



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195
網址：<https://website.ncyu.edu.tw/personnel>



人事法令宣導

1. 教育部 114 年 11 月 26 日臺教人(三)字第 1140123781 號函轉知，「育嬰留職停薪實施辦法」第 2 條、第 9 條，業經勞動部 114 年 11 月 21 日勞動條 4 字第 1140149019 號令修正發布，相關內容請逕至公文系統公布欄查閱。
2. 教育部 114 年 12 月 1 日臺教文(二)字第 1140125039 號函轉知，有關大陸委員會製作之「旅行平安，從登錄開始」宣導海報（電子檔），請協助宣導及轉知所屬人員了解及使用「國人赴陸港澳動態登錄系統」一案，相關內容請逕至公文系統公布欄查閱。
3. 教育部 114 年 12 月 3 日臺教人(三)字第 1140127635 號書函轉知，公務人員考績法第 3 條、第 11 條及第 12 條業經總統 114 年 11 月 19 日華總一義字第 11400117191 號令修正公布，相關內容請逕至人事室網頁/人事法規項下查閱。
4. 教育部 114 年 12 月 15 日臺教人(二)字第 1140132491 號書函轉知，銓敘部補充說明該部 85 年 7 月 20 日 85 台中法二字第 1332483 號函就公務員服務法原第 14 條之 1（現為第 16 條）規定「職務直接相關」之認定標準一案，相關內容請逕至公文系統公布欄查閱。
5. 教育部 114 年 12 月 15 日臺教人(三)字第 1144203850 號函轉知，「教育部及所屬機關（構）學校優秀員工激勵及表揚要點」自中華民國 115 年 1 月 1 日停止適用一案，相關內容請逕至人事室網頁/人事法規項下查閱。

【人事措施周知】

1. 本校教職員工生日禮金，自 115 年 1 月 1 日起改為現金入帳方式發放，相關內容請至公文系統/公布欄查閱。
2. 本校自 115 年起至 117 年止，與玉山商業銀行國民旅遊卡發卡機構續約。

過去這幾年，不論是在小中高各級學校講課交流、或是在中央部會與地方機構開會演講，我多次遇到在座參與者疑惑地提問「為什麼『人肉搜索』算是數位網路性別暴力？」有的提問者會直接以媒體素養能力就教，認為媒體素養能力高，才可能在網海中搜尋到有用資訊，這其實是一種資訊時代的好本事、教育目標。

過往臺灣新聞媒體不時會有有關鄉民正義的分析，例如數據內容平臺《DailyView 網路溫度計》曾經固定公布年度前十大「鄉民的正義」事件，事件多是鄉民發揮鍵盤力量，抓包弊病的，像是2020年鄉民通力合作，經由網上資訊，找到當時為不法男子藏匿的14歲少女。網路上網民合力行動，不乏公認正義之舉，但是，走調的事件愈來愈多，《網路溫度計》2021年製作《社群的羊群效應》系列報導，一舉獲得2021年《全球華文永續報導獎》融媒體類社會價值獎，當時《網路溫度計》營運長林慧珍就在受訪時講到目睹接連不斷的網路私刑，自己愈來愈想知道社群裡累積的仇恨值究竟是怎麼一回事，因此有了《社群的羊群效應》這作品，「為什麼社群的力量，可以大到在現實生活中，號召一群完全不認識的人，做出暴力行為？」

依照行政院公布有關數位/網路性別暴力的定義、類型與內涵說明，「人肉搜索」是10項數位網路性別暴力項目之一。「人肉搜索」的定義是「透過網路搜索取得與散布未經他人同意揭露之文字、聲音、圖畫、照片或影像等私密資料」。這項暴力的命名與定義都沒有「性別」二字，難免讓人困惑何以人肉搜索與性別暴力有關。事實上，雖然這類目的名字是「搜索」，但是定義裡的重點不單是搜找，還有在網路上未經當事人同意就揭露私密資料，而這「私密」與當事人的性或性別有關，或因為我們社會的性別腳本，當事人性別總是引發大眾特定關切而眾人齊搜索。

