

公元2024年12月号

# CREW

WATCH

睡眠对于船  
员安全和福  
祉的重要性

# 欢迎

## 来到最新一期的《船员观察家》

欢迎阅读公元2024年12月号、同时也是本年度最后一期的《船员观察家》。随着假日季节的到来,不论您身在何处,本协会在此为您与您的家人献上最诚挚的祝福。



JESSIE DUNN  
编辑

本期内容涵盖一系列的重要主题,内容强调健康、安全和福祉对于航运业的重要性,从对预防掉落物伤害的见解到对《海事劳工公约》最新修正案的深入研究,都是为了提供船员和业界专业人士实用的建议,以协助应对海上生活所面临的各种独特挑战。

我们在本月也强调了睡眠对于确保船舶安全、决策和整体福祉的重要性。该篇专文提出了可行对策,协助船员优先安排休息,充分的休息对于身心健康的维持不可或缺。

感谢各位在公元2024年这一整年的持续阅读与支持。我们期盼在新的一年里能带给各位更多精彩内容。

## 本期撰稿人



JAMES NG  
损害防阻主任  
BRITANNIA P&I



ANTHONY GARDNER  
损害防阻经理  
BRITANNIA P&I



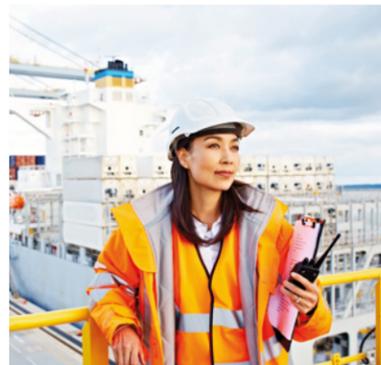
JOBIN MATHEW  
损害防阻主任  
BRITANNIA P&I



KATHERINE SINCLAIRE 博士  
MEDSEA 资深医疗顾问



STEPHEN HUNTER  
BRITANNIA P&I 船队经理

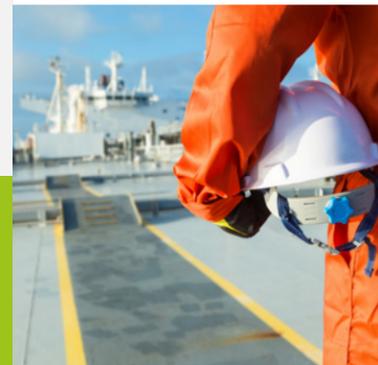
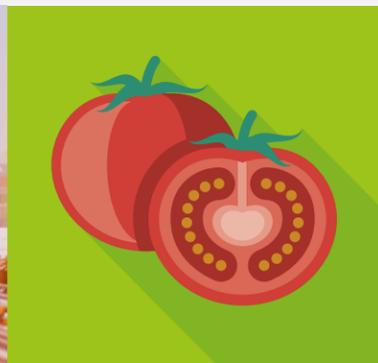


4 建议  
处理船上骚扰事件

6 安全  
航运业对于掉落物造成严重伤害的预防措施



10 健康  
船上的健康饮食:给船员的简单提示



8 建议  
《海事劳工公约》修正案:船员应有的权利和保障

12 健康  
M痘与航运业:务必了解的信息



14 福祉  
睡眠对于船员安全和福祉的重要性



# 处理船上骚扰事件

船舶上的潜在骚扰事件(包括性骚扰)已经成为一大隐忧,这需要运用通盘规划且有效的对策来加以处理。航运业界已着手推动打击骚扰的应变计划,俾使降低无意识的偏见,并打造无性别歧视的工作环境。

**JAMES NG,**  
BRITANNIA P&I  
协会损害  
防阻主任

国际海事组织(IMO)和国际劳工组织(ILO)携手合作,共同打击航运业界的暴力和骚扰事件。这两个组织所发行的指引<sup>1</sup>,针对这类严重问题提供了完善的处理架构。以下提供的一些方法有助于预防船上骚扰事件的发生。

