

684期目錄 中華海員月刊99年10月號

CHINESE SEAMEN'S MONTHLY NEWS

OCTOBER 2010

- | | | |
|---------------------------------|--|-----------------|
| 2 本會公告 | | |
| ◎ 98學年第二學期會員子女獎學金申請公告 | | 業務處 |
| ◎ 立即訓用 勞雇雙贏 | | 勞委會北區
職訓中心 |
| ◎ 會務報導 | | 本刊 |
| 5 航運要聞 | | |
| ◎ 中華日報、新生報航運版新聞摘錄 | | 本刊 |
| 13 國內新聞摘錄 | | 本刊 |
| 14 海員俱樂部報導 | | |
| ◎ 台中港海員俱樂部報導 | | 張國南 |
| 14 航運公司徵才廣告 | | |
| 22 會員服務 | | |
| ◎ 會員退休(註銷會籍)補助金一覽表 | | 業務處 |
| ◎ 會員急難救助名單 | | 業務處 |
| ◎ 會證遺失名單 | | 行政處 |
| 24 健保資訊 | | |
| 健保局對外提供就醫資料收費標準自99年8月1日起修正 | | 健保局 |
| 25 保健知識 | | |
| ◎ 如何睡好覺 | | 本刊 |
| ◎ 健康菜單：醬漬凍豆腐 | | 本刊 |
| 29 專刊暨經驗交流 | | |
| ◎ 大陸地區海事專業人員針對STCW78/10專題討論會議摘要 | | 田文國、陳得邨、
蘇國愛 |

封面照片說明：由朱臨慶副主席(前排右2)率領之大陸海員工會訪問團於99年9月6日來台訪問10天，並舉辦STCW78/10修正案座談會，會後孫哲英理事長(前排左3)及與會貴賓和交通部航政司劉詩宗副司長(前排左4)、陳翠華科長(前排左1)以及大陸海事局李恩洪處長(前排左2)、徐津津主席(前排右1)、訪問團其他成員合影留念。(相關報聞請參閱會務報導)

中華海員月刊

出版者：中華海員總工會
 發行人：孫 哲 英
 發行地址：台北市南京東路3段25號8樓
 網 址：www.ncsu.org.tw
 電子信箱：ncsu.seamen@msa.hinet.net
 行政院新聞局出版事業登記局版台誌第1462號
 台灣北區郵政管理局雜誌交寄執照北臺字第3868號
 印 刷：文橋印刷文具有限公司
 電 話：(02)2501-3246

會員服務
 台北總會：(02)2515-0259/1515-0265
 傳真：(02)2507-8211
 基隆分會：(02)2424-1191
 傳真：(02)2425-2893
 高雄分會：(07)531-1124
 傳真：(07)561-9149
 台中港海員俱樂部(04)2658-4514

本會公告**98學年第二學期會員子女獎學金申請公告**

- 本會98學年第二學期會員子女獎學金申請，自99年10月1日開始受理，至10月31日截止。

申請應具備之條件：

1. 持有效之會員證書
 2. 欠繳會費未超過半年並補繳或結清會費
 3. 成績單正本(需有分數成績)
 4. 戶口名簿影本
- 相關表單可至工會網站上下載

(<http://www.ncsu.org.tw>)

點選：會員福利服務/會員福利/一般補助/二、會員子女獎學金

* 若有疑問，歡迎來電洽詢：

台北總會業務處 黃小姐

☎(02)2515-0307

基隆分會業務組 王小姐

☎(02)2424-1191

高雄分會業務組 李小姐

☎(07)531-1124

立即訓用 勞雇雙贏

一、立即訓練快速合用：

行政院勞工委員會為減少廠商訓練及維修成本，培訓立即合用之人力，提供務實職前訓練，縮減勞工職能落差，特訂定「立即訓用訓畫」。

二、短期專業技術訓練：

由本中心五股、泰山或基隆訓練場針對15歲以上65歲以下之上岸候船退保之船員辦理1個月內之短期專業技術訓練，除提升勞工之專業技術外，亦節省廠商訓練及維修成本。

三、多樣職類彈性上課：

本中心目前有精密機械(傳統車、銑床)、機電整合(自動控制)、水電空調、及銲接等多項師資及教學設備，廠商如有訓練

需求，本中心將全力配合提供師資及教學設備開班，課程內容並配合廠商需求設計，可安排為週一至週五白天或夜間上課，亦可安排週六、日上課。訓練期間之訓練、材料、設備等相關費用皆由政府負擔，亦提供免費住宿(膳食自理)。

四、相關補助彈性措施：

廠商如只需訓練3-5人，本中心將安排其他有相同職類訓練需求之廠商湊足15人後開班訓練。

聯絡方式：

行政院勞工委員會職業訓練中心

北區職業訓練中心訓練課就業輔導員

吳屏昌、王銘鐸輔導員

電話：(02)8990-3608 分機337、338

〈請會員多加利用〉

會務報導

- 99年度會員紀念品(休閒背心)已完成交貨送達各地，請會員自行向船公司索取或至海員工會領取。
- 本會於99年8月20-21日兩日假台

北市北投龍邦僑園會館辦理「99年度會員教育訓練」活動，課程安排豐富及多元，共有選任幹部及會員、會務人員共57人參加。



【圖1】課程名稱：2006年海事勞工公約(MLC)之剖析
主講人：吳文仁經理



【圖2】課程名稱：工會法與工會未來的發展
主講人：楊錫昇副處長



【圖3】課程名稱：勞工保險VS國民年金
主講人：吳宏翔專門委員



【圖4】課程名稱：船員法
主講人：吳學基秘書長



【圖5】課程名稱：勞資爭議之處理
主講人：古松茂專門委員



【圖6】兩岸經濟合作架構(ECFA)之發展

- 99年9月6日於本會會議室舉辦『STCW78/10修正案座談會』中華日報相關報導

兩岸海員工會召開STCW修正案座談

【記者陳瓊如／台北報導】中國海員建設工會全國委員會代表一行在該會副主席朱臨慶的率領下訪台，並與我中華海員總工會召開STCW 78/10修正案座談會(如本期封面)，會議由海員總工會理事長孫哲英主持，我交通部副司長劉詩宗及船員科科长陳翠華等官員也親自出席，劉詩宗在致詞時指出，以往國際海事組織修正國際公約大約兩、三年一次，但近年來受到因人為疏失導致重大國際海難事件，現在國際公約每一、二年甚至半年就進行修正，包括政府主管機關，船公司及航業機構及學校教育都要注意因應與通盤合作，以利我履約工作的進行。

