



中華民國 108 年 2 月 28 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

依銓敘部歷年函釋，機關首長不得擔任考績委員，亦非屬本機關受考人，未具考績委員會票選委員選舉權（含被選舉權），因與考績委員會之組設無涉，故不應列入考績委員性別比例之計算。是以，考績委員會組織規程第2條第3項規定考績委員之性別比例計算，以本機關具票選委員選舉權（含被選舉權）之人員為限，不含機關首長。

（銓敘部108年2月11日部法二字第10847238441號函）

➤ 員工協助方案宣導

剛剛過完春節假期，有關假期結束前之「收心」，會讓不少人開始焦慮，甚至出現很多負面情緒，不願意面對工作；即便回到工作崗位，似乎仍覺得力不從心，身心靈感到疲勞甚至不想上班。張老師基金會提供「五步收心操」，學習讓自己收心，也幫助別人有效進入狀況，快速讓自己回歸工作或學習狀態。

（一）第一步是「先讓自己有方向感」：收假前先思考剩下的這一星期要做什麼並寫下來，放在隨時看得到的地方提醒自己，也可在收假前將今年度工作、生活目標設定好，讓自己充滿動力迎接收假，快速進入挑戰狀態。

（二）第二步是「規律生活作息且有充足睡眠」：年假期間大部分民眾日夜顛倒、晚睡晚起，要短時間調整回備戰狀態似乎不太容易，但可以試著在年假結束前1至2天練習每天提早上床30分鐘或1小時，依序漸進調整作息時間；若無法短期間內調整，也可透過洗熱水澡、聽輕音樂等幫助提早入眠，提早就寢除了能讓腦袋清醒，也能讓工作或學習更有效率。

(三) 第三步是「適度運動」：過年期間飲食較放鬆，餐桌大魚大肉，團聚時間也會拿出年節零嘴，較少出外運動。張老師基金會指出，適度運動能甩掉因過年增加的體重，還能促進新陳代謝，幫助身體放鬆、頭腦清醒。



(四) 第四步是「調整心情面對挑戰」：透過深呼吸、靜心、正念打坐，也可看書、聽音樂或散步，讓心情靜下來並整理好思緒，迎接新挑戰。

(五) 第五步則是「自我激勵」：不斷告訴自己「我可以」。面對收假後的新課題，若感到焦慮，可先放下情緒和擔心，大聲告訴自己「我一定會做到！」提升自信，也能夠有動力迎接新的挑戰。

(文本轉摘自張老師基金會/蘋果即時新聞)

➤ 員工福利專區

一、108 年至 110 年「闔家安康」-全國公教員工團體意外保險，經公開徵選由中國人壽保險股份有限公司獲選承作：

(一)為期各機關學校於辦理員工自費團體保險時，於保險項目及保險費之間，提供較具福利價值之保障內容，經由行政院人事行政總處以公開徵選方式，由中國人壽保險股份有限公司獲選辦理本保險業務。辦理期間自 108 年 4 月 1 日 0 時起至 110 年 3 月 31 日 24 時止，為期 3 年。

(二)本保險給付項目包含：意外傷害保險(含重大燒燙傷保險、運輸事故身故保險、火災或溺水事故身故保險、航空意外身故保險)、傷害醫療保險、意外醫療住院保障(住院日額【含骨折未住院】、住院前後一週門診醫療、加護病房費日額、每次住院手術費用)。



二、108 年至 110 年全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案，經公開徵選由國泰人壽保險股份有限公司獲選承作：

(一)為期各機關學校公教員工及其親屬自費購買長期照顧保險時，能獲得較適當保障內容，經由行政院人事行政總處以公開徵選方式，由國泰人壽保險股份有限公司獲選辦理本保險業務。辦理期間自 108 年 2 月 22 日 0 時起至 111 年 2 月 21 日 24 時止，為期 2 年。

