

本會公告

中華海員總工會高雄分會會員及眷屬『日月潭空中纜車+清境農場二日遊』春季之旅自強活動行程公告

- 一、**依據：**「中華海員總工會暨基隆/高雄分會會員及眷屬自強活動實施辦法」及高雄分會第23屆第21次常務理事會議決議通過辦理。
- 二、**活動地點：**『日月潭空中纜車+清境農場二日遊』
- 三、**實施日期：**99年4月11、12日（星期日、一），計兩天一夜。
- 四、**活動對象：**本會返航休假會員及其眷屬；另因經費有限，每名會員限攜眷乙名（若自行攜帶第二名眷屬，含未成年孩童，本會除收該名眷屬全額費用，並以不佔位、不佔床為原則，以茲公平），另為求公平起見，每名會員每年以參加一次為限，不便之處，敬祈見諒。
- 五、**活動名額：**兩輛車（80人次）；若截至報名期限，報名人數未達兩車人次，則以報名先後順序先行辦理乙台車（每車40人次，唯報名人數未達30人次，將取消本次活動）；另報名而未排入本梯次者，將視其意願優先安排下次活動。
- 六、**活動費用：**會員之費用（會費需繳清）由本會全額補助，會員眷屬需繳交行程部份費用即新台幣壹仟捌佰元整（工會補助部份）。
- 七、**報名日期：**自即日起至本（99）年3月22日止（唯額滿不再受理）。
- 八、**報名方式：**請親自至高雄分會報名，每名參加者需先繳交保證金新台幣壹仟元，俟出發上車後再行退還，若因個人因素而無法前往，需於出發前5日告知承辦單位，若未告知則其所繳納之保證金將挪為此次活動之用，不予退還，唯眷屬自付費用予以退還；

會員攜眷者，請於報名時攜帶眷屬身份證明文件並一同繳交會員眷屬費用。

九、活動行程：

第一天：99年04月11日（星期日）

07:00~07:30工會門口準時集合出發→經南二高→東山（休）→南投（休）→經國道六號→抵達九族文化村【九族文化村園區整體規劃十分多樣化，並有表演劇、傳統歌舞的活動表演，九族文化村以山地文化村為重要主題，現今更開通了前往日月潭的纜車，可陸海空3D觀賞日月潭之美】→園區午餐（餐券）→16:30搭乘纜車（8-15分鐘左右）抵達日月潭→景聖樓大飯店（膳宿）。

第二天：99年04月12日（星期一）

07:00~08:30飯店享用早餐→前往清境農場【海拔高度約1600至2100公尺，是台灣最高的高原農場，綿羊區、牧牛區、蔬果區、高山花卉區、八大步道及綿羊秀的表演，近日農場又整修一番，使這裡成為清境地區不敗的熱門景點】+午餐（享受擺夷餐）→南投（休）→嘉義（晚餐）→返程回到溫暖的家（高雄）。

【注意事項】：

因本次活動之對象限為本會返航休假會員及其眷屬，恕不接受眷屬單獨報名參加，不便之處，敬祈見諒。

本次活動恕不提供素食（素食者，則需於報名時自行繳交素食餐費）特此聲明。

若參加者對本次活動內容有任何不解或疑惑之處，歡迎電詢本會業務組：☎（07）5311124~6譚小姐

交通部 99 年度船員專業訓練公費班預定開班日期一覽表

交通部 99 年度船員專業訓練公費班預定開班日期一覽表														
訓練期間：每期區間為 99.2.1-3.31、99.4.1-5.31、99.6.1-7.31、99.8.1-9.30、99.10.1-12.31														
項次	訓練項目	訓練機構	期別	公費人數	期別	公費人數	期別	公費人數	期別	公費人數	期別	公費人數	期別	公費人數
			訓練日期		訓練日期		訓練日期		訓練日期		訓練日期			
1	基本四項（北部）	中華航業人員訓練中心	第 1 期	25			第 2 期	25			第 3 期	25		
			99.3.15-3.24			99.6.1-6.10			99.10.4-10.13					
2	基本四項（南部）	高雄海洋科技大學	第 1 期	20			第 2 期	20			第 3 期	20		
			99.3.15-3.22			99.5.31-6.7			99.10.11-10.18					
3	人員安全及社會責任（北部）	台北海洋技術學院	第 1 期	20			第 2 期	20			第 3 期	20		
			99.3.29-3.30			99.7.19-7.20			99.10.25-10.26					
4	人員安全及社會責任（南部）	高雄海洋科技大學			第 1 期	20								
					99.4.1-4.2									
5	救生艇筏及救難艇操縱（北部）	臺灣海洋大學			第 1 期	30		第 2 期	30			第 3 期	30	
					99.4.6-4.9		99.7.26-7.29			99.10.18-10.21				
6	救生艇筏及救難艇操縱（南部）	高雄海洋科技大學	第 1 期	25			第 2 期	25			第 3 期	25		
			99.2.20-2.25			99.6.21-6.24			99.10.4-10.7					
7	進階滅火（北部）	中華航業人員訓練中心	第 1 期	25	第 2 期	25		第 3 期	25		第 4 期	25		
			99.3.1-3.5		99.4.12-4.16		99.6.21-6.25			99.10.18-10.22				
8	進階滅火（南部）	高雄海洋科技大學	第 1 期	25						第 2 期	25			
			99.3.1-3.5					99.8.2-8.6						
9	醫療急救（北部）	長榮船員訓練中心	第 1 期	25	第 2 期	25		第 3 期	25		第 4 期	25		
			99.3.1-3.2		99.5.11-5.12		99.7.13-7.14		99.9.14-9.15		99.11.9-11.10			
10	醫療急救（南部）	高雄海洋科技大學	第 1 期	25			第 2 期	25			第 3 期	25		
			99.3.11-3.12			99.6.14-6.15			99.9.30-10.1					
11	船上醫護（北部）	長榮船員訓練中心			第 1 期	12					第 2 期	12		
					99.4.12-4.16					99.10.11-10.15				
12	船上醫護（南部）	高雄海洋科技大學						第 1 期	12					
							99.6.28-7.2							

