



中華民國 107 年 5 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。

- 一、107 年 5 月 31 日於 305 會議室辦理本局員工協助方案人員專業訓練－「關懷輔導與溝通技巧初階研習班」，邀請財團法人「張老師」基金會林聯章執行長擔任講座，共計 31 人參訓。

內容涉及個資，不公開資訊。

- 二、賀！臺中航空站張主任瑞澍、飛航服務總臺資訊管理中心汪主任美惠及本局空運組吳科長英立榮獲 107 年交通部模範公務人員

107 年交通部模範公務人員共選拔出 36 人，係交通部為表揚品行優良，且於公務方面具有特殊貢獻或優良事蹟，足為公務人員表率者。獲選交通部模範公務人員，是交通部一萬多名公務人員的最高榮譽，特別於 107 年 5 月 4 日假該部集會堂舉辦頒獎典禮，賀陳部長並親自出席頒發獎座與致詞嘉勉。

內容涉及個資，不公開資訊。

一、有關公務人員哺乳時間之規範：

查「性別工作平等法」第 18 條，就哺乳時間之規定曾二度修正，現行規定男、女兩性均可哺育嬰兒，且受僱者親自哺（集）乳之子女年齡，由未滿 1 歲，修正為未滿 2 歲；並將每日另給哺（集）乳時間，由每日 2 次，每次以 30 分鐘為度，修正為每日 60 分鐘。



二、行政院修正「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」第 5 點及附表，並自 107 年 7 月 1 日生效，其修正重點如次：

- (一)放寬同仁於休假及相連假日連續期間如有於「交通運輸業」之刷卡消費，前開相連假日連續期間於國民旅遊卡特約商店刷卡之消費皆得申請休假補助費（註：原僅限於旅行業、旅宿業及觀光遊樂業等 3 業別得適用本規定）。
- (二)適度鬆綁國民旅遊卡業別管制，以活絡內需市場，特約商店業別放寬不再區分商圈內或商圈外，各行業別均得成為特約商店（註：儲值性商品、珠寶銀樓、公務員廉政倫理規範第 8 點所稱不妥當場所除外）。

三、銓敘部函以，關於夫妻均為公務人員，得以養育 3 足歲以下雙(多)胞胎子女事由，同時申請育嬰留職停薪，機關並不得拒絕：

依公務人員留職停薪辦法第 5 條訂定之意旨，並考量養育雙(多)胞胎子女，確實難由夫妻之一方獨自照顧，基於人道關懷，以及落實照護公務人員之意旨，同意夫妻均為公務人員，得以養育 3 足歲以下雙(多)胞胎子女事由，同時申請育嬰留職停薪。



➤ 員工協助方案宣導－員工生活服務方案

本局「員工生活服務方案」(免費諮詢服務)自即日起，委託社團法人新竹市生命線協會「員工協助服務中心」辦理，有關服務項目、內容如下：

- (一)第 1 階段免付費電話諮詢：同仁可於週一至週五，上午 9 至下午 7 時，使用室內電話或手機撥打免付費專線電話 (0800-668-880)；諮詢類別包含心理、法律、理財、精神醫療及管理面向，由員工協助服務中心專人接聽，並依來電諮詢內容給予初步處理或轉介第 2 階段個別諮詢。本項服務不限使用人數、次數、時數。
- (二)第 2 階段個別諮詢：視同仁需要，由員工協助服務中心之個案管理師協助安排，與外聘專業諮詢顧問進行面對面晤談或電話諮詢服務，並約定面談時間、地點。本階段諮詢服務每人次 1 小時費用 3,000 元，團體諮詢以 2 人次計算 (1 小時 6,000 元)；每人每年可申請免費個別諮詢服務以 3 次 (3 小時) 為限，後續仍有諮詢需求得自費申請使用。
- (三)上述所提供之各項諮詢服務，均恪遵「心理師法」之法律規範及服務人員專業倫理，以維護當事人權益。有關資料保存及調閱並依「本局員工協助方案諮詢資料保存及調閱注意事項」辦理。



➤ 性別主流化

男人也有 480 天育兒假，瑞典成為全球對女性最友善的國家(二)

瑞典的性別平等部長 Regner 表示，瑞典之所以能夠持續縮小性別不平等，有幾項關鍵的政策在背後支撐(續)：

2. 以個人稅制，取代婚姻的聯合稅制

瑞典的獨特稅制，更相當程度地支持了育兒政策、並且賦權女性。何以稅制能夠促成平等？

性別平等部長 Regner 對《商業內幕》網站解釋，性別平等若不想停留在口號，必須進入到「非常枯燥乏味的技術層面——也就是以個人為基底的稅制。」從 1977 年開始，瑞典的婚姻雙方並不聯合繳稅，必須各付各的。因此不論你是否走入婚姻，亦不論性別，你的稅制基底都是以個人收入為準，你所獲得的福利，也會