在國際相關研究文獻裡，Douglas（2016）曾經為「人肉搜索」「起底」（doxing）下定義，說為了羞辱、威脅、或懲處當事人，將他人資訊刻意在網上公開。依照這定義，「人肉搜索」不是指默默在網海尋找、找出他人個資這舉措；這定義強調意圖、對象、以及「公諸於世」這處理。這定義看起來強調的就不只是中文名詞裡「搜」與「找」的舉動。為了達到令對方難堪的目的，找了對方個人資訊，會以在網路公開的方式讓大家知道。

因此，從字面上看起來「人肉搜索」（doxing，或做 doxxing）似乎與「虛擬搜人」（cyber manhunt）相近，但是文獻裡人肉搜索反而常與網路霸凌連結在一起，主要就是虛擬搜人（manhunt）這詞少了「報復」「報仇」的意思，像是警察追捕人犯也可以使用 manhunt 一詞。然而，「人肉搜索」不單單是「搜出」，更指搜查者此舉是「為了要羞辱對方」的意圖與舉動，像是翻找公布沒有出櫃的同志性向，或是不管當事人意願，搜索當事人情愛或親密關係，公諸於世。

為報復他人，遂行數位網路性別暴力。王珮玲、方念萱、陳怡青（2023）在執行受衛福部委託的「我國數位／性別暴力狀況調查」研究計畫中，我訪問多位受暴男同

志，就有受訪者談到原本在網路上針對普通話題留言、表達意見，卻遇到對方不爽自己發言，先是聚眾翻查自己個人資訊，接著在網路上曝光自己姓名背景、性向資訊、就學與工作現況，在網路上公開，大做文章。有的受害者甚至還遇到在網上一言不合，接著就在網下遭遇對方聚眾前來滋事。

這並非新鮮事，過往數年，臺灣不乏加害人跟拍偷錄女性私密畫面（例如如廁），或是先蒐集有受害人個資或是其後查找到被偷拍者個案，打包偷拍畫面與受害人個資，當成商品，賣給網友。在這樣的案例裡，新聞媒體、社會大眾現今也許較為自制，不再動不動求上車，但是通常關注的是「誰」、「什麼畫面」「什麼個資」遭披露、當事人怎麼反應。少有人注意到這一類未經同意公開分享他人個資舉動的動機。

有人好奇，如果不是徇私報復、不是無本求利要做生意，而是臺灣社會新聞媒體上常見的鄉民正義呢？如果是眾人為了懲兇、要緝拿壞人而群眾募（個）資，公開示警，這也是行政院訂定的數位網路性別暴力的一種嗎？首先，行政院的類別定義中包括「非法侵入或竊取他人資料」、「偽造或冒用身份」等與「人肉搜索」類目名稱一樣、當中沒有「性別」字詞的類目所指陳的都是數位性別暴力，並非與性別無涉的侵犯，例如因為過度追求遭拒而冒用對方名字在網路上宣稱提供網路性交服務，希望藉此騷擾報復對方，這行徑就是「偽造冒用身份」的性別暴力。

如前所述，「人肉搜索」的重點除了搜索，更包括以私密、未經他人同意揭露的資訊公諸於世，羞辱對方。因此，即使以一己（或是社群）認定的是為了遂行正義而蒐集對方資訊，以性或性別偏見羞辱對方，都是加諸「人肉搜索」這項數位性別暴力。

教育部人權教育資源網上2019年謝意華教授的文章〈淺談鄉民正義與人肉搜索〉，已經講得清楚：

人肉搜索通常都是從一個事件開始，這個事件可以是犯罪行為（例如車禍肇事逃逸），或者是不犯法但是卻違背主流道德觀的事件（例如外遇、劈腿、性愛光碟），或者是看不順眼或不合常理的行為（例如暴力行為、阻擋救護車、比中指），而在此事件發生後，有人會先在網路論壇上發帖子，號召鄉民幫忙找出當事人的身分及個人資料，彙整後發布於網路上。因此，人肉搜索會讓當事人的姓名、身分、地址電話等個人資料被公布並廣泛流傳，而且往往還會波及家人，不但嚴重侵犯隱私權及其他基本人權，而且萬箭齊飛亂箭穿心，是一種過度激進的網路霸凌行為。

