

本會公告



中華海員總工會基隆分會辦理 100年會員暨眷屬自強活動公告

旅遊地點：泰雅渡假村、惠蓀林場二
日遊

日期：100年10月9~10日
(星期日、一)

參加人數：80人

包租車輛：兩台遊覽車

承辦人：本分會－業務組王瑞珍小姐
(連絡電話：02-2424-1192)

委請代辦－總會業務處

謝珍鳳小姐

(連絡電話：02-2515-0307)

旅遊費用：

1.本會會員免費，但須先繳交保證金1000元，報到出發後退還。若因個人因素而無法前往，則所繳納之保證金將挪為此次活動之用，不另退還。

2.本會會員眷屬第一人半價2370元，第二人全額4750元。

注意事項：

1.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規定每位會員及其家屬在99~101年僅能擇一梯次報名參加，總會以及本分會於上述三年間之辦理旅遊地點均為同一景點。

2.名額有限，意者請於9月1日起攜帶參加者身份證，總台字會員證(會費繳清)以及旅遊費用，前來本分會報名或是至總會委請代辦，額滿為止。

3.出發時間：10月9日 上午07:00
/ 起站：本分會樓下門口。

中華海員總工會高雄分會會員及眷屬 『東森山莊渡假村+大溪老街二日遊』秋季之旅 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24屆第10次常務理事會議決議通過辦理。
- 二、**活動地點：**『東森山莊渡假村+大溪老街二日遊』
- 三、**實施日期：**100年10月16、17日（星期日、一），計兩天一夜。
- 四、**活動對象：**本會會員及其眷屬。
- 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，另因經費有限，每名會員攜帶之第一名眷屬需繳交行程部份費用即新台幣壹仟柒佰元整（工會補助部份）；第二名眷屬需繳交行程全額費用即新台幣參仟肆佰元整，以此類推。（若未報名而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），不便之處，敬祈見諒。
- 七、**報名日期：**自即日起至本100年9月16日止（唯額滿即不再受理）。
- 八、**報名方式：**請親自至高雄分會報名，每名參加者皆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：100年10月16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)→泰安(休)→【午餐】→新竹玻璃工藝博物館參觀【該館於1999年12月18日正式開館，其成立旨在結合文化與觀光資源，讓民眾及業者參與並瞭解新竹玻璃產業的開發與應用】→抵達楊梅東森山莊渡假村【膳宿，晚上可享受泡湯之樂】。
 - 第二天：100年10月17日(星期一)
07:00~08:30飯店享用自助式早餐→東森山莊自由休閒（安排園區導覽介紹）【擁有萬坪的自然綠

地，涵蓋蝶舞步道、生態小溪等原始的自然景觀，夜間並輔以燈光投射造景；另斥資兩億打造「金」SPA會館，是全東南亞具指標性的頂級SPA館，也是全台首屈一指結合休閒、運動、養生、美人湯、SPA與美顏的尊爵會館】→【午餐】→大溪老街巡禮【細賞老街的建築美景】→大溪中正公園【是一個充滿歷史風味的老公園】→【晚餐】→返程回到溫暖的家（高雄）。

【注意事項】：

- * 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李小姐
- * 另為擴大會員參與面並兼顧公平性，每名會員暨眷屬每3年僅能參加一次。



**國際運輸工人聯盟(ITF)委託
中華海員總工會代為徵聘高雄港全職檢查員**



- ◆ **工作地點：**台灣南部地區
 - ◆ **工作待遇：**試用期間台幣41,000元。
(上述期間包含赴英國倫敦ITF總部接受約四週之專業訓練)
福利：享勞、健保，週休二日。
 - ◆ **工作條件限制：**
 - 學歷：專科以上。
 - 語文條件：英語說寫流利，TOEIC成績500分以上。
 - 擅長工具：須有獨立作業能力，熟電腦文書操作、具電子郵件書信往來能力。
 - 體格證明：需符合船員體格檢查標準。
 - 其它條件：曾任商船甲級船員者為佳。
 - ◆ **應徵方式：**一律採取通訊報名，請將中英文履歷(附照片)及TOEIC成績影本郵寄至「台北市南京東路三段25號8樓」
中華海員總工會 蘇小姐
- 收件期間：至2011年8月20日止**

第57屆航海節模範海員

	姓名	職務	推薦單位	具體優良事蹟簡略
1	張 強	船 長	陽 明 海 運 (股) 有 限 公 司	<p>1.張員自65年從事海員工作以來，先後任職三副、二副、大副及船長，民國85年進入陽明海運任職船長，服務至今已十四年有餘。張員平日認真負責，勤奮進取，遇問題追根究底，對工作以身作則，身先士卒，主管交付之任務均能圓滿完成，甚得主管信任。且該員家庭美滿，兒女亦有相當成就，足堪同仁之表率。</p> <p>2.張員85年時任職大副，5月31日奉令至加拿大接回滯留於HALIFAX之福明輪回到台灣，後由高雄開至香港時發現FPT、3C及5UP左右壓載艙遭污染，當時BOSUN因公受傷於香港離船，故於香港開出後，每日早上交班後即率領甲板部同仁下至壓載艙內清洗，直到抵SUEZ 2天前方才清理完畢，未造成任何污染事件。</p> <p>3.95年張員任職於貴明輪船長，該輪於9月18日自PORT SAID開至西班牙BARCELONA時，2只危險櫃因無申報單及MANIFEST遭BARCELONA拒收，待船開出後大副方才告知，因事態嚴重，當時衛星電話亦不通，只得沿西班牙海岸行駛，待有手機信號時立即連絡PORT SAID代理說明，並去電ROTTERDAM代表，且同時發EMAIL留存證明，請求協助於船到港時立即將文件送船以免遭罰款。後船駛至漢堡，檢查人員果然登輪檢查，張員立刻出示文件及電報，而免除約美金1萬元的罰款。</p> <p>4.99年張員於心明輪任職船長，於8月23日航行於地中海時，發現海面有一橡皮艇漂浮，趨近查看發現該艇上有人等待救援，張員立即要求全船就人員落水部署，備便救援，但同時擔心是否為海盜或難民，謹慎確認後始實施救援行動，共救起8名落水者，暫安頓於船上，且立即通知公司及ALGERIA救難中心，並應當地COASTGUARD要求航至港外，由COASTGUARD將8名落水者接回。張員於此事件中當機立斷，處理得當，指揮若定，順利將落水者救起，充分發揮人溺己溺的精神，並提昇公司人道關懷的企業形象。</p>

	姓名	職務	推薦單位	具體優良事蹟簡略
2	孫少奇 	船長	大統船務代理有限公司	<ol style="list-style-type: none"> 1.孫少奇船長於民國69年6月進入本公司服務，歷任各屬輪船長職務25年，其中並幫助公司建立完整船用電腦系統，以及船員在船訓練之規範。 2.公司歷年新船接船及船廠監工都能順利完成公司交待之任務。 3.孫船長在船期間對於貨載更是有深入研究，替公司增加許多收入。
3	羅森林 	輪機長	新興航運(股)有限公司	<ol style="list-style-type: none"> 1.羅員於民國69年5月進入公司，自實習生學習開始，迄今在海上服務年資已18年又3個月，目前仍在公司之屬輪「信興二號」服務中。 2.該員極為敬業，本性善良且任勞任怨，配合公司之調派，合作精神極為優異。 3.對年輕一代的船員訓練，不遺餘力，提攜後進諄諄善誘，並加以輔導，為航業界厚值接班人才貢獻頗多，是極為優秀輪機員。
4	姜宜全 	輪機長	萬海航運(股)有限公司	<ol style="list-style-type: none"> 1.2008年於萬海航運公司世春輪服務期間，發現串列櫃有浮油，經仔細檢查後確認為DG BOOST HEATER破裂，姜輪機長立即指揮輪機部所有同仁進行檢修並排除故障，避免船舶進一步的損害。對船舶航行安全貢獻良多。 2.2010年於榮春輪服務期間表現優異，順利完成第一次5年特檢塢修工程，充分配合公司及甲板各項維修保養作業。 3.認真負責，工作細心，溫文儒雅，高配合公司政策，與同仁工作氣氛融洽。危機處理能力佳，船舶管理用心。

