逸光

中華民國七十五年七月一日創刊

第八四五期

半月刊

發行人：顏肇瑩

社址：龍潭郵政90008附13信箱

電話：三五一一六七

出刊者：國家中山科學研究院公共關係室

本院重要防疫管制作為

◎工安室／提供

考量國內疫情雖趨緩，但仍有零星不明感染源COVID-19本土案例，中央流行疫情指揮中心八月二十一日宣布，自八月二十四日至九月六日持續維持國內疫情警戒標準為第二級，局部調整重點主要為室內及室外管制人數，分別增加至八十人及三○○人。

本院調整對應防疫管制作為說明如后：

一、館舍乙種圍籬：八月三十日起，拆除各館舍內實體乙種圍籬，人員則保持分層分流進出館舍的習慣。

二、本院各運動場所（室內及室外）：考量人員運動佩戴口罩對於自身健康有不利影響，除加重心肺負擔、身體亦可能氧氣不足影響健康，最重要的是全程佩戴口罩的管制作為不易落實，運動場所仍暫不開放。

三、本院餐廳：餐廳如開放內用，用餐時須脫下口罩，仍有防疫風險，故餐廳仍維持不開放內用，以線上訂餐配送方式為主。

四、本院各項集會及活動：配合中央政策，適度放寬人數上限為室內八十人及室外三○○人，仍應落實防疫管制作為，包含體溫量測、實名制、手部消毒及全程佩戴口罩。

五、研發展示館：仍需專案申請核准，但參訪人數上限由三十人提高至五十人（不含導覽義工人員）；管制單一出入口、實名制及全程佩戴口罩，互動型接觸式體驗設備則仍不開放。

本院其餘防疫管制作為仍維持實施（包含：全程戴口罩、每日兩次體溫量測、維持社交安全距離及會議原則採視訊辦理…等），以因應全國疫情警戒仍處於第二級狀態。

敦親睦鄰促情誼

【特約記者張瓊芬／報導】

為增進與周邊鄰里良性互動，本院日前接獲大溪區瑞源里里長反映，五號門左側圍牆雜草及垃圾影響灌溉水道排水，本院派員巡視，發現五號門左側周遭圍牆邊及排水溝雜草叢生，且連日大雨，易影響排水設施運作，即委商清除該區域雜草，並將定期維護清理，以維排水設施正常運作。

另龍潭區佳安里里長於致電轉里民陳情反映，二號門外里民住家，近期發現大量千足蟲沿圍牆牆面爬入家中，已影響居民生活安寧，經業管單位派員至現地勘查，千足蟲確由本院圍牆面爬至居民住家，本院即安排於院區內實施噴藥作業，阻絕千足蟲進入民宅。

對於本院即時協助處理相關問題，二位里長及居民均給予高度肯定與感謝，本院亦將賡續掌握周邊輿情反映，以維地方鄰里良好互動關係。

本院於二號門圍牆周邊實施噴藥作業。（晏祥瑋／提供）

社論

打造多元包容產業環境　促進性別平權

行政院性別平等處日前舉辦「APEC女性建設人才打造包容性未來」國際研討會，分享臺灣經驗，彰顯我國性平成果。我國在二○一九年獲得「APEC女性建設人才打造包容性未來」計畫經費補助，完成女性角色典範跨國調查，並彙編「多國傑出女性建築師及工程師的最佳範例手冊」，是實質鼓勵女性參與建築及工程領域的具體路徑。手冊明確點出產業內的性別薪資差距、管理與決策階層的女性代表不足等問題，呼籲公私部門決策者，應意識到性別包容用人策略，對組織企業的助益性。

一年多來，疫情衝擊全球經濟，也影響許多人的工作與社會整體經濟穩定，而女性受影響的比例則高於男性。據報導，直接服務人群的服務業，是受疫情影響的重災區，世界上許多非正規、零售、自由業等女性占較多的職場領域，許多人都受到疫情影響，可能因而無法繼續升學，或被迫提早進入結婚生子、操持家事等勞務，女性的相關權益，值得各國政府關注。