項次	訓練項目	訓練機構	期別	公費人數	期別	公費人數	期別	公費人數	期別	公費人數	期別	公費人數
			訓練日期			訓練日期			訓練日期			
13	操作級雷達及 ARPA（北部）	臺灣海洋大學	第 1 期	12			第 2 期	12			第 3 期	12
			99.2.22-2.26			99.6.7-99.6.11			99.10.4-10.8			
14	操作級雷達及 ARPA（南部）	高雄海洋科技大學			10				第 2 期	10		
						99.4.26-4.30			99.8.9-8.13			
15	管理級雷達及 ARPA（北部）	臺灣海洋大學	第 1 期	10			第 2 期	10				
			99.3.8-3.12			99.7.12-7.16						
16	管理級雷達及 ARPA（南部）	高雄海洋科技大學			10							
						99.5.10-5.14						
17	通用級 GMDSS 值機員（北 部）	臺灣海洋大學	第 1 期	12		12			第 3 期	12		
			99.3.1-3.12			99.5.17-5.28			99.8.30-9.10			
18	通用級 GMDSS 值機員（南 部）	高雄海洋科技大學			10				第 2 期	10		
						99.4.12-4.21			99.8.16-8.25			
19	限用級 GMDSS 值機員（北 部）	中華航業人員訓練 中心	第 1 期	12			第 2 期	12				
			99.3.15-3.18			99.7.5-7.8						
20	限用級 GMDSS 值機員（南 部）	高雄海洋科技大學			12				第 2 期	12		
						99.5.3-5.6			99.8.30-9.2			
21	熟悉液體貨船（北部）	臺灣海洋大學	第 1 期	25			第 2 期	25				
			99.3.15-3.18			99.6.21-6.24						
22	熟悉液體貨船（南部）	高雄海洋科技大學			25				第 2 期	25		
						99.4.5-4.8			99.9.13-9.16			
23	油輪特別訓練（北部）	臺灣海洋大學			8				第 2 期	8		
						99.4.26-4.29			99.8.16-8.19			
24	油輪特別訓練（南部）	高雄海洋科技大學					第 1 期	8				
						99.7.12-7.15						
25	助理級航行當值（北部）	中華航業人員訓練 中心					第 1 期	20				
						99.6.28-6.30						

項次	訓練項目	訓練機構	期別	公費人數	期別	公費人數	期別	公費人數	期別	公費人數
			訓練日期		訓練日期		訓練日期		訓練日期	
26	助理級航行當值 (南部)	高雄海洋科技大學			第 1 期	20		第 2 期	20	
					99.5.17-5.19				99.9.6-9.8	
27	助理級輪機當值 (北部)	台北海洋技術學院			第 1 期	15			第 2 期	15
					99.4.21-4.23				99.10.6-10.8	
28	助理級輪機當值 (南部)	高雄海洋科技大學	第 1 期	20						
					99.3.8-3.10					
29	化學液體船特別訓練 (北部)	臺灣海洋大學			第 1 期	10		第 2 期	10	
					99.4.19-4.23				99.8.2-8.6	
30	液化氣體船特別訓練 (北部)	臺灣海洋大學			第 1 期	10				
					99.5.24-5.28					
31	船舶保全人員 (北部)	臺灣海洋大學			第 1 期	15		第 2 期	15	
					99.5.10-5.12				99.9.13-9.15	
32	船舶保全人員 (南部)	高雄海洋科技大學			第 1 期	15				
					99.5.24-5.26					
備 註：										
1. 本表係船員訓練機構開辦各項船員專業訓練之預定日期，其確定日期仍須以船員訓練機構受理當期報名人數多寡決定開班施訓。										
2. 有關各項船員專業訓練之報名、開班事宜，請逕洽各訓練機構，聯絡電話：高雄海洋科技大學 (07) 3617141 分機 5913、臺灣海洋大學 (02) 24622192 分機 3033、台北海洋技術學院 (02) 28102292 分機 2442、中華航業人員訓練中心 (02) 24922118 分機 221、長榮船員訓練中心 (03) 3512017。										

船員就業輔導及航運公司徵才媒合平台已建置完成，已於今年元月正式上線運作，連結位置在網站首頁的左方：就業/徵才媒合平台。歡迎航商徵才及船員就業上網登錄！！



不論是應徵者/單位/實習單位都請先註冊，才能開始使用喔。



相關新聞剪報如下：

中華日報/99.1.7

船員就業 航運公司徵才 媒合平台建置完成歡迎登錄

【記者陳瓊如／台北報導】中華海員總工會表示，船員就業輔導及航運公司徵才媒合平台已建置完成，並自今年元月正式上線運作，歡迎航商徵才及船員就業上網登錄，登錄請由工會網址<http://www.ncsu.org.tw>進入。

為促進船員人力與航運業有效連結，提昇人力運用效率，海員總工會依據交通部審訂「船員就業輔導及航運公司徵才媒合平台計畫」，訂定船員就業輔導及航運公司徵才媒合平台作業要點，及媒合平台上線，以執行計畫相關事務。

辦理方式由交通部、中華民國輪船商業同業公會全國聯合會、中華民國船長公會、財團法人中華航業人員訓練中心、海事院職校及海員總工會各推派代表1至2人共同組成工作小組，並由海員總工會理事長擔任召集人，依計畫執行需求，不定期召開工作小組會議，該工作小組任務為媒介船員、實（見）習生與航運公司間之相關作業事項或爭議處理、本作業要點之審定施行，及其他有關船員就業輔導事項或運作機制之研議。

申請條件：

（一）參與本計畫媒介之應徵者：

1、具船員身分，符合連續失業至少

達三個月以上或由陸上工作回任船員之本國籍船員。但經中華海員總工會認定為非自願性離職者，不在此限。

前項連續失業至少達三個月以上，係以距海勤資歷最後一筆卸職之日或僱傭契約終止之日起算，未續簽約達三個月以上。

2、具船員身分兼任實習生，係指自海事院職校航輪相關系科畢業，擬申請一、二等船副、管輪適任證書前，須補足船上實習經歷之本國籍船員。

3、具實習生身分，指就讀經各級教育主管機關立案，且具正式學籍並依各校學則規定須上船為實習生之學生。

前項在校學生之實習期間須為艙面部一年以上或輪機部六個月以上。

4、具養成訓練結訓合格身分，指完成國內船員訓練機構甲級航海人員訓練班或乙級船員訓練班結業，領有結業證明文件者。

（二）參與本計畫徵才之申請單位為依法辦理登記之航運公司，且須加入勞工保險及就業保險；另須檢附航業法規定核准登記之文件影本及最近一年繳納勞保保險費收據影本（需加蓋公司戳章）。