	姓名	職務	推薦單位	具體優良事蹟簡略
5	王至賢 	水手長	長榮海運(股)有限公司	<ol style="list-style-type: none"> 1.王至賢水手長，於民國73年進入立榮公司服務擔任水手長一職，期間除下船休假外從未間斷，投入航海至今已超過21個年頭。王君一直是公司甲板部之表率，對工作內容相當的了解，從船舶的日常保養到全船的安全防護，面面俱到，為求工作更有效率，發明許多聰明的手工具，為船上工作帶來便利性並兼顧更多的工作安全，實為公司之重要資產。 2.王君水手長身體硬朗、工作勤快並任勞任怨，是一位相當負責任的領導，一直以來抱著「帶頭做」的理念帶領甲板部完成各種任務，因此只要王君在船上，甲板部總是工作氣氛融洽；且王君非常熱衷於教導船上同仁各種實務知識，並總是在任務較困難處不厭其煩的為大家解釋，並動手做給大家看，讓甲板部同仁工作不再是知其然而不知其所以然，因知其所以然而工作，使甲板部工作更有信心，也就更團結。對新進人員，就像是和藹的父親一樣關心著他們。 3.王君至今一直執著如上的工作態度，一步一腳印的工作著，他曾說：「船上工作，就是反覆的保養再保養，一直進行下去。」就如我們船員在海上，生涯中一個碼頭接著一個碼頭，不斷的往前進，日復一日，王君對工作投入的熱誠及用心，足為全體船員學習之模範。
6	曾田滿 	水手長	萬海航運(股)有限公司	<ol style="list-style-type: none"> 1.2007年~2009年於博春輪擔任水手長期間，積極搶修大艙漏水之狀況，對維護船舶航行/人員/貨物安全有重大貢獻。業經萬海航運公司記嘉獎一次，並核發獎金新台幣貳千元整在案。 2.工作態度積極負責，敬業度及配合度亦高，對非本份之工作亦能積極參與。個性溫和老實，待人和藹，與同仁相處融洽。服從領導，遵守公司規定。雖為資深船員但仍有源源不絕的工作熱忱。 3.對工具之管理及保養表現卓越，除使船上各項例行工作得以順利執行外，亦可減少公司因工具之損耗需額外支出之成本。

	姓名	職務	推薦單位	具體優良事蹟簡略
7	李家長 	水手長	達和航運(股)有限公司	李家長水手長歷任本公司水泥專用船，帶領水手部同仁，以身作則，危險困難之工作，絕不推諉，待人和氣，個人具備機械之專長，自行維修甲板機具，節省公司維修成本，是所有船上幹部最得力的幫手，且為海員之楷模。
8	張河川 	二副	達和航運(股)有限公司	<p>該員自民國73年11月擔任二副至今，已20餘年，對其本職工作盡心負責，任勞任怨，且虛心學習凡舉任何PSC或ISM繁瑣之要求，皆竭力以赴且力求盡善盡美，使檢查者無可挑惕也確保船舶運作之順暢，實足為船隊二副之楷模。</p> <p>又本公司眾多二副中該員齒德俱尊，且不齷提攜後進，對新進三副或與其交接之資淺二副皆有教無類，盡心指導，使各種優良經驗得以傳承永續，大幅提昇公司船副水平進而增進船舶安全，實堪為船員之模範。</p>
9	崔華宣 	大管輪	長榮海運(股)公司	<p>1. 崔君自2002.9.4進公司以來，長年在船工作表現優良、出類拔萃、天資聰穎、學有專才、勇於任事、自重自愛、與同事相處融洽、熱心教導後進。</p> <p>2. 崔君平時工作積極、不畏艱難排除故障，優良事蹟計有：</p> <p>※在長怡輪任二管輪時，燃油淨油機啟動運轉4、5小時後，會過載跳脫，崔君以其專注研究的精神，奮力不懈，協助將問題解決排除故障情事，維護淨油機正常運轉，增進船舶安全。</p> <p>※鑒於多數實習生及新任管輪於初上船後對輪機工作茫然不知學習的方向，崔君不辭辛勞，利用公餘製作[管輪基本知識及技能光碟]，並身體力行辛苦教導後進，獲得良好成效，深獲後進敬仰愛戴。</p>

	姓名	職務	推薦單位	具體優良事蹟簡略
10	許喜民 	輪機長	裕民航運(股)有限公司	<ol style="list-style-type: none"> 許喜民輪機長自1975年澎湖高級水產職業學校畢業，即投入航運界服務，迄今已三十年多。 許喜民輪機長自1989年10月26日，進入裕民航運公司中華裕民輪服務，自三管輪期間開始，工作為態度盡職守分，努力不懈，加強本質學能及專業知識，於2004年4月14日晉升輪機長。 任職裕華輪時在麥寮外港錨泊，因遇風浪強流，拉力強勁導至右錨機液壓馬達油壓缸破裂，在惡劣天候下指揮帶領各員將左右錨機對調安裝及調整，經過三天兩夜終於完成，並順利起錨，免於丟失錨及錨鍊的危機。 該員在本公司服務十七年期間，對於船舶保養維護，認真盡責、督導有方，亦曾於歐洲、澳洲、中國等港口，通過嚴格PSC檢查，零缺失12次，足以顯示該員績效良好，獲得同仁間一致肯定。 許喜民輪機長為人樸實、公私分明、熱心服務、教導後進、榮獲好評，堪稱海員之楷模。
11	張高允 	銅匠	長榮海運(股)有限公司	<ol style="list-style-type: none"> 張君自2001.10.21進公司以來，長年在船工作表現優良、出類拔萃，天資聰穎、技術精湛、勇於任事、個性溫和、與同事相處融洽，平日熱心教導新進機匠，作育匠才。 張君不畏艱難危險，均能積極完成任務，維護航行安全，優良事蹟計有： <ul style="list-style-type: none"> ※多次拆解淨油機、幫浦、馬達等保養工作時，只要遇上困難拆不下來，他都能做特殊工具設法來解決。 ※機艙壓艙水管路破裂漏水，不眠不休三更半夜趴在現場思考解決之道。 ※位於半空中的鍋爐循環水回水管破裂，在即將開航船期急迫，未停止鍋爐、閥又無法關閉情況下，爬至半空中，繫著安全帶進行高空焊補工作，順利完成任務，未影響開船時間。

	姓名	職務	推薦單位	具體優良事蹟簡略
12	湯世榮 	銅匠	嘉新航運(股)公司	<ol style="list-style-type: none"> 1.該員自民國57年投入航運業服務，迄今已有四十餘載，經歷相當豐富。 2.民國92年底進入本公司服務，期間充分配合公司輪調，任勞任怨。 3.電焊、氣焊等專業技能精湛，對於船體的保養、修護工作，更是積極主動且認真負責，深獲公司管理階層與主管讚許。 4.為人誠懇和善，與同仁之間相處融洽，敬業樂群，足為楷模。
13	何耀宗 	管輪	長榮海運(股)有限公司	<ol style="list-style-type: none"> 1.何會員自民國92年6月6日加入工會會至今將邁向第八個年頭，平素善盡會員義務定期繳納會費，下船總將勞保轉加入本會支持會務。 2.97年任職榮慧輪(H/SMART)三管期間，為公司節約成本支出，維修時研究如何節省備品消耗，修改淨油機控制器內部的設定時間，改善自動沖洗行程，來防止淨油機運轉不穩漏油失壓現象，並編寫一篇 Westfilia Separator 燃油淨油機之作動原理及詳解 提供新進管輪參考，以其對Westfilia 淨油機機電控裝置之鑽研暨瞭解，提供改善及作動詳解。 3.100年任職長良輪(E/DECENT)時，行駛運河備俸航行期間，船上發電機電力負載突然下降並跳脫停止，當此危急時刻擔任二管的何會員沉穩冷靜，先切離一些非必要電力負載保持航行安全電力，並迅速找出原因排除故障。此外，對船上真空馬桶經常性故障及昂貴備品消耗的改善問題，也提出了精闢的專文及改造方案，其在輪機領域的專業認真態度令人敬佩。 4.何耀宗會員目前在長榮集團所屬長良輪擔任二管，工作努力認真，平時鑽研說明書，對電學及自動控制熟悉，出類拔萃，是年輕一代輪機員中難能可貴的典範，也是所屬公司培養的優秀人才之一，為鼓勵年輕輪機員腳踏實地、對海運事業貢獻心力，特別推荐參加今年航海節模範海員選拔。



