

西元2024年12月號

# CREW

WATCH

睡眠對於船  
員安全和福  
祉的重要性

# 歡迎

## 來到最新一期的 《船員觀察家》

歡迎閱讀西元2024年12月號、同時也是本年度最後一期的《船員觀察家》。隨著假日季節的到來，不論您身在何處，本協會在此為您與您的家人獻上最誠摯的祝福。



JESSIE DUNN  
編輯

本期內容涵蓋一系列的重要主題，內容強調健康、安全和福祉對於航運業的重要性，從對預防掉落物傷害的見解到對《海事勞工公約》最新修正案的深入研究，都是為了提供船員和業界專業人士實用的建議，以協助應對海上生活所面臨的各種獨特挑戰。

我們在本月也強調了睡眠對於確保船舶安全、決策和整體福祉的重要性。該篇專文提出了可行對策，協助船員優先安排休息，充分的休息對於身心健康的維持不可或缺。

感謝各位在西元2024年這一整年的持續閱讀與支持。我們期盼在新的一年能帶給各位更多精彩的內容。

## 本期撰稿人



JAMES NG  
損害防阻主任  
BRITANNIA P&I



ANTHONY GARDNER  
損害防阻經理  
BRITANNIA P&I



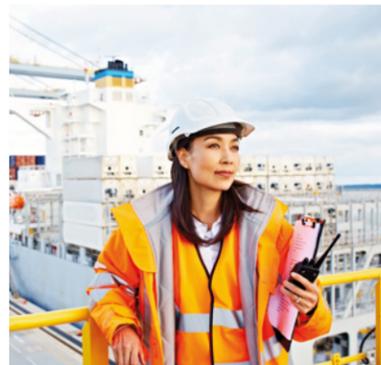
JOBIN MATHEW  
損害防阻主任  
BRITANNIA P&I



KATHERINE SINCLAIRE 博士  
MEDSEA 資深醫療顧問



STEPHEN HUNTER  
BRITANNIA P&I 船隊經理

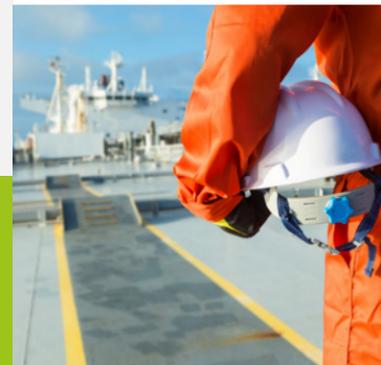
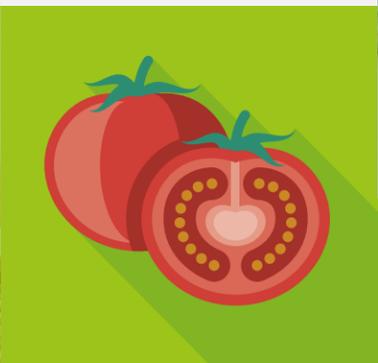


4 建議  
處理船上騷擾事件

6 安全  
航運業對於掉落物造成嚴重傷害的預防措施



10 健康  
船上的健康飲食：給船員的簡單提示



8 建議  
《海事勞工公約》修正案：船員應有的權利和保障

12 健康  
M痘與航運業：務必瞭解的資訊



14 福祉  
睡眠對於船員安全和福祉的重要性



# 處理船上騷擾事件

船舶上的潛在騷擾事件(包括性騷擾)已經成為一大隱憂,這需要運用通盤規劃且有效的對策來加以處理。航運業界已著手推動打擊騷擾的應變計畫,俾使降低無意識的偏見,並打造無性別歧視的工作環境。

**JAMES NG,**  
BRITANNIA P&I  
協會損害防阻主任

國際海事組織(IMO)和國際勞工組織(ILO)攜手合作,共同打擊航運業界的暴力和騷擾事件。這兩個組織所發行的指引<sup>1</sup>,針對這類嚴重問題提供了完善的處理架構。以下提供的一些方法有助於預防船上騷擾事件的發生。