其實，這些現象深深反映社會上限縮女性就業的職場現實。女性能否有充分機會，取得實質上的經濟平等，是性別平等的重要指標，也是疫情期間穩定女力、安定社會的力量。專家建議，應透過公私部門協力，打造更具性別主流化的包容性社會，以積極行動支持女性取得實質的經濟平等，確保公平職涯發展機會，擴增女性專業技術與高端人才。

我國自二○一三年起，即在APEC發起數個國際倡議，希望促進女性進入薪資及發展性較高的領域，改善職業性別隔離，並促進女性經濟賦權。尤其，考量女性在科技、電信、建設及農業等領域參與較困難，所以，如果能制定非傳統女性投入領域的專業技能女力培訓政策，打造包容女性的產業環境策略，來培養更多新一代女性科技業者、電信工程師、建築師與農業等專門技術工程師，將能幫助女性踏入產業，並縮減性別薪資差距。

雖然，透過賦能充權女性在非傳統產業的友善職場氛圍，建構女性高自我效能，認為自己是能在職場表現傑出的人，將更容易把過去對女性困難的任務，看成只是需要學習掌握的東西，正向面對。近年來，雖然臺灣有愈來愈多女性高階主管躋身企業決策核心，但大多仍是在經營／人資、客服業務、行銷企劃等領域，在資材、運輸、建築工程等陽剛產業，或資訊軟體系統／研發等技術工程師中，仍是以男性主管為主。因此，在政策導向上，除應在職場上給予更多鼓勵女力發展的機會，還需要促進女性獲得家庭與社會支持，有效兼顧家庭與工作，才能在女性全力投入職涯發展與專業工作效能時，減少工作家庭兩頭燒的衝突。

質言之，未來諸如「促進女性參與建設領域」、「減少工作與家庭衝突」、「創造健康及安全職場」，以及「確保公平職涯發展機會」等原則與具體行動的議題，仍將是全球忙於抗疫之際，必須持續關切的性別平等作為與課題。（摘轉自青年日報一一○年八月十五日第十版社論）

