

西元2024年9月號

# CREW

WATCH

海員協會：引領瞬息  
萬變的航運業，開創  
船員福祉的新篇章



**BRITANNIA**  
P&I CLUB / TRUSTED SINCE 1855

# 歡迎

## 閱讀最新一期的《船員觀察家》

最新一期的《船員觀察家》仍將優先關注船員的安全、福祉和專業發展。



JESSIE DUNN  
編輯

我們的宗旨是為您提供海上生活相關的見解和指引，以因應航運業的各種挑戰和機會。

在本期內容中，我們深入探索了一些重要的議題，例如：船上慢性病管理、聽力健康維護、社群媒體的使用建議，以及拖船操作期間之橫反拖等危險狀況的預防。我們同時聚焦於海員協會等組織所推動的重要工作，他們以開創性的努力形塑海員福祉的未來。

一如既往，我們的目標是提供實用的知識與工具，確保您在海上的工作能夠安全、健康且充實，同時也感謝您加入我們，期盼本期的內容能帶給您豐富又具啟發性的資訊。

## 本期撰稿人



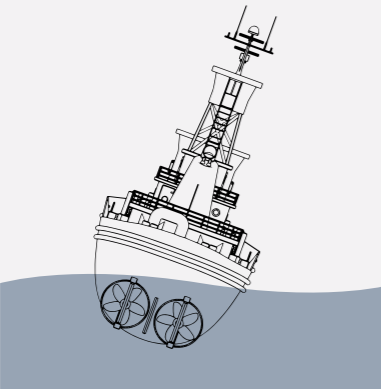
JACOB DAMGAARD  
損害防阻團隊負責人  
BRITANNIA P&I



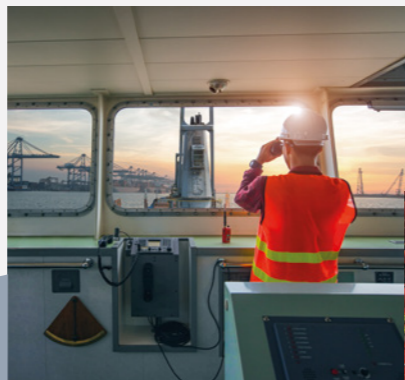
DR KATHERINE SINCLAIRE  
博士資深醫療顧問  
MEDSEA



ANTHONY GARDNER  
損害防阻經理  
BRITANNIA P&I



**4** 建議  
港口拖船協助  
作業：瞭解並  
預防橫反拖



**14** 安全  
提升駕駛台  
的能見度



**6** 福祉  
海員協會：引領瞬息  
萬變的航運業，開創  
船員福祉的新篇章



**8** 健康  
海上的慢性病  
管理和預防

**10** 建議  
預防和治療液  
壓射出傷害



**12** 福祉  
在海上保護聽  
力：船員應採取  
的基本措施

**15** 建議  
在海上使用社  
群媒體的建議



# 港口拖船協助作業： 瞭解並預防橫反拖

JACOB DAMGAARD,  
損害防阻團隊負責人  
BRITANNIA P&I

港口拖船協助作業對於大型遠洋船舶是否能順利並安全抵達和離開港口，發揮了舉足輕重的關鍵作用。儘管這些作業經常被視為例行作業，但所有相關當事人都應瞭解橫反拖風險，因為這有可能對拖船造成災難性的後果。

## 什麼是橫反拖？

橫反拖係指拖船遭到拖纜往舷側方向拖曳，而動彈不得的狀況。除非適時釋放拖纜，否則拖船甲板邊緣隨後會浸入水中，隨即遭淹沒而翻覆。這種情況往往發生在一瞬間，使得船員沒有充分的時間在拖船翻覆前棄船逃生。

橫反拖對於傳統的單螺旋拖船特別危險。拖拉式和方位舵驅動(ASD)拖船則較不容易發生橫反拖的情況，這是因為拖船駕駛可以從各個方向產生強大推力，因此拖纜能保持對準位置。在傳統拖船上，從接近船體中部的位置進行拖帶，穩定性原本就不足，可能導致拖纜的負載加大拖船傾斜的角度，進而造成危險。

## 橫反拖

橫反拖係指船舶遭到拖纜往舷側方向拖曳，而動彈不得的狀況。

## 如何預防橫反拖？

### 操縱船舶

操縱中的船舶在被拖帶時對於拖船作業程序的影響，主要體現在速度和操縱上的限制。尤其是拖船從船艙拖帶時，操縱中的船舶若船速過快，有可能導致橫反拖。因此，駕駛台團隊與拖船溝通時，應隨時保持警覺心，尤其是船速改變時，或是引水人要求連接拖船改變位置。在此情況下，應隨時目視並掌握拖船的狀況，這有助於即時發現問題的徵兆，並盡可能防止情況惡化。