## 全面训练

有效的训练是打击骚扰行为的必备手段。训练内容应纳入骚扰行为的因应对策,同时涵盖性别敏感度、沟通技巧和冲突解决等课程。不论职级或职位,所有船员都应接受训练计划,这一点尤为重要。参与者应学会如何分辨骚扰、霸凌和偏见行为的预警迹象,包括行为改变、孤立、士气或表现低落。

此外,训练课程应强调对骚扰行为的零容忍政策。实施伙伴互助制度,两名船员一组,这有助于相互鼓励支持及陪伴,尤其是正受烦恼所困或者遭到孤立所苦的船员,能同时给予情感上的支持,并调解冲突。

在海事工作团队中推动多元性与包容性,亦可防范霸凌和骚扰事件的发生。多元文化背景的船员偶尔可能会遭到误解,如果没有加以处理,有可能升高船员之间的冲突。藉由培养尊重不同背景的文化,并透过团队练习和冲突解决策略,鼓励文化敏感度的发展,可以大幅降低船员不和的风险。

国际海事组织(IMO)的永续发展目标(SDG)2,特别是性别平等的永续发展目标5<sup>3</sup>,以及海事妇女(Women in Maritime)计划,均支持性别现身(gender visibility)和培力。这项计划包括针对女性提供的训练和职业发展机会,旨在建立专业关系,并提高在业界的能见度。

## 明确的通报管道

建立安全且可靠的通报程序是鼓励受害者和证人挺身而出的关键。可选择的方式包括匿名通报热线、专用电子邮件地址,或是数字通报平台。管理阶层必须确认这些通报管道易于使用,并且在船员上船时告知。

打造一个安全、非批判性的事件通报空间,能够让船员有勇气发声。目前已有许多船舶经理成功建立专用匿名电子邮件系统或信箱,以供骚扰或不公对待之通报。这些通报应直接寄给岸上指定人员(DPA)以维护隐私,并搭配《海事劳工公约》投诉程序指引。

这些报告应直接寄给岸上的指定人员(DPA),以维护隐私,并符合海事劳工公约(MLC)有关投诉程序的指引。

## 支持网络

支持网络对于有效处理骚扰事件方面至关重要。这些网络应能提供与岸上指定人员、福祉专员、心理健康资源和同侪支持团体联系的途径。指定受过特别训练的人员来处理投诉,将可确保彻底的调查及保密性。该名指定人员亦应有权将严重个案上报至更高阶的管理层级。此外,管理阶层应考虑聘请独立第三方福利机构,为船员提供24小时的保密求助专线。这项资源有助于船员在提出疑虑时感到安心。

## 迅速调查

所有通报的骚扰事件都应该立即展开彻底的调查,并确保所有相关各方的公平性和保密性。这一点符合《海事劳工公约》的要求,该公约规定所有与船员工作条件或违法行为有关之申诉,均应获得保密处理。调查人员在询问调查时必须采取公正的态度,不得有任何利益冲突。

调查过程应包括与受害者、证人和被告人进行及时且保密性谈话,确保所有各方在整个过程中都能感受到尊重和保护

## 定期检视政策

管理公司应制定明确的政策,禁止一切形式的霸凌和骚扰,并确保在接获事件通报时,承诺进行彻底的调查。这些政策应该是安全管理系统(SMS)的一部分,并清楚概述何谓欺凌和骚扰行为,以及申诉程序。

有必要定期审查和更新这些政策,以反映修法内容,并纳入船员对其有效性的反馈意见。

## 零容忍政策

必须对骚扰行为厉行零容忍政策,并应告知船员此类行为的后果,同时强调此类行为是不能容忍的,将导致惩戒处分。

## 公开沟通

最重要的是鼓励公开沟通问题,不必担心遭到报复。定期开会让船员可以提出疑虑及改善建议,可以打造更具包容性的氛围。此外,明确的工作角色和公平的任务分配流程也有助于缓解可能导致骚扰或偏见的紧张气氛。

## 外部资源

提供有关外部资源的信息,例如求助专线、辅导服务和法律咨询,对于需要支持的船员来说是非常重要的。在某些情况下,违规者的改过自新计划,配合专业咨询,可以解决不当行为的根本原因。这些资源方案的设计应有助于个人成长,并打造一个更安全、更尊重他人的工作环境。

