



中華民國 107 年 01 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。

內容涉及個資，不公開資訊。

➤ **活動報導**

- 一、本局 107 年 1 月 17 日(星期三)於臺北福華大飯店舉行 71 週年局慶餐會，慰勞同仁一年辛勞，活動溫馨，參與人數約 400 人。餐會中，除賀陳部長、范次長蒞臨賀歲外，並由局長率兩位副局長及主任秘書舉杯向全體同仁祝福，祝福大家新的一年萬事如意、闔家平安。

內容涉及個資，不公開資訊。

內容涉及個資，不公開資訊。

二、本局 107 年 1 月 19 日(星期五)舉行 71 週年局慶典禮，邀請交通部航政司陳司長進生及民航業貴賓蒞會，會中表揚民航界 6 類績優人員、本局暨所屬機關績優及資深員工共計 104 人。會後舉辦茶會，全體人員齊唱生日快樂歌，祝福本局局運昌隆，氣氛歡樂溫馨。

內容涉及個資，不公開資訊。

➤ 法規權益宣導

行政院人事行政總處 106 年 12 月 21 日總處培字第 1060064722 號函以，自 107 年 1 月 1 日起中央及地方機關提列當年度公務人員相關考試提缺比以 35% 為原則，依一條鞭體系、非一條鞭體系分別計算。

➤ 員工協助方案宣導 - 心理諮商的 10 大迷思（上）

迷思 1 我的心理沒問題，沒到什麼嚴重地步，心理諮詢和我無關。

分析：

的確，諮詢現在在亞洲地區還很不普及，很多人認為這方面的諮詢和自己沒多大關係，徐靜蕾也聲稱過自己有情緒問題，但不需要心理老師的諮商。當人類面對外界壓力時，往往需要動用精神力量來支撐和抗爭，但是往往精神世界會陷入危機，變得脆弱甚至不堪一擊。其實就像都有過患「感冒」的經歷一樣，每個人在人生的不同階段都曾存在或輕或重的心理困惑，或心理障礙，很多人都有過憤怒、鬱悶、焦慮、煩躁、躲避、恐懼、厭食、失眠、注意力不集中、難以適應新環境等體驗吧？往往自己認為是小毛病的地方，很可能便存在著心理問題。

很多人認識到自己有心理問題，但僅僅依靠自己的意志力同心理問題抗爭，結果往往越克服越厲害，越抗爭越嚴重，還會引發軀體疾病，嚴重影響工作和生活。心理老師幫助的對象就是日常生活當中的常人，常人會遇到一些現實的問題，自己覺得很困惑或者痛苦，自己的個人努力好像一時無法排遣。這時候就需要求助心理老師。那種認為只有負面情緒累積到「病」的境地才要諮詢的看法是錯誤的，如果目前出現的問題開始無力解決，影響到工作和生活，就應該求助於心理老師，如果發展到嚴重干擾生活的狀態，那更應接受心理治療。

其實就算非常健康毫無心理問題的人士，也可以接受「心理發展」等方面的諮詢輔導，比如職場生涯規劃、親子關係培養、兒童智力、情商培養等，可以進一步發揮個人的潛能。如果你的經濟能力較好，對心理治療又很認可的話，原則上應該定期到心理師那裡進行諮商。

迷思 2 如果去接受心理諮詢的話就代表自己不是正常的健康人了。

分析：

首先心理問題與精神病是兩個完全不同的概念，精神病是醫學概念，如精神分裂症、憂鬱等，是最嚴重的心理疾病，它與一般的心理問題和心理障礙有很大區別，而輕度的心理問題或者心理人格障礙、認知障礙、心理困惑等幾乎人人都有，完全不算「不正常」。身體不適，我們要休息、鍛鍊和保健，心理不適也同樣要休息、鍛鍊和保健。專業的心理工作人員就如同教練和保健師，是人們心靈保健的指導者。