當引水人登船時，應提供詳盡的拖船分配和拖帶安排資訊，並在船長和引水人交換資訊時，討論發生橫反拖的可能性。

欲防止橫反拖的發生，必須徹底瞭解其發生原因，並有效落實安全措施。

### 拖船

**訓練：**拖船船員必須接受正式的訓練，瞭解橫反拖的發生原因及可能性。避免過度負載並確保適當的重量分配，據此將翻覆的風險降至最低。確保適度地分散重量，將拖帶裝置的翻覆力矩降至最低，同時避免負載過重。拖船船員應針對可能發生橫反拖和隨後傾覆的狀況，制定緊急應變程序，並進行演習。

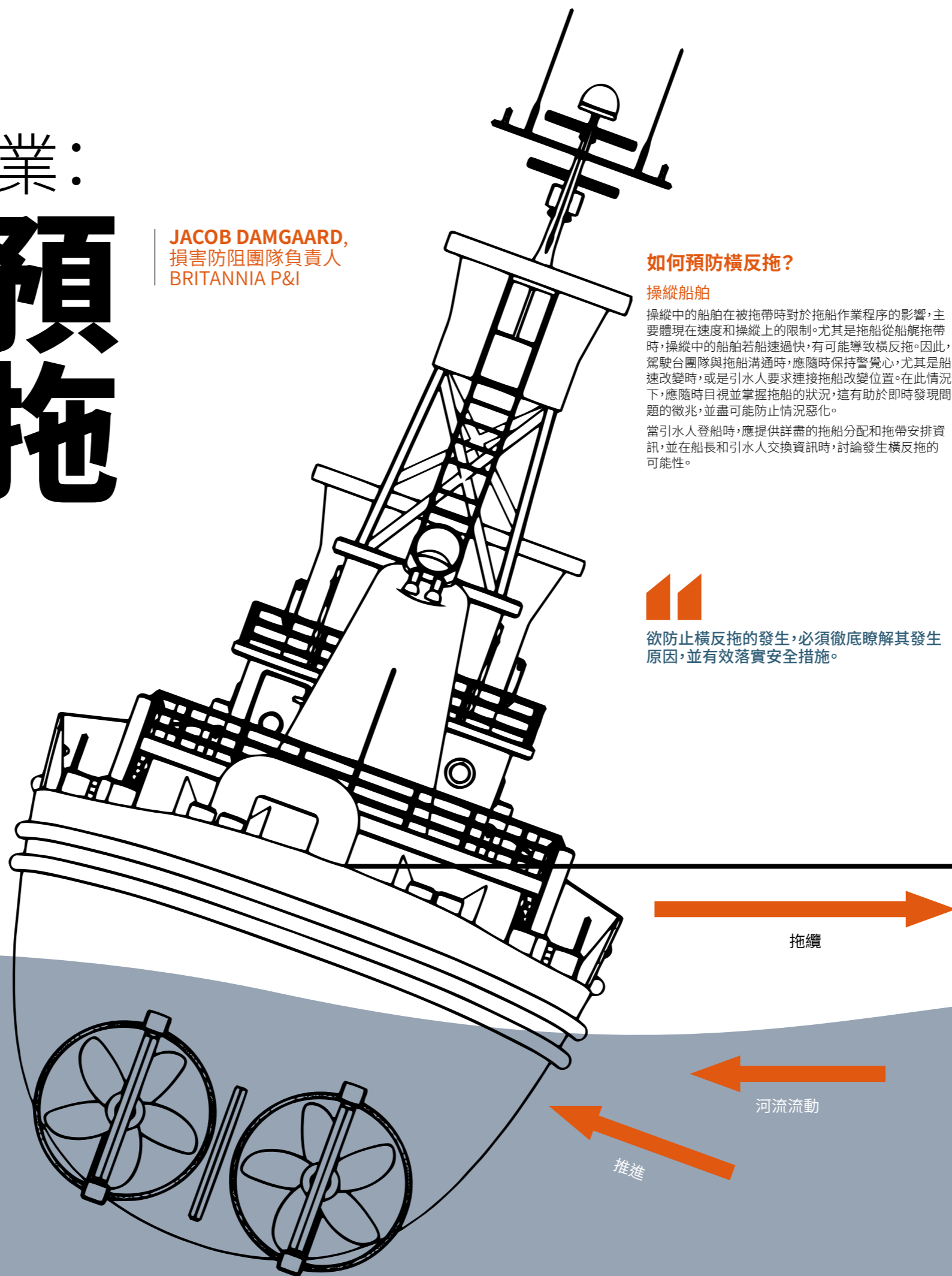
**快速釋放：**具備可靠的快速釋放機制至關重要。這項機制應能夠在局部區域及操舵室輕易啟動，以確保在緊急情況下迅速回應。定期進行合格設備保養，對於確保此機制正常運作極為重要。

