



中華民國 110 年 12 月 3 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。

法規權益宣導



- 一、有關公教人員保險之保險費率，業經考試院會同行政院依精算結果重行釐定為 7.83%（不適用年金規定者，原為 8.28%）及 10.16%（適用年金規定者，原為 12.53%），並自 111 年 1 月 1 日實施。



活動報導

110年11月20日金門航空站110年家庭親子日活動，約80位員工及眷屬參加



性別主流化

雇主應盡的義務：

促進工作平等、分擔男女員工的家庭照顧責任

(資料來源：婦女新知基金會 <https://www.awakening.org.tw/faq/category/63?page=1>)

針對雇主及國家必須一起來分擔這些責任的性別平等目標，《性別工作平等法》中明文規定了一些促進工作平等的措施。透過這些措施，讓目前照顧工作大多落在自己身上的女性（或單親爸爸），能夠減緩蠟燭兩頭燒的衝突與壓力。

另外，基於推動性別平等的精神，希望讓男性和雇主能夠共同來分攤長期落在女性肩上的照顧重擔。所以，要特別注意的是，有些措施是男女員工皆可使用（育嬰假、工作時間調整、家庭照顧假），有些措施則是只有女性員工能夠使用（產假、生理假），還有只限男性員工的措施喔（陪產假）！

一、男女皆可使用的措施：

1. 育嬰留職停薪，當受僱者依據「性別工作平等法」第 16 條，申請到「育嬰留職停薪」（俗稱育嬰假）的期間，並且符合就業保險法第 11 條第 1 項第 4 款之規定，即就業保險年資合計滿一年，可以領到六成薪資的津貼。當育嬰留職停薪期滿後，除非公司有不可抗力之因素，否則不得拒絕你/妳的復職。此外，在育嬰假期間，受僱者還是可以選擇繼續參加原有的社會保險，如果勞工有意願繼續參加，記得，要交代你的雇主，千萬不要擅自幫你退保，以免造成日後權益的損失。若有育嬰留職停薪津貼的相關問題，請至「性別與工作法律 Q&A-育嬰津貼」查詢。（法條來源：性別工作平等法 第 16 條 第 17 條、就業保險法 第 11 條第 1 項第 4 款）
2. 哺乳時間，在子女未滿一歲時，若有哺乳/集乳的需要，除了公司規定的

休息時間之外，在一天當中你/妳還可以有兩次的哺乳/集乳時間，每次三十分鐘，且計算在工作時間當中。(法條來源：性別工作平等法 第 18 條、性別工作平等法施行細則 第 11 條)

3. 工作時間之減少及調整，只要你/妳是在超過 30 人以上的公司上班，為了撫育未滿三歲的子女，可以向雇主請求每天減少工作一小時，或調整工作時間。但減少的一小時是沒有報酬的。(法條來源：性別工作平等法 第 19 條)
4. 家庭照顧假之申請，只要你/妳的公司有超過五個人以上，當你/妳的家庭成員中有需要預防接種、發生嚴重的疾病或重大事故需要你/妳親自照顧時，就可以申請家庭照顧假，但全年以七日為限。(法條來源：性別工作平等法 第 20 條)

根據《性別工作平等法》第十六條到二十一條，你/妳對公司提出育嬰留職停薪申請和復職、哺乳時間 的要求、工作時間之減少或調整的請求、家庭照顧假的申請，雇主都不能拒絕，而且也不能將上述 的請求視為缺勤而影響你/妳的全勤獎金、考績或作為其他不利的處分，因為這是勞工在職場上所享有的平等工作權利。

尤其在台灣的社會中，被分配這些家庭照顧工作的又通常是女性，因此，這樣的保障措施是為了確保女性在職場上也能獲得同等的照顧和工作機會，不會因為社會賦予的責任而造成職場上歧視女性的常態。且這樣的權利，同時也希望男性能夠善用，共同與女性一起分擔家庭照顧的重責大任。(法條來源：性別工作

平等法 第 21 條)

二、只有女性可使用的措施：

1. 生理假。(法條來源：性別工作平等法 第 14 條)

