



中華民國 112 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

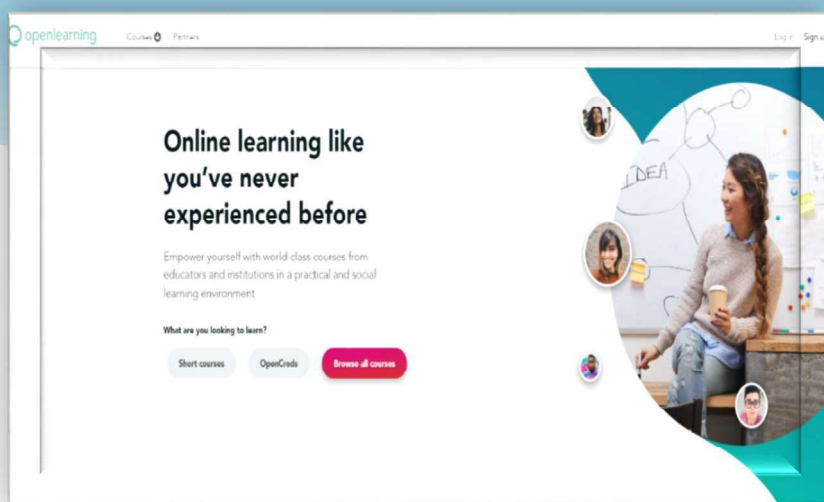
內容涉及個資，不公開資訊。

內容涉及個資，不公開資訊。

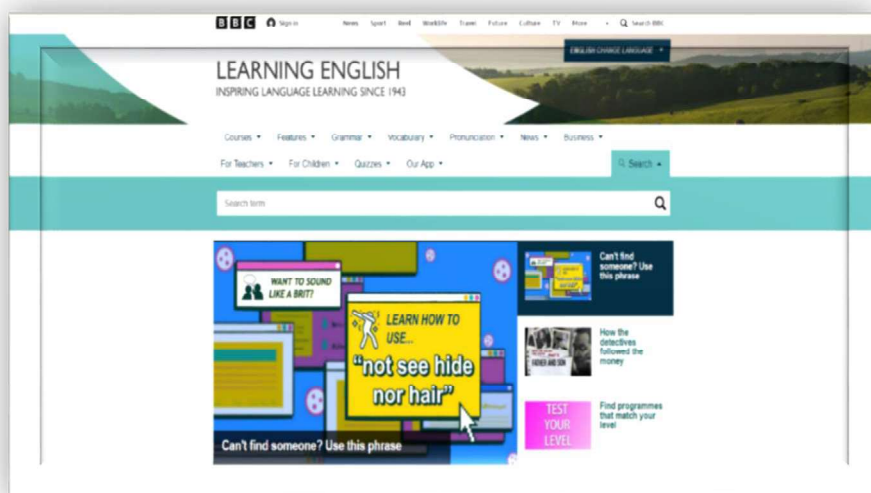


英語學習資源分享專區

- 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。

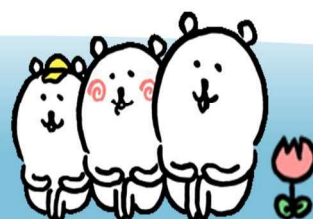


- 二、BBC Learning English 進階英語養成班：每一組課程會有方便參考的“字彙參考資料”和“文法參考資料”，可以輕鬆快速的知道每章節重點。<https://www.bbc.co.uk/learningenglish/>



☆英語諺語分享☆

1. Always put your best foot forward.全力以赴
2. The pen is mightier than the sword. 文字勝於武力，筆桿勝過槍桿。
3. Pride goes before fall. 驕者必敗。



性別主流化

揮別「查甫人不能進灶咖」，

召喚男性柔軟內在

資料來源：獨立評論@天下雜誌 作者 莊蕙綺

別再以性別的二分法框架住自己，每個人都能適切的表達情感需求、勝任親職角色、擔負起照顧責任。

小時候，常聽阿嬤說「查甫人不能進灶咖」。記得那時，阿嬤、媽媽跟阿公、爸爸是一起工作的，然而爸爸和弟弟從不會被要求為家人煮飯燒菜；反之，阿嬤與媽媽返家時就算再忙再累，也會盡力擠壓時間，為一家大小張羅飯食。