**水密完整性：**在拖帶作業期間，所有開口必須保持關閉，以防止進水並保持穩定性(包括水密門)。此外，應使用一份可用於查驗關閉安排計畫的檢查表。拖纜的張力會導致拖船傾斜以及甲板邊緣進水，若能維持露天甲板的完整水密性，就可以延緩水流向下流動的速度，有助於及時啟動快速釋放機制，並操控拖船來降低拖纜的張力，使船員能夠從引擎室和住宿區安全逃生到甲板。為確保這些安全措施的有效性，拖船的保養計劃應包括例行檢查和測試水密和氣密門、艙門、通風口、窗戶、舷窗、側艙、密封處、固定裝置和通風口的自動關閉裝置。

**使用防側移繩索/支撐繩索(gog/gob)：**使用防側移繩索/支撐繩索可提供額外的穩定性和控制力，進一步提升拖船作業的安全性。此項配置應依據業界標準進行準確的調整，防側移繩索(gog)一般不得超過舷牆或防撞欄杆之間距離的一半。在無法使用中央固定點的情況下，防側移繩索(gog)可以連接到主甲板尾部兩側的固定墊環。這有助於限制拖纜的橫向移動，並確保更安全的拖帶作業。

### 摘要

欲防止橫反拖的發生，需要徹底瞭解其成因，並有效落實安全措施。主要策略包括拖船操作船員的適當培訓以及根據需要採用先進的拖帶技術。定期維護和檢查拖帶設備，對於降低橫反拖風險方面同樣具有關鍵作用。此外，操縱船舶的駕駛台團隊務必須熟悉橫反拖現象，以免船速過快或採取可能造成橫反拖的操縱方式。



# 海員協會

## 引領瞬息萬變的航運業，開創船員福祉的新篇章

航運業正處於轉型期，船員的福祉也日益受到重視。作為國際海事福利慈善機構，海員協會站在這一波轉型的最前沿，為船員及其家屬提供全年無休、不分晝夜的支持。海員協會健康部門主任**JOHAN SMITH**在最近一次採訪中，分享了他對組織倡議計畫、合作及不斷演進的船員福祉藍圖的見解。

### 支持和創新的傳承

海員協會成立於西元1818年，長期以來致力於為船員及其家屬提供服務。該組織提供從危機應變到健康方案等廣泛的服務，旨在提升船員維護自身福祉的能力。除了處理當前需求以及應對長期挑戰外，海員協會在支持航運社群以及確保船員的工作表現獲得高度認可方面，扮演著不可或缺的重要地位。

海員協會更透過其「Wellness at Sea 海上健康實現」計畫積極推動海運公司支持旗下的船員。這項計畫提供各種方法，讓船員在孤獨感、財務、壓力和人際關係破裂等問題變成危機之前先行處理。海員協會運用其特有的關懷圈方法，在船員的生活和職業生涯等各方面，提供健康支持，讓他們能夠在海上實現充實且具成就感的職場生活。

一旦發生重大事故，該組織的危機應變網路便會為船員、其家屬和航運公司，提供一週七日全天候的關懷和支持。危機應變小組處理各種事件，像是協助因誤會而遭監禁的船員以及被棄置在船上的船員等。這些成功案例突顯出海員協會對船員個人及其家庭的影響。

### 資料導向方法

該協會採用的資料導向方法是其推出全新服務的關鍵。通過電子學習平台、同儕支持小組和會議蒐集資料，該協會能辨識出新興趨勢，並根據船員的實際需求來調整方案。海員協會並非單純為自身所需蒐集資料，而是為了確保船員提出的意見能引導組織，使其服務符合業界需求。該協會深知與船員和實習生進行互動的重要性，如此才能真正瞭解他們的需求。此方法在COVID-19疫情期間尤其寶貴，讓海員協會能調整其支持系統，儘管疫情限制了傳統的互動方式，但仍能繼續與全球的船員保持互動。

這場疫情也促使航運專業人員和在校學生進行線上實習生會議。會中探討了身心健康與福祉等議題，幫助實習生可以做好準備，迎接漫長卻充實的海上職業生涯。這些活動不僅讓新進實習生掌握基本知識，也讓組織對這些實習生日後的雇主和教育者有了相當重要的瞭解。從全球活動蒐集而來的數據和分析結果，為協會執筆撰寫實習生報告提供了重要參考。