## 全面訓練

有效的訓練是打擊騷擾行為的必備手段。訓練內容應納入騷擾行為的因應對策,同時涵蓋性別敏感度、溝通技巧和衝突解決等課程。不論職級或職位,所有船員都應接受訓練計畫,這一點尤為重要。參與者應學會如何分辨騷擾、霸凌和偏見行為的預警跡象,包括行為改變、孤立、士氣或表現低落。

此外,訓練課程應強調對騷擾行為的零容忍政策。實施夥伴互助制度,兩名船員一組,這有助於相互鼓勵支持及陪伴,尤其是正受煩惱所困或者遭到孤立所苦的船員,能同時給予情感上的支持,並調解衝突。

在海事工作團隊中推動多元性與包容性,亦可防範霸凌和騷擾事件的發生。多元文化背景的船員偶爾可能會遭到誤解,如果沒有加以處理,有可能升高船員之間的衝突。藉由培養尊重不同背景的文化,並透過團隊練習和衝突解決策略,鼓勵文化敏感度的發展,可以大幅降低船員不和的風險。

國際海事組織(IMO)的永續發展目標(SDG)2,特別是性別平等的永續發展目標5<sup>3</sup>,以及海事婦女(Women in Maritime)計畫,均支持性別現身(gender visibility)和培力。這項計畫包括針對女性提供的訓練和職涯發展機會,旨在建立專業關係,並提高在業界的能見度。

## 明確的通報管道

建立安全且可靠的通報程序是鼓勵受害者和證人挺身而出的關鍵。可選擇的方式包括匿名通報熱線、專用電子郵件地址,或是數位通報平台。管理階層必須確認這些通報管道易於使用,並且在船員上船時告知。

打造一個安全、非批判性的事件通報空間,能夠讓船員有勇氣發聲。目前已有許多船舶經理成功建立專用匿名電子郵件系統或信箱,以供騷擾或不公對待之通報。這些通報應直接寄給岸上指定人員(DPA)以維護隱私,並搭配《海事勞工公約》投訴程序指引。

這些報告應直接寄給岸上的指定人員(DPA),以維護隱私,並符合海事勞工公約(MLC)有關投訴程序的指引。

## 支援網路

支援網路對於有效處理騷擾事件方面至關重要。這些網路應能提供與岸上指定人員、福祉專員、心理健康資源和同儕支持團體聯繫的途徑。指定受過特別訓練的人員來處理投訴,將可確保徹底的調查及保密性。該名指定人員亦應有權將嚴重個案上報至更高階的管理層級。此外,管理階層應考慮僱傭獨立第三方福利機構,為船員提供24小時的保密求助專線。這項資源有助於船員在提出疑慮時感到安心。

## 迅速調查

所有通報的騷擾事件都應該立即展開徹底的調查,並確保所有相關各方的公平性和保密性。這一點符合《海事勞工公約》的要求,該公約規定所有與船員工作條件或違法行為有關之申訴,均應獲得保密處理。調查人員在詢問調查時必須採取公正的態度,不得有任何利益衝突。

調查過程應包括與受害者、證人和被告人進行及時且保密性談話,確保所有各方在整個過程中都能感受到尊重 and 保護。

## 定期檢視政策

管理公司應制定明確的政策,禁止一切形式的霸凌和騷擾,並確保在接獲事件通報時,承諾進行徹底的調查。這些政策應該是安全管理系統(SMS)的一部分,並清楚概述何謂騷擾和騷擾行為,以及申訴程序。

有必要定期審查和更新這些政策,以反映修法內容,並納入船員對其有效性的反饋意見。

## 零容忍政策

必須對騷擾行為厲行零容忍政策,並應告知船員此類行為的後果,同時強調此類行為是不能容忍的,將導致懲戒處分。

## 公開溝通

最重要的是鼓勵公開溝通問題,不必擔心遭到報復。定期開會讓船員可以提出疑慮及改善建議,可以打造更具包容性的氛圍。此外,明確的工作角色和公平的任務分配流程也有助於緩解可能導致騷擾或偏見的緊張氣氛。