透过培养包容和尊重的文化,航运业可以致力于消弭骚扰行为,并确保所有船员享有安全的环境。

1 <https://www.imo.org/en/MediaCentre/PressBriefings/Pages/Tackling-violence-and-harassment-in-maritime.aspx>

2 <https://www.imo.org/en/OurWork/TechnicalCooperation/Pages/WomenInMaritime.aspx>

3 <https://sdgs.un.org/un-system-sdg-implementation/international-maritime-organization-imo-34611>



如需更多资讯

若会员需要任何进一步的指引,请联络  
Britannia损害防阻部门。

# 航运业对于掉落物造成严重伤害的预防措施

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

高空掉落物可能造成下方的人员遭受严重、甚至致命的伤害。相较于其他类似的安全问题,这类危险很容易遭到忽略,但评估掉落物的可能性和后果,仍然是首要任务。

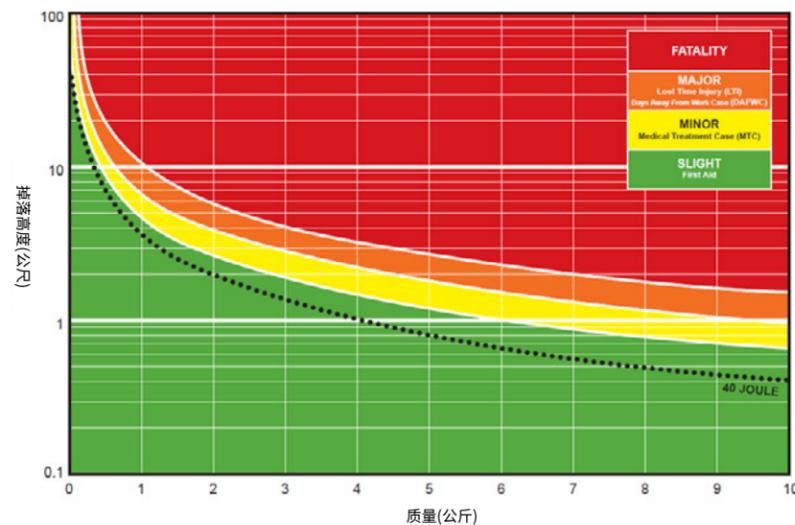
掉落物有多种形式,而且有可能在各种情况下发生。举例来说,手持工具从某人的手中滑落、设备故障导致零件掉落,以及未固定的对象遭到碰撞而掉落至下方层。

掉落物由于其质量和重力的影响,会产生动能。这股能量会对撞击到的物体或人体产生冲击力。这股能量的单位是焦耳(J)。业界已进行多项研究,并认同40焦耳是钝物击中人体时,可能会造成严重伤害的约略值。

以下所示之范例为计算工具,可估算不同重量的物体从各种高度掉落时可能造成的伤害类型。类似的计算工具为数不少,您的雇主也可能有他们自己的版本,应优先采用。

举来说,如果有一个约重5公斤的货柜扭锁,从2公尺左右的高度掉落,可能会导致人员重伤。如果从3公尺的高度掉落,则造成致命伤害的可能性会大幅升高。

数据源:  
<https://www.dropsonline.org/drops-guidance-and-resources/drops-calculator/drops-calculator-imperial/>



以下是几项建议采取的行动,有助于降低物件掉落的可能性和影响:

- **进行定期检查:**定期检查船上的所有区域,并特别注意高架区域,尤其是不常进出的场所。固定任何松散物品以防止掉落。检查高空设备的状况和稳定性,及时修复任何故障处。移除并安全处置多余的设备,过去曾有不再使用的老旧天线或泛光灯从高处掉落的案例。
- **规划工作时进行风险评估:**在规划工作时,评估掉落物所具之风险,并采取相应减缓措施。例如,必要时在工作场所下方设置围栏屏障。在平台上工作时,安装防撞板以防对象遭撞倒或是从边缘处滚落。在移除设备上的固定装置前,先使用临时负重装置,并绑紧任何移除的零件,以防止因船舶动作或环境因素而移动。规划如何从工作场所安全地运出废弃物或剩余材料。
- **进行工作场所简报:**在工具箱讲座会议或工作场所简报中,讨论如何预防掉落物。为手持工具装上系带,手持装置则加装颈带,以防在使用过程中掉落。攀爬阶梯时,请勿将工具或装置放在口袋。如果无法使用皮带或肩带固定工具时,应使用绳索和容器将工具举升至工作场所。工作人员在登梯前,应仅携带必要的工具,并检查口袋内是否有非必要的物品。
- **安全头盔:**鼓励船员在所有工作中都戴着安全头盔。安全头盔是防止头部受到严重伤害的重要护具,在许多案例中,正是因为工作人员配戴安全头盔,而得以在重大事故中幸免于难。
- **通报虚惊事件:**倡导通报掉落物相关的虚惊事件,并与公司内部其他船舶和船员分享此类信息。将从中汲取的教训纳入未来的工作规划与风险评估中。
- **额外设备:**必要时考虑提供额外设备。例如,有些公司会针对高风险设备使用固定绳索,以防止设备在固定工具失效时掉落。
- 切勿站在悬吊之重物下方!

掉落物所造成的伤害是在毫无预警的情况下发生的,并可能导致灾难性后果,但这些事故在航运业并非无法避免,其原因众所周知,而且完全可以预防。只要提高意识,并运用良好的航海技术,便可大幅降低掉落物酿成的风险。



## 《海事劳工公约》 修正案：

# 船员应有的 权利和保障

《海事劳工公约》(MLC), 通常被称为《船员权利法案》, 规范了在批准国注册之船舶上工作的船员基本工作和生活标准。当船舶停靠在已采纳该公约的国家时, 不论船舶的船旗批准状态, 这些标准同样适用。

**JOBIN MATHEW, BRITANNIA P&I 损害防阻主任**

在国际劳工组织(ILO)第110届会议上通过的《公元2006年海事劳工公约》公元2022年修正案, 将于公元2024年12月23日生效。

这些修正案包括招募和安置、遣返、休闲设施(包含在船上和港口使用因特网服务)、食物和膳食, 以及需要紧急医疗照护的船员上岸等法规的修订。

以下是公元2022年修正案的摘要:

### 招募和安置

在Covid-19疫情期间, 船员因各种限制无法上船而面临经济损失, 根据《海事劳工公约》标准A1.4, 船员无法获得补偿。该修正案则规定, 如果招募机构或船东无法履行雇佣契约之义务, 导致船员蒙受经济上的损失, 应于契约生效前及契约有效期内告知船员其有获得补偿的权利。

### 遣返

与Covid-19相关的管制措施导致船员被剥夺了《公元2006年海事劳工公约》所述的遣返权利。这项修正案则强调了迅速遣返所有船员的必要性, 包括遭到遗弃的船员, 并规定替代船员享有同样的权利。责任由港口国、船旗国和劳工供应国共同承担。

### 住宿和休闲设施/使用岸上福利设施

增加新的指引方针, 鼓励船东提供船岸通讯设备和因特网服务, 并且在适用的情况下, 相关服务的收费应控制在合理范围内。各国应在合理可行下, 在其停泊处或港口为船员提供因特网服务。这些规定仅作为指引, 因此, 船旗国可选择强制规定船上因特网和通讯设备的使用。

### 食物和配餐

修订后的食物和配餐标准要求为船员提供免费的营养膳食和饮用水。船长必须例行检查食物和饮用水的数量、营养价值、质量和种类是否足够。

### 船岸医疗照护

增加了一项新的标准, 要求各国确保在其境内需要紧急医疗照护的船员能够立即上岸就医。在船员死亡的情况下, 各国应根据船员或其最近亲属的意愿, 协助送回其大体或骨灰。港口的公共卫生问题不应妨碍船员上岸或为船舶补充燃料、水、食物和补给品。

