

695期目錄

CHINESE SEAMEN'S MONTHLY NEWS

中華海員月刊100年9月號

SEPTEMBER 2011

2 本會公告

◎ **賀** 100年度第2次專門職業及技術人員高等暨普通考試航海人員考試錄取人員榜單 考選部

◎ **賀** 交通部100年度第2梯次「船員岸上晉升訓練及適任性評估(含重行評估)」參訓人員合格名單 業務處

7 航運要聞

◎ 中華日報、新生報航運版新聞摘錄 本 刊

12 航運公司徵才廣告

20 會員服務

◎ 會務報導 本 刊

◎ 會證遺失名單 行政處

21 勞、健保資訊

◎ 健保局呼籲，大家珍惜急診資源，輕病不要到醫院急診部看診 健保局

◎ 為提供勞工朋友更便捷的勞保、勞退資料查詢管道，勞保局擴大委託金融機構發行勞動保障卡，增加第一銀行加入發行勞動保障卡行列 勞保局

23 保健知識

◎ 健保局針對民眾自費之相關管理措施 本 刊

◎ 聰明吃海鮮 蒸烤更美味 本 刊

◎ 健康菜單：蝦皮椰茸辣醬 本 刊

27 專刊暨經驗交流

◎ 巴拿馬運河(Panama Canal)簡介 周明宏

◎ 因港口而發展為台灣工商業重城的高雄，及位於港邊的「勞工博物館」 謝晚嫻

◎ 太陽能電池模組廠導入ISO 14001環境管理系統之實務經驗分享 張芝碩

封面照片說明：「第28次亞洲海員高峰會議及第21次挪威/亞洲海員委員會」於100年8月8-9日在香港召開，本會孫理事長哲英(右2)率余常務理事惠廣(右1)、蔡常務監事陸寅(左2)、行政處杜處長金陵(左1)參加，並於會後合影留念。

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：10487台北市南京東路三段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)2515-0259/2515-0304

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

本會公告

100年第二次專門職業及技術人員高等暨普通考試航海人員考試考試典試委員會 榜

查100年第二次專門職業及技術人員高等暨普通考試航海人員考試各科目成績，經審查總成績竣事，計錄取全部科目及格人員一等航行員船副陳星宇等181名。茲將全部科目及格人員姓名依入證字號順序榜示如后：

一、一等航行員船副75名

陳星宇 30120007	陳世昌 30120071	葉子儀 30125006
謝忠良 30120011	周昀蔚 30120072	吳嘉豐 30125016
湯正宇 30120023	史孝鵬 30120075	陳漢杰 30125017
曹士郎 30120030	林佳儀 30120076	許頌偉 30125018
張士華 30120038	陳宥森 30120077	王文彥 30125029
陳 一 30120041	余承軒 30120084	尤星翰 30125034
游振邑 30120042	王善鑫 30120085	張淑芬 30125046
謝萬慶 30120048	許立羣 30120089	楊承欣 30125047
王官苒 30120050	謝承翰 30120090	鄭仲宇 30125049
連 晨 30120051	何晟瑋 30120093	晏啓峯 30125050
陳世亭 30120052	陳雅琴 30120096	王良至 30125051
李耘睿 30120053	許芷寧 30120102	蕭賀升 30125052
周繼平 30120054	白儀婷 30120104	蕭湖顯 30125053
連健良 30120062	彭信融 30120106	吳克遜 30125055
陳建維 30120063	柯則先 30120108	翁承揚 30125056
俞冠華 30120064	張書溢 30120115	黃奕仁 30125057
王祥恆 30120065	胡耀庭 30120127	李玖樺 30125058
張國輝 30120066	湯雅帆 30120131	劉興鴻 30125059
蔡立祺 30120068	吳承翰 30120133	林信宏 30125060
蔡坤遠 30120069	蔡立禎 30120135	陳松興 30125061
	黃偉哲 30120144	陳子緯 30125062

柯澄賢 30125064
 陳孟德 30125065
 劉文琦 30125066
 黃鼎鈞 30125067
 黃信銓 30125068
 廖柏岳 30125070
 張文承 30125071
 王政傑 30125074
 王尙程 30125077
 黃義懇 30125080
 鄧艾妮 30125081
 羅志明 30125082
 鄭伊琮 30125083

