

696期目錄

CHINESE SEAMEN'S MONTHLY NEWS

中華海員月刊100年10月號

OCTOBER 2011

1 本會公告

- ◎ 99學年第二學期會員子女獎學金申請公告 業務處
- ◎ 「船上訓練記錄簿」已增列郵遞方式辦理，本會不再辦理 船長公會
- ◎ 函轉：行政院衛生署有關「船員體格檢查健康檢查及其醫療機構之指定辦法」第3條公立醫院之疑問案 高雄港務局

4 航運要聞

- ◎ 中華日報、新生報航運版新聞摘錄 本刊

10 航運公司徵才廣告

19 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

21 勞、健保資訊

- ◎ 海外緊急就醫自墊醫療費用可申請核退 健保局
- ◎ 國民年金修法放寬納保資格 繳費方式有彈性、權益給付 勞保局
- 都不少

23 保健知識

- ◎ 水果旺季來臨這樣吃就對了 本刊
- ◎ 健康菜單：咖哩黃瓜醬 本刊

26 專刊暨經驗交流

- ◎ RADIO TELEX交換電報通信解說(上) 張明東

封面照片說明：基隆分會100年模範海員勞工，由基隆分會余理事長惠廣(右3)頒獎，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**99學年第二學期會員子女獎學金申請公告**

本會99學年第二學期會員子女獎學金申請，自100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

船長公會來函表示，航海人員所需用之「船上訓練記錄簿」已增列郵遞方式處理，故本會不再販售，請有需要的會員自行向船長公會購買。

船長公會地址：台北市南京東路四段75號7樓

電話：(02)2712-0022



函轉：行政院衛生署有關「船員體格檢查健康檢查及其醫療機構之指定辦法」第3條公立醫院之疑問案。

交通部高雄港務局函轉行政院衛生署有關「船員體格檢查健康檢查及其醫療機構之指定辦法」第3條公立醫院之疑問案。

行政院衛生署 函

地址：10341臺北市大同區塔城街36號
聯絡人：莊雯如
電話：29978616
電子信箱：teresa@bhp.doh.gov.tw

受文者：交通部高雄港務局

發文日期：中華民國100年9月7日
發文字號：署授國字第1000201629號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：

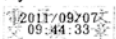
主旨：有關「船員體格檢查健康檢查及其醫療機構之指定辦法」
第3條公立醫院之疑問案，復如說明段，請 查照。

說明：

- 一、復 貴局100年8月15日高港監理字第1005007202號函。
- 二、查公立醫療機構委託民間辦理或公設民營機關（構），在設計理念上著重於「經營權」之委託民間辦理，其人員係由其自行進用並非公務人員，至於所有權仍為政府所有，因此，公立醫療機構委託辦理期間，其依醫療法第十三條規定申請開業，應以受委託對象為申請人，與公立醫療機構設立開業要件不同，應不宜認定為醫療法所稱之公立醫療機構。
- 三、本案有關「高雄市立旗津醫院（委託阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院經營）」，及「高雄市立岡山醫院（委託秀傳醫療社團法人經營）」，均係以民間身分接受委託辦理，在委託辦理期間，依醫療法相關規定，應非屬醫療法所稱公立醫療機構。

正本：交通部高雄港務局

副本：本署國民健康局





● ● ● ●
中華日報

海員總工會建請勞委會取消 船員離職退保限制

【記者陳瓊如／台北報導】中華海員總工會正式行文交通部及勞委會，建請取消勞委會於民國86年7月4日台86勞保二字第025056號函，有關受僱外僱與國輪公司船員離職退保後，在岸期間自願繼續加保者，須於90天向海員工會或船長公會辦理加保及候船三年期滿之日須辦理退保的限制案。

海員工會表示，船員為無一定雇主之行業，與一般職業公會會員無異。勞工保險局86年函釋，有關船員上岸候船期間繼續加保者，須於輪船公司離職退保之當日起90日內，向所屬中華海員總工會辦理加保手續，又上岸候船期間繼續加保者，以每三年理監事改選清查會籍日期為準。

由於海員總工會是屬職業工會，勞保主管機關對於該會會員加保規定卻異於一般職業工會且處理標準不同，不但有損該會會員投保的權益，也不符政府辦理勞工保險，以保障勞工生活之基本，及達成保護勞工目的。勞保局此函可說對船員有不公平

