

2025Q3

第14期會刊 VOL.14



CSSEU



編輯室的話_01

社會主義運動史：我們可以學到什麼教訓？_02

能源政策公正轉型_03

胃腸鏡檢查不用怕.我來告訴你_04

關稅海滯與勞工權益_05

工會在勞資衝突的角色_06

解嚴後台灣工運發展的關鍵機

會與轉捩點_07

船員如何自身保護和調適自己身心_08

癌篩相關檢測，預防勝於治療_09

男性外觀與健康管理全攻略_10

到群眾中去_11



編輯室的話



本季的勞工教育課程，再次提醒我們：學習，是工會成長的力量。每一次討論與交流，都是讓勞工彼此理解、相互支持的契機。從職場經驗到社會議題，我們一步步累積知識，也凝聚情感。

教育不僅讓我們更懂得權益與制度，更讓我們看見團結的可貴。唯有持續學習、彼此扶持，工會才能在變動的環境中，穩健前行。

也希望各位海員弟兄能在下船休假期間，多多參與工會舉辦的勞教課程，讓學習成為彼此聯繫與成長的橋樑。願這期會刊成為大家分享心得、交流想法的空間，讓每位會員都能在閱讀中找到共鳴與力量。





社會主義運動史：我們可以學到什麼教訓？

這堂「社會主義運動史」課程，帶來了一些值得深思的收穫。歷史上，蘇聯的十月革命與中國共產黨的建政，原本都是以工人解放與社會平等為理想。然而隨著政權的鞏固，權力逐步集中，最終卻走向專制與壓迫。這提醒了我們：社會主義的困境，不在於理想本身，而在於缺乏民主監督，導致理想被權力扭曲。

對工會運動而言，這是一個重要的警示。組織若只依靠少數人決策，而缺乏會員的廣泛參與，就容易偏離初衷，甚至失去真正代表性。因此，工會的力量必須建立在公開透明的運作上，並讓會員意見能被聽見並落實。

透過勞工教育與歷史經驗的學習，工會能不斷提醒自己：團結與民主並行，才能確保組織不流於形式，而是真正為勞工爭取應有的權益。這正是從社會主義運動歷程中，最值得借鏡的地方。

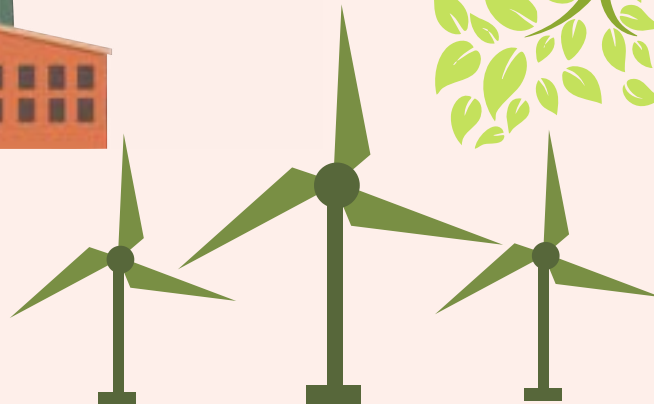
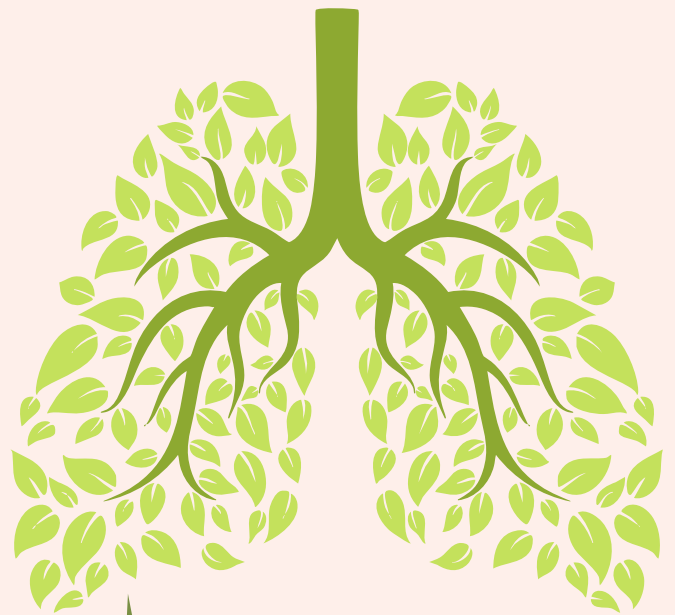