航海節相關報導如下：

中華日報

第57屆航海節慶祝大會今登場

【記者陳瓊如／台北報導】中華民國第57屆航海節慶祝大會7月11日於國賓大飯店盛大舉行，會中將頒獎表揚優船運送業、海運有功暨模範航港從業人員、模範海員及網球、游泳與攝影比賽優勝者。

航海節籌備會主任委員謝志堅在慶祝大會前的記者會中表示，今年航海節兩大主題同樣是表揚公司航運團體或是個人及海員對航運業發展有貢獻的人，近來包括交通部放寬船員服務年齡限制，與航運界十幾年來原不太滿意的有關船員教育制度，也將在明年七月推行「在校檢覈」措施，海事大學學生「畢業即可就業」，而非畢業即失業，及噸位稅政策由交通部及財政部正溝通研議噸位稅施行細則，均感謝交通部在推動相關政策的努力，希望交部未來持續支持海運界不只在台灣、及亞洲與全世界發聲。

北市輪船公會理事長何樹生表示，對船員短缺問題逐步克服困難與解決，使得航商應可考慮權宜船改回國輪，目前國內船員待遇與大陸船員待遇縮小，也希能多多僱用國內海員。

註：航海節慶祝大會會前記者會包括航海節籌備會主任委員也是全國船聯會理事長謝志堅、北市輪船公會理事長何樹生及中華海員總工會理事長孫哲英與中華民國船代公會理事長李健發共同主持。

海員工會爭取船員福利想方設法

【記者陳瓊如／台北報導】中華海員總工會理事長孫哲英於航海節記者會中談到該會去年至今年重要業務及建議，包括敦促航政機關重視船員福利設施，依據船員法第57條「主管機關得在適當港口輔導設置包括船員福利、文化、娛樂和資訊設備之船員福利設施」及即將通過之2006年MLC規則4.4獲得使用岸上福利設施(regulation 4.4-Access to shore-based welfare facilities)。有鑑於此，該會提供場地、國際運輸工人聯盟信託基金(ITF-ST)提供開辦經費及天主教台中區教會提供服務共同合作，設置位於梧棲八德路之海星船員中心，於2011年5月12日已正式啓用，服務中、外船員，該會此舉僅為拋磚引玉，希望我國航政機關能負起責任，在各港口設置船員可使用之福利設施。

該會持續推動開放船員年齡限制下，終於獲得圓滿結果，今年6月29日總統明令公佈修正船員法第51條。現今，只要船員符合船員體格檢查標準，有公司僱用者，均可繼續在船服務。暫時疏解部分船員短缺的問題，但海員工會會繼續努力與船聯會攜手合作，推動實習生上船實習方案，以增加船員的質與量。

另外，對船員加入海員工會或船長公會投保勞工保險，與一般職業工會加保之勞工所付的保險費率及限制條件，亦不同。船員加保需自付80%的保費且限制在下船90天內向海員工會會辦理加保，候船三年期滿之日需辦理退保，實不公平，並違背政府保障勞工生活促進社會安全之目的，海員工會將爭取船員與一般勞工同等待遇。

◎◎◎ 中華日報

五月份國輪船隊增三艘8.7萬總噸

【記者陳瓊如／台北報導】根據交通部的統計，今年五月份我國國輪船隊艘數，總計281艘，達二百八十四萬三千四百八十四總噸，較四月份的278艘，增加三艘，及增長八萬七千三百八十五總噸。

增加這三艘船舶包括長榮海運一萬七千八百八十七總噸的「立揚輪」，及台灣電力公司五萬零二百三十六總噸煤礦專用船「電昌六號」，與台塑海運公司所屬一萬九千二百六十二總噸的台塑液體船「台塑十號」。

高明貨櫃碼頭貨櫃集散站實施全面自主管理揭牌

【記者陳瓊如／台北報導】高雄關稅局轄區高明貨櫃碼頭股份有限公司第108/109號貨櫃集散站即日起實

施全面自主管理，林清和局長日前巡視第六貨櫃中心，並舉行揭牌儀式。

林局長首先對該公司的努力甚表嘉許，並表示以後不論在通關作業或自主管理制度有任何的問題或建議，均可向該局前鎮分局反映，該局定當盡力協助，並期許該公司能再進一步成為優質企業（AEO）。

該櫃場位處高雄港第六貨櫃中心，為「高雄港洲際貨櫃中心」第一期計畫工程，有四座深16米碼頭，位於二港口航道旁，可供萬TEU級貨櫃輪靠泊裝卸，櫃場內車道採自動化作業系統，並利用遠端操作及無線射頻感應技術（RFID），可同時吊起兩只40呎貨櫃，荷重100噸，貨物通關速度快又安全，年裝卸貨櫃量預期超過100萬TEU，該公司利用太陽能與風力發電供給行政大樓用電，減少CO2排放量，回收處理廢水再利用，一改傳統碼頭予人髒亂的印象，堪稱綠色碼頭。

兩岸海事研討提供實務/學術交流平台

【記者李錫銘／台北報導】兩岸直航之後，兩岸在經貿與航運上快步成長，而兩岸航運團體的交流更加密切，昨（6/9）日由中國航海技術研究會、中國驗船中心及中華海洋事業協會等三個單位共同籌辦的「2011海峽兩岸國際海事公約暨船舶營運安全研討會」，即為業界提供了最新國際海事法規實務與學術交流平台。

昨日研討會在台北長榮海事博物館十樓會議廳召開，該研討會由航技會理事長周和平、驗船中心執行長鄧運連與海洋事業協會理事長徐國裕共同主持，主辦單位對於兩岸學者專家與海運業界熱烈參與表達感謝，大陸方面包括了大連海事大學國際海事公約中心的吳兆麟、劉正江、鮑忠君、費珊珊、李禎等五位學者，以及中國船級社的朱愷、蔡琰先、楊忠民、陳道玉、王剛等五位專家共同參加研討並發表研究論文，增進兩岸海事科技與管理上的學術交流，亦為海運界及海事教育提供正確務實的方向。

依據主辦單位針對本次研討會主題發表聲明，船舶的營運與安全管理必需符合國際海事公約的有關規定，台灣目前雖不是國際海事組織會員，但海運經營屬國際性，船舶營運航行世界各地港口仍需接受國際海事相關法條的規範。公約中任何條文的修正

都有可能對船舶營運與管理造成影響。

舉如最近的STCW/2010馬尼拉修正案，對於航海人員的培訓規定，除海事教育機構應妥為因應外，海運公司在航行管理上亦需提升知識能力的訓練，包括航技會理事長周和平、大連海大吳兆麟、劉正江、鮑忠君等教授均發表了該修正案對高等航海教育的影響相關論述。

英發佈船舶人員轉移安全的航運指引通知

【記者陳瓊如／台北報導】大英互保協會會示，船到船的人員轉換在當今的航運業是經常發生的事情，也已經存在了好幾百年。所以，在當今注重安全文化、規章和檢驗的年代，災難性的人身傷害甚至死亡事故仍然發生，是很令人擔憂的。近來一起事故，一名女性乘客因跌入冰冷的水中嚴重受傷，被轉送到海岸警衛治療船上救治之後，英國海運當局、海上和海岸警衛部最近發佈了關於船舶人員轉移安全的航運指引通知。

指引通知是對已經在英國生效實施有關規定的補充，指引航運部門特別留意某些區域以及在船舶進行這類型業務前應瞭解的規定。當領港上船、更換船員或碼頭工人登上船舶工作時，這些事故仍非常普遍，對船東造成的損失也日趨嚴重。安全進入船舶是船長的首要責任，因此，如果發

生事故，船東要承擔所有的費用和支出。

從協會的記錄來看，這些事故並不限於在老齡船、不夠標準的港口或帶有惡意的船員身上發生，事故可能發生在所有類型、所有船齡的船舶上，在新建的或使用已久的港口都有可能發生事故。簡單來說，整個海運部門很容易受到這些事故影響，但令人擔憂的是這些事故使費用增加。根據協會的記錄，事故的平均索賠金額一般會高達1,000,000 美元。

