

公元2024年9月号

CREW

WATCH

海员协会：引领瞬息万变的航运业，开创船员福祉的新篇章



BRITANNIA
P&I CLUB / TRUSTED SINCE 1855

欢迎

阅读最新一期的
《船员观察家》

最新一期的《船员观察家》
仍将优先关注船员的安全、
福祉和专业发展。



JESSIE DUNN
编辑

我们的宗旨是为您提供
海上生活相关的见解和
指引,以因应航运业的各
种挑战和机会。

在本期内容中,我们深入探索了一些重要的议题,例如:船上慢性病管理、听力健康维护、社群媒体的使用建议,以及拖船操作期间之横反拖等危险状况的预防。我们同时聚焦于海员协会等组织所推动的重要工作,他们以开创性的努力形塑海员福祉的未来。

一如既往,我们的目标是提供实用的知识与工具,确保您在海上的工作能够安全、健康且充实,同时也感谢您加入我们,期盼本期的内容能带给您丰富又具启发性的信息。

本期撰稿人



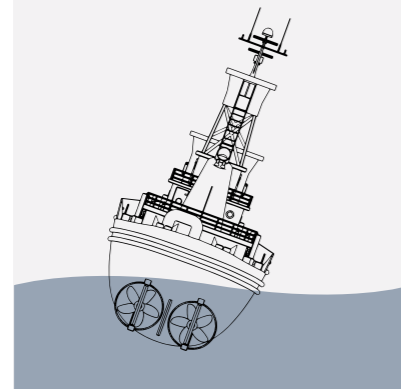
JACOB DAMGAARD
损害防阻团队负责人
BRITANNIA P&I



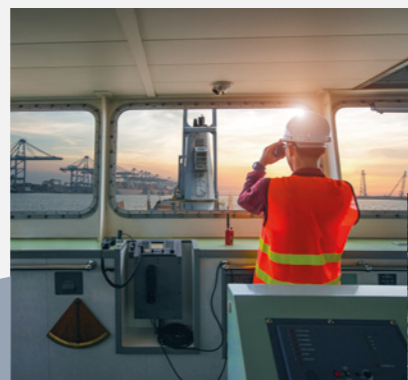
KATHERINE SINCLAIRE博士
资深医疗顾问
MEDSE



ANTHONY GARDNER
损害防阻经理
BRITANNIA P&I



4 建议
港口拖船协助
作业:了解并预
防横反拖



14 安全
提升驾驶台的
能见度



6 福祉
海员协会:引领瞬息
万变的航运业,开创
船员福祉的新篇章



8 健康
海上的慢性病管
理和预防

10 建议
预防和治疗液
压射出伤害



12 福祉
在海上保护听力:
船员应采取的基
本措施

15 建议
在海上使用社
群媒体的建议



港口拖船协助作业： 了解并预防横反拖

JACOB DAMGAARD,
损害防阻团队负责人
BRITANNIA P&I

港口拖船协助作业对于大型远洋船舶是否能顺利并安全抵达和离开港口,发挥了举足轻重的关键作用。尽管这些作业经常被视为例行作业,但所有相关当事人都应了解横反拖风险,因为这有可能对拖船造成灾难性的后果。

什么是横反拖?

横反拖系指拖船遭到拖缆往舷侧方向拖曳,而动弹不得的状况。除非适时释放拖缆,否则拖船甲板边缘随后会浸入水中,随即遭淹没而翻覆。这种情况往往发生在一瞬间,使得船员没有充分的时间在拖船翻覆前弃船逃生。

横反拖对于传统的单螺旋桨拖船特别危险。拖拉式和方位艏驱动(ASD)拖船则较不容易发生横反拖的情况,这是因为拖船驾驶可以从各个方向产生强大推力,因此拖缆能保持对准位置。在传统拖船上,从接近船体中部的位罝进行拖带,稳定性原本就不足,可能导致拖缆的负载加大拖船倾侧的角度,进而造成危险。

横反拖

横反拖系指船舶遭到拖缆往舷侧方向拖曳,而动弹不得的状况。

如何预防横反拖?