2. 產假。(法條來源：性別工作平等法 第 15 條)

三、只有男性可使用的措施：陪產假。請參考《性別工作平等法》第十五條。

目前在台灣法律上，陪產假只有已婚的生理男性能夠申請喔！（除非個別公司的內規特別准許其他情況）（法條來源：性別工作平等法 第 15 條）

員工協助方案宣導

身體的傷心裡都知道

你知道我們的身體與心靈，總是相互映照嗎？

在台劇《四樓的天堂》裡，我們看到推拿師天意和各形各色的客人相互交流，他從人們身體的變化、點出他們對外在壓力的因應以及心裡的苦，希望能提醒人們，這副肉身時時在與自己對話，只是我們願不願意注意它、解讀它。

身體的傷 心裡都知道 面對壓力，身體以有形的方式，回應心靈的感受；心靈也對身體的狀態，予以分析和整理。兩者相互交織、共同因應外在環境的變化，同時形塑了我們這個人的舉手投足、價值信念、內在情感的澎湃或消彌。

那些常見的心理與身體的反應，都是努力存活的證據。

你有多久沒有好好觀照自己了呢？

壓力是什麼？

是一種個體對於外在環境變化，而產生暫時性的失調反應，面對失調狀態，我們身心最終目標都是期待能回歸平衡。若長期讓身心處在因應匱乏的狀態，我們很可能會出現多種身心反應：

身體的失調

心跳加速、血壓增高、腸胃不適、呼吸不順、肌肉緊繃、慢性疼痛、頭痛、冒汗、疲憊、睡眠問題...等。

心裡的失調

焦慮、緊張、易怒、激動、壓抑、憂鬱、注意力不集中、失去創造力、自殺意念...等。

結

如同劇中各個角色被揉捏到身體各處的結，都反映出生活中的結：心理師張琪難解的親子關係影響了與伴侶的親密互動、反拆聯盟的小綠

與宇宙被親人拋棄的經驗讓他們難以做出關係承諾、麵包工廠的員工性別認同的猶豫讓他無法接納自己的身體.....。

天意師傅說：「其實我們每個人的身體都有一個結。人必然有病人因病而完整。」

每一個結都在促使我們更貼近自己、正視自己的需求，因此自我覺察身心狀態是很重要的能力，當我們感覺心情浮動、肌肉緊張時，便可以從練習好好呼吸開始：

- (1) 請閉上你的雙眼
- (2) 先把肺部的空氣吐乾淨，在腦中想像要畫一個正方形
- (3) 慢慢吸氣，在腦中想像從左到右畫一條橫線
- (4) 再慢慢吐氣，想像接續橫線右端點畫下一條直線
- (5) 繼續慢慢吸氣，從直線底端向左畫第二條橫線
- (6) 慢慢吐氣，從橫線左端點向上畫一條直線連回一開始的橫線起點。

如此反覆，伴隨穩定的呼吸與吐氣、在腦中持續畫著正方形，直到感覺自己身體緊繃下降、或心情開始平復就可以結束。緩緩呼吸的過程中，有感覺到自己身體哪個部分特別緊繃嗎？如果有，請想一想，它在告訴你什麼。這些結在告訴我們的話，你聽到了嗎？

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

電話諮詢

上午9點~晚上9點

(02)2986-3099

免付費專線

0800-098985

電子郵件諮詢

world.wide.union1@gmail.com

world.wide.union2@gmail.com

面對面諮詢

請撥打上述專線預約安排
您可以選擇預約方式



健康補給站

肩頸痠痛最有效的自救！2個動作改善聳肩、釋放緊繃痛

資料來源： 早安健康 https://www.edh.tw/media_article/1007

【2021-08-25 早安健康 呂維振、鍾佩錦】40歲的小資女，經常肩頸、腰背痠痛，一開始以為可能是長期當低頭族，但有時候加班起來根本沒有時間滑手機，也有注意滑手機的姿勢，但痠痛情形仍未改善，擔心是不是頸椎壓迫長了骨刺？