及違背政府保障勞工的美意。

因此海員總工會期盼交通部也能秉持保障海員的權益，協助該會會員爭取「取消該會會員上岸候船期間須於90日內辦理加保及候船3年期滿須辦理退保限制」。

基港局更新數位雷達系統服務航港界

【記者李錫銘／台北報導】基隆港務局VTS+AIS更新數位雷達系統服務航港界。

基港局船舶交通服務系統VTS+AIS（數位雷達系統+船舶自動識別系統）日前已完成系統更新建置，因此次系統更新，相較更加穩定，對提昇船舶航行安全助益甚大。

該局指出，本次更新之岸際數位雷達系統，相較於以往之傳統（類比）雷達系統；因係採用免磁控管之數位電路及低耗能射頻功率設計，除對於海上動態目標之偵測能力優於傳統雷達外，系統設定及符合節能原則。

目前基港局船舶交通服務系統VTS+AIS採雙系統運用模式；當其中某一系統當機時，另一（備援）系統仍可獨立運作，所有功能不受影

響，能有效掌握港區內外廿海浬各類型船舶動態資訊，執行該港船舶交通服務業務。

高港局船舶動態通報系統手機版功能上線啓用

【記者陳瓊如／台北報導】高雄港務局表示，今年全年貨櫃量希望能超過950萬TEU目標，明年目標希望能破1000萬TEU，而為加強服務航商及港區業界，高雄港務局船舶動態通報系統手機版功能已正式啓用。

該局船舶動態通報系統手機版功能（網址：<http://sdci.khb.gov.tw/mobile>），可提供高雄港港區船舶作業現況看板、待進港-進港-出港與移泊看板、船舶港區作業異動功能與歷史資料查詢等四項功能，航商可直接透過Android 1.5以上平台的手機或平板電腦，申辦或查詢高雄港區船舶由進港至出港等訊息及作業狀況。

高雄港務局有鑑於智慧型手機日趨普及，無線網路亦深入每一角落，日前即著手規劃在原有的作業系統，再加強擴充建置mobile功能，該功能有利於高雄港航商業者透過智慧型手機的3G或Wi-Fi功能連線上網，可即時掌控船舶作業動態，加速船舶作業時間，減少船舶滯港時間，以降低航商業者的營運成本。

高雄港務局為跟隨高科技的演進不斷突破，期望能以最大的熱忱，以24小時全程服務為核心目標，提供航商業者一個滿意的作業環境，並減省業界人力作業成本，提高服務品質，提供航港業者可在任何時間、地點利用該作業系統，做最有效的服務，同時也帶來高雄港的成長，共創政府及業界的雙贏局面。

七月份我國輪增加4艘

【記者陳瓊如／台北報導】根據交通部的統計，今年七月我國輪艘數增加四艘達287艘，總噸位增加七萬九千三百三十九總噸，達二百九十三萬八千一百七十二總噸。

新增四艘國輪為台灣電力公司所屬五萬零二百三十六總噸煤礦專用船「電昌七號」，及台灣中油公司油品船二萬八千四百一十總噸的「通運輸」，與億宏航運公司兩艘運輸駁船，分別為四百八十七總噸的「億宏一號」及二百零六總噸的「億宏二號」。

基隆港務局/英多佛港簽署合作備忘錄

【記者李錫銘／基隆報導】交通部基隆港務局與英國多佛港昨(8/17)日於該局基港大樓二樓簡報室簽署合作備忘錄，基港局由局長陳福男代表

簽署，多佛港方面由多佛港務管理委員會孟富德主席與多佛港務管理局金寶局長代表簽署，並由英國貿易文化辦事處康博偉等陪同見證，國內多家港航業者參與儀式觀禮。

基隆港務局長陳福男於簽約儀式中致詞表示，本次簽署，除了象徵兩港日後情誼更加穩固、有更大的合作空間外，更說明了該局走向世界舞臺的政策目標絕對不是一項口號；他更指出，現今該局正積極推展「內客外貨雙軸心」的業務，多佛港每年高達1,300萬的旅客輸運經驗，正是該局可極力取經的對象，該局即將改制為公司，營運方式將更為多元，未來雙方更有航線互通與相互投資的空間，期盼雙方能以行動展現1加1大於2的合作綜效。