全民國防教育有獎徵答

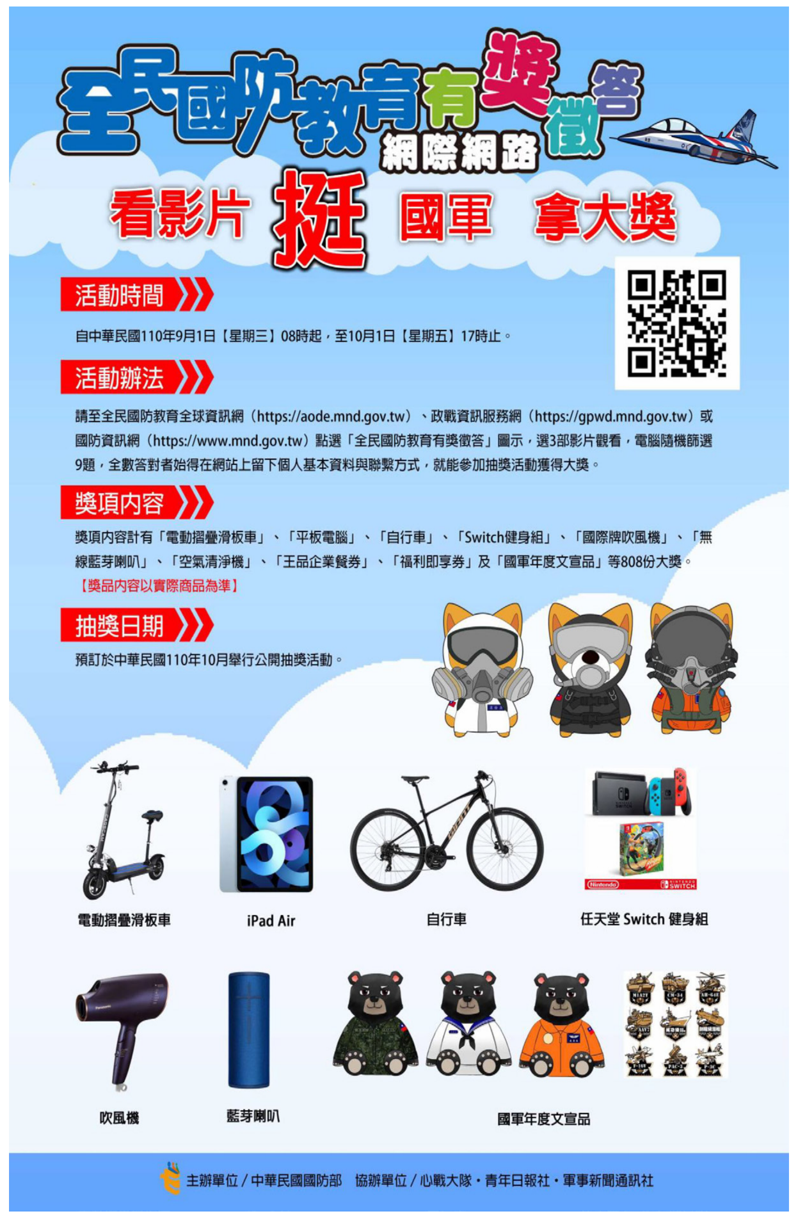
◎公關室／提供

為推動全民國防教育，增進全民國防知識及防衛國家意識，國防部辦理一一○年全民國防教育「網際網路有獎徵答活動」，擴大教育成效，俾達全面普及、深化教育目標。

為使國人充分瞭解國軍執行抗敵、抗疫、抗旱任務之辛勞，規劃以「現在與未來，國軍永遠在」為主軸，製作九部文宣影片，依內容撰擬題庫，並透過網際網路對外公開辦理有獎徵答；以收視影片後答題模式推廣宣導「全民國防教育」理念，增進全民國防知識及防衛意識，確保國家安全，達全民國防教育目標。

有獎徵答活動自九月一日（星期三）上午八時至十月一日（星期五）十七時止，請進入全民國防教育全球資訊網（https://aode.mnd.gov.tw）、政戰資訊服務網（https://gpwd.mnd.gov.tw）或國防資訊網（https://www.mnd.gov.tw）點選「全民國防教育有獎徵答」圖示，由參賽者選三部文宣影片觀看，電腦隨機篩選九題，全數答對者（可重複作答）始得在網站上留下個人基本資料與聯繫方式，參加抽獎活動。

一一○年全民國防教育網際網路有獎徵答活動獎品計有電動摺疊滑板車、iPad Air平板電腦、捷安特自行車等十四個獎項，共計八○八個名額，訂於十月份舉行公開抽獎活動。



全民國防教育有獎徵答　網際網路

看影片　挺　國軍　拿大獎

活動時間

自中華民國110年9月1日【星期三】08時起，至10月1日【星期五】17時止。

活動辦法

請至全民國防教育全球資訊網（https://aode.mnd.gov.tw）、政戰資訊服務網（https://gpwd.mnd.gov.tw）或國防資訊網（https://www.mnd.gov.tw）點選「全民國防教育有獎徵答」圖示，選3部影片觀看，電腦隨機篩選9題，全數答對者始得在網站上留下個人基本資料與聯繫方式，就能參加抽獎活動獲得大獎。

獎項內容

獎項內容計有「電動摺疊滑板車」、「平板電腦」、「自行車」、「Switch健身組」、「國際牌吹風機」、「無線藍芽喇叭」、「空氣清淨機」、「王品企業餐券」、「福利即享券」及「國軍年度文宣品」等808份大獎。【獎品內容以實際商品為準】