二、一等輪機員管輪53名

盧志凌 30220032
 林河源 30220048
 陳以理 30220050
 詹世賢 30220054
 詹鎮豪 30220056
 蘇盈杰 30220057
 蔡芳諺 30220064
 鍾徐弘 30220065
 陳開基 30220066
 鐘瑋琳 30220067
 陳宥臻 30220068
 王惠民 30220075
 潘宗佑 30220081
 甘如飴 30220093
 張書齊 30220097

邵冠復 30220105
 李忠德 30225019
 邱冠仁 30225028
 何建陽 30225047
 林德安 30225048
 李俊龍 30225050
 徐偉洲 30225055
 劉韋仲 30225059
 李庭宇 30225062
 翁浩恩 30225063
 黃俊嘉 30225070
 葉毅慶 30225071
 高宇麒 30225072
 王證欽 30225074
 李志謙 30225075
 陳昱穎 30225077
 鄭百翔 30225078
 白育文 30225080
 吳勁翰 30225081
 劉威昌 30225082
 張健聖 30225083
 呂育瑋 30225086
 朱寶元 30225089
 湯士緯 30225090
 江宗哲 30225091
 紀聖溪 30225092
 楊長政 30225093
 李文彬 30225095
 張益誠 30225096
 林明信 30225097

蔡長佑 30225098
 林修宇 30225099
 張佳圓 30225100
 王嘉澤 30225102
 羅國誌 30225103
 李財傳 30225105
 蔡曜安 30225106
 高誠懋 30225109

三、一等輪機員管輪(加註) 2 名

黃敏乾 30320003
 (加註諳習蒸汽推進機組、燃氣渦輪機)
 陳清志 30320005
 (加註諳習燃氣渦輪機)

四、二等航行員船副14名

周國棟 40120008
 林誌成 40120015
 連 晨 40120019
 陳建維 40120020
 蔡萬金 40125007
 周正薰 40125009
 沈逸傑 40125012
 歐青銳 40125013
 吳仲霖 40125015
 林 飛 40125016
 蔡依達 40125017

張傑泰 40125018
薛富陽 40125024
林漢威 40125025

五、二等輪機員管輪37名

陳志達 40220006
謝政樺 40220019
陳志成 40220020
江少南 40220022
洪得新 40220024
曾諱藤 40220028
李燕城 40220029
薛富強 40220030
阮福進 40220043

蔡吉能 40220044
胡耿福 40220045
陳開基 40220056
莊宜臻 40220085
郭 詠 40220086
李名揚 40220100
鄭旭志 40225008
陳哲偉 40225019
胡峯煒 40225025
洪嘉文 40225026
羅立民 40225031
李玉成 40225033
林奕文 40225034
王冠吾 40225035

黃朝祥 40225036
陳建仁 40225037
陳聖仁 40225038
周建華 40225039
林室安 40225040
林志鴻 40225041
陳清耀 40225042
古宗弘 40225043
陳睦霖 40225044
蔡富男 40225045
魏郁晉 40225047
曹宏維 40225048
塗高德 40225049

※以上資料僅供參考,正確名單以考選部為準。

典試委員長 邱 聰 智
中華民國100年7月12日



交通部100年度第2梯次「船員岸上晉升訓練及適任性評估（含重行評估）」參訓人員合格名單

依據：依據交通部100年8月5日交航字第1000046542號函，辦理放榜公告。

公告事項：本梯次各職等適任性評估（含重行評估）合格人員計陳彥百等123位，依參訓證編號順序將姓名榜示如后：

一、一等船長:11名

A船100002-1 陳彥百	A大100042 謝仲文	A大99060-1 洪偉晟
A船100013-1 鄭博訓	A大100044 王啓祥	A大99069-2 林家威
A船100017 潘銘勇	A大100045 林佑仲	A大99071-1 陳禹辰
A船100019 朱志明	A大100046 李士偉	A大99078-2 賴威龍
A船100020 吳堃杰	A大100049 顏建成	
A船100021 簡文哲	A大100057 趙心泥	
A船98016-2 高建居	A大100058 王仲豪	
A船99005-3 蕭瑞生	A大93125-10 杜國忠	
A船99019-3 劉明德	A大95022-11 陳德玉	
A船99026-2 張其光	A大97050-1 曹昇華	
A船99028-2 潘春萬	A大98030-2 賴俊宇	
	A大98032-2 于高益	
	A大98075-3 馬潤達	

