



中華民國 108 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。



➤ 法規權益宣導

一、 行政院108年4月22日修正發布「行政院與所屬中央及地方各機關聘僱人員給假辦法」第4條、第5條、第8條，並自109年1月1日生效，修正重點如次：

(一)增列聘僱人員應休畢日數以外之慰勞假確因公務需要經機關長官核准無法休畢時，得由機關視其財務狀況酌予發給未休畢慰勞假加班費或給予其他獎勵。

(二)應休畢之慰勞假日數、慰勞假補助費及未休畢慰勞假加班費發給，準用公務人員請假規則或其他公務人員法令辦理。

(行政院 108 年 4 月 22 日院授人培字第 10800324332 號函)

二、 有關公務人員為執行被代理人職務於請假日加班、代理期間逢天災發布停止上班時，依公務人員加給給與辦法第12條計算工作日之方式：

(一)查公務人員加給給與辦法第12條規定：「(第1項)各機關現職人員經權責機關依法令規定核派代理職務連續10個工作日以上者，其加給之給與，在不重領、不兼領原則下，自實際代理之日起，依代理職務之職等支給。」

(二)有關職務代理人於上班日經奉准給假，復為執行被代理人職務上之業務而加班，於同日加班之出勤總時數合計已達4小時者，得併計為0.5個工作日；合計已達8小時以上者，得併計為1個工作日。惟為免寬濫，不同上班日之加班時數，尚不得相互併計或合併其他上班日之上班時數計算工作日。

(三)權責機關於公務人員上班後依天然災害停止上班及上課作業辦法規定發布當日停止上班者，當日均得以1日併入代理職務之工作日計算。

(銓敘部 108 年 4 月 23 日部銓二字第 10847421612 號函辦理)

三、 有關軍公教人員兼任非政府機關(構)職務，領受之車馬費或出席費等相關經費，如屬兼任該機構或團體職務產生之工作對價，即屬兼職費性質，應受「軍公教人員兼職費支給表」規範，即每月最多領受2個兼職費，總額以新臺幣(以下同)17,000元及單一兼任職務兼職費以8,500元為限。

(行政院人事行政總處 108 年 5 月 9 日總處給字第 10800333141 號函)

➤ **活動報導**



108年5月17日(星期五)上午10時00分於本局國際會議廳辦理本局108年「全民國防在職教育專題演講」，邀請國防大學教官談家成上校擔任講座，共計144人參訓。

內容涉及個資，不公開資訊。

➤ **員工協助方案宣導－撥打 1966，長照服務到您家~~**

長照服務係指以在地化（支持從家庭、居家、社區到住宿式照顧之多元連續服務），及發展/普及長照資源為核心，整合政府與民間資源，設立之長期照顧體系，提供有長照需求之民眾資源協助。

衛生福利部為了讓民眾可以了解申請長照所需資訊及提供協助，設有《1966 長照服務專線》，有關申請流程請參考右列流程圖：

圖：<https://1966.gov.tw/LTC/cp-3648-38028-201.html>



➤ **公教員工福利服務措施宣導**

全國公教員工網路購書優惠方案

(一)本次專屬活動為「百貨商品主題特展」如下，請有需求之同仁參考利用：

1、發掘生活大小事 <https://reurl.cc/WyRqxx>

2、女人堂 <https://is.gd/QkBpWI>

3、古典樂殿堂 <https://is.gd/EpLee1>

4、追求生命、自由、幸福，是不可剝奪的權利

<https://is.gd/a0ju0G>

5、再見！那些平成30 年的青春 <https://is.gd/WkeWMH>

6、什麼，詩人也要____嗎！？ <https://is.gd/aPmK4z>

(二)讀冊生活提供公教人員100 元折價券：請連至全國公教員工網路購書優惠方案專屬網站(http://www.taaze.tw/gov_index.html)登入認證，即可每

