

本會公告

98年第二次專門職業及技術人員特種考試 航海人員考試錄取人員榜單

查98年第二次專門職業及技術人員特種考試航海人員考試各科目成績，經本會授權典試委員長審查總成績竣事，計錄取全部科目及格人員一等航行員船副謝文昇等玖拾玖名。茲將全部科目及格人員姓名依入場證字號順序榜示如后：

一、一等航行員船副42名

余侃凌30125039
謝宗文30125043
李繼國30125046
廖偉均30125048
陳香萱30125053
戴裕展30125054
黃凱志30125061
王信智30125063
蔣記恩30125064
潘麗琦30125065
呂孟佳30125066
沈家銘30125068
施泓谷30125070
潘譽丰30125072
林寶玉30125073
陳偉豪30125075
黃晟維30125076
吳 茜30125077
戴卉菁30125078
黃鵬瑞30125080
陳昱維30125084

謝文昇30120007
劉玟欣30120010
余立忠30120015
王麗萍30120051
王韻筑30120052
陳宏岳30120058
莊伊婷30120062
李哲宇30120063
林志儒30120068
黃皓正30120082
蘇志銘30120086
陳政良30120088
曹文采30120097
潘美伶30120101
張智淵30120102
陳世熙30120104
連若廷30120105
張兆瑋30120114
陳雅婷30125009
黃馨賢30125027
邱駿騏30125038

二、一等輪機員管輪44名

莊亨吉30220041
吳恒聰30220073
林洪寬30220077
蘇岱清30220080
左名富30220083
蔡銘峰30220087
曾厚濃30220089
林永豐30220096
陳奕安30220103
林建明30220104
洪宏武30225033
陳昱銘30225047
楊繼曾30225064
謝慶霖30225067
郭文和30225069
姚辰易30225073
陳名豐30225080
黃彬豪30225084
劉政煌30225087
張揚善30225094
鄭弘昇30225099

彭聖翰30225100
 許家儒30225103
 黃耀麟30225104
 許雅傳30225105
 陳兆30225107
 歐宜武30225108
 羅俊詞30225109
 周俠臨30225110
 王英添30225112
 俞嘉星30225113
 林志政30225115
 鄭勝夫30225116
 林鶴庭30225121
 林哲豪30225127
 陳邦華30225128
 黃安逸30225130
 陳再賜30225131
 史嘉樑30225132

楊異捷30225133
 黃俊傑30225134
 李元凱30225135
 周學謙30225136
 張志吉30225137

三、一等輪機員管輪(加註)1名

劉書明30320001
 (加註諳習蒸汽推進機組、燃氣渦輪機)

四、二等航行者船副7名

方鵬集40120018
 陳宏岳40120020
 許志賓40125005
 羅正雄40125009
 陳毅夫40125010

黃一修40125013
 吳介中40125014

五、二等輪機員管輪5名

鄭朝政40225006
 廖景煌40225007
 毛玲龍40225008
 鄭伸鴻40225009
 謝承志402250011

典試委員長 邊裕淵

中華民國98年7月21日

※以上資料僅供參考，正確名單以考選部為準





航運要聞

◎◎◎
中華日報

因應國輪回籍船員需求乙級船員比例調整

【記者陳瓊如／台北報導】交通部7月13日邀集包括船聯會、海員總工會、船長公會等相關單位召開研商外國籍船員僱用許可及管理規則、船員訓練檢覈及申請核發證書辦法、船員服務規則修正草案會議，由航政司長尹承蓬主持，會中討論通過為因應兩岸海運直航後，外籍船舶登記國輪所需船員人力需求，在外國籍船員僱用許可及管理規則將增訂有關原登記外國籍之船舶，於申領中華民國籍證書後，經招聘無適任之我國籍一等大副、一等大管輪者，其聘僱艙面部及輪機部外籍甲級船員之職等，修正為一等大副或一等大管輪以下職務，至於乙級船員之比例亦得調整為三分之二，上述的僱用調整施行期限為二年。

另外也增訂第八條第三項及第四項有關回籍國輪申請僱傭外國籍甲級船員職務及乙級船員人數比例調整之施行日期，由交通部定之。

交部放寬二等船員航行兩岸貨船噸位

【記者陳瓊如／台北報導】交通部在7月13日研商船員訓練檢覈及申請核發證書辦法部分修文修正草案，為符實務需求，增加二等員就業機會及解決兩岸通航船舶之用人問題，將修正的重點包括適時放寬二等船員航行國內航線及兩岸海運直航貨船之總噸位或主機推動力。

對於申請甲級船員適任證書應完成船上訓練紀錄簿之船舶及航行區域規範，得涵蓋兩岸海運直航之航線，艙面部及輪機部甲級船員得換發加駐限制航行區域之船員適任證書，除原國內航線外，應包括台灣地區與大陸地區直航港口間距離三百浬之內。

另外在船員服務規則修正方面，為配合航行船舶船員最低安全配置表，將現行行駛國際、國內航線之乙級船員相關職務，將涵蓋兩岸海運直航區域，以作更明確的規範，及為使中央警察大學及台灣警察專科學校之航輪在校學生於公務船舶實習之資歷得予採計，併增訂其實習規範。

黃裕凱海商判決彙編完稿付印

【記者陳瓊如／台北報導】輔仁大學財經法律學系副教授黃裕凱歷經六個月全力投入，「民國79-98年最高法院海商判決彙編及評析」已於5月中旬母親節完稿，本週末前會印刷完成。

全書包括400案，整編成200案，超過1600頁，每整編案均以案號→案情關鍵字→原告被告→案情摘要→法律關係圖→主要爭點及法院重要見解→判決要旨→判決本文→評析及參考資料為呈現，如此呈現方式是方便學術研究及非法律的實務人士研讀。本套書最重要的是評析部分，約將近30個關鍵整編案例的評析會被納入司法院海商法智識庫中讓法官們引用。

台船今與台電簽署四艘運煤船合約

【記者陳瓊如／台北報導】台灣國際造船公司接獲台電訂造93,300載重噸運煤船四艘，總交易金額接近新台幣60億元，預計在民國100年可以全部交付營運，今(17)日舉行簽約儀式，並由兩家公司簽約代表為台電公司總經理涂正義與台船公司總經理李志城，代表簽署合約文件，雙方公司董事長親至現場見證。

經濟部是台船公司的最大股東，

台電公司則是隸屬經濟部的最大事業單位，所以兩家公司乃是師出同源的兄弟公司。這次兩家公司業務的合作，增加了南部地區的就業機會概估約3500人、不僅穩定就業市場，對擴大國內內需、島內經濟復甦，台電燃料貨源掌握也多有助益。對台船而言，亦是世界金融風暴產生以來，對台船業務來源的一大挹注。對台船未來之營運亦是一大貢獻。

台船公司除了建造貨櫃專用輪享譽國際外，最近由於航運市場劇烈變化亦積極承攬油輪、散裝貨輪，特種船舶等業務。過去台船的巴拿馬型及海岬型散裝貨輪之品牌均獲得國內外航商讚揚稱許。