長榮海事博物館第三屆夏令營金銀島大冒險

【記者陳瓊如／台北報導】今年暑假長榮海事博物館為滿足海王子與海公主的滿心期待，特別精心策劃了以《金銀島》故事為藍本的夏令營，主題是「金銀島大冒險」，要讓小朋友扮演歷史上有名的海盜頭子，來一場華麗的變身遊戲！

長榮海事博物館每逢假日推出的定番活動—「小小航海王體驗營」，以及每年寒暑假的營隊活動，早已成為網路上媽媽們相互推薦的熱門選擇，寶貝孩子們不只是參加各式各樣有趣的活動，還能從中獲取博物館內的基礎航海知識，可謂一舉數得。

長榮海事博物館佔地近三千坪，空間寬敞舒適，於館內活動安全無虞，夏令營有班主任與隊輔的全日照護，並提供健康美味的午膳點心！

報名費每人2,500元，還贈送活動頭巾、結業證書及神秘小禮物。快快邀集好朋友，一同來挑戰海盜船長賦予你的任務吧！

活動期間7月6日至8月25日(每週三、週四，兩天為一梯次)，活動收費每人NT\$2,500，招收對象國小三至六年級學童，簡章報名：www.evergreenmuseum.org.tw（詳細內容可參閱網站）服務電話：02-23516699#507

航海節海運有功暨模範航港從業人員名單出爐

【記者李錫銘／台北報導】航海節將屆，中華民國航海節籌備會發布海運有功暨模範航港從業人員名單。

中華民國海運界選拔表揚海運有功人員暨模範航港從業人員評審委員會係由交通部航政司等十五個單位及團體之負責人組成，由全國船聯會理事長謝志堅擔任召集人，日前召開評審委員會，核定當選名單如下，並將於7月11日航海節慶祝大會中接受表揚：

- (1)海運有功人員：交通部航政司航務科賴威仲科長
交通部航政司船員科陳翠華科長
交通部高雄港務局蕭丁訓局長
交通部基隆港務局陳福男局長
- (2)航政機關及港務局：交通部台中港務局—鄭斐方資訊管理員、李文彬副工程司

- 交通部花蓮港務局－康順益技士；
交通部基隆港務局－李文偉監工
員、黃玉珠倉庫副管理員；
交通部高雄港務局－洪文士水手
長、陳士平機務組船機科領班；
- (3)船舶運送業：台灣航業(股)公司
－紀華傑駐埠船長兼航務課課長；
陽明海運(股)公司－柯植榔歐洲定
航部資深協理；
裕民航運(股)公司－高雅平副總經
理；
萬海航運(股)公司－林炯炘資深協
理、高國隆管理部協理、何旻亮企
劃部經理；
長榮海運(股)公司－張正鏞總經
理；
德翔海運(股)公司－陳威如副總經
理；
- (4)船務代理業：基昌船務代理公司
－顏銘傳總經理、高雄市船務代理
商業同業公會理事長；
世運船務代理(股)公司－黃芸業務
副理；
達飛通運有限公司－羅維翰協理；
- (5)海運承攬運送業：萬達國際物流
(股)公司－曾文足台中總經理；
世邦國際集運(股)公司－許永義業
務副協理；
海霆有限公司－戴治中董事長；
- (6)其他航運團體：中華航運學會
－林家正沛華實業(股)公司台中分
公司總經理；
中華海運研究協會－許瑞唐沛華實

業(股)公司高雄分公司總經理；中
國驗船中心－歐陽智檢驗處副處長
兼新加坡代表處代表；中華民國貨
櫃儲運事業協會－李登豐尚志國際
通運(股)公司業務副總經理；
台灣國際物流暨供應鏈協會－楊庶
平弘茂運通(股)公司董事長；財團
法人中華海員服務中心－黃竹大漢
海事工程有限公司總經理；國立臺
灣海洋大學－柯永澤教授；
中華民國船舶機械工程學會－甘在
國長榮海運公司工務本部造船部副
理

交部研修船員服務規則部分 條文因應MLC公約

【記者陳瓊如／台北報導】交通部研議修正船員服務規則部分條文，本次修正重點包括因應MLC公約相關規範，增訂船員僱傭契約應載明事項。

據了解，依據今年二月一日總統公布修正之船員法相關條文規定，因應航商營運需求、確保船員工作權益、船員航政管理及「2006年海事勞工公約」（簡稱MLC公約）規定所需，修正本服務規則，計修正二十四條、刪除二條，其重點說明如下：

修正本規則之授權依據，為符實務需求，增訂擔任乙級船員職務者，應於受僱前依職務完成專業訓練，並領有合格證書。

為應航商營運需求及確保船員就業權益，增訂原服務於總噸位未滿五

百之艙面部門或輪機部門乙級船員互轉部門、及後續轉任總噸位五百以上船舶工作，其應具備之資格條件。因應MLC公約相關規範，增訂船員僱傭契約應載明事項。

為免重複規範其他法規規定之事項，刪除船員自國外搭機或便船回國前，雇用人應填具申請通知單向警察機關申報出入境之規定。配合船員法第七十七條「船員之處罰種類、期限及其程序」等相關規定，修正本規則之處罰內容。

台灣新生報

船員逾65歲體格ok可續受雇

【記者黃雅羚／台北報導】我國輪船員人力市場持續面臨高級船員荒，業界加強推動政府修改船員法第五十一條修正案，於三日經立法院三讀通過，正式放寬65歲以上船員，只要合於船員體格檢查標準，得繼續受雇為船員。航運界勞、資雙方對此均一致表支持，有助保障船員工作權利，成功與國際社會接軌，將可以吸引更多優秀人才投入航運界，樂觀其成。

資方船聯會秘書長許洪烈表示，如今該修正案通過，航商無需受限於法規，將可僱用體格符合國際海事組織（IMO）STCW78/95公約資格超過65歲的優秀船員，將可舒緩高級船

員人力問題。他特別感謝所有相關單位協助，重視航運業未來發展。

勞方中華海員總工會秘書長吳學基表示，工會歷時二年努力終於沒白費，能為廣大國輪船員會員爭取工作權利，與國際公約接軌，回歸市場機制，同時對交部表達感謝之意。

海員總工會於今年特地邀集勞委會、交通部等相關單位官員召開年度「航運業社會對話」會議，運用該機制，促進勞、資雙方尋求共識達勞資雙贏，亦提供政策分析參考建議。

依據聯合國國際海事組織（IMO）STCW78/95公約之規定，並無限制船員服務的最高年齡。而去（2010）年IMO馬尼拉大會，通過修正STCW78/10公約，其中已提高船員體格檢查之標準，並要求公司加強船員體檢之管理，但仍未對船員有最高年齡之限制。

我國輪船員人力市場存在著「就業太晚而退休太早」現況，據了解，以菲律賓為例，其船員從業年齡平均自20歲開始，而日本、韓國為22歲；反觀我國船員大約26、28歲，年齡稍長。

「船員法」第五十一條第二項條文修正後為：「船員有下列情形之一，應強迫退休：一、年滿六十五歲者。二、受監護、輔助宣告者。三、身體殘廢不堪勝任者。年滿六十五歲船員，合於船員體格檢查標準，得受雇之。」

船員就業只要具備如下二條件：獲航商聘僱，且船員出具符合STCW78/95公約體格檢查證明，即可獲聘。

長榮海博館福建船展延至8/2

【記者黃雅羚／台北報導】長榮海事博物館首度與福建馬尾中國船政文化博物館合作，共同推出「福建船政 | 清末自強運動的先驅」特展（見圖，記者黃雅羚攝），展出清末福州船政局多項珍貴文物，追溯中國現代海事教育之源頭。該展覽推出後獲得好評，長榮海事博物館宣布延長展期，即日起至8月21日止，歡迎民眾參觀探訪船政輝煌年代。

「福建船政 | 清末自強運動的先驅」展覽共展出七十多件文物和一百餘張珍貴圖片，包括1866年生產的立式蒸汽機模型、大清「福州船政成功」御賜金牌、黃海海戰「濟遠」艦艦長方伯謙使用過的金懷錶、「通濟」艦舵輪等珍貴文物，以及福建船政製造的四艘代表性軍艦模型、首架中國水上飛機模型。

