

船員觀察家

西元2023年8月號

藥物濫用與酗酒事件 給船員的建言

肝的健康 肝病防治

機艙火災 油品洩漏或灑出

電動工具安全使用指引



本期的《船員觀察家》首先討論航行期間的藥物濫用和酗酒問題，並提出解決這些問題的積極措施。對於船公司來說，制定明確的藥物與酒精使用政策至關重要，因為物質濫用會引發紀律問題、曠職和生產力下降。

本期也提醒船員在航行期間維護肝臟健康的重要性，並闡述可採取的肝病預防措施。船東與經理人在船員健康推廣方面扮演著舉足輕重的關鍵角色，並確保船員接受必要的疫苗接種，促使船員在航行期間保持身體的健康。

接下來的重點則是探討機艙起火釀成的重大危害。迄今仍不斷有油品洩漏與灑出引發的火災事件，因此本協會強調採取預防措施以保護船舶與船員的必要性。本協會之指引為機艙火災之預防提供了具參考價值的建議。

我們亦透過這個機會突顯安全使用攜帶型電動工具和設備的重要性。遺憾的是，在航行期間，船員往往疏於遵守攜帶型電動工具的安全指引而引發重大傷害。本協會為了解決此問題，並降低不當使用研磨機和其他電動工具而引發的事故，因此彙編了綜合建議清單以供參照。

Jessie Dunn
編輯

藥物與酒精

相關事件

因酗酒或藥物濫用而釀成憾事的事件仍時有所聞。藥物濫用和酗酒是各產業都存在的問題，航運業也不例外。然而，航運業因工作性質的關係，特別容易受到這個問題的影響。漫長的工作時間、孤獨感和高度壓力，都是造成許多船員酗酒及濫用藥物的原因。

飲酒與用藥不僅損害船員的判斷力，同時影響船員有效且安全履行職責的能力。有些情況可能造成事故、人員受傷甚至喪命。此外，藥物濫用和酗酒還會引發紀律問題、曠職與生產力下降，這些原因都會對船員與船舶的整體效能帶來負面影響。

儘管禁止濫用合法藥物，或禁止使用或持有非法或非處方藥物，在某些船上仍可飲酒。國際海事組織(IMO)《航海人員訓練、發證及航行當值標準國際公約與章程》(STCW) 要求船公司落實明文規範的藥物與酒精使用政策。許多船東已知飲酒會造成顯而易見的安全風險，因此會在船舶上嚴格實施零酒精政策。然而，我們也應體會，許多船員在船上社交場合中，會喝一杯啤酒或單杯酒來放鬆心情。因此，船東在制定酒精管理政策時，需要取得一個平衡。禁酒固然可提升安全性，但同樣會影響到船員福祉，這可能導致安全顧慮以外的其他嚴重後果。

給船員的建言

下列為船員需謹記在心的要點：

- 隨時遵守公司的藥物與酒精使用政策，且須注意有些國家可能實施更為嚴格的規定
- 牢記公司的藥物與酒精使用政策可能延伸至上岸休假期間。喝醉酒的船員上岸可能會造成當地居民及相關單位的困擾，且可能有錯過船舶啟航時間的風險
- 請勿於值班前四個小時內飲酒，而且工作期間不得受酒精影響
- 若公司允許船員飲酒，僅能在公司授權的情況下購買酒類產品。請勿將自有酒品攜帶上船 – 未經申報的藥物和酒精，可能在地方主管機關查驗時引發重大問題
- 所有處方藥物都應申報，並按照公司流程處理
- 留意身旁的同事。經發現受藥物或酒精影響的同事不得執行其職務 – 請牢記，仍帶有酒意的同事可能會危及您的安全
- 若您留意到船員或非船員的人員，在船上值班期間看似帶有醉意，請向船長或值班船副舉發
- 不妨嘗試均衡與健康的生活型態，並參與社交活動，以增進自身的健康福祉。



事後檢測

根據公司的事件調查流程，應針對事件發生後進行酒精與藥物檢測之規範加以定義。判斷事發當時的傷亡人員及其他事件相關人士是否受到酒精影響，對於事故促因的判定可提供重要的證據。然而，這些檢測應適時執行，不得影響必要的急救措施。