時過5年，「人肉搜索何以是數位性別暴力？」的提問仍時有所聞。必須強調的是「主流道德觀」往往經不起考驗，尤其在偏視偏聽的當下。社群網路上「數大就是正義」，常常讓眾人不假思索而入誤區，因此加害他人。更重要的是，資訊時代，稱頌數位資訊能力重要，但是知識、資訊為誰所用？所為（目的）為何？這本來應該是與數位資訊能力一起打包而嚴肅思考、辨識、大加探究的思考能力，卻常常在講起人肉搜索時，忘記了、偏廢了。

雖然根據性別平等程度指標來看，臺灣是亞洲第一的國家，但是在數位世界裡，發揮眾人集（個）資而成數位性別暴力的事情時有所聞，而且，案例矚目處，往往單指仇恨語言、網路性騷擾，卻忽略了前端強搜他人私密資訊以逞性別暴力、羞辱他人的舉動。資訊蒐集，所為何來？這確實是性別教育與資訊教育交織而亟需重視的提問。



個人資料保護法 實例回答

網購平臺個資外洩害我被詐騙，被騙的錢可以向平臺求償嗎？

【本文摘錄自法律百科/糴子律師】

「您好，請問是某某某先生／小姐嗎？關於您上週在某某網站的訂單，我們在核對資料時發現，因為系統操作錯誤，誤將您升級為我們的高級VIP會員，這個會員資格會從您的帳戶中，自動按月扣款8000元，需要麻煩您前往ATM操作，依照我們的指示來取消這個升級設定……」

有聽過這段話嗎？聽著電話那頭的人，侃侃而談報上自己在網路賣場的會員資料等個資，逐漸放下心防而聽從他的指示操作ATM，直到帳戶異常才發現這是騙局，卻早已來不及。

為什麼詐騙集團能如此精準地掌握被害人的會員資料或購物紀錄等個資？是不是網購平臺洩露了我的個資？當個資外洩害使用者被詐騙，被騙取的錢是否能夠向平臺求償？這在沒辦法成功抓到詐騙集團成員或順利向他們追索的情境下，特別重要。

這答案並非簡單的是非題，涉及複雜的個案事實以及法院不同的實務見解。簡單來說，由於平臺不是實施詐騙的犯人，所以被害人需要突破以下三道關卡，依序成功說服法院，才能另外向平臺求償，維護自身權利。

一、第一關：是否能證明個資外洩源自該業者？

被害人在第一道關卡必須證明被害人自己的個資，確實是從「該名業者」處外洩的，若無法通過此關，後續的法律責任都將無從談起。

對此，被害人需要盡可能蒐集間接證據，例如：提供與詐騙集團的對話紀錄，證明對方掌握了只有在這個平臺才能得知的精確交易細節；或有證據證明在相近時間內，同一平臺有多名用戶都接到了相同話術的詐騙電話等，讓法官相信該業者有外洩個資的高度可能性。

如果被害人無法提出足夠的證據，或是業者成功抗辯個資外洩的管道眾多，不能排除是從其他環節（例如：物流公司、軟體供應商、甚至是被害人自己的電腦被盜用）所流出，則案件將在第一關止步，而無法從業者處獲償。

二、第二關：業者是否已盡安全維護義務？

第二道關卡中法院會進一步審查業者是否有「過失」。在個資外洩案件中，指的是要判斷業者對於這次的個資外洩，是否違反了個人資料保護法（下稱個資法）下的「安全維護義務」，是否有採行適當的安全措施以防止個資外洩。

（一）業者的安全維護義務

個資法明文規定，所有保有個人資料的業者，都應辦理適當的安全維護事項。針對特定產業（如網購平臺可能分別屬於數位經濟產業或零售業），各主管機關更已訂定具體的「個人資料檔案安全維護管理辦法」，從風險評估、內部管理到事故應變，都對業者設下了明確的法遵標準。