此外，還有福建船政學堂優秀畢業生介紹，如中國啓蒙思想家嚴復、軍事家薩鎮冰、中國鐵路之父詹天佑、外交家羅豐祿、陳季同等。

船舶營運須符國際公約規定

【記者黃雅羚／台北報導】中國航海技術研究會理事長周和平昨（6/9）日表示，船舶營運與安全管

理必須符合國際海事公約有關規定，台灣目前雖不是國際海事組織會員，然海運經營屬國際性，船舶營運航行世界各地港口仍需接受國際海事相關法條規範。公約中任何條文修正都有可能對船舶營運與管理造成影響。

海峽兩岸「國際海事公約暨船舶營運安全」研討會昨日在長榮海事博物館十樓登場，兩岸海事學者專家齊聚，就國際海事公約制定與發展以及船舶營運安全二大議題進行學術交流，舉辦研討會並發表研究論文，在場航運界人士達百人報名參加。

周和平特別提及，最近STCW/2010馬尼拉修正案，對於航海人員培訓規定，除海事教育機構應妥為因應外，海運公司在航行管理上亦須提升知識能力的訓練。

該研討會籌辦過程發生一段插曲，由於報名踴躍，使得主辦單位另覓較大場地，最終選定於長榮海事博物館舉辦，也從此看出業界對該議題的重視。

該場研討議題包括：國際海事公約制定與發展部分，關注海上人命安全國際公約、防止船舶污染國際公約、航海人員培訓發證當值國際公約、載重線國際公約、國際海事勞工公約；船舶營運安全部分，關注船舶安全結構與設備、船舶適航性、港口國管制與船舶檢驗、駕駛台與機艙資源管理等。

法規修訂與廢止

- ◎ 「船員僱傭契約核可標準及作業辦法」，業經交通部於中華民國100年7月7日以交航字第1000006339號令廢止。
- ◎ 「海事院校學生上船實習辦法」，業經交通部於中華民國100年7月4日以交航字第1000006222號令廢止。
- ◎ 「新進乙級船員就業考核辦法」，業經交通部於中華民國100年7月4日以交航字第1000006220號令廢止。
- ◎ 「非專用於公務之港勤船及工作船船員管理規則」，業經交通部於中華民國100年7月4日以交航字第1000006218號令廢止。
- ◎ 交通部於100年7月4日以交航字第1000041168號函檢送總統於100年6月29日以華總一義字第10000133871號令公布修正「船員法」第51條條文案。
- ◎ 為船員法第51條修正奉總統於100年6月29日公布施行，其中涉及年滿65歲船員之服務手冊核發、適任證書效期及任卸職簽證作業等相關事項，交通部於100年7月11日以交航字第1000006604號令說明如下：
 - 一、依據高雄港務局100年7月6日傳真辦理。
 - 二、船員法第51條修正業奉總統

於100年6月29日華總一義字第10000133871號令公布施行，為因應第3項「年滿65歲船員，合於船員體格檢查標準，得受僱之。」規定，須配合修正「船員訓練檢覈及申請核發證書辦法」第47條第2項有關船員適任證書有效期限，以其年齡屆滿65歲之日止規定，刻正辦理法制作業，先予敘明。

三、近日頃獲航運公司、船員及各港務局洽詢旨揭事宜，為維護船員權益及公司用人需求，在符合船員法第51條規定之原則下，請依下列規定辦理：

- (一)申請船員服務手冊及換發，逕依「船員服務規則」第63條規定辦理。
- (二)船員適任證書有效期間，不受年齡65歲之限制，依「船員訓練檢覈及申請核發證書辦法」第47條第1項規定，自簽發日起5年為限。
- (三)至於服務國輪及外輪之任、卸職簽證作業，按現行「船員服務規則」相關規定及航政機關實務作業程序辦理。

- ◎ 「船員訓練檢覈及申請核發證書辦法」第1條、第15條，業經交通部於100年7月6日以交航字第1000006326號令修正發布施行。

修正後條文	
第 1 條	本辦法依船員法(以下簡稱本法)第六條第二項規定訂定之。
第 15 條	<p>專業訓練指各職級船員應接受之各項訓練。其項目如下（對照表如附件）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、人員求生技能。 二、防火及基礎滅火。 三、基礎急救。 四、人員安全及社會責任。 五、救生艇筏及救難艇操縱。 六、進階滅火。 七、醫療急救。 八、船上醫護。 九、操作級雷達及自動測繪雷達（ARPA）訓練。 十、管理級雷達及自動測繪雷達（ARPA）訓練。 十一、助理級航行當值。 十二、助理級輪機當值。 十三、通用級全球海上遇險及安全系統（GMDSS）值機員。 十四、限用級全球海上遇險及安全系統（GMDSS）值機員。 十五、熟悉液體貨船。 十六、油輪特別訓練。 十七、化學液體船特別訓練。 十八、液化氣體船特別訓練。 十九、快速救難艇。 二十、客輪特別訓練：分為群眾管理訓練、熟悉訓練、安全訓練、旅客安全訓練、危機處理及行為管理訓練。 二十一、駛上/駛下客輪特別訓練：分為群眾管理訓練、熟悉訓練、安全訓練、旅客安全及貨物安全與船體完整性訓練、危機處理及行為管理訓練。 二十二、岸訓滅火訓練。

修正後條文

第
15
條

- 二十三、船舶保全人員訓練。
 二十四、高速船型式等級訓練。
 二十五、高速船基本訓練。

高速船雇用人因船上人力調度致受僱海員不及參加前項第二十四款、第二十五款訓練，合於下列規定者，得於海員辦理任職之日時，檢附船長已依高速船安全國際章程規定向海員解說與訓練之證明文件，並向航政機關申請核准豁免：

- 一、同一船舶每一海員以豁免一次為限；豁免期間以六個月為限。
- 二、船長向海員解說與訓練情形應記載於航海日誌，雇用人及船長始得簽發證明文件。
- 三、船上未持有高速船型式等級訓練證書之甲級船員人數，不得超過全船甲級船員人數二分之一，未持有高速船基本訓練證書之乙級船員人數，不得超過全船乙級船員人數三分之一。

船舶營運期間，經航政機關認定須變更為高速船類型者，自認定之日後第四個月起，船員應具備高速船訓練相關證書。



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	持有乙級船員輪機當值證書
銅匠	

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: emsm@yangming.com



裕民航運股份有限公司

U-MING MARINE TRANSPORT CORPORATION

※誠徵海勤/岸勤服務人員※

職 務		資 格 條 件
岸 勤	駐 埠 船 長	<ul style="list-style-type: none"> 學歷：海事院校航海、商船、航技等科系所畢業 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 其他：具英文溝通能力，熟悉電腦基本軟體操作
	駐 埠 輪機長	<ul style="list-style-type: none"> 學歷：海事院校輪機工程科系所畢業 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 其他：具英文溝通能力，熟悉電腦基本軟體操作
	工程師	<ul style="list-style-type: none"> 學歷：海事院校輪機、造船科系所畢業 資歷：不拘，具管輪以上或岸勤工程師經驗者尤佳 其他：具英文溝通能力，熟悉電腦基本軟體操作
海 勤	船長/大副	持有國籍一等執業證書，有散裝船經驗優先任用。
	輪機長/大管輪	持有國籍一等執業證書
	船副/管輪	持有國籍一等執業證書
	乙級船員	銅匠、幹練水手、廚工等，符合STCW資格者
◎應備資料	<ul style="list-style-type: none"> 岸勤：中英文履歷(附照片)及自傳、學經歷證明、考試及訓練證照等，註明應徵類別及希望待遇 海勤：適任證書及所有STCW95訓練證書、當值證書等影本。 	
◎應徵方式	<ul style="list-style-type: none"> 至本公司網站登錄資料：www.uming.com.tw email應徵資料至連絡人信箱 郵寄應徵資料：106台北市敦化南路二段207號29樓 	
◎聯 絡 人	<ul style="list-style-type: none"> 岸勤：彭亮萬(02-27378000#6093, simonpen@metro.feg.com.tw) 賴怡瑛(02-27338000#6169, gracelai@mail.uming.com.tw) 海勤：楊和元(02-27338000#6148, hooyuan@mail.uming.com.tw) 林明輝(02-27338000#6141, mflin@metro.feg.com.tw) 	