海員協會於西元2023/24年度公布的實習生報告中，揭示了Z世代船員的動力和顧慮，以及業界需要採取的措施來留住並支持他們。報告書涵蓋了多元性、人才挽留和心理健康等方面，並揭露了儘管在家庭、道德待遇、社會公義和包容性方面具有共同的價值觀，但社會和文化差異亦對區域特性造成影響。值得注意的是，80%的受訪實習生表示，公司如何對待船員是他們選擇雇主時最關鍵的因素，有78%的人還不曾出過海。

此外，海員協會規劃在下半年發表一份報告，探討船員的福祉與網路連結之間的關係。

### 合作夥伴關係

海員協會和Britannia P&I的合作關係始於西元2017年，迄今為止仍保持緊密的合作關係。Britannia支持海員協會的電子學習平台，為超過15,000名的船員提供全方位訓練課程。本協會在疫情期間亦協助調動資源，支持受困於船上的船員。此外，Britannia P&I亦根據前三年成功籌辦的經驗，為即將舉行的東南亞實習生線上會議提供贊助。

除了Britannia之外，海員協會亦與印度的航運學校及政府機關建立了合作關係。這些合作夥伴關係幾乎囊括印度所有的航運學校，並與印度政府簽署備忘錄，全面支持船員的福祉。

隨著航運業的不斷轉型，海員協會始終致力於維護船員的福祉。該組織以深厚的傳承經驗、創新計畫方案和強大的合作夥伴關係，已做好萬全準備迎向未來的挑戰。全世界的船員都可以向海員協會尋求支持，因為他們知道協會將他們的福祉擺在第一位。

### 24小時求助專線

海員協會提供船員及其家屬全天候24小時的協助，並提供從財務問題到心理健康危機等多方面的支持，訓練有素的專線接聽人員擅長多種語言。船員在有需要的時候，可以隨時隨地撥打此專線尋求支持，電話號碼為+1 938 222 8181，或前往 [sailors-society.org/helpline](http://sailors-society.org/helpline) 使用即時線上聊天即可聯絡。



# 海上的慢性病 管理和預防

KATHERINE SINCLAIRE, 博士, MEDSEA資深醫學顧問



## 高血壓

約有46%的成年人  
罹患高血壓而不自知。

### 何謂慢性病？

許多船員患有慢性疾病，這類疾病通常持續較長的時間，且往往伴隨人的一生活。慢性病的種類繁多，其中高血壓和心臟衰竭等心血管疾病是對最大的疾病負擔，每年導致1,790萬人死亡（世界衛生組織西元2023年資料），其他常見疾病包括癌症、慢性呼吸道疾病和糖尿病。

船員在船上時，需要適當管理自己罹患的任何慢性病，以確保個人的整體健康和福祉，並防止病情在海上惡化，因為在海上可能難以獲得充分的醫療照護。

### 什麼是高血壓？

高血壓是指體內循環血液持續對血管壁施加過高的壓力。

根據世界衛生組織(WHO)的資料：

- 全球估計有12.8億之30-79歲成年人罹患高血壓。
- 約有46%成年人不知道自己罹患高血壓。
- 罹患高血壓的成年人中，僅有21%妥善控制高血壓。

引發高血壓的因素很多，例如：飲食、壓力、遺傳、年齡和缺乏活動等，如果未經診斷或處理不當，可能會導致嚴重且長期的健康隱憂，包括：

- 心臟病發作
- 中風
- 心臟衰竭
- 周邊動脈疾病
- 主動脈瘤
- 腎臟病
- 血管性失智症（流向腦部的血流減少所致）

鑑於這些風險，對所有船上的船員而言，盡己所能地適當管理個人健康相當重要。

## RECOMMENDATIONS FOR HYPERTENSIVE SEAFARERS 給高血壓船員的建議

**服用處方藥。**按照您的合約期限攜帶足夠的藥量，並記得按照醫囑每天服藥：

- 如果您經常忘記服藥，可以考慮每天設定鬧鐘提醒。
- 請記住，血壓正常不代表可停止服藥，這僅僅表示藥物發揮效用。

**健康和生活方式：**這一點適用於所有船員，對於高血壓和其他心血管疾病的控制尤其重要。船員應該：

- 避免吸菸：吸菸會使血壓上升，並且損害血管。
- 健康的飲食：限制鈉（鹽）的攝取量。採取富含蔬果、全穀物和低脂乳製品的飲食。儘量減少飽和脂肪、膽固醇和糖的攝取。
- 定期運動：盡量每天進行至少30分鐘的中等強度有氧運動。
- 維持健康的體重：超重或肥胖者減重後可大幅降低血壓。
- 限制酒精攝取量：有飲酒習慣的人，男性每天以兩杯為限，女性則以一杯為限。