多佛港務管理委員會孟富德主席則指出，他因職務的關係，經常往來台、港，本次能以多佛港主席的身份來台，更加感到榮幸；基、多兩港具有許多相似的特性，尤其多佛港緊鄰市區，位居著名景點「白崖」的正下方，與基隆港同樣遭遇環境議題的挑戰；目前多佛港正極力拓展東南亞經濟快速成長區域的商機，並積極追求完善且富有效率的運輸模式，希望在簽署後，能與基隆港就這些議題尋求解決方案，分享彼此經驗、謀求雙方共同的利益。

多佛港務管理局金寶局長說，港

埠在經濟發展上，佔有極為重要的地位，同時也是大陸開發的墊腳石，本次簽署主要目的在於維繫兩港間長遠及友好的合作關係，相信與基隆港透過知識分享及密切合作後，將可觸發極大的商機及多種發展方案；英國貿易文化辦事處康博偉致詞時則說明，台灣是英國在亞洲高度成長的市場之一，英國更是台灣外銷歐洲的主要市場，台灣超過180家公司在英國設立，目前台灣港埠正進行改革，而英國在港務改革上經驗已久，相信日後若能借助多佛港的改革經驗，必能獲致成功。

雙方在儀式中進行交換港旗與紀念品，會後雙方還就相關議題交換意見。

基隆關局提升服務品質獎勵民衆提案

【記者陳瓊如／台北報導】基隆關稅局表示，為精進關務作業，全面提升服務品質，該局訂有民眾提案獎勵制度，歡迎相關業者及民眾踴躍研提海關業務改善提案或興革意見，作為施政之參考，共創雙贏。

該局表示，基隆市船務代理及國際輪船商業同業公會曾經提案建議台北港裝船出口結關之貨櫃，申請海上走廊特別准單，可在該局局本部稽查組辦理，以免兩地奔波費時；另有關

運輸業者使用自備封條經關稅總局驗證合格後，向該局提出申請使用時，免再按進出口用途別分開列載，以節省繁複填列手序；今年度某位搭乘麗星郵輪之旅客抱怨海關行李檢查輸送平臺之後端過高，旅客搬抬不易，該局獲悉後立即於該港東西岸兩座行李檢查平臺之後端加裝「斜坡式行李輸送帶」，以利入境旅客提取行李。

以上精進措施係效法民營企業內部提案制度之精髓，透過群體力量，產生機關自我改善之作業模式，該局歡迎社會各界或相關業者提供建言，凡提案符合下列各款之一者：(1)對關稅法規、釋令之修正建議。(2)對稽徵措施及通關作業流程之興革建議。(3)對該局各項便民服務措施研提之興革建議。經該局審議後採行或報奉上級機關核准採行，除專函致謝外並製發感謝狀，同時於該局網站公開表揚。相關表格及資訊請至該局網站首頁（網址keelung.customs.gov.tw/交流園地/民眾提案）下載使用。

交部發佈船員服務規則條文修正

【記者陳瓊如／台北報導】交通部發佈船員服務規則條文修正，本次修正重點是依據今年2月1日總統公佈修正的船員法相關條文規定，及因應航商營運需求、確保船員工作權益，

船員航政管理及2006年海事勞工公司(簡稱MLC公約)規定所需，修正船員服務規則，計修正25條，其重點包括，因應MLC公約相關規範，增訂船員僱傭契約應載明事項。

其他還包括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五百以上船舶工作，其應具備資格條件。及為符實際需求，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。

另外，為免重複規範其他法規規定的事項，刪除船員自國外搭機或搭便船回國前，雇用人應填具申請通知單向警察機關申報出入境的規定。

台灣新生報

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，大陸籍船隻約四千艘：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，自明年元月一日起，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。

東南亞船舶修造業 崛起

【記者黃雅羚／台北報導】當前修船市場競爭日趨激烈，隨著全球修船業不斷發展，亞洲國家崛起，中國商務部研究報告指出，東南亞已成為全球修船業中心，其中新加坡為全球主要修船國家。另，馬來西亞制定2020年前造修船發展戰略規劃。