二、一等大副:34名

A大100017-1 楊偉航	A大98076-3 莊永潔
A大100020-1 林世鴻	A大99001-2 李奎縉
A大100026-1 陳育正	A大99003-1 洪健祐
A大100027-1 李金沐	A大99024-2 李振弘
A大100033 葉襄菱	A大99031-3 李光耀
A大100035 黃凱哲	A大99041-1 羅國剛
A大100038 黃俊智	A大99046-1 許仲雁
A大100041 陸少游	A大99052-1 劉俊宏
	A大99057-1 王冠偉

三、二等船長:1名

B船100001 莊學偉

四、二等大副:0名

五、三等船長:8名

C船100004-1 郭維剛
C船100006-1 洪玉三
C船100008-1 孫榮庭
C船100012-1 王秉宏
C船100020 林孟賢
C船99015-3 黃金山
C船99021-2 蕭又銘
C船99022-2 陳建志

六、三等船副:24名

C副100005-1 井源

C副100006-1 黃俊豪

C副100013-1 李忠明

C副100022-1 楊孟仁

C副100025 陳昭祥

C副100030 管傳武

C副100031 陳楷崴

C副100032 高溫章

C副100035 張韋成

C副100036 陳顯茂

C副100039 林昇玄

C副100041 季克鴻

C副100042 紀龍村

C副100043 劉盈嬋

C副100044 歐宗樺

C副100046 陳盈銘

C副97100-2 莊順正

C副98014-3 林航立

C副98072-4 王金福

C副98074-5 朱嘉元

C副99006-2 陳福禎

C副99039-3 胡智淵

C副99043-2 曾進興

C副99070-1 徐萬里

七、一等輪機長:9名

a輪100005 陳志誠

a輪100009 林昌杰

a輪100012 李俊宏

a輪93095-20 林航正

a輪94033-11 陸乾坤

a輪95023-10 許毅成

a輪97016-2 游安祥

a輪99019-1 許先助

a輪99024-1 張驛成

八、一等大管輪:22名

a大100003-1 陳弘智

a大100015-1 李世勳

a大100017-1 巫燦堃

a大100025 林競斌

a大100029 童俊維

a大100030 王文銘

a大100032 林川盛

a大100034 許君同

a大100036 侯東成

a大100041 謝明典

a大100044 劉明彰

a大93016-12 黃子修

a大93031-11 鄭佳泉

a大93046-21 鄭台聯

a大98019-2 洪國峰

a大98021-2 馮羅賢

a大99004-3 陳裕生

a大99006-1 陳穎璋

a大99009 鄭武中

a大99027-3 廖舜輝

a大99029-1 蔡文傑

a大99052-2 張修容

九、二等輪機長:0名

十、二等大管輪:0名

十一、三等輪機長:7名

C輪100007 閻宗文

C輪100014 林克強

C輪100015 黃源煌

C輪100016 湯宗明

C輪100018 鍾昭和

C輪100019 邱任遠

C輪100020 陳恩惠

十二、三等管輪:7名

C管100001 許文燦

C管100004 劉忠斌

C管100010 林佳勳

C管96013 許世斌

C管98015-3 陳永發

C管99007-1 蔡佳興

海院C管99018-2蕭旭偉

理事長 孫○○





◎◎◎
中華日報

世界海員日的由來

【記者李錫銘／台北報導】航運界在本(7)月11日慶祝航海節，當日慶祝大會亦將表揚模範海員，由於今年6月25日是第一個「世界海員日」，使得今年的表揚模範海員別具意義。

去(2010)國際海事組織 (IMO) 成員國表示一致認可世界各地的海員們對國際海運貿易、世界經濟和社會一體化所做出的突出貢獻，並以此特地設立年度紀念日「世界海員日」，以銘記他們的貢獻，並藉此良機對現今海員們所面臨的如海盜等種種問題進行深入探討。

IMO 呼籲透過社交媒體網路來支援全世界的海員，世界各國的人們用各種方式來表達「感謝你們！海員！」，如 Facebook 或推特，或上傳視頻到 YouTube，或在 LinkedIn 網站分享討論話題，或甚至寫一篇鼓舞人心的博客來支持全世界的海員。

IMO 稱，設立此紀念日的目的

旨在向全世界 150 萬海員們致敬，對他們為我們的生活美好做出獨一無二和無時不刻的貢獻致以讚美之情，我們會通過盡可能多的社交媒體網路傳達我們的敬意”。

據瞭解，「世界海員日」之所以將這天選在六月廿五日這一天，是因為具有里程碑意義的「海員培訓、發證和值班標準國際公約（STCW 公約）」修正案及其相關規範，是在當天於菲律賓馬尼拉召開的會議上通過。