**定期測量血壓（每月一次或按照醫囑進行）：**

**量血壓的要點：**

- 測量前：避免運動、進食或服藥。請勿在測量前30分鐘內飲用咖啡或因抽菸。請先排空膀胱，並休息五分鐘。
- 測量時：請安靜坐好，避免交談。雙腳平放於地面上，背部須有支撐物。請使用適合上臂尺寸的壓脈帶（按照血壓機製造商的使用指引進行）。壓脈帶應與心臟同高。進行兩次測量，兩次間隔1至2分鐘。
- 評估結果：
  - 血壓正常：低於120/80 mm Hg
  - 血壓偏高：120/80至129/79 mm Hg
  - 第一期高血壓：130/80至139/89 mm Hg
  - 第二期高血壓：140/90 mm Hg以上

### 如果高血壓惡化

若未妥善控制高血壓，可能導致危及生命的病況，例如：心臟病發作或中風，或是發生高血壓急症的狀況。高血壓急症的一些警示症狀包括：胸痛、呼吸急促、劇烈頭痛、意識不清、視力模糊、噁心和嘔吐。

**立即聯繫你的遠程醫療公司（像是MedSea）。如果發現血壓持續偏高，或是出現上述任何症狀，請立即聯絡專業醫療人員，以便取得醫療建議、支持以及舒緩病情策略。及早聯絡對於預防嚴重和長期後果至關重要。**

# 預防與治療 液壓射出傷害

在高壓流體附近工作的人員受到液壓射出傷害的風險極高。當加壓流體刺穿皮膚且在皮下擴散時，就可能發生傷害。起初的症狀看似輕微，類似於蜂蜇。然而，這可能隱藏著嚴重的傷害，需要緊急醫療處理。

**ANTHONY GARDNER,**  
BRITANNIA P&I協會損害防阻經理

## 瞭解液壓射出傷害

儘管受傷的風險會隨著流體壓力變高而增加，但低至7巴(約 100 psi)的壓力，也可能刺穿人體皮膚。

其他可能增加液壓射出穿透皮膚風險的因素包括：

- 實際距離：距離高壓流體釋放處愈近，風險愈大。
- 噴射孔徑尺寸：噴射孔徑愈小(如：壓力噴嘴或針孔洩漏)，造成的流體噴射速度愈高。

造成這些傷害的常見流體有：

- 液壓油
- 燃油
- 水
- 潤滑脂
- 油漆

這些都是船上每天使用的物質，而且均可能造成液壓射出傷害，不僅會直接造成人體組織損傷，還可能導致繼發性感染。此外，有些種類的流體可能有毒。

典型的船上醫療設備和訓練不足以處理液壓射出傷害。據估計，在受傷後 6 小時內可能會造成永久性傷害。若延誤治療，預後也將持續惡化，唯一保命的方法是截肢。

NO SMOKING  
SAFETY FIRST

## 預防策略

接觸到加壓流體的最常見原因是設備故障，例如：管路爆裂和接頭故障。

為了將液壓射出傷害的風險減至最低，可考慮實施以下的預防措施：

- 在可能的情况下，安裝保護蓋/裝置。這些裝置通常會按照設計裝設，但有時會被拆下而沒有裝回
- 加壓系統應視情況需要定期進行維護
- 在液壓管路貼上標籤、加以登錄並制定更換標準，尤其是暴露在外部環境的管路
- 液壓設備、管路和配件不使用時，應適當存放，舉例來說，許多設備都附有存放容器

另一個常見原因是人為錯誤。例如，用加壓噴槍指著他人/自己，或用手觸碰滲漏處。

為了力求減少人為錯誤，請考慮以下措施：

- 提高船員對於此種傷害類型的意識，並提醒操作攜帶式設備時的安全作法
- 隨時穿戴正確的個人防護裝備(PPE)。必須注意的是，高壓流體能穿透許多材料，因此不應以穿戴個人防護裝備為由來合理化危險操作
- 請勿直接觸碰加壓液壓管路，而是改以紙板或類似材料，在相隔一定距離下測試是否有外洩
- 進行任何維護前，先確認系統已有減壓並隔離