其次，就心理問題求助於心理老師並不意味著有什麼不正常，相反，卻表明瞭個體具有較高的自我認知和生活目標，希望通過心理治療更好地自我完善，生活得更幸福，而不是迴避和否認問題。尋求心理幫助並非有些人理解的所謂「有病」，而是一個人的心理天空暫時被陰蔽，而要求從這種陰蔽狀態里走向晴天。

心理師可以幫助認識和開拓自身，不斷突破自我的種種局限，全面而充分地發展。一些發展性的心理治療如自我規劃、職場選擇、潛力提升、孕期心理、兒童智力開發等則更是和「有病，不正常」毫無關係。甚至可以說，當一個人處在和諧穩定的健康狀態去心理諮詢，他的獲益還要大於那些有麻煩的人。恰恰是那些經濟情況比較好，衣食無憂，沒有問題的人，他從心理學中得到的資源會讓他變成更加積極，更有幸福感，更加朝氣蓬勃，更加符合現代社會的要求。

迷思3 去心理治療要講出隱私，感覺不安全，也不好意思。

分析：

這是一種常見的誤解。諮商師的確會面對來訪者的某些隱私，但是專業諮詢師在諮詢時不帶有任何個人的主觀立場和價值判斷，而是從來訪者角度出發，為瞭解決問題而給出諮詢和建議。專業諮詢嚴禁洩露病人姓名、病史及相關信息，因為諮商師有義務替個案保密，也必須遵守保密原則，並且嚴禁與諮詢者之間有諮詢業務之外的私人關係。

舉兩個例子：一、在街上看到自己的個案，是絕不會主動上前打招呼的。二、專業諮商師可以給諮詢者完完全全的安全感。除了年齡、婚姻狀況、文化程度和職業類型，你可以在登記單、初診卡上填化名、虛構地址或不寫工作單位，諮詢師都不會介意。可以這麼說，專業的心理師，就是一面鏡子，來訪者面對諮詢師就如同面對自己的內心世界。

（摘自 *開心心理* <https://www.kajinonline.com/blogs/> 作者：Psy 零壹）

➤ 性別主流化

【性別友善空間】（七）

2-3 策略思考與做法

（二）建構對照顧工作便利的友善生活空間

公共場所與職場依法要設立的哺集乳室¹⁰，是臺灣目前已經在實施執行面比較上軌道的硬體設施建置。但是還有很多更積極的做法可以開展，例如親子廁所的設置逐漸普及或是在男女廁均應有尿布板的設備（游美惠，2006）等。而宣揚性別友善空間的理念並積極營造建構便利的生活環境，另外還有一些具體的推動策略，例如高雄市政府社會局推動「懷孕婦女友善城市11」之方案，其中有「懷孕婦女親善汽（機）車停車位」、建置「支持性的職場哺乳環境」及營造「友善的

母嬰醫療環境」等項目是關於空間設計安排的措施。另外，也有大學將停車位發展成為多用途的使用（圖 2-9），考慮到「性別友善」的因素，立意甚佳，值得推廣。

另外，為了建構對照顧工作便利的友善生活空間，也應該逐步加強交通與運輸的規劃設計，在《性別平等政策綱領》之中的〈環境、能源與科技篇〉之中，引述國外的資料指出在環境規劃的交通建設方面：

聯合國歐洲經濟委員會(UNECE)在 2009 年提出內陸交通委員會性別專題報告指出，交通是促進性別平等及社會永續發展的重要機制，因其影響著人民近用醫療、教育等服務，及增加就業、生產、資訊流通的機會；交通基礎建設的規劃應多納入女性參與；即使在城市中，也應了解男女在可移動性、交通工具可及性、設施安全等方面都可能有差異，需要更多資訊與研究作為規劃基礎。世界銀行(World Bank)近年來也積極提倡「兼容式交通」(inclusive transport)的理念，強調交通政策及設施在制訂、規劃、建造與維護時，應特別考量婦女、年長者和行動不便者的需求，避免因交通運輸設施不足、使用不便或過於昂貴，而排除了人民就醫、就學、就業、自由行動以及與社會聯繫等權益，世銀認為這些機會和資源都是人民能否脫貧的關鍵因素（彭淦雯，2011：107-108）