據了解，隨著國際海事經濟情勢，船舶已朝向大型化、快速化、專業化及現代化的發展，各國對海洋保護更加嚴格，同時船舶應用於科技新技術也更為廣泛及深入，加上近來海盜猖獗，海上安全受到嚴重挑戰，關

於船員培訓及當值要須全力配合提升，因此IMO於2010年6月21日到25日於馬尼拉集會，全面檢視及修正現行STCW，經決議該修正案預訂於2012年1月1日生效。

中國大陸交通部海事局船員處處長也是中國海員建設工會交通部海事局委員會副主席李恩洪，也以STCW公約和規則2010年修正案對船員培訓的影響指出，馬尼拉外交大會確立了2010年修正的STCW公約和規則將於2012年1月1日生效，同時確定為期五年的過渡期，締約國在2017年1月1日之前，可按照2012年1月1日之前適適用此公約規定，在2013年7月1日之前開始認可的海上服務資歷、教育和培訓畫，或認可的培訓課程海員，繼續簽發、承認和簽注其證書。

李恩洪處長提出對履約的建議，對主管機關強制性的培訓發証，船員健檢的認可，及督促船公司培訓落實，對船公司而言，注意船員配置，落實培訓及船員的記錄查詢，及船員技能與在職船員培訓，另外對於航海教育而言，對船員要求增加因而師資專業技能也需提高。



航運要聞

◎◎◎◎
中華日報

巴黎備忘錄九一展開集中大檢查

【記者陳瓊如／台北報導】UK P&I CLUB提醒業界注意，由巴黎備忘錄展開的集中大檢查活動。

本次集中檢查活動的目的在於確認油輪、化學品運輸船以及氣體運輸船的準確破艙穩性，而這之前進行的集中檢查活動發現有船舶在不符合破艙穩性要求的情況下進行航行，或根本沒有評估船舶是否具有足夠的破艙穩性。

本次集中檢查活動將於2010年9月1日開始，持續3個月，實務中，在巴黎備忘錄管轄區域內受檢的船舶將提交其穩性資料以及其他相關文件供檢查，以確定船舶是否符合相關規定。

一旦發現有不符合項目，將根據情況採取行動，從記錄該不符合項到扣留船舶至所有不符合項獲糾正不等。

陽明海運第三屆國際兒童繪畫比賽開跑

【記者李錫銘／台北報導】全

球暖化怎麼辦？世界童"畫"給你看！

2010「陽明海運第三屆國際兒童繪畫比賽」開跑，以高額獎金鼓勵孩童勇於創作，並呼籲海洋保育的重要。

以海洋及海運起家的陽明海運公司及財團法人陽明海運文化基金會，今年將再次舉辦「第三屆陽明海運國際兒童繪畫比賽」，繪畫主題從「綺麗的海洋」延伸到關心「全球暖化」的愛地球行動，呼籲小朋友將目光注視到全球暖化的危機，及海洋保育的重要性上！活動即日起開始徵件，陽明海運文化基金會也特別提高比賽獎金，希望號召更多兒童參與，並藉由參與繪畫海洋的活動，進而實踐保育海洋的行動！

由陽明海運公司和財團法人陽明海運文化基金會舉辦的「陽明海運國際兒童繪畫比賽」已邁入第三屆。累計前兩屆來自全球各地48個國家，超過5萬名學童參加。即日起將展開第三屆的國際兒童畫作徵集，組別分為幼稚園、國小、國中等五組，主辦單位也特別拉高比賽獎金，拉高賽事規格，除了五個組別的冠軍得主每人

將可獲得10,000元的獎金、獎狀及成果專輯外，優勝作品不僅在國內四地展出，還計畫巡迴至國外展出，讓全世界的兒童都能看見台灣孩子們的創意。徵圖時間從即日起至10月25日止，小朋友可以透過投稿方式，寄至20544基隆市暖暖區暖暖街350號，基隆市暖西國民小學收。欲知更多訊息，請參考〔2010陽明海運第三屆國際兒童繪畫賽活動相關網站：www.ymculture.org.tw 下載報名簡章。

首屆兩岸海洋暨海大藍海策略校長論壇閉幕

【記者陳瓊如／台北報導】由國立臺灣海洋大學創辦的第一屆兩岸「海洋暨海事大學藍海策略」校長論壇暨海洋科學與人文研討會昨(8/11)日圓滿落幕，會中兩岸校長達成多項合作共識，並相約明年中國海洋大學見。

首屆兩岸「海洋暨海事大學藍海策略」校長論壇以「由全球觀點看兩岸海洋海事教育之展望與策略」為題，研商兩岸合作發展契機，經過熱烈的研討，兩岸海洋、海事大學校長均深知海洋對於國家發展和人類生存具有重大意義，並認為本論壇對於促進兩岸海洋暨海事教育與科技研究之蓬勃永續發展深具意義。

校長論壇聯合聲明包括：(一)各校堅持以鮮明的海洋特色，以獨特的學科、專業領先全球，成為具顯著特色的世界一流大學。(二)建構兩岸海洋、海事教育資源共享平台，建立定期磋商與專題研討機制，強化雙方深層次之合作與交流關係。(三)結合兩岸優勢，加強學術研究合作交流，互派教師講學，聯合執行研究計畫。(四)共同培養優質海洋人才，交換學生、短期互訪、短期研究，互相指導研究生。(五)深化海事教育，共同研究開發符合2012 STCW78/10國際公約，且具國際競爭力之高級航海人才培養模式。

中共交通部啓動起草航運法2012年完成

【記者李錫銘／台北報導】中共「交通運輸部」近日啓動起草「航運法」，該法案預訂在2012年完成起草工作。

消息指出，「中華人民共和國航運法」工作組會議在上週(四日)在寧波市召開，本次係根據2009年中共副總理張德江考察內河航運的講話精神，該部近日恢復自1996年開始的「航運法」制定工作，以發展內河航運營造良好的法制環境和可靠的制度為保障。

工作組會議在寧波市召開討論

「航運法」巷的立法指導思想、工作進程，擬出了航運管理機構及職責、航運市場准入、宏觀調控、競爭規則、市場監管、利用外資政策等若干立法重點問題，並開展了專題研究，為下一步起草法律條文奠定了基礎。