結語

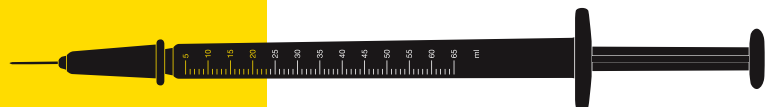
藥物濫用與酗酒是需要謹慎看待的問題，因為這可能對船員、船舶和環境安全帶來嚴重後果。儘管航運業已認知到這個問題，並採取步驟因應，但此類事件仍時有所聞。

為進一步解決此問題，應加大預防方面的力度，包括提高船員間對於藥物濫用和酗酒危害的認知，提供相關教育和訓練，並提倡零藥物與零酒精的職場環境。有些船東已制定藥物與酒精諮商及戒癮計畫，這些計畫為藥物和酒精成癮船員提供匿名的支持與協助。

然而，確保船員的健康福祉亦同樣重要。若船舶實施禁酒措施，引進其他社交活動則有其必要性，這有助於減緩船員的煩悶或壓力。若缺乏社交活動，可能導致船員為了排解無聊而受到酒精或藥物的誘惑。



本協會已製作出海報，可供張貼於船舶上，協助推廣藥物與酒精使用指引。海報已連同本期的《船員觀察家》寄出。若讀者欲索取額外份數，請以電子郵件與我們聯絡：
brtianniacommunications@tindallriley.com



在船舶航行期間維護 肝臟健康的重要性

肝臟對於人體的健康極具重要性，應當細心照護。本文詳述了船員為避免罹患肝病所應知悉的要點。

肝臟的功能

肝臟是人體內最大的臟器，這個最大的人體器官具有多個重要功能，例如：代謝藥物及排除毒素，將食物轉換成能量，儲存維生素、脂肪、糖分、礦物質和製造膽汁。

常見的肝病種類

大多數的肝臟疾病肇因於飲酒、肥胖和病毒性肝炎，因此大多數皆能事先防範。英國公共衛生部在其近期公布的報告中強調，由於在COVID-19疫情期間飲酒，導致罹患肝病人數較2020年增加了將近21%。