抽獎日期

預訂於中華民國110年10月舉行公開抽獎活動。

主辦單位／中華民國國防部　協辦單位／心戰大隊・青年日報社・軍事新聞通訊社

本院機密維護常見問答手冊

◎安全室／提供

為強化全院人員保密觀念，並落實各項機密維護工作，本院依「國家機密保護法暨其施行細則」、院頒「文書處理實用手冊」及「本院機敏專案場域設置暫行作法」等相關法規，編撰「機密維護常見問答（Q&A）手冊」，並於一一○年八月十日於院網公告。

該手冊參酌「國軍保密工作教則」綱目，區分「國家機密基礎」及「人員保密安全」、「機敏專案保密安全」等十五篇，蒐整一○九年迄今國防部年度重要工作輔訪重點、保密安全檢查與機敏專案保密稽核所見缺失態樣，以及年來各級單位諮詢意見等，據以研擬一六四則機密維護常見問答，以深入淺出方式，快速指引同仁於辦理各項工作時，恪遵機密維護上應有之作為，以為執行相關業務之依循，避免因不熟稔法規及作業流程而肇生疏漏。

本院精神

一、堅定忠貞的愛國精神

二、冒險求變的創新精神

三、務實求精的科學精神

四、協調合作的團隊精神

我們的願景

放眼國際　追求卓越

成就世界級國防產業

品質政策

顧客　精準　效率　當責

保密警語

◎保密工作做得好，大家幸福沒煩惱

◎多一份謹慎小心，多一份安全保障

◎做好保密工作，嚴防敵諜滲透

職災停看聽～認識熱危害及預防

◎工安室／提供

炎炎夏日，不論室內或室外長期處於高溫悶熱的環境，都有可能造成身體危害，減少暴露時間及補充水份，以避免中暑等危害。

何謂熱危害？熱危害是指人體因熱環境導致健康之不良影響或生理功能之破壞，而熱急症是熱環境造成死亡最常見的原因，並依症狀的嚴重度，可分為輕微症狀（如熱暈厥、熱筋攣、熱衰竭）和嚴重症狀（熱中暑）。

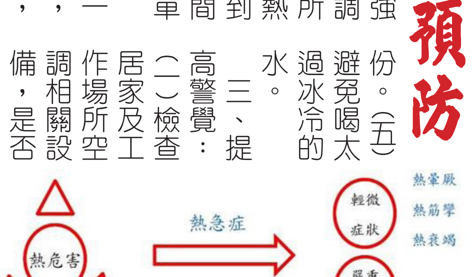
如何預防？針對雇主於夏季期間使勞工從事戶外作業，應視天候狀況採取下列危害預防措施（職業安全衛生設施規則第三二四條之六參照），以維護勞工身心健康：一、降低作業場所溫度。二、提供陰涼之休息場所。三、提供適當之飲料或食鹽水。四、調整作業時間。五、增加作業場所巡視之頻率。六、實施健康管理及適當工作安排。七、留意勞工作業前及作業中之健康狀況。八、實施勞工熱疾病預防相關教育訓練。九、建立緊急醫療、通報及應變處理機制。

預防熱危害的三要件：

一、保持涼爽：（一）穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服。（二）室內加裝遮光窗簾，避免陽光的直接照射，並關掉非必要的燈和電器設備，以避免產生更多的熱量。（三）儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方；若家中沒有空調建議於高溫時至有空調設備的公共場所避暑。（四）雇主應加強通風設施或採用空氣調節器，以隔離工作場所的高溫設施及提供散熱裝置，減少熱能散發到工作間。（五）不論時間長短，絕不可將幼童單獨留在密閉的車內。

