

697期目錄

CHINESE SEAMEN'S MONTHLY NEWS

中華海員月刊100年11月號

NOVEMBER 2011

2 本會公告

- ◎ [賀] 100年度第3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
- ◎ 「瑞興輪」海難相關報導 蘇國愛

5 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

22 勞、健保資訊

- ◎ 職災保護簡介 勞保局
- ◎ 居住於安養機構之病患接受健保居家照護服務時，是否適用繳納5%部分負擔之規定？ 健保局

23 保健知識

- ◎ 呼吸方式不對 肩頸肌肉易疲勞痠痛 本刊
- ◎ 有氧運動抗憂鬱效果佳 本刊

26 專刊暨經驗交流

- ◎ RADIO TELEX交換電報通信解說(下) 張明東
- ◎ 逆向工程分析故障診斷 田文國

封面照片說明：總會100年模範海員頒獎於第24屆第11次理事會舉行，會後孫理事長哲英(右3)與受獎會員及家屬合影留念。

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3次暨第4次專門職業及技術人員高等 暨普通考試航海人員考試典試委員會 榜單

查100年第三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盧俊延等貳佰肆拾陸名。茲將全部科目及格人員姓名依入場證字號順序榜示如后：

一、一等航行員船副88名

盧俊延 30130007	張冠群 30130146	洪宥淳 30135058
朱志威 30130016	翁榮隆 30130147	吳泰宇 30135059
蔡宗甫 30130028	黃睦森 30130148	李進成 30135060
林佳鴻 30130030	陳韻強 30130159	陳彥中 30135062
伍家億 30130032	王祉鈞 30130168	曹詠清 30135065
吳宜芳 30130033	劉耀中 30130173	林耿全 30135066
王璽岫 30130033	林佑价 30130174	徐莉莉 30135067
陳崇興 30130066	陳 瑤 30135010	蘇恩平 30135071
何曉詩 30130067	戴俊彥 30135026	陳韋伶 30135072
俞祥昇 30130071	蔡榮豐 30135027	趙雍真 30135073
羅昌華 30130080	李家睿 30135029	高薇珺 30135074
張今昱 30130081	孫福遠 30135030	王坤鐘 30135075
黃于臻 30130092	陳婉鈴 30135032	詹士賢 30135076
蔡宜螢 30130102	陳俊廷 30135039	蔡文培 30135077
周揚民 30130108	郭昭蘭 30135040	王授彥 30135078
陳麒太 30130116	吳佳侑 30135041	曾紀元 30135079
陳皇祺 30130119	鄧邦權 30135043	余立宗 30135080
王儀嫻 30130120	王聖威 30135045	莊敏雄 30135081
楊鵬生 30130124	陳思樺 30135048	莊復凱 30135082
邱妍鈞 30130126	楊景翔 30135049	葉杰霖 30135083
鄒紹述 30130131	陳蓉靖 30135050	林楷傑 30135084
葉政峰 30130135	陸慶宇 30135051	吳哲宇 30135085
謝易達 30130143	李滿堂 30135053	王麗凱 30135086
粘俊傑 30130144	卓于禾 30135056	楊雅存 30135087
	王郁雯 30135057	黃冠璋 30135089

陳淮安 30135090	蘇文慶 30230124	賴坤志 30235095
曾乾祐 30135091	梁翊軒 30230131	江宗翰 30235097
張騰 30135092	黃御麒 30230143	林品彥 30235098
徐崇恩 30135093	尹柏荃 30230144	莫士偉 30235099
林彥良 30135094	顏世烜 30230145	黃肅堅 30235100
李武勳 30135095	陳煥文 30230146	葉恩齊 30235101
蕭雅君 30135097	蘇家民 30230151	朱崇智 30235102
邱建堯 30135098	蘇成敏 30230153	郭盈志 30235103
王進諺 30135099	許俊傑 30230155	林峻懋 30235104
施揚恩 30135100	許子謙 30230158	林楓展 30235105
葉長海 30135101	賴東義 30230159	劉宗保 30235107
張世杰 30135103	蘇明族 30230162	林澤辛 30235108
潘望一 30135106	張子浩 30230164	曾雍智 30235109
二、一等輪機員管輪86名	李瑞恩 30230166	蔡驩耀 30235110
莊顯章 30230007	洪楷勛 30235042	陳泰安 30235112
白寶誠 30230008	涂儀聰 30235053	王明裕 30235113
鄭方筑 30230009	許詩凱 30235058	林東奇 30235114
蔡夢軒 30230013	曹健清 30235062	邱崇智 30235115
蕭勤譯 30230017	蘇暉壬 30235063	陳松聖 30235116
陳淳宏 30230018	楊元亨 30235065	吳忠勳 30235117
蔡東霖 30230027	翁鈺原 30235067	張又文 30235118
黃國亞 30230045	陳坤憶 30235068	曾育成 30235119
蔡慶章 30230051	彭宇煊 30235070	游家瑋 30235120
謝明桂 30230065	丁主文 30235071	陳俊亨 30235121
洪其民 30230066	陳士晉 30235074	劉明矩 30235122
紀均澄 30230070	葉憲澤 30235079	張芳賓 30235123
王思辰 30230080	江春建 30235083	林建宏 30235124
鍾鎮業 30230092	陳峻祐 30235084	陳韓杰 30235125
莊玄裕 30230096	阮煒恩 30235085	劉達生 30235127
李一賢 30230097	張吉輝 30235086	李易縉 30235128
陳宥霖 30230112	張介勳 30235092	薛詠城 30235129
賴建宏 30230121	林敬原 30235093	李謹仰 30235130