（二）被害人在訴訟中的優勢：舉證責任倒置

在一般的民事訴訟中，被害人必須自己找出證據，來證明業者有過失。然而，考量到業者內部的資安系統對消費者而言完全是未知的黑箱，個資法特別導入了對被害人有利的「舉證責任倒置」規定。這項規定將舉證的責任反轉，改由業者自己證明並無故意或過失，才能免除賠償責任，這點對被害人相對有利。

然而，儘管個資外洩的事實相對明確，且有舉證責任倒置的優勢，但若業者能提出證據，證明他已經投入大量資源、採行了當時水準下合理的各項資安防護措施（例如：通過國際資安認證、備有妥善個資保護辦法且落實、定期進行弱點掃描等），法院仍可能認定業者已盡善良管理人的注意義務，沒有過失。一旦法院認定業者已盡安全維護義務，被害人的請求便會在第二關被駁回，同樣是敗訴無法從業者處獲償。

三、第三關：個資外洩與被詐騙間是否有「相當因果關係」？

最後一關則須證明業者的「過失」（個資外洩）與被害人的「損害結果」（被詐騙的財產損失或是精神痛苦）之間存在著「相當因果關係」。

目前法院對此的認定標準寬嚴不一，在實務上形成了兩種見解，成為決定平臺業者是否須賠償以及賠償範圍的關鍵。

（一）一般多數見解：因果關係已中斷，平臺不用賠被詐騙的錢，但可能需要賠精神慰撫金

此派見解的核心論點是，業者的過失（個資外洩）與被害人的財產損失之間，其因果關係被後續詐騙集團的積極詐騙行為所「中斷」，所以事實上詐騙集團的「積極詐騙行為」或是被害人自己的「疏忽行為」，才是造成損害的直接原因。因此，財產損失是詐騙集團或被害人自身行為所直接導致，業者的個資外洩不必然會發生受詐騙的結果，故兩者間不具有相當因果關係，被害人向平臺求償「被詐騙金額」的請求會被駁回。

儘管被詐騙的金額無法向平臺求償，但如果法院認定是平臺業者的過失造成被害人個資外洩，「個資外洩」本身已侵害了被害人的隱私權，而使被害人受有精神痛苦，因此業者仍應就這部分的「非財產上損害」賠償精神慰撫金。

（二）少數寬鬆見解：採認因果關係，平臺要賠，但適用過失相抵不會賠全額

另一派見解則認為，此類詐騙之所以能成功，正是因為詐騙集團掌握了業者外洩的精確交易資料才能取信於被害人。因此，業者的過失（個資外洩）與被害人的被詐騙的損害，兩者之間有相當因果關係。

然而即使肯認了因果關係，法院也不一定會要業者賠償全額，而會同時考量被害人自身亦有注意、查證的義務，因此會依據民法「過失相抵」的原則，讓業者與被害人依比例分擔損失，實務上法院認定業者約需負擔20%至70%不等的責任。

四、結論：向業者求償的現實與策略

綜合觀察目前的司法實務現實，對於因個資外洩而被詐騙的被害人而言，要向業者求償「全額」的詐騙損失相對困難。多數法院傾向於否定兩者間的因果關係，頂多可能僅就隱私權受損的部分給予精神賠償。

然而，這不代表法律途徑是徒勞的。透過訴訟，被害人仍有機會爭取以下權利：

1. 爭取適用有利見解：個案事實細節以及法院本身所持見解固然充滿不確定性，但被害人或許仍可以透過積極主張業者的過失重大程度（例如外洩事件後未及時通知消費者）、舉證個案中自身過失程度極低、援引前述成功判決等方式，藉以說服法院而爭取部分財損的賠償。
2. 獲得慰撫金：即使無法成功求償財損，依法請求非財產上損害的慰撫金，仍是被害人應有的權利。
3. 形成集體壓力促成和解：透過團體訴訟，即使個案金額不高，也能形成對企業的巨大壓力，迫使網購平臺正視資安問題，促進和解進行。