### 维护健康安全和防范事故发生

为了处理先前对个人防护装备(PPE)的疑虑, 修正案现在要求船员应使用合适尺寸的个人防护装备, 以防止受伤。此外, 新的标准要求船旗国调查、记录并向国际劳工组织报告任何受雇于其船舶的船员死亡事件。

### 财务安全证明

港口国管制检查经常发现, 《海事劳工合规声明》(DMLC)和《海事劳工证明》(MLC)上的船东姓名与《海事劳工公约》(MLC)所规定、由P&I协会核发的《财务担保证明书》所载姓名不一致而产生瑕疵。出现这种不一致的原因在于, 船旗国签发的《海事劳工合规声明》和《海事劳工证明》, 有时可能将船舶管理公司或光船租船人列为船东。此情况通常发生在他们根据《公元2006年海事劳工公约》的船东定义, 从船东接管船舶营运责任的情况下。然而, P&I协会始终认为《海事劳工公约》规定的财务证明, 应列出登记船东的名称, 至于协会制作的财务担保证明可涵盖的内容定义, 则扩大纳入「船东名称或登记船东名称(若与船东不同), 即可解决此一分歧」。



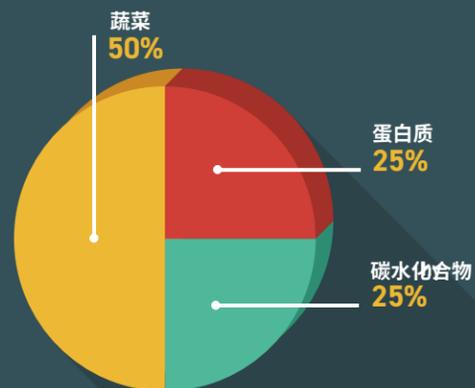
如需公元2022年《海事劳工公约》修正案的完整清单, 请参照此处提供的官方文件:  
[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_norm/---normes/documents/meetingdocument/wcms\\_845316.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---normes/documents/meetingdocument/wcms_845316.pdf)

# 船上的健康饮食·给船员的简单提示

维持身体健康是船员在船舶上会面临到的特殊挑战,因此保持均衡且营养的饮食对于船员来说是非常重要的。有限的新鲜食物供应、不规律的用餐时间、环境条件和长时间的工作,都可能造成不健康的饮食习惯,导致体力不足、体重增加和潜在的长期健康问题。然而,只要稍加规划并提高意识,船员就能养成更健康的饮食习惯,从而改善整体健康、心理健康,并提高体能水平。

下列是船员可用于改善自身饮食的一些步骤:

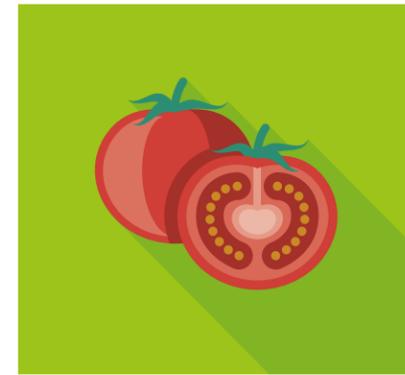
ANTHONY GARDNER, BRITANNIA P&I 损害防阻经理



## 1. 首重均衡饮食

均衡饮食是维持体力最有效的方法之一,也就是每一餐都有碳水化合物、蛋白质和健康脂质的组合。米饭、马铃薯和全谷类等碳水化合物可提供必要的能量,而肉类、鱼类和豆类等蛋白质则有助于肌肉修复并维持免疫系统的健康。橄榄油、坚果和鱼类等来源的健康脂肪可增进脑功能,并且提供持续的能量。