中共交部表示，中國大陸直到目前還沒有制定「航運法」，僅有一些行政法規和部門規章，不能滿足其航運業發展的需要。從1996年開始到2004年，其間「航運法」一共起草了11稿，由於立法資源有限，一些重要的航運政策不成熟等原因，起草工作曾一度擱置。2009年張德江考察內河航運後，加上大陸航運業的快速發展，「航運法」制定工作重新受到關注。該部作為「國務院」交通運輸主管部門，適時重新啟動「航運法」的制定，初步計劃至2012年底完成該法的起草工作。

「航運法」是大陸航運業的龍頭法之一，是適應市場經濟發展的需要，該法將使大陸航運業的管理全面走上法制化軌道。目前大陸航運業共有四大龍頭法，其中「海上交通安全法」、「港口法」、「海商法」等均已經訂定實施。

長榮機動調整船隊遠歐線派大船靠台北港

【記者陳瓊如／台北報導】台

北港大船入港!由於長榮海運視市場情況機動調整船隊，遠東到歐洲航線(CES)派大船航行，目前配置以9艘S型7,024TEU及1艘CX型8,073TEU共10艘經營，提供每週一航次服務，並靠泊台北港，使得台北港近來大船進港裝卸，相當壯觀。

另長榮為增加台北港作業量並減少南北拖車轉運，盡到環保減碳之社會責任，美西線(TPS)調整也自五月份起調整航線靠港順序，原先TPS航線停靠港口是洛杉磯、台北港、高雄港、鹽田、香港、高雄港、洛杉磯，但由於台北港出口貨不可能於上述第一靠時，即裝上船再隨船環繞其他港口，所以需利用船第二次回高雄港時，先行用卡車拉到高雄港再上船，有鑑於此，長榮決定調整新的停靠方式為，洛杉磯、高雄港、鹽田、香港、高雄港、台北港、洛杉磯，既可增加台北港作業量，又可減少南北拖車轉運，節能減碳。

台北港今年1到7月貨櫃量為25萬TEU，較去年同期的16萬TEU相較，增幅高達百分之54.59。

中航/德翔陸造船船回籍申請輸入作業

【記者陳瓊如／台北報導】交通部多項促進國輪回籍政策，已吸引國輪船隊回流，根據交通部的統計，截

至七月底為止新增兩艘國輪，另外包括中航及德翔兩家公司兩艘在大陸建造的船舶，正進行申請輸入作業中。

這兩艘陸製船舶為中國航運的「中華貿聯輪」，該船是散裝貨輪，總噸七萬七千一百三十五噸，另外一艘是德翔公司所屬全貨櫃輪「德翔台北輪」，總噸是一萬五千四百八十七噸。

另根據交部的統計，七月底國輪船隊為272艘，較六月份的270艘新增2艘，七月新增的兩艘國輪為大益輪船的半貨櫃輪大正輪，總噸為2,794噸，載重噸為4,349噸，其他一艘為同擘興業公司的油品船同擘五號，總噸為1,982噸，載重噸3,328噸。

交通部通過船舶檢查管理規則條文修正

【記者陳瓊如／台北報導】交通部昨(8/17)日法規會討論通過船舶檢查管理規則第四十三、第四十五條條文修正，及小船檢查規則第十五條條文修正草案，並將送部務會報審查。

其中在船舶檢查規則第四十三、第四十五條條文修正重點，主要是考量船舶機器及主輔機的檢查，目的是為確認其運轉狀況是否正常，對於運轉情況正常者，實不必就各部機件等詳予檢查，因此將修正第四十三、第四十五條簡化其檢查程序，改以外觀

及試車或試航檢查，確認其運轉情況有無異常，發現異常經檢查人員認為必要時，得就特定項目予以拆解檢查。

另外，小船檢查規則第十五條條文本次修正重點為考量小船主機及副機之檢查，主要目的為確認其運轉狀況是否正常，對於運轉狀況正常者，實不必將各部機件等予以拆解檢查之，及修正第十五條第一款簡化其檢查程序，予以外觀及試車或試航檢查，確認其運轉情況有無異常，發現異常得就特定項目予以拆解檢查之，第三款有關螺槳與艙軸及第四款有關輔機之檢查，亦參照簡化其檢查程序，以符實務作業需要。

◎◎◎◎◎ 台灣新生報

高港推動港埠營運新模式

【記者黃雅羚／台北報導】高雄港務局為積極推動政府政策及港埠發展利基，首次進行異業合作，於昨(8/2)日與新能源產業炭磁科技公司正式簽署發展新能源產業鏈合作開發意向書，分別由局長蕭丁訓與炭磁科技董事長李犀守代表完成。

蕭局長表示，基於雙方推動政府政策的目標相同達成共識，雙方正式簽訂合作意向書，該案亦為高雄港首宗異業合作的案例，希望藉此港口與

新能源產業結合之機會，以互惠互助方式，創造多贏的局面。

為因應全球環境變遷及新能源產業的創新，世界各國積極採取節能減碳相關措施，我國政府亦同，制訂相關節能減碳和產業發展新政策，尤其新能源政策的推動，更是列為首要發展重點。

高雄港進一步指出，身為世界知名貨櫃港之一，亦是台灣最忙碌的港口，基於地球村一分子，高雄港當然不能置身事外。因此，高港局積極配合政策推動環保作為，朝向綠色港口（GREENPORT）發展，如港口岸電系統的設置是符合環保科技的重點設施。

高雄港近期增加港區土地，新港區的規劃配合新能源產業需求，以引進新能源產業供應鏈為目標，供應鏈包含生產廠、模組廠、組件廠、製造廠、科技研發中心等投入，當中所需物料及成品輸出，將以海運運輸為主，產業的屬性、運輸需求、產品加值、發展潛能等性質，均能符合港口發展及自由貿易港區業務推動。

焱磁科技股份有限公司設立於高雄市，從事太陽能相關產品製造，目前規劃邀集太陽能產業鏈廠商，建置以砷化鎵為主的太陽能發電廠區及園區，配合政府推動新能源的產業發展。

該公司評估南台灣相關條件後，確認高雄港區位、港埠條件及自由貿易港區運作，非常適合作為該公司及協力廠商全球佈局之主要供應鏈節點，有意大舉投資新能源產業。

巴拿馬籍貨輪 亞丁灣遇襲

【記者黃雅羚／台北報導】索馬利亞附近海域又一貨輪遭海盜襲擊！據執行護航任務的歐盟海軍證實，索馬利亞海盜於8月2日在亞丁灣劫持成功一艘懸掛巴拿馬國旗貨輪，船上配置23名船員。