月獲得100 元折價券享公教人員獨家優惠。

(三)全國公教員工網路購書優惠方案108年5-6月專屬活動

本次專屬優惠活動為【初夏，閱讀探險】推薦新書，任兩本75折!各類好書，享單本5折/66折/7折/75折等優惠。另外，優惠好書如：《史上最偷懶的零秒思考，快速替換英文會話術》5折優惠價140元；《虛擬貨幣的魔法即賺力》66折優惠價251元；《世界編年史》7折優惠價686元。請有需求之同仁參考利用。有關詳細資訊可至行政院人事行政總處全球資訊網站之公務福利e化平台(網址：<https://www.dgpa.gov.tw/eserver/informationlist?uid=451>)查詢。

► 性別主流化比爾蓋茲、貝佐斯愛洗碗 科學家說你也該這麼做

微軟創辦人之一、全球巨富比爾蓋茲曾告訴Reddit使用者，自己會在晚餐後負責洗碗，「雖然有人會說他們要洗，但我會搶過來做，而且我非常喜歡自己洗碗的方式」。

而身價高達950億美元的亞馬遜創辦人貝佐斯也告訴Business Insider，「我喜歡洗碗，那是我做的所有事裡面，最性感的一樣。」

佛羅里達州立大學研究顯示，洗碗是非常紓壓的事，因為那時候，你會專心做一件很簡單的事，這時，你注意到的可能只有水的溫度、泡泡的多寡和氣味。



壓力席捲而來的時候，你會非常難以聚焦，這時候做些簡單的家事，反而可以暫時擺脫焦慮和煩憂。另一個由加州大學聖塔芭芭拉分校與德國馬克斯普朗克人類認知與大腦科學研究所的共同研究也指出，許多不花腦力甚至是無聊的工作，其實可以讓你更有創意。

英國一份研究得到類似結論，受試者被要求做抄寫電話號碼這類枯燥無聊的工作後，往往會被激發一些創意靈感。

為什麼呢？

因為當你做無聊工作的時候，腦袋有機會漫遊。這時候，你不必積極地判別

哪些想法是可實行，哪些會窒礙難行。當你不去想這些事，反而可以突破框架。

試想，你什麼時候比較容易有突發奇想的點子呢？是俯首在辦公桌前，尋找靈感時，比較容易有好點子報到？還是放空沖澡或什麼都不想地慢跑時，比較容易靈光乍現？

著手生活雜事 有助保持謙卑

對企業執行長和創辦人來說，身體力行做小事，也可以讓他們保持謙卑，並提醒自己，偶爾把「自我」的順位往後放。



那些會做家事的高位者，不容易與員工和市場脫節。大部分企業中的高位者，總是想得又高又遠、總是想解決大需求或大問題。但宏大理想需要長時間化為現實，但微小的改變卻可以立即發生。

小小的行動和付出，可以提醒居高位者，有些事你現在就可以做，有些付出，立即可以讓接收者感受到你的體貼。不論是對下屬、員工或是客戶，那些小小的幫忙和舉動，往往能讓心更靠近。

資料來源：天下雜誌網站(<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5086174>)

➤ 健康補給站-養護脾胃 3 杯茶 老中醫教你這樣喝對茶才養生

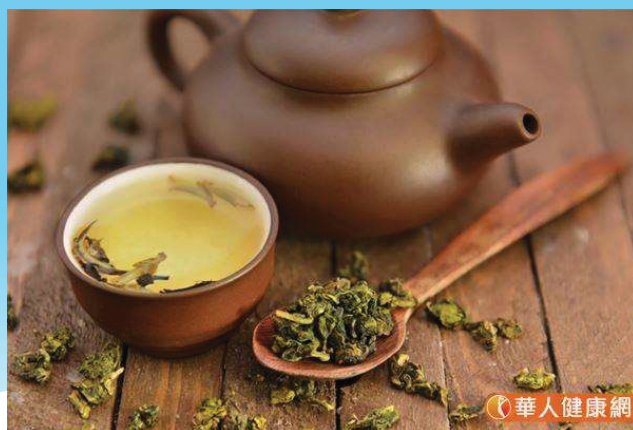
蘇軾〈遊諸佛舍〉詩中有兩句非常著名：「何須魏帝一丸藥，且進盧仝七碗茶。」這句話什麼意思呢？意思是您想要身體健康，學魏文帝那樣煉靈丹，吃妙藥，還不如學盧仝多喝幾碗茶。