觀察臺灣社會的現況，交通政策長久以來一直忽略友善的設計觀點，事實上推嬰兒車上公車階梯的困難經驗，與身心障礙者、老年人、膝蓋受傷者等弱勢族群的搭車經驗是非常共通的，但這些經驗與需求，在過去沒有受到足夠的重視，未來應該積極全面檢討大眾運輸工具之便利、友善與安全性，依據使用區域、路線特性補助汰換老舊公車，改為無階梯、無障礙、零廢氣公車，並以鄉村與老年乘客較多之地區路線優先汰換。

在逐步邁向高齡化的臺灣社會，我們也積極鼓勵生育希望能減輕少子化的問題，諸如以上所提的諸多便利設計，都能使照顧者與被照顧者感受到更多的友善與尊重，我們探討性別友善空間的營造，不是狹義的只注重生理女性的需求或是只看見男女（空間體驗）之差，而是能延伸看見性別與其他社會位置或身分角色等交錯後之交互影響。誠如王志弘（2015）所言：



圖 2-9 在彰化師範大學校門口的右側，有四個停車位，規劃成多元用途，是身障者、孕婦或帶幼童者都可以方便停車的專用車位。（張晉芬攝）

不是對號入座地去連結某種固定的性別化言行感受（女性的焦慮、男性的勇氣）與特定環境屬性（夜間的荒僻街道）的關係，而是要探討以下這類問題：所謂身為一個女性的自覺和經驗，是如何日復一日在難稱友善的環境（稀少而髒亂的公廁、缺乏屬於自己的房間、經常暴露於具有性意味的他人評價眼光底下）中持續地塑造和強化？城鄉環境的設計與蘊藏其中的使用潛規則，如何支持一名普通男性行走於公共道路，得以展現某種自己也沒有察覺到的自在悠閒，從而同一一般女性區別開來？或者，母職勞動的構成、期望和運作，如何緊緊繫於當代典型的異性戀核心家庭的住宅配置及其內運的性別符碼？」（pp. 29-30）

而除了上述引言所提及的女性經驗和性別角色之外，城鄉、階級、種族與年齡等差異也都對於人們的空間使用與移動經驗有著關鍵性的影響力，而這些因素和性別交織互動，也讓性別與空間之探究開展出更大的關照視野。

〈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-「養蛙」爆紅，紓壓、排解寂寞？楊聰財3點叮嚀



您也陷入這波「養蛙」炫風了嗎？日本的手機遊戲《旅かえる》又稱旅行青蛙，近來紅遍兩岸三地，被許多人視為排解寂寞、憂鬱的新方法。就連五月天阿信、Selina 任家萱、炎亞倫等藝人都紛紛淪陷，成為曬「蛙」一族。究竟這款看似平凡的手遊有何神奇之處？真有助排解寂寞嗎？且聽專業精神科

醫師怎麼說！

「養蛙」小遊戲爆紅？專家：應與這5因素有關！

《旅かえる》究竟是一款什麼樣的手機遊戲呢？事實上，其主要遊戲宗旨就是幫飼養的小青蛙準備旅行的行囊。接著就什麼都不做，等待牠出門旅行，收取其寄回家的明信片、土產，以及等待牠回家重新展開下次旅行的放置型遊戲。

至於為何突然蔚為風潮？三軍總醫院精神醫學部兼任主治醫師楊聰財表示，除了遊戲玩法簡單、輕鬆好上手的原因外，應與下列5大因素有關：

因素1／遊戲的隨機、不確定性：

由於玩家在遊戲中除了準備故事主人翁的小青蛙的行囊外，無法決定遊戲中的小青蛙會去哪裡、結交哪些動物朋友、寄送哪些伴手禮。而這些不確定性、隨機感恰巧符合人類心理學，容易引起民眾的好奇心，使之被吸引而持續玩下去，並期待每一