为使均衡饮食变得更容易取得,不妨试着制作以约二分之一蔬菜、四分之一蛋白质和四分之一碳水化合物组成的餐点。这个比例的配方有助于控制份量,并提供各种营养素。



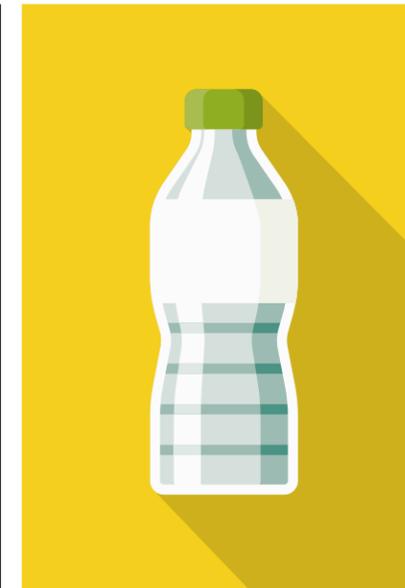
## 2. 尽可能选择全食物

有时候可能为了方便而忍不住依赖加工食品,尤其是在长途航行期间,但这些食品通常含有大量不健康的脂肪、糖和防腐剂。请尽量选择全食物,例如新鲜蔬菜、水果、瘦肉、鸡蛋和全谷类食物。即使新鲜农产品的供应有限,冷冻或罐装蔬果(无添加糖)同样是营养丰富的替代品。全食物含有丰富的营养素,能够提供较长的饱足感,减少摄取不健康零食的冲动。每天的目标摄取量为五份80公克的蔬果 - 也就是「天天五蔬果」原则,每份大约是三到四汤匙的煮熟蔬菜。



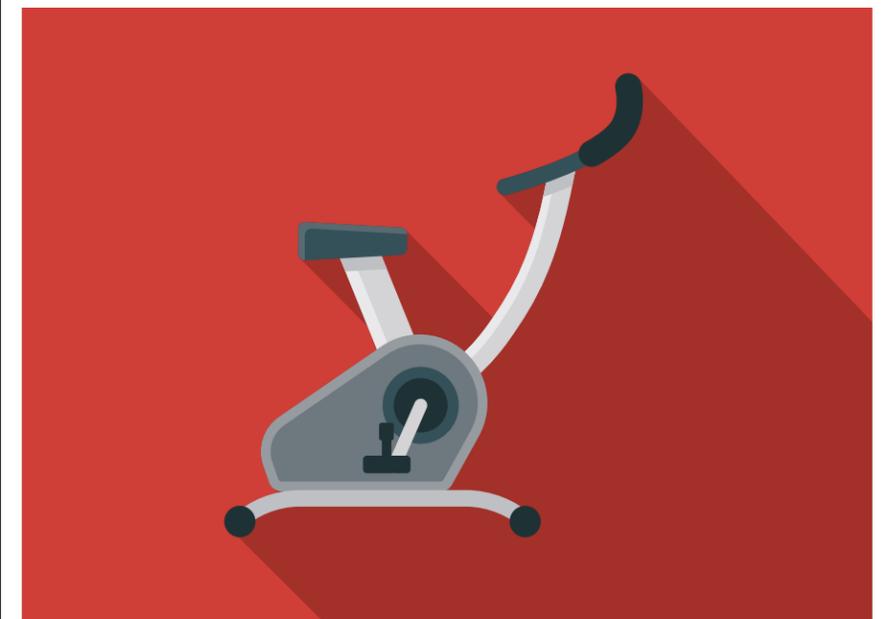
## 5. 规划零食和快餐

在繁忙的轮班或用餐时间不固定时,想做出健康的选择可能极具挑战性。规划营养丰富的零食,例如优格或水煮蛋,可以避免想摄取高热量加工食品的冲动。



## 3. 补充水份

适当地补充水份,对于身心健康是非常重要的。脱水会导致疲劳、头痛以及注意力不集中等问题,这些都是船员在不同温度下长时间工作经常遇到的问题。每天应至少饮用2至3公升的水量,并在天气炎热或体力要求较高的情况下增加饮水量。



## 6. 抽空运动

食物的选择固然重要,但定期运动对于在船上保持健康也同样重要。即使每天仅运动15到20分钟,例如健身运动、伸展运动或在船上散步,都有助于控制体重、舒缓压力和改善整个体能。