該遇襲貨輪名為「蘇伊士」號，於8月2日航行經西印度洋，當遭受索馬利亞海盜襲擊後，隨即向正在附近巡邏的歐盟海軍發出求救信號。歐盟海軍接獲求救信號立即定位貨輪具體方位，並派出巡邏機前往事發海域，但貨輪當時已被海盜佔領。據瞭解，該船上23名船員分別來自埃及、巴基斯坦、斯裏蘭卡和印度。

花港局重視台東離島客船航安

【記者黃雅羚／台北報導】花蓮港務局對於航行台東離島客船之各項安全設備及航行安全重視，客船業者應依照每艘客船載客限額搭載旅客，嚴禁超載，並規定風速超過七級以上不得開航。

花蓮港務局重視航行台東離島

客船之各項安全設備及航行安全，平常除了對船體、設備做定期檢查外，也不定時抽查客船安全，年節連續假日前，更派員至台東實施客船各項安全檢查及督導業者實施救生、滅火演練，連續假日期間，則每日派員駐地督檢客船之海上交通秩序及安全。

花蓮港轄區內台東開往綠島、蘭嶼離島民營客船計有七艘，總噸均在五百噸以下，載客量從167人至320人不等，客船船體材質均為鋁合金。

生物燃油貨物遭污染 船公司被索賠

【記者黃雅羚／台北報導】生物燃油海運需求與日俱增，國際海運保賠協會日前發表生物燃油海運趨勢研究報告，指出全球今年生物燃油需求將達二千萬噸，並預測往後數年需求每年將成長十五%。報告中提醒海運業界在處理生物燃油貨物時，宜理解各種不同類型的生物燃油特性，確保運輸和儲存過程安全。

該海運保賠協會估計，全球生物燃油需求今年會達2000萬噸，2015年將進一步增至4500萬噸，今後數年市場對生物燃油的需求將每年急升15%。此外，全球生物柴油和生物乙醇銷售額將會由今年預期的760億美元，大幅增至2020年的2470億美元，增幅達到2.25倍。

另，根據勞氏船級社預期，全球至2030年將需要一億噸生物柴油，額外需要400艘小靈便型油輪才可應付海運需求，可見未來該種新世代燃油海運需求量非常龐大。

生物燃油種類和海運量都在與日俱增，特別在麻風樹油和海藻油進入市場後，該協會預期相關索賠個案類別可能會隨之增多，目前已開始收到牽涉運送生物燃油失當的索賠申請，當中大部分與生物柴油有關。

據了解，目前有索賠個案是由於生物柴油在運送過程中受到水分污染，污染物多數來自海水、清洗油缸後的殘留物和缸內濕度過高等因素。另外，船公司亦要注意個別生物燃料對船上微量金屬降解反應的影響，例如銅製加熱線圈和含鋅的油罐塗料。若在加熱油缸旁邊儲存生物柴油，亦可能會影響柴油的加熱穩定性。

生物柴油是指以油料作物、野生油料植物、微藻等水生植物以及動物油脂轉化再生柴油燃料，可混合普通柴油使用。生物乙醇則從糖類和澱粉質植物發酵提煉，屬於單一化學混合物，較易揮發、吸濕及可溶於水，可以單一使用，亦常混合汽油應用

花蓮港 船舶服務新里程

【記者黃雅羚／台北報導】花蓮港船舶服務邁進新里程，花蓮港務

局船舶交通服務系統(Vessel Traffic Service簡稱VTS)暨船舶自動辨識系統(Automatic Identification System, 簡稱AIS)整合系統, 昨(8/24)日啓用, 對進出花蓮港及航經附近水域之船舶, 將能提供即時、有效之交通管理及資訊提供服務。

花蓮港務局表示, 花蓮港VTS及AIS整合系統的建置完成, 代表著台灣各國際商港的船舶服務已達國際接軌層次, 對船舶航行安全、資訊交流及船舶動態掌握均能在科技的協助下充分達成。

該系統包含雷達系統、船舶自動辨識系統、無線電通訊整合系統(VHF)、數位錄放系統等主要設備, 所謂「走過必留下痕跡」將可在該系統運作下達成, 為航經花蓮港20海浬內船舶予以監控並提供最好服務。

花港局並表示, 該系統建置目的在於有效提升航行安全管理並掌握週邊船舶動態, 具體效益有:

- 一、在有效範圍內掌握船舶位置及航行資訊, 包括船名、呼號、船位、航向、航速等資訊。
- 二、對進出港船舶動態有效掌握, 提供完善資訊及預警服務, 避免海事案件發生。
- 三、準確計算出各船與港口距離及航

向航速, 律定通行秩序, 提高船舶靠、離泊效率, 減少滯港時間; 倘海象惡劣、視界不良或霧季時, 可快速且正確地引導船舶進出港。

四、對海洋環境污染防治方面, 可依船舶行經時間及所經航路, 協助查證非法排放廢油嫌疑船舶, 以發揮阻遏效用。

五、海難發生時, 可迅速取得遇難船舶位置、噸位、貨物等資訊, 並藉由錄音及回放系統提供相關資料, 作為海事案件鑑定重要參考資料。

除上開系統正式上線運作外, 花港局進而指出, 近期港勤拖船將加裝AIS, 以強化港勤船與貨輪間的作業安全, 同時在天候不佳執行港外救援任務時, 經由雷達、AIS系統輔助可完全掌握港勤船作業動態並即時提供必要資訊, 有效提升救援能量與作業安全。

世博台灣館運回台 陽明免費服務

【記者黃雅羚／台北報導】2010年在上海世博會大放異彩、人氣超旺的台灣館即將回台落腳, 世博台灣館館長葉明水與陽明海運董事長盧峰海昨(8/25)日共同在上海宣布

將由陽明海運獨家贊助運送台灣館回台。

陽明海運表示，與世博台灣館之所以有此機緣，是因陽明海運董事長盧峰海在六月赴上海視察大陸業務及領取Asian Freight & Supply Chain Awards (AFS-CAs)「最高榮譽之「終身成就獎」」同時，抽空至上海世博台灣館參觀，對台灣館藉由高科技傳遞出的多樣台灣風土民情印象深刻、極為感動，並對台灣館的造型設計與其代表的文化內涵、精緻品質及行銷能力，亦大表敬佩。