次的結果。

因素 2／充滿可愛、逗趣的生物：

除了主角卡通化的 Q 版小青蛙外，遊戲中更充滿了蝸牛、蝴蝶、小老鼠、寄居蟹等各式可愛生物。此外，小青蛙更會於旅途中不定期寄送可愛的明信片（清新畫風的插圖），不像其他遊戲充斥暴力、血腥，也都是讓玩家感到喜愛、放鬆的關鍵。

因素 3／步驟簡潔輕鬆不用動腦：

再加上此款手機遊戲，相對於其他常見 APP 不需要動腦、比拼速度。且遊戲方式操作簡單，不用花費大量時間、心力投入其中，也都是讓受歡迎的原因。



因素 4／滿足安全型依附的需要：

另外，比較特別的是，以心理學來探討，這款遊戲中的小青蛙不論如何，一定會回家的設定，不但讓使用者彷彿交了個有趣的朋友，也能滿足部分網友對於「安全型依附（John Bowlby 提出）」的需求；也就是即便在意的人不在身邊，但因為知道並信賴對方一定會回來，因此不會感到焦慮、不安，能讓人或多或少獲取一點安全感。

因素 5／如虛擬好友，能排解寂寞：

「空虛、寂寞、覺得冷？」相信多數人對於這句話一定都不陌生！尤其是現代人在生活型態改變，工時長、3C 產品充斥的情況下，與他人實際互動的機會大幅銳減，若民眾沒有積極找機會與他人接觸，僅維持淺薄的社交關係下，往往就容易淪為隱藏的「社會邊緣人」，常感孤單、寂寞。

但寂寞對健康有何危害呢？美國楊百漢大學的研究就曾指出，「長期被寂寞包圍的人群，相當於每天抽 15 支菸，而且患心血管疾病、身心疾病的風險，以及死亡率也遠高於他人。」而這款遊戲能讓網友彷彿交了個虛擬好友、親人般，有助稍稍排解寂寞、獲得陪伴感。

靠手遊紓壓、擺脫孤寂感？精神科醫師 3 點叮嚀

不過，楊聰財醫師也提醒，雖然透過這類小遊戲確實能讓人感到紓壓、放鬆，同時稍微排解寂寞感。但值得注意的是，這樣虛擬關係畢竟無法長久，且能帶來的愉悅感有限，還是建議民眾想要擺脫孤寂感，仍要試著踏出去，多花時間和他人接觸、溝通。

人生除了事業外，一旦步入中老年，緊接著面臨的就是孩子離家的空巢期、退休歸隱等階段，若平時沒有培養自己的興趣、喜好，與他人多多互動，一個人獨處的時間會較多。因此，與其追求一段虛擬的關係，不如謹記下列 3 大叮嚀，才是避免孤

單、寂寞感纏身的不二法則：

叮嚀 1／學會善用 3C、社交軟體：

楊聰財醫師指出，3C 產品的盛行其實對於人際關係的維持利弊參半。若善用相關社群軟體，例如，臉書、LINE、微信等跨空間、國際聯繫的特質，其實反到是有利關係維持、持續的方式。

就此款養蛙遊戲來說，建議民眾不妨可以試著把親朋好友、鄰居同事一起拉入同玩，討論遊戲進度、細節。或是藉由上述社群軟體，相互分享養蛙動態、攻略秘訣，也都是增加彼此話題、互動的好選擇。

叮嚀 2／積極參與社團、學習性組織：

俗話說的好：「備好老友、老本、老狗、老伴。」正是影響老年生活幸福與否的關鍵！建議民眾不妨可花時間適度尋找符合自身興趣、愛好的社團、學習性組織，像是，舞蹈班、社區大學、社區讀書會等，甚至登山、自行車隊等，都是幫助結交氣味相投好友、排解寂寞的好方法。