台大醫院新竹生醫分院骨科、疼痛科醫師黃鼎鈞表示，X光檢查後脊椎並無太大問題，後來經過疼痛位置及生活習慣的分析，才找到引發痠痛的元凶！

肩頸痠痛的常見原因？

這位患者的疼痛位置是從頭後一路延伸到肩膀，黃鼎鈞醫師指出，這個區塊是肩頸痠痛好發的位置。肩膀主要是透過上方的斜方肌及提肩胛肌，懸吊在脊椎上方，當有任何重量壓在肩膀或手肘上時，都會透過力線傳至脖頸，「所以手拿東西脖子竟然會痛，就是這個原因。」

透過了解生活習慣後，發現這位女性患者非常時尚，平日喜歡背漂亮的側背包，習慣只背單肩或對側斜背，黃鼎鈞醫師指出，這些動作都有可能增加腰部負荷，當一個力量牽導致肩膀時，相對需要靠腰力將其抗衡擺正。除了單肩側背包外，她有時候也習慣將背包掛在手肘上，無形中又增加了脖子負擔。

黃鼎鈞醫師建議，可以將側背包或手提包改成「雙肩背包」，將力量平均分配在雙肩上，就不會因為歪一側而需要腰部多施力抗衡，然而，他也提醒，背包的重量要注意，若太重導致需要用甩的方式背起時，一樣會增加腰部的負擔。

除了背背包的方式外，背包的背帶也要留意避開「太細」的選項，黃鼎鈞醫師說明，細的背帶比較容易外滑，此時就可能因為害怕背包掉落而不自覺得聳肩，斜方肌就會出力繃緊。他建議，可以換成登山機能性的背包，因為多半在背帶上附有胸前的扣環，就可以降低肩膀聳肩的機率，同時還是能平均分散力量。

而若是真的痠痛情形仍未見改善，表示肌力可能不足夠負擔背包重量，黃鼎鈞醫師建議，也可以將後背包直接改成登機箱，將重量放在地板上直接用拖的即可。

肩頸活動範圍小，適當透過指壓按摩緩疲勞痠痛

除了生活習慣的改變外，黃鼎鈞醫師強調，若每天都能定時透過伸展運動，放鬆僵硬、痠痛的肩頸肌肉，改善肩頸痠痛的效果會更好，「這是可以跟著你一輩子的好方法。」

如果透過適當伸展仍無法放鬆肩頸，也可以尋求指壓按摩，黃鼎鈞醫師表示，由於肩頸的活動範圍較小，有時候透過伸展也有其放鬆的極限，所以適當的透過指壓按摩對於放鬆肩頸也是有幫助的。

指壓按摩重點：

不要按到全身緊繃
不要過度用力
輕柔按壓、時間拉長一點效果最好
有時可以搭配熱敷

肩頸痠痛一次解！3C 電腦族、背包太重 3 招舒緩方案

後仰式

步驟：

1. 端坐椅子上，兩手握住兩腿中間的椅子邊緣。抓椅緣時不要感覺手太鬆或太緊，很鬆的話要往後坐一些，很緊的話要往前坐一些。
2. 手抓好後，以手為支撐點，讓身體向後仰，此時肩頸兩的部位會感到緊繃。停住 30 秒，保持不動，勿憋氣。

如果想要多伸展左邊肩頸，則身體可往右邊方向後仰，反之亦然。
Tips：動作同時，兩隻手臂放輕鬆不要出力，才能讓肩頸緊繃。

步驟：

1. 針對較偏向頸部中間的痠痛，可採用端坐，雙手抱頭姿勢，視線朝向地面。
2. 此時會感到頸部中間緊繃。停住 30 秒，保持不動，勿憋氣。
Tips：只有頸部下壓，上半身基本上還是直立的，也就是不要整個人彎下去。
3. 如果想要伸展頸部偏左一點位置，在下壓同時臉往左邊看。

強化單側伸展

想要比動作 2 更強化單側的伸展，可以改用單手按住頭部左側，將頭部往右側拉。

醫師建議，上述伸展早午晚餐睡前每日 4 回合，每回合做 3 次即可。

間歇高效率的番茄工作法

(資料與圖片來源：博客來 <https://www.books.com.tw/products/0010844785?sloc=main>)