※裕民航運公司有近洋及遠洋不同類型散貨船，待遇優渥、具良好福利及退休制度，人性化管理、完善的船岸輪調規劃，歡迎加入裕民團隊。



德翔海運(股)公司

徵才訊息

	職 稱	資 格
岸 勤	駐埠船長/船副	具貨櫃船航海資歷者
海 勤	船 長	具本國籍一等適任證書及STCW95訓練證書
	木 匠	具STCW95訓練證書、航行當值證書
	大 廚	具STCW95訓練證書、餐勤人員基本知能訓練證書
	各級職甲乙級船員	具各級適任證書
◎ 全新貨櫃船（一萬五千噸）		

本公司為台灣第四大、全球第二十二大貨櫃船公司，船舶新穎、待遇及福利優渥、晉升管道暢通，提供舒適、愉快及安全的工作環境及人性化的管理，誠摯的歡迎台灣海勤同仁加入德翔的大家庭，並與我們一起分享經營的果實：

應徵方式：

備履歷、海員手冊、適任證書及STCW95訓練證書等影本

1. 郵寄：台北市敦化北路167號6樓

2. Email：hr@tslines.com

3. 至104人力網站投遞履歷

4. 傳真：02-2719-5543

洽詢電話：02-27190909 #113黃小姐

相關職缺您亦可至104人力銀行網站查詢。



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!

- ◆ 高雄總公司：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：王星海(JOHNNY) 0986085966、0910898608
E-mail: cdf.tw@msa.hinet.net
- ◆ 台中分公司：台中市梧棲區中橫十路147號
電話：(886)04-2658-3295、(886)04-2658-3040
傳真：(886)04-2658-4691
E-mail: cdf.tcg@msa.hinet.net
- ◆ 基隆分公司：基隆市中正區東海街8號之1(東14號碼頭)
電話：(886)02-2428-6880、(886)02-2428-6881
傳真：(886)02-2428-6887
E-mail: cdf.keelung@msa.hinet.net





中鋼運通股份有限公司

誠徵海勤人員

職 稱	資 格
船長/輪機長	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。
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。
水手長/機匠長	持有助理航行當值適任證書及STCW95訓練證書。
木匠/幹練水手	持有助理航行當值適任證書及STCW95訓練證書。

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

黃管理師俊智 (07) 337-8846



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。
(海勤) 輪機長	具雜貨船、原木船或散裝船經驗者尤佳。
(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。
(岸勤) 船員人事助理	持有一等船副證書，具海勤資歷，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：

- 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葉輪機長 E-MAIL：adm@swnav.com.tw
- 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



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，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。
幹練水手	持有本國籍航行當值證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職幹練水手經驗尤佳。
銅匠、加油	持有本國籍輪機當值證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職銅匠、加油經驗尤佳。
(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/大管/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/大副/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人力資源課收。

本公司地址：104台北市中山區松江路136號9樓

2. 網路應徵：請至本公司網站線上徵才登錄 www.wanhai.com.tw

3. 連絡人：江俊士02-25677961轉分機7651 Email: crew_mar@wanhai.com

應徵陸勤人員：

請至本公司網站一線上徵才登錄 www.wanhai.com.tw



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(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 / 管 輪	持有國籍一等執業證書
木 匠 / 銅 匠	符合STCW95資格者
幹 練 水 手	需具有乙級航行當值
機 匠	需具有乙級輪機當值
大 廚	符合STCW95資格者

※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員部收。

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 #325,326,291

E-MAIL：crew@tmtship.com



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 急難救助一覽表

製表日期：2011/07/20

製表單位：業務處

會證號碼	會員姓名	日期	摘要	金額
47660	林兆熊	2011/6/16	母喪慰問	1000
76541	史育麟	2011/6/17	在岸因病住院	2000
84141	吳鈴瑞	2011/6/22	母喪慰問	1000
61743	劉梅芳	2011/6/22	在岸因病住院	2000
62740	戴行鴻	2011/6/27	在岸因病住院	2000
84287	張易林	2011/6/27	母喪慰問	1000
86185	顏銘宏	2011/6/29	在岸因病住院	2000
85365	孫發勝	2011/6/29	在岸因病住院	2000
68564	嚴京台	2011/7/1	父喪慰問	1000
27071	方文德	2011/7/4	在岸因病住院	2000
77201	陳正華	2011/7/4	在岸因傷住院	2000
66470	陳春林	2011/7/4	母喪慰問	1000
80631	呂松	2011/7/7	母喪慰問	1000
83796	張正賢	2011/7/7	住院慰問	2000
78949	孫榮成	2011/7/8	在岸因病住院	2000
86560	歐陽誠	2011/7/8	在岸因病住院	2000
82273	林世昌	2011/7/8	母喪慰問	1000
66900	吳朝陽	2011/7/11	母喪慰問	1000
55255	邱文光	2011/7/11	在船服務期間死亡	48000
43935	羅明亮	2011/7/11	母喪慰問	1000
84778	莊有發	2011/7/13	在岸因病住院	2000
31535	陳松明	2011/7/13	在岸因病住院	2000
74084	姜培復	2011/7/14	母喪慰問	1000
83572	蔡文雄	2011/7/14	父喪慰問	1000
人 數		24	總金額	83000

* 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 會員退休(註銷會籍)補助金一覽表

製表日期：2011/07/19

製表單位：業務處

會證號碼	會員姓名	日期	摘要	金額
26610	楊泰平	2011/6/23	退休補助金	66750
72982	談善基	2011/6/24	註銷會籍補助金	16650
44944	王振添	2011/6/30	註銷會籍補助金	55650
35297	蘇清課	2011/7/4	註銷會籍補助金	63750
51050	陳源田	2011/7/5	註銷會籍補助金	50250
85920	楊吉杉	2011/7/6	退休補助金	7800
66601	高東來	2011/7/8	註銷會籍補助金	48600
75167	郭相豪	2011/7/8	註銷會籍補助金	15450
56724	王家樑	2011/7/8	註銷會籍補助金	49050
人 數		9	總金額	373950

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 084251	廖仁維	總台字 087239	呂柏榮
總台字 063359	駱石明	總台字 062408	劉重光
總臨學 B06635	謝宗軒	總台字 064224	劉中維
總台字 069403	周慶和		

勞、健保資訊

國人設籍滿4個月要參加全民健保

凡是在臺灣地區設有戶籍的國人，都應該從設籍滿4個月之日起參加全民健康保險。戶籍遷出國外者，自戶籍遷出日即不具投保資格，應於返國時先辦理恢復戶籍登記，才能重新投保。

■在國外出生的新生兒持護照入境時，向戶政單位完成初設戶籍登記滿4個月起，才能依附父或母參加全民健康保險。

■只要持續設有戶籍，不論住在國內或國外，有工作、沒有工作或是工作間斷，都要持續投保。設籍滿4個月之日未辦投保手續，日後仍將自該日起強制加保並追繳保險費。

■下列設有戶籍的國人，不須等待4個月就可以加保：

- 1、在國內出生的本國籍新生嬰兒，自辦理出生登記之日起加保繳費。
- 2、有一定雇主的受雇者，自受雇之日起加保繳費。
- 3、以前曾設籍且參加過健保者，自恢復戶籍之日起加保繳費。

◎保險對象分六類，不同身分有不同投保類別，身分改變投保類別也隨之改變，請依下列順位的身分辦理投保：

- 1、如果是公司、機構、行號的員工或負責人，應由工作單位辦理投保。
- 2、如果是工會、農會或漁會的會員，由所屬的工會、農會或漁會辦理投保。

3、如果沒有工作，但依法可依附有工作的配偶或直系血親投保時，應到配偶或直系血親的投保單位，以眷屬身分辦理投保。

（如果可依附成爲眷屬的親屬有2人以上，應依附親等最近的親屬投保。）

4、如果沒有工作，也沒有可依附投保的配偶或直系血親，就到戶籍所在地的鄉（鎮、市、區）公所辦理投保。

（請按優先順位投保：符合1的身分，就不能用2、3、4的身分投保；符合2的身分，就不能選擇3、4；餘類推。）

◎申請健保IC卡：（第1次辦理投保申請）

辦理投保時，請同時填寫「請領健保IC卡申請表」，交給投保單位轉送或自行裝封郵寄健保局，以便製發健保IC卡。健保局將郵寄健保IC卡給投保單位轉交，或郵寄至申請表填寫指定收受健保IC卡之地址。（申請表格可洽郵局索取或至健保局網站下載）