◎◎◎◎
中華日報

WTSA/加拿大航線跟進實施加收亞丁灣安保費

【記者李錫銘／台北報導】泛太平洋穩定協會（TSA）日前宣布本（1）月15日起調整亞丁灣安保費，WTSA與加拿大航線跟進實施，這也就是說太平洋航線本月中全面加收亞丁灣安保費。

基本上，WTSA與加拿大泛太平洋穩定協會（CTSA）、加拿大西向泛太平洋穩定協會（CWTS）同步按41美元/20呎櫃、82美元/40呎櫃，於2010年1月15日開徵該項費用。

各運協所持理由是亞丁灣海域海盜活動日益猖獗，運送貨物經過該海域的成本日益上漲，上漲的成本包括航行經過亞丁灣時增加的保險費，額外的船員費，渡過亞丁灣時（必須以最大安全速度行進）增加的燃油費，以及在船上添置反海盜設備的費用，因此建議彌補承運人相關額外費用。

去年權宜籍船回籍十艘交通部盼今年更好

【記者陳瓊如／台北報導】根據交通部的資料統計，去(98)年權宜籍船回籍共計有10艘，交通部官員表示，期盼新的一年在吸引船舶回籍政策利多持續發酵下，更多權宜籍掛回

國輪，擴增我國輪船隊規模。

去年10艘權宜籍船回籍，包括陽明海運所屬的東明、西明、南明、北明、中明、歐明、亞明、美明8艘貨櫃輪，及四維航運的豁達輪，與正德航業的新吉祥六號輪。

立院交通委員會審查船員法部分條文修正

【記者陳瓊如／台北報導】立法院交通委員會審查船員法部分條文修正草案，除兩項條文規定暫獲保留外，其他已逐條審查通過。

此次暫獲保留的兩項條文包括：

船員法修正草案第七十五條之三遊艇及動力小船駕駛應配置合格駕駛及助手始得航行。

修正草案第八十四條之七規定，遊艇或動力小船所有人有下列情事之一者，處新台幣三萬元以上十五萬元以下罰鍰，並命其限期改善，屆期未改善者，處違法船舶三十日以下之停航：

- 一、違反第七十五條之三規定擅自開航。
- 二、包庇、唆使或以其他非正當方法使遊艇、動力小船駕駛或助手偷渡人口，經查明有據。

謝志堅/孫哲英獲選船員僱外會正副主委

【記者李錫銘／台北報導】「船

員僱外會」完成第5屆改選，全國船聯會理事長謝志堅與中華海員總工會理事長孫哲英分別獲選擔任正、副主任委員。

船員僱外會近日召開第5屆第一次委員會，除確認本屆13名分別代表交通部、勞委會、中華海員總工會及全國船聯會委員名單，並行選舉主任委員、副主任委員及財務委員，謝志堅獲選出任主任委員、孫哲英為副主任委員、鄭鴻政任財務委員，任期3年至民國101年12月底。

北市船公會籲權宜籍船回籍 注意兩年限期規定

【記者李錫銘／台北報導】交通部鼓勵國輪公司所屬權宜籍船回籍釋利多，台北市輪船公會提醒船公司應注意兩年限期規定。

公會表示，交部在去（98）年發布修正的「外國籍船員僱用許可及管理規則」部分條文，並明定自今年1月1日起施行期限為兩年內回籍之船舶可僱用外國籍船員一等大副/大管各一人，及乙級船員為全船人數之三分之二（原為二分之一），該公會鼓勵同業屬輪回籍並注意限期規定。

依據交部所訂該管理規則第八條相關規定（第三及第四項）內容如下：「外國籍船舶改登記我國國籍後，有無法僱用我國籍一等大副、一等大管輪或僱用我國籍乙級船員人數不足情形者」，前述職務及人數比例規定，得依下列方式調整-

一、甲級船員：一等大副或一等大管輪以下資格之職務，艙面部及輪

機部每船得各僱用乙名；其不得擔任船長、輪機長。

二、乙級船員：每船之外國籍乙級船員不得超過全船乙級船員人數之三分之二。

前項有關外國籍船員職務及人數調整方式之施行期限為二年；其在船服務期間，不得調動於船舶所有人之其他我國籍船舶。

麥寮工業港去年貨物量逆勢 成長1.8%

【記者陳瓊如／台北報導】雖然去（98）年全球金融風暴的襲擊的影響，麥寮工業專用港98年貨物吞吐量，仍創營運佳績，高達7,039萬公噸，較97年貨物吞吐量6,918萬噸，逆勢成長1.8%。

麥寮港是國內首座依據「促進產業升級條例」所設置，並由民間投資興建與經營管理的工業專用港，港埠管理體制，除涉及政府公權力如航政、海關、檢疫、安檢及船舶進出港許可業務外，其餘港務及棧埠經營皆由民營事業以充沛經營活力與效率，負責營運作業。

麥寮港水深負24米為台灣地區最深的港口，容許26萬噸油輪進港，營運碼頭20座。98年營運績效亮眼，全年貨物吞吐量達約7,039萬公噸，較97年成長121萬公噸，船舶進出港數計5,880艘次。98年各項營運業績統計如下：

船舶進出港數計5,880艘次，較97年減少170艘次，進出港船舶總

噸位為11,508萬噸，其中進港船舶數為2,943艘次，進港船舶總噸位為5,754萬噸；出港船舶數為2,937艘次，出港船舶總噸位為5,754萬噸。

貨物吞吐量計約7,039萬公噸，較97年成長121萬公噸，貨物以原油及油品4,568萬公噸為最多，占64.9，其次煤炭1,334萬公噸，占19.0，次為化學品761萬公噸，占10.8，再次為散雜貨376萬公噸，占5.3。