鄭凱倫 30235131
謝芳良 30235132
王群凱 30235133
黃文昊 30235134

三、一等輪機員管輪(加註)8名

田鎮豪 30330001
(加註諳習蒸汽推進機組)
郭敬峰 30330002
(加註諳習蒸汽推進機組)
吳東穎 30330004
(加註諳習蒸汽推進機組)
吳俊宏 30330005
(加註諳習蒸汽推進機組)
張育維 30330006
(加註諳習蒸汽推進機組)
劉韋仲 30330007
(加註諳習蒸汽推進機組)
詹世賢 30330008
(加註諳習蒸汽推進機組、燃氣渦輪機)
高志豪 30330009
(加註諳習蒸汽推進機組、燃氣渦輪機)

四、二等航行員船副12名

詹中文 40130002
周明翰 40130006
呂忠翰 40135010
林志浩 40135011
廖廷茂 40135012
洪文泉 40135013
洪郁智 40135014

林昌福 40135016
林盈豐 40135018
曾明華 40135021
盧永長 40135022
蔡旺歷 40135023

五、二等輪機員管輪52名

黃國晉 40230001
黃子文 40230007
黃朝舜 40230013
賴璟毅 40230015
詹創富 40230025
洪重淵 40230027
朱新凱 40230031
曾君瀛 40230040
林永鴻 40230044
蘇子軒 40230045
段希達 40230047
李正文 40230048
陳奕麟 40230049
何錦輝 40230059
黃逸明 40230068
許鈺麟 40230077
俞柏仲 40230080
倪學傑 40230084
陳力行 40230093
陳亮學 40230094
廖韋智 40230100
謝金成 40230101
曾明斌 40230106
許佑偉 40230111
吳孟彧 40235014
李金沐 40235020

李承霖 40235023
邱仕雲 40235036
徐復國 40235037
陳俊成 40235038
黃慶祥 40235039
高坤榮 40235040
許顯德 40235043
方崧維 40235044
劉鍾墾 40235045
劉正皓 40235047
楊勝安 40235048
劉用建 40235050
簡也竣 40235051
郭政倫 40235052
王仲敏 40235053
曾恕人 40235054
孫克強 40235055
周合明 40235058
劉崑城 40235059
張旭德 40235061
洪溫良 40235062
陳文龍 40235063
洪維廷 40235064
陳榮輝 40235065
程 起 40235066
廖智勇 40235067

※以上資料僅供參考,正
確名單以考選部為準

典試委員長 胡 幼 圃
中華民國100年10月3日

「瑞興輪」海難相關報導

文/蘇國愛

瑞邦海運股份有限公司所代理巴拿馬籍「瑞興輪」10月3日凌晨在基隆市與新北市萬里交界處因觸礁擱淺斷裂發生船難，船上共計有21名船員，包括印尼籍船員9名、緬甸籍船員8名及台籍船員4名。船難發生後11名船員幸運獲救，包括台灣船員4名、印尼船員2名死亡及4名船員失蹤。這起船難意外死亡之四名台籍船員為船長郭台生(58歲)、輪機長周建基(57歲)，水手何行川(30歲)，銅匠蔡南進(62歲)。

此次船難發生後，本會基隆分會在第一時間10月4日由彭興漢組長前往基隆藍美大旅社慰問獲救之六名外籍員，並致贈慰問品。再於10月5日赴基隆長庚醫院慰問受傷船員。對於台籍四名死亡船員家屬本會亦前往探視，並會全力協助家屬處理後續撫卹賠償等事宜。



◎◎◎◎
中華日報

噸位稅航商將可於明年報稅選擇適用

【記者陳瓊如／台北報導】為鼓勵航商國輪回籍，提升我國海運國際競爭力，並順應國際間實施噸位稅趨勢，財政部參據行政院賦稅改革委員會實施噸位稅之研究結論，擬具所

得稅法第二十四條之四噸位稅課稅制度條文，經總統公布自100年度起施行，財部已配合訂定營利事業適用所得稅法第二十四條之四計算營利事業所得額實施辦法，因此航商將可於明年報稅申報一百年度營利事業所得稅結算時選擇適用。