※設有戶籍期間，如預計出國6個月以上，可以選擇辦理出國期間停保，請事先申請停保。出國停保規定，請參背面「瞭解健保停復保出國安心沒煩惱」宣導單張，或至健保局全球資訊網查閱相關資訊。



行政院衛生署中央健康保險局
Bureau of National Health Insurance,
Department of Health, Executive Yuan
健 保 用 心 · 讓 您 安 心

全民有健保 看病沒煩惱

諮詢專線：0800-030-598

網址：<http://www.nhi.gov.tw>

瞭解健保停復保 出國安心沒煩惱

每次出國預定6個月以上，可以選擇「繼續加保」或「辦理停保」。

◎選擇「繼續加保」：

不須申請（如未辦理停保即屬於繼續加保），出國期間持續繳納保險費，繼續享有健保醫療權益。

如在國外發生不可預期傷病或緊急分娩，必須在當地醫療院所立即就醫時，應在就醫日或出院日起6個月內，檢附當地醫療院所開立醫療費用收據正本、費用明細、診斷書或病歷相關資料（大陸地區住院5日以上者，上列檢附文件須經公證驗證）及當次出入境證明文件影本（未入境者請檢附委託書），填妥全民健康保險自墊醫療費用核退申請書，向投保單位所在地之健保局各分區業務組申請核退自墊醫療費用。

◎選擇「辦理停保」：

出國前向投保單位申請，出國期間暫停繳納保險費，並同時暫停醫療給付權益。

1. 請填妥『停保申請表』，提示簽證、機票等證明文件，經投保單位向健保局提出申請。本人如無法親自申請停保時，可以委託在臺親友攜帶本人及受委託親友的身分證件及相關資料，向投保單位辦理停保。
2. 出國後申請停保者，以申請日為停保日，不可追溯至出國日

為停保日。未辦理出國停保者（依法即屬繼續加保），回國後不能申請追溯補辦停保，或要求退還出國期間已繳納的保險費。

返國不論停留期間長短，應自返國日起復保、繳納保險費及恢復健保醫療給付。

1. 在國外期間不能辦理復保，須等到返國才能辦理復保。辦理復保請填妥『復保申請表』，檢附戶籍謄本及入出境證明或護照全份影本，向投保單位辦理復保。未辦理復保，仍然要追繳返國日起之保險費。
2. 每次返國如出國期間未滿6個月，即不符合停保規定，將註銷停保並追繳停保期間保險費，並同時恢復停保期間之健保醫療給付權益。
3. 返國後如有再次預定出國6個月之情形，必須重新選擇是否停保；如果選擇停保，應重新提出申請。
4. 停保、復保申請表可至健保局全球資訊網下載列印。

※每次出國期間超過2年，經戶政機關將其戶籍遷出國外者，自戶籍遷出日起即不具有加保資格。民眾返國時，應先向戶政機關辦妥恢復戶籍登記，再次取得加保資格後，才能重新辦理加保。



行政院衛生署中央健康保險局
Bureau of National Health Insurance,
Department of Health, Executive Yuan
健 保 用 心 · 讓 您 安 心

全民有健保 看病沒煩惱

諮詢專線：0800-030-598

網址：<http://www.nhi.gov.tw>

國民年金法修正，放寬納保資格及給付請領條件

國民年金法於100年7月1日修正公布生效，本次修法重點如下：

1. 放寬國民年金納保資格及配套之「老年年金」擇優計給規定(追溯自97年10月1日生效)

國民年金開辦後，許多民眾陳情因領取微薄軍保退伍給付、公教保養老給付致無法加入國民年金，老年生活保障不足，故本次修正條文第7條，針對領取勞保老年給付、公教保養老給付、軍保退伍給付「年資合計未達15年」或「領取金額合計未達50萬元」者放寬納保資格。至其老年年金給付擇優計給方式，亦配合於第30條修正明定。符合放寬資格者，將溯自97年10月1日或符合資格當日納保。

2. 放寬「老年基本保證年金」及「原住民給付」請領條件

考量早年領取軍公教或公營事業單位一次退休金且未辦理政府優惠存款者，其所領取之微薄退休金不足因應老年經濟生活需求，故本次修正條文第31條，放寬彼等可領取老年基本保證年金之條件。另針對領有微薄工作收入，或持有未產生經濟效益之原住民保留地的原住民，亦修正條文第53條，放寬可領取原住民給付之條件。

3. 新增生育給付

配合政府鼓勵生育政策，將生育給付納入國保給付範圍。凡國保被保險人於加保生效期間分娩或早產，

得請領生育給付1個月；雙生以上者，比例增給。

4. 放寬事故前1年期間欠費不得擇優請領給付之限制

依修法前規定，發生保險事故前1年期間之保險費未繳，經發函限期繳納而逾期繳納者，終身不得擇優計算請領老年年金給付，身心障礙年金給付則無基本保障4,000元。本次修正條文第30條第3項及第34條第3項，將不得擇優(A式)或無基本保障之月份，限縮為領取給付之「前3個月」，以符比例原則。

5. 有條件排除配偶連帶罰鍰裁處規定

依修法前規定，除無謀生能力者外，被保險人配偶須負連帶繳納保險費義務，如經本局以書面限期命其繳納而仍未繳納者，處3,000~15,000元罰鍰。本次修正條文第50條修正為「非有正當理由」而未繳納被保險人保費之配偶，始處罰鍰。而「正當理由」之範圍，將另由中央主管機關內政部定之

6. 保險費及保險年資由按月計算改為按日計算(施行日期由行政院另定)

考量民眾付費能力，並參採勞保保費計收方式，針對未全月納保者，修正為按實際加保日數計算保費，以解決民眾對勞保、國保重複計費之爭議，並可減輕被保險人保費負擔。

保健知識

《資料來源：全民健康保險雙月刊第91期》

登山原來是這麼有趣

文／廖淑鈴

春暖花開、萬物欣欣向榮，趁著冷熱適中的天氣，讓我們大手牽小手一起享受登山的樂趣。

揮別寒冷的冬天，趁著春暖花開，穿著輕便衣鞋，準備一些簡單的

乾糧，全家大小一起走進大自然，呼吸清爽的空氣，不但可以享受登山賞景的樂趣，更是最簡單有效的養生方法。

新山夢湖登山步道

新北市汐止的新山夢湖，是由新山、夢湖兩個景點的合稱。夢湖位於海拔325公尺處，早期是農民灌溉用的堰塞湖，因四周山林環繞，冬天午後常有山嵐霧起，如夢似幻，於是以夢湖為名。

夢湖步道入口有一座涼亭，經過涼亭沿著石階步行而上，大約5分鐘，夢湖就映入眼簾。夢湖最美的景致就是坐在湖畔，吹著山風，欣賞湖面山影之美。

新山位於夢湖之上，海拔499公尺，屬於單面臨崖、巨石突向懸崖的稜線步道，全家一起出遊時，年長者

或小朋友可在湖邊歇腳玩樂，年輕人不妨挑戰湖畔到新山稜線的步道，沿著步道上山，分為左右兩條路線，右線較迂迴平緩，左線的路較陡，建議可右去左回，繞一圈從夢湖左側回來，沿途景色壯闊、視野遼闊，可遠眺台北101大樓和基隆海岸線。

交通資訊**大眾運輸：**

台北搭乘605、311（紅）公車或台鐵至汐止站下車，轉搭汐止社區巴士9號五指山線，至「夢湖路口」站下車，距夢湖尚有3公里，須步行約40分鐘，社區巴士車次少，搭車時間要抓好。

魚路古道（金包里大路）

金包里大路是北台灣最熱門的明星古道之一，「金包里」為金山鄉的舊稱，「大路」指的是鋪設石板的路面，百年前，金山地區的漁民利用這條古道，擔著魚貨翻山越嶺至士林販售，因此又稱為「魚路古道」。

