康管理同仁表示面臨莫大心理壓力的源頭多是來自共識同仁的耳語與排斥，故鼓勵面對上述困境時，被排斥者可以把排斥行為解讀為對方的壓力呈現，而共事同事的自我洞察於此顯得重要，當覺察自己存在排斥心理時，請學習將安全感的掌控對焦於自己的生活習慣，從自身生活習慣的管理談防疫，而非將恐懼向外投射到高風險同仁身上。減少恐慌與指責是這個階段的心理健康強化重點，以自律的角度相互理解，才能因這同理而放下對立。



## 打造安心職場第三步：「安穩」支持



面對疫情的變化，情緒的不穩定可能影響著上班出席與工作投入的狀態，建議無論企業或個體的行動上，多思考如何創建暖心的支持感為目標。面對抗疫的漫長路，孤身面對容易感到無力與失去生活的意義感。因此，鼓勵個體多在社群軟體分享好消息與正向座右銘，企業行動也可考慮設置幸福牆、募集關懷志工，藉由心情的相互分享與打氣能救贖個體內心的無助，透過關懷亦能減少標籤化的感受，進而提升幸福感，使個體因支持的氛圍而提升樂觀與希望思維，產生更多心理韌性化危機為轉機。



「安在」、「安全」、「安穩」三部曲的分享，盼職場氛圍在友善健康的促進下，使疑似症狀同仁能勇敢正視健康，遭遇高風險情況的同仁能無憂居家檢疫，在職場同仁亦能無慮環境安全，同時，也提醒大家同心拚防疫的路上，心理健康務必多加關照，這是一場來勢洶洶的抗議之戰，我們得先照顧好自身的心理狀態，才能給出更多的同理與暖意，替長期防疫的路上創造更多愛的同存在感。





## 電子郵件諮詢

[word.wide.union1@gmail.com](mailto:word.wide.union1@gmail.com)

[word.wide.union2@gmail.com](mailto:word.wide.union2@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

\*六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

中研院研究：有全職工作的媽媽，幸福感較高



資料來源:親子天下雜誌

中研院研究發現，台灣已婚婦女偏好「全職」工作。現代的已婚女性儘管較不重視「男主外，女主內」的性別角色規範，但在自己的工作收入提高到接近丈夫的收入後，家庭滿意度會隨著相對收入的增加而下降，顯示家庭之內存在「玻璃天花板」的現象，比起過去的女性，在進入婚姻後需要花更多心力調適自己。

中央研究院針對「女性工作時數與家庭滿意度」的研究發現，台灣 25 至 59 歲的已婚女性，擁有「全職工作」的幸福感受比兼職或沒有工作的已婚女性高。



研究是根據中央研究院人文社會科學研究中心調查研究專題中心「家庭動態資料庫」(Panel Study of Family Dynamics, PSFD) 的資料分析結果，發現每周工時 40 小時以上的已婚婦女，相較全職主婦或兼職工作婦女，擁有較高的家庭滿意度，顯示已婚女性與已婚男性一樣，偏好全職工作。

研究發現，年輕世代的已婚女性雖然較不重視「男主外、女主內」的性別角色規範，但已婚女性相對於丈夫的收入對於家庭滿意度的影響，卻呈現「倒 U」形。也就是說，當妻子的相對收入增加，對家庭經濟的貢獻、經濟自主性提高，妻子的家庭滿意度隨之提升，但當妻子的收入提高到接近丈夫的收入後，妻子的家庭滿意度反因相對收入的增加而下降。

夫妻共同分擔家庭經濟的分工模式已成現代女性心中的理想家庭樣貌，但已婚女性除了要面對外在勞動市場的「玻璃天花板」(glass ceiling)，也需面對家庭內部的玻璃天花板，避免因自己的收入超過丈夫而帶來家庭滿意度的下降。

在「夫妻相對收入與家庭滿意度」的研究更發現，當妻子的收入增加，丈夫的家庭滿意度就往下掉，已婚男性不見得樂見妻子的經濟實力提高，因為可能動搖他對「幸福家庭」的美好設定。另外，也分析了「家務時數」對家庭滿意度的影響，研究發現，已婚女性的家務時數愈高，自己所感受到的家庭滿意度愈低。但對已婚男性來講，如果另一半的家務時數愈高，自己的家庭滿意度會愈高。

研究也發現，對於年輕世代的已婚女性，若性別角色較傾向傳統「男主外、女主內」的態度，家庭滿意度會比不傳統的女性來得高，顯示較認同傳統性別角色態度的女性在進入婚姻後，會有較高的家庭滿意度。另外，有年幼子女的已婚女性，感受到的家庭滿意度較低；家庭收入高的已婚女性，則擁有較高的家庭滿意度，這也許是能夠以市場商品、勞務取代家庭勞務的影響。