為利噸位稅制的運作，財部依所

得稅法第二十四條之四第五項授權訂定營利事業適用所得稅法第二十四條之四計算營利事業所得額實施辦法，規定噸位稅制之適用要件、適用船舶、海運業務收入範圍、所得額之計算、申請期限及程序等，以利徵納雙方遵循。

該辦法也規定營利事業應至少登記一艘以上中華民國船舶，且其船舶淨噸位合計數占該營利事業與直接或間接持股超過百分之五十之子公司所擁有全部船舶淨噸位合計數之比例，適用本法第二十四條之四計算所得之第三年度及第五年度決算日起，應分別達到百分之十五及百分之三十，並應僱用一定員額之中華民國員工及承擔船員培訓義務。

港口設施受損索賠案件增加

【記者陳瓊如／台北報導】UK P&I CLUB表示，近日發現關於塢壁、碼頭周邊和其他港口設施受損的索賠案件有所增加。

最近一名協會成員在智利港口因在靠泊碼頭時導致橋墩受損而收到港口發出的海事聲明。

明顯船長知道該損壞不是由船舶引起的，碼頭周邊一般狀況不良，多處在進行修理。

此一事件中，使用的防護物是卡車輪胎並不適宜承受如此大型船舶，

港口內的浪濤也值得考慮。港口對來自太平洋的長浪沒有採取足夠的防範措施。

另一令人擔憂的事實是這海事聲明是發給船舶的，但該函並非在聲稱的損壞發

生時送達船舶，而是在船舶離開前的15分鐘，讓船長幾乎沒有選擇的餘地，只能簽收。

如果泊位品質有問題或未能進行有效維護，對船長而言，在到達前或到達時取得照片證據是不切實際的，協會建議在船舶靠泊後儘快對碼頭周邊和船體進行檢查。檢查結果應記錄在航海日誌內。

該協會提醒業界應留意，在船舶到達和/或離開時與泊位發生強力碰撞有可能引起巨額索賠，應在航海日誌上做好記錄。必須在事故發生後儘可能快地提取照片證據並通知協會通訊代表。

填問卷拿獎品基關局歡迎民眾參與

【記者陳瓊如／台北報導】基隆關稅局為推動以網路替代馬路，該局近期積極更新網頁，提供更多項商民資訊服務，如優質企業AEO專區、ECFA專區、FACEBOOK（<http://www.facebook.com/KLCB.gov.tw>）及YouTube影音專

區 (<http://www.youtube.com/user/keelungCustoms>) 等。

為鼓勵商民進入該局網站首頁之互動專區，瀏覽網頁項目，填答「問卷調查」資料，該局現正舉辦網站線上填答問卷活動，如資料完整即可獲得精美陶瓷吸水杯墊乙份，本活動發放禮品有限，每人限得一份，歡迎民眾踴躍參與。

該局網站線上問卷調查之主題，包括「線上申辦滿意度」、「服務中心滿意度」、「便民服務滿意度」等3項，調查時間自年初開始迄本年底為止。為提高線上問卷填答率，探求民眾需求反映，凡線上填寫問卷者，如留下完整正確的聯絡地址及收件人資料，即寄送精美陶瓷吸水杯墊，藉由商民提供之寶貴意見，以有效改善為民服務品質。

為多方面傾聽民意，該局還透過郵寄問卷輔以電話訪問方式，以瞭解轄區報關業者之意見，今年5月間已完成第一次調查，共寄發520份問卷，有效回收樣本311份，回收率59.8%。另商民以電子郵件反應各種通關問題，該局在回覆之郵件內均附加「回函問卷調查表」，以進一步獲悉商民之滿意度，俾作為嗣後業務興革之參考。

交通部:外籍武裝保全登國輪 反海盜跨部會協調

【記者陳瓊如／台北報導】

交通部簡任技正陳育正表示，為防止海盜挾持，國輪船舶是否聘僱武裝保全的問題，由於國輪是國土的延伸，此一問題還需要政府相關單位召開跨部會的協調會議，來針對法律解釋與相關層面的問題進來研議。

陳育正是在出席昨(9/27)日由全國船聯會主辦反海盜的座談會時，做了上述的表示，昨日座談會主要為使我航運船隻在途經海盜猖獗區域能即時獲取最新消息，並於可能遭遇事變時能有緊急求援管道的選擇，由外交部協請交通部委由全國船聯會所舉辦，並由美國太平洋艦隊橫濱海事聯絡處聯絡官塔斯德(Joey Tastet)(圖中)來台就相關反海盜問題進行演說，他也談到此行主要與我業者就打擊海盜問題進行意見交換，並了解我航商就反海盜相關作法及看法，昨日會中有不少船長反映他們建議。