喝茶是一種非常實用的養生手段，至於怎麼喝，也是大有學問。我們主張每人應結合自己的體質、生活情況選用不同品種茶葉飲用，我的喝茶方法就是每天必喝三杯，而且早中晚喝不同的茶，其中蘊含的就是調理脾胃的養生理念。



上午喝綠茶，益氣升陽，心神俱旺

「一天之計在於晨」，陽氣經過一個晚上的濡養，到了上午重新煥發活力，充實四肢百骸，讓身體和大腦做好了開始新一天學習和工作的準備。綠茶是一種不發酵茶，色潤香清，令人心曠神怡，屬於茶中之陽。



綠茶的特性，較多地保留了鮮葉內的天然物質，維生素損失也較少，因此能幫助脾胃運化水穀精微輸布於周身，使主神明的心與元神之府的腦，得到滋養，進而從五臟的功能活動中具體體現出來，人才能保持上午的精力旺盛。



正如《素問》所說「五味入口，藏於腸胃，味有所藏，以養五氣，氣和而生，津液相成，神乃自生」。說明飲食之物化生的氣血津液，是產生「神」的物質基礎，也就是人們經常說的「提神醒腦」作用。

下午喝烏龍茶，健脾消食，保持運化



午後陽氣漸弱，陰氣漸升，脾胃功能較上午有所減弱。中國的飲食文化是「早吃好，午吃飽，晚吃少」，因此中午的飲食中會有很多油膩的食物，容易滋膩礙胃，進而形成脾胃功能減弱。飲茶去肥消滯的功效自古就受人推崇，古人認為茶葉能夠消解

脂肪，長期喝茶能讓人變瘦。烏龍茶屬於半發酵茶，茶中的主要成分單寧酸，經證實與脂肪的代謝有密切的關係，而且實驗結果也證明，烏龍茶能夠刺激胰臟脂肪分解酵素的活性，減少糖類和脂肪類食物的吸收，促進脂肪燃燒，降低血液中的膽固醇含量，尤其能夠減少腹部脂肪的堆積。



下午時喝烏龍茶，能夠幫助脾胃消化，保持腐熟和運化功能的高效運轉。而脾胃健運是防病治病、養生長壽的必要條件。

晚上喝普洱茶，護胃養胃，安定心神

晚上陽氣收斂，入於陰中。在一天的勞作之後，人體的氣機下降，需要頤養脾胃，安養心神，為第二天的勞作養精蓄銳。中醫認為「胃不和則臥不安」，脾胃調和，心神才能安定。普洱茶（熟普）是經過人工速成發酵後再加工而成的，黏稠、甘滑、醇厚，進入腸胃後，能在胃的表層形成一層保護膜，對胃產生有益的保護作用。



長期飲用普洱茶可以起到護胃、養胃的作用。在適宜的濃度下，飲用平和的普洱茶對腸胃不會產生刺激作用。熟普中的咖啡因經多年陳放發酵，作用減弱，所以喝後不會興奮，使人能夠安然入睡。而普洱茶又有補氣固精的作用，熱飲腸胃舒適，還可治療尿頻。

天有五行，人有五臟，茶也分五色。瞭解了茶性，就能根據天時、地域、人的體質來選擇適合自己的茶。例如脾陽虛的人著涼了，就可以喝點薑茶；女性脾氣比較急躁的，也可以喝點玫瑰花茶或者佛手花茶；有體熱的話，也可以喝點菊花茶。

茶味苦而回味甘，性淡而香醇，正是一種人生境界的反應。而茶葉對人體健康的益處，也並非只是補充人體所需的營養物質。喝茶時，要保持心胸開闊，緩緩享受品茗的樂趣，既品嘗出其醇厚之味，又能使人心曠神怡，開胃進食，茶的色、香、味、形都是對人的身體和心靈產生雙重滋養。