操纵船舶

操纵中的船舶在被拖带时对于拖船作业程序的影响,主要体现在速度和操纵上的限制。尤其是拖船从船艏拖带时,操纵中的船舶若船速过快,有可能导致横反拖。因此,驾驶台团队与拖船沟通时,应随时保持警觉心,尤其是船速改变时,或是引水人要求连接拖船改变位置。在此情况下,应随时目视并掌握拖船的状况,这有助于实时发现问题的征兆,并尽可能防止情况恶化。

当引水人登船时,应提供详尽的拖船分配和拖带安排信息,并在船长和引水人交换信息时,讨论发生横反拖的可能性。



欲防止横反拖的发生,必须彻底了解其发生原因,并有效落实安全措施。

拖船

训练: 拖船船员必须接受正式的训练,了解横反拖的发生原因及可能性。避免过度负载并确保适当的重量分配,据此将翻覆的风险降至最低。确保适度分散重量,将拖带装置的翻覆力矩降至最低,同时避免负载过重。拖船船员应针对可能发生横反拖和随后倾覆的状况,制定紧急应变程序,并进行演习。

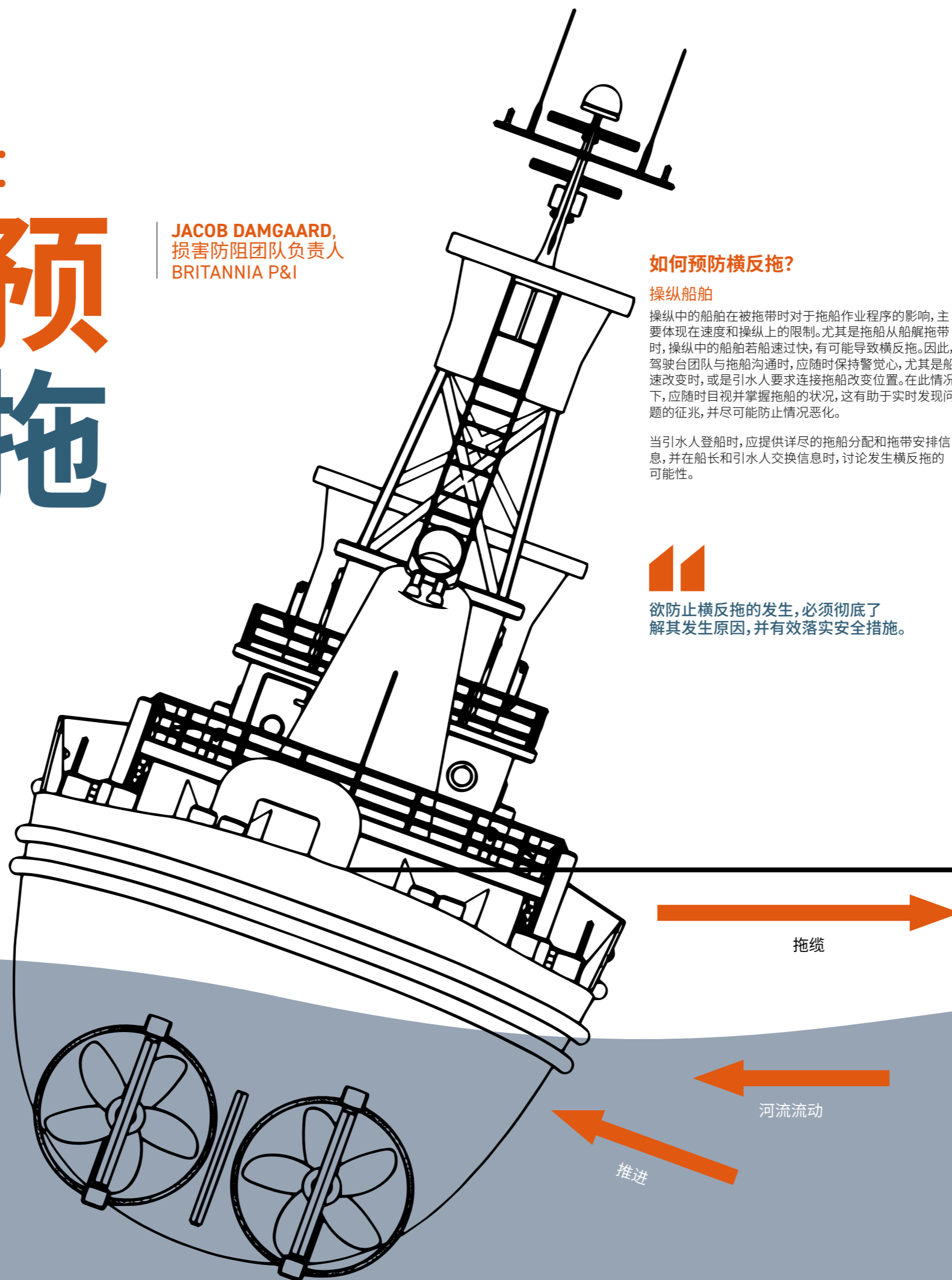
快速释放: 具备可靠的快速释放机制至关重要。这项机制应能够在局部区域及操舵室轻易启动,以确保在紧急情况下迅速响应。定期进行合格设备保养,对于确保此机制正常运作极为重要。