舊時的魚路古道是從金山磺港漁村至台北士林，約30公里，目前則以擎天崗上的金包里城門為界，分

為「魚路古道北段」及「魚路古道南段」，南段因經過絹絲瀑布，又稱為「絹絲步道」，約2.4公里。

南段可由陽明山菁山路菁山小鎮的絹絲步道入口進入，沿著舊水圳而上，沿途欣賞竹林、綠樹，生態非常豐富，路經山豬湖舊水圳、絹絲瀑布等，絹絲瀑布高約十餘公尺，瀑水如絹絲，續往上走，沿石階爬坡登上終點擎天崗草原。

北段是從擎天崗至八煙（上磺溪橋），全長約 6.6 公里，分為兩條路線，一為「河南勇路」，建於清代，當時在大油坑附近設有守磺營，因此得名，以石階路為主，路面狹窄也較為陡峭；另一條為「日人路」，建於日治時期，路寬 6 公尺，採迂迴路線，較為平緩，當時是為了拖砲車，又稱「砲管路」，與河南勇路幾度交會。途經大油坑、大石公、百二崁、許顏橋等，其中百二崁的120 階是魚路古道最陡峭的路段，許顏橋則是舊時茶商許清顏所建造，原橋已沖毀，新橋是仿古建造。

交通資訊

大眾運輸：

魚路古道南段：

去程：在捷運劍潭站，搭乘小15公車到菁山小鎮站下車。

回程：在擎天崗，搭乘小15公車，回捷運劍潭站。

魚路古道北段：

去程：在捷運劍潭站，搭乘小15到擎天崗站下車，步行至金包里大路城門。

搭乘紅5(捷運劍潭站－陽明山)、230(捷運北投站－陽明山)、260(臺北車站－陽明山)公車至陽明山站，再轉搭108遊園公車，即可抵達擎天崗。

回程：從上磺溪停車場步行至陽金公路上搭皇家客運「金山-台北」的路線回台北，站牌為「上磺溪橋站」。

八卦山賞鷹步道(轆山坑步道)

彰化八卦山風景區位於彰化、南投兩縣，占地廣大，分為八卦山、百果山、松柏嶺 3 大遊憩系統，一共規劃了26條步道，提供民眾假日休憩遊玩，其中「八卦山賞鷹步道」特別適合春天前往遊玩。

八卦山脈是每年過境度冬的候鳥棲息地，最有名的就是每年3、4月在彰化過境的灰面鵟鷹和赤腹鷹，數量可多達2、3萬隻，群鷹盤旋時，場面壯觀令人驚歎。因此，每年賞鷹季節，彰化縣政府會舉辦為期1個月的「鷹揚八卦—全民健行賞鷹活動」，活動內容包括深度生態之旅、假日解說服務等，非常適合帶著孩子一起來

認識自然生態。

八卦山賞鷹步道可分為兩條路線，一條由 139 線（虎崗山）賞鷹平台指標入口進入，經由賞鷹平台、龍涎北路自來水公司出口；另一條由大竹國小進入，經由轆山坑步道、銀橋飛瀑，最後至大佛遊憩區。全長約 5.3公里，步行時間約3小時，沿途風光明媚，夕陽西下時可遠眺落日餘暉之美。

交通資訊

大眾運輸：

搭車至彰化火車站，轉搭彰化客運市內公車往六股路方向，賞鷹平台站下車

古坑華山休閒步道

古坑華山素有雲林縣陽明山之稱，兩側丘陵綿延，層巒疊嶂、林木蒼蒼，處處可見登山步道，有雲林文學步道及華山 1~14 號步道，共計 15 條步道，每條步道各有特色，路程不長，適合全家一起前往。

「雲林文學步道」是第一條以文學為主題而規劃的步道，沿著以生態工程整治的華山溪下游而建造的，步道上的裝置藝術是雲林 12 位名作家的作品，以模擬作家筆跡的朱紅色字體，刻烙在 12 座大石上，並以各種園藝造景呈現於步道沿途，讓步行於此的民眾享受文學的氛圍。

前往華山遊覽之前，不妨先到華山遊客服務中心（雲林縣古坑鄉華山

村 41 號），該中心提供旅客各種旅遊資訊、免費的旅遊導覽手冊，您可以依照自己的需求與體力，評估要走那一條步道，回程時，別忘了好好品嚐華山知名的咖啡。

交通資訊

開車：

1. 國道 1 號→斗南交流道→台 1 線→158 乙縣道→永光→210 線→華山。
2. 國道 1 號→大林交流道往梅山方向→162 線→台 3 線→149 線→華山。
3. 國道 3 號→梅山交流道往梅山方向→162 線→台 3 線→149 線→華山。

崁頭山登山步道

台南縣東山鄉崁頭山登山步道，全程約 3.2 公里，以崁頭山為中心區域，標高 844 公尺的崁頭山，攀登難度不高，加上步道指標明顯，繞行一圈約需 2 小時，非常適合攜家帶眷一同登山健行。

步道入口位於崁頭山腳下的「孚佑宮」旁，俗稱「仙公廟」的孚佑宮已有 400 年歷史，宮內供奉呂洞賓仙公，2 樓有全國唯一奉祀齊全的八仙神像，宮廟左側有一塊酷似蟾蜍的奇石，當地人稱為「蟾蜍公」。

步道沿階梯而上，途中綠意盎然，也可眺望東山鄉全景，山頂平台

上有一觀景涼亭，一旁有一顆大石頭，稱為情人石，可以爬上遠眺。下山時，可以沿著 175 縣道，也是著名的東山咖啡公路，挑一間自己喜歡的咖啡店，享受一杯咖啡再回家。

交通資訊

開車：

- 北上：國道 3 號→白河交流道→172 縣道→175 縣道。
- 南下：國道 3 號→六甲交流道→174 縣道→南元農場→175 縣道。
- 省道：台 1 線→南 100 鄉道→東山→南 99 鄉道→東原→南 104-1 鄉道→李仔園或東原→南 104-2 鄉道。

松羅國家步道

松羅國家步道是羅東林管處在宜蘭縣內開闢的第6條國家級步道，沿著松羅溪而建，天然的溪瀑幽徑，保有豐富的原始自然生態。步道由台7線97.7公里處右轉沿著產業道路進入，從管制站到步道登山口約需步行1.5公里的水泥路，於0.5公里處設有一賞魚休憩區，溪水清澈魚兒成群。

位於松羅河流域的松羅步道全長約2公里，來回需2至3小時，相較於其他步道，擁有更多種類的濕生

植物、附生植物、水濱昆蟲、鳥類以及蕨類，步道路面為碎石路，沿途綠樹矗立，吊橋、竹橋點綴其中，漫步林中小徑，觀賞豐富生態、聆聽流水潺潺，好不悠閒！

交通資訊

大眾運輸：

在宜蘭搭乘往松羅、梨山的國光客運，到松羅村下車，步行至松羅派出所，轉行產業道路，即可抵達松羅國家步道入口停車場。

健康菜單

【資料來源：全民健康保險雙月刊第91期】

泰式檸檬透抽(3人份)

材 料

透抽 1隻(約200克)、嫩薑 30克、
蒜頭 40克、辣椒 1支、香菜 5克

調味料

魚露 2大匙、糖 2大匙、檸檬汁
2大匙、冷開水 2大匙

作 法

- 1.透抽不去皮，不劃開，處理乾淨後，切圈段，排盤。
- 2.嫩薑、蒜頭、辣椒和香菜都切成末。
- 3.將調味料與薑末、蒜末、辣椒末拌勻，即為「泰式檸檬醬汁」。
- 4.將透抽圈放入蒸鍋中，大火蒸約5分鐘至熟後，淋上醬汁。
- 5.撒上香菜末就完成了。
- 6.可以再放上幾片檸檬薄片，菜色會更美。



貼心小叮嚀

泰式檸檬醬汁要在透抽蒸好之後再淋上去，特有的酸香味才不會跑掉。

營養成分分析表

熱量	232.6 Cal	蛋白質	22.3 g	脂質	0.8 g	醣類	36.3 g
----	--------------	-----	--------	----	-------	----	--------