

48小時環島1000公里極限挑戰(下)



◎飛彈所／朱一平

快到蘇澳的時候，這時已經清晨4點左右，我覺得有點困，但是卻不能讓自己睡著，所以一邊囁裏咕嚕著佛號，一邊強打著精神到蘇澳休息點，沒多久就到了蘇澳市中心小7，趁著這個休息空檔趕緊吃點東西並閉上雙眼，一下子就睡著了，沒有多久我的隨車補給梁大哥叫醒我，說馬上就要出發，我看看手錶，真正入睡的時間大概只有10分鐘。

接下來一段是從蘇澳騎到頭城，之後再開始計時爬北宜公路到頂點，裁判說到了頂點休息一下，再一起騎到台北終點。剩下大約還有60公里路要騎，而現在只剩4個小時左右，後面還有3座山要爬，這48小時環島後半段的路幾乎都是在爬上滑下，體力到後半段已經大幅下滑，這時只靠著意志力在支撐著。

心裡面已經開始在想像著回到終點(南港展覽館)的景象，回想在比賽前，我自己也沒有多少把握可以完成這項48小時環島挑戰，從去年底在網路上看到這項比賽的訊息之後，我覺得似乎可以嘗試看看，畢竟3年前玩過三日月環島，也完成了一日雙塔及一日三台，但是2

天搖地動，人間有情



◎電子所／黃國強

尼泊爾當地時間五月二十五日上午十一點五十六分，發生芮氏七點八級強震！

這起地震震央位於首都加德滿都西北方七十七公里處，深度僅十五公里，屬於極淺層地震，列為世界遺產的杜巴廣場上的諸多建築，以及九層樓高的古蹟「達拉哈拉塔」均被震垮。當國際發生重大災難，身為國際搜救員，我一定站在第一線，這是我們的信念。

第一時間我們就收集各方媒體情資，研討高海拔地區搜救勤務，並且立即備妥所有搜救高精密機儀具，賑災物資以及隊員們所需的充分裝備，整裝待發！由於遭逢重大災變，尼泊爾當地情勢混亂，交通、通信不良，且台灣並無直航至尼泊爾首都加德滿都的航班，為爭取搜救黃金時機，外交部透過各方管道聯繫，由國際佛光會、中華民國

紅十字會、中華民國搜救總隊及高雄長庚醫院等團體合組「人間有情、同體共生，四合一尼泊爾搜救總隊」。終於在28日搭乘華航班機經廣州轉機飛抵加德滿都。抵達尼泊爾國際機場，眼前的景致讓我錯愕！一片黑壓壓驚慌失措的人群，混亂的場景幾近無政府狀態，各國救援團體參雜其中毫無章法！而在周圍軟空曠處居民搭帳篷躲雨，地震後整座城市出現許多帳篷城。

當我們挺進災區，原本計畫帶來多達5噸的搜救裝備及賑災物資，華航免費運送，不料轉接的中國南方航空飛機有載重量限制，以及種種不知的原因，以致超過4,000公斤貨物滯留廣州機場，雖然精密搜救器具沒送到，但搜救隊員們審慎評估現場後憑藉搜救經驗決定搜救點，在其他國家搜救隊無功而返的地點，徒手挖掘並配合當地挖土機，經過4小時在瓦礫堆下1.5公尺處順利挖掘出罹難者遺體。離開時，當地居民熱烈鼓掌歡送，表達感恩。