水密完整性: 在拖带作业期间,所有开口必须保持关闭,以防止进水并保持稳定性(包括水密门)。此外,应使用一份可用于查验关闭安排计划的检查表。拖缆的张力会导致拖船倾斜以及甲板边缘进水,若能维持露天甲板的完整水密性,就可以推迟水流向下流动的速度,有助于及时启动快速释放机制,并操控拖船来降低拖缆的张力,使船员能够从引擎室和住宿区安全逃生到甲板。为确保这些安全措施的有效性,拖船的保养计划应包括例行检查和测试水密和气密门、舱门、通风口、窗户、舷窗、侧舱、密封处、固定装置和通风口的自动关闭装置。

使用防侧移绳索/支撑绳索(gog/gob): 使用防侧移绳索/支撑绳索可提供额外的稳定性和控制力,进一步提升拖船作业的安全性。此项配置应依据业界标准进行准确的调整,防侧移绳索(gog)一般不得超过舷墙或防撞栏杆之间距离的一半。在无法使用中央固定点的情况下,防侧移绳索(gog)可以连接到主甲板尾部两侧的固定垫环。这有助于限制拖缆的横向移动,并确保更安全的拖带作业。

摘要

欲防止横反拖的发生,需要彻底了解其成因,并有效落实安全措施。主要策略包括拖船操作船员的适当培训以及根据需要采用先进的拖带技术。定期维护和检查拖带设备,对于降低横反拖风险方面同样具有关键作用。此外,操纵船舶的驾驶台团队务必须熟悉横反拖现象,以免船速过快或采取可能造成横反拖的操纵方式。



海员协会

引领瞬息万变的航运业， 开创船员福祉的新篇章

航运业正处于转型期，船员的福祉也日益受到重视。作为国际海事福利慈善机构，海员协会站在这一波转型的最前沿，为船员及其家属提供全年无休、不分昼夜的支持。海员协会健康部门主任**JOHAN SMITH**在最近一次采访中，分享了他对组织倡议计划、合作及不断演进的船员福祉蓝图的见解。

支持和创新的传承

海员协会成立于公元1818年，长期以来致力于为船员及其家属提供服务。该组织提供从危机应变到健康方案等广泛的服务，旨在提升船员维护自身福祉的能力。除了处理当前需求以及应对长期挑战外，海员协会在支持航运社群以及确保船员的工作表现获得高度认可方面，扮演着不可或缺的重要地位。

海员协会更透过其「Wellness at Sea 海上健康实现」计划积极推动海运公司支持旗下的船员。这项计划提供各种方法，让船员在孤独感、财务、压力和人际关系破裂等问题变成危机之前先行处理。海员协会运用其特有的关怀圈方法，在船员的生活和职业生涯等各方面，提供健康支持，让他们能够在海上实现充实且具成就感的职场生活。

一旦发生重大事故，该组织的危机应变网络便会为船员、其家属和航运公司，提供一周七日全天无休的关怀和支持。危机应变小组处理各种事件，像是协助因误会而遭监禁的船员以及被弃置在船上的船员等。这些成功案例突显出海员协会对船员个人及其家庭的影响。

数据导向方法

该协会采用的数据导向方法是其推出全新服务的关键。通过电子学习平台、同侪支持小组和会议搜集资料，该协会能辨识出新兴趋势，并根据船员的实际需求来调整方

案。海员协会并非单纯为自身所需搜集资料，而是为了确保船员提出的意见能引导组织，使其服务符合业界需求。该协会深知与船员和实习生进行互动的重要性，如此才能真正了解他们的需求。此方法在COVID-19疫情期间尤其宝贵，让海员协会能调整其支持系统，尽管疫情限制了传统的互动方式，但仍能继续与全球的船员保持互动。

这场疫情也促使航运专业人员和在校学生进行在线实习生会议。会中探讨了身心健康与福祉等议题，帮助实习生可以做好准备，迎接漫长却充实的海上职业生涯。这些活动不仅让新进实习生掌握基本知识，也让组织对这些实习生日后的雇主和教育者有了相当重要的瞭解。从全球活动搜集而来的数据和分析结果，为协会执笔撰写实习生报告提供了重要参考。