歐洲修船業佔全球修船市場佔有率近年平穩略降，而東南亞新加坡已成為全球主要修船國家。目前，新加坡年修船產量佔世界修船總產值9.48%，其中浮式生產儲油卸油船（FPSO）改裝產值佔全球總產值三分之二，海上平台修理／改裝產值佔全球總產值六成。

新加坡修船業主要特點為：地

理位置具優勢，位處馬六甲海峽東南端，是歐亞航線必經航道；港口均為深水港；能提供優質服務；安全管理系统先進；以高技術修理業務取勝等。

在歐美債務危機影響下，新加坡政府公布下調經濟預期後，修船業更加成為其實現其經濟增長目標。

另，馬來西亞近期制定2020年前造修船發展戰略規劃，並且已經提供給股東徵求意見，該計畫描述改變造修船業面臨挑戰和機遇。

根據目前造修船總產值上升趨勢，2010年馬來西亞造修船業創造73.6億馬來西亞令吉特，並目標在2020年前實現年增長大約10%，為國民生產總值帶來199億馬來西亞令吉特收入。

租國外光船 如何申報所得？

【記者陳維強／台北報導】國外之國際運輸事業將其船舶以「光船」方式提供予我國營利事業使用，其所收取之收入，係屬在中華民國境內經營船舶租賃業務之收入，應由承租人給付租金時依法扣繳稅款。

本國公司向國外之國際運輸事業承租「光船」於境內從事相關運輸業務，國外之國際運輸事業取得之收入如何辦理申報？近來財政部高雄市國稅局經常接獲詢問，有關公司向國外

之國際運輸事業承租「光船」，於中華民國境內從事載運貨物，國外之國際運輸事業取得之收入性質為何？如何辦理申報？

該局昨天指出，在國外之國際運輸事業將其船舶以「光船」方式提供予我國營利事業使用，其所收取之收入，是屬於在中華民國境內經營船舶租賃業務之收入，應由承租人給付租金時依法扣繳稅款。其符合所得稅法第二十五條第一項規定者，得依「外國營利事業申請適用所得稅法第二十五條第一項規定計算所得額案件審查原則」第六點第二款規定，自取得收入之日起五年內向國稅局申請核准，按其在中華民國境內之營業收入之一五％為中華民國境內之營利事業所得額，並依法繳納所得稅。

海滬、漢民輪 風華再現

【記者黃雅玲／台北報導】當年國共內戰、國家政局動盪時，國輪公司陽明海運前身招商局輪船有二艘商船「海滬輪」、「漢民輪」擔負光榮任務，分別受政府徵召將故宮國寶與萬兩黃金運送來台，陽明海運文化基金會特別耗費時力完成模型製作，細膩完美重現二艘船舶雋永風華，自即日起「海滬輪」展示於該館一樓附設1915海洋咖啡館，歡迎民眾參觀。

陽明海洋文化藝術館表示，為

讓民眾在用餐同時也能欣賞到精緻船模展品，於一樓附設1915海洋咖啡館，結合陽明海洋文化藝術館第二覽室（三樓）「從招商局到陽明海運常設展」內涵，陸續於咖啡館空間內展示，「招商局-海滬輪、漢民輪」模型船兩艘，讓民眾能享美食、看展覽、賞船模，深度了解國寶、黃金運台過程。

「海滬輪」於1946年建造，負責運載3502箱國寶文物，而「漢民輪」於1944年，擔負重任是將黃金祕密運來台灣，因此政府得以保存國家寶物，穩住國家局勢、奠定台灣經濟基礎。

「從招商局到陽明海運常設展」展場在文化藝術館三樓，現場亦有解說招商局-光榮任務歷史，能深入瞭解故宮國寶及黃金運送來台過程。

最佳航運學術論文 表揚

中華海運研究協會頒發航運季刊「99年度最佳論文獎」，以表揚過去一年優秀航運學術論文作者，由理事長呂錦山頒獎予得獎人劉詩宗。

航運季刊99年「最佳論文獎」得獎名單如下：

航運管理組部分，由張志清、鄭夙君、劉詩宗所著「北美地區執行貨櫃保安之探討」，楊雅玲、丁吉峰、王韻婷所著「台灣地區海運承攬運送

業經營複合運送合作風險分析」二篇；航海技術組部分由鍾添泉、余坤東所著「STCW公約架構下我國航海教育課程探討-以操作級艙面航海人員培育為例」。

打擊海盜 歐盟招顧問

【記者黃雅羚／台北報導】歐盟為更有效地打擊海盜活動，日前招聘「海盜文化顧問」一名，提供海軍高官掌握海盜心理以及與海盜談判技巧。

應聘者必須掌握印度洋上海盜

們商業運行模式和處事方法。同時，特別顧問還需要向高官們提供關於海盜宗教活動資訊，以及他們日常服用當地特製興奮劑習慣。主要目的在尋求對索馬里海盜作戰計畫和戰略部署專業意見。一旦「海盜文化顧問」上任，這些海軍高官們將學習如何跟海盜們鬥爭。