## 4. 避免摄取过量的糖和盐

含糖零食和高盐分食物通常是在船上立即可享用的美食选择,但有可能导致能量不足,并引发高血压等长期健康问题。与其食用含糖零食,不如随身携带坚果、种籽和新鲜水果或干果等健康食品。如果想吃甜食,可改吃一块水果或一小份黑巧克力。使用香草和香料调味来减少盐分的摄取量,亦可在不影响血压下的情况下提升食物的口感。每天建议摄取钠含量以6公克(0.2oz)为限,约一小茶匙的量。

只要遵循上述步骤,就能逐步实现均衡的饮食。想要在船上养成更健康的饮食习惯,可能需要一些努力,但其好处是非常值得的。规划均衡的膳食、选择全食物、保持水分、尽量减少糖分和盐分摄取,船员即可维持营养丰富的饮食,以支持他们从事高要求的工作。

# M痘与航运业：务必了解的信息

M痘 (MPOX, 以前称为猴痘) 是一种病毒性疾病, 最初于公元1958年在研究用的猴子身上发现。然而, 现在已知M痘也会出现在其他野生动物种类身上, 公元1970年在刚果(刚果民主共和国) 发现第一个人类病例。自此之后, 已知有两种支系的病毒类型在中非和西非流行(常见)。

公元2022年和2024年爆发的疫情显示主要是人传人。

**KATHERINE SINCLAIRE博士, MEDSEA资深医学顾问**

## 现况: 国际关注的公共卫生紧急情况 (PHEIC)

刚果民主共和国(DRC)于八月爆发M痘疫情, 并蔓延至周边国家, 加上新支系病毒迅速传播, 世界卫生组织(WHO)因此宣布该病毒为「国际关注的公共卫生紧急情况」(PHEIC)。这项声明可促进全球协调与应变, 有助于控制疫情, 并严防进一步的全球扩散。因此, 了解该病毒的风险以及对广大航运业界的影响, 无疑是至关重要的。

## M痘如何传播?

有几种人传人的方式:

- 近距离直接接触感染者皮肤上的红疹或体液
- 接触遭到病毒污染的用品, 例如: 寝具或衣物
- 长时间面对面接触时, 遭到呼吸道飞沫传染
- 在医疗照护环境中, 感染控制出现漏洞时
- 怀孕期间经由胎盘传染

动物传染给人类的途径包括咬伤、接触血液或其他体液, 或是接触遭感染动物皮肤上的红疹而传染。



随时掌握M痘风险

领先全球的医疗和安全服务提供商MedSea (国际SOS公司) 将继续监控疫情, 并透过疫情网站提供最新信息, 如需了解更多信息, 请浏览: [my.internationalsos.com/medsea](http://my.internationalsos.com/medsea)。

## 征兆和症状

症状通常会在接触M痘病毒后5至21天左右出现。最初的症状可能类似感冒, 伴随着发烧、头痛、身体疼痛和疲劳, 遭到感染者可能发生淋巴结肿大。约1到3天后, 皮肤开始出现红疹。这些红疹通常会伴随疼痛感, 且可能出现在身体任何部位, 包括口腔内部。红疹起初可能是红点, 然后发展成水泡、脓肿, 最后结痂脱落。相较于Covid-19等呼吸道疾病, 这些症状的外观特性可能使M痘更容易分辨。

大多数人的症状轻微, 并经过2到4周后就会痊愈, 但也可能出现严重的病情, 导致住院甚至死亡。儿童和免疫力低下的人演变成重病风险较高。

在所有病变结痂脱落之前, M痘患者都被视为具有传染性。病毒可能在12周内透过性行为传播, 这也是为什么大多数主管机关建议在此期间使用保险套。

## 确诊和治疗

M痘必须经由专门实验室采集血液并使用棉花棒在红疹取样进行检验才能确诊。有些地区的检验能力可能不足。

治疗方法包括对发烧和身体疼痛等症状进行支持性处理。

特定的抗病毒药物可用于治疗M痘, 但供应量有限。各个国家的授权、供应和治疗方案都不尽相同。目前仍在进行研究与发展。

## 有M痘疫苗吗?

用于预防天花和M痘感染的疫苗名称为Jynneos、Imvamune和Imvanex, 在多个地区的供应量均有所增加。主要疫苗需要接种两剂, 每剂相隔28天。由于疫苗的供应量有限, 各国的合格标准也各有不同。其他M痘疫苗目前仍处于不同的研发阶段。

