

1. 控制體重

體重過重是引起高血壓的重要因素之一。除了體重之外，體脂肪的多寡及分布位置，也和血壓的高低有關。若身體脂肪大量集中在腹部、體重又過重，血壓就容易升高，罹患冠狀動脈心臟病的風險也會增加。研究發現，減重具有降低血壓的效果，體重過重的高血壓患者，若能減輕體重，回歸正常的身體質量指數值，血壓控制會更理想。

2. DASH飲食法

飲食習慣對血壓的影響相當大，一般來說，蛋白質、鹽分、酒精攝取愈多，血壓就愈高。研究發現，飲食習慣改變，確實可以調降血壓。衛生署國健局建議，高血壓患者宜採取「高血壓保健飲食原則」（DASH），即多吃蔬菜、水果及低脂食物，增加乳品與堅果類的飲食，

避免食用高脂、高飽和脂肪酸及高膽固醇的食物。

3. 適度運動

規律的運動也很重要，建議1周運動3次，每次半小時；但不宜太過激烈，緩和的運動即可收到效果，像快走就很適合。如果是肥胖或關節炎患者，礙於關節疼痛，可選游泳等運動。衛生署表示，經常進行有氧運動，可降血壓10mmHg，相當於服用降血壓藥物的效果。

4. 控制飲酒

酒喝多的人，血壓比較容易升高，也會減少抗血壓藥物的療效，並增加中風的危險，所以有高血壓的人最好不要喝酒。

5. 多喝水

多喝水也可以降血壓，因為如果血液的水分太少，身體會輕微脫水，使血液變濃稠，血壓也可能升高。

專刊暨經驗交流

觀MLC 2006

劉得筑

從現在開始，您將會常常聽到MLC 2006，MLC 2006的威力不亞於ISM、ISPS，MLC 2006將與ISM及PSC牽手共舞，跳躍出更熱血澎湃、令人慷慨激昂動人心弦的舞姿。

到底什麼是MLC 2006呢？簡單的就字面翻譯MLC 2006（Maritime Labour Convention, 2006；MLC 2006）就是「2006年海事勞工公約」，MLC 2006有全球120萬海員的「權利法案」之美稱。國際海事界

普遍認為，MLC 2006的強制實施，在世界勞工史和海運史上具有劃時代的意義，同時，必將對海事界造成深遠的影響；自此以後，「2006海事勞工公約（MLC 2006）」將與國際海事組織的「國際海上人命安全公約（SOLAS）」、「國際防止船舶污染公約（MARPOL）」及「海員培訓、發證和當值標準國際公約（STCW）」並駕齊驅，躋身世界海事法規體系之要角，扮演舉足輕重的角色。

國際勞工組織（International Labour Organization；ILO）於2006年2月7日在日內瓦召開第94屆大會，並於2006年2月23日通過該公約，引用該公約的相關條款時，可簡稱為MLC 2006（2006年海事勞工公約），目前正在等待相關國家的陸續批准生效；雖然MLC 2006已於2006年通過，但是按照MLC 2006的程序規定，MLC 2006至少必須得到30個國家的批准，且這些國家的商船總噸位至少須占世界商船總噸位的百分之三十三，等到該等國家批准之日起的12個月後才生效。雖然目前距離MLC 2006強制生效之日，尚有一段時間，據估計可能是在2012年，但是，有關專家仍良心建議造船界及航運界妥善注意並研究公約的相關要求，本著以人為本的精神，不斷改善船員在船上工作和生活的條件，為MLC 2006公約生效後的強制實施檢查，提前做好充份準備。

MLC 2006不僅對各航運公司帶來衝擊，可能連帶影響各締約國的法律規章為符合MLC 2006規定而必需適當整改，以因應MLC 2006的強制實施。因此，為符合MLC 2006之相關規定，船公司在船員管理運作體系、船員的福利待遇、船員招募與安置、船舶艙室設計及新船建造等相關方面的管理，也勢必作出妥善管理的革新動作，以祈順利通過各港口國全面展開MLC 2006的重點檢查，免於因違反MLC 2006的相關規定而被扣船的風險。同時可預期地，在MLC 2006正式生效之前，有可能出現技術性規