## 外部資源

提供有關外部資源的資訊,例如求助專線、輔導服務和法律諮詢,對於需要支援的船員來說是非常重要的。在某些情況下,違規者的改過自新計畫,配合專業諮詢,可以解決不當行為的根本原因。這些資源方案的設計應有助於個人成長,並打造一個更安全、更尊重他人的工作環境。

透過培養包容和尊重的文化,航運業可以致力於消弭騷擾行為,並確保所有船員享有安全的環境。

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

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

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

**!** 如需更多資料  
若會員需要任何進一步的指引,請聯絡  
Britannia損害防阻部門。

# 航運業對於掉落物造成嚴重傷害的預防措施

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

高空掉落物可能造成下方的人員遭受嚴重、甚至致命的傷害。相較於其他類似的安全問題，這類危險很容易遭到忽略，但評估掉落物的可能性和後果，仍然是首要任務。

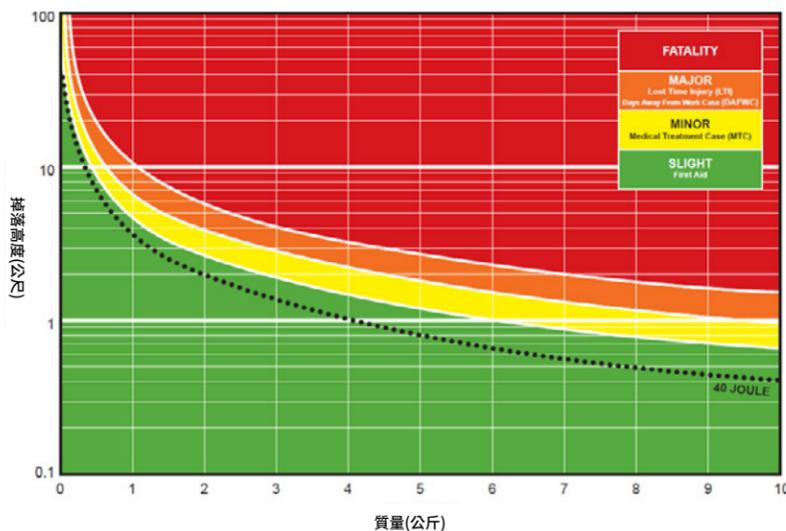
掉落物有多種形式，而且有可能在各種情況下發生。舉例來說，手持工具從某人的手中滑落、設備故障導致零件掉落，以及未固定的物件遭到碰撞而掉落至下方層。

掉落物由於其質量和重力的影響，會產生動能。這股能量會對撞擊到的物體或人體產生衝擊力。這股能量的單位是焦耳(J)。業界已進行多項研究，並認同40焦耳是鈍物擊中人體時，可能會造成嚴重傷害的約略值。

以下所示之範例為計算工具，可估算不同重量的物體從各種高度掉落時可能造成的傷害類型。類似的計算工具為數不少，您的雇主也可能有他們自己的版本，應優先採用。

舉例來說，如果有一個約重5公斤的貨櫃扭鎖，從2公尺左右的高度掉落，可能會導致人員重傷。如果從3公尺的高度掉落，則造成致命傷害的可能性會大幅升高。

資料來源：  
<https://www.dropsonline.org/drops-guidance-and-resources/drops-calculator/drops-calculator-imperial/>