在得知台灣館確定於世博會結束之後回台落腳，盧董事長當場表示願意贊助將台灣館運送回台灣的相關事宜，讓國人分享台灣館的驕傲，希望讓台灣民眾也能夠體驗台灣館所帶來的感動。此一提議立即獲得館方支持並表達感謝之意。

2010年上海世界博覽會將在十月底圓滿落幕，台灣館在上海世博會獲得國際媒體讚揚，榮獲票選為十大人氣館之一，雖採取每日限額方式，但參觀人數已超過四十餘萬人，人數每月還在增加，獲得極佳的口碑與熱烈迴響。館內親切的服務與透過科技所表現的台灣多元風情，讓台灣館內處處流露台灣的文化特色，展現了台灣真、善、美、樂的「軟實力」與高

科技的成就。

台灣館日前已確定在世博會展結束後回台深根，在外貿協會董事長王志剛與上海世博台灣館葉明水的促成及國人殷切的期望下，陽明海運盧董事長表示很榮幸能接下運送台灣館回台之重任，參與這歷史性的任務。台灣館由許多巨型鋼板及近百萬顆的LED燈建築而成，陽明海運將以專業團隊提供獨家物流服務，解決在搬遷過程所面臨的挑戰，並提供完善、快捷的海運運送，肩負起運送台灣館返抵國門的任務。

陽明海運秉持善盡企業社會責任之精神，結合國際運輸專業能力，除致力於海洋教育的推廣外，並長期贊助台灣對外國際性文經、救助活動之運送服務，拓展台灣的精緻文化。

此次，陽明海運提供贊助運送台灣館搬運事宜，將以一貫優質的運送服務品質，全力協助台灣館搬遷。未來，陽明海運公司將持續參與社會公益，實踐企業社會責任，承載生活中每一天的美好，為台灣土地與文化盡一己之力。



國內新聞摘錄

- 立法院院會昨天(8/19)三讀通過「陸生三法」修正案，正式採認大陸學歷，開放陸生來台就讀，但限制陸生不得報考國安機密相關系所、沒有中華民國國籍不得參加國家考試，也不承認大陸醫事學歷的「一限一不一國安」條文也正式入法。至於陸生不得打工部分，則以附帶決議方式限制。兩岸互相承認學分的雙聯學程可在法案生效後馬上上路；碩士班及博士班可望在明年的春季班招收陸生，學士班則預計在明年的暑假後才能招生。
- 交通部觀光局舉辦「2010年特色夜市選拔活動」的10大特色夜市選拔揭曉，「最友善夜市」由基隆廟口及羅東夜市獲得、「最有魅力夜市」由高雄六合夜市及台北士林夜市獲得，「最美味夜市」則是基隆廟口夜市與台中逢甲觀光夜市獲得、「最好逛夜市」則是為華西街觀光夜市、「最環保夜市」從缺。
- 機場旅客滿意度差，交通部機場改善小組8月20日上午在桃園航空站舉行第二次會議，列百項待改善事項，現階段桃園機場較急需改善

的項目，包括前往機場大眾運輸接駁工具、機場聯外道路指標、引導旅客的指標及動線、過境及轉機指示標誌、領取行李等候時間、空橋及航站內天花板漏水問題等。交通部政務次長葉匡時表示，機場改善小組及焦點團體會談，提出的建議，將納入交通部百項改善名單中。交通部也將在月內上網公布改善項目及分工，讓民眾一起監督進度，以期能夠達成三年內讓桃園機場進入全球前十名的目標。

- 疾管局公布國內今年首例登革出血熱死亡個案，是1名75歲家住高雄市鼓山區的婦女，8月20日證實感染登革熱，8月24日通報登革出血熱，最後因多重器官衰竭去世，從發病到死亡僅九天。疾管局副局長周志浩指出，登革出血熱沒有特效藥，罹病後只能靠症狀治療，靠病患自己的免疫力去對抗病毒。民眾應立即檢視住家內外及周圍環境，主動清除積水容器等孳生源，以阻斷登革熱流行。



海員俱樂部報導



曼島籍(ISLE OF MAN) M/V "F.D. ISABELLA" 菲律賓籍船長 CAPT. FRANCIS CO A. TUBO JR. 敘述"謝謝你們所送給我最新的海員公報(SEAFARERS' BULLETIN)。這是一本完美的雜誌。針對你們為全世界的所有海員所作的好事情,不斷的寄給我們你們在日常工作中有關權益籍船運動抗爭的更新資料,而祝賀ITF(國際運輸工人聯盟)。目前我在曼島(ISLE OF MAN)旗幟的巴拿馬極限型 (PANAMAX SIZE)散裝貨輪船上工作。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!"

曼島籍(ISLE OF MAN) M/V "F.D. ISABELLA", 此航次由印尼BALIKPAPAN港裝載煤至臺中港卸。全船包括船長,一共23位菲律賓籍船員。登記船東為巴拿馬CHIJIN SHIPPING S.A., PANAMA, REPUBLIC OF PANAMA. OPERATION 為日本KAMBARA KISEN CO., GD., HIROSHIMA, JAPAN.管理公司為菲律賓ASTRO SHIP MANAGEMENT. IN., CEBU CITY, PHILIPPINES.論時備船租方(TIME CHARTERER)為義大利FRATELLI D'AMATO S.P.A., NAPLES, ITALY.



四維航業股份有限公司 SHIH WEI NAVIGATION CO., LTD.

誠徵優秀海勤 / 岸勤人員

職 稱	資 格
(海勤) 船長	持有本國籍或巴拿馬適任證書及所有STCW95訓練證書。具雜貨船、原木船或散裝船經驗者尤佳。
(海勤) 輪機長	
(海勤) 大副、大管輪、船副、管輪	持有本國籍或巴拿馬適任證書及所有STCW95訓練證書。具雜貨船、原木船或散裝船經驗者尤佳。持有船長證書或輪機長證書之資深大副、大管輪有機會晉升船長或輪機長。
(岸勤) 駐埠船長/資深大副	持有一等船長或一等大副證書,具備雜貨裝載經驗三年以上,英文佳,熟悉電腦基本軟體操作。
(岸勤) 駐埠輪機長/資深大管輪	持有一等輪機長或一等大管輪證書,且對岸勤工作有興趣者,英文佳,熟悉電腦基本軟體操作。

本公司營運7,000噸級至70,000噸級各型船舶四十餘艘,待交新船艘數多,船齡輕、上船機會多。

應徵方式:

- 1.海勤人員:請備妥履歷表(附照片)及證書影本,並於信封註明應徵職稱,逕寄本公司行政部船員人事處或電洽分機217苗船長 E-MAIL:adm@swnav.com.tw
- 2.岸勤人員:請備妥履歷表(附照片)、自傳及相關證件影本,並於信封註明應徵職稱,逕寄本公司行政部行政事務處或電洽分機209游小姐 E-MAIL:hr@swnav.com.tw
地址:10547台北市松山區復興北路167號16樓 電話:(02)8712-1888



台灣航業股份有限公司 TAIWAN NAVIGATION CO., LTD

台灣航業公司經營貨櫃航線，待遇優渥，福利制度良好，上船機會多，管理人性化！

★ 誠徵散裝／貨櫃輪各職級船員 ★

職 稱	資 格
大 副	1. 持有本國籍一等適任證書及STCW 95相關訓練證書。 2. 最近三年內曾經任職遠、近洋貨櫃船或遠、近洋散裝船資歷者。
大管輪	
船副 / 管輪	
水手長	
木匠	
幹練水手 / 機匠	
銅匠	
大廚	

歡迎洽詢 -- <http://www.taiwanline.com.tw>

台北總公司：台北市10047中正區濟南路2段29號2樓 船務部

電話：02-2394-1769 分機 290 黃課長：RKHUANG@taiwanline.com.tw

02-2394-1769 分機 283 何輪機長：HOWL@taiwanline.com.tw

傳真：02-2393-6578 或

高雄分公司：高雄市804鼓山區捷興一街5號2樓

電話：07-561-9700轉 508 高小姐



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	資 格
船 長	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	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	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	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	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

誠徵岸勤人員

職 稱	資 格
駐埠船長	海事院校畢，曾任散裝輪船長，英文佳。
駐埠船副	海事院校畢，持適任證書，英文佳。願意接受海陸輪調逐步提升。
駐埠輪機長	持本國籍一等適任證書，英文佳，熟悉電腦基本軟體操作。
駐埠工程師	海事院校輪機科系畢業，英文佳，熟悉電腦基本軟體操作。

誠徵海勤人員一(表現良好優先轉岸勤)

職 稱	資 格
船長	持本國籍一等適任證書，具遠洋航線散裝船船長經驗。
輪機長	持本國籍一等適任證書，具遠洋航線散裝船輪機長經驗。
大副 / 大管	持適任證書，具散裝船經驗，英文佳。
船副 / 管輪	持適任證書，具散裝船經驗，英文佳。

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

基隆公司：基隆市中正區東海街8號之1 統編：24517081

電話：(886)02-2428-6880、(886)02-2428-6881

傳真：(886)02-2428-6887





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。
水手長	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。
木匠	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。
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。
機匠長	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) 337-8836

黃管理師威程 (07) 337-8845

劉管理師書成 (07) 337-8846

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. 年齡: 40歲以下 4. 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。
(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

誠徵陸勤人員

職 稱	資 格
船務主管	大專-航海、輪機科系畢，具遠洋散裝船長或輪機長經驗者。 【工作地點-台北市】
業務主管	大專，具5年以上散裝船業務經驗或5年以上船公司業務主管經驗。 【工作地點-台北市】
船 邊 代理人員	大專-航管系以上，精通英文，無經驗可，接受輪班作業。 【工作地點-花蓮和平】

意者請mail履歷至 zarachang@taiwancement.com

誠徵海勤人員

職 稱	資 格
船 長 / 輪機長	持有國籍一等船長證書。/ 持有國籍一等輪機長證書。
大 副 / 大管輪	持有國籍一等大副證書。/ 持有國籍一等大管輪證書。
船 副 / 管 輪	持有國籍一等船副證書。/ 持有國籍一等管輪證書。
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 / 大 管 輪	持有國籍一等執業證書
船 副	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：02-8771-1668#325、326、327

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
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



台塑海運股份有限公司

FORMOSA PLASTICS MARINE CORPORATION

台北市敦化北路201號

台塑大樓 前棟7樓

本公司成立於1980年3月，註冊登記為賴比利亞(Liberia)籍，配合六輕業務需要，本公司積極擴建船隊，目前擁有各型油品輪、化學輪、液化氣(LPG)輪、散貨輪、貨櫃船等多種型式船舶。

◎誠徵海勤服務人員◎

職 稱	年 齡	資 格
船 長	55歲以下	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。(如無油化證書，公司可安排受訓)
輪機長	55歲以下	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。(如無油化證書，公司可安排受訓)
大 副	45歲以下	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。(如無油化證書，公司可安排受訓)
大 管	45歲以下	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。(如無油化證書，公司可安排受訓)
船 副	40歲以下	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。(如無油化證書，公司可安排受訓)
管 輪	40歲以下	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。(如無油化證書，公司可安排受訓)
乙級船員	45歲以下	符合STCW95資格，及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。

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，海勤服務人員在船服務表現良好，將擇優轉為岸勤。

§ 應徵方式：請備妥履歷(附照片)海員手冊影本、本國籍適任證書、STCW95訓練證書影本、公會證影本、護照影本、最高學歷畢業證書影本、外籍證書影本(有油化證書亦請檢附)

1. 郵寄履歷表：郵寄本公司經理室陳正文收

2. 連絡方式 E-MAIL：per-fpmc@fpg.com.tw

或電洽02-27122211-7779

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：2010/09/14

製表單位：業務處

會證號碼	會員姓名	日期	摘要	金額
032442	蔣小春	2010/8/3	註銷補助金	46800
038032	戚仁健	2010/8/4	註銷補助金	23250
069211	陳順郎	2010/8/4	註銷補助金	38700
063873	蔡雲生	2010/8/5	註銷補助金	43200
035290	伍榮源	2010/8/10	註銷補助金	25050
060837	潘玉楷	2010/8/13	註銷補助金	50550
041746	周富榮	2010/8/13	註銷補助金	51900
057798	劉國維	2010/8/16	註銷補助金	19650
022738	莊久三	2010/8/17	退休補助金	16800
035190	高 成	2010/8/18	退休補助金	59850
033260	張明華	2010/8/19	退休補助金	24300
073620	王勝利	2010/8/26	註銷補助金	48300
083847	陳冬福	2010/8/27	退休補助金	20550
044981	許文記	2010/8/27	註銷補助金	51750
082090	楊 尚	2010/8/30	註銷補助金	24900
023087	李德華	2010/9/2	退休補助金	53400
036111	李正義	2010/9/2	退休補助金	58200
051047	曾金全	2010/9/3	註銷補助金	46950
014483	林嘉明	2010/9/6	退休補助金	50850
人 數		19	總金額	754950