二、補充水份：（一）不論活動程度如何，都應該隨時補充水份，不可等到口渴才補充水份，且養成每天至少喝二公升開水的好習慣；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。（二）戶外工作者或運動者應每小時補充二至四杯（一杯為二四○毫升）白開水，並避免菸酒。（三）可吃適量蔬果，因蔬果含有較多水份。（四）不可補充含酒精及大量糖份的飲料，以避免身體流失更多水份。（五）避免喝太過冰冷的水。

三、提高警覺：（一）檢查居家及工作場所空調相關設備，是否正常運作。（二）於室內擺放溫度計，隨時監測室內溫度，避免室內溫度過高造成身體不適，並隨時注意氣象局發布的天氣預報，選擇氣溫較低的日期安排戶外活動。（三）嬰幼童及長者應避免於上午十時至下午二時外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。（四）戶外工作者、運動員或密閉空間工作者，應隨時留意自己及身邊同事的身體狀況，適當休息並補充水份。（五）為預防員工熱傷害，雇主應提供適宜的工作環境及相關防護、工作重新調整分配，並避免勞工每日在高溫場所工作時間超過六小時。（六）雇主應安排相關課程，使員工認識熱傷害的症狀，以強化預防熱傷害的行動。



熱危害六大高危險族群：

一、嬰幼童：因嬰幼童身體體溫調節系統尚未發展成熟，以及代謝率較高，而且必須依賴照顧者提供水份及調整所在環境溫度。

二、六十五歲以上的長者：因長者的排汗功能、對溫度轉變的適應能力、以及調節體內水份的機能不如年輕者迅速，尤其若患有心臟病、高血壓、糖尿病、中風等慢性疾病的長者，更要加倍小心。

三、慢性病患（如心臟病、高血壓、糖尿病或腎臟病等）：慢性病患因散熱機能較差而不易排汗，對於環境的調節及應變能力較差。

四、服用藥物者：服用某些藥物可能會增加熱傷害機率，如利尿劑會干擾水份及鹽份平衡；含有抗膽鹼激性藥劑如三環抗憂鬱劑、抗精神病藥劑等，會抑制流汗減少熱量散失，須特別注意防範熱傷害。

五、戶外工作者、運動員或密閉空間工作者：戶外工作者及運動員直接暴露於陽光直射下，加上常忽略防曬、休息及補充水份而造成熱傷害；密閉空間工作者，因環境通風或散熱不良，人體產生熱的速度加快，造成體溫或體液來不及調節平衡而造成熱傷害。

六、體重過重者（身體質量指數BMI≧24）：因脂肪極易產生熱量，且身體的皮下脂肪會阻隔熱量散熱，造成散熱面積下降，加上代謝而使產熱增加，將造成大量排汗而造成熱傷害。

最後提醒您，當發現自己或親友身體疑似出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽搐、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、泡冷水、用水擦拭身體或搧風等）、提供加少許鹽的冷開水或電解質飲料，並以最快的速度就醫。（資料來源：國健署、新北勞動雲）

公關室迎新咖啡座談

【特約記者張佑嘉／報導】

為協助新進同仁職場適應、提升工作效能，公共關係室規劃「迎新咖啡座談」活動，使新進同仁快速融入工作環境，發揮專長學能，增進新進同仁因應職場問題的自信心與安全感。座談會假行政二館三樓會議室實施，由公關室顏主任主持，對象為今年五至八月新進同仁，計有五位同仁出席。

活動內容包含：影片欣賞、業務介紹、心得分享與交流，並提供幸福地圖文宣及迎新咖啡茶點。其中工作心得交流分享以輕鬆互動方式與主管彼此相互認識，從過程中促進新進同仁認識環境，藉由座談凝聚單位向心力與職場適應。

顏主任於致詞時除歡迎新進同仁加入公關室這個大家庭，並介紹各項業務的推展與成功經驗，鼓勵並期許同仁在現有的基礎上努力學習、發揮專長，秉持服務的精神，成為公關室重要的一份子。