以下是幾項建議採取的行動，有助於降低物件掉落的可能性和影響：

- **進行定期檢查：**定期檢查船上的所有區域，並特別注意高架區域，尤其是不常進出的場所。固定任何鬆脫物品以防止掉落。檢查高空設備的狀況和穩定性，及時修復任何故障處。移除並安全處置多餘的設備，過去曾有不再使用的老舊天線或泛光燈從高處掉落的案例。
- **規劃工作時進行風險評估：**在規劃工作時，評估掉落物所具之風險，並採取相應減緩措施。例如，必要時在工作場所下方設置圍欄屏障。在平台上工作時，安裝防撞板以防物件遭撞倒或是從邊緣處滾落。在移除設備上的固定裝置前，先使用臨時負重裝置，並綁緊任何移除的零件，以防止因船舶動作或環境因素而移動。規劃如何從工作場所安全地運出廢棄物或剩餘材料。
- **進行工作場所簡報：**在工具箱講座會議或工作場所簡報中，討論如何預防掉落物。為手持工具裝上繫帶，手持裝置則加裝頸帶，以防在使用過程中掉落。攀爬階梯時，請勿將工具或裝置放在口袋。如果無法使用皮帶或肩帶固定工具時，應使用繩索和容器將工具舉升至工作場所。工作人員在登梯前，應僅攜帶必要的工具，並檢查口袋內是否有非必要的物品。
- **安全頭盔：**鼓勵船員在所有工作中都戴著安全頭盔。安全頭盔是防止頭部受到嚴重傷害的重要護具，在許多案例中，正是因為工作人員配戴安全頭盔，而得以在重大事故中倖免於難。
- **通報虛驚事件：**宣導通報掉落物相關的虛驚事件，並與公司內部其他船舶和船員分享此類資訊。將從中汲取的教訓納入未來的工作規劃與風險評估中。
- **額外設備：**必要時考慮提供額外設備。例如，有些公司會針對高風險設備使用固定繩索，以防止設備在固定工具失效時掉落。
- 切勿站在懸吊之重物下方！

掉落物所造成的傷害是在毫無預警的情況下發生的，並可能導致災難性後果，但這些事故在航運業並非無法避免，其原因眾所周知，而且完全可以預防。只要提高意識，並運用良好的航海技術，便可大幅降低掉落物釀成的風險。



## 《海事勞工公約》 修正案：

# 船員應有的 權利和保障

《海事勞工公約》(MLC), 通常被稱為《船員權利法案》, 規範了在批准國註冊之船舶上工作的船員基本工作和生活標準。當船舶停靠在已採納該公約的國家時, 不論船舶的船旗批准狀態, 這些標準同樣適用。

**JOBIN MATHEW, BRITANNIA P&I損害防阻主任**

在國際勞工組織(ILO)第110屆會議上通過的《西元2006年海事勞工公約》西元2022年修正案, 將於西元2024年12月23日生效。

這些修正案包括招募和安置、遣返、休閒設施(包含在船上和港口使用網際網路服務)、食物和膳食, 以及需要緊急醫療照護的船員上岸等法規的修訂。

以下是西元2022年修正案的摘要：

### 招募和安置

在Covid-19疫情期間, 船員因各種限制無法上船而面臨經濟損失, 根據《海事勞工公約》標準A1.4, 船員無法獲得補償。該修正案則規定, 如果招募機構或船東無法履行僱傭契約之義務, 導致船員蒙受經濟上的損失, 應於契約生效前及契約有效期間內告知船員其有獲得補償的權利。

### 遣返

與Covid-19相關的管制措施導致船員被剝奪了《西元2006年海事勞工公約》所述的遣返權利。這項修正案則強調了迅速遣返所有船員的必要性, 包括遭到遺棄的船員, 並規定替代船員享有同樣的權利。責任由港口國、船旗國和勞工供應國共同承擔。

### 住宿和休閒設施/使用岸上福利設施

增加新的指引方針, 鼓勵船東提供船岸通訊設備和網際網路服務, 並且在適用的情況下, 相關服務的收費應控制在合理範圍內。各國應在合理可行下, 在其停泊處或港口為船員提供網際網路服務。這些規定僅作為指引, 因此, 船旗國可選擇強制規定船上網際網路和通訊設備的使用。