經濟部工業局將持續致力監督管理港埠營運，除提供完善、快速、便捷之港埠功能，維持安全的船舶進出及港口設施，降低區內廠商海運輸儲成本，提高產業競爭力，發揮區位優勢及帶動區域性的產業發展。

今日之星提供臺中—澎湖線新選擇

【記者陳瓊如／台北報導】臺中港首條離島定期客運航線將開航，「今日之星」提供往返臺中—澎湖新選擇，臺中港務局表示，未來仍將積極爭取航商開闢臺中至離島及兩岸之定期客貨運航線，期望能給民眾及貨主更多樣的交通服務。

近來旅遊市場景氣明顯回溫，中和海運股份有限公司與龍之嶺企業有限公司預見無限商機，因此相互合作，簽訂合作契約，推出「臺中—馬公—安平」定期客運航線，搶攻國內旅遊市場，臺中港務局將安排「今日之星」輪靠泊19A客運碼頭，旅客可經由臺中港旅客服務中心

(台中縣梧棲鎮中二路一段9號)享受便捷、舒適和安全的通關服務；有關「今日之星」輪航班、票務等相關問題，可電詢龍之嶺公司專線：(04)2387-5009。

臺中港務局表示，中和海運公司已向港務局申請自99年4月份至9月份「臺中—馬公—安平」之定期客運航線並已獲准經營，這是臺中港自民國65年開港以來，首度有業者開闢由臺中港開航之國內定期客輪航線，「今日之星」輪正式營運後，預估年旅客運輸量約2萬人次，可提供旅客往返澎湖另一種新選擇及新體驗，亦希望能藉此帶動中部地區觀光人潮並創造更多商機。

臺中港旅客中心自民國90年啓用以來，陸續吸引麗星郵輪、日本飛鳥號、忠僕號聖經船到港停靠，吸引國外旅客赴中部名勝參觀，帶動中部縣市觀光產業，今年除了有「今日之星」輪的國內定期航班外，預計另有15航次國際郵輪靠泊臺中港，引進萬名國外旅客到中部地區旅遊，可促進中部觀光產業發展。

兩岸直航貨物量統計差很大

【記者李錫銘／台北報導】據中共「交通運輸部」公布一年來兩岸直航貨量統計顯示，兩岸主管部門提出的數據，除貨櫃運量相若，貨物噸數則落差頗大，未來兩岸協商檢討仍有討論空間。

中共交部指出，兩岸海上直航自去(2008)年12月15日正式啓動以

來，兩岸批准了160餘艘船舶從事海上直航運輸，兩岸公佈的81個直航港口，已有71個港口開通。兩岸運送貨物共5780萬噸，與去年同期比較略增2%；運送旅客140萬人次大幅增加40%；運送貨櫃量140萬TEU亦成長11%。

我方交通部日前統計數字則是：自去年12月15日兩岸三通到今年12月15日止，目前經營兩岸客貨業務持我方有效許可船舶計有162艘，一年來直航港口船舶計有一萬二千八百一十三航次，貨櫃運量一百三十九萬一千六百一十六TEU，貨物量為二千四百八十一萬六千六百八十五噸。

台中港排名領先？基港局轄區不遜色

【記者李錫銘／台北報導】台中港務局宣稱去(98)年貨物裝卸量已超越基隆港，成為台灣第二大國際港口，惟若就基隆港務局轄管港區業績，基港即使呈現業績回落，台中港目前仍難望其項背。

基隆港務局公布數字顯示，該局轄下基隆、蘇澳與台北三大港區去年貨物裝卸量由前(97)年的一億零五百九十萬噸，降至9892.86萬噸，降幅為百分之六點五八，而同時期的台中港全港區去年為8920.48萬噸，兩港局港埠業績仍有將近一千萬噸的差距。

貨櫃裝卸量方面，基隆港包括港局本身、聯興與中櫃租用碼頭及台北港櫃量去年合計193.45萬TEU，比

前年的205.52萬TEU亦減少百分之5.87，去年台中港櫃量則低於120萬TEU，其中轉口櫃更以22.91萬TEU創十年來新低紀錄，中港民國88年間尚達25.51萬TEU，92年升至35.61萬TEU，其後數年處於低檔下滑。

孟加拉/印度/中國大陸穩居前三大拆船國

【記者李錫銘／台北報導】去(2009)年全球拆船量創近十年最高紀錄，孟加拉、印度與中國大陸穩居前三大拆船國，其中孟國拆船量增幅達四成排名第一。

據統計，去年全球總計有890艘船被送往拆解，總計折算運能達2890萬載重噸，創下近十年最高拆船量紀錄，1999年拆船量曾達3100萬載重噸。孟加拉去年拆解177艘舊船，折算運能990萬載重噸，年增率40%，大部分是大型油輪，印度去年拆船艘數較孟加拉超過一倍，計達393艘，但以小型乾散貨船居多，折算運能以940萬載重噸稍遜，但增幅達兩倍，排名世界第二。

位居第三的中國大陸則為112艘船舶、400萬載重噸，其後是巴基斯坦77艘、270萬載重噸與土耳其10艘、64.6萬載重噸

基、中、高港務局長下週一交接

【記者陳瓊如／台北報導】港務局長人事大風吹！行政院已正式發佈港務局長人事令，原高雄港務局長謝明輝轉任交通部參事，高雄港務局

局長的職缺由基隆港務局長蕭丁訓調任，原台中港務局長王俊友調基隆港務局局長，台中港務局長則由交通部會計長李泰興轉任，並預定下週一（1/25）日交接。

【記者李錫銘／台北報導】基隆、台中、高雄三大國際港局長調動定案，三位局長將在下週一（1/25）於各港進行交接。

據悉，由基港局長調任高雄港務局的蕭丁訓當日上午前往高港與改調交通部新職的謝明輝進行交接，下午再返回基港局與新任局長王俊友辦理移交。

航訓中心開展職業潛水人員進修訓練

【記者李錫銘／台北報導】隨著國籍船員萎縮，扮演船員訓練重要角色的中華航業人員訓練中心招訓不易，該中心最近開展職業潛水人員進修訓練業務，培訓國內所需水下工程人員所需。