因此，現在正是提高船員意識的機會，讓他們了解肝臟疾病的潛在症狀。

肝臟會受到不同疾病的影響，包含：

肝炎 病毒（A型、B型、C型、D型與E型肝炎）或其他因素（請參照第5頁）造成肝臟發炎

肝硬化 肝臟長期受損而形成癥痕，例如：酗酒或慢性肝炎

脂肪肝 重度飲酒可能造成脂肪積聚於肝臟，但非酒精性脂肪肝(NAFLD)的罹病率逐漸增加，這類肝病是由肥胖和糖尿病等因素導致。

肝癌 源自肝臟或身體其他部位轉移而來的惡性增生。

如何防範肝臟疾病？

預防是維持肝臟健康的關鍵，為了防範肝臟疾病，船員可採取以下步驟：



接種疫苗 接種A型與B型肝炎疫苗，保護自己免受病毒感染



養成良好衛生習慣 經常洗手，尤其是處理食材及用餐前洗手，避免飲用不潔的水或食物



避免飲酒過量 克制飲酒量（世界衛生組織建議每週攝入量以14個單位為上限）。酒類攝入量應遵循公司根據業界和醫療指引所制定之酒精政策



健康飲食 飲食涵蓋多樣化的蔬果、豆類（例如：小扁豆和豆子）、堅果與全穀類食物



規律運動 利用船上的健身房，每週進行150–300分鐘的中強度有氧運動，以及兩項強化肌力的運動



安全性行為 使用保險套等保護措施，防範B型肝炎和其他性傳染病的傳染



注射針頭安全處理作業 避免共用注射針頭或其他注射裝置，此舉可能增加罹患C型肝炎或其他血液傳染病的風險

常見的肝病症狀

肝病通常會出現類似的症狀，包括：

- 疲倦和虛弱
- 黃疸（皮膚與眼睛泛黃）
- 腹痛與腹脹
- 噁心與嘔吐
- 食欲不振與體重減輕
- 深色尿液與灰白色大便
- 皮膚瘙癢
- 容易瘀青與出血

如果出現任何肝病相關症狀，應立刻採取行動 – 務必諮詢專業醫護人員，由他們評估狀況，進行診斷並給予適當治療。

照顧肝臟：船員與船上生活

為避免罹患肝病，請依照下列預防方法，照護自己的肝臟健康。航運業者亦應考慮推廣船員的體適能，藉此促進船上船員的健康，且船員應在其母國接種必要的疫苗。

肝病對於所有人來說都可能是潛在風險，但若能了解如何保護自己的肝臟並維持健康，知曉常見的肝病症狀，並在症狀發生時儘早尋求醫療照護，便可主動採取措施捍衛肝臟的健康。



這項建議是與「Future Care」與「International SOS」合作彙編，這兩家機構為全球數以萬計的客戶提供健康與安全方面的解決方案，且全天候地為世界各地的商船提供優質的醫療建議和協助，藉此提升海上船員的健康與福祉。

病毒性肝炎為肝臟發炎所致

這張由International SOS製作的海報點出了多項關鍵事實，海報可在於此網址下載：
<https://bit.ly/cwhepatitis>

病毒性肝炎的事實

肝炎是因肝臟發炎所致



每30秒
秒就有1人死於
肝炎相關疾病*



肝炎遍及
世界各地

造成肝炎的主要病毒有5種：**A B C D E**

肝炎如何散播？



糞口途徑傳播

遭污染的食物和飲用水
生食或未煮熟的食物
污染物



血液途徑傳播

接觸到受感染的體液 – 血液或精液
共用注射針頭和針筒傳染
遭感染母親傳染給腹中胎兒



人與人的接觸

與感染者發生性行為
患者傳染給父母或照顧者

常見肝炎症狀



- 發燒
- 疲倦
- 食欲不振
- 噁心/嘔吐
- 腹部不適/腹痛
- 黃疸 (皮膚與眼睛泛黃)、深色尿液



請就醫並接受檢測！

許多帶原者沒有出現肝炎症狀，但仍可能散播疾病

預防肝炎！



用乾淨的清水與肥皂洗手



選擇安全的食物和飲用水



養成良好的衛生習慣，並妥善處理廢棄物

使用拋棄式注射針頭，並確認已消毒



切勿共用牙刷及刮鬍刀等個人用品



使用保險套進行安全性行為



可施打疫苗，預防A型與B型肝炎

已有E型肝炎疫苗可供施打，但僅限於中國**

了解自身所面臨的風險，與醫生討論並接種疫苗



Source:
* World Hepatitis Day 2023 <https://www.worldhepatitisday.org/>
** World Health Organization - Hepatitis E Fact sheet

DISCLAIMER: This infographic has been developed for educational purposes only and is correct at the time of publication. It is not a substitute for professional medical advice. Should you have any questions or concerns about any topic in the infographic, please consult your medical professional.

© 2023 AEA International Holdings Pte. Ltd. All rights reserved.

Scan this QR code to watch the hepatitis video or go to:

<https://vimeo.com/44145981>



機艙失火： 油品洩漏 或灑出



機艙失火是船舶的重大危害，可能導致船舶嚴重毀損，危及船員性命，並釀成高代價的延誤。

根據國際海事組織(IMO)的研究，商船發生的火災中，有30%至50%的起火源為機艙，其中70%為漏油所導致。

本協會發現此類事件層出不窮，故本指引著重於油品洩漏或灑出所造成的機艙火災。

油品火災為高熱表面或火花點燃易燃性油氣而發生。油經過加熱或溢出、灑出時會形成油氣。油氣起火的最低溫度，稱為最低自燃溫度(MAIT)。不同油品的最低自燃溫度各有不同，但通常約為250°C。

高壓噴油會即刻燃燒，而液態油滲漏則會在幾秒後點燃。這是因為油蒸發並形成易燃濃度的蒸氣需要時間。





為避免油品火災發生，防範用油系統漏油是很重要的課題，而且有助於預防易燃蒸氣的累積。下列幾點亦應加以考量：

- 引擎和其他設備用油應維持在建議的油位
- 船艙應保持乾淨與乾燥
- 吸油布應按照船舶廢棄物管理計畫進行處理
- 定期檢查軟管與密封物是否有裂縫，任何細微裂縫應即刻修復
- 妥善保養燃油系統連接處以避免滲油
- 高熱表面應加以包覆或遮蓋，以免成為起火源。海上人命安全公約(SOLAS)規定，接觸到油品且溫度高於220°C的表面須進行隔離處理