公關室舉辦迎新咖啡座談。（張佑嘉／提供）

心理健康宣教～中高齡族群的睡眠困擾

◎公關室／提供

人的一生平均有三分之一的時間在睡覺，然而不同年齡層所需的睡眠時間也不一樣，例如一歲以下的嬰兒平均一天可能需十六小時的睡眠，青年人則是八小時，六十歲以上的老年人只需五點五至七小時，由此可知睡眠需求會隨著年紀而變化。

根據健保資料庫顯示，全台主診斷為失眠的就醫患者逐年增加，一○八年已達七十八萬人，其中又以中高齡族群所佔比例最高。除睡眠需求以外，睡眠型態也會因年齡增長而改變，老化將使我們的深層睡眠減少、淺層睡眠增加，所以老年人通常較為淺眠也更容易驚醒，睡眠品質不佳的情況下，往往導致白天精神不濟、專注力下降。

而生活中的壓力和生活習慣亦會影響個人的睡眠品質，因此，若缺乏對睡眠和失眠的瞭解，可能讓失眠的不良循環持續發生，故建立對睡眠的正確認知與日常習慣，方能知己知彼，百戰不殆。

台灣睡眠醫學學會最新的調查顯示，全台有十分之一的人口受慢性失眠症所苦，尤其高齡層中每四人就有一人有慢性失眠，中高齡層則是女性的失眠比例明顯高於男性。推估可能與年長者常有的身體不適或疾病有關，女性則可能受更年期症狀影響。

根據最新版睡眠障礙國際分類第三版（International Classification of Sleep Disorder,ICSD-3）慢性失眠的診斷準則，包含以下三種症狀之一：

一、入睡困擾：上床後，需要三十分鐘（含）以上，才能入睡。

二、夜醒症狀：半夜總醒來時間，超過三十分鐘（含）以上。

三、早醒困擾：比預計起床時間更早清醒來，超過三十分鐘且無法再入睡。

以上三項之一若每週發生三天以上，並持續超過三個月，且此狀況已造成困擾，例如：因擔心睡眠而影響白天日常生活功能，即符合慢性失眠之定義。此時請尋求專業人員協助，以恢復良好的睡眠品質。

若失眠已明顯造成困擾，除醫師評估需要的藥物治療外，也可透過建立下述幾項日常習慣來改善睡眠品質：

一、定時作息：養成固定的起床及上床時間，無論幾點入睡，也盡量維持相同的起床時間。

二、午睡半小時內：白天過多的睡眠會降低晚上的睡眠需求。

三、舒適環境：臥室保持涼爽通風，就寢時避免燈光與噪音。

四、規律運動：維持每天運動的好習慣，消耗體力以增加睡眠需求，但睡前三小時內不要從事激烈運動。

五、調適壓力：若有擔心、煩惱的事情先寫下來，告訴自己睡醒後再處理。

六、飲食：睡前兩小時內不要大吃大喝，晚餐也盡量避免咖啡因和酒精，很餓的話可吃些小點心，例如牛奶麥片。

七、躺床三十分鐘仍無法入睡，可先起身做些不耗神之事，例如聽輕音樂，但不要看電視或滑手機，等有睡意再上床，不在床鋪做非睡覺的事。

藉由培養以上的良好習慣，幫自己打造好眠體質，也替自己維持身心健康，並學習好好觀照自己，安頓好身體與心靈，讓自己睡一眠好覺。

擁有優質的睡眠可鞏固記憶、增強學習力、調節情緒，也可維持心血管健康、維持血糖濃度、促進組織修復與增進免疫力等等。然現代生活步調快速、經濟負擔繁重，且重度使用3C產品，若無法維持良好的生活習慣與身心平衡，失眠便可能找上門。當失眠狀況嚴重干擾日常生活，除盡早就醫與調整睡眠習慣外，若因其他壓力或心理議題造成失眠或生活的干擾，歡迎洽詢公關室員協中心服務專線（三五一一一九、三五一二四七）或來信求助，將有專業的心理師及社工師團隊傾聽與陪伴您走過情緒的幽谷。