由於強烈地震災民死傷慘重，而只允許我搜救隊15員進入重災區，幾經波折我們還是想辦法克服，兵分二路，一隊挺進重災區繼續搜救任務。其餘隊員戒護著醫療團隊，

宜蘭、礁溪再到頭城，到了北宜公路山脚下，這段北宜公路山路約13公里，以前也在此參加過好幾次的公路賽，路段不會很陡，但是大家都會拉高強度拼命地甩開對手。

前面的3公里大家都騎在一起，突然有位大陸選手突圍而出，我看其他人都沒有動靜，便先暫時待在集團裡，過了兩公里，那位大陸選手已經領先集團100多公尺，這時成績暫居領先的菁英好手黃XX也衝了出去，他的爆發力，我跟他實在差很多，反正我只要順順騎完這段就好了，但是我覺得很好奇的是，這位菁英好手能否追得到前方的大陸選手呢？我這時隨口問了旁邊的兩位年輕選手：黃XX追得到他嗎？他們竟然回我：不可能啦！大陸選手穩贏了！這時候我才恍然大悟，原本我被那幾個年輕人一直壓制住，讓大陸選手單飛出去，這時我決定要跟他拼了，最後還有約5公里，追多少算多少，於是加足馬力用吃奶的力氣，榨出最後的體能，後面的一群人一開始想跟著我，但沒多久只剩下我一個人，這最後的5公里比平常的競賽還要累。接著終於到了山頂，而且是第三名到，時間雖然比第二名慢1分半，但是我覺得已經盡力了。48h挑戰賽前的熱身。

比這種長途的賽事，除了本身的體能狀況要充足之外，比賽途中所需要的營養補充品也要注意，包括營養棒、能量包及我愛吃的歐式麵包之外，還有覓精，維他命都要事先準備好，另外跟開補給車的梁大哥聯繫用的無線電也都在準備項目中。

平常的工作性質就是做專案管理，所以對這種特別的比賽，就剛好當做一個專案計畫在執行，愈是有充分的準備，真正比賽時候成功機會就愈高。其實比賽前我的同事及兄弟都問我為什麼要參加這種高難度的比賽？我都笑笑的回答反正試試看吧！不會勉強自己的，不行大不了上車吧！

場景拉回到比賽現場，從蘇澳到頭城約30公里，這時天已經亮了，中間經過



展開醫療救護服務及賑災物品的發放(重大災難，物資缺乏所以大小暴動不斷)。全體隊員利用可掌握的資源迅速把台灣民間團體的關懷及愛心傳達到災民手中，讓台灣人民的愛散播在尼泊爾。

在加德滿都機場，有一位馬來西亞的記者告訴我，他說：我們外國人都覺得你們很專業，但是你們成功找到罹難者遺體，而是你們的紀律、堅持和敬業樂業，不驕縱，不自大，服務性的非政府組織，就是實實在在的服務大家，不是宣傳和打廣告，受讚揚也不驕縱，這是讓我們感動的。搜救不分種族、國籍，伸出援手是天使，救人難難是菩薩。從整裝待命，挺進災區，忍受飢寒執行救難任務，九天的時間，映入眼簾裡的種種都將深植我心中，願全天下平安，喜樂！

走停停，可是這時候最不能違規闖紅燈，萬一被人照相PO上網就毀了！終於在10點半左右到了終點，完賽的11位選手都在48小時內完賽，成績計算出來(以7站分段計時的時間總加起來排名次)，我獲得了第五名，我覺得很興奮很感動，這次的48小時挑戰賽，不只是在比耐力，也是大家在比誰能咬住節奏，不管是平路還是爬坡都不能太差。

我不但完成了這項比賽，也證明了50多歲的老人也可以跟年輕人一起拼速度，更重要的是騎完之後我不覺得有任何不舒服，身體也沒有垮掉，頒獎典禮中，我被H教練叫上台三次發表感言，想要說的話實在太多了！這是台灣第一次舉辦這樣的挑戰賽，以後應該還會繼續辦下去，人類的體能極限在那裏，必須要去嘗試過才知道，不要小看自己的體能，但是如果要去嘗試這類的比賽，完整的準備絕對是必要的。