斯密特焜陽港勤服務股份有限公司

SMIT Kueen Yang Harbour Services Co., Ltd.



誠徵下列人員

職 稱	資 格
駐埠輪機長	持有本國籍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、熟悉電腦軟體基本操作
輪機長	海事院校輪機相關科系畢業、持有本國籍二等管輪以上證書、具有港勤拖船資歷或具英文溝通能力者尤佳
機 匠	具機械、輪機等相關背景、具資歷及輪機當值適任證書者優先考慮

應徵方式：備履歷（附照片）、海員手冊影本、其他相關證件影本等，並於信封上註明應徵職稱，逕寄本公司收即可

公司地址：249新北市八里區商港路123號台北港行政大樓裙樓3樓

公司電話：(02) 8630-2200



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。



德翔海運(股)公司 徵才訊息

	職 稱	資 格
岸 勤	海 技 人 員	熟稔船舶ISM/ISPS管理、國際公約、海技等事務
海 勤	船 長	具本國籍一等適任證書及STCW95訓練證書
	大 副	具本國籍一等適任證書及STCW95訓練證書
	幹 練 水 手	具STCW95訓練證書、航行當值證書
	管 輪	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.co

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：

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 / 輪機長	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) 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 駐埠輪機長/資深大管輪	持有一等船長(輪機長)或一等大副(大管輪)證書，具備雜貨裝載經驗三年以上，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噸級散、雜貨及原木船舶五十艘，船齡輕、上船機會多，尚有日本建造中新船多艘待接。

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(02)87121888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(02)87121888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



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

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：2011/09/16

製表單位：業務處

會證號碼	會員姓名	日 期	摘 要	金 額
34082	周建祥	2011/7/12	註銷會籍補助金	51450
34993	李德明	2011/7/15	註銷會籍補助金	16200
83968	李文川	2011/7/18	註銷會籍補助金	32550
66482	陳 彼	2011/7/18	退休補助金	47400
34027	王連生	2011/7/22	註銷會籍補助金	45150
56042	馬經緯	2011/7/28	註銷會籍補助金	46200
53484	孫寧華	2011/7/29	註銷會籍補助金	49950
16499	江枝明	2011/8/2	退休補助金	61200
C00259	楊樹威	2011/8/4	退休補助金	55800
72252	翟精誠	2011/8/8	註銷會籍補助金	31050
79225	秦其禎	2011/8/10	註銷會籍補助金	36450
41026	許 捷	2011/8/10	退休補助金	57750
85279	楊新電	2011/8/10	退休補助金	12150
C00260	陳新巷	2011/8/11	退休補助金	70050
44406	崔志明	2011/8/11	註銷會籍補助金	51300
56854	黃文華	2011/8/16	註銷會籍補助金	48300
29886	張世金	2011/8/17	退休補助金	60450
C00284	陳德盛	2011/8/17	退休補助金	11550
50025	方世強	2011/8/19	退休補助金	49500
C00275	徐長安	2011/8/22	退休補助金	52650
51124	許文炳	2011/8/23	退休補助金	28500
29946	陳忠興	2011/8/24	退休補助金	38550
C00276	余宏賢	2011/8/24	退休補助金	24300
24273	林肇衍	2011/8/24	退休補助金	54300
25939	宋新柱	2011/8/24	退休補助金	65400
43958	王光輝	2011/8/24	註銷會籍補助金	14550
30045	葛昌華	2011/8/25	註銷會籍補助金	52800
31732	林斯輝	2011/9/1	退休補助金	60900
人 數		28	總金額	1226400