交通部推行在校檢覈措施海大學生畢業即可就業

【記者李錫銘／台北報導】考試院院會通過航海人員執業資格取得及發證，自明（101）年起改由交通部辦理，據悉，交通部可望在明年七月推行「在校檢覈」措施，同時配合國防部之「募兵制」，海事大學學生「畢業即可就業」船員政策目標將獲實現。

全國船聯會與台北市輪船公會昨（7/5）日召開理監事會，會中兩位

理事長謝志堅與何樹生對於今年交通部在船員政策有所突破給予肯定，謝志堅認為新措施解決了多年來海事院校學生「畢業即失業」的困境，有助於充實國輪公司迫切需要的國籍船員人力問題，何樹生則形容突破性的政策使民國百年亦是航運元年。

船公會在理監事報告中指出，明年七月起交部即可繼教育部及各海事院校近年推動學生「在校訓練」取證的政策後，明年實行「在校檢覈」措施，俟104年國防部推出「全募兵制」後，22歲海事大學學生「畢業即可就業」的國家級綜合性船員政策即可實現，再成功的與國際規範接軌，提昇船員事業經營的榮譽感，有助吸引人才投入商船工作。

船長公會製作航海人員公約修正案中譯本出爐

【記者陳瓊如／台北報導】交通部運輸研究所委託中華民國船長公會所做的1978年航海人員訓練發証及當值國際公約2010年修正案中譯本，已正式出爐！

據了解，由於國際海事組織於2010年6月21日到25日在馬尼拉集會，修訂STCW國際公約，2010年修正案將於明(2012)年元月一日生

效，此一中文翻譯本的出爐，可作為增修訂現行船員訓練及發証之要求標準及相關規定依據，以使船員適任標準符合國際標準。

台灣新生報

台北海院海空物流與行銷系招生

【記者陳維強／台北報導】台北海洋技術學院「海空物流與行銷系」今(100)學年度開始招生，預定招收二專日間部40名、二專進修專校40名、二技進修部40名。台北海院表示，海空物流與行銷系是大專院校科系中之「中國概念股」，除了因應台灣經濟國際化、自由化及國際複合運輸之主流化，同時也因應亞太營運中心、亞太運籌中心及海、空轉運中心之發展策略，以及亞太經貿發展躍進、「大中華經濟圈」形成及世界經濟區域化整合，尤其也為因應台商大舉西進卡位搶攻大陸市場之趨勢。

該系除學習海運、空運、物流、行銷專業課程外，並加強學生公關禮儀訓練、職場倫理訓練、積極鼓勵參加各項國際性及與大陸地區學生之交流活動，並具有數十名海運、空運、物流、行銷優質實務師資陣容，對各

類海運、空運、物流產業界運作專業精深，是該系最大技職特色，更是吸引海運、空運、物流、行銷人士進修，提升專業技能的最大誘因。

台北海院指出，該系先後分別與基隆港務局（含台北港務分局）、台北市航空貨運承攬公會、台北市海運承攬運送公會、中華貨物通關自動化協會、沛華集團、長榮空儲公司、遠雄自貿港公司、欣洋通運、超捷國際物流、萬達國際物流、德莎運通、迅傳運通、東立物流、新齊發報關等單位或公司進行校外見學、教學、實習、講座或策略聯盟等多方面合作，提供學生實習、就業以及研究之機會。

至於未來就業市場，包括基隆、台中、高雄、花蓮港口公司（民國101年成立），以及航運公司（如長榮海運、陽明海運）、船務代理、貨櫃運輸、報關行、貿易公司等，以及航空公司、海空運承攬、物流業、免稅商店等。

航海員執業資格、發證 明年改由交部辦理

【記者黃雅羚／台北報導】考試院院會正式通過航海人員執業資格取得及發證事宜，全部改由職業主管機

關交通部統一辦理。

考試院秘書長黃雅榜表示，茲因船員法並無航海人員應經考試及格始能執業之明文或明確授權規定，又為使國內海事校院在校學生，於修畢國際海事認證機構認證通過之課程後，即可參加測驗取得資格，畢業後能立即上船工作，提升我國航運國際競爭力，考試院院會決議自明（101）年起，一、二等船副、管輪的執業資格取得及發證事宜，由職業主管機關交通部辦理。

黃秘書長並表示，基於信賴保護原則，由交通部辦理一、二等船副、管輪執業資格取得及發證事宜後，仍有三年過渡期，原航海人員考試科別及格制保留期間，由考選部賡續辦理舊案補考，有關補考科目、補考年限及成績核算，均依現行規定辦理。