(二)本保險給付項目包含：

1、呵護公教團體長期照顧健康保險：

- (1)A 計畫(僅限員工本人)：長期照顧復健保險金或意外失能保險金(12 萬，限 1 次)、長期照顧保險金或意外失能生活補助保險金(每月 2 萬，限 192 次)、步數達標額外保險金(長期照顧保險金或意外失能生活補助保險金增額 3%)。
- (2)B 計畫(員工及眷屬)：長期照顧復健保險金或意外失能保險金(6 萬，限 1 次)、長期照顧保險金或意外失能生活補助保險金(每月 1 萬，限 192 次)、步數達標額外保險金(長期照顧保險金或意外失能生活補助保險金增額 3%)。



2、呵護公教長期照顧終身健康保險：長期照顧復健保險金或意外失能保險金(1 次給付 6 倍保額)、長期照顧保險金或意外失能生活補助保險金(每月給付 1 倍保額，最多 192 次)、步數達標額外保險金(長期照顧保險金或意外失能生活補助保險金增額 3%)、豁免保險費(長照狀態或 1~6 級失能)。

➤ 公教員工福利服務措施宣導-全國公教員工網路購書方案

本次全國公教員工網路購書優惠專屬活動為「百貨商品主題特展」，分別為：下學期要帶什麼(<https://goo.gl/mgfPEY>)、聽說~情人很忙(<https://goo.gl/qxHtPa>)、質感新生活(<https://goo.gl/MC3zuK>)、美感生活提案(<https://goo.gl/MebtFM>)及【島國之眼】系列付費講座(<https://goo.gl/KXPDGZ>)等精選商品。請有需求之同仁參考利用。

有關百貨商品主題特展之詳細資訊可至「本局局網-人事智慧資本平台-員工福利專區-福利專區-網路購書優惠」

(網址：<https://www.caa.gov.tw/BIG5/content/index01.asp?sno=2245>)

或行政院人事行政總處全球資訊網站之公務福利e化平臺

(網址：<https://eserver.dgpa.gov.tw/news/news.aspx?id=2460>)查詢。

➤ 性別主流化

當長照成了主婦負擔：我照顧公婆，誰照顧我爸媽？

「妳走了，我爸媽怎麼辦？」聽聞我想回娘家待一段時間，老公感到不可思議，眼神也透露出他認為這件事多荒謬。但我不走，我爸媽怎麼辦？誰來照顧我

的父母？

當初結婚後，我開始學習如何做一個「好妻子」與「好媳婦」。當時我想，老公在外上班，我本應打理好家庭大小事，讓他無後顧之憂。幾十年來，日復一日。隨著公婆漸漸衰老，身體拉警報、上醫院頻率增加，甚至行動不便、需人攙扶，這些事都落到我頭上；同時，我愈來愈常接到父母打來的電話，兩老健康狀況變差，舊疾復發、新病再生，我距離家鄉遙遠，一年頂多回去兩次，只得口頭叮嚀父母。屢屢握著話筒心焦不已，卻什麼也做不了。



當然，我不是不願意照顧公婆的身體健康，但我更想花時間照料父母——我的孝順幾乎只能在夫家實踐，這件事讓我很難受，但我走不了，每當想和老公討論這件事，總是被莫名的愧疚感籠罩，讓我不得不嚥下原先要說的話。

自從住進夫家，我好像展開第二人生——重新適應新的家人、新的家庭、新的生活模式。我常常想念父母，懷念全家圍著餐桌共進晚餐的景象。我從母親那裡帶走一手好廚藝，卻幾乎沒為她煮過菜，彷彿是為了彌補這份遺憾，我每天做晚飯都特別賣力。

一開始，我經常安慰自己，父母生活安好便是幸運，人終究會長大成家，似乎不必時刻惦念，知道彼此狀態安穩即可。然而，這個想法隨著聽聞雙親健康每況愈下逐漸崩解，我次次都想奔回家探望、照顧他們。「妳走了，我爸媽怎麼辦？」「你照顧吧。」「我要上班啊！」聽聞我想回娘家待一段時間，老公以不可思議的語氣回覆我，眼神也透露出他認為這件事多荒謬。