長榮海運船務本部副總經理林沛樵談到，船舶航行於公海，海盜所涉及非單一國家的事，希聯合國能針對此一問題提出實際有效作法，而國輪船舶武裝保全，因船上交火或用槍是否會失控，傷亡是否有刑責，都要做風險評估，至於政府是否與歐盟簽約

如護船及護航等問題，未來若在與海盜交火過程船舶貨物若有損失，保險公司是否願意理賠，也是航商考量及需與保險公司溝通的課題。

全國船聯會秘書長許洪烈表示，海盜使用武器除愈來愈精密外，打不過你也可能採用更激進像火燒等方式，因此像是船舶護航若發生交火，最好不要在我們的船上打海盜，而是在海上打海盜，以保人員、船舶及貨物安全。

另外我外交部同時安排歐盟對外事務部（EEAS）危機管理暨計畫司來台，瞭解我方船舶保全事項與歐盟推動中之反制海盜第四版最佳管理BMP措施有無需要改進交換意見，交部並請船聯會就航商立場提出建言，如護船行動派遣隊（VPD）針對簽署聲明之義務、權利及對船方之利弊與可行性，將在明(9/29)日於船聯會舉辦台歐盟共同打擊海盜合作座談會。

祁文中:港務公司非與民爭利 不會搶民營業務

【記者陳瓊如／台北報導】針對五大航運相關公會及台中、花蓮港全體民營裝卸公司提出，港務公司設置條例草案因有政商不分及球員兼裁判等問題，未修正前請暫緩送立法院二讀的陳請，交通部航政司長祁文中昨(9/28)日表示，對於業者擔心與質疑

是，將邀集業者進行面對面的溝通。

業者提出港務公司球員兼裁判，成立後對業者形成不公平競爭，祁文中說明，港務公司成立是為透過公司化引領帶動我整體港口經濟團隊的發展，其中重要的是像是對外投資，到東南亞或投資其他地方港口，並可協同與我業者建立腹地，透過航線腹地串連，加值及創造更大貨量。

祁文中也談到，以全球港口發展趨勢多朝政企分離，來提升經營彈性及競爭力，以免我港口在國際競爭中被邊緣化，因此港務公司的成立並不是與民爭利，像現有民營業務不會主動收回，除非是業者不願經營或經營有問題的業務，港務公司不會與民營事業搶生意。

◎◎◎◎◎ 台灣新生報

臺馬輪基隆開航時間變更

【記者黃雅羚／台北報導】新華航業公司所屬「臺馬輪」經營基隆—馬祖航線，為配合馬祖東引靠泊作業時間，自即日起開航及作業時間變更，基隆港開航時間自原晚間9時50分延後至10時50分，購票及登輪時間各延後半小時，請旅客留意相關作業流程時間。

基隆港務局表示，已要求新華航

業公司於公司網頁及售票處所公告、以電話或簡訊通知旅客，加強宣導作業，以維護旅客權益；港務局並配合字幕機、公告欄、廣播器材等方式宣導，變更作業初期尚稱順利。

「臺馬輪」基隆港開航及作業時間變更如下：

- 一、開航時間：22時50分。
- 二、貨物、車輛託運作業時間：19時30分至20時30分。
- 三、售票時間：(一)已訂位：20時至21時30分；(二)補位：21時30分至22時20分。
- 四、安檢通關時間：21時30分至22時30分。
- 五、南竿、東引作業時間不變。

遊艇沉沒奧宏瑪輪船長英勇救人

【記者黃雅鈴／台北報導】香港籍煤輪「奧宏瑪」於日前，行經菲律賓外海（馬尼拉東方約690浬處），接獲「DOUBLEHAPPINESS」輪轉美國海岸巡防隊遇險訊息，一艘搭載三名船員的遊艇遭遇沉沒危險，該輪船長旋即下令主機及船員備便，改變航向前往救援，順利救起三名法國籍人員。

台中港務局表示，遇險遊艇於發生意外後已沉沒，「奧宏瑪」輪抵達現場後開始進行救援行動，陸續順利

起救二男一女受難船員，三人是坐在救生筏上被救起。

三名船員均法國人分別為：49歲男性BRUNOCHARLES、33歲男性PHILIPPEJEAN-EDOUARDHENRI及44歲女性PATRICIA，獲救船員均平安無恙。