* 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：2011/09/16

製表單位：業務處

會證號碼	會員姓名	日 期	摘 要	金 額
44089	王德起	2011/7/19	在岸因病住院	2000
83501	林吉清	2011/7/20	母喪慰問	1000
81760	徐瑞麟	2011/7/20	住院慰問	2000
38925	余寶珏	2011/7/20	住院慰問	2000
41203	何明緯	2011/7/22	在岸因病住院	2000
35515	陳松松	2011/7/22	住院慰問	2000
50450	戴開明	2011/7/25	在岸因病住院	2000
56301	鄭成發	2011/7/26	在岸因病住院	2000
54772	盧金剛	2011/7/26	在船死亡慰問金	48000
52282	許進陸	2011/7/27	在海上工作因意外事傷住院	2000
48156	顏吉傑	2011/8/3	父喪慰問	1000
36293	莊楨良	2011/8/4	在岸因病住院	2000
47633	許劉義	2011/8/5	在岸因病住院	2000
31814	許榮輝	2011/8/10	妻喪慰問	1000
59887	李耀揚	2011/8/12	在岸因病住院	2000
82664	徐木生	2011/8/12	父喪慰問	1000
84221	高大千	2011/8/18	在岸因病住院	2000
58551	劉 瑛	2011/8/18	在岸受傷住院	2000
84302	紀扶君	2011/8/22	住院慰問	2000
86383	陳冠旭	2011/8/22	父喪慰問	1000
68564	嚴京台	2011/8/23	在岸因病住院	2000
68171	陽光華	2011/8/23	奠 儀	1000
57842	陳德全	2011/8/23	母喪慰問	1000
83778	李曜任	2011/8/24	父喪慰問	1000
61672	姚富生	2011/8/25	母喪慰問	1000
34681	周金康	2011/8/30	母喪慰問	1000
74398	賀一平	2011/9/2	父喪慰問	1000
83705	陳 民	2011/9/6	在岸因病住院	2000
58966	高登鈴	2011/9/8	在岸因病住院	2000
86942	呂幼如	2011/9/8	父喪慰問	1000
人 數		30	總金額	94000

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 058546	劉紹燈	總台字 085466	黃敏榮
總臨學 07668	曾俊哲	總臨訓 05746	張政傑
總臨訓 06608	尤建民	總台字 086541	沈聞天

勞、健保資訊

【資料來源：健保局】

海外緊急就醫自墊醫療費用可申請核退

發佈日期：100年08月30日

健保局提醒保險對象不要讓自己的權益睡著了！如果在海外有發生不可預期的傷病或緊急分娩，必須在當地醫療院所立即就醫，可向健保局辦理醫療費用核退。

健保局呼籲，申請核退是有時間限制，必需在急診或門診治療當天或出院當天起6個月內提出申請，逾期依法是不可受理，但遠洋漁船船員得自出海作業返國之日起6個月內提出申請。保險對象如果需要核退醫療費用，可檢附下列文件向健保局各轄區業務組辦理：1.醫療費用核退申請書（可至健保局全球資訊網站下載）。2.醫療費用收據正本及費用明細。3.診斷書或證明文件。4.影印護照內當次入

出境戳章。屬大陸地區住院超過5天（含）案件，醫療費用收據正本及診斷書還需辦理公證驗證手續。健保局會依文件審查核實計算應核退金額，但因國際間醫療費用差異極大，所以訂有以支付國內醫學中心平均費用為核退上限，每季公告，100年7月至9月核退上限：門診每次1,645元、急診每次2,787元、住院每日7,254元，健保局也會依規定在受理申請核退案件3個月內完成退費。

健保局特別呼籲保險對象，在海外雖有健保的醫療保障，惟係屬補償性質，應考量前往國家醫療收費情形，以及個人之需要，行前另行規劃購買相關之醫療保險或旅行平安保險，以獲得更完善的保障。

【資料來源：勞保局】

國民年金修法放寬納保資格 繳費方式有彈性、權益給付都不少

國民年金開辦後屢接獲民眾反映，因早期領取微薄軍保退伍給付或公教保養老給付，即遭排除納入國保，老年經濟生活堪慮，為照顧這些民眾，今年7月1日國民年金法修正放寬納保資格，只要是一次領取勞保老年給付、軍保退伍給付、公教保養老給付合計「年資未達15年」或「金額未達50萬元」的人，都可以參加國民年金保險(97年12月31日以前請領的勞保老年給付不列入計算)，並追溯自97年10月1日生效。