要感謝的人實在太多！最要感謝的就是老婆大人，她不但一直支持我騎車，更支持我參加這項比賽，她說48h比賽期間，她也無法入睡，一直掛念著我的安全。再來要感謝認識不久的梁大哥，他不但在比賽前陪我練習36小時風港來回，比賽當中連續開車也無法睡覺，他的年紀比我還大，還願意這樣犧牲自己一路陪我度過48h，真是令人感動。另外還要感謝主辦單位提供這樣的比賽，並且在比賽過程中提供選手最安全的比賽路線，我相信第一次辦這項比賽，當中還是有一些地方可再加強改進的地方，但是我對所有的大會裁判及工作人員的辛勞，絕對給予肯定與贊許。



過了南深路，就好騎多了，但是卻碰到了最繁忙的市區道路，紅綠燈多，走

向日葵

◎飛彈所／陶瑞基

你在國境之南，我在北
那份直率的體貼與溫暖
對於相處中的關照，還來不及回報
短暫邂逅之後，就是長長的離別
就有一番懷君屬秋夜的愜念

雖然天涯咫尺
希望你能保持著當時的相勉
彼此的生活態度宛如向日葵一般
正向光性，保持笑容
追隨太陽迴繞，不要扭到腰

我亦學著向日葵的心花
天天綻開朗笑



6/13 19:30 巴赫納利亞台灣室內樂團《2015 巴赫納利亞台灣夏季音樂會》(文化局演藝廳(縣府路21號))

6/14 14:00 怡樂長笛室內樂團 2015 年度公演《輕鬆聽長笛～》(文化局演藝廳)

6/14 14:30「管不住的樂－慈文國民中學103學年度藝術才能社團成果發表會」(桃園展演中心展演廳)

6/14 14:30-16:30 皮皮兒童表演藝術團－《快樂王國》(中壢藝術館音樂廳)

藝文資訊

6/3 18:30 迴想／亨／響－國立內壢高中音樂會(中壢藝術館音樂廳)

6/4 19:00 中央大學附屬中壢高級中學第十七屆音樂班畢業音樂會(中壢藝術館音樂廳)

6/5 19:00 中興國中音樂班畢業音樂會《惡魔，最終章》(文化局演藝廳)

6/6 19:00 舞躍大地桃園情：百合舞蹈藝術團(中壢藝術館音樂廳)

6/6 2015 19:00 金喇叭三週年音樂會音樂回憶錄《留聲機》(文化局演藝廳)

6/7 14:30 大手牽小手音樂會：九歌民族管絃樂團(中壢藝術館音樂廳)

6/7 19:00 五洲秋峰園掌中劇團：《鹿角還狗哥啦！年度大戲－鹿犬記》(文化局一樓大廳)

6/7 2015 19:30 ~ 21:00 湘約來看戲(桃園展演中心－展演廳)

6/11 19:00 興國國小103學年度管樂發表會(中壢藝術館音樂廳)

6/12 19:30 世紀當代舞團《失憶中．玩笑篇》(文化局演藝廳)

6/13 18:30 狂想兒童樂團(中壢藝術館音樂廳)

6/13 19:30 巴赫納利亞台灣室內樂團《2015 巴赫納利亞台灣夏季音樂會》(文化局演藝廳(縣府路21號))

6/14 10:00 2015 麥當勞「HAPPY 行動故事車」(桃園藝文廣場)

6/14 14:00 怡樂長笛室內樂團 2015 年度公演《輕鬆聽長笛～》(文化局演藝廳)

6/14 14:30「管不住的樂－慈文國民中學103學年度藝術才能社團成果發表會」(桃園展演中心展演廳)

6/14 14:30-16:30 皮皮兒童表演藝術團－《快樂王國》(中壢藝術館音樂廳)

標檢局管理系統驗證業務退場因應之道

◎化學所／王慶華

日前筆者奉派參加標檢局於新竹分府桃園辦事處舉行之「標檢局管理系統驗證業務退場說明會」，針對會議重點摘錄如後文，已完成品質管理系統驗證退場機制規劃、原則方案、配套措施、行政重點等。