「奧宏瑪」輪重新啓航已於11日凌晨抵達台中港錨地，該輪係自澳洲GLADSTON載運煤炭87,997噸，預計(9/15)日進港靠泊台電碼頭。

遇難遊艇最後位置在北緯07°31.4、東經132°43.9」繼續漂浮，該遊艇船名為紐西蘭籍「PERLE」，在新喀里多尼亞島註冊，註冊編號NO.39400NC，遊艇顏色為白色，船長十二公尺，船寬六公尺，原航線計劃由菲律賓宿霧港至帛琉。

「奧宏瑪」輪船長於獲報遇險訊息後，當機立斷前往救援英勇事蹟值得褒揚，該輪於台中港區之船務代理公司接獲船長偏離航線救援報告後，將相關訊息轉知港區相關單位，辦理後續獲救人員安置處理事宜。

防污 IMO增大氣與油染新規

【記者黃雅鈴／台北報導】防止船舶油污染一直都是海洋環境保護工作重要任務，國際海事組織（IMO）為防止和限制船舶排放油類和其他有害物質污染海洋環境，而頒布「國際

防止船舶污染公約」。IMO日前通過對該國際公約新增兩項修正案，分別在油污染和大氣污染方面對船舶提出新規定。

此次增加關於防止油污染修正案規定，在南緯60度以南的南極海域，船舶不得燃用或者運載超過一定濃度，包括原油、燃油等在內各種油類物質。未來，無論是客輪還是貨輪，行駛到南極海域，可能需要更換新型燃料。

隨著世界航運業不斷發展，船舶柴油機排放污染物對大氣影響也日益引起人們關注。此次生效的另一項修正案確立北美排放控制區，以更加嚴格地控制船舶硫氧化物、氮氧化物以及顆粒物質排放。目前，國際海事組織共指定兩個大氣污染排放控制區，主要集中在對硫氧化物排放控制，分別位於波羅的海和北海海域。

IMO另通過修正案，將美屬波多黎各臨近水域和維爾京群島劃入排放控制範圍，確立美國加勒比海排放控制區。新的修正案將在2013年1月1日正式生效，排放控制區將在十二個月後，即2014年1月1日生效。

抗海盜 航商可聘武裝保安

【記者黃雅羚／台北報導】海盜問題持續困擾航商，國際海事組織

(IMO)現行商船安全制度無法嚇阻海盜行動，在眾多國際海運團體提出改革要求聲浪下，IMO海運安全委員會(MSC)日前制定一項私人合約武裝保安人員(PCASP)臨時指引，以符合要求及資格批准船東有限度聘用武裝保安在船上執勤任務，對抗索馬利亞海盜。

MSC批准最佳管理實踐(BMP4)主要內容，包括針對船旗國成員、船東、船舶管理操作者、船長、港口和海岸國家，以私人合約方式聘用武裝保安人員在高危風險區內工作的指引。

另外，由MSC和促進委員會(FAL)在港口及沿岸國家共同組成一個工作小組，收集在新指引之後的最新資訊和調查問卷通知。

船員最低薪資 明年起調漲

【記者黃雅羚／台北報導】為因應有關行政院勞工委員會公告調整基本工資為每月18780元，並自明(101)年1月1日生效，中華海員總工會於昨(9/26)日召開協調會議，勞、資、政三方代表與會討論，調整「雇用人僱用中華民國船員之最低月薪資表」。

根據現行「雇用人僱用中華民國船員之最低每月薪資表」，最低薪資為每月17880元，而依勞委會新公告

調整基本工資幅度比例為5.03%，明年起各職等均依照該幅度進行調整，最低薪資將增加為每月18780元。

與會代表達成共識，同意將依勞委會公告之基本工資調整船員薪資、岸薪及加班費最低標準，並將調整後之薪資表，陳報交通部參辦。

有關海事校院學生上船實習相關規定，船員科長陳翠華表示，將納入船員服務規則增修條文，未來船公司雇用實習生或見習生上船實（見）習時，雙方應簽訂船員定期僱傭契約，並應至少按船員最低薪資表支付給薪資。

此外，學生上船進行短期教學訓練時，可視自身業務需要，雙方得簽訂船員定期僱傭契約。所謂短期教學訓練為低於實習生上船實習期限，也就是航海科系學生為至少一年，輪機科系至少六個月。

協調會參與代表，政府代表為航政司船員科，資方包括船聯會以及長榮海運、陽明海運、萬海航運等國輪航商代表；而勞方代表為海員總工會。

產官聚焦船員議題 共創永續發展

【記者黃雅玲／台北報導】船員短缺與素質提升是各國航運產業面臨的人力資源問題，中華海員總工會昨

（9/26）日召開協調會議，與會產官界人士依舊聚焦在該議題上，無不殷切盼望船員問題盡快解決，各項革新措施腳步更應加快，促使我航運業得以朝向永續發展。

航運業發展亟需優秀人才，有源源不斷的新生力軍加入，惟海事校院學生上船工作意願偏低，浮現船員人力斷層隱憂。對此，船聯會秘書長許洪烈表示，目前政府、學校都積極進行改革，業者對此有信心。他強調要照顧船員才能留住人才，業者也相當樂意提供學生上船實習機會，從頭開始培訓公司所需人才，而不是以獵人頭方式招考高級幹部。