### 食物和配餐

修訂後的食物和配餐標準要求為船員提供免費的營養膳食和飲用水。船長必須例行檢查食物和飲用水的數量、營養價值、品質和種類是否足夠。

### 船岸醫療照護

增加了一項新的標準, 要求各國確保在其境內需要緊急醫療照護的船員能夠立即上岸就醫。在船員死亡的情況下, 各國應根據船員或其最近親屬的意願, 協助送回其大體或骨灰。港口的公共衛生問題不應妨礙船員上岸或為船舶補充燃料、水、食物和補給品。

### 維護健康安全和防範事故發生

為了處理先前對個人防護裝備(PPE)的疑慮, 修正案現在要求船員應使用合適尺寸的個人防護裝備, 以防止受傷。此外, 新的標準要求船旗國調查、記錄並向國際勞工組織報告任何受雇於其船舶的船員死亡事件。

### 財務安全證明

港口國管制檢查經常發現, 《海事勞工公約》(DMLC)和《海事勞工證明》(MLC)上的船東姓名與《海事勞工公約》(MLC)所規定、由P&I協會核發的《財務擔保證明書》所載姓名不一致而產生瑕疵。出現這種不一致的原因在於, 船旗國簽發的《海事勞工公約》和《海事勞工證明》, 有時可能將船舶管理公司或光船租船人列為船東。此情況通常發生在他們根據《西元2006年海事勞工公約》的船東定義, 從船東接管船舶營運責任的情況下。然而, P&I協會始終認為《海事勞工公約》規定的財務證明, 應列出登記船東的名稱, 至於協會製作的財務擔保證明可涵蓋的內容定義, 則擴大納入「船東名稱或登記船東名稱(若與船東不同), 即可解決此一分歧」。



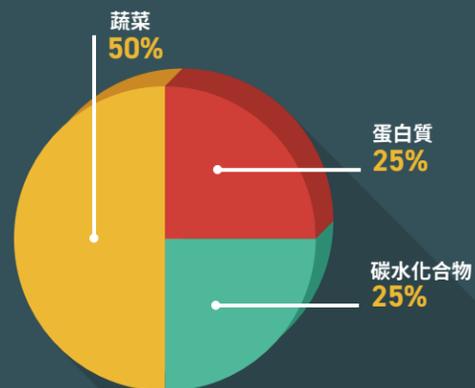
如需西元2022年《海事勞工公約》修正案的完整清單, 請參照此處提供的官方文件:  
[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_norm/---normes/documents/meetingdocument/wcms\\_845316.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---normes/documents/meetingdocument/wcms_845316.pdf)

# 船上的健康飲食·給船員的簡單提示

維持身體健康是船員在船舶上會面臨到的特殊挑戰，因此保持均衡且營養的飲食對於船員來說是非常重要的。有限的新鮮食物供應、不規律的用餐時間、環境條件和長時間的工作，都可能造成不健康的飲食習慣，導致體力不足、體重增加和潛在的長期健康問題。然而，只要稍加規劃並提高意識，船員就能養成更健康的飲食習慣，從而改善整體健康、心理健康，並提高體能水準。

下列是船員可用於改善自身飲食的一些步驟：

ANTHONY GARDNER, BRITANNIA P&I 損害防阻經理



## 1. 首重均衡飲食

均衡飲食是維持體力最有效的方法之一，也就是每一餐都有碳水化合物、蛋白質和健康脂質的組合。米飯、馬鈴薯和全穀類等碳水化合物可提供必要的能量，而肉類、魚類和豆類等蛋白質則有助於肌肉修復並維持免疫系統的健康。橄欖油、堅果和魚類等來源的健康脂肪可增進腦部功能，並且提供持續的能量。