海員工會爭取船員勞保待遇

【記者黃雅羚／台北報導】船員在航運產業扮演重要角色，是航商所屬船舶擔負航行任務先鋒部隊，惟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保險費率及限制條件，亦不同，海員工會理事長孫哲英表示將爭取船員與一般勞工同等待遇。

孫哲英表示，船員加保需自付80%保費且限制在下船90天內向海員工會會辦理加保，候船3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，期望爭取船員與一般勞工同等待遇。

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，依據船員法第五十七條「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 Accessto shorebased welfare facilities)。

孫哲英指出，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，已於今年5月12日正式啓用，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，日前總統明令公佈修正船員法第五十一條。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聯手合作，推動實習生上船實習方案，以增加船員質與量。

面對海盜猖獗英商船可聘保安

【記者黃雅羚／台北報導】海盜日益猖獗並在特定海域，使國際商船航行安全備受海盜威脅，英國政府即將頒布新法例，批准包括多艘駛往南安普頓懸掛英國商船旗船舶，聘請武裝保安於船上巡邏。

英國政府相信，新法例將能監管及控制武裝保安的招聘情況，並會杜絕任何罔顧後果人登上懸掛英國旗幟船舶。

英國船舶聘請武裝保安登船當前屬違法，但英政府會審視現況，修改法例以保護船員安全。

當前油輪、化學品運輸船、貨櫃船及滾裝船海盜襲擊事件愈趨頻繁，尤其是接近沒有法律制裁狀態索馬里海域航線。西非、印尼、新加坡海峽及南中國海海岸亦常發生配有先進武器及榴彈發射器海盜，挾持船員作人質等事件，然後再苛索大筆贖金。

新加坡增第3座港口交通運控中心

【記者黃雅羚／台北報導】

新加坡樟宜港口交通運作控制中心（POCC）正式啓用，為該國第三座POCC，將加強新加坡港口水域及新加坡海峽的航運安全及海洋環境保護，未來逐步取替當前在丹戎巴葛港口運作控制中心。

該新POCC耗資2100萬美元，設置最先進船舶交通信息系統（VTIS），每次可處理高達一萬條船舶航道，處理量是目前系統兩倍。

新系統能從雷達、自動識別系統（AIS）、發射機應答系統（HARTS）及船舶數據庫等多個渠道接收資訊，從而整合出一個高清的全面海洋情況畫面予當地港口機構船舶交通管理部（VTM）。

為加入新系統，新加坡港務集團維斯達（PSAVista）港口運作控制中心正進行系統升級。

直航、ECFA簽訂 兩岸船隻數量無法平等

【記者黃雅羚／台北報導】兩岸三通直航暨簽訂ECFA後，基於互惠平等原則，兩岸航運以「運量對等」之方式經營，高雄市船代公會表示，兩岸直航後中華民國籍約260艘，大陸籍船隻約4000艘：我國籍國輪數

量比例明顯偏低，以運量對等之考量，雙方國輪數量著實無法平等，此經營方式將影響船務代理之生計。

船代公會進而指出，基於上述原委，懇請政府能維持直航前之規定，維持外籍船舶裝載兩岸貨物彎靠第三地，使雙方能達到運量平衡以及穩定雙方航運品質。

至於化學船部份，因船隻管理有技術上之門檻，目前並無中華民國籍之化學船，全數為外國籍輪船，若依運量對等之原則經營，將完全扼殺台灣船務代理之生計。

另，根據大陸交通部公告，自明年1月1日起，禁止外輪經第三地運送兩岸不定期貨物，非兩岸註冊船公司，將無法經營兩岸航線，即使彎靠第三地也不行，台灣各國際商港將淪為地區國內港口。





台灣航業股份有限公司

TAIWAN NAVIGATION CO., LTD

- * 績優上市公司
- * 專營遠近洋散裝船與拖船，船齡輕、船隊大
- * 制度完善、人性管理、福利健全、員工優惠入股
- * 工作選擇多，擁有遠洋、近洋及環島航線

★ 誠徵海員 ★

職 稱	資 格
大副 / 大管輪	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船資歷者。
船副 / 管輪	
水手長	
木匠 / 銅匠	
幹練水手 / 機匠	
大廚 / 服務生	
駕駛 / 輪機實習生	

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 294 蔡小姐：Lccytsai@taiwanline.com.tw

傳真：02-2393-6578

◆ 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



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	
船 副	
輪 機 長	持有國籍一等執業證書
大 管 輪	
管 輪	
銅 匠	持有乙級船員輪機當值證書