經統計符合這次修法擴大納保資格的人約有9萬3千餘人，行政院勞工委員會勞工保險局將會在這個月底寄發繳款單，補收追溯納保期間的保險費，如果是從97年10月1日起一直都符合放寬納保資格的民眾，才會被計收34個月共約2萬3千元的保險。

相對的，這些民眾也享有追溯期內各項給付的權益，累積的年資也愈長，未來領的老年年金也愈多。這些被追溯納入國保的人，如果已經年滿65歲，只要繳清補收的保費後，就可以每個月請領國保的老年年金給付了！而如果是還沒年滿65歲的人，只要依規定繳納保費，就可以累計保險

年資，在加保期間還可以獲得「生育給付」(今年7月1日起適用)、「身心障礙年金」、「遺屬年金」及「喪葬給付」等各項保障。

勞保局考量許多人可能沒辦法在短時間內繳納所有保險費，所以有放寬半年緩繳期，只要在明年3月底前繳清保費就可以了。如果想要分次繳納，也可以向勞保局申請改成多張繳款單，再持單繳費。

另外，這次被追溯納保的民眾，如果家庭收入較低，可以儘速向戶籍所在地縣市政府或公所洽詢申請「所得未達一定標準」保險費補助資格認定。只要是在明年2月底前提出申請，並經審查符合資格的人，都可以追溯自97年10月1日起提高政府補助保險費的比率。

爲了讓這次被追溯納保的民眾瞭解自己的納保條件、給付權益、未來請領老年年金給付的計給方式，以及保險費補助資格申請、保險費緩繳期等相關配套措施，勞保局會在這個月底寄發繳款單的時候，夾寄通函說明相關事項。

水果旺季來臨 這樣吃就對了

夏季盛產的水果香氣濃郁、鮮甜多汁，卻也有熱量偏高的問題，吃水果要吃得美味，更要吃出健康。

文／張怡伶

諮詢／劉純君(屏東基督教醫院營養師)

炎熱夏天是水果盛產的季節，美味的水果冰涼後食用，更讓人忍不住多吃幾口，因此有許多人覺得，反正天氣熱胃口不好，乾脆以水果代替正餐，期待順便減肥。其實，吃太多高糖份、高熱量的水果，不但無法達到減肥效果，還會增加罹患糖尿病的風險。

尤其榴槤、香蕉、芒果等夏季水果都屬於甜度高、熱量高的水果，吃多了可能會出現口乾舌燥、眼睛不適等現象，甚至引發口腔黏膜發炎，多數人會以為是吃得太過燥熱而不去留意，但這些症狀很可能是糖尿病的徵狀。

升糖指數高不高有關係

水果是含糖食物，就有高升糖指數與低升糖指數之分，升糖指數是在吃過某種食物之後，與葡萄糖比較血糖上升的情形，而吃太多高升糖指數食物，將提高肥胖、罹患糖尿病的機率，使糖尿病患者血糖惡化。

如何分辨水果升糖指數是高？

還是低？有幾個簡單的原則可以分辨，通常高升糖指數的水果纖維較少、甜度較高，如榴槤、龍眼、荔枝、巨峰葡萄、芒果、西瓜等都是，這些水果一天總量不要吃超過2個女生拳頭（棒球）大小的份量，而糖尿病患者，一天不要吃超過1個女生拳頭（棒球）的份量，否則容易出現口乾、尿多等症狀。

低升糖指數的水果特性剛好相反，具有高纖維、低甜度的特性，但依然會上升血糖，如芭樂、奇異果、蘋果、粗梨、柳丁、蓮霧、桃子、李子等時令在地水果，一般健康人每天總量，約等於自己的兩個拳頭大，對於糖尿病患者則大約是自己的一個拳頭大。大蕃茄是蔬菜，小蕃茄是水果，而本草綱目記載「未熟」的番石榴果、葉可以調整血糖，所以造成糖尿病人只能吃芭樂跟蕃茄的錯誤觀念。

聰明享用夏季水果

水果之王—榴槤

每到夏天各大賣場都會有一區堆滿了「榴槤」，那股獨特濃郁的氣味，喜愛的人，覺得是誘人的甜蜜香氣；不喜歡的人會覺得像豬屎味，避之唯恐不及，世上大概只有「榴槤」可以讓人如此愛之深又惡之切。