年幼的我，常為在廚房忙進忙出的媽媽深感不公，且對於「查甫人不能進灶咖」有著深深的困惑。男性進廚房不好嗎？如果不好，那又是為什麼？

當傳統家務分工面對時代挑戰

在接觸許多性別理論與實務經驗之後，我看見台灣社會對於性別的框架與束縛：男性被家庭鼓勵和要求往外發展，掌握權力、追求社會地位和積極進取以「光耀門楣」，在經濟上扮演主要提供者；女性則留在家庭的私領域，教育和成就遠不如男性重要，在家庭內扮演熟捻的照顧角色……這些深植人心的價值觀，形成了我們既熟悉又難以完全認同的家庭常態。



這種家務分工一方面難以說服我，另一方面，也可能隨著社會經

濟結構變遷而不再適用。以現在的台灣來說，不少家庭已不再僅由男性來負擔經濟責任，女性開始也走向職場。若總是依循著「女人作為家庭私領域主要照顧者」的觀念，夫妻情感也很可能會失衡，甚至產生婚姻危機。

就我30幾歲這個世代而言，便常耳聞職業媽媽們訴苦，明明上班已經累得吃不消，下班後還要照顧小孩做家务，跟先生溝通，他卻理所當然地認為返家後就是男性的休息時間，導致兩人之間時有衝突，家庭氣氛也充斥著情緒張力。

打破性別刻板印象，與親愛的兒子一起下廚！

回過頭來說，家务分工與性別之間的關係，真有這麼絕對嗎？

我有對好朋友，太太在外工作朝五晚九，作為主要的經濟來源，而丈夫在家接案，邊調配時間育兒及料理三餐。「女主外、男主內」的生活型態自然挑戰著長輩們的接受度，時常有婆婆媽媽們看見爸爸帶孩子後，表露欣賞或留下訝異的評論。

其實對這位丈夫而言，翻轉性別的角色分工，正是他對於性別平等觀念的具體實踐。他早在大學時代便察覺自己內在的陰柔面，當時無畏眾人眼光，接近與擁抱自己的柔軟內在。直到現在，他已成為更能貼近孩子，陪伴孩子成長的親職角色。

他們也不時跟我分享與4歲兒子的生活。有個夏天，稚齡的兒子提出想要穿裙子的要求，兩人首先理解孩子想穿裙子的原因——原



來，孩子是因為覺得熱，才認為穿裙子很通風應該會涼涼的很舒服，媽媽聽到後，立刻向認識的家庭募集了幾條可愛的小裙子給兒子穿。

又有天，充滿好奇心的小兒子想要跟爸爸一起煮飯，他們便準備幾樣簡單的食材，陪孩子在廚房安全地嘗試料理，透過許多日常生活的體驗，讓孩子適情適性的發展，爸媽也得以一同享受這樣溫馨的時光。

扮家家酒、廚房：那些為男性畫下的重重設限

我的另一位已婚女性朋友育有兩個兒子。某次逛賣場時，3歲的小兒子拿起扮家家酒烹飪玩具組，說想要買煮菜的玩具。她猶豫了許久，雖然還是買了，但也對我道出了潛藏在心底的焦慮：

「男生玩扮家家酒適合嗎？長大後會不會太『娘』？會不會被別人欺負？」

我能理解這是許多家長真實的擔憂，但我也鼓勵她：許多男孩在成長為男人的過程中，被要求長成具有男子氣概、剛硬勇敢、堅強無懼的模樣，卻壓抑了內在陰性溫柔的多元情感面向，這樣不僅與自身陰柔情感疏離，更是壓抑了豐沛情感能量的展現！

在廚房投入料理食物的過程，可以是療癒身心的時光，可以是親子互動的時刻，更可以是維繫親密關係、分工照顧家人的行動。這本該沒有男女性別之分，但在性別刻板分工思維中，廚房逐漸變為女性身心勞動的地點，且不被視為具有經濟價值，導致女性在家中擔負家務、照顧家人的重任卻地位低落；即便有男性想進廚房，也可能因他人的閒言閒語而裹足不前，或者想幫忙卻不知所措。