## 傷害

需要進行大型手術才能找出並清除傷者手上的射出液壓油。

## 緊急應變

疑似發生液壓射出傷害時，應立即就醫。最好盡快將傷者送往岸上的醫院。護送患者就醫時，應盡可能提供詳盡的受傷情況，包括受傷時間、暴露壓力及射出流體的安全資料表。

船上的實用醫療處理有限，主要是用於急救。這些醫療措施包括控制出血、在傷口部位敷上冰袋以減緩腫脹和疼痛，並讓傷者保持冷靜。避免清除傷口的任何流體，因為這可能會使情況更惡化。請勿提供任何食物或飲料給傷者，因為他們可能需要全身麻醉以進行緊急手術。

儘管液壓射出傷害較為少見，但由於其潛在的嚴重性，在高壓流體附近工作時必須保持高度警覺。確實遵守預防措施並掌握因應方法，即可大幅降低風險，並改善結果。

如需詳細資料，請聯絡：  
lossprevention@tindallriley.com



# 在海上保護聽力： 船員應採取的 基本措施

由於船上工作之性質，船員和其他航運人員經常暴露於充滿高度噪音的環境中。長期暴露於噪音環境，會造成聽力受損、聽力喪失或如耳鳴等其他問題。

限制接觸和減少機器或活動所產生的噪音，是減少噪音暴露的有效方法。但是，此方法不一定可行。若不得不暴露於高度噪音環境，則應使用個人聽力防護裝置。

如果沒有其他合理措施可以減少噪音暴露，聽力防護裝置應可做為最後的手段。船東和操作人員應確認高噪音工作區域，例如：機艙、貨物泵室、漏斗排氣室和舵機室，以及高噪音作業活動，例如在甲板上進行鏟平/去鏽。設置適當的標誌來提醒人員正進入高噪音區域。

噪音達到80分貝 (dB(A)) 1以上，即需要採取減噪措施，當噪音達到85分貝或以上，則必須提供聽力防護措施。臨時設備的安裝和使用也可能增加噪音等級。船上風險評估應納入噪音的影響，並在必要時採取減緩措施。

所有聽力防護設備都必須符合核准標準。例如，歐洲最常採用的標準是EN 352。選擇合適的聽力防護設備時，需考慮的因素包括最大噪音等級、暴露頻率、從事的作業活動，甚至是個人喜好。從經驗可知，若個人防護裝置配戴起來不舒適，使用頻率往往會低於應有之標準。

聽力防護裝置的目標是為了將噪音等級降至80分貝以下，但過度保護(將噪音降低到65-70 dB以下)可能會釀成危險，因為這會削弱聽取聯絡訊息和警報的能力，導致人們移除防護裝置，並暴露於有害的噪音環境中。

選用的聽力防護裝置應有相應的衰減值標示。不同區域有不同的分級制度，例如美國使用降噪等級(NRR)。購買防護裝置時應先瞭解作業區域實施的標準，以確保符合要求。



**聽力損害可能影響到所有年齡層的人。保護自己的聽力極為重要，正確使用聽力防護裝置即是降低風險的有效方法。**

以下是提供給相關人員的建議，包括：

- 在規定區域內，應一直配戴聽力防護裝置。如果取下聽力防護裝置，即便只是很短的時間，其所提供的整體防護效果也會大打折扣。
- 使用前，先確認聽力防護裝置的狀況良好，沒有擅自改裝且乾淨。如有任何損壞或瑕疵，請立即通報。
- 依照正確的防護裝置使用指示。例如，插入耳塞時，將外耳輕輕向後拉，以更好對齊耳道，才能更有效地插入耳塞。
- 確認聽力防護裝置是否合身。每個人的耳型不同，但許多聽力防護裝置都是採標準化量產。如果設備不合適，請向船舶營運人尋求指示。
- 根據製造商的使用說明書，保持聽力防護裝置的清潔並加以維護。

任何年齡層的人都有可能遭受不可逆的聽力損害。保護自己的聽力非常重要，而正確使用聽力防護裝置能有效降低風險。提供和配戴聽力防護裝置是降低聽力損傷風險的方法，但前提是要正確配戴。熟悉自己的聽力防護裝置，若有任何不確定之處，應隨即提問。