一、**標檢局依經濟部之政策指導**「多做認證、少做驗證，優先讓民間、法人執行……」，已完成品質管理系統驗證退場機制規劃、原則方案、配套措施、行政重點等。

二、**退場方案暨預定期程**：

(一)自104年4月1日起至107年12月止，分4年4階段實施，即日起不再接受各類管理系統驗證新申請案，並將於105年1月1日起證書屆期廠商將不再辦理重新評鑑及換證。

(二)104年1月1日至104年12月31日期間為緩衝期，透過持續溝通宣導，請廠商儘早考量證書移轉。

(三)105年1月1日起，對於證書有效期間內尚未完成證書移轉(或主動廢止)之廠商，將持續辦理追查作業(不再重評)。

(四)證書屆期廠商，逕行廢止其認可

◎飛彈所／陶瑞基

網路科技越來越發達，各種網路平台相繼而生，行業依賴網路平台的串接銷售、溝通、展示…等等的行為，使今天商業的進行，已經愈來愈離不開網路作業通路的範疇。而網路的發達使得每個人隨時可與網路連線，使用網路購買、電子郵件溝通，資料由網路傳輸非常方便，但也包含了不小心或故意令內部的資訊洩漏到外界去。

現今的社會，假使一個人的個資遭到外洩，必然會收到許多商品的廣告或產品的兜售，說不定還會招來詐騙集團電話的試探或敲詐；還有各種行業彼此的惡性競爭，產生的產業間諜，無論在網路上的中傷、抹黑、打擊或掠奪專利等，往往造成單位重大的傷害，因此很多機關、公司、行號對於如何防止洩密，一直是採取高度的防範措施，現階段保密已經不再是以前針對預防匪諜的保密思維了。

現代企業經營內部存在各式各樣的網路系統架構，有各自的資訊策略。商場自有商業的機密、軍事有軍隊的佈署或其它的軍事機密，研發單位有研發單位的機密，如何把研發和管理整合以及再演化，這些機密資訊包含公司行號內部商品結構、構型、財務分析及人員的管理運作，均是所不欲人知的資料秘密。俗話說：『知己知彼，百戰百勝』各行各業想要在自己的領域中勝出，資訊的獲得是現代各行各業大小戰爭的首選，也是最後的勝選。

因此資訊保密是如何重要不言而喻，但資訊保密這句口號人人會喊，究竟有沒有人做到呢？所以人人平時就應培養在生活上提高警覺的觀念，妥善管理作業資料，行動電話、隨身碟(USB)、行車紀錄器的使用，皆須按規定辦理，傳真機依規定登記使用，單位加強資訊安全稽核，擴大資訊安全講習，落實人員訓練，建構防護網路，不能有所鬆懈，慎防防範無形的情蒐，讓想要滲透的人無從著手，唯有確立生活習慣的資訊保險，才能確保單位資訊安全。

登錄，至107年12月31日完成所有驗證業務退場。

(一)正式國際標準(ISO)版預定104年9月公布，目前IAF(國際認證論壇)決議換期以3年緩衝期為原則，自107年9月後之驗證(含重評及追查)，需以新版實施。

(二)ISO9001-2015結構改變，管理系統兼顧經濟成長、社會責任、環境生態等三大要求，高階參與加強、重視經營管理、知識管理、風險評估、變更(型態)管制、並以「能力、認知與溝通」取代訓練。

(三)新版的變革，除為主觀整合目的外，更大而積極的動機是基於客觀的需要與時代背景的改變。2015新版將從過去以營運過程為主之「品質管理」邁向以策略規劃為準之「經營管理」。以經濟成長、環境生態及社會責任兼顧下，求取平衡而形成永續發展之管理體系。其架構具四項核心概念：「鑑別系統所需過程，從需求與期望出發形成QMS」、「運用P-C-D-A管理流程和系統」、「持續監視並關注風險，並將風