避，產生另一波新船建造的風潮。

「2006年海事勞工公約（Maritime Labour Convention, 2006；MLC 2006）」在組成架構上可以分為三個層次，即MLC 2006公約係由三個不同但相關的「條款」、「規則」和「守則」三個部份構成，「條款」與「規則」規定核心的權利和原則，以及批准本公約成員國的基本義務，同時，「條款」與「規則」，可依公約第十四條的規定，由大會在「國際勞工組織章程」第十九條的框架下修改，而「守則」部份則詳述「規則」的具體實施細節，「守則」部份係由A部分的強制性標準和B部分的非強制性導則組成。「守則」可以依照公約第十五條的規定來修訂，但是，由於「守則」涉及如何具體實施的規定，所以「守則」的相關修正，必須站在保持「條款」和「規則」的整體性上考量，使公約規定前後一致。

MLC 2006海事勞工公約的條款本文，分別為一般義務、定義和適用範圍、基本權利和原則、海員的就業和社會權利、實施和執行責任、規則以及守則之A部分和B部分、與船東和海員組織協商、生效、退出、生效的影響、保存人職責、登記、三方專門委員會、本公約的修正案、對守則的修正案、標準語言，共十六條款。MLC 2006海事勞工公約的「規則」和「守則」則劃分為五個標題領域的形式展開。標題一為「海員上船工作的最低要求」，包括1.1最低年齡、1.2體檢證書、1.3培訓和資格、

1.4 招募和安置；標題二為「就業條件」，包括2.1海員就業協議、2.2工資、2.3工作或休息時間、2.4休假的權利、2.5遣返、2.6船舶滅失或沈沒時對海員的賠償、2.7配員標準、2.8海員職業發展和技能開發及就業機會；標題三為「起居艙室、娛樂設施、食品和膳食服務」，包括3.1起居艙室和娛樂設施、3.2食品和膳食服務；標題四為「健康保護、醫療、福利和社會保障保護」，包括4.1船上和岸上醫療、4.2船東的責任、4.3保護健康和 safety 及防止事故、4.4獲得使用岸上福利設施、4.5社會保障；標題五為「遵守與執行」，包括5.1船旗國責任、5.1.1一般原則、5.1.2對認可組織的授權、5.1.3海事勞工證書和海事勞工符合聲明、5.1.4檢查和執行、5.1.5船上投訴程式、5.1.6海上事故、5.2港口國的責任、5.2.1在港口的檢查、5.2.2海員投訴的岸上處理程式、5.3勞工提供責任，公約最後還有四個附錄文件。

MLC 2006海事勞工公約在「本文」和「規則」中規定一套確定的權利和原則，「守則」則允許成員國在履行這些權利和原則的方式上有相當程度的靈活性，以劃分為五個標題領域的方式，確保這些權利和原則得以妥善遵守和執行，因此，在具體實施時，可保持適當的靈活性及彈性，亦即締約國在必要時可以實質上的等效方式執行「守則」A部份的強制性具體要求，不一定非得照本宣科，同時，「守則」A部份的許多強制性規定，得以較為廣義的定義來實現，

所以，各締約國在採取確切的行動時，得以保留更廣泛的自主權。在這樣的遊戲規則下，「守則」B部份的非強制性規定，可以作為建議性的實施指導大綱。如此一來，已批准MLC 2006公約的締約國可以很清楚地確定在「守則」A部份相應的一致性義務下，他們應當採取什麼樣程度的實施行動，以及可能未必被要求的行動。以下列舉『標題四為「健康保護、醫療、福利和社會保障保護」』之『「規則」4.1船上和岸上醫療』為例，做一說明：

標題四、「健康保護、醫療、福利和社會保障保護」

「規則4.1船上和岸上醫療」

目的：「保護海員健康並確保其迅速得到船上和岸上醫療」

1. 各成員國應確保在懸掛其旗幟船舶上的所有海員均被保護其健康的充分措施所覆蓋，並且他們在船上工作期間能夠得到迅速和適當的醫療。
2. 按本規則第1款所提供的保護和醫療原則上不由海員支付費用。
3. 各成員國應確保在其領土內的船舶上需要緊急醫療的海員能夠使用成員國的岸上醫療設施。
4. 守則中規定的船上健康保護和醫療要求包括旨在向海員提供盡可能相當於岸上工人能夠得到的健康保護和醫療的措施標準。