* 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：2010/09/14

製表單位：業務處

會證號碼	會員姓名	日期	摘要	金額
060474	黃鎮星	2010/8/3	在岸住院	2000
083876	陳詩浦	2010/8/10	父喪慰問	1000
086507	陳寧彬	2010/8/11	在岸住院	2000
084781	張秋陽	2010/8/12	在岸住院	2000
076405	曹銀得	2010/8/12	在岸住院	2000
085158	李清源	2010/8/13	在岸住院	2000
070998	賀照基	2010/8/13	在岸住院	2000
044981	許文記	2010/8/17	在岸住院	2000
027422	潘一民	2010/8/17	在岸住院	2000
072920	張甲戌	2010/8/17	在岸住院	2000
042840	許連在	2010/8/19	在岸住院	2000
045083	別紹田	2010/8/19	在岸住院	2000
087714	洪昇揚	2010/8/20	在岸住院	2000
087318	徐國欽	2010/8/23	父喪慰問	1000
066956	葛治平	2010/8/23	母喪慰問	1000
036073	夏金勝	2010/8/25	父喪慰問	1000
027071	方文德	2010/8/26	在岸住院	2000
人 數		17	總金額	30000

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 038202	李子明	總台字 086660	曾新德
總台字 066905	陶荷友	總台字 076251	陳阿同
總台字 084383	謝智勤	總台字 075075	劉文枝

健保資訊

健保局對外提供就醫資料收費標準自99年8月1日起修正

發布日期：099.09.14

一、收費標準修正之原因

民眾向行政機關請求提供個人資料，依規費法規定得向民眾收取費用。健保局原有收費標準，從96年10月1日訂定迄今已近3年，依規費法規定應予檢討。同時，全民健康保險監理會也要求健保局要調整收費，反映實際成本支出，所以健保局重行檢討收費標準，並將檢討結果經預告程序後，報經財政部同意，於今年8月1日生效。

二、修正後之收費標準

按照新的收費標準，民眾向健保局申請簡易格式的個人資料(只有就醫院所名稱、就醫日期)，每人次統一收費300元。如申請詳細就醫資料(除就醫日期及就醫院所名稱外，尚包括就醫科別、疾病碼等)，則必須按作業人員及設備使用的時間來收費。
作業人員費：每人日4,000元，不足1人日，以2,000元計收。
設備使用費：(1)作業主機：每小時1,300元。(2)倉儲主機：每小時2,100元。

舉例1：民眾因私人保險投保的

需要，授權保險公司向本局申請個人資料時，每件300元。

舉例2：民眾因特殊需要，申請詳細就醫資料時，如果使用作業人員時間6小時、作業主機1小時，則必須支付作業人員費2,000元、作業主機1,300元，合計3,300元。

三、健保局亦提供免費查詢資料管道提醒民眾，可持健保卡至健保局各分區業務組、聯絡辦公室、門診中心及各縣市鄉(鎮、市、區)公所，由公共資訊服務站或讀卡機讀取最近6次的就醫紀錄。如果已申請自然人憑證之民眾，也可以透過網路(健保局全球資訊網/多憑證網路平台/健保個人就醫紀錄明細查詢系統)，查詢最近3個月的就醫紀錄。以上兩種查詢方式都是免費的，民眾可以多加利用。

四、民眾為辦理投保業務，所需固定格式之承保基本資料或欠繳費用資料，免收費用。

如何睡好覺？

睡覺是人生樂事，想睡卻等不到周公召喚也最苦惱，但影響失眠因素很多，找到適合自己的助眠方法最重要。

文／丁彥伶

諮詢／薛光傑（高雄榮民總醫院家醫科主治醫師）

數年前衛生署藥政處依用藥人口統計，台灣有2百萬人失眠，每年用掉6千萬顆以上的安眠藥，而去年台灣睡眠醫學學會的調查更發現，全台慢性失眠症盛行率高達21.8%，也就是說每5個人中就有1個人失眠，較前一次2006年的調查，盛行率整整成長1倍。

薛醫師表示，失眠可能是睡眠中樞功能的問題，也常是很多疾病的表現；因此在給患者安眠藥前，最好先查明患者是否也為其他疾病所苦。像心臟病患或肺部疾病的患者，可能因呼吸不順暢影響睡眠，而老年男性，很多可能是攝護腺肥大，受夜尿影響，或是退化性關節炎痛得睡不著，也或許是有不寧腿症候群，半夜會因腳會抽筋抖動而驚醒等。尤其老年人若抱怨睡不好，半夜常爬起來，就要問清楚是不是因為身體不舒服而睡不

好，或是詢問其病史，排除掉慢性病的因素後，再來查明是不是腦部睡眠中樞的問題，以免忽略了患者慢性病症狀惡化的問題。

除了慢性病患以外，大部分人的失眠通常是暫時性的；可能是快考試了，或是換新工作，每天都要提出工作成績或環境改變等，這種失眠可能從數天到數週，如果很困擾，當然短期用藥是可以的，但事實上即使不用藥，只要將影響睡眠的原因消失，失眠通常都會解除，無需治療。

另外，某些藥物也可能影響睡眠，像有些心臟病的藥；如利尿劑可能造成電解質不平衡而影響睡眠，而部分止痛藥含有咖啡因，或是類固醇而影響睡眠，薛醫師提醒，現在有些感冒藥分日錠和夜錠，日錠可能含有提神成分，若日夜錠服用錯誤，也可能影響睡眠。排除了這些問題，接下來就可以診斷一下自己的睡眠環境，到底哪裡出了問題。

燈光太亮？太吵？太安靜？

也有很多人容易受環境影響，出門外宿認床、臥房窗簾遮光效果差、窗外路燈太亮、房間臨近馬路太吵、太冷或太熱，甚至是週遭太安靜，耳朵嗡嗡響等各

種不同的原因都可能影響睡眠。當然若是頭一沾枕頭就睡著的人都無所謂，但若是常為失眠所擾的人就要憑自己的感覺，去營造最適合自己入眠的房間。喜歡暗的人房間就用暗一點，喜歡枕頭高一點就枕高...，每個人都有獨特的睡眠喜好，慢慢摸索，布置出最適合自己的睡房。