船員總工會理事長孫哲英指出，當前我船員也面對全球人力市場激烈競爭，以菲律賓船員為例，目前所得與我國船員薪資已經很相近，有些甚至凌駕之上。此外，還有對岸船員薪資也正急起直追。

薪資固然是吸引船員從業的誘因，但非影響船員去留主因，與會業者有提到船員海上生活適應問題是其中一項因素。

許洪烈建議學校除了鼓勵學生上船就業，應該教導學生如何在海上生活，克服除了工作以外的日常生活適應問題。



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、近洋及港勤拖船

★ 誠徵海員 ★

職 稱	資 格
船長 / 輪機長	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。 3. 實習生有考取一等船副/管輪資格，需補海勤資歷者，優先錄用
大副 / 大管輪	
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

02-2394-1769 分機 292 林小姐：yun2508@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
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
岸 勤	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
◎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

- 裕民航運隸屬遠東集團，多角化經營下擁有豐富資源與完善的管理機制，使公司具無窮的發展潛力
- 裕民航運擁有海岬型散裝貨輪、巴拿馬極限型散裝貨輪(經常往返台灣)、輕便型散裝貨輪、自動裝卸船(多數屬環島航線)，船型分布多元化，並持續擴充船隊
- 裕民航運現有船隊多艘懸掛中華民國旗，中華民國籍船員上船機會多，另有新加坡旗及香港旗
- 裕民航運待遇優渥：年終獎金1個月以上(全薪)，不休假獎金1個月(全薪)
- 裕民航運針對年輕優秀船員具完善的培訓計畫與船岸輪調規劃

～歡迎加入裕民團隊～



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
水 手	具航海相關背景、具資歷及航行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



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

TAIWAN CDF SUPPLY LTD 台灣中免供應有限公司



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223王先生 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

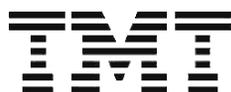
職 稱	資 格
船 長 / 輪機長	持有國籍一等證書。
大 副 / 大管輪	持有國籍一等證書。
船 副 / 管 輪	持有國籍一等證書。
乙 級 船 員	符合STCW95資格者

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20122黃政雄 E-mail:js-hwang@thmc.com.tw

Tel:(02)2531-0909分機20126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。(如無油化證書，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。(如無油化證書，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。(如無油化證書，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。(如無油化證書，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。(如無油化證書，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。(如無油化證書，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
或電話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：2011/10/24

製表單位：業務處

會證號碼	會員姓名	日期	摘要	金額
57122	張文漢	2011/9/2	退休補助金	42300
28187	陳 健	2011/9/2	退休補助金	72600
C00264	李明求	2011/9/5	退休補助金	12900
46511	梁景聰	2011/9/14	退休補助金	51900
43005	林純良	2011/9/19	註銷會籍補助金	46050
85736	吳文恭	2011/9/22	退休補助金	11100
C00279	鍾建生	2011/9/27	退休補助金	47250
45192	邵清松	2011/9/30	退休補助金	52050
50389	劉昌雲	2011/10/5	退休補助金	29700
40684	張國忠	2011/10/6	註銷會籍補助金	50100
79170	劉瑋一	2011/10/6	註銷會籍補助金	25800
72068	蔡南進	2011/10/7	註銷會籍補助 (因死亡二擇一)	49200
34983	李阿和	2011/10/12	退休補助金	64650
30044	凌德福	2011/10/13	退休補助金	64950
72312	黃如林	2011/10/17	註銷會籍補助金	22800
55421	杜國泰	2011/10/17	註銷會籍補助金	19800
58736	陸祖康	2011/10/17	退休補助金	17550
83938	范振雄	2011/10/18	註銷會籍補助金	27450
34572	呂秀雄	2011/10/19	退休補助金	29700
29965	忻元安	2011/10/20	退休補助金	45900
人 數		20	總金額	783750