此外，使用船上焚化設備焚燒廢油沉澱槽內累積的淤渣時，可能引發油品火災。故進行此項流程時，應留意以下幾點：

- 從開放式系統排放廢油時必須全程有人監控，但此項作業不得在高熱表面周圍進行，以免引發即刻性火災
- 不得擅自改造速閉閥等系統功能，應按照設計使用，並定期檢測
- 不得從開放式系統排油
- 不得在海象嚴峻期間操作焚化設備
- 滴盤和防濺器應保持清潔與乾燥
- 在安裝排水管或餵槽的鐵絲網時，應避免阻礙流動
- 排放管應保持乾淨

機艙起火可能會導致船舶和船員遭受嚴重危害，並造成嚴重毀損、人員傷亡及財物損失。上述指引有助於船東與船員防範機艙火災，保護船舶與船員。若會員需要這方面的進一步指引，請與Britannia損害防阻部門聯絡。

船上攜帶型電動工具安全指引經常遭到忽視，而此舉可能導致船員的眼睛、胸部和手部受傷。遺憾的是，雖然在例行維修期間使用電動工具，可經由採取適當的防護措施加以避免傷害發生，但這些傷害仍有可能致命。

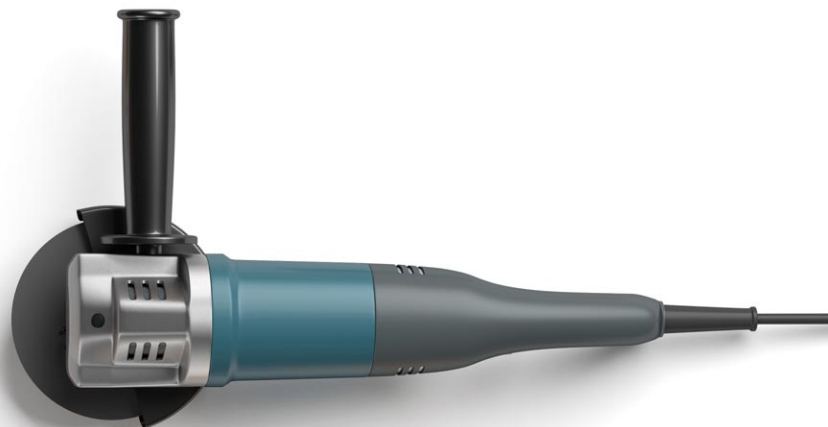
安全使用 攜帶型電 動工具與 設備

目前已知的主要問題，包括取下除鏽器的安全護套及安全防護裝置，或是擅自改造致使安全防護裝置失效。船員也會使用電線、膠帶或其他方法，自行改造或旁通工具上的安全切斷裝置。電動工具因整體維護不佳而面臨類似的情況，包括線路故障。



為減少誤用研磨機和其他電動工具而釀成的事故，本協會整理出以下建議（涵蓋範圍非屬詳盡）：

- 使用前，所有工具都應進行日常檢驗和安全檢查
- 切勿改造或取下任何工具的安全防護裝置
- 操作各種工具前，應先確認安全切斷裝置運作正常
- 測試並目視檢查電動工具線路和整體狀況，以確保安全
- 在船上使用任何電動工具時，所有使用者皆須穿戴適用的面罩、護目鏡、護耳裝置和適用類型的安全手套
- 提供全體人員工具安全使用綜合訓練，並進行工作前風險評估
- 電源線若穿過門口，門應保持開啟
- 暫停工作時，應切斷設備電源，並安全放置或妥善存放



- 應告知船員，高速轉動工具的使用時間以30分鐘為限，但風險評估指出使用時間較短時除外
- 確保針對材質選用合適的圓盤，並以正確轉速運作 – 圓盤需以指定的每分鐘最高轉速 (RPM) 運作，不得超過此轉速上限
- 研磨機之圓盤若有磨損應予以更換，以免反衝
- 在軟管段之間安裝鏈環或類似機制，以防止氣壓管破裂及後續的軟管甩動狀況，亦得使用可關閉管路的安全閥
- 工具配件（鑽頭或圓盤等）應妥善固定在工具上



在船上使用任何電動工具開始前，應妥善考量上述內容，並作為詳細風險評估的一部份。



BRITANNIA P&I
TRUSTED SINCE 1855

britanniapandi.com
britanniacommunications@tindallriley.com