而更重要的是，要讓房間成為「睡覺的地方」，很多人因為常看電視或看書看到睡著，就在房間也擺了電視、躺著看書，結果電視愈看愈晚，書愈看愈有精神，早上也愈爬不起床，所以房間最好不要擺電視，也不用書助眠，臥室與睡床拿來睡覺就好。

想睡再上床

一早8點就要上班，很多人算準了要睡足8小時，晚上10點多就早早躺在床上等入睡，但總要輾轉兩三個小時才睡得著，每天到上床時間就緊張，擔心「今天不曉得會不會失眠？」最好等「想睡」或有睡意再上床，否則，害怕失眠反而會變成更大的壓力。

若躺在床上超過半小時還睡不著，最好離開床，找最不喜歡或容易讓自己感到無聊的事情做，等有睡意時再上床。

睡得飽就好，不一定要8小時

很多健康專家都說，「想長壽，

每天最好睡足8小時」，很多人就擔心自己只睡6小時會不會短命？薛醫師提醒，8小時只是概略數字，每個人大腦需要休息的時間不同，有些人睡8、9小時還覺得累，有些人只睡5、6個小時，醒來就精力充沛。睡眠有沒有效率，最重要的是看醒來時能否恢復精神，睡幾個小時都無所謂。

其實近年美國和日本都有研究發現，每天睡6到7小時的人，平均壽命比睡足8到9小時的人更長，而年紀增長，需要的睡眠時間也減少，所以不要迷信一定要睡多久，只要睡得飽，就不要擔心。

用藥打破失眠惡性循環

有些人過度依賴安眠藥，有些人又怕安眠藥上癮，薛醫師提醒，必要時在短時間用安眠藥反而有助打破失眠的惡性循環，但注意安眠藥一定要在醫師指示下使用，千萬別自己擅自買來服用。已經在服藥者亦不建議自行突然停藥，請先與您的醫師討論。

一般說來，如果是入睡困難型，較適合服用短效型安眠藥來誘導睡眠，而淺眠易醒者，則適合使用中長效型的安眠藥，讓睡眠不易被打斷，至於多夢型的失眠，則是快速動眼期的影響，通常會建議使用中短效的安眠藥，或合併使用抗焦慮劑等，因此要針對不同型的失眠，使用不同的藥物。但也要提醒，安眠藥除了不要

亂吃外，也不能亂停藥，否則造成反彈，失眠更惡化。至於求助醫師的科別，建議可找家醫科或身心科。

睡眠常見的迷思

迷思1：裸睡最好？

有專家說裸睡時全身無束縛，最舒服也最健康，有人如法炮製覺得很有效，也有人卻老是夢到自己光溜溜逛大街而驚醒，其實要裸睡或穿什麼睡都要憑自己的感覺，有人喜歡只穿上衣和內褲，有些人穿整套睡衣，有的人睡覺要穿襪子，其實，一般柔軟透氣的衣物讓人感覺最舒適，容易放鬆，但只要自己覺得舒服，不管是裸睡或愛穿什麼，只要睡得著就好！

迷思2：側睡比正躺好？

平躺正睡好還是側睡好？這也是見人見智。一般常建議右側睡，一腿伸直，一腿彎曲的姿勢比較輕鬆，且心臟位置較高，較不易壓迫，靜脈回流較順暢，也有人覺得正躺比較舒服，薛醫師提醒，喜歡平躺的人可在大腿和小腿間凹窩墊軟枕頭減輕腰椎壓力，而喜歡側睡者可在兩腿間夾著被子或枕頭，而壓下來的兩手間也要有靠墊支撐，這樣較不易影響血液循環，睡醒了才不易痠痛。

迷思3：運動有助睡眠？

睡眠專家也常說「運動有助睡眠」，但有些人做完運動精神卻又

來了。運動可壓抑快速動眼期，減少睡中多夢，確實有助睡眠，但問題是運動使體溫上升，必須散熱後才易入眠，所以助眠運動最好早點做，睡前只宜做放鬆肌肉的伸展操，運動別太激烈。

迷思4：洗澡可助眠？

有人洗完澡就想睡，有人洗澡後卻充滿電力。別人的助眠良方不一定適用自己，洗澡雖然能使身體放鬆，但也會消除疲勞，因此最好找出適合自己的洗澡時間。

迷思5：吃飽飽好入眠？

很多人吃飽就想睡，所以認為睡前該吃點東西，薛醫師提醒，睡前吃飽雖然很容易讓人想睡，但是吃飽入睡快卻也容易醒，而有糖尿病的人，更可能因為血糖快速上升又迅速下降而半夜餓醒冒冷汗，發生血糖過低的危險，因此睡前最好只小吃幾口，別太貪嘴。而且睡前吃的食物也要慎選，以免選錯了反而讓人睡不著。

- (1) 含色氨酸食物可助眠：色氨酸會轉換成可調節睡眠的神經傳導物質血清素，如小米粥、黑芝麻等食物。
- (2) 慎選醣類食物：醣類食物會刺激胰島素分泌，可促進色氨酸在腦中合成血清素，但宜以全麥等全穀類醣類食物為主，以免純澱粉食物造成血糖高低變化過快，反而影響睡眠。

(3) 少吃高蛋白食物：蛋白質含有酪氨酸，會促進大腦思考力，這也是有些人喝牛奶可助眠，有些人反而睡不著，因為牛奶同時富含色氨酸及酪氨酸。

(4) 別用酒助眠：酒精雖然能讓人想睡，但影響了中樞神經及肝臟運作，卻容易中斷睡眠而提早清醒，而且愈喝愈多，愈來愈難入睡。



【資料來源：全民健康保險雙月刊第86期】

健康菜單

醬漬凍豆腐 (3人份)

材 料

豆腐1塊、青蔥1根、
大蒜2瓣、八角2粒

醬汁料

糖2大匙、鹽1小匙、醬油50cc、清水600cc、香油1大匙

作 法

1. 豆腐沖洗一下，冷凍4小時。
2. 凍豆腐取出解凍，擠去水分。
3. 青蔥、大蒜、八角與調味料一同入鍋，以小火沸煮8分鐘後，加入凍豆腐，續沸煮5分鐘即可熄火，泡浸。



貼心小叮嚀

此道菜完成後可撒上香油、香菜等香料，直接食用；或再冷藏1-2小時，冰涼享用。

營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
513	31.1	25	55.5