但我不走，我爸媽怎麼辦？誰來照顧我的父母？



上述故事，你或許不陌生。內政部 2011 年資料顯示，主要家庭照顧者性別分佈以女性的 60.46% 多於男性的 39.54%；男性照顧者的比例雖逐漸成長，但仍以女性照顧者為多。又根據中華民國家庭照顧者關懷協會的調查，目前臺灣約有七十幾萬名失能、失智和身心障礙者，其中有五成完全仰賴家庭照顧，近三成聘僱外籍看護工，僅有兩成使用政府長照資源。



當長照成了家庭主婦的負擔

從中可看出，家庭照顧其實隱含性別問題。

故事中的媳婦，除了必須照顧公婆，也心心念念娘家父母的健康問題。她想當稱職的媳婦，也想當孝順的女兒，左右為難。女性婚後，若居住於夫家又沒有經濟能力，容易陷入範圍無限擴大的家務勞動中，難以脫身。

然而，長者照顧不應以性別作為區分。

以往，大眾多認為女性較具細心謹慎特質，適合做照護工作；或如上述故事裡，主角囿於全職家庭主婦的身份，好像理應擔起所有家務事，包含對公婆無微不至的付出。丈夫在照顧一事隱形，可能是來自於「外務／內務」簡單二分法的觀念，導致丈夫認為僅需在外打拚、成為經濟支柱即可，但家務勞動不是無限上綱，妻子也需要照顧自己原生家庭。雙方未進行良善溝通的結果，即造成妻子身心俱疲、丈夫無法理解。

照顧容易成為照顧者精神和身體的龐大負擔，一方面是照顧者家務繁忙，除了照顧長者，也須打理其他事物；另一方面則是不熟悉照顧方式，許多人是第一次面臨協助他人復健或如廁、盥洗，過程中，自己勞心勞力，但卻無法讓長者無法得到最妥善的照料。在此，或許要先破除一個迷思——孝順不是非得親力而為。

如何和家人進行溝通？能做些什麼？

人本來就不是機器，當照顧勞務超出負荷範圍，想逃、覺得累都很正常，無須過度愧疚。

故事裡這位女性面臨的難題，可能是你的縮影，或你曾經看過、聽過類似事件。無論是出外工作或家務勞動都有辛苦之處，需彼此體恤與理解，有時候，我們可以跳脫自己原先位置，換個身分去思考，你原先認為「還好吧」、「無所謂」

的事情，也許會變得沒那麼理所當然喔！

送給故事主角以及感同身受的你一些小建議：

如果你願意，可以試著和配偶一同討論長者照顧問題，也和公婆、父母進行溝通，深入了解彼此想法，再想出最適合的模式。

首先，慢慢開啟對話的契機——最好不要在雙方為了這件事起爭執時「順便」提出，當兩人都在氣頭上，難以理性討論，最後容易變成各說各話，彼此都沒辦法體諒對方；嘗試找一段足夠充裕的時間，讓兩人能安靜進行談話，或許睡前是一個很適合的時機。

開啟對話後，一點一滴提出你的感受，也適時稱讚對方曾有的付出，例如：「我知道你在外面工作很辛苦，但照顧你爸媽的同時，我也想照顧我爸媽……」盡量讓對方能設身處地站在你的立場思考：「你父母拉拔你長大，我知道你會擔心他們沒人照顧；但我也心疼我的父母沒人在旁邊……」接著提出你的想法：「我們能不能共同分擔照顧工作？」形式有很多種，例如：白天由妻子打理、晚上讓丈夫接手；若兩人的能力不足以負擔，可考慮尋求外部資源幫忙。

政府和坊間提供許多長照資源，例如：居家服務、社區日間照護中心等等，

如果有金錢上的考量，也能嘗試申請相關補助。

讓專業工作者進行照顧，不僅可減輕家人精神和體力上的負擔，也能將長輩照料得更加妥貼。你們可以嘗試循序漸進善用外界資源，避免長輩一時無法接受。例如：先從居家服務開始，

讓長輩慢慢習慣由外人進行照顧，再接著進一步運用日間照護中心。

讓專業工作者分擔家庭照顧勞務，家人能投入更多心力在精神層面，和長輩進行心靈交流和對話，減少因照顧產生的衝突，創造良好互動關係。

雖然大家價值觀不盡相同，其實都想為這個家盡一份心力。有人認為孝順就是在父母身旁隨時待命、聽話行事；也有人覺得精神上的關心更為重要，因此適時將勞動照顧工作交予專業人士。或許，我們可以重新定義和思考「孝順」這件事。