廈金航線旅客量突破四百萬人次

【記者李錫銘／台北報導】截至本(7)月10日，廈門/金門航線累計旅客流量已突破了四百萬人次。

據廈門港口管理局訊息，隨著「新集美」號客輪靠泊東渡廈金客運碼頭，廈金航線旅客累計出入境人數突破400萬人次。該航線自2001年初開通以來，已由初期團進團出的個案形式運作發展為當前每天32個航班的通案運作。許多原經由香港或澳門中轉往返大陸與臺灣之間的旅客，紛紛取道廈金航線。

該局統計，2005年9月，廈金航線累計旅客進出港首度突破100萬人次大關，2007年5月累計進出港突破200萬人次，2008年9月已破300萬人次，首次達成年客運量百萬人次，而此次跨越400萬人次需時不足10個月。

目前廈門港正加快推動五通廈金客運碼頭二期擴建工程，力爭今年10月開工建設，明年5月完工投入營運，進一步適應廈金客運直航快速發展需要。

交通部公告修正各港航道圖

【記者陳瓊如／台北報導】交通部與國防部會銜公告修正「基隆（含臺北）港、高雄（含安平）港、臺中港、花蓮港、麥寮港、布袋港、蘇澳港及和平港航道圖」，並自即日起施行，提醒大陸籍船舶應經通過點及直航航道進入我港口，及配合遵循相關規定。

交通部及國防部本次公告航道圖修正，主要是為了符合船舶實際慣性航道，及節省船舶航行時間及成本，這次修正，原7個通過點（A~G點）及航道增（修）訂為9個通過點（A~I點）及航道，含A與B通過點間增設通過點H點通往基隆（臺北）港、B與C通過點間增設通過點I點通往臺中港及修正D通過點位置。

修正各通過點直徑及航道寬度為

6浬，以確保船舶航行安全，各港口航道終點位置劃設方式，修正為由通過點延伸至各港口岸外5浬處，以符現行港務航管運作。

修正之航道圖暨各通過點航道分圖，並另載於交部網站（網址為：<http://www.motc.gov.tw>，點選航政司/公告事項區），請自行上網參閱。

第二次航海人員考試及格率逾兩成

【記者陳瓊如／台北報導】6月27日至28日舉行之98年第二次專門職業及技術人員特種考試航海人員考試，定於今(21)日上午11時在考選部全球資訊網及國家考場公告欄榜示。本項考試總計報考527人，全程到考474人，及格99人，及格率為20.89%。

本次考試榜示後將於3日內寄發考試成績及結果通知書，因本考試係採科別及格制，部分科目不及格之應考人如欲再次報考，可憑本次考試成績及結果通知書作為下次報考本考試之應考資格證明文件，但仍須依本考試報名程序再次報名。

中共交部兩岸直航紀要給予閩台三通扶持

【記者李錫銘／台北報導】中共「交通運輸部」最近與福建省政府簽

署兩岸直航「紀要」，給予該省「閩台三通」政策扶持，福建省交通廳同時表明今年下半年將全力推動閩台客運直航常態化。

依據中共交通部在「紀要」中所訂閩台三通扶持措施，包含了優先考慮福建交通主管部門直接參與該部與我交通主管部門有關涉及直航事宜的溝通、協商，並加大對閩台直航船舶運能調控力度，協商支持福建儘快開通對台客運定期班輪航線，加快福州港、廈門港對台大型客滾碼頭建設改造。

福建省交通運輸集團的客滾輪日前由福州馬尾港駛抵基隆港，實現了兩岸客運直航首航。福建省交通廳副廳長馬繼列當日表示，下半年將全力推動閩台客運直航常態化。

該項「紀要」支持對從國外購置專門從事閩台海上直航的船舶免征增值稅和進口環節附加稅；支援對從事閩台客滾運輸的航運企業比照「小三通」航線政策，免征營業稅和企業所得稅。此外也支持在福建開展與臺灣方面車牌互認試點工作；支持在福建建設兩岸水陸路郵件總包交換中心，支持福州郵政貨運專機執行兩岸航空郵件運輸，並在適當時機開通福州至臺北郵政專船。

中共交通部亦支持將廈門、福州機場列為兩岸貨運直航航點，將泉州、

武夷山列入兩岸客運直航航點，增加廈門往返兩岸直航班次；並對在福建省沿海島嶼設立的兩岸合作的特殊監管區域內交通建設給予特殊支持。

噸位稅施行後航商有兩年評估期

【記者陳瓊如／台北報導】由於受到金融海嘯影響，航運業經營備感艱辛，交通部推動噸位稅政策，業者認為剛好遇到沒賺錢，時機不佳，交通部官員指出，噸位稅公佈施行後航商有兩年時間可評估選擇是否適用噸位稅制，或原本的所得稅擇一。

交通部官員也談到，航運業景氣有循環，不會永遠在低檔，其實選擇噸位稅還是很划算。

交通部為推動噸位稅將邀請財政部、全國船聯會、海聯總處、海員總工會、運研所、四港務局、專家學者組成專案小組，以研商噸位稅包括資格、審查文件等相關配套措施。

配套誘因不足上半年國輪噸位成長有限

【記者李錫銘／台北報導】我政府單位祭出了兩岸直航利多，惟因配套誘因不足，今年上半年國輪噸位成長有限。

交通部統計，截至上（6）月底止，國輪僅以265艘、463萬載重

噸，與今年一月份的263艘與461萬載重噸相較只增加了2艘、2萬載重噸，若與去（97）年同月的267艘、472萬3千載重噸，噸位反而呈現將近2個百分點的降幅。

全球金融危機衝擊兩大運河業績

【記者李錫銘／台北報導】全球金融危機對於巴拿馬與蘇伊士兩大運河業績均造成影響，其中巴拿馬運河今年第二季船舶通行量下滑百分之六點四。

巴拿馬運河管理局數據指出，全球金融海嘯亦波及該運河船舶通行量，自去（2008）年10月至今年6月期間已減少3%，其中今年4至6月通過運河船舶與去年同期相比下滑6.4%，預期至今年9月底財務年度結束時，運河通行貨量可達2.95億噸，而上（2007/2008）年度貨量則是3.1億噸。

消息指出，該局上（6）月份已針對大型船舶通行費給予折扣，並放寬船舶延遲的處罰，以期在經濟衰退下吸引船舶利用該運河，同時會在九月底重新評估措施原定最後限期，再決定是否延長。

另訊，蘇伊士運河管理局日前宣佈在上月底結束的2008/2009財務年度，該運河收入以47.4億美元，

較上一年度（2007/2008）減少7.2%。

蘇伊士運河2008/2009財務年度船舶通行量為19354艘，比上年度減少8.2%，載貨量亦以8.11億噸減少8.9%。據稱，運河收入下降的主要原因是受到國際金融危機以及國際貿易活動萎縮影響，此外運河南部亞丁灣水域的海盜活動猖獗也迫使部分船舶繞行非洲南端好望角。