「標準A4.1船上和岸上醫療」

1. 各成員國應確保採取措施向在懸掛其旗幟的船舶上工作的海員提供健

康保護和醫療，包括必需的牙科治療，這些措施應：

- (a) 保證將任何與海員職責相關的關於職業健康保護和醫療的一般規定以及專門針對船上工作的特殊規定適用於海員。
 - (b) 保證向海員提供盡可能相當於岸上工人一般能夠得到的健康保護和醫療，包括迅速使用診斷和治療所必需的藥品、醫療設備和設施，以及利用醫療資訊和醫療專業技能。
 - (c) 凡可行，在停靠港不延誤地給予海員去看合格醫生或牙醫的權利。
 - (d) 在與成員國國家法律和慣例一致的限度內，保證免費向船上海員或在外國港口下船的海員提供健康保護和醫療。
- e 不局限於患病或受傷海員的治療，同時還應包括預防性措施，如促進健康和保健教育計劃。
2. 主管當局應通過一個標準的海員醫療報告表格，供船長和相關的岸上和船上醫療人員使用。填好後的該表格及其內容應予保密，只應用於方便海員的治療。
 3. 各成員國應通過法律和條例對懸掛其旗幟的船舶規定船上醫務室及醫療設施和設備以及培訓的要求。
 4. 國家法律或條例最低限度應規定以下要求：
 - (a) 所有船舶均應攜帶醫藥箱、醫療設備和醫療指南，具體內容由主管當局規定並受到主管當局的定期檢查；國家要求應考慮到船舶類型、船上人員的數量及航次性質、目的地和航程以及相關的國家和國際的建議醫療標準。
 - (b) 載員100人或以上，通常從事3天以上國際航行的船舶應配備一名醫生負責提供醫療。國家法律或條例還應考慮到諸如航行的時間、性質和條件以及船上海員人數等因素，規定哪些其他船舶也應要求配備一名醫生。
 - (c) 應要求不配備醫生的船舶，要麼在船上至少有一名海員，其一部分正式職責是負責醫療和管理藥品，要麼船上至少有一名海員勝任提供醫療急救；不是專職醫生但負責船上醫療的人員應該滿意地完成了符合經修正的一九七八年海培訓、發證和值班標準國際公約（STCW公約）要求的培訓；被指定提供醫療急救的海員應滿意地完成了符合STCW公約要求的醫療急救培訓。國家法律或條例應規定所要求的認可培訓水準，並特別注意到諸如航行時間、性質和條件以及船上海員的數量等因素。
 - (d) 主管當局應通過一個預先安排的機制，保證船舶在海上能夠每天24小時均可得到通過無線電或衛星通訊提供的醫療指導，包括專家指導。醫療指導，包括船舶與岸上提供醫療諮詢的機構通過無線電臺或衛星通訊進行的醫療資訊溝通，