海员协会于公元2023/24年度公布的实习生报告中，揭示了Z世代船员的动力和顾虑，以及业界需要采取的措施来留住并支持他们。报告书涵盖了多元性、人才挽留和心理健康等方面，并揭露了尽管在家庭、道德待遇、社会公义和包容性方面具有共同的价值观，但社会和文化差异亦对区域特性造成影响。值得注意的是，80%的受访实习生表示，公司如何对待船员是他们选择雇主时最关键的因素，有78%的人还不曾出过海。

此外，海员协会规划在下半年发表一份报告，探讨船员的福祉与网络链接之间的关系。

合作伙伴关系

迄今为止仍保持紧密的合作关系。Britannia支持海员协会的电子学习平台，为超过15,000名的船员提供全方位训练课程。本协会在疫情期间亦协助调动资源，支持受困于船上的船员。此外，Britannia P&I亦根据前三年成功筹办的经验，为即将举行的东南亚实习生在线会议提供赞助。

除了Britannia之外，海员协会亦与印度的航运学校及政府机关建立了合作关系。这些合作伙伴关系几乎囊括印度所有的航运学校，并与印度政府签署备忘录，全面支持船员的福祉。

随着航运业的不断转型，海员协会始终致力于维护船员的福祉。该组织以深厚的传承经验、创新计划方案和强大的合作伙伴关系，已做好万全准备迎向未来的挑战。全世界的船员都可以向海员协会寻求支持，因为他们知道协会将他们的福祉摆在第一位。



24小时求助专线
海员协会提供船员及其家属全天候24小时的协助，并提供从财务问题到心理健康危机等多方面的支持，训练有素的专线接听人员擅长多种语言。船员在有需要的时候，可以随时随地拨打此专线寻求支持，电话号码为+1 938 222 8181，或前往 SAILORS-SOCIETY.ORG/HELPLINE 使用实时在线聊天即可联络。



海上的慢性病管理和预防

KATHERINE SINCLAIRE 博士, MEDSEA资深医学顾问



高血压

约有46%的成年人罹患高血压而不自知。

何谓慢性病?

许多船员患有慢性疾病,这类疾病通常持续较长的时间,且往往伴随人的一生。慢性病的种类繁多,其中高血压和心脏衰竭等心血管疾病是对最大的疾病负担,每年导致1,790万人死亡(世界卫生组织公元2023年数据),其他常见疾病包括癌症、慢性呼吸道疾病和糖尿病。

船员在船上时,需要适当管理自己罹患的任何慢性病,以确保个人的整体健康和福祉,并防止病情在海上恶化,因为在海上可能难以获得充分的医疗照护。

什么是高血压?

高血压是指体内循环血液持续对血管壁施加过高的压力。

根据世界卫生组织(WHO)的数据:

- 全球估计有12.8亿之30-79岁成年人罹患高血压。
- 约有46%成年人不知道自己罹患高血压。
- 罹患高血压的成年人中,仅有21%妥善控制高血压。

引发高血压的因素很多,例如:饮食、压力、遗传、年龄和缺乏活动等,如果未经诊断或处理不当,可能会导致严重且长期的健康隐忧,包括:

- 心脏病发作
- 中风
- 心脏衰竭
- 周边动脉疾病
- 主动脉瘤
- 肾脏病
- 血管性失智症(流向脑部的血流减少所致)

鉴于这些风险,对所有船上的船员而言,尽己所能地适当管理个人健康相当重要。

如果高血压恶化

若未妥善控制高血压,可能导致危及生命的病况,例如:心脏病发作或中风,或是发生高血压急症的状况。高血压急症的一些警示症状包括:胸痛、呼吸急促、剧烈头痛、意识不清、视力模糊、恶心和呕吐。

立即联系你的远程医疗公司(像是MedSea)。如果发现血压持续偏高,或是出现上述任何症状,请立即联络专业医疗人员,以便取得医疗建议、支持以及舒缓病情策略。及早联络对于预防严重和长期后果至关重要。

给高血压船员的建议

服用处方药。按照您的合约期限携带足够的药量,并记得按照医嘱每天服药:

- 如果您经常忘记服药,可以考虑每天设定闹钟提醒。
- 请记住,血压正常不代表可停止服药,这仅仅表示药物发挥效用。

健康和生活方式:这一点适用于所有船员,对于高血压和其他心血管疾病的控制尤其重要。船员应该:

- 避免吸烟:吸烟会使血压上升,并且损害血管。
- 健康的饮食:限制钠(盐)的摄入量。采取富含蔬果、全谷物和低脂乳制品的饮食。尽量减少饱和脂肪、胆固醇和糖的摄取。
- 定期运动:尽量每天进行至少30分钟的中等强度有氧运动。
- 维持健康的体重:超重或肥胖者减重后可大幅降低血压。
- 限制酒精摄入量:有饮酒习惯的人,男性每天以两杯为限,女性则以一杯为限。

定期测量血压(每月一次或按照医嘱进行):
量血压的要点:

- 测量前:避免运动、进食或服药。请勿在测量前30分钟内饮用咖啡因或抽烟。请先排空膀胱,并休息五分钟。
- 测量时:请安静坐好,避免交谈。双脚平放于地面上,背部须有支撑物。请使用适合上臂尺寸的压脉带(按照血压机制造商的使用指引进行)。压脉带应与心脏同高。进行两次测量,两次间隔1至2分钟。
- 评估结果:
 - 血压正常:低于120/80 mm Hg
 - 血压偏高:120/80至129/79 mm Hg
 - 第一期高血压:130/80至139/89 mm Hg
 - 第二期高血压:140/90 mm Hg以上

NO SMOKING
SAFETY FIRST

预防与治疗

液压射出伤害

在高压流体附近工作的人员受到液压射出伤害的风险极高。当加压流体刺穿皮肤且在皮下扩散时，就可能会发生伤害。起初的症状看似轻微，类似于蜂蜇。然而，这可能隐藏着严重的伤害，需要紧急医疗处理。

ANTHONY GARDNER,
BRITANNIA P&I 协会损害防阻经理

了解液压射出伤害

尽管受伤的风险会随着流体压力变高而增加，但低至7巴（约 100 psi）的压力，也可能刺穿人体皮肤。

其他可能增加液压射出穿透皮肤风险的因素包括：

- 实际距离：距离高压流体释放处愈近，风险愈大。
- 喷射孔径尺寸：喷射孔径愈小（如：压力喷嘴或针孔泄漏），造成的流体喷射速度愈高。

造成这些伤害的常见流体有：

- 液压油
- 燃油
- 水
- 润滑脂
- 油漆

这些都是船上每天使用的物质，而且均可能造成液压射出伤害，不仅会直接造成人体组织损伤，还可能导致继发性感染。此外，有些种类的流体可能有毒。

典型的船上医疗设备和训练不足以处理液压射出伤害。据估计，在受伤后 6 小时内可能会造成永久性伤害。若延误治疗，预后也将持续恶化，唯一保命的方法是截肢。

预防策略

接触到加压流体的最常见原因是设备故障，例如：管路爆裂和接头故障。

为了将液压射出伤害的风险减至最低，可考虑实施以下的预防措施：

- 在可能的情况下，安装保护盖/装置。这些装置通常会按照设计装设，但有时会被拆下而没有装回
- 加压系统应视视情况需要定期进行维护
- 在液压管路贴上标签、加以登录并制定更换标准，尤其是暴露在外部环境的管路
- 液压设备、管路和配件不使用时，应当适当存放，举例来说，许多设备都附有存放容器

另一个常见原因是人为错误。例如，用加压喷枪指着他人/自己，或用手触碰渗漏处。

为了力求减少人为错误，请考虑以下措施：

- 提高船员对于此种伤害类型的意识，并提醒操作携带式设备时的安全作法
- 随时穿戴正确的个人防护装备(PPE)。必须注意的是，高压流体能穿透许多材料，因此不应以穿戴个人防护装备为由来合理化危险操作
- 请勿直接触碰加压液压管路，而是改以纸板或类似材料，在相隔一定距离下测试是否有外泄
- 进行任何维护前，先确认系统已有减压并隔离



伤害

需要进行大型手术才能找出并清除伤者手上的射出液压油。

紧急应变

疑似发生液压射出伤害时，应立即就医。最好尽快将伤者送往岸上的医院。护送患者就医时，应尽可能提供详尽的受伤情况，包括受伤时间、暴露压力及射出流体的安全数据表。

船上的实用医疗处理有限，主要是用于急救。这些医疗措施包括控制出血、在伤口部位敷上冰袋以减缓肿胀和疼痛，并让伤者保持冷静。避免清除伤口的任何流体，因为这可能会使情况更恶化。请勿提供任何食物或饮料给伤者，因为他们可能需要全身麻醉以进行紧急手术。