社會無端地為男孩畫下了重重限制，讓男孩在成長過程中捨棄了美好的一塊，這不是很可惜嗎？

一起召回男性的柔軟內在吧

勵馨認識許多不符合父權性別角色期待的男性、女性，也深深知道，若帶著性別二元刻板的眼光看待，這些美好的人們經常被社會貼上各式標籤，也承受著程度不同的壓力。

因此我們想鼓勵所有人，當我們期待男孩有勇氣自信、具備自主思辨的能力，必須也同樣看見在男孩身上，具有充滿活力的、溫暖體貼的、多元樣態兼具陰柔與陽剛的特質。無論是展現脆弱、表現陰柔、想要玩扮家家酒、擁有一隻可愛的絨毛娃娃……這都是男孩學習貼近柔軟內在的嘗試，家務清掃與照顧更不是女性專屬的工作。換個角度來說，共同分擔家務，不也能促進家庭的和諧與親密，營造相互照顧的關係？從小練習分擔家務，不也能讓子女練習獨立生活的能力嗎？

一起擁抱、召回男性柔軟的內在吧。別再以性別二分的框架框限男孩的成長歷程，讓所有走向獨立成熟的男性，都能夠自在的營造親密關係、適切的表達情感需求、勝任親職角色、擔負起照顧責任——最終成為接納自我的、完整的人。

（作者為勵馨基金會桃園分事務所性別倡議專員。）

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（二）

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

西瓜怎麼挑才會甜？整顆西瓜怎麼切能快速去籽、切好怎麼保存？

✧ 西瓜挑選秘訣，怎麼看西瓜甜不甜？

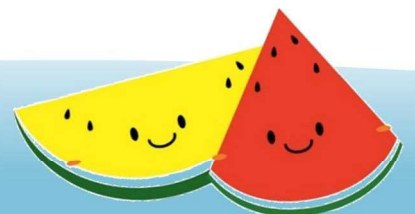
西瓜營養價值豐富，富含維生素 C、維生素 A、β-胡蘿蔔素、瓜胺酸，與礦物質鉀等多種營養素，而紅肉、黃肉西瓜的營養素略有不同。根據衛福部食品營養成分資料庫，紅肉／黃肉西瓜基本營養素如下：一顆顆圓滾滾的西瓜看起來超誘人，但若要享用新鮮西瓜，如何挑選很重要。農委會建議民眾觀察 6 面向：