（資料來源：<https://womany.net/read/article/12693>）

➤ 健康補給站-泡麵、洋芋片、零嘴裡都有的5' - 次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5' - 鳥嘌呤核苷磷酸二鈉 它們到底是誰？

自從政府規定食品添加物名稱須完整標示後，包裝上開始出現各種陌生的添加物名，常讓人們一頭霧水。其中有兩種常見的添加物「5' - 次黃嘌呤核苷磷酸二鈉 (Sodium 5' -Inosinate，通常稱IMP)」與「5' - 鳥嘌呤核苷磷酸二鈉 (Sodium 5' - Guanylate，通常稱GMP)」，名字讓人看不出所以然，但其實



他們並不神秘，因為你常買的高湯、泡麵、洋芋片、微波食品與各種零食中，他們都有！

IMP 與 GMP 是 鳥 苷 酸 (Guanosine monophosphate) 與次黃嘌呤核苷酸 (Inosine monophosphate) 的鈉鹽，這兩個核苷酸在人體代謝中，都扮演了重要的角色，因此IMP與GMP對於人體來說，完全不如我們以為的那麼

陌生。

IMP與GMP在食品添加物法規中分類為調味劑，主要的功能是增添食品的鮮味，常被放在高湯、泡麵、洋芋片、微波食品、各種零食中。IMP天然存在於肉、魚類、魚乾之中，能呈現出肉的鮮味，鮮度約為味精的40倍；GMP則天然存在於香菇中，能呈現出香菇的鮮味，鮮度約為味精的160倍。使用IMP和GMP作為調味，只需要很少的量，就能讓食品鮮美可口。

IMP與GMP除了本身帶有的鮮味，若與味素搭配使用時，則會有加乘效應 (Synergistic effect)，讓鮮味達到1+1>2的效果。若把原先使用味精用量的8%，改以各4%的IMP、GMP作取代，鮮味濃度可提升至7.1倍，換算下來，如果產品原本使用10kg的味精，調整配方後，只需1.3公斤的味精與各0.057kg的IMP與GMP，就能達



到原本增添鮮味的效果，足足減少了86%的添加物用量。IMP與GMP能有效降低添加物的使用量，保持著相同的調味表現，同時也節省了生產成本，這就是為什麼它們成為食品包裝上常見的添加物的原因。市售的高鮮味精即是利用這個原理，讓烹飪者以更少的添加量製作出更美味的菜餚。

IMP與GMP在食品工業中的主要製造方法與味精相似，都是利用微生物將糖

發酵之後純化結晶製成，素食者也可以食用。因為IMP與GMP提升鮮味的效果十分明顯，實際上食品在製造時，只會適量的使用，過量使用可能反而會讓食品的風味變差。而一般人在日常生活中所食用的量，亦不至於產生健康的疑慮。以後在食品包裝上再看見「5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉」與「5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉」時，就不用再驚慌囉！

(資料來源:食力網 <https://www.foodnext.net/>)

➤ 每月一書-未來年表：人口減少的衝擊，高齡化的寧靜危機

內容簡介

這是一場影響力驚人的「寧靜危機」，沒有察覺的人，終將被它慢慢腐蝕。「少子化」「高齡化」也許已經讓你聽到耳朵長繭，但你可能不曾想過：它們將如何左右我們的未來？

2020年 半數女性超過50歲

2027年 血庫嚴重缺血，重要手術無法進行

2030年 銀行、醫院、安養院——從地方消失

2033年 每3戶就有1戶空屋

2039年 火葬場嚴重不足

2050年 食物缺乏，捲入世界糧食戰爭……

少子化、高齡化所帶來的社會與經濟問題，絕對超乎你我想像！不要天真樂觀地以為，人變少了，生活就會比較舒適。看看日本經驗，你將獲得終身受用的啟發與提醒！作者身為日本人口研究專家與《產經新聞》評論委員，在深入研究後，他發現人口減少不只是單純變得「地廣人稀」，結構失衡更將成為拖垮整個國家的核心問題。