當面臨個資外洩後的詐騙事件時，被害人宜冷靜評估，在保存證據後，選擇最有利的法律策略，為自己討回公道。



瞭解智慧財產權專欄

學生上課錄音或錄影是否經老師點頭或口頭同意即可？若摘要引用或報導是否需書面同意？筆記整理並經修改潤飾，改頭換面，可否出書？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

老師講課時口述的著作是為語文著作，將老師口述的講課內容予以錄音或錄影是重製的行為，而重製是著作人專有的權利，所以學生上課要將老師所講的課錄音或錄影，應該經過老師的同意，點頭或口頭同意皆無不可；另外默示的同意也是同意。而按一般社會慣例來說，老師講課常常會允許甚至要求學生作筆記，所以可以認為老師講課是屬於默示同意學生做筆記、錄音或錄影的，除非老師明白表示不同意。

引用指節錄他人的著作供作自己著作的引證、註釋或說明之用，引用是一種部分重製的行為。為報導、評論、教學、研究或其他正當目的之必要，在合理範圍內，得引用已公開發表的著作，如果摘要引用是屬於以節錄的方式來供自己為報導、評論、教學、研究等目的的引證、註釋或說明之用的話，無須徵

求老師的同意，但須明示出處。如不是為了報導、評論、教學或研究等目的而引用又不符合其他合理使用情形的話，因重製是著作人專有的權利，仍然要徵求老師的同意或授權。

著作人享有禁止他人以歪曲、割裂、竄改或其他方法改變其著作的內容、形式或名目致損害其名譽的權利，此種權利稱為「禁止不當改變權」。另著作人專有重製其著作的權利，將老師講課的內容予以筆記，又加以修改潤飾，改頭換面，應注意是否侵害了老師的「禁止不當改變權」；而把改過的筆記出書，如果未徵得老師的同意，則又侵害了老師的重製權或改作權，這樣的行為是違反著作權法的。（§3 I-5、§17、§22、§23、§52、§64）



健康生活專欄

不想過勞容易老，吃飯不吃飽！養生延壽 4 訣竅教你吃出七分飽

【本文摘錄自早安健康/吳旻珊】

到了吃飯時間，沒有吃到肚子飽嘟嘟的，總覺得跟沒吃沒兩樣？這樣的飲食習慣，很可能默默帶你走進加速老化的陷阱裡！食安專家楊世煒在臉書粉專《韋恩的食農生活》中指出，吃得太多容易讓粒線體過勞，導致大量自由基生成，讓我們老得快又渾身是病。若能吃得少一點的飲食原則，有機會減輕身體負擔，打造健康長壽的人生下半場！

每餐都要吃到飽？當心讓身體「發電廠」過勞

粒線體就像是一座發電廠，楊世煒比喻運作產生能量的過程中，難免會有小火星四散，而這些小火星就是所謂的「自由基」。當體內自由基過多，就會造成氧化壓力，引發老化與各種慢性病問題。

人體內建了一套「消防系統」，也就是維生素E、穀胱甘肽、Q10及 α -硫辛酸等抗氧化劑，用以清除自由基，但如果總是吃很多，粒線體就需要加班趕工，頻繁產生氧化反應，進而製造更多的自由基、讓細胞受到傷害；相反地，如果能吃得少一點，就能減輕粒線體的負擔。

大量研究都顯示「少吃」是延長壽命最有效的方法之一，楊世煒表示，當進食量降低時，粒線體需要處理的能量負荷也隨之減少，既不容易產生大量自由基、毒素或代謝廢物，還能控制熱量，減少身體長期累積的負擔，更能為健康老化鋪路。

既能養生又不減餓！每餐「七分飽」更有助長壽

你可能有聽說過「每餐七分飽，健康活到老」的俗諺，但這並不是空穴來風，而是有許多科學根據的！曾有一項國際動物實驗發現，餐餐只吃七分飽的猴子，不僅皮膚光滑、毛髮濃密，就連精神也比每天吃到飽的猴子還要好、看上去更年輕，更驚人的是，30年後，吃七分飽的猴子存活率高達37%，而吃到飽的猴子存活率僅剩17%。