尽管液压射出伤害较为少见，但由于其潜在的严重性，在高压流体附近工作时必须保持高度警觉。确实遵守预防措施并掌握因应方法，即可大幅降低风险，并改善结果。

如需详细资料，请联络：
lossprevention@tindallriley.com



限制接触和减少机器或活动所产生的噪音，是减少噪音暴露的有效方法。但是，此方法不一定可行。若不得不暴露于高度噪音环境，则应使用个人听力防护装置。

如果没有其他合理措施可以减少噪音暴露，听力防护装置应可做为最后的手段。船东和操作人员应确认高噪音工作区域，例如：机舱、货物泵室、漏斗排气室和舵机室，以及高噪音作业活动，例如在甲板上进行整平/去锈。设置适当的标志来提醒人员正进入高噪音区域。

噪音达到80分贝 (dB(A)) 1以上，即需要采取减噪措施，当噪音达到85分贝或以上，则必须提供听力防护措施。临时设备的安装和使用也可能增加噪音等级。船上风险评估应纳入噪音的影响，并在必要时采取减缓措施。

所有听力防护设备都必须符合核准标准。例如，欧洲最常采用的标准是EN 352。选择合适的听力防护设备时，需考虑的因素包括最大噪音等级、暴露频率、从事的作业活动，甚至是个人喜好。从经验可知，若个人防护装置配戴起来不舒适，使用频率往往会低于应有之标准。

听力防护装置的目标是为了将噪音等级降至80分贝以下，但过度保护（将噪音降低到65-70 dB以下）可能会酿成危险，因为这会削弱听取联络讯息和警报的能力，导致人们移除防护装置，并暴露于有害的噪音环境中。

选用的听力防护装置应有相应的衰减值标示。不同区域有不同的分级制度，例如美国使用降噪等级(NRR)。购买防护装置时应先了解作业区域实施的标准，以确保符合要求。



听力损害可能影响到所有年龄层的人。保护自己的听力极为重要，正确使用听力防护装置即是降低风险的有效方法。

以下是提供给相关人员的建议，包括：

- 在规定区域内，应一直配戴听力防护装置。如果取下听力防护装置，即便只是很短的时间，其所提供的整体防护效果也会大打折扣。
- 使用前，先确认听力防护装置的状况良好，没有擅自改装且干净。如有任何损坏或瑕疵，请立即通报。
- 依照正确的防护装置使用指示。例如，插入耳塞时，将外耳轻轻向后拉，以更好对齐耳道，才能更有效地插入耳塞。
- 确认听力防护装置是否合身。每个人的耳型不同，但许多听力防护装置都是采标准化量产。如果设备不合适，请向船舶营运人寻求指示。
- 根据制造商的使用说明书，保持听力防护装置的清洁并加以维护。

任何年龄层的人都有可能遭受不可逆的听力损害。保护自己的听力非常重要，而正确使用听力防护装置能有效降低风险。提供和配戴听力防护装置是降低听力损伤风险的方法，但前提是要正确配戴。熟悉自己的听力防护装置，若有任何不确定之处，应随即提问。