至於已婚男性，影響家庭滿意度的主要是切身因素，像是自己的工作時數、健康情況，顯示了男性的家庭滿意度比較不受家庭因素（如幼齡子女）的影響。



#### 母親節由來

美國的母親節由安娜·賈維斯發起，她提出應設立一個紀念日來紀念默默無聞做出奉獻的母親們，於1907年開始舉辦活動，申請將母親節成為一個法定節日，至1913年，美國國會確定將每年5月的第二個星期日作為法定的母親節，並規定這一天家家戶戶都要懸掛國旗，表達對母親的尊敬。而安娜·賈維斯的母親生前最愛的康乃馨也就成了美國母親節的象徵。



## 健康補給站

春天的飲食重點在排毒！輕斷食、草本茶清除負擔還瘦 4KG



### 簡便早餐輕斷食

資料來源:早安健康網

春天的飲食以促進排毒為重點。斷食對促進健康的意義，在於停止進食能給予終日運作不休的臟器有喘息空檔，從疲於消化吸收的勞動中解脫，得以進行解毒工作。人體為了維持生命機能，總是一刻不得閒，我們也不斷在生活中攝入各種造成身體負擔的物質。

飲食帶來的農藥、食品添加劑；外用的保養化妝品、洗髮精等，含有許多化學物質；吸入的空氣中，有汽機車和工廠排放的廢氣，還有飄散在空氣裡的農藥與化學物質等。而我們攝取的肉類等高蛋白質，需要一天以上的消化處理時間，又造成臟器沉重負擔。

斷食是先人為了常保身心健康而摸索得出的智慧，日本禪寺以蔬食為主的精進料理，也是從斷食修行中誕生的飲食文化。伊斯蘭教有齋戒月（Ramadan）的斷食期，印度的阿育吠陀同樣倡導斷食。

特別要在此強調的是，絕非鼓吹嚴格禁慾的飲食生活，因為過度節制口腹之慾，會引發身心強烈反彈，不利健康。要衡量自己的接受度，量力而為，才能夠持之以恆。斷食以後，身體少了分解消化食物的負擔，感官變得敏銳，心情也會感到輕盈舒暢。

透過斷食，我們會不自覺將注意力轉向自我的身心，專注於內觀。另外，「健康的人最好在中午前都不吃東西」，喝一點茶水、果汁等補充水分即可，藉由抑制消化活動，方便身體進行自我修復與解毒。

## 春季的排毒本草茶



複方本草茶藉著多種芳香本草的調配變化，可以幫助我們緩解許多身心的不適症狀。最為人所熟知的就是洋甘菊和胡椒薄荷（Peppermint），洋甘菊用在春天的排毒正合適，它所含的有效成分類黃酮（flavonoid）具有消炎、鎮定功能，也是很好的胃腸藥。在德國，洋甘菊自古就是修道院必備的芳香本草，也建議在粥裡面添加洋甘菊，用來健胃整腸，另外，薄荷種類繁多，其中的胡椒薄荷種植容易，而且使用方便，是十分大眾化的居家保健良伴。

### 花粉過敏（※材料標示的數字顯示分量比例）

#### 【材料】

接骨木（1） 異株蕁麻（1） 德國洋甘菊（1） 胡椒薄荷（1/2）

#### 【作法】

茶壺中舀入1大匙芳香本草，沖熱開水，加蓋悶3至5分鐘，即可飲用。



### 安眠紓壓（※材料標示的數字顯示分量比例）

#### 【材料】

德國洋甘菊（3） 胡椒薄荷（1）

#### 【作法】

茶壺中舀入1大匙芳香本草，沖熱開水，加蓋悶3至5分鐘，即可飲用。



### 情緒緊繃引發胃痛（※材料標示的數字顯示分量比例）

#### 【材料】

德國洋甘菊（1） 胡椒薄荷（2）

#### 【作法】

茶壺中舀入1大匙芳香本草，沖熱開水，加蓋悶3至5分鐘，即可飲用。



# 每月一書 我們的島



## 內容簡介

資料來源:博客來網路書店

臺灣首部長期記錄環境變遷的巨構，1980~2017 追蹤超過三十五年的紀實報導。縮時總覽今昔土地、山川、河流、海洋變遷的樣貌，史詩般撼動人心的紙上紀錄片。以環境史時間軸的比對方式，觀看土地利用型態對環境、生物與人的影響；並透過海陸交界、生物與人的關係、離島樣態、山林聲息、災難啟示等，清楚揭露島嶼長時間變遷歷程。這本書只是作者終身志業的側記，卻已勾勒出臺灣的一部山海大經。他，就像我昔日的感受：從來沒有一顆晶瑩剔透的露珠，是為了炫耀而存在。