1. 表面光滑完整
2. 顏色青綠明亮
3. 花紋清晰鮮明
4. 果梗呈捲曲狀
5. 瓜蒂些微凹陷
6. 拍打聲音清脆響亮

✧ 切不切影響保存期限！西瓜保存秘訣公開

整顆西瓜：可直接放在陰涼、通風處保存，避免陽光直射。不過，隨著保存時間越久，果肉會逐漸劣化，建議在 2 周內盡速食用完畢。

已切開的西瓜：需冷藏，可維持 2～3 天的新鮮度，如果冷藏時間過久會因寒害導致細



胞破裂、品質劣化。為了避免切片西瓜失去水分，則建議：

- 以保鮮膜包覆切口再放入冰箱。
- 可將西瓜去皮、切成一口大小，分成小份用保鮮膜包裹冷藏，防止西瓜變乾。
- 若怕西瓜汁流出，可切成小塊放入保鮮盒。

✧ 吃西瓜免狂吐籽！西瓜去籽切片方法超簡單

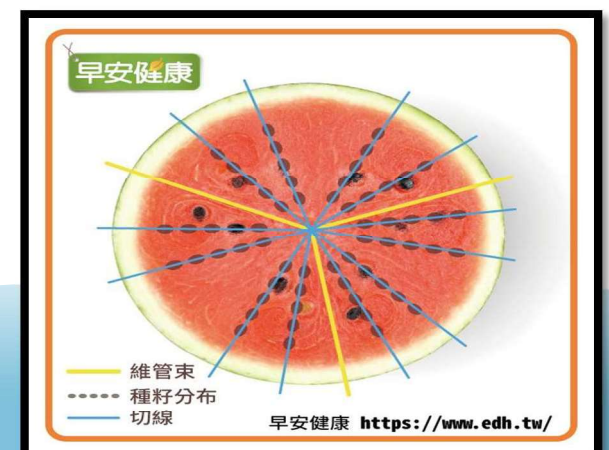
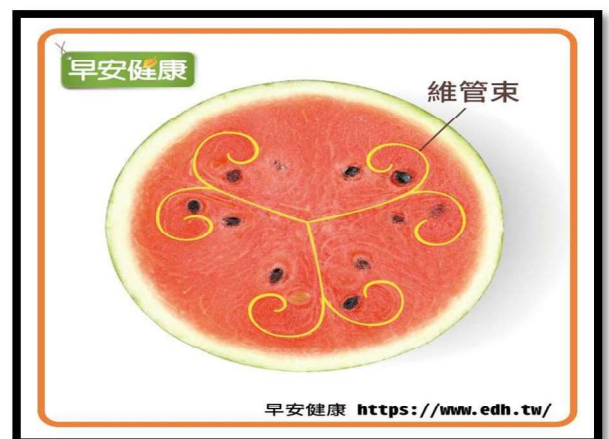
除了保存外，一大顆西瓜買回家，怎麼殺、怎麼切，甚至裡面的西瓜籽怎麼剔除都令不少民眾感到困擾。日媒《grape》曾分享，只要3個步驟就能邊把整顆西瓜切片，同時快速去籽！

- 西瓜放橫後，從中間對切，可看到西瓜籽呈現環繞狀。
- 觀察果肉內的纖維走向，可看出3條纖維從中心延伸出去，而大多西瓜籽都聚集在纖維兩旁。
- 以這些纖維為中心，從旁邊的種子部位下刀，切成片狀西瓜。此時可發現種子都在西瓜果肉外側，方便民眾剔除。

若不想弄髒雙手，也可將西瓜剖半後將果肉面朝下，接著切成「井字狀」。此時不僅西瓜片呈現長條形方便拿取，吃西瓜時也較不沾手。

西瓜汁夏天喝好消暑！西瓜料理怎麼做？推薦7種食譜變化吃法美味又健康

西瓜最簡單的吃法是直接切片、切塊當水果食用，也有許多人喜歡打成西瓜汁幫助消暑解渴。不過西瓜雖然含水量超高，一次吃太多還是可能大



大影響血糖，甚至曾有人喝太多西瓜汁，反而生出脂肪肝，是日常西瓜吃法中需要注意的部分。

吃膩了普通的西瓜切片與西瓜汁？不妨看看專家們有什麼妙招，做出更多西瓜料理吧：

● 搭配優格、沙拉食用

由於茄紅素和胡蘿蔔素是脂溶性，若能搭配優格、生菜沙拉等其他含油脂的食物一起吃更加分。

西瓜沙拉：將西瓜加入生菜沙拉中一起食用。

西瓜披薩：將西瓜輪切成圓片後，在西瓜片上放入適量帶有鹹味的起司與蘿勒即可。小泉明代推薦該食譜，表示起司含有蛋白質，與西瓜的營養素互相搭配更能提升美肌效果。



西瓜義式冷麵：將西瓜切成1cm塊狀，加入少許鹽拌勻後冷藏1~3小時。義大利麵煮好後盡可能瀝乾，與西瓜、大蒜油、小番茄拌勻。裝盤後，放上生火腿、瑞可塔起司，淋上少許橄欖油即可。

● 留下百皮做成清爽小菜

較無甜味的白色皮裡的瓜氨酸含量為果肉的2倍，將其去除就可惜了。

涼拌西瓜皮：西瓜百皮部分切成大小適中薄片，撒上一層薄鹽均勻攪拌，放置冰箱讓其自然出水。約30分鐘後取出瀝乾，依個人口味加入調味料（糖、醋、蒜頭、香油等）攪拌均勻即可。

西瓜醃菜：將西瓜百皮切成塊狀，加入適量醋、味醂、糖、鹽、生薑等調味料，醃漬一晚即可。小泉明代提醒，由於放超過1周就會開始發酵，建議盡早食用完畢。

● 連種籽一起吃

將西瓜果肉與種籽用果汁機打成西瓜汁，就能夠攝取到種籽裡的優質油脂。

西瓜汁：西瓜隨喜好切成大塊後，添加適量開水隨喜好調整濃度，打成西瓜汁即可。

西瓜果昔：將西瓜與牛奶、冰塊打成果昔即可。西瓜、牛奶的比例可依個人口味調整。

● 冷凍增加口感變化

稻吉永惠表示，有別於新鮮西瓜的清脆，冷凍後的西瓜口感更類似冰淇淋。建議可將西瓜去皮、籽，切成小塊後，撒上適量砂糖，放入保鮮袋中，去除袋內空氣冷凍。解凍後砂糖甜味可彌補略為變淡的西瓜甜份，是相當適合夏天食用的消暑點心，約可保存 1~2 個月。