分贝(含A加權)：用於量測平均噪音等級。請注意，分貝是對數尺度，每增加3分貝，耳內聲壓就會增加一倍。

在海上保护听力：

船员应采取的基本措施

由于船上工作之性质，船员和其他航运人员经常暴露于充满高度噪音的环境中。长期暴露于噪音环境，会造成听力受损、听力丧失或如耳鸣等其他问题，

为员工提供合适的听力防护措施，包括：



护耳器或耳罩：可完整覆盖耳朵，可安装在头盔上或是附有头带/颈带。

优点：使用方便，在寒冷环境下配戴舒适，可灵活选择配戴范围。

缺点：可能与其他个人防护装备（例如护目镜）的兼容性不佳，而且在炎热环境下可能较为笨重且引发不适。



耳塞：可塞入耳道并阻隔耳道，有抛弃式或可重复使用两种类型。可重复使用的耳塞须定期清洗。

优点：与其他个人防护装备兼容、轻巧且易于携带、在温暖环境下使用舒适。

缺点：容易随处放置、难以正确配戴、耳部感染后无法使用，如果不注意卫生，可能导致耳部感染。



半插入式或耳道防护帽：盖住耳道入口。

优点：适用于不常发生高度噪音且需要快速戴上或取下耳罩的工作场所。

缺点：这类耳罩通常无法提供其他类型耳罩的保护，而且在船上环境较不常见。



提升 驾驶台的能见度

JACOB DAMGAARD,
损害防阻团队负责人
BRITANNIA P&I

根据SOLAS公约的规范1, 驾驶台能见度是指驾驶台团队从驾驶台上所能看到的无遮蔽视野。良好的能见度是安全航行、避免碰撞和有效决策不可或缺的条件。然而, 影响驾驶台能见度的几个因素包括: 船舶设计、驾驶台高度和位置, 以及甲板货物或设备的安排。这些遮蔽物或盲点会严重妨碍船员监控四周环境的能力。此外, 在航行情况下, 例如在狭窄的运河中超越较小的船只时, 若较小船只紧贴着超越船舶的船体时, 视野可能会受到限制。

如何降低盲点的影响

为了确保航行安全, COLREGs2强调在任何时候和情况下都需要进行瞭望, 为此, 必须善用人类感官和科技辅助工具, 保持警觉并监控船舶周围的情况。为了保持适当的瞭望, 驾驶台团队必须熟悉可能的盲点, 并了解这些盲点如何影响能见度和电子仪器, 例如雷达。为确保有效瞭望起见, 请斟酌下列建议(虽然这些建议仍不够详尽):

目视观察: 持续目视搜寻地平线和周围区域相当重要。船员应使用光学辅助装置以提高其目视范围。

技术辅助: 雷达、AIS和ECDIS都是重要的工具。这些技术可提供邻近船舶、航行危害及天候状况的实时数据, 增进船员对情况的掌握程度。然而, 这些仪器也有其限制和盲点。驾驶台团队应充分掌握这些部分, 并采取必要措施加以弥补。在情况许可下, 船头和船尾都应使用泊岸雷达。此外, 可安装全新人工智能(AI)或扩增实境设备, 以弥补所需驾驶台设备, 并协助减轻盲点。

持续移动: 为了克服视觉和雷达盲点的限制, 驾驶台团队成员需要在驾驶台周围持续移动, 以维持完整视野, 并遵守COLREGs第5条规定。在狭窄的运河超越较小船只时, 视觉盲点可能遮蔽较小船只, 导致驾驶台团队无法看到该船。在此情况下, 驾驶台团队应前往驾驶台两翼, 以提高对情况的掌握程度。此外, 驾驶台团队在变更路线前, 应检查驾驶台两翼以确认没有障碍。

修改与变更管理: 考虑变更船舶的配置。安装新的货物起重机或风机叶轮, 可能会影响到能见度, 因此应善加考虑。应针对这些变更处寻求船旗国和船级协会的核准。

速度: 船舶通过交通限制或密集区域时, 应根据COLREG规则6相应调整速度。

训练: 在新进当值人员的熟悉过程中, 强调操舵室的能见度限制。持续进行包括模拟演习在内的训练, 有助于船员练习并提高对于不同情境的应变能力。

驾驶台资源管理(BRM): 有效的驾驶台资源管理与团队合作、沟通和可用资源获得最佳运用密不可分, 可确保多名船员分共同分担瞭望职责, 并减少人为错误的可能性。

驾驶台能见度以及保持适当瞭望是海上安全的关键要素。透过目视观察、先进技术、定期训练和有效沟通, 船员便可提升对于情况的掌握能力, 同时确保航行的安全。

在海上使用社群媒体的建议

社群媒体现今已是与家人、朋友以及广大世界保持联络的重要工具。对于长期在外工作的船员而言, 社群媒体是他们在生活上不可或缺的事物。然而, 在船上使用社群媒体亦伴随着独特的挑战和责任。以下是船员确保使用社群媒体安全、有效且尊重他人的一些要点。



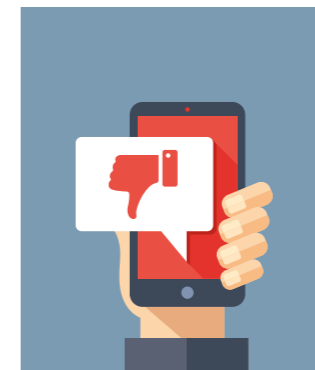
了解雇主的社群媒体和因特网政策

有鉴于在船上使用社群媒体的潜在影响, 船员必须了解并遵守雇主制订的社群媒体和因特网政策。制订这些政策通常是为了保护公司及旗下员工, 免于承受分享不当或未授权内容相关的风险。