為使均衡飲食變得更容易取得，不妨試著製作以約二分之一蔬菜、四分之一蛋白質和四分之一碳水化合物組成的餐點。這個比例的配方有助於控制份量，並提供各種營養素。



## 2. 盡可能選擇全食物

有時候可能為了方便而忍不住依賴加工食品，尤其是在長途航行期間，但這些食品通常含有大量不健康的脂肪、糖和防腐劑。請盡量選擇全食物，例如新鮮蔬菜、水果、瘦肉、雞蛋和全穀類食物。即使新鮮農產品的供應有限，冷凍或罐裝蔬果（無添加糖）同樣是營養豐富的替代品。全食物含有豐富的營養素，能夠提供較長的飽足感，減少攝取不健康零食的衝動。每天的目標攝取量為五份80公克的蔬果 - 也就是「天天五蔬果」原則，每份大約是三到四湯匙的煮熟蔬菜。



## 3. 補充水份

適當地補充水份，對於身心健康是非常重要的。脫水會導致疲勞、頭痛以及注意力不集中等問題，這些都是船員在不同溫度下長時間工作經常遇到的問題。每天應至少飲用2至3公升的水量，並在天氣炎熱或體力要求較高的情況下增加飲水量。



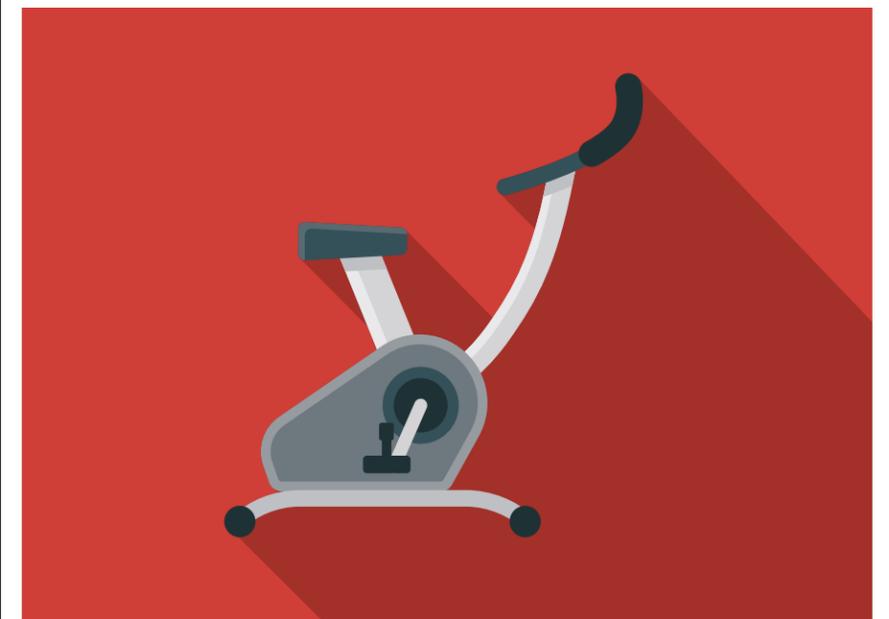
## 4. 避免攝取過量的糖和鹽

含糖零食和高鹽分食物通常是在船上立即可享用的美食選擇，但有可能導致能量不足，並引發高血壓等長期健康問題。與其食用含糖零食，不如隨身攜帶堅果、種籽和新鮮水果或乾果等健康食品。如果想吃甜食，可改吃一塊水果或一小份黑巧克力。使用香草和香料調味來減少鹽分的攝取量，亦可在不影響血壓下的情況下提升食物的口感。每天建議攝取鈉含量以6公克 (0.2oz) 為限，約一小茶匙的量。



## 5. 規劃零食和快餐

在繁忙的輪班或用餐時間不固定時，想做出健康的選擇可能極具挑戰性。規劃營養豐富的零食，例如優格或水煮蛋，可以避免想攝取高熱量加工食品的衝動。



## 6. 抽空運動

食物的選擇固然重要，但定期運動對於在船上保持健康也同樣重要。即使每天僅運動15到20分鐘，例如健身運動、伸展運動或在船上散步，都有助於控制體重、舒緩壓力和改善整個體能。

