



中華民國 112 年 4 月 30 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。

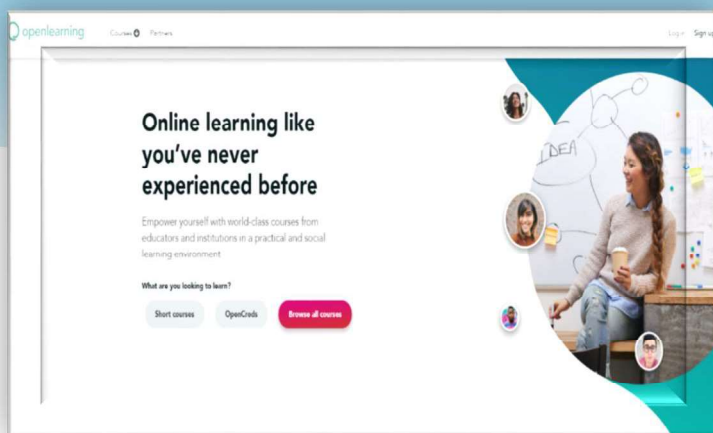
內容涉及個資，不公開資訊。

內容涉及個資，不公開資訊。



英語學習資源分享專區

- 一、OpenLearning's 英語練習課程：適合初階至中階的學生，可以即時了解最實用且最重要的英文。

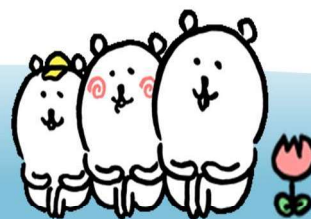


- 二、BBC Learning English 進階英語養成班：每一組課程會有方便參考的“字彙參考資料”和“文法參考資料”，可以輕鬆快速的知道每章節重點。 <https://www.bbc.co.uk/learningenglish/>



☆英語諺語分享☆

1. **Everything will be okay in the end, if it's not okay, it's not the end.** 最終的一切都會是好的，假如沒有，那一定還沒到最終的盡頭。
2. **A problem is a chance for you to do your best.** 一道難題就是給你一次全力以赴的機會。
3. **Life without a friend is death.** 沒有朋友，雖生猶死。



性別主流化

首位登上美國硬幣的亞裔女性黃柳霜： 從洗衣工女兒到好萊塢傳奇，她的一生都與 刻板印象纏鬥(三)

資料來源：獨立評論@天下雜誌

被種族主義困住的女主角與愛情

黃柳霜的第二個困境，也是後來促使她演藝生涯移居歐洲的主因，是有關美國1850年通過的《反異族通婚法》。此法令禁止不同種族之間的交流，因此亞裔演員無法在銀幕上與白人男星接吻，除非對方同樣是亞裔演員。這造成亞裔女性很難獲得演出女主角的機會。



其中一個最著名的例子，是1937年電影《大地》(The Good Earth)的選角。當時導演米高梅(Metro-Goldwyn-Mayer)想改編賽珍珠(Pearl S. Buck)獲得諾貝爾文學獎的小說《大地》，整本書的故事是來自作者在1920年代在中國的生活。即使作者有意讓黃柳霜擔任女主角「阿蘭」，但導演卻拒絕了，寧可讓德國女演員露薏絲·蕾娜(Luise Rainer)把臉孔化妝成黃色來扮演這個角色。露薏絲後來因為這部電影獲得第10屆奧斯卡最佳女主角獎，黃柳霜則被迫試鏡另一個角色「荷花」，一個類似妓女和姨太太的角色。

幾年後，黃柳霜厭倦了在美國電影業遇到的挫折，她決定離開好萊塢、移居歐洲，尋找其他演出機會。在歐洲，她的魅力和美麗讓柏林的知識精英們著迷，她也以優雅的禮服和髮型在倫敦掀起了時尚熱潮。不幸的是，她獲得的電影角色只是稍微好一點。而她的私人感情