寶瓶星號抵達臺中港

【記者陳瓊如／台北報導】全球第三大郵輪公司及亞太地區領導船隊麗星郵輪集團旗下第2大郵輪「寶瓶星號」8月4日搭載約1,200名港澳及大陸旅客首航臺中港，臺中港務局為此已於7月17日召開協調會議，會中有關船舶進出港、船席安排、旅客通關服務等，均獲與會各單位全力支持，各單位將全力以赴，做到盡善盡美。

「寶瓶星號」於8月2日由香港出發，8月3日到安平港，於8月4日抵達臺中港，本次陸客團登岸後將進行中部一日遊觀光行程，其主要觀光景點包含大甲鎮瀾宮、逢甲夜市、臺中民俗公園、鹿港天后宮、中台禪寺、日月潭等，並預計在8月4日晚間9點由臺中港登船前往下一站基隆港。

臺中港務局表示，由於臺中港為該輪來台停靠之第二港口（入境港

為安平港、出境港為基隆港)，因此港務局於召開事前協調會議時，除積極協調各通關查驗單位，亦盡可能簡化旅客通關作業程序，以增加旅客岸上觀光時間；另外港務局也針對遊覽車、旅客進出港區安全及周邊交通疏導，協請臺中港務警察局加強人力執勤。臺中港務局未來仍將持續爭取大型國際客輪來港，以期帶動中部地區觀光人潮並創造更多商機。

IMO發出救生艇下水安排通知

【記者陳瓊如／台北報導】

UK P&I CLUB表示，國際海事組織（IMO）最近發出了一則關於救生艇下水安排的通知，在放下救生艇時，船員應否在船上，國際海事組織現澄清SOLAS 公約III/19.3.3.3 關於這個問題的規定。

根據SOLAS公約第三章19.3.3.3 條的規定，每艘救生艇均須每三個月最少下水一次，並在水面上進行操控，作為棄船操練的一部分操練動作。當船在水上時，該救生艇要由艇上的船員進行操控，但並不要求救生艇放水時乘載船員。

由國際海事組織發出的通知清楚地解釋了上述規定，該協會建議各會員遵守此程序，除非船長認為救生艇放下水時有必要乘載船員，且船長已對所有安全問題進行了考慮。

◎◎◎◎◎ 台灣新生報

航港體制將大改造

葉匡時：「政企分離」原則將設置航政局、港務公司

【記者陳維強／台北報導】交通部政務次長葉匡時在航海節慶祝大會致詞時向全國航運界宣布，有關業界多年來高度關切的航港體制改革問題，交通部已確立「政企分離」的原則，將朝向設置航政局、港務公司的目標進行大幅組織改造，除了希望去除外界對港務局球員兼裁判的疑慮，也期以更有效率及彈性的經營型態，提供航商更好的服務。目前行政院組織改造法案已在立院，預計年底將可通過，明年進行法令相關修法作業。交通部組織法修正時，會先成立航政局，至於時間預計在民國一百年，再設立港務公司。

葉次長表示，過去一年交通部一直是扮演為航運界服務的角色，同時為創造航商更有利的經營環境，降低業者經營成本，經交通分部與財政部協商，今年五月一日行政院賦改會終於通過推動海運噸位稅，目前財政部已將相關法案提行政院，送到立法院完成審議後即可實施，期望未來配合兩岸直航契機、噸位稅實施及相關法令的鬆綁，業界能支持權宜輪回籍，

使我國建立強大的輪船團隊，展現海運實力。

關於業界認為全球航運正逢不景氣之際，此時可能不是推噸位稅的最好時機。葉匡時則強調，「最壞時候，也可能是最好的時機」，現雖處於全球景氣不佳的時候，但也可能是重新作全球布局的最好時機，若等時機好的時候再推，可能就晚了，因此希望航運界能促使權宜輪回籍，若還需要相關配套措施，也希望業界多提供建議。

葉匡時表示，去年12月15日兩岸海運直航後，大幅縮短兩岸運輸距離及時間，有助於船公司調整經營團隊，充份利用產能進而提供物流業者更好的服務，現在應是航運界考慮如何利用台灣港口作為基地，重新進行全球航線布局的最好時機，並強調交通部主要就是為了服務業者，希望航運界未來能創更好的成績，實踐馬總統「海洋興國」的理想。

船聯會建議：台北港應訂船長自行引領規定

【記者黃雅羚／台北報導】中華民國輪船商業同業公會全國聯合會秘書長許洪烈昨日建議，關於台北港引水人制度除現行規劃之外，宜比照高雄、基隆港，擬訂「船長自行引領作業規定」，在引水人違反規定前提

下，船長得申請自行引領作業。

台北港於上月召開「研商台北港引水事務事宜」會議，該港引水作業規劃關於第二名引水僱請方式以一人為原則，基於安全、效率與尊重市場機制之考量，第二、第三名引水人之僱用，應由航商自行決定，增僱第二名（含）以上之引水人，其引水費以第一名引水費率六折計收。引水計費方式則規劃以進港於防波堤外上引水加40%。

據瞭解，台北港目前第二名引水僱請方式比照基隆港，貨櫃船船舶長度200公尺以上者，除離靠E11、W18、W19、W20、W21、W22、W23、W24等八座碼頭外，得徵求航商同意僱用第二名引水人，其引水費按費率表六折計收。

惟目前對於違反規定之引水人並無明訂相關罰則作為規範並予以懲處。至於現行計費方式以進港於防坡堤外上引水計收二次。

台北港之前身為淡水國內商港，有關淡水國內商港引水制度，由引水站到碼頭為強制引水區，引水站向海採自由引水區。引水費率按照現行基隆港國內現費率收取。

兩岸客輪直航基隆關便捷通關

【記者陳維強／台北報導】首艘獲兩岸大三通直航許可的國輪「海洋

拉拉」號客輪所載入境之大陸旅客，日前結束台灣八天旅遊行程，搭乘原艘客輪自基隆港東二號碼頭直航返回大陸，基隆關稅局配合便捷通關，除派員加班至晚上11時，先行審核旅客購買特定貨物申請退還營業稅案件125件，當日清晨6時並繼續在基港大樓出境大廳臨櫃受理外旅退稅案件84件，合計209件，退稅總金額達新台幣29萬餘元，該項便民措施已獲大陸旅客及旅行社讚許，並成功行銷基隆海關便民服務形象。

「海洋拉拉」號係於7月7日由浙江省台州港啓航，載運319位大陸旅客駛抵宜蘭縣蘇澳港，基隆關稅局花蓮分局蘇澳派出課配合便捷通關，動員全體關員辦理入境旅客通關業務，並圓滿達成任務。該局表示，本次由蘇澳港入境的大陸旅客，包括普通旅客及受邀參加2009宜蘭國際蘭雨節之大陸官方人士，在結束台灣八天旅遊行程後，15日上午8時搭原艘客輪，自基隆港東二號碼頭出境，直航返回大陸。該局稽查組為配合該客輪當日一早離港，透過旅行社的協助，特於14日下班後，派員加班至晚上11時，先行審核旅客購買特定貨物申請退還營業稅案件，次日清晨6時繼續臨櫃受理外旅退稅案件。