首篇導演自剖，如何從一開始追求影像美學表現，到自我反省環境紀錄工作者應該要表現的本質為何，至今返歸真實、企圖透過鏡頭傳達種種災難之因並對社會大眾與決策者形成影響的歷程。

第二至四章，是海陸交界與海岸線的總體檢。第二章綜觀臺灣海岸線大尺度、規模性的改變，直指重要指標現象是如何形成，如自然海岸消失與人工海岸水泥化問題。



第三章進入各地樣區，透過錯落在大尺度當中的單點案例，細數人為開發的演變，說明自然與經濟活動間的衝突，以及保育的重要。

第四章以作者的家鄉彰化為記主軸，描述一路以來田野對生命的感動，以及人、生物與環境互動的海岸群像。

第五章與第六章談臺灣日日都在經歷的天災與汙染問題。島嶼無可迴避的天災包括地震、颱風，自然創傷已難平復，人為破壞卻讓天災加劇。如今在氣候變遷之下，複合式災難更年年考驗著島民的智慧。這幾十年來，自然資源從正常運轉到逐漸消失，除了天災，更因為環境汙染。滋養我們的土地、無所不在的空氣、生養萬物的海洋，這些環境汙染，是怎麼一步步走到這裡的？

第七章到第九章的主題別是森林生態、臺灣附近重要島群生態變化以及生物多元價值。第七章論及森林若海洋，一樹一島嶼。臺灣在世界的位置，標誌著生物多樣之島。人們對待山林的態度將決定環境會以協合或是衝突回應。第八章則是細數離島。臺灣是島嶼型國家，每座島嶼都擁有不同的生態重要性與歷史意義，甚至是臺灣的前哨。當我們不瞭解臺灣周遭海域發生了什麼國際紛爭或是生態破壞，我們將無從面對共同未來。第九章則透過指標物種的命運，看到了珊瑚死亡的悲劇，也看到了軟絲成功復育的希望。

最終章則回顧環境命運為何是一場你我必須共同扛起的未竟之戰。環境的故事，就是我們的故事。這是一本關於你與我的書。這是過去以及現在正在這片土地上生活的所有人，一步一步共同刻寫出來的環境啟示錄。

臺灣環境的未來會如何，關鍵在於每一個人。

## 關於作者

柯金源

人稱柯導、柯師傅。彰化伸港人。現任公共電視新聞部製作人

1993 年起在平面媒體撰寫環境議題專欄，前後長達十二年，共累積了超過三十萬字的臺灣環境田野調查資料。1998 年，進入公共電視新聞部。近年作品多關注產業政策變遷下，臺灣自然環境如何遭受破壞；以及在公民意識覺醒的年代，政府該如何訂定未來環境保護計畫、企業該如何落實社會責任。多項作品入圍並獲得國內外重要影展獎項。



柯金源主要獲獎紀錄：

1997 年起，入圍與獲得國內外超過一百個重要獎項，其中包括個人入圍七次電視金鐘獎、獲頒攝影與非戲劇導演三座金鐘獎，以「動物救援」獲得 NPO 媒體報導獎【電視報導首獎】，《獼猴的戰爭與和平》更同時獲得美國【CINE 金鷹獎】、美國廣播電視博物館【永久典藏】以及美國蒙大拿國際野生動物影展 IWFF 兩項大獎與九項優異獎，近年代表作為紀錄片《海》，記錄臺灣近二十幾年來的海洋環境變遷，全片沒有旁白與配樂，以質樸的影像敘事深入海洋。多部作品入圍加拿大、瑞典、印度、新加坡、泰國、中國、西班牙等各國相關影展。

## 延伸閱讀

---

被大自然和黑道威脅過的人，用 30 年紀錄台灣環境——專訪《我們的島》柯金源  
<https://okapi.books.com.tw/article/10623>

【紀錄觀點】－【海】導演:柯金源  
<https://www.youtube.com/watch?v=KonbDh2EoLw>

【紀錄觀點】－【黑】導演:柯金源  
<https://www.youtube.com/watch?v=MQEaqFbFvaE&list=RDCMUCVrJDxSpLMtnCfK5ckK3vAg&index=2>

【紀錄觀點】－【太平島】導演:柯金源  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZX5jaE984WM&list=RDCMUCVrJDxSpLMtnCfK5ckK3vAg&index=9>