怎樣才算七分飽？簡單4訣竅教你吃到七分飽剛剛好

但是就算知道吃七分飽對身體好，我們的肚子卻沒有刻度可以判斷，到底怎麼樣才算是七分飽？其實我們可以透過身體的感覺來判斷：

- 沒有覺得撐，但不覺得滿。
- 對進食的需求下降。
- 吃東西的速度變慢。

而營養師 Feibi 也在臉書分享吃到七分飽的5個重點，包括多喝水、增加膳食纖維的量，就連改變吃飯的順序，都能達到對身體好，還能控制熱量攝取，幫你長壽又常瘦：

1. 多喝水：定期喝水可以增加飽足感，建議每天攝取自己體重 $\times 30 \sim 35$ c. c. 的水為佳。
2. 多攝取膳食纖維：有助於提升飽足感，例如蔬菜、未精緻全穀雜糧類等。
3. 專心吃飯：專注咀嚼、不要邊滑手機或看電視，能使大腦更早地感覺到飽，進而減少攝取到更多的熱量。
4. 改變進食順序：先喝湯湯水水（以清湯為主）能增加胃部食物的體積，再來吃蔬菜，讓膳食纖維增加飽足感，接著是蛋白質，最後才是主食澱粉類，這時候胃裡都是食物了，就能避免吃下太多主食！

每週輕斷食也能啟動身體修復力！從吃延緩老化的4個方法

除了控制每餐份量，日本生物學家池田清彥在其著作《老いと死の流儀》中建議，我們也可以透過「16小時微空腹」來加速身體修復。

當身體能量不足時，細胞會啟動自噬作用，將老舊、損壞的細胞分解並回收，而這個過程能修復受損的 DNA、延緩老化。池田清彥推薦，每週挑個1到2天利用輕斷食的方式，對身體造成適度的壓力，進而啟動自噬作用：

1. 16小時空腹：假如晚上8點吃完晚餐，隔天直到中午12點前都不進食。
2. 補充水分：斷食期間可以喝水或無糖茶，但不能喝任何有熱量的飲料。
3. 避免不餓也吃的習慣：改掉吃零食、吃宵夜的習慣，讓腸胃有完整的休息時間。
4. 循序漸進：可從14小時開始，慢慢嘗試、延長到16小時。

注意：斷食並非人人適用，如孕婦、發育中青少年、糖尿病、心血管疾病、腎臟疾病或正在服用處方藥物者患者，儘量避免自行嘗試斷食。



員工協助方案(EAP)專區

為什麼靈感總在快睡著時出現？科學證實：半夢半醒15秒，大腦創造力飆3倍

【本文摘自康健平台/林慧淳】

1965年的一個早晨，披頭四成員保羅·麥卡尼在介於夢境與清醒的瞬間，腦中突然響起一段完整的旋律。他跳下床，在鋼琴上快速記錄下來，起初，他甚至懷疑自己是在潛意識中剽竊了別人的作品，於是花了一個月的時間向音樂界人士請教是否聽過這段旋律，最終確認這完全是原創。這首歌曲便是舉世聞名的《Yesterday》。

無獨有偶，許多科學家也把突破性靈感歸功於同樣的時刻。物理學家尼爾斯·波耳曾在恍惚間夢見電子繞著原子核轉，像縮小版的太陽系，啟發了他對原子結構的理解；化學家門德列夫連續熬夜3天為元素排列而苦惱，卻在小睡的夢境中，看見所有元素自動掉入格子裡，醒來後便寫出了元素週期表。

連 Google 的共同創辦人賴利·佩吉，也是在23歲的某個夢裡，突然想到「如果我下載整個網路呢？」醒來後，他花半小時寫下了這個後來改變世界的點子。

半夢半醒間，大腦最容易產生靈感火花

這種激發無數天才靈感的狀態，科學上稱為「hypnagogic state」，意指入睡前的過渡狀態，也就是我們常說的「半夢半醒之間」。在睡眠生理學中，這屬於非快速動眼睡眠的第一階段（N1），是整個睡眠過程中最淺、也最短暫的時刻。