該局表示，兩岸客輪直航後，來

台觀光旅客數量大增，為期入出境通關作業安全順暢，基隆關平時已加強關員各項專業技能訓練，執勤時並要求所屬注意服裝儀容及情緒管理，除善盡把關重責外，亦讓來訪旅客對台灣留下良好印象。

船舶法修正草案 通過

【記者陳維強／台北報導】行政院院會通過「船舶法」修正草案。修正要點除了增訂船舶法之主管機關為交通部外，並放寬登記為我國國籍之船舶，其所屬公司之外資比例限制。

交通部表示，「船舶法」自民國20年7月公布施行以來已歷七十多年，面對國際海事組織不斷締訂新公約與修正案，為使我國船舶規範符合相關國際公約規定，確保海上之人命安全，因應實務作業之需，因此擬具「船舶法」修正草案。

「船舶法」本次修正要點如下：

- 一、增訂船舶法之主管機關為交通部。
- 二、修正放寬登記為我國國籍之船舶，其所屬公司之外資比例限制。
- 三、增訂船舶檢查項目與設備之檢查規定。
- 四、增訂遊艇檢查、丈量、登記註冊與發照等相關規定。
- 五、修正小船之檢查、丈量、註冊及給照等事項由航政機關辦理，其

檢丈業務並得委託合格造船技師檢驗。

- 六、增訂驗船機構及驗船師專章，規範驗船師管理規定。
- 七、有關國際公約等之採用，據以訂定船舶技術與管理規則，由原報院核准採用，修正為由主管機關採用發布實施。

陸造船舶回籍國輪 船聯會建請開放

【記者黃雅羚／台北報導】中華民國輪船商業同業公會全國聯合會提出建議，建請政府開放大陸地區建造之船舶，得輸入建置為國籍船舶。

回溯全球經濟於2003年第四季進入景氣、繁榮階段，海運業者為汰舊更新、擴充船隊，大多有建造新船或添購現成二手船之計畫。就新造船舶而言，當時國內造船廠訂單應接不暇，新船塢檔均已飽和，日本、韓國造船廠亦屬相同情形，惟大陸地區因新興船廠相繼誕生，致國內海運業者之國外子公司，尚能於大陸地區尋覓合適造船廠，簽訂新船建造契約，部份新造船舶業已交船、投入營運，尚有建造中之船舶，將陸續交船。

國內造船廠之實績，過去國內造船廠均無建造液化氣體船之實績，且國內造船廠對建造較特殊船型之意願不高，因其涉及特殊設計、特殊建造

設備及國際公約，在訂單不多之情況下致成本高昂。

依據98年3月之交通統計月報表，國籍船舶登記數及貨運量，98年1月之艘數為263艘，總噸位僅為2772807，載重噸僅為4607143。依據92年1月之交通統計月報表，國籍船舶登記數及貨運量，82年12月之艘數為278艘，總噸位高達6631095，載重噸高達10269696。以目前國輪總噸位及載重噸分別僅為2772807及467143；進、出口貨物國輪承運量百分比分別僅佔10.5%及4.97%來分析，國輪不論是噸位或承運量百分比成長的空間很大。

據部分業界認為，若比照兩岸海運協議中砂石船就地合法化之特例，以折衷之法規定於某特定時期在大陸訂造之船舶有意願回籍國輪者就地合法化，至於該溯及時間點以後建造之新船，仍然維持不得輸入建置為國輪，既可響應政府大力推動海運政策擴增國輪船隊，以及維護國家海運永續發展之前提，更可創造船員就業機會，厚植海事教育。

高雄海洋音樂園區 經建會同意

【記者陳維強／台北報導】文建會所提「海洋文化及流行音樂中心計畫」案，日前獲經建會委員會議原

則同意，亦即未來將於高雄港11至15號碼頭基地，以「海洋音樂文化園區」整體規劃方式，併案規劃流行音樂中心南部基地及海洋科技文化中心，並將透過國際競圖邀請建築大師設計國際性建築地標，以吸引全世界目光及觀光客到訪，除音樂展演外，另將著眼於高雄在造船（含遊艇）、航運（含貨櫃）及遠洋漁撈技術等方面城市發展歷史及海洋文化科技的進步。

經建會指出，高雄地區兼具山、海、河、港等自然地理優勢，未來將有衛武營文化中心、大東藝文中心及高雄世貿會展中心等多項藝文展演建設陸續完成，流行音樂中心及海洋文化中心的結合，一方面可作為南部華人流行音樂的重要舞台及殿堂，吸引華人流行音樂朝聖者造訪與植根高雄港都，另則可做為產業發展回顧與城市發展縮影的海洋文化中心，結合虛實合一的技術呈現。

該計畫期程為今(98)年至104年共7年，預估總經費共計新台幣50億元，經費來源由公共建設預算支應。

預期效益則包括有助發展南台灣流行音樂產業，帶動舊港區新建設，發展南台灣新觀光領域，傳承並重新詮釋高雄海洋文化淵源與新科技的文明，並逐步建立在地海洋系統知識。

IMO三階段船舶減污

【記者黃雅羚／台北報導】國際海事組織（IMO）對船用主機的氮氧化物（NO_x）排放規範將於2016年正式生效，船用設備製造商須設計新系統，減少氮氧化物排放。

IMO轄下的海事環境保護委員會（MEPC）去年在倫敦總部舉行第五十八屆會議，一致通過防止船舶造成污染公約（MARPOL）附件六條例，落實減低硫氧化物（SO_x）和氮氧化物等船舶污染物排放規定。

有關條例與氮氧化物技術規範分三階段實施，將於明（2010）年7月1日起生效，並於2011年踏入第二階段，2016年則進入第三階段。各種轉速船用主機的氮氧化物排放量規定上限將逐步調低。其中低速主機的排放上限將由第一階段的十七克／千瓦時（g/kWh），大幅下調至第三階段的三·四克／千瓦時。船用主機製造商需要在2016年前完成開發新型主機系統，才能及時迎合新規定。

據了解，部分船用製造商認為，業界當前面臨最大的困難是來自驗證和測試的巨額成本開支。為求盡快完成新型船用主機系統的驗證和測試，讓持牌人和船廠有充足時間在限期前適應新系統運作，必須付出極高的成本開支。