此外, 雇主可能会制定工作时间或当值时的社群媒体使用相关指引。船员必须注意这些规则以免受到惩处, 并确保全心投入自身的职责。了解并遵守这些政策, 不仅可以保护公司, 也有助于维护船员自身的专业形象。

遵循要点:

- 1. 熟悉政策内容:** 请详细并了解公司的社群媒体和网络使用指引
- 2. 避免敏感内容:** 避免张贴与营运、同仁或公司细节相关的照片或信息, 这些可能都是敏感或机密内容
- 3. 遵守工作时间:** 仅在私人时间使用社群媒体, 以确保不会影响其职责



社群媒体的疏离效应

船上的船员通常是在狭小的空间内工作, 而社群媒体可能在不经意间造成同仁之间的疏离。有些船员可能宁愿选择数字世界, 也不愿与其他同仁面对面互动, 这意味着他们更重视在线的关系, 而不是与其他同仁建立互动关系。这可能会造成船员间的动态分散, 亦即个人虽然在现场, 但社交上却与人脱节。这种疏离可能会对团队合作和船上的整体士气造成负面影响。

对抗疏离的诀窍:

- 1. 安排脱机时间:** 另行安排使用社群媒体的特定时间, 并承诺在用餐或休息时与同事交流
- 2. 参与社交活动:** 参加船上活动, 与其他船员互动
- 3. 分享内容:** 与他人讨论网络上的内容或新闻, 以作为开始交谈的话题和共通兴趣

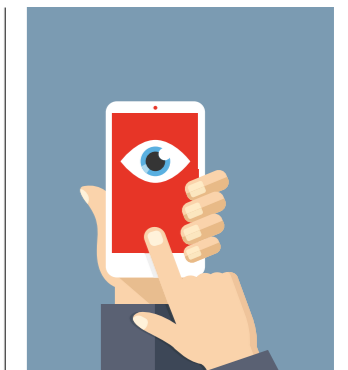


在网络上保持专业

虽然社群媒体平台通常用于个人抒发, 但船员务必牢记, 他们在网络上的表现, 可以反映在个人职场生活上。在网络分享的文章、评论和照片, 可能被同事、主管, 甚至是未来的潜在雇主看到。在这些空间维持个人专业至关重要, 以免损及名誉或职业发展的前景。

维持专业的要点:

- 1. 发文前再三思考:** 考虑自己的文章对于个人职业和人际关系的可能影响。避免分享公司或产业的相关争议或负面评论
- 2. 维护隐私:** 调整隐私权设定以控制观看文章的对象, 并注意在线分享的信息
- 3. 维持尊重和包容:** 分享内容时, 要考虑同仁各有不同背景, 避免发表可能视为冒犯或缺乏敏感度的文章



在线安全

船员在维护在线安全方面, 同样面临到独特的挑战。海上环境常使用安全措施有限的共享网络, 导致个人装置更易于受到网络威胁。

在线安全要点:

- 1. 使用强密码:** 为每个帐户建立专用密码, 并定期更改密码
- 2. 启用双重身份验证:** 这可新增一层安全性, 让未经授权的使用者更难以存取您的帐户
- 3. 提防网络钓鱼诈骗:** 避免点击可疑链接或下载不明附件, 这可能是试图进行网络钓鱼或内含恶意的软件
- 4. 时时更新软件:** 定期更新装置的软件和应用程序, 以防最新的安全威胁

《國際海上人命安全公約》第22版

社群媒体是为船员提供外部世界重要连结的强大工具。透过优先考虑安全性、管理带宽、维持专业、维护安全、对抗错误信息, 以及善用专业网络, 您可以享受社群媒体的好处, 同时将潜在风险减至最低。聪明地遨游于数字世界, 可确保您获得正面又丰富的社群媒体体验, 深化在船上及其他地方的生活。

追踪

BRITANNIA P&I

定期更新
海事信息
精辟见解



我们希望读者会喜欢本期的《船员观察家》内容。我们积极努力维持并增添文章的实用性、相关性与探讨大家普遍关注的议题。如有任何想法或意见，欢迎来信与我们联系：
britanniacommunications@tindallriley.com

免责声明

本期刊系由BRITANNIA STEAM SHIP INSURANCE ASSOCIATION EUROPE (即本协会) 出版。截至出版日期为止的收录内容据信正确无误，但本协会对于信息的完整性或正确性不承担任何责任。本出版品内容不视为法律建议，会员可随时联络本协会，针对特定事项寻求专业建议。