中華航訓中心主任薛來弟透露，該中心董事長李在方日前至中國大陸與其國家級的潛水人員訓練單位交流，亦不排除與彼岸進行潛水人員訓練合作。該中心師資均為國家級的專業人仕，靈活運用準備、講解、示範、實作及考核五種教學法，使受訓學員學得純熟的作業實務，在近岸海域模擬事業單位之現場作業實習，以熟悉職業潛水之工作環境及作業實務，成績合格者，由該中心發給結業證書，並協助報考職訓局丙級職業潛

水證照。

該中心近期開辦的年度船員專業訓練課程包括「乙級船員訓練班」航海科，及依交通部要求的「三等輪機長及三等管輪岸上晉升訓練」（今年3月至11月份3個梯次）。

船員服務規則修正增訂實習生權利義務

【記者陳瓊如／台北報導】交通部預告修正船員服務規則部分條文修正草案，本次修正重點包括增訂實習生或見習生與雇用人之權利義務。

本次修正包括實習生或見習生申請上船實（見）習前之核准流程，以簡化行政作業及修正實習生或見習生之名詞定義。

據了解，船員服務規則則原依八十四年八月九日公布修訂前之航業法第六十七條授權訂定，配合該條文刪除，另依「船員法」第八十八條第一項規定及實務管理需要，於九十三年六月三日修正法源依據及相關條文，並於九十六年十月一日、九十八年五月十三日及九十八年十月二十日歷經三次修正發布，為雇用人與實習生或見習生雙方權利義務明確化，配合航運實務需求，增修其相關規範。

台灣新生報

運送碳排放量 韓進網上推算

【記者黃雅羚／台北報導】韓進海運日前在首爾宣布，已在公司網站上推出「供應鏈碳排放量計算機」免費程式，讓瀏覽者計算貨物在運送

過程中應佔的二氧化碳排放量，是全球首家在網上設置同類程式航商。據了解，瀏覽者只需在該公司網站上點擊「供應鏈碳排放量計算機」，並輸入貨物重量、來源地和目的地三項資料，程式會自動推算裝貨港、卸貨港和航線，然後計算有關貨量通過商船運載至卸貨港時碳排放量，同時亦會算出沿途海陸聯運總計碳排放量。以重量為10噸重貨物為例，從香港運往西雅圖港，航程碳排放量估算為838公斤。

二手乾散貨船 中稱霸全球

【記者黃雅羚／台北報導】全球二手船買賣市場去（2009）年表現，由於受到金融危機波及，船價暴跌，成交金額幾乎減少一半，中國船東挾龐大資金趁勢崛起，購置二手乾散貨船數量和成交金額已超越希臘，稱霸全球。以綜合所有船型數據，希臘船東購入二手船的總成交金額穩佔首位。

希臘具權威船舶經紀公司日前發表最新報告，全球船東去年共購入1093艘二手船，總值157億美元。相較2008年的1119艘，船艘數量跌幅輕微。以購置金額排順位，去年全球五大購置二手船國家依次為希臘、中國、土耳其、韓國和德國。

以購入船量排名，中國是去年全球最大的二手船購入國。不過，若以成交金額計算，希臘則排名第一。希臘船東期內總計耗資32億美元，購入167艘船舶，其中120艘為乾散貨

船，32艘為油輪。

該報告指出，希臘船東所購置二手船基本資料，該批船舶船齡相當平均，1980年代、1990年代和2000年代建造的船舶幾乎各佔三分之一，但其中仍以十年船齡的二手船比例較高，反映該國船東正把握機會更新船隊，而在中國船東購入二手乾散貨船舶中，幾乎差不多有一半船舶是在80年代建造。

中國船東總共購入211艘船舶，共值29億美元，其中186艘為乾散貨船，較2008年增加100艘，另有13艘為油輪。

報告中還提及各國已在二手船市場中顯露本身在購買力方面的轉變，希臘船東把握二手船船價暴跌時機，大手筆購進，因而能在成交金額排名榜上稱王。

美公布禁止往來船舶黑名單

【記者黃雅羚／台北報導】美國財政部日前發布聲明，「特定國民與禁止往來人員」（SDN）名單中將有超過200艘船舶被列入，當中有155艘為伊朗船東擁有，但亦有不少船舶懸掛其他國籍的船旗。而按照該項禁令，貨代和付貨人不能向被列為黑名單的船舶租船，宜特別注意是否有觸犯禁令的風險。

據了解，有關SDN禁令是明文針對貨代和付貨人，有超過200艘船舶被列入黑名單，美國政府擬有意阻撓所有跟該批船舶相關的交易，甚至不管船舶所在地，付貨人將承擔更大

的風險。舉例來說貨物由海外代理或分包商處理，或需經中轉，而貨運過程稍有涉及名單上的船舶，難免為付貨人帶來損失。美國財政部還規定，銀行必須拒絕為任何與有關被禁船舶的資金進行轉戶交易，並須與該部旗下的外國資產管制辦公室聯絡，通報有關資金去向。國際性船舶保險協會發出提醒，貨代和付貨人宜注意該項禁令。

基港局拖船設備加裝AIS系統

【記者黃雅羚／台北報導】基港局為縮短港勤拖船等候進（出）港及船舶靠（離）泊作業時間，於拖船調度作業設備中，加裝AIS（自動識別系統）遠端顯示系統。自啓用後，已能即時掌控港內外船舶動態，適時調派拖船配合作業，減少候船時間，提高拖船作業效率，並節能減碳。

基隆港務局表示，現有拖船8艘，去年共計節省油料47421公升，佔全年用油量四%，節省經費約109萬餘元。

台中港晉升台第二大國際商港

【記者黃雅羚／台北報導】台中港展現經營實力，去（98）年貨物裝卸量與吞吐量締造佳績，已超越基隆港成為我第二大國際港口。受益於兩岸航線優勢的地理位置，兩岸貨櫃航線增加，直航貨櫃裝卸量月成長率約15.27%，而整體進出口櫃裝卸量成長約2.07%。台中港分析指出，貨櫃量部分受到國際景氣影響，日本、韓國、印尼出口