國內新聞摘錄

- 台北地方法院合議庭裁定前總統陳水扁被控貪汙、洗錢等案，繼續延長羈押2個月。
- 2009年7月22日發生了本世紀時間最長的一次日食，從印度開始到日本到中國大陸都可看到，日偏食則在亞洲大多數地區都看得到。這次日全食是百年難得一見的機會，因為下一次要看到這麼長時間的日全食可能要等上好幾百年。全食帶經過亞洲人口最稠密的長江流域都可以感受到四分鐘以上日全食的奇景，從大白天變成黑夜，再從黑夜變白天的特殊天文奇景。
- 第8屆世界運動會在高雄舉行，於2009年7月26日圓滿落幕，歷時11天，有別於精彩壯觀的開幕典禮，閉幕典禮大走溫馨路線，全場觀眾手拿LED小燈，串連在高雄世運主場館中形成一條浩瀚的世運星河。世運是我國首度舉辦的大型國際綜合賽會，共有103個國家、四千多位選手參加，被世運總會長朗佛契譽為有史以來最成功的世運，並奪得8金9銀7銅。這次世運期間，各地觀光客湧入，不僅為高雄市創造了超過廿億的觀光產值，更大幅提升了高雄市在國際的能見度與知名度。希望接下來九月台北市要舉辦的聽障奧運，能以高雄世運的精神達到好效果。
- 行政院賦稅改革委員會決議，投資型保單投資收益改課個人綜合所得稅，最快今年實施，但不溯及以往。
- 中度颱風莫拉克98年8月7日登陸，在各地造成強風豪雨，南台灣淹水嚴重。中央災害應變中心表示，統計到8月20日中午12時為止，造成全台共141人死亡、440人失蹤、45人受傷，高雄縣甲仙鄉小林村和六龜鄉新開部落疑似遭土石掩埋的人

數，由高雄縣災害應變中心查證中。農林漁牧損失累計新台幣134億528萬元。國內外發揮愛心賑災，國際陸續向我方表達慰問、捐款及提供救濟物資，外交部統計，截止8月18日為止，共有64四國、歐盟及12個國際組織，向我國表達慰問，捐款金額共6800萬元。

- 98學年大學指考入學分發放榜，今年大考錄取率97.14%，最低錄取分數68.19分；受少子化衝擊影響，各校系缺額人數6802人，再創錄取率與缺額人數都創歷史新高紀錄。



海員俱樂部報導

臺中港國際海員俱樂部報導

安提瓜和巴布爾達籍(Antigua & Barbuda) M/V BELUGA ELEGANCE 烏克蘭籍船長 CAPT. BASHKOV VOIODYMYR 表示“感謝 ITF 海員信託基金資助全世界港口新海員中心與通訊項目。該信託基金鼓勵福利機構與港口管理局為不具備福利設施的港口設區海員福利措施。該項目通過將人力與技術結合，為港口來訪的海員提供越來越多的服務。”

多用途船舶，“M/V BELUGA

ELEGANCE”，全船包括烏克蘭籍船長，一共17位船員7位烏克蘭籍船員，8位菲律賓籍船員，2位德國籍船員）。

船東為德國 MS “FREESIA” KAI FREESE GMBH & CO. KG, GERMANY. OPERATION 為德國 OWNERSHIP EMISSIONSHAUS GMBH, HAMBURG, GERMANY. 管理公司為德國 FREESE SHIPPING & CO. KG, GERMANY.



HSIN CHIEN MARINE CO., LTD. 新健海運股份有限公司

誠徵優秀岸勤服務人員

職稱	年齡	資格
駐埠船長	50歲以下	曾於國際航線任職船長，並持有適任證書及所有STCW訓練證書。
駐埠輪機長	50歲以下	持本國籍一等適任證書及所有STCW訓練證書，具英文溝通能力，熟悉電腦基本軟體操作。
駐埠工程師	45歲以下	海事院校輪機科系畢業，具管輪或岸勤工程師經驗者尤佳，諳英語，熟悉電腦基本軟體操作。

誠徵優秀海勤服務人員

職稱	年齡	資格
船長	55歲以下	持本國籍一等適任證書及所有STCW訓練證書；具遠洋航線散裝船船長經驗
輪機長	55歲以下	持本國籍一等適任證書及所有STCW訓練證書；具遠洋航線散裝船輪機長經驗
大副	50歲以下	持本國籍一等適任證書及所有STCW訓練證書；具遠洋航線散裝船大副經驗
大管	50歲以下	持本國籍一等適任證書及所有STCW訓練證書；具遠洋航線散裝船大管經驗
船副	45歲以下	持本國籍一等適任證書及所有STCW訓練證書；具遠洋航線散裝船船副經驗
管輪	45歲以下	持本國籍一等適任證書及所有STCW訓練證書；具遠洋航線散裝船管輪經驗

應徵方式：

1. 岸勤人員：備履歷(附照片)、自傳、相關證件影本及最高學歷畢業證書影本等，並於信封上註明應徵職稱，逕寄本公司船務部收
2. 海勤人員：備履歷(附照片)、海員手冊影本、本國籍一等適任證書影本、STCW訓練證書影本，並於信封上註明應徵職稱，逕寄本公司船務部收

本公司地址：104台北市中山區民權東路3段4號3樓 聯絡電話：02-25080389

E-MAIL：marine@hcm.com.tw

CDF SHIP SUPPLY CO., LTD

中免免稅品供應有限公司



專供船用免稅煙酒，一流團隊，誠摯服務！
The best service team to the best of you!

公司地址：高雄市前鎮區大華一路22號（31號碼頭）

電話：(886)07-8413167、(886)07-8413881

傳真：(886)07-8113243

聯絡人：陳貴博 0986-161-231

E-mail: cdf.tw@msa.hinet.net





中鋼運通股份有限公司

誠徵海勤人員

職 稱	資 格
大副/大管輪	持有一等國籍適任證書及STCW95訓練證書；具一年以上遠洋海岬型、巴拿馬極限散裝船經歷尤佳。
船副/管輪	持有一等國籍適任證書及STCW95訓練證書。
廚 師	持有STCW95訓練證書，具三種以上廚師執照尤佳。

應徵方式：

備履歷(附照片)、海員手冊、適任證書及STCW95訓練證書等影本，逕寄本公司船務處收。

公司地址：806高雄市前鎮區民權二路8號32樓

聯絡人：徐經理高雄

聯絡電話：(07)3378836

陳管理師一勝

(07)3378846



華達國際海運股份有限公司

Excalibur International Marine Corp.

[誠 徵] 新 船 籌 備 幹 部 及 船 員

職 稱	資 格
船 長	1.需持有國籍一等船長證書，並具五年以上船長資歷 2.有RORO(駛上駛下)證照者 優先錄取
大 副	1.需持有國籍一等大副證書 2.有RORO(駛上駛下)證照者 優先錄取
船 副	1.需持有國籍一、二等船副證書 2.有RORO(駛上駛下)證照者 優先錄取
輪機長	1.需持有國籍一等輪機長證書，並具三年以上輪機長資歷 2.有RORO(駛上駛下)證照者 優先錄取
大管輪	1.需持有國籍一等大管輪證書 2.有RORO(駛上駛下)證照者 優先錄取
管 輪	1.需持有國籍一、二等管輪證書 2.有RORO(駛上駛下)證照者 優先錄取
乙級船員	1.符合STCW95資格者 2.有RORO(駛上駛下)證照者 優先錄取
駐岸幹部	曾有五年以上海勤經驗，對船舶管理有興趣者

意者，請以E-Mail投遞履歷：eddie@exim.com.tw 或是電洽(郵寄)下列地址

電話：02-87510577分機 287 人資 李先生 傳真：02-87511772

地址：114台北市內湖路一段356號5樓 公司網站：<http://www.oceanlala.com/>



萬海航運股份有限公司
WAN HAI LINES LTD.

WE CARRY, WE CARE.