睡眠科學專家、哇賽心理學創辦人蔡宇哲解釋，睡眠分為淺眠（N1、N2）、深睡（N3）以及快速動眼期（REM）。大多數夢境發生在 REM，但 N1 的獨特之處在於，它是一種混合狀態，也就是大腦開始抽離外界、產生鮮明的幻覺、影像或聲音，但仍保留一定的邏輯能力來識別這些靈感火花；在這個狀態下，意識邊界變得模糊，潛意識的點子得以「越界」，湧現到意識中。

心理學家弗雷德里克·邁爾斯形容，這個狀態像一扇隱形的通道，把潛意識與意識連接起來，也是為何靈感總在這時候「突然出現」。過去外界多半把這些故事當作天才軼聞，但近年來的科學研究證實，半夢半醒確實能讓創造力大幅提升。

小睡讓大腦更靈活！科學證實：睡15秒，解題成功率變3倍

法國索邦大學與巴黎腦研究所的研究團隊，邀請103位受試者挑戰一項困難的數字邏輯題，題目中隱藏了一個可以快速解題的規則。

實驗中，參與者嘗試失敗後可休息20分鐘，這時他們必須坐在椅子上放鬆，並且握住一個瓶子。結果發現，幾乎睡著至少15秒的人，之後解出隱藏規則的機率高達83%，是維持清醒者的3倍。研究也指出，睡眠時，當代表放鬆的 Alpha 波和代表尚未

深睡的低階 Delta 波同時出現時，創造能力最容易被激發。蔡宇哲解釋，當我們進入睡眠狀態時，大腦並非單純休息，而是在進行資訊整合、記憶重組。

這時，大腦會拋開現實與邏輯的框架，進行天馬行空的腦力激盪，因此得以跳脫既有思考模式。這種狀態像是更自由、更無拘束的心靈遊走，能讓看似不相關的記憶重新連結，激發全新的組合。

睡眠專家：思緒卡關時小睡，不會破壞夜間睡眠節奏

有人可能擔心，刻意在半夢半醒時驚醒，會不會打亂睡眠節奏？蔡宇哲表示，這種做法最適合用在白天，特別是遇到思考卡關時的小睡，而不是在夜間睡眠中刻意中斷。N1的時間極短，有時幾十秒就足夠，不會影響晚間的深層睡眠。他進一步區分2種不同的創造力來源：半夢半醒（N1）創造力：適合白天解決特定、即時的問題。快速動眼期（REM）創造力：發生在整晚睡眠的後半段，有助於長期記憶整合與深層靈感。

因此，只要維持晚上睡好睡滿，讓 REM 睡眠自然展現，再搭配白天的半夢半醒練習，以短暫小睡引導靈感，兩者可以兼顧，並不會損害長期的健康。

4個練習，抓住半夢半醒間的靈感

如果你也想向科學家看齊，在半夢半醒間捕捉靈感，不妨試試以下方法：

1. 愛迪生式小睡法：坐著放鬆，手裡拿著會掉落發聲的物品（如球或杯子），手懸在椅子外。一旦真的睡著，物品掉落的聲音會喚醒你，讓你處在半夢半醒間。
2. 掌握「15秒～1分鐘」原則：進入N1睡眠不需很久，太久反而會掉入更深的N2，使創意效果明顯下降。研究就發現，若進入更深的N2階段，解題成功率反而會下降到僅剩14%。
3. 準備好記錄工具：半夢半醒間的點子轉瞬即逝，可在旁邊放紙筆，或預先開啟手機的錄音 App，在驚醒的第一時間將腦中殘留的影像、聲音或感受紀錄下來。
4. 設定10～20分鐘短鬧鐘：可避免睡過頭進入深眠，也能確保你在N1停留足夠時間。