量減少，影響萬海公司該地區航線的轉運櫃量，及台北港第一貨櫃儲運中心於去年2月18日開始營運，長榮公司4月初將中東線移至台北港營運，影響該航線來自日、韓在台中港每月的轉口櫃量約5500至6000TEU，致去年貨櫃裝卸量較去年同期減少4.5萬餘TEU，約下滑3.67%，但仍遠低於基隆港與高雄港的貨櫃裝卸量衰退幅度。

但是在散雜貨裝卸量部分，台中港過去積極辦理BOT促參案件中，中龍公司投資案以及中油公司LNG投資案，98年貢獻台中港裝卸量達155萬噸，印證長期以來，台中港利用廣大之港區土地，吸引公民營企業投資港埠及專業區設施，並全力發展自由貿易港區招商，以製造業加物流為主要招商對象，創造自有貨源，提昇整體營運量之策略的正確，使台中港去年貨物裝卸量與貨櫃裝卸量較前年之衰退幅度分別僅0.1%與3.67%。

台中港表示，未來仍將秉持既定策略，加速辦理促參及列管案件與自由貿易港區招商，提供業者優質的投資環境，經營原料成品或半成品之貿易、物流、轉口、轉運、組裝、重整、包裝、修配、加工等業務，創造自有貨源。

台中港去年度貨物裝卸量共計8920.5萬噸，較前年負成長約0.1%；貨櫃裝卸量119.3萬TEU，較前年下滑約3.67%。其中裝卸量增加較多的貨類為：危險品、穀類、砂

石、礦產類；減少較多的貨類為：水泥、燃料油、煤炭、金屬類、廢鐵、及轉口櫃、轉運櫃。

基港轉型 內客外貨雙軸心

【記者黃雅羚／台北報導】兩岸三通正式啓航帶動兩岸海上客運商機，旅遊不再是航空的專利！基隆港推動新海空聯營的旅遊方式，以「內客外貨雙軸心」策略，轉型以內港客運化、外港貨運化發展為目標。

基隆港務局局長蕭丁訓解釋，所謂「內客外貨雙軸心」策略，係將傳統基隆港只發展貨運（貨櫃、散雜貨）的方向，因應亞太港口興起及世界趨勢變化，全力轉型為「郵輪貨運新氣象」的港口。所謂「內客」：係指在基隆港「東二-東四碼頭，西二-西四碼頭」這個區域全力發展客運；所謂「外貨」：係指「內港」向外的港埠區域轉型自由貿易港區事業。

而「雙軸心」，就是近市區的港域，以「發展人流、觀光、商業城、及配合市政府作西二西三碼頭都市更新，港市土地再活化」為軸心；而在外港的各碼頭，在原有基礎的貨櫃及貨運上，全力推動自由貿易港區事業及轉口貨運業務作另一發展軸心。

亞洲郵輪興旺，基隆港位居東北亞、東南亞郵輪主要航線必經彎靠之地。兩岸直航後，亞洲及兩岸旅遊的人次預計會大幅增加，在亞洲郵輪發展趨勢上，基隆港國際線不定期郵輪自96年14航次，97年24航次，98年38航次，至99年已預報至56航次。

貨櫃輪時來運轉亞歐線最吃香

【記者黃雅羚／台北報導】貨櫃航運市場運費曾在去年上半年陷入低谷，但進入下半年，貨櫃輪船業者開始調高運費。英國知名海運諮詢公司日前發表上（12）月份全球貨櫃運費分析報告，顯示經歷貨櫃輪船業者連番上調運費後，貨櫃輪船業者的收入正在改善，其中以亞歐航線漲幅最明顯，全球貨櫃海運平均運費指數在去年11月底較去年同期微升3%。

據統計，去年9月至11月所有航線全包價運費較去年同期成長5.8%，其中以亞歐線運費漲幅最明顯，雖然平均仍只達2007年水平的五成，但在個別公司航線中，卻較2008年平均攀升三倍。以亞歐線為首的部分航線，運費按年漲幅在40%以上。

但該公司認為，除了泛太航線之外，其他航線的加費空間有限。

報告指出，在泛太航線以外，其他航線的加費空間已經有限，貨櫃輪船業者營運能否繼續仰賴調漲運費來支撐，仍屬未知數。

不過，由於大部分年度合約均在一月與二月時完成更新，此時將可能會是關鍵時刻。

按過去慣例，不少付貨人都在年初時被要求重訂較高運費的年度合約，而當中少數付貨人未能確定貨櫃輪船業者提出的新運費是否高於市場基準運費水平，因此未必接受支付更高運費的要求。

海員俱樂部報導



新加坡籍M/T“BOW CHEETAH”
菲律賓籍船長CAPT. GABRIEL,
BRANDO DELA CRUZ表示“謝謝
ITF檢查員所贈送給我們海員公報
(SEAFARER’S BULLETIN)第23期
/2009年這一本完美的雜誌。針對你
們為全世界的所有海員所作的好事
情，不斷地寄給我們你們在日常生
活中有關權宜籍船運動抗爭的更新資
料。而祝賀ITF。目前我在新加坡籍
的液體化學船上工作。再一次百萬分
感謝。期望更多的力量賦與你們而且
上帝祝福你們！”

新加坡籍 M / T “ B O W
CHEETAH”，此航次由美南路易斯
安那州（LOUISIANA STATE）
NEW ORLEANS港裝CRUDE
SUNFLOWER至臺中港卸。全船包
括船長，一共30位菲律賓籍船員。
船東為新加坡ODFJELL ASIA II
PRIVATE CIMTED, SINGAPORE.
OPERATION 為挪威ODFJELL
ASIA, BERGEN, NORWAY. 管理公
司為挪威ODFJELL MANAGEMENT
AS, BERGEN, NORWAY.