* 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：2011/10/24

製表單位：業務處

會證號碼	會員姓名	日期	摘要	金額
82071	徐明憲	2011/9/14	在岸因病住院	2000
85736	吳文恭	2011/9/14	在海上工作因病住院	2000
36402	張豐麟	2011/9/15	在岸因病住院	2000
56861	曾百成	2011/9/15	母喪慰問	1000
87027	黃朝弘	2011/9/16	父喪慰問	1000
43538	阮發文	2011/9/16	母喪慰問	1000
83292	吳文生	2011/9/19	在岸因病住院	2000
38925	余寶珏	2011/9/20	住院慰問	2000
30170	詹平陵	2011/9/21	住院慰問	2000
73234	吳文言	2011/9/21	母喪慰問	1000
34317	張大仁	2011/9/22	在海上工作因意外 事故受傷住院	2000
84806	江明輝	2011/9/26	在岸因病住院	2000
86028	陳福禎	2011/9/26	父喪慰問	1000
30093	劉成德	2011/9/28	母喪慰問	1000
70204	李洪添	2011/10/6	住院慰問	2000
A06732	何川行	2011/10/11	在船服務期間死亡	48000
85456	吳信義	2011/10/14	在岸因病住院	2000
82296	高玉星	2011/10/19	父喪慰問	1000
39835	孫台生	2011/10/19	在岸因病住院	2000
人 數		19	總金額	77000

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 078687	高鴻榮	總台字 031404	何海雄
總台字 024879	劉金鏞		

勞、健保資訊**職災保護簡介**

【資料來源：勞保局】

為保障職業災害勞工之權益，加強職業災害之預防，促進就業安全及經濟發展。在各界積極推動下，「職業災害勞工保護法」於民國90年10月11日由立法院三讀通過，民國90年10月31日經總統令公布，並訂於民國91年4月28日起施行。

除勞動基準法及勞工保險條例給予勞工職業災害保障外，本法提供職災勞工補充性之保障，補助對象包括已參加勞工保險勞工及未參加勞工保險勞工；已參加勞保職災勞工，除勞保之職災給付外，可依該法第8條規定請領職業疾病生活津貼、身體障害生活津貼、職業訓練生活津貼、器具補助、看護補助、勞工死亡家屬補助，退保後職業疾病生活津貼等各項補助。至未參加勞工保險勞工發生職災事故時，符合第9條規定者，亦得依規定請領前述各項補助及津

貼，又雇主如未依勞動基準法規定予以職業災害補償時，得另依該法第6條規定請領殘廢補助或死亡補助。

參加勞工保險之職災勞工，於職業災害醫療期間終止勞動契約並退保者，得依該法第30條規定繼續參加勞工保險，並由專款補助其續保期間保險費之50%。自96年2月9日起繼續加保者，於辦理加保之日起2年內，其保險費由被保險人負擔20%，由專款負擔80%；於辦理繼續保加保滿2年之日起，保險費各負擔50%。

另為加強職業災害預防及職業災害勞工職業重建工作，協助職業災害勞工於醫療終止後重返就業場所，針對僱用職業災害勞工並提供其從事工作必要之輔助設施之事業單位及辦理職業災害預防與職業災害勞工職業重建專案計畫之單位給予補助。

【資料來源：行政院衛生署】

居住於安養機構之病患接受健保居家照護服務時，是否適用繳納5%部分負擔之規定？

(一)經過全民健保居家照護服務收案之保險對象，並不侷限在家裡接受照護服務，也可以在護理之家或安養機構，而依照現行規定，需要自行負擔居家照護醫療費用之10%。

(二)新修正之全民健康保險法第43條規定，已將保險對象應自行負擔居家照護醫療費用調降為5%，未來二代健保實施後，不論在家裡、護理之家或安養機構接受健保居家照護服務，都是適用調降後的比率(5%)。

呼吸方式不對肩頸肌肉易疲勞痠痛

呼吸姿勢不對，小心引起肩頸痠痛！中醫師賴佳君指出，很多上班族長時間盯著電腦螢幕、筆記型電腦，久而久之，就會不由自主聳肩、臉貼向螢幕，呼吸時肺部只用到上面三分之一、二分之一，很容易影響肺部空氣交換、流通，原本只是輔助呼吸的肌肉群「反客為主」，活動量大增，結果便造成肩膀痠痛、胸部肌肉僵硬，各種慢性疲勞症候群症狀也一一浮現。

賴佳君醫師解釋，正常呼吸是運用胸腔負壓原理，由橫隔膜帶動整體呼吸動作，正確姿勢應該是肩膀自然下垂，下巴微收，眼睛視線低於平面10到15度，就是古人所謂「眼觀鼻、鼻觀心」，一分鐘呼吸頻率約12到20次，如果一分鐘呼吸次數超過20次，呼吸就會顯得急促、短淺，身體吸入氧氣不夠，就可能發生缺氧，像斜角肌、胸鎖乳突肌原本是輔助呼吸動作，當呼吸方式不對，這些肌肉很容易疲勞、痠痛。



想知道自己的姿勢正不正確，可摸一摸脊椎線條，平常脊椎應該呈S狀，頸椎稍微向前，胸椎向後，摸起來應該有條弧線，一旦脊椎被拉直，就可能胸悶、呼吸不順，肋骨間肌肉也會比較僵硬、不舒服。