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	- 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	- 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	- 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		- 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		- 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		- 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。



T.S. LINES

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—(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、電機師	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。
乙級船員含水手長、木匠、AB幹練水手、加油長(銅匠)、電機員、大廚	符合STCW資格，最近一年具有遠洋、近洋、雜貨、散裝船經驗者，優先任用。
(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噸級各型船舶五十艘，日本建造中新船艘數多，船齡輕、上船機會多。本公司另有承載台電燃煤散裝船，每航次固定返台。

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葉輪機長 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



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－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，船舶大部份為賴比利亞(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	資 格
船 長	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。(如無油化証書，公司可安排受訓)
輪機長	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。(如無油化証書，公司可安排受訓)
大 副	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。(如無油化証書，公司可安排受訓)
大 管	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。(如無油化証書，公司可安排受訓)
船 副	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。(如無油化証書，公司可安排受訓)
管 輪	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。(如無油化証書，公司可安排受訓)
乙級船員	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：郵寄本公司經理室船員組陳正文收
2. 連絡方式 E-MAIL：per-fpmc@fpg.com.tw
或電洽02-27122211-7779

會員服務

會務報導

- ◆ 100年度會員紀念品(LED桌燈+多功能捲尺工具組)已完成交貨並送達各地，請會員自行向船公司索取或至海員工會領取。
- ◆ 100年度第三梯次「船員岸上晉升訓練及適任性評估（含重行評估、申請補訓）」報名時間為100年9月5日至9月16日，訓練時間則是100年11月7日，預定於開訓前10日寄發參訓證(或補考證)，若參訓(重行評估)人員於參訓(或重行評估)前5日尚未收參訓證(或補考證)，請來電洽詢(02)2515-0304、(02)2515-0307，以免因逾期而致影響參訓(重行評估)權益。

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 062105	楊成龍	總台字 055255	邱文光
總台字 084408	李源庭	總台字 084817	王金成
總台字 034996	李德明	總台字 086131	熊朝忠

健保局呼籲，大家珍惜急診資源， 輕病不要到醫院急診部看診

急診依健保支付之定義，須立即給予患者緊急適當之處理，以拯救其生命、縮短其病程、保留其肢體或維持其功能。

行政院衛生署為加速醫院急診部門檢傷分類作業，參採各國的經驗，於99年公告施行急診五級檢傷分類基準，期快速檢定病人病況危急與嚴重度，讓真正急重症患者，能及時獲得緊急醫療服務，挽回寶貴的生命，其中

* 第1到第3級～屬危急或緊急重病
主要包括休克、心跳停止、吐血、持續胸痛、抽搐、血壓偏高或是呼吸短促等生命徵象危急狀況者，醫師須立即或至少半個小時內提供緊急照護。

* 第4級～為次緊急病況
生命徵象正常，僅體溫大於38。C或臟器或五官與肢體疼痛，醫師可於1小時內提供照護。

* 第5級～為非緊急
僅源自皮膚、軟組織、骨骼或眼、耳、鼻之表皮疼痛，醫師可於2小時內照顧病人。

許多民眾不瞭解醫院急診醫療的內容，常以為一般感冒或是意外的輕度外傷，到急診就可以馬上獲得醫療服務，因而時常造成急診部門壅塞，除加重急診醫護人員的負荷外，且影響到急重症病患的醫療照護品質。

實際上，被檢傷為第4或第5級病況較不嚴重的病人，就算急忙趕到醫院掛急診，極可能因急診病人甚多而需等待許久，才有醫師前來看診，若同時間有前往提供門診之院所，應可得到更快速與合理之治療。

急診的健保部分負擔區域醫院為300元，醫學中心為450元，較診所部分負擔50元及醫院一般門診部分負擔介於80~360元為高，健保局建議，各位民眾如有急診檢傷分類第4級或第5級的病況時，請先行至診所或醫院看門診，除可減少自付部分負擔費用外，也可做功德，讓急重症的患者能獲得周全的急診照護。