會員服務

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 085735	張貴林	總台字 062024	周建基



新書發表：『輪機當值與管理』

本書為配合STCW78/95國際公約編寫。由資深輪機長(10年)田文國博士、驗船師、台灣海洋大學副教授主編，高雄海洋科技大學副校長葉榮華教授編審及OOCL資深輪機長(20年)哈子銘共同編著完成。

本書涉獵所有輪機員工作中所面對的專業問題：其中包括輪機員職責、船舶工作注意事項、輪機員與船舶適航性、輪機員與燃油、輪機員與潤滑油、輪機員與冷卻水、輪機員與輔鍋爐及節熱器系統、非油輪油料記錄簿之填寫與修正、船舶艙軸封裝置、輪機員與PSC安檢、輪機員與機艙工作、船舶柴油機之當值管理、船舶輔機之當值管理、船舶進出塢作業及有關輪機計算公式應用；計15章約500頁，本書偏重於實務技術工作為主。

針對輪機員包括資深及資淺管輪工作為主，只要輪機員持有本書保證可解決絕大部分輪機船上工作技術問題。

本書已於2010年1月正式發行：ISBN 978-957-41-6744-9(精裝本發行)，訂價NT600元，特優惠本會會員，照價九折優待。運費另計，請來信e-mail：500828@gmail.com 訂購



新興航運股份有限公司 Sincere Navigation Corporation

誠徵優秀海勤服務人員

職 稱	年 齡	資 格
船 長	55歲以下	持一等國籍適任證書及STCW 訓練證書，具遠洋散裝船船長經驗
輪機長	55歲以下	持一等國籍適任證書及STCW 訓練證書，具遠洋散裝船輪機長經驗
大副/大管	50歲以下	持一等國籍適任證書及STCW 訓練證書，具遠洋散裝船大副大管經驗
船副/管輪	45歲以下	持一等國籍適任證書及STCW 訓練證書，具有遠洋散裝船經驗者
乙級船員	40歲以下	符合STCW95 資格；具有遠洋散裝船經驗者優先任用

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：106 臺北市復興南路一段368號14樓

聯絡電話：(02)27037055



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，年輕者優先考慮。
幹練水手	持有助理航行當值適任證書及STCW95訓練證書，年輕者優先考慮。
廚 師	持有STCW95訓練證書、丙種以上廚師執照，具船上經驗、年輕者優先考慮。

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

黃管理師威程

(07)3378845

NiMiC Ship Management Co., Ltd.

英屬蓋曼群島商尼米克船舶管理顧問股份有限公司台灣分公司

尼米克船舶管理公司由中油與國外合資人NYK航運公司共同成立，負責營運管理尼米克船東控股公司所投資建造之4艘液化天然氣(LNG)船，為一間台灣唯一能有效管理LNG船隊的公司。歡迎符合以下資格之優秀人員加入尼米克！

誠徵 岸勤人員

職務	資 格
Marine Superintendent	1.學歷：海事院校航海、商船等科系畢業。 2.資歷：持有本國籍一等船副適任證書及所有STCW95訓練證書，三年以上遠洋船副經驗。 3.其他：具英文溝通能力（聽、說、讀、寫），熟悉電腦基本軟體操作（Word、Excel、Power-point、E-mail等）。

應徵方式：1. 應備中英文履歷(附照片)、學經歷證明、考試及訓練證照等資料。

2. E-mail應徵資料：emily.cheng@nimicsm.com

3. 郵寄應徵資料：11085台北市信義區松德路171號10樓之3

聯絡人：鄭育苓 Tel: 02-7718-8788



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
基隆船務代理子公司- 文件部人員	1.提單(艙單)製作繕打與資料整合、文件服務與資料管理 2.櫃檯收付款及帳務處理、提單發單及換單、電報放貨處理 3.學歷：專科(含)以上；無經驗可
基隆船務代理子公司- 作業部人員	1.船邊進出口貨物安排 2.代理辦理各項航務港埠手續，照料船舶貨物及辦理船舶檢修 3.學歷：專科(含)以上；無經驗可，需配合船期輪班

~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)2531-0909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：台北市敦化南路一段245號10樓(敦南大樓)
10F, No.245, Sec. 1, Dunhua S. Rd., Da-an District,
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

勞保 / 健保資訊

【資料來源：勞保局】

員工到（離）職當日適逢假日，可於假日次日檢附到（離）職證明申報加（退）保

依照勞工保險條例第11條及其施行細則第14條規定，各投保單位應於其所屬勞工到職之當日，填具加保表寄送本局辦理加保，其保險效力之開始，自加保表郵寄或派員送交本局之當日零時起算；又投保單位應於其所屬勞工離職之當日（指在職最後一日），填具退保表寄送本局辦理退保，其保險效力於退保表郵寄或派員送交本局之當日24時停止（郵寄者，以原寄郵局郵戳為準）。

依照行政院勞工委員會函釋規定，投保單位所屬勞工於週休二日、國定例假日、紀念日、勞動節日或適逢颱風過境經政府宣佈停止上班上課之日到（離）職，投保單位於放假日

之翌日申報加（退）保，並提具到（離）職相關證明者，其保險效力之開始或停止，自其到（離）職之當日生效。

99年2月13日至99年2月21日為春節假期，投保單位如有員工於春節假期期間到（離）職，仍可利用本局網路申辦作業系統於到（離）職當日申報加（退）保。但如因行政人員未上班或尚未申請成為網路申辦單位，無法於當天利用網路申報加（退）保，請於99年2月22日填具加（退）保表，並提具到職（離）職相關證明，其保險效力之開始或停止，自到職（離）職之當日起算。



【資料來源：健保局】

健保局溫馨提醒：春節返國民眾請記得辦理復保、停保

農曆春節將近，許多海外親友、遊子利用放假期間返台省親，健保局提醒，如果民眾當初出國時已依健保法規定辦理出國停保手續者，返國期間不論期間長短，請記得要辦理復保手續，以免日後被迫繳健保費用。全民健康保險是強制性保險，具投保資格的民眾，均應持續投保。如有預定出國6個月以上情形，可以自行選擇「繼續參加健保」或「辦理停保」，如選擇停保，暫停繳納保險費時，記得要向所屬投保單位申請停保，不能事後補辦。