當肌肉、骨骼位移、受到損害，該如何治療？賴佳君醫師表示，醫師多半會運用推拿、針灸等方式讓肌肉、骨骼各歸其位，氣血就會比較通暢，肌肉疼痛、腫脹、肩頸痠痛等現象也會逐漸獲得改善。不過這只是治標不治本，真正解決之道還是在維持自然呼吸方式，平常姿勢也要正確，否則失眠、疲倦、胸悶等症狀還是可能一再復發，對生活品質造成影響。

《資料來源：全民健康保險雙月刊》

有氧運動抗憂鬱效果佳

當憂鬱症來襲時，身體和心理都會感到不適，發現後應及早治療。

根據臨床研究，抑制憂鬱症的成長，除了靠藥物外，常做有氧運動，也有不錯的功效。

文 / 張怡玲

諮詢 / 邱永林(聯合心理諮商所院長)

「要活就要動」，現代人為了健康，以及維持美好身體曲線，常會相偕三五好友下班後運動，其中的「有氧運動」被公認為最佳健身以及減肥方法。

最早有氧運動的名詞與概念，是由美國軍醫肯尼士·古柏（Kenneth H Cooper）於1970年提出，並在美國艾森豪、甘迺迪總統的健康政策宣導下，由美國帶動，形成一股全球性的運動風潮，而現在風行的拉丁有氧、有氧舞蹈、武術有氧等，都是以有氧的概念，結合藝術所帶來的舞蹈動作。現在研究更發現，有氧運動不僅僅是運動，還有抗憂鬱的功效。

憂鬱症症狀

每年的秋冬憂鬱症患者會明顯增多，當憂鬱來襲時，患者會心情不好、容易哭泣、對自己沒信心、做任何事情都起不了勁、體力不好、動作慢且話變少，嚴重時甚至會出現自殘、自殺的想法。

不僅如此，憂鬱症的明確定義還包括多項身體不適，例如食慾改變（明顯變好或變差）、睡眠改變（失眠或嗜睡）、心悸、腸胃不適、肌肉緊繃或酸痛、頭痛、背痛、胸痛、頭暈、身體疲累、胸悶等，但也不見得每個人都有這些症狀。

部分憂鬱症病患不知道自己罹患憂鬱症，卻又同時受到因憂鬱症而帶來的的身體不適，就以爲自己生病了，不斷求診卻得不到具體病因，於是把心情不好歸咎於身體不適，本末倒置，不斷的被困擾著。

如何維持身體有氧?

所謂有氧運動，指的是在有氧代謝狀態下做運動，以「氧」消耗氧。慢跑、游泳、踩腳踏車、健走、瑜

珈、伸展、舉重鍛鍊等，都是被公認為有氧運動的標準運動，能使得心肺充分的被刺激，而提高心肺功能，全身組織器官都得到氧氣和營養的供應，來維持最佳狀態。長期有氧運動能提高身體抵抗力、抗衰老、防止動脈硬化、降低心腦血管疾病的發病率等。

進行有氧運動時，最好是深深呼吸再慢慢吐氣，以最舒服自然的方法呼吸。有氧運動是長時間中低負擔、低衝擊性的運動，運動過程中，會覺得有點喘又不會太喘，每次運動要持續30分鐘以上，中間若有停頓則約在10到30秒之間。

以運動量表來說，總共是6到20級，6級時是日常生活的活動，完全不感到累，例如散步、坐著看電視、聊天談笑；9到11級算是中級強度活動，即可達到有氧運動的效用，此時多數人雖然會感到喘，但仍然可以一邊進行，一邊做簡單的對談；20級為全力，例如一百公尺的短跑。

有氧運動是全身性的大肌肉運動，而且著重在下半身，使用到的肌肉群以大、小腿的大肌肉群為主，而上半身的肌肉運動，例如手指打電動玩具，不能算是有氧運動。

做有氧運動抗憂鬱

比較特別的是，有氧運動除了一般的運動帶給身體健康的功能外，對於對抗輕度和中度的憂鬱症患者，具有功效。因為有氧運動可增加身體的含氧量，對於情緒控制的助益大，吸氣時讓腦部的細胞充滿能量，頭腦清晰了，思考能力等自然都可達到正向的效果。

而且在持續長時間的中高強度身體活動時，最大心跳率會達到百分之六十到八十，可以刺激腦內啡和血清素的分泌，使得人沉迷在愉悅的心情中，有助於抗憂鬱症。

此外，喜愛運動的人都知道，運動的時候，會轉移注意力，暫時忘卻煩惱，而運動完後，全身舒暢，達到放鬆的效果，這些對憂鬱症的治療都有幫助。