參考資料：

Jenna Templeton(2018)。睡眠科學：睡眠與健康。

中山醫訊(2021)。淺談老年人睡眠障礙。

台灣睡眠醫學學會(2017)。台灣常見睡眠問題盛行率的變化趨勢：一個十年的橫斷性重複調查。

吳家碩臨床心理師(2020)。慢性失眠定義＆台灣國人睡眠大調查。

食藥署(2021)。藥物食品安全週報第819期。

黃聖筑博士(2018)。人體各年齡段睡眠時間表，告訴你睡多少時間剛剛好。

親人離世合法取得存款方法

◎資通所／陳德富

在現實生活中，我們一般都會把錢存放在銀行的，應該很少人會把大筆現金放在家裡。隨著互聯網電子支付的普及，現金的使用更是大幅減少。選擇把錢存在銀行不僅是因為非常安全，還會孳生利息，我國的儲蓄率非常高，在全世界排名第一。

在銀行存錢的話的確是非常安全，在取小數額現金的時候，基本上在提款機就可以完成，但是涉及到比較大的金額，就需要到銀行櫃檯辦理，還需要走相關的流程，辦理相關的手續。但自己的親人突然離世，親人在銀行中又有存款，應該怎麼取出來呢？

首先，銀行肯定是不會主動通知親屬，因為銀行沒有辦法得知儲戶去世的消息，並且如果在銀行辦理業務，銀行是有義務為儲戶保護私密資訊的。如果財產在銀行受到任何損失，那麼責任方就是銀行。

想要在銀行順利取出離世親人的生前存款有幾種方法：

一、直接取出：這種方法是最簡單、最直接的方法。但是這種方法的前提條件有很多，你必須持有存款人的銀行卡，還要知道這張銀行卡的密碼，那麼就可以直接取出。並且，現在很多人的銀行卡都是綁定網銀的，能在手機上實現轉帳的話就直接轉帳，這樣也比較省事。

但是有些突然去世的長者都是使用存摺，沒有銀行卡應該怎麼辦呢？如果是存摺的話，就要比銀行卡要麻煩一點。去銀行之前需要準備往生者的身份證和自己的身份證，還要所有繼承人對存款分配意見達成一致，同時滿足這兩個條件才能夠去銀行取款，少一樣都不行，獲得所有繼承人對於這筆資金分配的認可是最重要的條件。

二、獲得繼承權之後取出：如果不知道往生者的銀行卡密碼，其實是非常麻煩的，不僅手續繁多，其中涉及到的需要辦理的手續也非常多。在儲戶離世後，這筆存款其實可當成遺產，並且屬於繼承範圍，但是這筆錢如果通過這種方式取出的話，過程非常複雜，並且還要承擔一筆相應的繼承手續費。

依照法律規定，存款人往生後，合法繼承人為證明自己的身份和有權提取該項存款，應向當地公證處申請辦理繼承權證明書，銀行憑此辦理過戶或支付手續。如該項存款的繼承權發生爭執時，應由法院判處。銀行憑法院的判決書、裁定書或調解書辦理過戶或支付手續。繼承基金、股票等亦是如此。

還有人根本不知道往生者的銀行帳戶裡有多少錢，那麼就需要再添加一個步驟，明確存款金額，在此之後還需要提供相關的證明，包括直系親屬關係證明，以及去世的父母、配偶、子女情況，相關的財產憑證，如存單，有價證券等。

在所有的遺產中，現金是最好支配的，如果涉及到房地產的話，那麼就更加麻煩，特別是對於往生者去世之前沒有預立遺囑的話，其後的糾紛問題非常繁多。但是如果不知道往生者生前有存款而未辦理相關手續取出的話，可就要白白的便宜銀行了。