【資料來源：健保局】

為提供勞工朋友更便捷的勞保、勞退資料查詢管道，勞保局擴大委託金融機構發行勞動保障卡，增加第一銀行加入發行勞動保障卡行列

- 一、為提供勞工朋友更便捷的勞保、勞退資料查詢管道，勞保局除繼續委託土地銀行、玉山銀行、台北富邦銀行、台新銀行發行勞動保障卡外，自100年8月16日起增加委託「第一銀行」為第5家發卡銀行，提供勞工朋友透過勞動保障卡查詢服務之自動櫃員機將增至5千多台，擴大勞動保障卡之服務範圍。
 - 二、勞動保障卡是結合金融卡或信用卡的晶片卡，原已持有金融卡或信用卡者，可申請升級成為勞動保障卡，無需另外付費。只要是曾經參加勞退新制或曾經參加勞保的勞工朋友均可向發卡銀行各營業據點申請勞動保障卡。
 - 三、勞工朋友可隨時透過發卡銀行的自動櫃員機查詢最近6筆勞退金個人專戶明細資料、專戶累積金額及最近6筆勞保異動資料、勞保總年資；也可以透過發卡銀行的網路ATM進入勞保局網站e化服務系統，查詢更詳細的個人勞保、勞退資料。
 - 四、各發卡銀行服務電話如下：
土地銀行：(02) 2314-6633、
玉山銀行：(02) 2182-1313、
台北富邦銀行：(02) 8751-1966、
台新銀行：(02) 2655-3355、
第一銀行：(02) 2181-1111。
- ～歡迎勞工朋友多加利用～



保健知識

健保局針對民眾自費之相關管理措施

- 一、無論是否為健保醫療給付項目，特約醫療院所提供醫療服務都須符合3原則：
 - (一)資訊公開：健保局輔導特約醫療院所於診間、布告欄或櫃檯公告自費項目明細。自費項目明細公開，列入衛生局對醫療機構業務定期督導考核項目。
 - (二)事先告知：非因情況緊急或不可預期之情形，不得於手術、檢查及處置實施過程中徵詢使用健保不給付之項目。
 - (三)開立正式收費單據：應載明健保醫療、自費醫療及非屬醫療項目之收費金額。
- 二、健保不給付項目
 - (一)全民健康保險法第39條規定，不在健保給付範圍之項目，如：掛號費、美容外科手術、醫師指示用藥、義齒及義眼。
 - (二)雖為健保給付項目，但不符合健保給付適應症規定。
 - (三)行政院衛生署公告部分給付項目，由民眾自付差額(查詢路徑：健保局全球資訊網/一般民眾/健保醫療服務/健保特殊材料)。
- 三、民眾遇有就醫疑義之服務管道
 - (一)免費諮詢服務專線：
0800-030-598
 - (二)健保局全球資訊網(www.nhi.gov.tw)
 - 1、民眾意見信箱
 - 2、就醫申訴服務專區(查詢路徑：健保局全球資訊網/一般民眾/就醫申訴服務)
- 四、違規特約醫療院所之處理
 - (一)民眾自費項目倘為健保給付範圍，而特約醫療院所仍向民眾收費者，則構成全民健康保險法第58條「自立名目向保險對象收取費用」之情事。違反前述規定者，應退還收取之費用，並按所收取之費用處以5倍之罰鍰。
 - (二)健保給付之項目，保險醫事服務機構不得囑保險對象自費或自購藥劑、治療材料或自費檢查，且不得應保險對象之要求，提供非屬醫療所需之醫療服務並申報費用。若違反者，依健保相關規定予以違約記點。

業務組別	轄 區 範 圍	聯絡電話
臺北業務組	台北市、新北市、基隆市、宜蘭縣、金門縣、連江縣	(02) 2348-6753
北區業務組	桃園縣、新竹市、新竹縣、苗栗縣	(03) 433-9111
中區業務組	台中市、彰化縣、南投縣	(04) 2258-3988
南區業務組	雲林縣、嘉義市、嘉義縣、台南市	(06) 224-5678
高屏業務組	高雄市、屏東縣、澎湖縣	(07) 323-3123
東區業務組	花蓮縣、台東縣	(03) 833-2111

五、其他

(一)視業務需要，賡續發布常見特約醫療院所要求病患自費項目之說明，如大量點滴注射、一般材料、自控式止痛、高壓氧治療及正子斷層掃描等，供保險對象及特約醫療院所參循。
查詢路徑：健保局全球資訊網/一般民眾/常見就醫自費項目/常見醫療院所要求民眾自費之醫療項目。

(二)「自費的比較有效、自費的品質比較好」？

健保用藥經過雙重把關，第一關經過行政院衛生署核准發給許可

證，是 依法合格上市的藥品，第二關再由藥商提出納入健保給付申請核價，納入健保給付，品質有保障。

(三)醫療有高度個人化的特性，除了診斷、用藥合宜，還得搭配醫院的設備及醫師的技術與用心。選擇自費項目之前，建議先五問：（1）健保有沒有給付？（2）自己要付多少錢？（3）比起健保給付項目好在哪？（4）有沒有其他的替代方案？（5）有沒有可能的併發症及後遺症？