榴槤號稱水果之王，具有很高的營養價值，每100公克榴槤果肉有

162大卡含鉀290毫克，更含有多種維他命和礦物質，也富含果膠及水溶性纖維。其特殊的口感，放冷凍室冰凍，吃起來就是天然果肉冰淇淋，適合體質虛寒又瘦弱的人食用。

榴槤因含高熱量、高糖、高鉀，所以腎功能不佳、高血壓、高血脂、心臟病、糖尿病患者，以及體重過重的民眾都不應食用，另外榴槤果肉柔軟含豐富的纖維及果膠，一但食用過量可能引發腸絞痛，不適合有腸阻塞問題的人。

平民水果—香蕉

幾年前全球瘋足球，竟無意間帶動了香蕉的銷量，因為足球選手必須滿場奔跑衝踢，體力消耗極大，因此上場前要補充體力，卻又不能吃太多食物，以免嘔吐，香蕉所含的高熱量及可提升肌力爆發及維持肌耐力的鉀離子，就成為選手們的最愛，也引起足球迷的興趣，跟著瘋香蕉。

吃香蕉好處多多，除了是許多運動員補充體力的最佳選擇，還能降血壓、保護血管、幫助體內排除過多的鈉，研究顯示，每天吃2根香蕉，血壓可以降低10%。而香蕉含有豐富的膠質與水溶性纖維，可幫助消化及舒緩便秘；另含有色氨酸及維他命B6，有助血清素合成，能鎮痛、安神、舒緩壓力，還能助眠。香蕉每100克有91大卡含鉀290毫克，腎功

能不佳的民眾如果真的很想吃，一天一小條，香蕉長度以自己的手掌寬度為限，需要控制血糖的民眾，一天最多一根香蕉，而且當天就不應再吃其他的水果。

萬人迷—芒果

香氣濃郁、甜美多汁的的芒果，幾乎無人不愛，每年夏天必定熱賣的芒果冰，就是最佳證明。

中國人吃芒果可追溯至宋代以前，因為在宋代馬志所著的《開寶本草》中，就記載了芒果的療效。從現代營養學角度來看，芒果富含果膠及水溶性纖維，維他命A、B群、C及β-胡蘿蔔素含量豐富，β-胡蘿蔔素抗氧化力強，可以幫助人體上皮黏膜組織正常分化，使受損的黏膜細胞快速復原，豐富的纖維還能幫助腸蠕動，改善便秘，並降低膽固醇，也含有消化酵素，可幫助消化、消除脹氣，和肉類一起烹煮還能軟化肉質。

芒果每100克有60大卡含鉀120毫克，熱量糖份偏高，加上果肉柔軟甜美容易吃過頭，所以想要控制血糖的民眾要注意份量，一天以半個手掌大為限。芒果是漆樹科，果皮跟白色汁液是主要過敏來源，在夏天經常可見小孩吃了芒果之後，引發全身起紅疹發癢而跑急診，因此，有過敏體質的人最好先瞭解自己是否對芒果過敏，才能食用。

【健康菜單】

【資料來源：全民健康保險雙月刊】

咖哩黃瓜醬 (5人份)

材 料

小黃瓜4條（約重250公克）、
檸檬1顆、洋蔥1/4顆（約重30
公克）、紅甜椒1/4顆、香菜1
小把



調味料

咖哩粉1/2大匙、水果優格醬200公克、糖1大匙、匈牙利紅椒粉2小匙

作 法

1. 小黃瓜切碎丁；檸檬削下青皮，切細絲，檸檬果肉榨汁；洋蔥切細丁，用涼開水沖洗一下；紅甜椒與香菜亦切碎丁。
2. 調味料在碗內混合，攪拌至糖粒融化時，加入做法1.之材料攪拌均勻即可。

貼心小叮嚀

咖哩粉可替換成紅辣椒粉、墨魚粉、綠茶粉等等，此醬做餅類、炸餃的沾醬，也可做拌沾蔬菜的沙拉醬。

營養成分分析表

熱 量	蛋白質	脂 質	醣 類
330 Cal	10.6 g	7.6 g	58.3 g