萬海航運的航行網從亞太到中東、美西與世界各地不斷延伸，並於2000年、2002年及2003年Maritime Asia讀者票選亞洲區間最佳航運公司。因應新造船隊，組織擴編，歡迎符合以下資格之優秀人員加入萬海！

誠徵優秀海勤/陸勤服務人員

職 稱	資 格
船 長	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近二年任職遠近洋貨櫃船船長經驗尤佳。
輪機長	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近二年任職遠近洋貨櫃船輪機長經驗尤佳。
大 副	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近二年任職遠近洋貨櫃船大副經驗尤佳。
大 管	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近二年任職大管經驗尤佳。
管 輪	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近二年任職管輪經驗尤佳。
大 廚	持有中餐丙級技術士證書及所有STCW95訓練證書；及最近二年任職大廚經驗尤佳。
(陸勤) 船舶維修/技術工程師	學歷: 大學(含)以上；語文: 英文中上程度 具機械/造船/輪機等相關背景，具船上資歷者佳。
(陸勤) 駐埠管輪/輪機長	學歷: 專科(含)以上；語文: 英文中上程度 具機械/輪機等相關背景，具船上經驗及輪機執照者優先考慮
(陸勤) 駐埠船副/船長	學歷: 專科(含)以上；語文: 英文中上程度。 商船、航技、航海等相關科系畢，諳英文，具船上經驗及執照者優先考慮

~本公司薪資待遇優渥，福利制度良好，升遷管道暢通及人性化管理~

應徵方式

☑應徵海勤人員：

1. 郵寄履歷表(備履歷(附照片)、海員手冊影本、本國籍一等適任證書影本、STCW95訓練證書影本、最高學歷畢業證書影本，並於信封上註明應徵職稱逕寄本公司船務部船員課收。

2. 請至本公司網站—線上徵才登錄 www.wanhai.com.tw

☑應徵陸勤人員：

請至本公司網站—線上徵才登錄 www.wanhai.com.tw

~本公司住址：104台北市中山區松江路136號10樓~



達和航運股份有限公司

誠徵海勤人員

職稱	資格
船長	持有國籍一等船長證書。
大副	持有國籍一等大副證書。
船副	持有國籍一、二等船副證書。
輪機長	持有國籍一等輪機長證書。
大管輪	持有國籍一等大管輪證書。
管輪	持有國籍一、二等管輪證書。
乙級船員	符合STCW95資格者

公司地址：台北市中山區中山北路二段113號10樓

聯絡人：船務部船員課

Tel:(02)2531-0909分機22 黃政雄

E-mail:js-hwang@thmc.com.tw

Tel:(02)25310909分機 26 沈大敬

E-mail:djs@thmc.com.tw



臺灣海陸運輸股份有限公司

※誠徵海勤人員※

職稱	資格
船長	1.持有國籍一等執業證書 2.具有駛上駛下 (RORO) /雜貨船之經驗
輪機長	持有國籍一等執業證書
大副	持有國籍一等執業證書
船副	持有國籍一等執業證書
大管輪	持有國籍一等執業證書
管輪	持有國籍一等執業證書
水手長	持有國籍執業證書
幹練水手	需具有乙級航行當值
機匠長	持有國籍執業證書
機匠	需具有乙級輪機當值
大廚	持有國籍執業證書

公司地址：台北市建國北路一段126號1樓

1TH FL, NO.126, CHIEN KUO NORTH ROAD,
TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.

聯絡電話：02-25156618#325 E-MAIL : crew@tmtship.com



陽明海運股份有限公司

誠徵海勤人員

職	稱	資	格
船	長	持有國籍一等執業證書，需有貨櫃或散裝船經驗	
大	副	持有國籍一等執業證書，需有貨櫃或散裝船經驗	
船	副	持有國籍一等執業證書	
輪	機	長	持有國籍一等執業證書
大	管	輪	
管		輪	

本公司待遇優渥，福利佳，管理人性化，歡迎洽詢
 報名地點：201基隆市信義區信一路150號12樓 船務部船員管理組
 連絡人：陸忠良 Tel:(02)2429-8296 Fax:(02)2422-5525
 E-MAIL:cllu@yml.com.tw



裕民航運股份有限公司 U-MING MARINE TRANSPORT CORPORATION

誠徵 岸勤人員

職 務	資 格
駐埠船長	①學歷：海事院校航海、商船、航技等科系畢業。 ②資歷：持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書，三年以上船長或駐埠船長經驗。 ③其他：具英文溝通能力，熟悉電腦基本軟體操作(Word、Excel、Power-point、E-mail等)。
駐 埠 輪機長	①學歷：海事院校輪機工程科系畢業。 ②資歷：持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書，三年以上輪機長或駐埠輪機長經驗。 ③其他：具英文溝通能力，熟悉電腦基本軟體操作(Word、Excel、Power-point、E-mail等)。
工 程 師	①學歷：海事院校輪機、造船科系畢業。 ②資歷：不拘，具管輪以上或岸勤工程師經驗者尤佳。 ③其他：諳英文，熟悉電腦基本軟體操作(Word、Excel、Power-point、E-mail等)。

- ◎應備資料：中英文履歷(附照片)及自傳、學經歷證明、考試及訓練證照等，註明應徵職務及希望待遇。
- ◎應徵方式：1.至本公司網站登錄資料: www.uming.com.tw
2.E-mail應徵資料: simonpen@metro.feg.com.tw
3.郵寄應徵資料: 106台北市敦化南路二段207號29樓
- ◎聯 絡 人: 人力資源處 彭副理 Tel : 02-27338000 ext.6093

會員服務

中華海員總工會 會員退休(註銷會籍)補助金一覽表

製表日期：2009/08/17

製表單位：業務處

會證號碼	會員姓名	日期	摘要	金額
083950	洪進丁	2009/7/21	註銷補助金	14850
084091	蘇彩雲	2009/7/22	註銷補助金	19050
081997	倪啓瑞	2009/7/27	註銷補助金	33000
033958	林燦雲	2009/7/28	註銷補助金	28800
031321	謝吉良	2009/7/28	註銷補助金	55350
025946	盧瓊苑	2009/7/30	註銷補助金	66300
020851	吳貞永	2009/7/30	退休補助金	57750
022406	俞德坤	2009/8/5	退休補助金	59550
031079	張太沖	2009/8/13	退休補助金	54450
020033	郭長河	2009/8/13	退休補助金	43800
人 數		10	總金額	495900

* 申請退休(註銷會籍)補助之註銷會籍會員，得於註銷會籍之日起2年內提出補助之申請，符合規定之申請註銷會籍會員，應於申請註銷會籍之同時提出補助之申請，逾時申請者，均不予受理。

* 民國77年7月1日前入會會員，在岸會費若超過2年未繳，爾後在核算其申請之會員退休(註銷會籍)補助時，則以民國77年7月1日為起算日期。

* 補助金額 = (在船年資 × 1800元/年 + 在岸年資 × 300元/年)