魯迅先生寫過一篇題為〈喝茶〉的雜文，其中寫道：「喝好茶，是要用蓋碗的，於是用蓋碗。果然，泡了之後，色清而味甘，微香而小苦，確是好茶葉。但這是須在靜坐無為的時候的，當我正寫著〈吃教〉的中途，拉來一喝，那好味道竟又不知不覺的滑過去，像喝著粗茶一樣。」

喝茶是享受「清福」，魯迅先生這篇文章的本意是反對文人們悲秋賦愁，坐享清福。不過其中的「靜坐無為」確是寫出了喝茶心態的精髓。我們在工作或者苦讀之餘，不妨抽出一點時間，靜坐無為，滌蕩心神，悠然品茗。如果只是把茶當作解渴提神之用，一邊工作一邊喝茶，效果就差了三分。

喝茶還需精選茶具。飲不同的茶，最好用不同的茶具沖泡。綠茶宜用透明玻

璃杯，應無色、無花、無蓋，或用白瓷、青瓷、青花瓷無蓋杯；烏龍茶最好用紫砂壺杯具，或白瓷壺杯具；普洱茶適合用紫砂、白瓷、蓋杯、蓋碗等。將茶湯倒入茶杯中，每次少量慢慢地飲茶。鑒色，聞香，品味，觀形，淡淡的茶味、茶香，可使人心曠神怡，上下氣機通暢，使人心神寧靜，思慮盡忘。這種心境，對健康是十分有益的。

本文摘自華人健康網(<https://www.toplhealth.com/Article/145/75002>)

➤ 每月一書-半部論語治天下：論語選譯今釋

內容簡介：

科技不斷進步，解除大自然給我們的限制；經濟不斷成長，解除物質給我們的限制；管制不斷放寬，解除制度給我們的限制。我們不思節制，為所欲為，一步一步將世界推向懸崖邊緣。歷史的發展雖然屢次背離孔子的思想，然而終須回到孔子指引我們的道路，世界才有永續發展的可能。——孫震

《論語》是儒家思想的經典，是至聖先師孔子與其弟子的答問錄，記載了關於「仁」與「倫理」的各種智慧。宋朝開國宰相趙普各以半部《論語》，助宋太祖及宋太宗平定、治理天下，故有「半部論語治天下」之說。

古代中國社會處於停滯經濟時代，政府依靠禮制安定社會秩序，倫理在此時發揮重要作用；現代社會的成長經濟型態帶來便利生活，卻也因個人欲望過度擴張，造成傷害他人利益的事件層出不窮。利己與利他的界線失去平衡，大同社會的理想愈來愈難實現，令現代社會發展陷入不安。

《半部論語治天下》是中國文化精髓的集結，是儒家思想在現代的重新詮釋。前台大校長孫震以經濟學者的角度，利用古人的智慧解決當前社會各種難題，找出未來世界的運行法則——在物欲與自我利益高漲的當代世界，仁慈和倫理並非陳舊的觀念，只要回歸孔子指引的方向，地球就能永續發展。



關於作者

孫震

國立台灣大學經濟系畢業，獲美國奧克拉荷馬大學經濟學博士。歷任台大經濟系教授、台大校長、財團法人工業技術研究院董事長、元智大學遠東經濟講座教授等職。現為台大名譽教授、台大經濟研究學術基金會董事長、中華教育文化基金會董事長。

著作甚豐，包括《半部論語治天下》《儒家思想的現代使命》《世事蹉跎成白首》《世界經濟走向何方？點亮儒學的明燈！》《現代經濟成長與傳統儒學》《企業倫理與企業社會責任》《人生的探索與選擇》《台灣高等教育發展的方向》《經濟發展的倫理基礎》《理當如此》《人生在世》《台灣經濟自由化的歷程》《時還讀我書》《台灣發展知識經濟之路》等書。

摘自誠品網路書店(<http://www.eslite.com/product.aspx?pgid=1001122732674032>)



本室 e-mail : q052@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。)