培養突破框架的創意思考，2招輕鬆助攻

半夢半醒雖然迷人，但科學家與睡眠專家提醒，真正的創造力仍建立在良好的作息上。充足睡眠是大腦修復及整合記憶的基礎，也是讓 REM 夢境自然帶來靈感的前提。

除了睡覺，蔡宇哲也分享2種有助於打開思緒、打破認知框架的活動：

1. 散步或跑步：這能讓大腦從聚斂性思考轉為擴散性思考，同樣具有讓思緒「解開束縛」的效果。

2. 冥想與正念：深度的放鬆能帶動心情與認知上的放鬆，讓你不帶批判地觀察心靈中跑來跑去的各種念頭，這本身就是豐富的靈感來源。

創造力往往發生在人們刻意放下手邊工作、讓大腦進入那個短暫又朦朧的時刻，只要在霧氣散去之前伸手捕捉，或許就能抓到下一個足以改變世界的想法。

人事室關♥您

對抗壓力有管道	
衛福部安心專線	1925
生命線專線	1995
張老師專線	1980
本校家庭與社區諮商中心	05-2732439
嘉義市社區心理衛生中心	05-2255155#46
嘉義縣社區心理衛生中心	05-2267588(民雄)
本校職場霸凌申訴專線	05-2717196
本校教職員性騷擾申訴專線	05-2717197



人事動態

人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
教育學系	契僱組員	林○儀	離職	1141201
學生事務處 學輔中心	專案諮商 心理師	王○喬	新進	1141201
師範學院 幼兒教育學系	組員	戴○師	他機關調進	1141202
人事室	專員	高○敏	調任他機關	1141204
主計室	組員	吳○玲	調任他機關	1141215
總務處出納組	辦事員	周○樺	離職	1141218
理工學院 應用化學系	技士	陳○忠	自願退休	1141230

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
圖書資訊處	組長	賀○菊	自願退休	1141231
主計室	主任	吳○旺	自願退休	1141231
總務處出納組	專案辦事員	簡○輝	離職	1150101

兼任行政職務教師赴陸港澳注意事項

一、赴大陸地區【含入境轉機及不入境轉機（過境轉機）】

出境地點	人員類別	核准權責	違法之處置及懲處額度
赴大陸地區	相當簡任 11 職等以上未涉密者 (校長、副校長、院長、系主任、教務長、學務長、總務長、圖資長、主任秘書、體育室主任及其他一級主管)	內政部許可	115 年 1 月 1 日起，未經內政部許可，原則不得出境。 115 年 7 月 1 日起，第 1 次違法赴陸者，除罰鍰外，最低懲處額度「記過 2 次」。
	相當簡任 10 職等以下未涉密者 (上開以外之人員)	校長核准	115 年 7 月 1 日起，第 1 次違法赴陸最低懲處額度「記過 1 次」。

二、赴香港澳門地區【含入境轉機及不入境轉機（過境轉機）】

出境地點	事由	檢附資料及流程或其他	受通報機關	違法之處置及懲處額度
赴香港澳門	因公務事由	應提供時間、行程、活動內容、成員名單及聯絡方式送人事室辦理通報	陸委會(含至本校差勤系統出國申請登錄)	115 年 7 月 1 日起，第 1 次違法赴港澳地區最低懲處額度「申誡 1 次」
	非公務事由	填具通報表送人事室辦理通報		
	會見或聯繫特定人員	行前填具通報表送人事室辦理通報；出境後臨時會見或聯繫特定人員者，返台後主動填具通報表送人事室辦理通報	陸委會	115 年 7 月 1 日起，違法者最低懲處額度「記過 1 次」
	遭遇違常情事	在港澳期間遭遇違常情事，返台後 1 周內未依規定主動填具通報表者		

旅行平安，從登錄開始

國人赴陸港澳動態登錄系統 ▶



✧ 貼心叮嚀 ✧

- 1 國人抵達陸、港、澳，陸委會另發送「緊急服務關懷簡訊」，請國人平安抵達目的地後留意接收手機訊息，並妥善保存
- 2 國人在陸、港、澳急難服務專線：
香港852-6143-9012 澳門853-6687-2557
中國大陸請撥海基會+886-2-2533-9995 (須付費)
- 3 相關案例可參考陸委會「國人赴陸港澳風險專區」