## 目前对于航运业的建议

- **船员教育:** 教导船员M痘的症状、预防和通报流程
- **确保船员遵守良好的基本卫生习惯,** 并避免在出现M痘病例的地区, 发生近距离的皮肤接触
- **尽早通报任何疾病**
- **确保医疗箱/药箱有存货, 且是最新用药:** 大多数船舶均有库存备药, 能够为可能感染M痘的船员提供支持性治疗
- **如何接种M痘疫苗?** 不同地区的M痘疫苗供应情况各异, 因此可能仅限于出现高接触风险或重症的地区。务必遵循当地卫生主管机关提供的指引
- **考虑接种水痘疫苗。** M痘在临床上看似水痘, 所以让船员接种水痘疫苗, 可避免船上出现水痘病例, 以及日后可能发生的检疫和干扰。接种水痘疫苗无法预防M痘。

# 睡眠对于船员安全和福祉的重要性

船员的工作上对于精神和体力上都有极高的要求,所以需要持续评估情境和作出决策。这一点适用于所有职级和部门的船员,从初级到高级船员。决策范围从谨慎规划的行动(例如:评估积载和导航),到较为快速的本能反应(例如:避开迎面而来的设备和避免受伤)。

STEPHEN HUNTER, BRITANNIA P&I船队经理

团队合作和有效沟通是决策和维持安全的必要条件。然而,有一个关键方面经常遭到忽略,那就是睡眠,睡眠对于两者都不可或缺。过度疲劳会导致决策错误的可能性升高,身体的反应速度也会变慢,使安全面临更大的风险。

充足的睡眠不仅能改善情绪,还能提升头脑的清晰度,并支持免疫系统的健康。研究也显示睡眠不足与日后发生失智的可能性相关。

那么多少的睡眠时间才算足够呢?理想的情况下,成人在24小时内需要7到8小时的不间断睡眠。睡眠不足会随着时间累积,进而影响船员的身心健康。

因此,请记住口诀REST:

**R - 尊重:**尊重正在休息的同仁。如果他们正在睡觉,尽量不要打扰,除非到了他们应该起床的时间(但右边有说明例外情况)。

**E - 过度:**睡前避免过度活动,例如看屏幕或摄取重口味食物。您的目标是在睡前让身心平静。吃大餐会与身体尝试减压的动作相冲突,因为消化会产生能量。此外,当您即将就寝时,请尽量减少或避免摄取咖啡因或过量的糖。

**S - 分享:**如果您在某一天感到非常疲倦,请透露给同仁得知。这个讯息可以帮助同仁更了解您的感受。

**T - 时间表与团队合作:**船上的每个人都是团队一分子,妥善地安排工作时间,让大家都能够获得充分的休息,维护每个人的共同权益。此外,亦须考虑紧急演习的时间,以及可能对未值班人员造成的干扰。

《海事劳工公约》规定的休息时间必须至少:

- 24小时内休息10小时
- 7天内休息77小时

紧急安全事项亦有例外情况,例如为了适当安全问题而叫醒船长。若船员的休息时间因特殊原因而中断,受影响者应获得补休。

船员的睡眠时间必须安排在其休息时间内,同时要注意其他活动所需的时间,例如吃饭、盥洗和运动等其他休闲活动。新进船员亦应有适应的时间,尤其是需要调整时差问题的船员。

以下几点亦有助于睡眠:

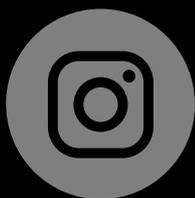
- 提供优质的床垫和枕头
- 确保船员的舱间在白天能保持足够的暗度
- 将室温维持在摄氏20度左右,可依个人喜好调整

将REST视为船上文化的一部分,将有助于为自己和同仁打造一个更安全、更快乐的工作环境。

# 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](mailto: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。