為員工提供合適的聽力防護措施，包括：



**上或是附有頭帶/頸帶。**

優點：使用方便，在寒冷環境下配戴舒適，可靈活選擇配戴範圍。

缺點：可能與其他個人防護裝備(例如護目鏡)的相容性不佳，而且在炎熱環境下可能較為笨重且引發不適。



**耳塞：可塞入耳道並阻隔耳道，有拋棄式或可重複使用兩種類型。可重複使用的耳塞須定期清洗。**

優點：與其他個人防護裝備相容、輕巧且易於攜帶、在溫暖環境下使用舒適。

缺點：容易隨處放置、難以正確配戴、耳部感染若無法使用，如果不注意衛生，可能導致耳部感染。



**半插入式或耳道防護帽：蓋住耳道入口。**

優點：適用於不常發生高度噪音且需要快速戴上或取下耳罩的工作場所。

缺點：這類耳罩通常無法提供其他類型耳罩的保護，而且在船上環境較不常見。



# 提升駕駛台的能見度

**JACOB DAMGAARD,**  
損害防阻團隊負責人  
BRITANNIA P&I

根據SOLAS公約的規範<sup>1</sup>，駕駛台能見度是指駕駛台團隊從駕駛台上所能看到的無遮蔽視野。良好的能見度是安全航行、避免碰撞和有效決策不可或缺的條件。然而，影響駕駛台能見度的幾個因素包括：船舶設計、駕駛台高度和位置，以及甲板貨物或設備的安排。這些遮蔽物或盲點會嚴重妨礙船員監控四周環境的能力。此外，在航行情況下，例如在狹窄的運河中超越較小的船隻時，若較小船隻緊貼著超越船舶的船體時，視野可能會受到限制。

## 如何降低盲點的影響

為了確保航行安全，COLREGS<sup>2</sup>強調在任何時候和情況下都需要進行瞭望，為此，必須善用人類感官和科技輔助工具，保持警覺並監控船舶周圍的情況。為了保持適當的瞭望，駕駛台團隊必須熟悉可能的盲點，並瞭解這些盲點如何影響能見度和電子儀器，例如雷達。為確保有效瞭望起見，請斟酌下列建議（雖然這些建議仍不夠詳盡）：

**目視觀察：**持續目視搜尋地平線和周圍區域相當重要。船員應使用光學輔助裝置以提高其目視範圍。

**技術輔助：**雷達、AIS和ECDIS都是重要的工具。這些技術可提供鄰近船舶、航行危害及天候狀況的即時資料，增進船員對情況的掌握程度。然而，這些儀器也有其限制和盲點。駕駛台團隊應充分掌握這些部分，並採取必要措施加以彌補。在情況許可下，船頭和船尾都應使用泊岸雷達。此外，可安裝全新人工智慧(AI)或擴增實境設備，以彌補所需駕駛台設備，並協助減輕盲點。

**持續移動：**為了克服視覺和雷達盲點的限制，駕駛台團隊成員需要在駕駛台周圍持續移動，以維持完整視野，並遵守COLREGs第5條規定。在狹窄的運河超越較小船隻時，視覺盲點可能遮蔽較小船隻，導致駕駛台團隊無法看到該船。在此情況下，駕駛台團隊應前往駕駛台兩翼，以提高對情況的掌握程度。此外，駕駛台團隊在變更路線前，應檢查駕駛台兩翼以確認沒有障礙。

**修改與變更管理：**考慮變更船舶的配置。安裝新的貨物起重機或風機葉輪，可能會影響到能見度，因此應善加考量。應針對這些變更處尋求船旗國和船級協會的核准。

**速度：**船舶通過交通限制或密集區域時，應根據COLREG規則6相應調整速度。

**訓練：**在新進當值人員的熟悉過程中，強調操舵室的能見度限制。持續進行包括模擬演習在內的訓練，有助於船員練習並提高對於不同情境的應變能力。

**駕駛台資源管理(BRM)：**有效的駕駛台資源管理與團隊合作、溝通和可用資源獲得最佳運用密不可分，可確保多名船員共同分擔瞭望職責，並減少人為錯誤的可能性。

駕駛台能見度以及保持適當瞭望是海上安全的關鍵要素。透過目視觀察、先進技術、定期訓練和有效溝通，船員便可提升對於情況的掌握能力，同時確保航行的安全。

# 在海上使用社群媒體的建議

社群媒體現今已是與家人、朋友以及廣大世界保持聯絡的重要工具。對於長期在外工作的船員而言，社群媒體是他們在生活上不可或缺的事物。然而，在船上使用社群媒體亦伴隨著獨特的挑戰和責任。以下是船員確保使用社群媒體安全、有效且尊重他人的一些要點。



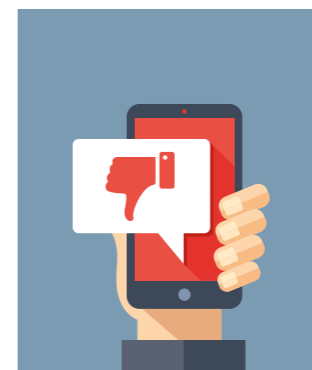
## 瞭解雇主的社群媒體和網際網路政策

有鑑於在船上使用社群媒體的潛在影響，船員必須瞭解並遵守雇主制訂的社群媒體和網際網路政策。制訂這些政策通常是為了保護公司及旗下員工，免於承受分享不當或未授權內容相關的風險。