根據你個人的需求調整，而非從家庭的集體需要出發。

換句話說，早在 2009 年瑞典通過同性婚姻法之前，福利照顧的核心單位即不是以異性戀家庭為準，「個人」才是。

「從 1970 年代開始我們便這麼做，人人都意識到自己是為了自己繳稅，這形成了一種正向的循環，督促政治人物必須為（各種性別的）選民好好工作。」性別平等部長 Regner 這麼解釋。

這是個人主義社會的極致，個體的存在空間受到國家保護，保護根源自稅制，這也是瑞典式國家治理的重要特徵。

瑞典常在「最快樂國家」評比榜上有名，其實也與瑞典的個人稅制不分性別地回饋至個體、支持更平等的社會環境有關。

3. 嚴格調查公司與產業間的性別薪資差距

瑞典目前仍持續施力的工作，是確保公司行號遵守同工同酬的法令。

2008 年，瑞典簽署了《瑞典反歧視法》(the Swedish Discrimination Act)，擁有 25 位以上員工的公司，每年必須調查公司內的薪資性別差異，若差距過大且沒有採取改善行動，政府則會要求公司支付罰鍰。

平均而言，即使在瑞典，女性目前的月薪仍不到男性的 87 % —— 如果把產業的差異等因素考慮進去，那麼前者是後者的 95 %。省議會裡，兩性之間的薪酬差異最為明顯。差異最小的職業之一是藍領工人。Regner 說，「同工不同酬的差距仍可透過政策達到，比較令人頭大的，反而是如何讓傳統上被認為該由女性從事的工作價值被肯認，例如護士與長者照護。」

照護工作的價值，不論在哪一國都有待社會文化層次的翻新認識、肯定、乃至政策支持，讓工作不再性別化，才可能進一步達到產業間的性別平等，更全面地縮小性別同工不同酬的差距。

資料來源：女人迷網站(<https://womany.net/read/article/13117>)

健康補給站-黃金七原則，吃對食物好好睡

有些食物有助睡眠，有些食物卻會妨礙睡眠，想要睡得好該怎麼吃？《康健》彙整專家的意見：

1. 來點富含色胺酸的食物

睡前喝杯熱牛奶，是長久以來給睡不著的人的建議，為什麼呢？因為奶製品含色

胺酸，一種有助於睡眠的物質。

不過，有些人喝了牛奶反而有脹氣等不適症狀，不見得適合，不妨試試其他富含色胺酸的食物，包括香蕉、堅果、芝麻、蜂蜜、高纖餅乾，和動物性食物（牛肉、豬肉、鱈魚、鮭魚等）。

需注意的是，肉類是高蛋白質的食物，比較不容易消化，就算想吃，也要很少量。

2. 補充碳水化合物

乳製品要搭配富含碳水化合物的食物，才能增加血液中，有助於睡眠的色胺酸濃度。所以如果睡前有點餓，想吃點宵夜，可試試一碗加了牛奶、優格、餅乾的麥片，或麵包和起司。

但記得要避開也含高糖份的澱粉類點心，以免血糖變化影響睡眠。

3. 餓得話，睡前吃點小點心

餓著肚子上床會干擾睡眠，因為飢餓的感覺會讓人睡不著，有些研究甚至認為，試圖減肥的人，反而可能更常醒來。

如果你為失眠所苦，吃點東西可能有助於入睡。不過，只能吃些小點心，吃太豐盛會對腸胃系統造成壓力，上床時反而不舒服，難以入睡。

4. 少吃點脂肪

研究發現，白天吃太多高脂肪、油膩的食物，晚上就愈難睡得好。

5. 注意躲在細節的咖啡因

明明已經戒掉晚上喝咖啡的習慣，為什麼還睡不好？事實上，即使一些咖啡因濃度也會干擾睡眠，例如巧克力、可樂、茶還有低卡咖啡。

想要睡得好，中午過後還是少碰含咖啡因的食物為妙。另外，有些成藥或處方藥也含有咖啡因，例如止痛藥、減肥藥、感冒藥、利尿劑等。這些藥物含的咖啡因可能和一杯咖啡一樣多，甚至更多。用藥時，記得看仿單上有沒有註明藥物會影響睡眠，或造成失眠的提醒，必要時，跟醫生討論是否換藥或停藥。

6. 睡前別貪杯

睡前小啜或許可以讓人更快入睡，但卻會讓人夜晚更常醒來，睡得比較不舒服、沒有獲得充分休息，還會頭痛、流汗、作惡夢等。如果你非得晚上喝點酒，每喝杯酒就喝杯水來沖淡酒精作用。



在林口長庚醫院看睡眠障礙門診的復健和社區精神科主任許世杰更叮嚀，失眠的人絕對不可喝酒，但卻有三、四成失眠的人誤以為喝酒可幫助入睡，不知道酒的依賴成癮性，會比藥物更高，會愈喝愈多。