生活也同樣沮喪。她常愛上百人男性，但由於通婚法律，與她相戀的白人永遠不能娶她。這樣的醜聞會毀了她的職業生涯。

披荊斬棘為東方女性開創更平等的未來



作為首位好萊塢華裔女星，黃柳霜的故事直至今日仍激勵許多後輩。她於1960年被選為好萊塢星光大道上的一顆星，於隔年2月

3日逝世。

如果說黃柳霜的演員生涯帶給美國和西方世界什麼樣的影響和貢獻，那大概是藉由她的作品，幫助了現在的美國和世界塑造了種族現代性——因為她體現了1925年至1940年間「東方」女性的形象；又，她的才華和她對美國、歐洲演藝事業的探索和貢獻，也充滿開創性。最後，她作為女演員，在20世紀初所面臨的挑戰和歧視，也直接反映了我們今天所處的、仍須改善的世界。

我們可能會覺得，現在的某些電影顯得太政治正確、非常刻意；但如果我們把時空拉回1930~40年代黃柳霜所處的西方世界，想像黃色臉孔穿梭在好萊塢的突兀與不公平，以及無論怎麼拚命和努力，都始終被視為「異鄉人」的無奈與孤單——那麼，現在一些看似太政治正確的角色，是不是對像她這樣曾經努力一搏的少數族裔來說，可以被視為一種欣慰和值得歡呼的事呢？

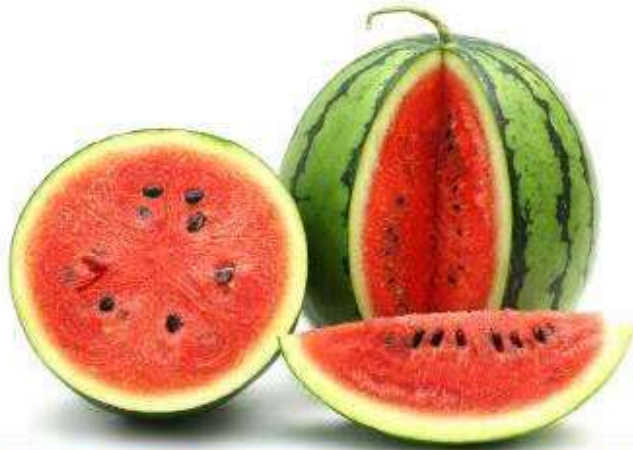
<全文完>

健康補給站

西瓜熱量低但營養功效豐富！西瓜甜不甜怎麼看？整顆西瓜怎麼切能快速去籽？西瓜變化料理 7 招必收藏（一）

資料來源：早安健康網 <https://www.edh.tw/article>

早安健康



西瓜熱量低,但小心吃多飆血糖！
切西瓜1招直接去籽,7變化吃法超推薦

〔早安健康／蔡經謙報導〕西瓜是夏天清涼消暑、解渴補水的最佳良伴！儘管常見，但可別小看它，西瓜熱量不高，卻有著豐富的營養價值與功效，茄紅素、 β -胡蘿蔔素更是常見蔬菜的數倍！不過，整顆買回家的西瓜該怎麼切？又有什麼方式可以快速剔除西瓜籽，讓西瓜更好入口呢？從西瓜的挑選撇步到創意變化食譜，以下一起來看看怎麼做！

西瓜熱量與營養價值總整理！一次瞭解西瓜的功效好處有哪些？

西瓜營養價值豐富，富含維生素 C、維生素 A、 β -胡蘿蔔素、瓜胺酸，與礦物質鉀等多種營養素，而紅肉、黃肉西瓜的營養素略有不同。根據衛福部食品營養成分資料庫，紅肉／黃肉西瓜基本營養素如下：

營養素	紅肉西瓜	黃肉西瓜
熱量 (kcal)	33	29
膳食纖維 (g)	0.3	0.3
維生素C (mg)	6.8	5.4
維生素A (IU)	697 (勝)	1
β-胡蘿蔔素 (ug)	412 (勝)	1
鉀 (mg)	121	99

綜合日本營養師渡邊理穗（暫譯）、由佳里（暫譯）、小泉明代，與美國西北健康科學大學（Northwestern Health Sciences University）營養師 Christina Meyer-Jax 的資料，西瓜的營養功效如下：