只要遵循上述步驟，就能逐步實現均衡的飲食。想要在船上養成更健康的飲食習慣，可能需要一些努力，但其好處是非常值得的。規劃均衡的膳食、選擇全食物、保持水分、盡量減少糖分和鹽分攝取，船員即可維持營養豐富的飲食，以支持他們從事高要求的工作。

# M痘與航運業：務必瞭解的資訊

M痘 (MPOX, 以前稱為猴痘) 是一種病毒性疾病, 最初於西元1958年在研究用的猴子身上發現。然而, 現在已知M痘也會出現在其他野生動物種類身上, 西元1970年在剛果(剛果民主共和國) 發現第一個人類病例。自此之後, 已知有兩種支系的病毒類型在中非和西非流行(常見)。西元2022年和2024年爆發的疫情顯示主要是人傳人。

**DR KATHERINE SINCLAIRE,**  
博士, MEDSEA資深醫學顧問

## 現況: 國際關注的公共衛生緊急情況 (PHEIC)

剛果民主共和國(DRC)於八月爆發M痘疫情, 並蔓延至周邊國家, 加上新支系病毒迅速傳播, 世界衛生組織(WHO)因此宣佈該病毒為「國際關注的公共衛生緊急狀況」(PHEIC)。這項聲明可促進全球協調與應變, 有助於控制疫情, 並嚴防進一步的全球擴散。因此, 瞭解該病毒的風險以及對廣大航運業界的影響, 無疑是至關重要的。

## M痘如何傳播?

有幾種人傳人的方式:

- 近距離直接接觸感染者皮膚上的紅疹或體液
- 接觸遭到病毒污染的用品, 例如: 寢具或衣物
- 長時間面對面接觸時, 遭到呼吸道飛沫傳染
- 在醫療照護環境中, 感染控制出現漏洞時
- 懷孕期間經由胎盤傳染

動物傳染給人类的途徑包括咬傷、接觸血液或其他體液, 或是接觸遭感染動物皮膚上的紅疹而傳染。



隨時掌握M痘風險

領先全球的醫療和安全服務提供商MedSea (國際SOS公司) 將繼續監控疫情, 並透過疫情網站提供最新資訊, 如需瞭解更多資訊, 請瀏覽: [my.internationalsos.com/medsea](http://my.internationalsos.com/medsea)

## 徵兆和症狀

症狀通常會在接觸M痘病毒後5至21天左右出現。最初的症狀可能類似感冒, 伴隨著發燒、頭痛、身體疼痛和疲勞, 遭到感染者可能發生淋巴結腫大。約1到3天後, 皮膚開始出現紅疹。這些紅疹通常會伴隨疼痛感, 且可能出現在身體任何部位, 包括口腔內部。紅疹起初可能是紅點, 然後發展成水泡、膿腫, 最後結痂脫落。相較於Covid-19等呼吸道疾病, 這些症狀的外觀特性可能使M痘更容易分辨。

大多數人的症狀輕微, 並經過2到4週後就會痊癒, 但也可能出現嚴重的病情, 導致住院甚至死亡。兒童和免疫力低下的人演變成重病的風險較高。

在所有病變結痂脫落之前, M痘患者都被視為具有傳染性。病毒可能在12週內透過性行為傳播, 這也是為什麼大多數主管機關建議在此期間使用保險套。

## 確診和治療

M痘必須經由專門實驗室採集血液並使用棉花棒在紅疹取樣進行檢驗才能確診。有些地區的檢驗能力可能不足。

治療方法包括對發燒和身體疼痛等症狀進行支持性處理。

特定的抗病毒藥物可用於治療M痘, 但供應量有限。各個國家的授權、供應和治療方案都不盡相同。目前仍在進行研究與發展。

## 有M痘疫苗嗎?

用於預防天花和M痘感染的疫苗名稱為Jynneos、Imvamune和Imvanex, 在多個地區的供應量均有所增加。主要疫苗需要接種兩劑, 每劑相隔28天。由於疫苗的供應量有限, 各國的合格標準也各有不同。其他M痘疫苗目前仍處於不同的研發階段。