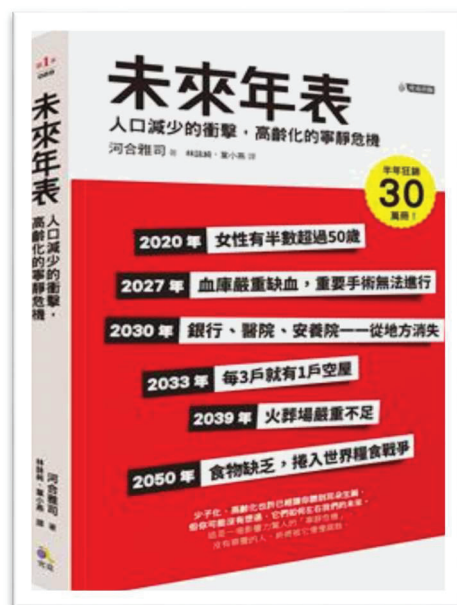
20年內，日本的社會可能變成：

■每5人就有1位老人，孤獨死成為常態。

■捐血量驟減、血液製劑嚴重缺乏、醫院人手不足，連救護車也叫不來。

■勞動人口大幅減少、消費冷卻、稅收減少、各級政府逐漸失能。

■空屋率過高，卻沒有人力和經費可處理，鬼城處處，形成治安死角。





■由於人口過少，不只銀行、百貨公司、安養院，連漢堡店都開不下去。

■警備、消防、國防、醫療等仰賴年輕新血的工作後繼無人。

本書透過年表形式，系統化呈現不同時間可能會發生的問題。雖然這些推論看起來很可怕，但絕非空穴來風，高齡化所帶來的衝擊遠比想像中更大，受影響的將是不分年齡與性別的全體國民！作者並提出「10個未來處方箋」，引導大家思考自己和整個社會的該如何面對，找出可能的解決之道。

關於作者

河合雅司

《產經新聞》評論委員，專長為人口政策、社會保險政策。現任大正大學客座教授、厚生勞動省討論會委員、農林水產省第三方委員會委員，以及表彰偏鄉醫師的「日本醫師會 紅鬍子大獎」評審委員。並曾任拓殖大學客座教授、內閣官房「日本版CCRC構想專家會議」委員。

主要著作包括《未來年表》《地方消滅與東京消滅》《中國人國家——日本的誕生》《醫療百論》《日本的少子化》等書。目前也在每月第三個星期日於《產經新聞》進行專欄連載：〈河合雅司的週日講座：少子高齡化時代〉。

關於譯者

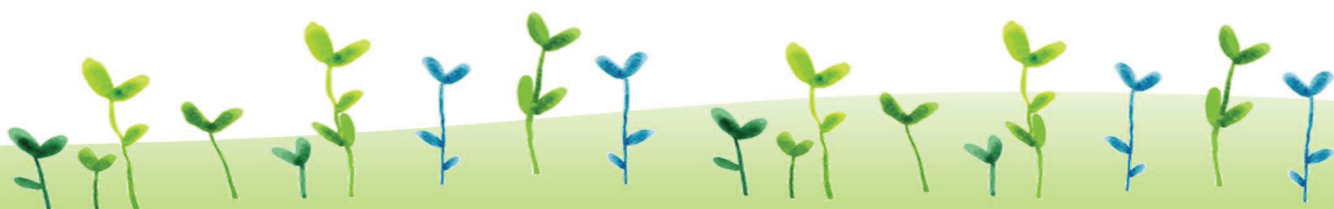
林詠純

臺灣大學物理系、地質系雙學士，日本九州大學藝術工學府碩士，曾在民間研究機構擔任日文研究助理，現為專職日文譯者。譯有《杜拉克過時了，然後呢？》《了不起的未來筆記術》《洗腦》《2020東京大改造》等書。

葉小燕

專職譯者、臺灣高等法院特約通譯。譯有《被討厭的勇氣》《被討厭的勇氣二部曲完結篇》《讓孩子成長的阿德勒名言》等書。

（摘自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw>）



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。）