☆ 富含抗氧化成份，不只抗老美膚、還能減少慢性發炎與癌症

西瓜的抗氧化能力來自於茄紅素、維生素C、β-胡蘿蔔素等營養素。其中茄紅素的抗氧化能力比β-胡蘿蔔素更強，具有燃燒體脂肪、減少發炎症狀，阻止癌細胞生長，降低各類消化道相關癌症、攝護腺癌、心臟病、和年齡有關的眼部疾病風險，而西瓜的茄紅素含量約是番茄的1.5倍。若想攝取到茄紅素，一定要選擇茄紅素含量高的紅色西瓜。

維生素C、β-胡蘿蔔素同樣含有強力抗氧化功效，除了抗癌、抗發炎外，維生素C還可輔助膠原蛋白生成，能抑制黑色素過度產生；營養師簡若庭（若米營養師）曾撰文分析，β-胡蘿蔔素則能預防夜盲症、乾眼症，並保護表皮、黏膜完整。若口腔潰瘍或角膜受傷，吃富含β-胡蘿蔔素（如西瓜）就能加速癒合。

☆ 瓜胺酸：降血壓、心臟病風險，緩解肌肉痠痛

西瓜較無甜味的白色皮中的瓜胺酸含量較多，約為果肉的2倍。瓜胺酸主要作用為擴張血管、促進血液流動。不僅對改善虛冷、水腫也有幫助，還能抗氧化、抑制膠原蛋白分解，對維持肌膚健康也很有效。

一篇發表於《美國高血壓雜誌》（American Journal of Hypertension）的研究發現，西瓜萃取物能降血壓並維持血壓穩定，有降低心臟病

風險的可能性。推測是因西瓜中的瓜胺酸與精胺酸等抗氧化物改善動脈健康的功勞。另一方面，曾有小規模研究發現，瓜胺酸有助於減少肌肉損傷，減輕肌肉痠痛，因此將西瓜納入運動後的日常菜單也是個好選擇。

✧ 不只消水腫，也能幫身體補水、維持消化健康

西瓜的含鉀量較高，鉀能促進體內多餘鹽分排出，是在意臉部、腿部水腫的民眾，或不小心料理吃太鹹時，相當推薦攝取的營養素。

此外，西瓜含水量約達 90%，有助於幫身體補水，例如長時間流汗、運動後，稍微灑點鹽在西瓜上食用，就能同時補充水分、電解質與醣類；而西瓜豐富的水分加上膳食纖維，則是維持消化順暢的關鍵，能增加糞便體積，並幫助民眾規律排便。

✧ 改善喉嚨痛、嘴破、舌破

中醫師楊淑媚與中國醫藥大學北港附設醫院內科部長蔡昆道曾於《水果看人吃》一書中以中醫角度分析，西瓜性寒、清熱解暑、生津利尿，可改善暑熱引起的咽喉痛、口破、舌破、牙痛等問題。西瓜皮則可利水消腫。

4 族群吃西瓜有禁忌！

儘管吃西瓜好處多，但慧明中醫診所院長游明謙曾受媒體訪問指出，4 類民眾不宜多吃：

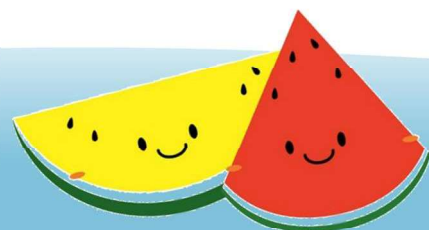
✧ 腹瀉體質：西瓜屬性甘寒，體質寒涼、腸胃不佳者吃太多容易腹瀉。

✧ 糖尿病患者：需要控制血糖的民眾應以 1 手掌西瓜為限。

✧ 腎臟病患，西瓜含水量高達 93%，需限水患者應留意分量。

✧ 氣喘或呼吸道疾病：西瓜可能是過敏原之一，若吃完西瓜出現症狀，應少量攝取。

<待續>



每月一書

人生就是賽局

內容簡介：

本書以納許的「賽局理論」為依據，用最生活化的例子，說明賽局理論無所不在，並且提出如何應用策略，化解衝突，達成雙贏目標。書中有許多生活上的實例，提供讀者更容易了解。將賽局理論用淺顯易懂的方式詮釋出來。