高醫附設醫院睡眠中心主任徐崇堯也提醒，如果既吃安眠藥又喝酒，因為兩者都作用在「GABA」這種腦部最主要的抑制性神經傳導物質，強大的效果，反而有病

人因此一覺不醒。

7. 留意重口味、辛辣食物的威力

飽吃一頓後很難睡得舒服，因為睡覺時消化系統運作減緩，胃排空速度慢。

而且台大醫院內科部醫師曾屏輝指出，逆流性食道炎特別跟晚吃有關，所以，假如想吃大餐，應該至少離睡前4小時，晚餐時也要避開甜食、柑橘類、巧克力、可樂等。

另外，辛辣的食物容易讓人有胃食道逆流或大腸激躁症，睡前最好避免。中醫師劉桂蘭並提醒，薑、蔥、蒜等調味食材有興奮神經的效果，晚上也要少吃。

（本文摘自《華人健康網》）

➤ 每月一書-機率思考：大數據時代，不犯錯的決斷武器

內容簡介：

最受歡迎與肯定的得獎科學作家，寫給現代讀者的

◎大數據時代必備的解讀力

◎後真相世界亟需的思辨術

千金難買早知道的恐怖黑天鵝，

誰都會遇到——勝出的能力哪裡來？

左右為難的 To Be Or Not to Be，你我都會有——決斷的勇氣何處尋？

唯有機率思考，是你不犯錯的武器

從買樂透到買保險、從看新聞到看醫生

食衣住行、生老病死，風險無所不在！

從當法官到拍電影、從防治天災到拯救世界

權威研究、街論巷議，藏有多少迷思？

面對不確定性，如何做決策？

當資訊超載，如何找真相？

人生在世，有三件事可以確定：一是繳稅；二是死亡；三是我們永遠擺脫不了不確定性和隱伏其中的風險。如何掌握不確定性，進而擁有預測能力，一直是人類不斷在尋求的解答。幸好，現代人面臨這些難題，占星、卜卦已經不是唯一、更不是最好的選擇。因為，對於未知與風險，我們如今已擁有理解、掌握、最終勝出的工具：機率學。

本書取材自生活的日常，以生動活潑的筆觸，解釋機率觀念，揭開其千變萬化的樣貌，幫助讀者理解機率事件，以及它幾乎無所不包、令人大開眼界的精采應用，例如：



- ◎一場美式足球賽，上場的 22 名球員，生日相差一日之內的機率有多少？（正確答案絕對高到超乎你的想像！）
- ◎買樂透，為什麼用電腦選號比人腦選號好？
- ◎你花小錢買心安的延長保固，為什麼是廠商豐厚的獲利保證？
- ◎準確率 80% 以上的癌症檢測驗出陽性，為什麼還可以抱持 83% 的機率沒有罹癌
- ◎東京子彈列車營運超過 50 年、搭載 100 億人次，穿梭地表地震最頻繁的地區，卻不曾有任何一名乘客因地震喪生，憑什麼？
- ◎金融海嘯真是「25 個標準差」的罕見事件，人力無可回天？
- ◎二次世界大戰時，圖靈破解號稱不可能解開的 Enigma，關鍵居然是某個「冷僻歪理」？
- ◎數字確實會說話，但你怎麼知道它是不是在胡說八道？
- ◎資料探勘正流行，但你確定挖到的是金礦？還是垃圾？



從大數據時代到後真相世界，矛盾詭譎層出不窮，決策的風險日益高漲。不管是個人或群體，唯有對機率、風險和不確定性有更深入而正確的理解，才能培養足夠的思辨能力，擺脫理盲的困境。本書闡述機率學，緊扣理論的新脈動，觀念及應用均與時俱進，正是現代知識公民所需的必備素養。

關於作者

羅伯·麥修斯 (Robert Matthews)

英國物理學家，畢業於牛津大學，專長為機率事件與不確定性的數學，研究屢次登上《自然》(Nature)、《柳葉刀》(The Lancet) 等頂尖學術期刊。他也是廣受歡迎與肯定的科普作家，曾獲頒英國科學作家協會年度傑出作家獎，文章散見《BBC 焦點》(BBC Focus)、《經濟學人》(The Economist)、《金融時報》(The Financial Times)、《泰晤士報》(Times)、《週日電訊報》(Sunday Telegraph) 等報刊。現任英國阿斯頓 (Aston) 大學客座教授、英國皇家統計學會研究員、英國皇家天文學會研究員、BBC Focus 科學顧問等職。個人網站：www.robertmatthews.org。

譯者簡介

高英哲

英國約克大學經濟碩士。台灣大學科學教育發展中心、《BBC 知識》特約譯者。

(摘自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw>)