## 目前對於航運業的建議

- **船員教育:** 教導船員M痘的症狀、預防和通報流程
- **確保船員遵守良好的基本衛生習慣,** 並避免在出現M痘病例的地區, 發生近距離的皮膚接觸
- **儘早通報任何疾病**
- **確保醫療箱/藥箱有存貨,** 且是最新用藥: 大多數船舶均有庫存備藥, 能夠為可能感染M痘的船員提供支援性治療
- **如何接種M痘疫苗? 不同地區的M痘疫苗供應情況各異,** 因此可能僅限於出現高接觸風險或重症的地區。務必遵循當地衛生主管機關提供的指引
- **考慮接種水痘疫苗。** M痘在臨床上看似水痘, 所以讓船員接種水痘疫苗, 可避免船上出現水痘病例, 以及日後可能發生的檢疫和干擾。接種水痘疫苗無法預防M痘。

# 睡眠對於船員安全 和福祉的重要性

船員的工作上對於精神和體力上都有極高的要求，所以需要持續評估情境和作出決策。這一點適用於所有職級和部門的船員，從初級到高級船員。決策範圍從謹慎規劃的行動（例如：評估積載和導航），到較為快速的本能反應（例如：避開迎面而來的設備和避免受傷）。

STEPHEN HUNTER, BRITANNIA P&I船隊經理

團隊合作和有效溝通是決策和維持安全的必要條件。然而，有一個關鍵方面經常遭到忽略，那就是睡眠，睡眠對於兩者都不可或缺。過度疲勞會導致決策錯誤的可能性升高，身體的反應速度也會變慢，使安全面臨更大的風險。

充足的睡眠不僅能改善情緒，還能提升頭腦的清晰度，並支持免疫系統的健康。研究也顯示睡眠不足與日後發生失智的可能性相關。

那麼多少的睡眠時間才算足夠呢？理想的情況下，成人在24小時內需要7到8小時的不間斷睡眠。睡眠不足會隨著時間累積，進而影響船員的身心健康。

因此，請記住口訣REST：

**R - 尊重：**尊重正在休息的同仁。如果他們正在睡覺，盡量不要打擾，除非到了他們應該起床的時間（但右邊有說明例外情況）。

**E - 過度：**睡前避免過度活動，例如看螢幕或攝取重口味食物。您的目標是在睡前讓身心平靜。吃大餐會與身體嘗試減壓的動作相衝突，因為消化會產生能量。此外，當您即將就寢時，請盡量減少或避免攝取咖啡或因過量的糖。

**S - 分享：**如果您在某一天感到非常疲倦，請透露給同仁得知。這個訊息可以幫助同仁更瞭解您的感受。

**T - 時間表與團隊合作：**船上的每個人都是團隊一分子，妥善地安排工作時間，讓大家都能夠獲得充分的休息，維護每個人的共同權益。此外，亦須考慮緊急演習的時間，以及可能對未值班人員造成的干擾。

《海事勞工公約》規定的休息時間必須至少：

- 24小時內休息10小時
- 77 hours in any 7-day period
- 7天內休息77小時

緊急安全事項亦有例外情況，例如為了適當安全問題而叫醒船長。若船員的休息時間因特殊原因而中斷，受影響者應獲得補休。

船員的睡眠時間必須安排在其休息時間內，同時要注意其他活動所需的時間，例如吃飯、盥洗和運動等其他休閒活動。新進船員亦應有適應的時間，尤其是需要調整時差問題的船員。

以下幾點亦有助於睡眠：

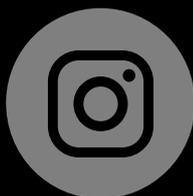
- 優質的床墊和枕頭
- 確保船員的艙間在白天能保持足夠的暗度
- 將室溫維持在攝氏20度左右，可依個人喜好調整

將REST視為船上文化的一部分，將有助於為自己 and 同仁打造一個更安全、更快樂的工作環境。

# 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。