人生總在不斷的選擇中歷經不同階段的兩難，小自個人生活、人際互動、職場競爭，大至世界局勢發展，書中以七大困境分析各種可資產生賽事的領域，輔以十大要訣，讓讀者可藉此學到可以不失分的技巧。

賽局理論是一門透視人性及預測行為的科學，只有了解僵局如何形成，才能扭轉情勢，提高合作效率，對公務人員在處理兩難問題時，應如何考慮人性和行為，如何做出最好的決策，有很好的啟發作用。

本書內容包括：

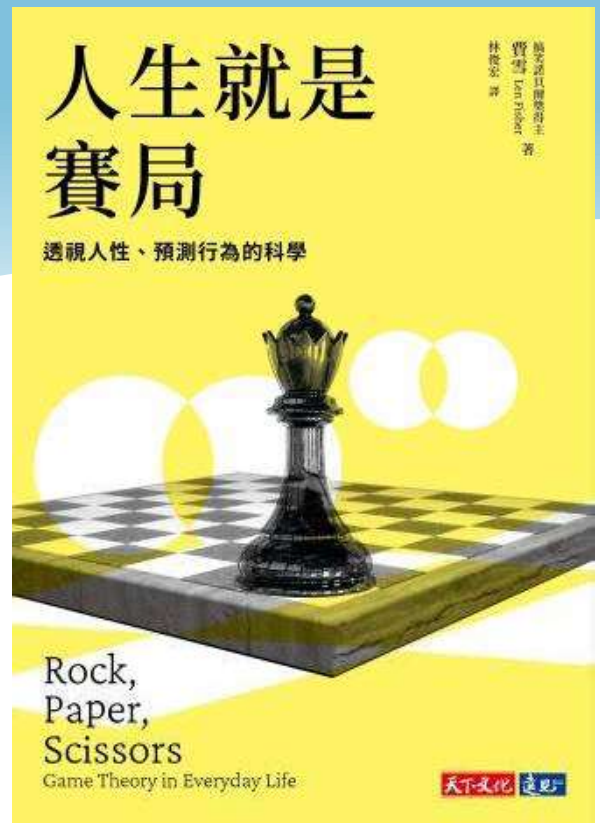
用最生活化的例子，說明賽局理論無所不在

☆作父母的，怎麼做才能讓孩子覺得公平？

☆夫妻永恆難題——如何讓家務分工達到「納許均衡」

☆怎麼反制吃霸王餐的「搭便車者」？

如何應用策略，讓合作持續不斷



✧即便彼此沒有信任，還是可以創造穩固合作

✧三方制衡比雙方對峙更易化解衝突

✧將大團體化整為零，更有利合作

未來，賽局即將改變

✧為何在未來，作弊也可能占不到便宜？

✧量子電腦與它的「讀心術」，將如何改變賽局？

關於作者

費雪 (Len Fisher)

科學家、科普作家，英國布里斯托大學訪問學者，涉獵廣博包括化學、數學、食品科學、物理、生醫、哲學。因為研究「泡餅乾跟甜甜圈時，水分如何進入餅乾孔隙」，獲得1999年搞笑諾貝爾物理獎。又以《搞笑學物理》贏得2004年美國物理學會科學寫作獎；另著有《靈魂有多重？》（中文版均由天下文化出版）。

關於譯者

林俊宏

臺灣師範大學翻譯研究所博士。喜好電影、音樂、閱讀、閒晃，覺得把話講清楚比什麼都重要。譯有《人類大歷史》、《人類大命運》、《21世紀的21堂課》、《大數據》、《大數據：教育篇》、《大數據：隱私篇》、《大數據資本主義》、《大科學》等書。

（資料來源：國家文官學院<https://www.nacs.gov.tw> 博客來書店網<https://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。）