叮嚀 3／除了心靈紓壓，更推活動身體抒壓：

另外，對於玩這類療癒手遊目的在於紓壓的朋友，楊聰財醫師也提到，雖然心靈的放鬆很重要，但運動紓壓也不可少，尤其是久坐上班族，更建議偶爾放下手機，培養喜愛的運動習慣，以促進人體分泌多巴胺、血清素、腦內啡等快樂荷爾蒙，並維持健康身體。

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

➤ 每月一書-在世界地圖上找到自己

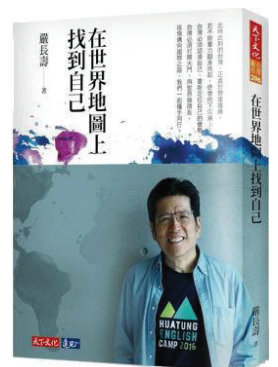
內容簡介：

科技浪潮襲來、強國環伺、典範不在

台灣正處於前所未有的嚴峻處境

面對未來，台灣還有機會嗎？

嚴長壽：台灣需要一場「重新定位」(Reset) 的革命



2008 年，台灣政黨二度輪替，當時嚴長壽出版了《我所看見的未來》，獲選年度最有影響力的書，曾得到金鼎獎、台北國際書展大獎等榮耀。也是從總統到基層公務人員、里長的必讀書籍。

可惜經過八年歲月，當時的「未來」如今已成「現在」，台灣走上了與書中期待背道而馳的方向，處境更加艱難。過往帶給我們好日子的「機會雲朵」已飄走，經濟優勢用罄、人才存糧耗竭……。

嚴長壽忍不住自問：台灣的未來在哪裡？

本書執筆期間，正值台灣三度政黨輪替，許多政策確如同鐘擺，從一端擺盪到另一端。對於國家、社會、青年的未來，嚴長壽有著最急切的憂心。台灣已經錯失太多機會，漸漸成為「消失中的台灣」，在國際政治、產業、教育、觀光與文化的世界地圖上，失去了定位及方向，無法永續。

嚴長壽以長年投入教育、公益、觀光、文化…各方面的觀察與經驗，在書中分享他所看到的問題、機會以及可能的解決之道，對於全球新興的「無校園大學 Minerva Schools」、「企業和組織接班傳承」、「大國思考的陷阱」、「兩岸和國際關係」等，也都虛心坦懷提出他的觀點與建言。

現在正是台灣重新定位、重拾信心的時刻，嚴長壽期待這本書成為全體社會與公民凝聚「共識」的引子，能夠幫助我們國家、我們的社會、我們的年輕人，重新發掘自己的優勢，以一種不亢不卑的姿態，在世界地圖上，找到最自信的自己。

作者簡介：

嚴長壽

民國 36 年，出生於上海，祖籍浙江杭州。一歲時，跟隨家人到台灣。28 歲當上美國運通總經理，32 歲成為亞都麗緻飯店總裁。1997 年，他把自己的奮鬥故事寫成《總裁獅子心》一書，出版後立刻成為出版史上「最暢銷的管理勵志類叢書」，並榮獲出版界各項大獎，往後出版的每一本書都對台灣各階層產生極大的影響力。

從《總裁獅子心》、《御風而上》、《我所看見的未來》、《做自己與別人生命中的天使》、《你可以不一樣》、《教育應該不一樣》、《為土地種一個希望：嚴長壽和公益平台的故事》到《你就是改變的起點》，每一本書都代表他各階段思考的重心；每一本書，主題雖有不同，但唯一不變的是，他對台灣、對社會、對青年人，始終懷抱著關懷和期待。

八年前，《我所看見的未來》出版，得到很大的迴響，當時的「未來」如今已成「現在」，台灣更加艱難了，而時間並未站在我們這一邊。如今出版這本書，期許新的執政者看清台灣正處關鍵「轉捩點」，與全民共同摒棄政黨、藍綠，為「消失中的台灣」尋找出路。這是嚴長壽出書的唯一初心。

（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。）