險及環境變更納入規劃」及「注重績效評估」。

四、**本院各單位 ISO 品質管理系統驗證業務現況**：

(一)化學所推研廠104年到期後接受換證

(二)飛彈所、資通所、電子所、系製中心(105年到期)、系發中心、航研所、化學所及系維中心(106年到期)等單位持續辦理追查，但不再接受換證。

(三)資管中心105.11.01到期後，建議統一由同一認證公司英日美公司認證

(四)材電所106.09.04到期後，建議統一由同一認證公司國際品質驗證公司認證

(五)院部107.03.31到期後，建議統一由同一認證公司英國標準協會認證

五、**本院對「標檢局管理系統驗證業務退場」因應之道**：

(一)認證與驗證之程序與依據標準不同，除標檢局外 TAF 亦為通過國際認可之認證機構。目前金工、電檢、塑膠、橡膠中心等四家長期與標檢局合作之四個法人機構均有意願或正式申請成為認

證機構中，基於此本院申辦驗證業務，該局持鼓勵態度。

(二)考量未來整合性驗證之市場趨勢，化學研究所 ISO 9001 與 OHSAS18001(TOSHMS) 品質系統未來朝整合方向規劃，於104年申請追查驗證時，將推研廠驗證標的納為母機關新增項目，一併提出申請，將原本的二張證書合併成為一張。

六、**金工、電檢、塑膠、橡膠中心**等四家長期與標檢局合作之四個法人機構，對標檢局管理系統驗證業務退場均已展現強盛之企圖心，努力搶佔驗證業務市場大餅。本院現已轉型為行政法人，然因任務特殊，故無須與之爭食，然驗證機構轉移已是近期內必須面對之事實。105年飛彈、資通、電子及系製等單位之標檢局驗證效期將屆，結合 ISO9001:2105 標準轉版，進行驗證機構轉移已是刻不容緩的事。期待院內各單位未來能在院部的政策指導下，「兄弟登山，各自努力」，順利完成 ISO 品質管理系統轉版、轉移驗證任務，並朝向本院「永續經營」之願景下大步邁進。

本院員工協助方案(EAP)

◎工安室／潘佩君

本院員工協助方案(Employee Assistance Programs, 簡稱 EAPs), 是透過系統化的專業服務, 解決可能導致員工工作生產力下降議題, 如: 壓力、健康、心理、家庭、法律、財務、情緒等, 使員工以健康的身心投入工作, 提升組織競爭力, 塑造勞資雙贏局面。而在照顧員工健康面部份, 本院每年辦理員工健康檢查暨癌症篩檢等作業, 期有效保護員工身心健康。

依據『職業安全衛生法』第二十一條規定摘錄如下「健康檢查發現勞工有異常情形者, 應由醫護人員提供其健康指導, 並採取健康管理措施。」; 另依本院『104年度職場健康管理計畫』健康檢查分級管理, 本(104)年度之健檢結果偏明顯異常者, 醫務所及工安室之護理師已分別實施醫療追蹤作業, 提供諮詢以協助員工做好健康管理工作。現就本院實施一般健康檢查, 針對 BMI 等部份項目提供衛教資料, 以利自我健康管理, 內容如後:

BMI 過高

肥胖是一種慢性疾病, 長期肥胖將導致多種疾病產生, 包括糖尿病、心血管疾病及脂肪肝的發生, 千萬不可忽視肥胖對您健康的危害喔! 因此要健康飲食、多運動, 以及維持適當的體重, 可以減少疾病的發生。

血壓過高

血壓長期過高將直接危害到血管, 可能併發的疾病如

腦中風、心臟相關疾病及腎衰竭等, 以上都是造成死亡或殘疾的重要原因, 只要能妥善的控制血壓, 就能顯著的減少並延緩病發疾病的發生。

血糖過高

糖尿病是一種新陳代謝異常的疾病, 尤其是第二型糖尿病多發生在中年以后, 初期沒有明顯症狀, 等到出現吃多、喝多、尿多三高症狀時, 往往血糖已飆高許多, 故糖尿病患者血糖一定要控制好, 控制飲食及適當運動, 否則易引起心血管疾病、視網膜病變、腎臟病變以及神經病變等。