均應由所有船舶免費使用，無論其懸掛哪一國旗幟。

「導則B 4.1船上和岸上醫療」

「導則B 4.1.1醫療的提供」

1. 在確定不要求配備醫生的船舶上將提供的醫療培訓水準時，主管當局應要求：
 - (a) 通常能夠在8小時內獲得合格的醫療和醫療設施的船舶應至少有一名指定海員接受過「STCW公約」所要求的經認可的醫療急救培訓，使其能夠在船上可能發生事故或出現疾病時，立即採取有效行動和採用通過無線電或衛星通信獲得的醫療建議。
 - (b) 所有其他船舶應至少有一名指定的海員接受過「STCW公約」所要求的經認可的培訓，包括實際訓練以及諸如靜脈治療這類搶救能的培訓，這些培訓使有關人員能有效參與海上醫療援助協調活動，並能在病號或傷患可能繼續留在船上期間，向他們提供符合標準的醫療。
2. 本導則第1款所述的培訓應建立在以下檔最新版本內容的基礎上：「國際船舶醫療指南」、「用於涉及危險品事故的醫療急救指南」、「指導文件-國際海事培訓指南」，以及「國際信號規則」的醫療部份及類似的國家指南。
3. 本導則第1款所述的人員和主管當局可能要求的其他海員，每隔5年左右應參加進修課程，以保持和增加其知識與技能並適應新的發展。
4. 船上醫藥箱及其內容以及醫療設備和醫療指南應由主管當局指定負責人員妥善維護，並每隔不超過12個月進行定期檢查。這些人員應確保核對全部藥品的標籤、失效日期和存放條件及其用法用量，並確保所有設備功能合乎要求。在通過或審定國內使用的船舶醫療指南以及在確定醫藥箱內的藥品和醫療設備時，主管當局應考慮此領域的國際建議，包括最新版本的「國際船舶醫療指南」和本導則第2款所述的其他指南。
5. 如果屬危險品的貨物尚未列入最新版本的「用於涉及危險品事故的醫療急救指南」，應向海員提供關於該物質的性質、存在的風險、必要的個人保護裝置、相關的醫療程式和專用解毒劑方面的必要資訊。凡船舶載運危險品時，船上應備有此類專用解毒劑和個人保護裝置。此資訊應納入到規則4.3和相關守則規定所述的船舶職業安全和健康的政策和計劃中。
6. 所有船舶均應備有一份最新的能夠獲得醫療指導的無線電臺的完整清單，並且，如果裝備了衛星通訊

系統，則還應備有一份最新的能獲得醫療指導的岸上地面站的完整清單，應指導負責船上醫療或醫療急救的海員使用船舶醫療指南以及最新版「國際信號規則」的醫療部份，以使他們明白提供指導的醫生所需的資訊類型以及所收到的指導意見。

以上摘錄自MLC 2006有關4.1的條文，因此，由「標題」、「規則」、「守則A部份強制性標準」及「守則B非強制性導則」之規定可知條文的規定有程度上的不同。根據「守則A部份強制性標準」之「A 4.1-船上和岸上醫療」的第1.(b)款條文要求在所有船舶上，能夠迅速取得用於船上醫療所必需的藥品；並根據第4.(a)款條文要求船上需配置一個醫藥箱。忠實履行後者的義務明顯意味著不僅僅是簡單地在每艘船上配備一個醫藥箱，與「守則A部份強制性標準」相對應的「守則B部份非強制性導則」之B 4.1.1第4款條文內容，對於醫藥箱及相關醫療設備如何確保妥善地存放、使用和維護醫藥箱物品等管理方式，則提供更為準確的指示及建議。又，已批准本公約的締約國，不受相關導則的約束，而且，根據關於港口國檢查的標題五中的規定，港口國的檢查只針對MLC 2006的有關要求（條款、規則和A部分的標準），但是，根據第六條第2款內容，則要求締約國在履行其在A部分下的責任時，亦需對B部份所提供的方式給予充分的考慮。所以，

如果在充分考慮到相關B部份的導則後，締約國決定作出不同的安排，以確保符合A部份的要求，則是可以接受的。

MLC 2006適用於所有從事商業活動的任何噸位的海船，但專門在內河，或在遮蔽的水域，或與其緊鄰水域在港口規定適用水域航行的船舶、軍船或軍輔船、從事捕魚，或類似捕撈的船舶，及用傳統方法製造的船舶除外；200總噸以下的國內航行船舶亦可免除守則中的有關要求。同時，公約生效後，艙室標準對現有船舶將不進行追溯。MLC 2006除了要求500總噸及以上的國際航行船舶應持有「海事勞工證書」和「符合聲明」之外，還要求MLC 2006公約生效後，締約國可對非締約國的到港船舶進行港口國監督檢查。除此之外，MLC 2006公約的特點係某些條款在實務上執行時可保留一定的靈活性，但MLC 2006公約條款的任何豁免，或放寬要求都必須由政府主管機關與船東及船員機構三方進行協商。（若此篇文章已成功吸引您對MLC 2006的注意，可上ILO官網http://www.ilo.org/global/What_we_do/InternationalLabourStandards/MaritimeLabourConvention/lang-en/docName--WCMS_090250/index.htm完整閱讀MLC 2006，有英文版、中文版、法文、西班牙文等多種語言版本。）

<作者為萬海航運公司 船務部海技課
駐埠大副>