內容簡介：

◎ 全球數百萬人實證的高效時間管理術

1987 年 9 月，法蘭西斯科·西里洛為了考試，需要念完三本書，卻靜不下心，因為干擾太多，容易分心，也沒拚勁。無意間發現，廚房裡的番茄鐘計時器，讓他重拾平靜，準備周全，通過考試。

1992 年，他把「番茄工作法」系統化，研究出——為什麼番茄鐘會有效？一個番茄鐘時段該設定為多久？一天能進行幾輪番茄鐘時段？每個番茄鐘時段之間，需要休息多久？

1998 年到 1999 年，開始傳授這套時間管理，經過無數次實驗與驗證，他發現，工作 25 分鐘、間歇休息 5 分鐘，是最理想、效率最不會下降的方式。

2006 年，將番茄工作法寫成書，自費出版，截至 2013 年，電子書下載次數超過 200 萬次，改善數百萬人的工作效率，受到國際媒體、時間管理大師、頂尖人士引用。



◎ 間歇、高效率的最佳單位——25 分鐘

一般人會想一口氣、全力以赴把事情做完，但往往效率不彰，越做越沒勁，番茄工作法之所以有效，在於有助發揮間歇、高強效的專注力，一個番茄鐘只有 25 分鐘，不可打斷、不可分割，沒有半個或 1/4 個番茄鐘，每天檢視該做的事，並預先為每項任務規劃需要多少個番茄鐘才能完成（本書提供專屬表格）。

執行任務時，當一個番茄鐘結束，必須間歇休息 5 分鐘，馬上放下工作，機起來走一走、喝杯水、想一下放假去哪裡玩、跟同事聊天說笑……讓頭腦消化吸收剛才 25 分鐘的工作內容。

但休息時間不可做很費心神的活動，例如：跟同事聊工作，寫電子郵件，打重要的電話……避免妨礙頭腦整合，影響下一個番茄鐘的專注度。

如果規劃一項工作超過 5 到 7 個番茄鐘，就表示這件事太過複雜，必須拆解成小事項。

◎ 與時俱進，為數位時代、團隊合作全新改版

但經過三十年，網路和社群媒體改變我們的習慣與行為，在資訊不眠不休的數位時代，番茄工作法如何發揮功效？

於是，本書為最新增修版，除了解決頭腦與外部資訊干擾，還首度提出團隊如何使用番茄工作法來節省時間和提高生產力，並附有大量圖表範例，詳細拆解番茄工作法的方法與架構，更完整分享達標的時間管理心法，產生改變人生的強大動力。

只要利用 25 分鐘、間歇休息 5 分鐘的高效成功單位，不僅學生能改進讀書方式，專心念書；上班族還能改善工作方式，拿來解決複雜問題，完成更多工作；主管更能提高團隊合作的效率，達成目標。

本書你將學到：

- 整套番茄工作法的五步驟：計畫、追蹤、記錄、加工、想像
- 25 分鐘途中被打斷，該怎麼辦？
- 如何解決想起身喝點或吃點東西，想上網查資料的頭腦干擾？
- 如何避免被同事、同事、電子郵件的外部打擾？
- 一天可以做幾輪番茄鐘最有效率？
- 如何把番茄鐘應用在團隊工作？

關於作者

法蘭西斯科·西里洛 (Francesco Cirillo)

番茄工作法創始發明人。

西里洛顧問公司的創辦人，以柏林為據點，跟許多全球大企業合作。

在大學時代，他想花更少時間做更多事，遂發明番茄工作法。

2006 年，他出版最初的番茄工作法電子書，下載數超過 200 萬次。

現在這個版本是本書首次進入零售通路，在書店公開上市。

關於譯者

林力敏

輔仁大學翻譯所畢業，曾獲聯合報文學獎、梁實秋文學獎、林榮三文學獎等國內重要文學獎項，曾任聯合報〈繽紛版〉專欄作家。愛騎車兜風，持續探索各類新知、探究文學與人生。譯有《人生勝利聖經》、《穀倉效應》、《精準提問的力量》、《聖誕男孩》、《臨界點》等書。