* 敬請各位會員珍惜權利，按時至工會辦理。

中華海員總工會 急難救助一覽表

製表日期：2009/08/17

製表單位：業務處

會證號碼	會員姓名	日期	摘要	金額
083914	鄭信陽	2009/7/22	母喪濟助	1000
044662	吳秀文	2009/7/24	在岸住院	2000
085775	陳彥百	2009/7/27	父喪濟助	1000
030506	鄭森泰	2009/7/27	在岸住院	2000
086578	李漢仁	2009/7/28	在岸住院	2000
054155	何飛龍	2009/7/28	母喪濟助	1000
082085	鄭金星	2009/7/30	父喪濟助	1000
087021	陳金龍	2009/7/31	父喪濟助	1000
029861	李年煌	2009/7/31	在岸住院	2000
053617	黃林康	2009/8/3	在岸住院	2000
058957	陳自偉	2009/8/10	在船工作因病住院	2000
068601	陳吉麟	2009/8/13	在船死亡	48000
082391	湯聖善	2009/8/13	在船死亡	48000
人 數		13		總金額
				113000

以上救助項目，除在船服務期間死亡者外，須入會滿 1 年並於案發後3個月內提出申請，申請時須繳清會費。敬請各位會員珍惜權利，按時至工會辦理。

會證遺失名單

行政處

會證號碼	會員姓名	會證號碼	會員姓名
總台字 029965	忻元安	總臨學字B6087	史嘉樑
總臨學字B6972	黃彬豪	總台字072949	呂榮仁
總台字069348	王金中		

莫拉克颱風受災之民眾全民健保就醫協助方案依更便民原則做部份調整

為使災民就醫無障礙，本署所訂定並於8月11日公布之「莫拉克颱風受災之民眾全民健保就醫協助方案」，今（13）日依更便民原則，調整部份內容如下：

(一) 領有政府核發死亡、失蹤、傷重及安遷慰助金之被保險人及其眷屬，於各健保特約醫療院所就醫之協助項目：

1. 門急診、住院部分負擔費用免除。
2. 住院一般膳食費免除。
3. 免繳應自行負擔之健保保險費三個月(98年8至10月)。

(二) 於風災地區（第一期：98年8月7日~8月31日，由高雄縣、屏東縣、嘉義縣、台南縣、台東縣(太麻里鄉、大武鄉、金峰鄉、達仁鄉、海端鄉及鹿野鄉)與南投縣(信義鄉、仁愛鄉、水里鄉及國姓鄉)先行實施，災區認定將依災情實際情況調整)之健保特約醫療院所就醫者之協助項目：

1. 門急診、住院部分負擔費用免除。

2. 住院一般膳食費免除。

3. 對經濟困難且欠繳保費之民眾，優先提供醫療，健保局將予以協助辦理紓困貸款及分期繳納。

(三) 考量此期間可能有民眾需要就醫，但是因為交通不便或家中淹水，而無法取得健保IC卡或IC卡遭毀損，健保各特約醫療院所可協助採用例外就醫程序予以受理就醫。

(四) 災民因風災而遺失或損毀健保IC卡，健保局將免費換發一張新卡，申請換發新卡時，僅需表明係災民身分，並於申請表上加註「莫拉克受災戶」，以掛號郵寄或親自到健保局各分局、聯絡辦公室申請。

(五) 災民若有積欠健保費者，均可先就醫，健保局後續將協助辦理優先紓困貸款或分期繳納。

(六) 前述協助方案視災情需要機動調整，調整後之方案將立即發佈。

※健保諮詢服務專線：0800-030598

因應莫拉克風災勞保局提供之權益保障措施

為協助受災民眾，勞保局全省24個辦事處與縣市政府及救災中心保持密切聯繫，視情況進駐，主動提供勞保、農保、國保、勞退、職護等業務諮詢服務，並派員至投保單位或被保險人家屬住處，協助申請各項保險給付。勞保局提供以下權宜措施，保障受災民眾權益：

(一)因風災發生與工作相關之意外，從寬認定為職業災害

如因風災在工作中或上、下班途中遭逢意外，過去必須視個案狀況逐一認定，此次風災勞保局將從寬認定為職業災害，民眾因職災就醫可免除部分負擔，並可申請勞保傷病給付、失能給付、死亡給付及職災保護家屬補助。

(二)緩繳勞、就保險費及勞工退休金提繳，並免徵滯納金

災區內投保單位得緩繳保險費，並免徵滯納金，於99年2月底前，欠費催收暫不催繳，暫不移送強制執行，保險費得延後半年繳納，不予加徵滯納金；勞工退休金提繳及催收比照辦理；職業工會、漁會被保險人檢附受災證明文件，比照辦理。

(三)民眾申請喪葬津貼可直接切結請領，免附支出殯葬費證明文件

由於支出殯葬費收據可能遭毀損或遺失，並為讓民眾迅速領取給

付，紓解急難，申請喪葬津貼可檢具切結書，切結確係由其負責埋葬及支出殯葬費用，即可向勞保局申請勞保喪葬津貼、農保喪葬津貼及國民年金喪葬給付，申請人寄送申請書件時，請於信封註明「莫拉克颱風申請案件」。

(四)申請勞保遺屬年金及或失能年金加發眷屬補助，也可直接切結請領

如因此次風災導致原在學證明或學費收據影本遭毀損或遺失，申請人得檢具切結書，切結在學者確仍就學中，即得向勞保局申請相關給付，申請人寄送申請書件時，請於信封註明「莫拉克颱風申請案件」。

(五)簡化給付申請手續，從寬從速核發給付

投保單位因風災無法代為申請，可直接向勞保局提出申請，免蓋投保單位印信，申請人印章遺失者簽名即可；如無法提供金融機構帳號入帳者，可改用郵政匯票；如無法取得戶籍謄本者，由勞保局與戶役政直接連線查詢。寄送申請書件時於信封註明「莫拉克颱風申請案件」，勞保局會以專案迅速辦理。

※勞保局電話代表號：(02)2396-1266
或0800-078-777

保健知識

《資料來源：全民健康保險雙月刊第80期》

怎樣吃最健康！

文 / 林俊良

諮詢/蕭敦仁（中壢蕭敦仁診所院長）

林孟瑜（振興醫院營養師）

食物跟藥一樣，吃對了，身體健康，吃錯了，毛病一堆，吃東西除了講究美味，更應注意營養均衡。

根據衛生署國民健康局調查，國人罹患新陳代謝症候群的人數有逐年攀升的情況；醫師提醒民眾，要遠離新陳代謝症候群威脅，除了少吃精緻食物、多運動、多吃蔬果，控制體重才是根本解決之道。

新陳代謝症候群不屬特定的疾病，而是病前的狀態，指肥胖、高血壓、高血糖、高血脂等4種疾病的統稱；也就是說，這4種疾病就好像4兄弟一樣，會手牽手共同出現，成為民眾健康的殺手，也是現代人不可忽略的文明病。

根據統計，由高血壓、高血脂、高血糖引起的新陳代謝症候群，國內有高達289萬人，蕭院長強調，新陳代謝症候群對人體健康的威脅相當大，目前世界衛生組織及各國衛生單位，都積極加強這方面的治療，期望降低其對民眾健康帶來的影響。