<全文完>

每月一書

暗數據

內容簡介：

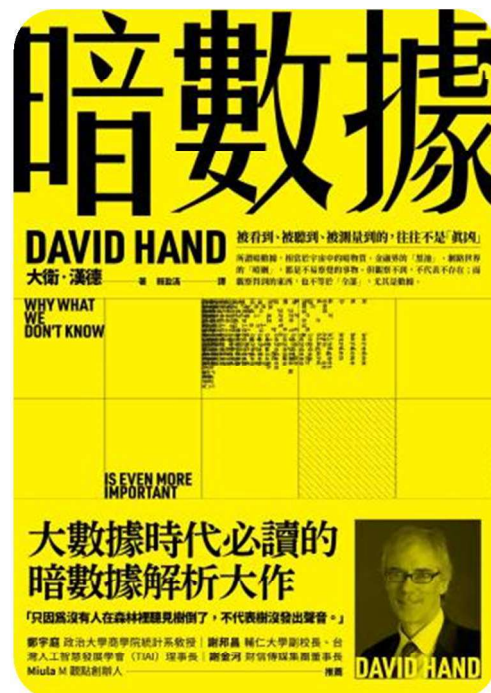
在遺漏數據的世界裡做出好決定的務實指南

身處大數據時代，不難以為我們擁有做出好決定的一切數據。但我們擁有的數據其實從未完整，甚至只取得冰山一角。就如同宇宙大部分由暗物質組成，雖然存在卻不被看見，資訊世界也充滿了暗數據，為我們所無視，非常危險。在這本《暗數據》中，數據專家大衛·漢德帶領我們踏上一趟啟發人心的精采旅程，走進我們看不見的數據的世界。

本書探討許多對於暗數據視而不見的情況，討論這些情況如何讓我們做出錯誤、危險，甚至災難性的結論與行動。作者檢視了現實生活中的例子，從挑戰者號太空梭爆炸到複雜的金融詐騙，並分享一套務實的暗數據分類法，說明這些暗數據是如何產生，以便我們學會辨別與掌控暗數據。作者不僅教導我們要對未知事物造成的問題提高警覺，也闡述如何利用暗數據，從中得益，讓我們得到更深入的理解，做出更好的決定。

如今我們所有人都仰賴數據做決定。本書將告訴我們如何避免做出壞的決定。

★暗數據無所不在，生活中有哪些事件涉及了暗數據？



- 有人類，就有詐騙。如何辨識各種隱藏數據的詐騙手法？
- 挑戰者號太空梭爆炸事故起因於漏掉的數據？
- 症狀不明顯的病人容易錯過最佳治療時機？
- 鑽漏洞與操弄制度也屬於玩弄暗數據？
- 社群媒體讓我們覺得他人生活多采多姿，竟是暗數據的作用？
- 選舉民調中未回覆的民眾，可能具有決定性的影響力？

關於作者

大衛·漢德 (David Hand)

英國統計學權威，目前是倫敦帝國理工學院數學系榮譽教授暨資深研究調查員。曾擔任倫敦帝國理工學院及公開大學統計學教授，為合格統計學家及多家學術機構成員，多次獲獎，學術成就非凡。除了常上媒體接受訪問，也曾協助警方調查科學詐欺案件。

曾出版七本著作，其中包含《統計極簡介》(Statistics: A Very Short Introduction)、《資訊世代：資訊如何掌管世界》(Information Generation: How Data Rule Our World)、《不大可能法則》(The Improbability Principle)。

關於譯者

賴盈涵

倫敦政經學院科學哲學碩士，現專事翻譯。譯有《分心不上癮》、《跳舞的骷髏》和《成功的反思》等書。

(資料來源: 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。)