血脂過高

當血中的總膽固醇過高、三酸甘油酯濃度偏高、高密度膽固醇(HDL)濃度偏低以及低密度膽固醇(LDL)偏高等, 任一異常或合併多項異常, 均可稱為血脂異常, 當血中的脂肪濃度越來越高, 將加速動脈硬化, 可能導致中風、心肌梗塞並將伴隨脂肪肝等情形。

腎絲球過濾率過低

一般而言, 初期腎臟病通常不會有明顯的症狀, 但可能出現血尿、蛋白尿(泡泡尿)、夜尿或多尿等排尿型態改變, 若能早期發現得到良好的治療, 就可獲得穩定的控制。

癌症篩檢指數過高

癌症篩檢又稱為腫瘤標記檢驗, 主要是藉由血液檢測, 得知人體內物質的變化, 包括有蛋白質、荷爾蒙、癌細胞上的抗原或是正常細胞上就有的酵素, 其共

同的特徵就是可能出現罹患癌症的身上, 或者是在罹癌者身上有過量的表現, 因此腫瘤標記檢測可以作為早期發現的指標, 但是檢驗數值偏高, 不代表是真正罹患癌症, 還須輔以其他檢查, 故進一步的診斷與確認, 一般人若是在健康檢查時發現某項腫瘤標記異常時, 應配合醫師問診判斷, 必要時接受檢查, 以確認是否有問題。

骨質疏鬆

骨質疏鬆是現代人相當普遍的疾病, 全國人口中有百分之五十以上都應預防骨質疏鬆的發生, 且隨著年齡增加, 骨質疏鬆的比率越高, 骨折的機會也隨之越高, 因

此平日的預防保健很重要, 平時需注意補充維生素D並適當的曬曬太陽、補充鈣質並且多做運動, 保持良好的生活形態, 才是預防骨質疏鬆的保健之道。

本院員工協助方案針對工作、健康面及生活面提供相關專業協助, 解決員工所遭遇的問題, 以提升工作及生活的平衡; 同仁若有相關疑慮, 歡迎運用院內資源, 以利提供相關服務:

◎**心理健康中心**：

351119 田桂忠社工師

◎**醫務所**：

351169 林宜盟醫務士官長

◎**工安室**：

356033 潘佩君護理師

| 分類 | 健康管理措施處置 | | | | |
|------|----------|---------------|----------------------|------|----------------|
| | 員工個人注意事項 | 醫務所得依嚴重個別通知員工 | 醫師臨廠服務提供諮詢(所屬工安單位安排) | 門診治療 | 列入追蹤個案或職業病醫師建議 |
| 正常 | V | V | | | |
| 輕度異常 | V | V | V (依五個項目以上) | | |
| 明顯異常 | V | V | V | V | V |

| 項目 | 分級 | 健康管理措施處置 | | |
|---------|--------------|-------------------|---------------|------|
| | | 正常 | 輕度異常 | 明顯異常 |
| 血壓 | 140/90mmHg ↓ | 141-159/91-99mmHg | 160/100mmHg ↑ | |
| 膽固醇 | ↓199mg/dl | 200-299mg/dl | 300mg/dl ↑ | |
| 三酸甘油酯 | ↓199mg/dl | 200-499mg/dl | 500 ↑mg/dl | |
| 血糖 | ↓109mg/dl | 110-139mg/dl | 140mg/dl ↑ | |
| BMI | ↓24 | 24.1-29.9 | 30 ↑ | |
| 腎絲球過濾率 | ↑60 | 59-31 | 30 ↓ | |
| 雙光子骨質密度 | ↑-1 | -1--2.4 | -2.5 ↓ | |
| 癌症篩檢 | 正常 | - | 非正常 | |

附表二、健康管理措施