造成新陳代謝症候群發生的因素，大多數都是因為吃得太精緻、加上運動不足所造成。所謂精緻過量的飲食，就是營養素不均衡、熱量高、纖維攝取不足、高油、高糖的飲食。目前已有研究發現，高油、高糖、精



緻的飲食，只要短短2週，就可以導致血糖不穩，血中胰島素、三酸甘油脂的濃度上升以及血壓升高。

預防新陳代謝症候群最好的方法就是改變日常飲食習慣。現代人外食情況相當普遍，相對地，也吃進過量的油脂、鈉及糖分，不利於身體健康。因此建議民眾，飲食要儘量把握「三低一高的飲食」原則，亦即：低油脂、低糖、低鹽及高纖維。

低油脂飲食

油脂是身體內重要的營養素，也是熱量的來源之一。但攝取過多的油脂也會讓身體亮起紅燈，像是造成肥胖、血脂肪上升、增加心臟血管的負擔。外食族要避免攝取過多油脂，最好少吃油炸類食物、肥肉、皮及含油量高的糕點、零食等食物。多吃清蒸、水煮、清燉、滷、涼拌等低油烹調的食物。肉類食用量也要控制，吃脂肪含量少的魚肉、雞肉取代豬肉、牛肉。

低糖飲食

多數的人都喜歡喝有味道的飲

料，不喜歡喝白開水或是無糖飲料。但「糖」除了熱量之外，幾乎不含其他營養素，吃太多除了會造成肥胖、三酸甘油脂過高外，還會影響食慾，造成營養不均衡。喜歡吃甜食的人可以水果代替，但含糖量較高的水果如香蕉、釋迦等食用量還是要控制。

低鹽飲食

現代人習慣重口味飲食，吃東西都要添加很多調味料，多數調味料裡卻往往鈉含量過高，會影響血壓、增加心臟的負擔，也會增加腎臟的工作量。平日飲食只要稍微注意一下，就可減少鈉的攝取，像是少加醬油膏、烏醋、豆瓣醬等調味料。烹調時，善用醋、番茄等酸性物質，或香菇、海鮮等鮮味食材，或以中藥材如當歸、枸杞，或蔥、薑、蒜等辛香料提味，就可減少人工調味料用量。

高纖維飲食

高纖維飲食可促進腸道蠕動，縮短殘渣通過的時間，並增加水分吸收，防止有毒物質的再吸收，預防下腸胃道疾病。因此平時應該多攝取含高纖維的新鮮蔬菜、水果，生食比熟食效果更佳，但要注意蔬果新鮮度及衛生問題。另外，高纖維飲食會影響鈣、鐵、鋅、葉酸的吸收，所以要特別注意補充含礦物質食物。

飲食3不原則

肥胖是很多疾病的致病因子，

想要遠離疾病、身體健康，首先要避免過度肥胖。很多人都說得一口減肥經，卻很難從日常飲食中做到，其實，減肥一點都不難，只要堅持飲食3大原則，即可預防肥胖引起的疾病。

- 1.不喝含糖飲料：**很多肥胖的人都會說：「奇怪我的食量不大，為何還是瘦不下來？」可是，如果進一步問他們平日的飲食狀況時，多半會發現，大部分的人都有喝飲料的習慣，奶茶、可樂、汽水等飲料的熱量相當高，一瓶350C.C.的飲料大約是半碗飯的熱量，如果每天飲食裡，多了200大卡，一個月肯定胖上1~2公斤。
- 2.不喝酒：**喝酒也是造成肥胖的致命傷。酒精的熱量每公克約為7大卡，一小罐啤酒喝下肚至少100大卡，多數人喝啤酒時，都會不知不覺喝好幾瓶，而忽略了它潛藏的熱量。
- 3.不吃消夜：**睡前3小時最好不要吃東西，不然很容易罹患「夜食症候群」，也就是無法克制食慾，一到睡前就會有想吃東西的慾望。不僅如此，睡前吃消夜的熱量只有1/4會被消耗，其餘的3/4會被囤積在體內轉化為脂肪。如果非得吃消夜，建議可用適量水果或是喝蔬菜湯取代，少吃澱粉類食品像是泡麵、麵包等。

【資料來源：啓新健康世界雜誌】

青椒炒牛肉絲營養加分

牛肉是所有肉類中含有最豐富的鐵質，如果要讓吸收鐵質營養加分，建議來盤「青椒炒牛肉絲」，兼具色香味及營養。

現代人對紅肉類的牛肉又愛又怕，擔心吃多了增加膽固醇和脂肪，不利心血管健康。但是牛肉是肉類中含有最豐富的血紅素鐵，並且吸收利用率也較高。

如果你想吃牛肉的營養，又想降低吃牛肉的高脂肪風險，建議來盤「青椒炒牛肉絲」。因為青椒能幫助牛肉中的三價鐵還原成二價鐵，更有助人體鐵的吸收。並且青椒富含的高纖維素C，超過蕃茄，具抗氧化能力，且可增強體力，緩解因工作、生活壓力造成的疲勞。此



外，青淑所含的辣椒素，能夠促進脂肪的新陳代謝，防止體內脂肪積存，幫忙降脂減肥。青椒還是蔬菜中，維他命A、K、D最多的植物。

有些人不喜歡青淑特有的味道，但加上牛肉的「青椒炒牛肉絲」口感協調，色澤漂亮，更適合腸胃不好的人食用，因此烹調時間不宜太長，如果你想吃牛肉又想養生，「青椒炒牛肉絲」是一道不錯的家常菜。

健康菜單

《資料來源：全民健康保險雙月刊第80期》

◎ 梅子涼拌小黃瓜

材 料

小黃瓜2條、酸梅蜜餞4顆、蒜頭2瓣、紅辣椒1條（3人分）

調味料

果糖2小匙、梅子醋（或白醋）2大匙、香油1小匙、鹽1/4小匙



作 法

1. 小黃瓜切成小圓片，以1大匙鹽抓醃20分鐘，待軟化出水後，瀝乾鹽水備用。
2. 酸梅去籽、切絲。蒜頭、紅辣椒均切末。

3. 小黃瓜片加入酸梅絲、蒜末、辣椒末及調味料，拌勻入味後即可食。

貼心小叮嚀

這道小菜除了小黃瓜，蘿蔔、大頭菜等材料也是不錯的選擇。

營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
116	3.6	5.9	14

◎ 南瓜海鮮湯**材 料**

小型南瓜1/2個、中卷4兩、蚵仔1兩、薑絲少許（3人分）

調味料

鹽、胡椒粉各少許

作 法

1. 南瓜洗淨去籽，連皮切成約3公分方形塊。
2. 蚵仔洗淨雜質。中卷切交叉刀紋。
3. 湯鍋加3杯水燒開，放入南瓜塊煮軟後，加入薑絲、中卷與蚵仔，煮滾調味即可上桌。

**貼心小叮嚀**

南瓜和任何海鮮都很對味，利用手邊食材自由搭配，就是營養豐富的清甜湯品。

營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
301	42	6.3	60.8