一、春節期間返國復保民眾，可以郵寄申請表件辦理

對於春節期間返台省親要辦理復保和停保的民眾，由於假日不上班，民眾可於健保局網站（<http://www.nhi.gov.tw>）下載停復保申請表填寫後，併同入出境資料及簽證、機票等證明文件影本，郵寄投保單位或單位所在地的健保局分局申請即可。

二、出國6個月以上，已辦理停保者，應自回國之日復保

健保局表示，已選擇辦理停保的民眾，必須出國有超過6個月事實，

才合乎停保的規定，如果出國未滿6個月即返國，因不符規定，健保局將註銷停保註記，並追繳自停保日起的保險費。民眾於出國6個月停保後返國，不論停留期間長短，依規定須辦理復保並以返國日為復保生效日。如再次出國仍然要選擇停保，請於出國前再提出申請。

三、持續投保，保障不中斷

出國是否要停保，是一種選擇權，如果沒有提出停保的申請，視同繼續投保繳費並享有保險給付。過去曾發生民眾辦了停保後，在國外發生不可預期傷病，結果因為國外醫療費用高，產生醫療保障不足的情況。因此，健保局建議出國民眾選擇持續投保及繳費，則在有醫療需求時可隨時返國就醫；如果在國外發生不可預期的傷病或緊急分娩，有必須在當地醫療院所立即就醫的情況時，可以在就診或出院後6個月內檢附醫療費用收據正本、費用明細及診斷書、自墊醫療費用核退申請書，及當次出入境紀錄等資料，向投保單位所在地的健保局分局依緊急傷病自墊醫療費用核退辦法，申請核退醫療費用。

保健知識

【資料來源：啓新健康世界雜誌】

健走降低女性更年期後的高血壓、高血脂、高血糖風險

女性進入更年期之後，身體機能急速下降，原本正常的血壓、血糖、血脂等突然間變得不正常...

林小姐年過50歲，在今年健康檢查發現過去一直是正常的血壓、血脂、血糖，今年的報告數值竟然出現異常的紅色，讓林小姐驚訝與不解！

啓新診所專業健檢機構健康管理師孫惠芬表示，女性在更年期前罹患心臟病、中風的機率明顯地低於男性，這是因為女性受女性荷爾蒙保護，能改善血管彈性、降血壓，使血管不易硬化和阻塞。然而更年期之後，失去女性荷爾蒙這把保護傘，罹患高血壓、糖尿病、高血脂的率逐漸超過男性。

提醒女性在步入40歲之後，就要關心自己的血壓、血脂及血糖變化，不要認為這些健康問題是男性才需煩惱的，女性可大大放心。正確的

健康觀念是要定期做健康檢查，及早發現警訊；最好是



進一步做運動健康促進，根據哈佛大學公共衛生學院的一項研究顯示，在所有運動中，「健走」是更年期女性的最佳運動項目。即將或已經步入更年期的女性，若能每天快走45~60分鐘，可降低40%中風機率；每天快走半小時至一小時，其預防中風的效果與慢跑、打網球、騎腳踏車等運動是不相上下的。當然健走對預防糖尿病、骨質疏鬆症一樣有效。此外，健走可能引發的運動傷害風險小，也比較容易被沒有運動細胞的女性所接受。

呼籲女性長輩們，為免於更年期後面臨心臟病、中風、糖尿病風險，鼓勵及早加入健走行列吧！

吃黃色玉米眼睛亮晶晶

根據世界衛生組織(WHO)報告，老年性黃斑病變超過白內障，是視力不良、失明的最主要原因。德國營養保健協會建議，吃黃色玉米可以預防老年性黃斑病變。

抗眼睛老化的最佳補品

黃澄澄的金黃玉米，香甜又具食療效果。最近，德國營養保健協會的一項研究表明，在所有主食中，黃色玉米的營養價值和醫療效果最佳，除了含有碳水化合物、蛋白質、脂肪、

胡蘿蔔素之外，把玉米染成金色的色素——葉黃素和玉米黃質（胡蘿蔔素的一種），是強大的抗氧化劑，能夠保護眼睛中黃斑的感光區域，預防老年黃斑性病變和白內障的發生，抵抗眼睛老化。

黃斑位於視網膜中心、掌控視力。隨著身體老化，黃斑部位的脂肪氧化、受損，產生黃斑病變、視力下降，甚至失明。而葉黃素和玉米黃質的高抗氧化作用，可以吸收進入眼球內的有害光線，保護黃斑的健康。

現代人的眼睛老化有越來越年輕的趨勢，建議經常用眼力的族群，例如中小學生、編輯、作家、計程車司機，應多吃一些黃色玉米。

◎採購與儲存技巧

越新鮮的玉米營養價值越高，不論水分、活性物或維生素等各種營養成分都比老熟玉米高，貯存過程中，玉米的營養流失相當快速，所以趁新鮮吃，若超過保存期，很容易受潮發霉而產生毒素，不宜再食用。

◎烹調健康訣竅

烹調後的黃色玉米仍能保有營養價值，研究顯示，在115℃以下，將玉米分別加熱10分鐘、25分鐘和50分鐘後，其抗自由基的活性依次升高22%、44%和53%。加油烹煮的黃色玉米，抗眼睛老化的效果更佳，因為所含的胡蘿蔔素、黃體素、玉米黃質為脂溶性維生素，因此，食用時最好加油烹煮，以利於吸收。

【資料來源：衛生署食品藥物管理局】

魚油會溶解保麗龍，是否因含有有機溶劑？

(發布日期 2010-02-03)

一、市售某些魚油軟膠囊產品，其魚油滴在保麗龍上，發現有使保麗龍溶解現象，經查係因魚油中所含EPA（二十碳五烯酸）、DHA（二十二碳六烯酸）之「乙基酯」含量較高，而該等成分結構極性與保麗龍類似，因此會與保麗龍產生互溶情形，此為正常現象，並不代表這類油脂含有害物

質或對人體有害。

二、魚油一般由魚原料採取，多使用「煎取」或「煮取」等方式，而以「溶劑萃取」魚油者，在魚油精製過程中經脫酸、脫膠、脫色、脫臭等步驟加工後，產品中之有機溶劑早已不復存在，故魚油溶解保麗龍此一現象，並非有機溶劑所致。