聰明吃海鮮 蒸烤更美味



文／王御風

諮詢／陳韻（榮新診所營養師）

資料來源／《菜市場的海鮮料理》

柯俊年、黃景龍／合著
台視文化公司出版

海鮮油炸、紅燒不稀奇，蒸得美味、烤得香氣十足，更迷人！

海鮮滋味鮮甜、營養豐富，人人愛吃，許多人覺得海鮮要乾煎、爆炒、紅燒才夠味，其實用蒸或烤的更能保留海鮮原汁原味。

海鮮用蒸的 吃出原味

「蒸」是最能吃到海鮮原味的方式之一。要如何蒸出鮮美多汁的海鮮？蒸魚時如何才能不黏盤？都是「蒸海鮮」的必知重點。

整隻蒸最美味

蒸海鮮時，有些人因為怕食材不容易熟，會先切塊或劃刀。其實，先切塊或劃刀，容易使海鮮的原汁流入蒸盤中，而影響美味。所以只要將海鮮確實退冰、處理乾淨後，直接整隻炊蒸，最能保持海鮮原汁原味！

水先燒開，保持大火蒸

蒸海鮮時，切記水鍋中的水量要足，放上蒸架，再放蒸盤，鍋中水與蒸盤應有2~3公分的距離，而且要先將鍋中的水燒開後，再放海鮮，以大火來炊蒸。若以1台斤重（600克）的海鮮來計算，入鍋炊蒸時間約6~7分鐘即可。

蒸好不掀蓋，再燜一下

海鮮蒸好後，不要急著掀蓋，因為在蒸熟過程，海鮮本身的水分一定會有少許流失，熄火後最好再燜蒸1~2分鐘，就可以利用鍋中蒸氣彌補流失的水分，同時也可以讓海鮮更熟透。

盤子抹油，或以辛香料鋪底

蒸魚時魚皮容易黏在盤子上，只要在蒸之前，先在蒸盤上抹油，或切薑片、蔥段鋪底，再放上處理好的鮮魚，就不會有魚皮黏在盤子上的情況發生。

海鮮用烤的 鮮甜飄香

「烤」可說是人類最早吃熟食的料理法，既簡單方便。要如何烤出香甜多汁的海鮮？烤之前要不要調味？都是「烤海鮮」必知重點。

烤前先預熱

烤海鮮的方式有兩種，一種直接烤，就是常見的「燒烤」，用炭火直接烤食物。另一種間接烤，稱為「焗烤」，是讓食材在溫室環境裡熟成，如用烤箱來烘烤食物。不論用哪一種方式，都要先將熱源預熱到某個溫度，才能放上食物烘烤。

烤前不抹鹽，烤後再沾味

一般人在家中烤海鮮，大多是使用烤箱，或是運用鍋內乾燒或乾烤的方式來製作。因為吃海鮮以嘗其鮮味為主，因此以原味烘烤最佳，就是烤之前不抹鹽，因為抹了鹽之後，海鮮的水分會快速流失，再加上熱源的猛烈烘烤，完成後的海鮮較易口感乾澀，所以應該在烘烤完成後，再酌量調味。

健康菜單：

【資料來源：全民健康保險雙月刊第92期（100年7月號）】

蝦皮椰茸辣醬（5人份）

材 料

蝦皮乾2兩、花生油300cc、椰子茸1兩、香油50cc、大蒜5瓣、朝天辣椒12根（約重1兩）

調味料

清水3大匙、糖1大匙、辣椒粉2大匙

作 法

1. 炒鍋中倒入花生油，燒熱，轉小火，放入蝦皮、椰子茸炒香，見蝦皮微金黃酥即可熄火。
2. 大蒜與朝天椒用調理機打成碎末。
3. 另起鍋，倒入香油，燒熱，再加入做法2之材料，炒拌出香味，加水及糖，續煮至糖粒融化，熄火，加入辣椒粉，翻攪均勻後，與炒香的蝦皮椰茸混合，置涼即可。



貼心小叮嚀

上桌時，可再酌加松子仁等堅果，或香菜、蔥花、茴香等香料增色提香。

營養成分分析表

熱量	蛋白質	脂質	醣類
1207 Cal	279 g	113.3 g	23.6 g