此外，雇主可能會制定工作時間或當值時的社群媒體使用相關指引。船員必須注意這些規則以免受到懲處，並確保全心投入自身的職責。瞭解並遵守這些政策，不僅可以保護公司，也有助於維護船員自身的專業形象。

## 遵循要點：

- 熟悉政策內容：**請詳閱並瞭解公司的社群媒體和網路使用指引
- 避免敏感內容：**避免張貼與營運、同仁或公司細節相關的照片或資訊，這些可能都是敏感或機密內容
- 遵守工作時間：**僅在私人時間使用社群媒體，以確保不會影響其職責



## 社群媒體的疏離效應

船上的船員通常是在狹小的空間內工作，而社群媒體可能在不經意下造成同仁之間的疏離。有些船員可能寧願選擇數位世界，也不願與其他同仁面對面互動，這意味著他們更重視線上的關係，而不是與其他同仁建立互動關係。這可能會造成船員間的動態分散，亦即個人雖然在現場，但社交上卻與人脫節。這種疏離可能會對團隊合作和船上的整體士氣造成負面影響。

## 對抗疏離的訣竅：

- 安排離線時間：**另行安排使用社群媒體的特定時間，並承諾在用餐或休息時與同事交流
- 參與社交活動：**參加船上活動，與其他船員互動
- 分享經驗：**與他人討論網路上的內容或新聞，以作為開始交談的話題和共通興趣

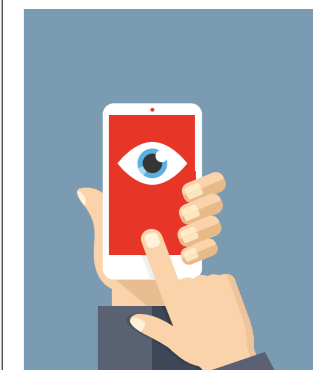


## 在網路上保持專業

雖然社群媒體平台通常用於個人抒發，但船員務必牢記，他們在網路上的表現，可以反映在個人職場生活上。在網路分享的文章、評論和照片，可能被同事、主管，甚至是未來的潛在雇主看到。在這些空間維持個人專業至關重要，以免損及名譽或職業生涯的前景。

## 維持專業的要點：

- 發文前再三思考：**考量自己的文章對於個人職業和人際關係的可能影響。避免分享公司或產業的相關爭議或負面評論
- 維護隱私：**調整隱私權設定以控制觀看文章的對象，並注意線上分享的資訊
- 維持尊重和包容：**分享內容時，要考慮同仁各有不同背景，避免發表可能視為冒犯或缺乏敏感度的文章



## 線上安全

船員在維護線上安全方面，同樣面臨到獨特的挑戰。海上環境常使用安全措施有限的共用網路，導致個人裝置更易於受到網路威脅。

## 線上安全要點：

- 使用強式密碼：**為每個帳戶建立專用密碼，並定期更改密碼
- 啟用雙重身份驗證：**這可新增一層安全性，讓未經授權的使用者更難以存取您的帳戶
- 提防網路釣魚詐騙：**避免點擊可疑連結或下載不明附件，這可能是試圖進行網路釣魚或內含惡意的軟體
- 時時更新軟體：**定期更新裝置的軟體和應用程式，以防最新的安全威脅

社群媒體是為船員提供外部世界重要連結的強大工具。透過優先考量安全性、管理頻寬、維持專業、維護安全、對抗錯誤資訊，以及善用專業網路，您可以享受社群媒體的好處，同時將潛在風險減至最低。聰明地遨遊於數位世界，可確保您獲得正面又豐富的社群媒體體驗，深化在船上及其他地方的生活。

<sup>1</sup>《國際海上人命安全公約》第22版  
<sup>2</sup>《國際海上避碰規則》



# 追蹤

# BRITANNIA P&I

定期更新  
海事資訊  
精闢見解



我們希望讀者會喜歡本期的《船員觀察家》內容。我們積極努力維持並增添文章的實用性、相關性與探討大家普遍關注的議題。如有任何想法或意見，歡迎來信與我們聯絡：  
[britanniacommunications@tindallriley.com](mailto:britanniacommunications@tindallriley.com)

#### 免責聲明

本期刊係由BRITANNIA STEAM SHIP INSURANCE ASSOCIATION EUROPE (即本協會) 出版。截至出版日期為止的收錄內容據信正確無誤，但本協會對於資訊的完整性或正確性不承擔任何責任。本出版品內容不視為法律建議，會員可隨時聯絡本協會，針對特定事項尋求專業建議。