能源政策公正轉型



在此次「能源政策與公正轉型」課程中，講師以豐富的數據與案例，深入說明能源政策與公共健康、國家安全之間的密切關聯。從PM2.5對心血管與肺腺癌的嚴重影響，到火力發電在各地造成的空氣污染，講師強調台灣現行高達八成的火電結構，實質上是以民眾健康為代價的發電模式。面對再生能源發展進度落後、供電不穩與碳排升高的現況，她提出核能延役作為過渡方案，認為核能能在降低空污與維持供電穩定間取得平衡，亦能提升能源韌性，避免進口依賴與地緣風險。課程同時提醒，公正轉型不僅是技術或經濟議題，更涉及社會公平與永續責任。整體而言，本次課程促使我重新思考能源轉型的多元面向，理解唯有兼顧環境、健康與國家安全的能源政策，才是真正對人民負責的「公正轉型」。





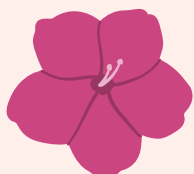
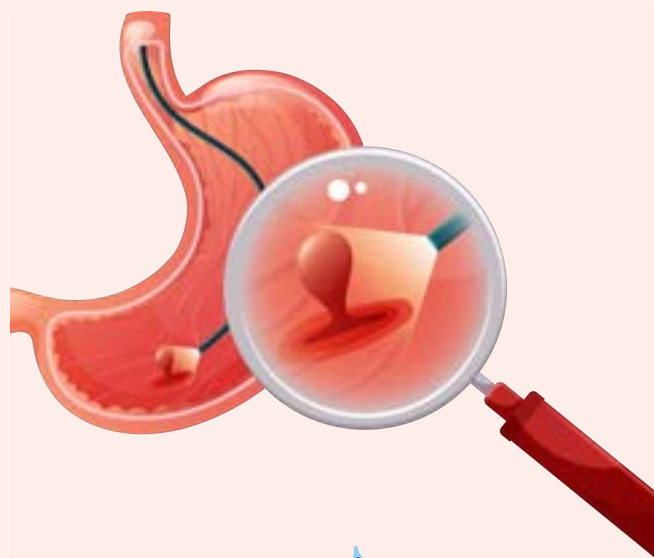
胃腸鏡檢查不用怕.我來告訴你

本次課程由蕭伊伶護理師主講，主題為「胃腸鏡檢查不用怕」，內容針對胃鏡與大腸鏡的檢查目的、流程及術前術後注意事項進行詳細說明，幫助學員正確認識消化道內視鏡檢查的重要性。講師指出，胃鏡可用於觀察食道、胃及十二指腸的健康狀況，以診斷潰瘍、出血、幽門桿菌感染等問題；大腸鏡則可檢查腸道內的息肉、出血或癌前病變，是早期發現與預防大腸癌的重要方式。



課程強調，現代醫療技術進步，檢查過程多可採鎮靜或麻醉方式進行，大幅減少不適感。講師也提醒檢查前的飲食控制與用藥注意，如禁食時段、高血壓與糖尿病患者需特別遵循醫囑；檢查後則應避免劇烈運動與刺激性食物，以利恢復。透過實際案例分享，例如巴瑞特氏食道的臨床狀況，讓學員更了解定期檢查對早期發現疾病的重要性。

整體而言，課程內容深入淺出，消除了民眾對胃腸鏡檢查的疑慮，並提升對腸胃健康的重視。講師以專業態度與清晰講解，傳達出「預防勝於治療」的健康觀念，讓學員能以更安心與正向的態度面對檢查與自我保健。





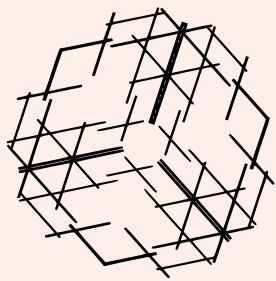
關稅海瀟與勞工權益

本次課程聚焦於美國對台課徵20%「對等關稅 (Reciprocal Tariff)」所引發的連鎖效應。講師以最新的國際貿易情勢為背景，解析此舉對我國出口產業與勞動市場的衝擊。從金屬加工、紡織、扣件到農漁產品等傳統製造業，許多中小企業因訂單縮減而出現減班與無薪假現象，顯示關稅政策已不僅是經濟議題，更攸關勞工的生計與就業穩定。

講師也介紹政府的多項因應作法，包括與美方協商降稅、啟動紓困措施、推動產業轉型與職訓補助等，同時強調工會應積極參與政策討論，監督資源分配是否真正落實於基層。民間團體亦提出建議，如穩定匯率、檢討能源政策、推動AI及綠能轉型等，以強化整體產業韌性。

透過此次學習，我們更加體認到，國際貿易變化與勞工權益息息相關。唯有強化工會的連結與倡議能力，協助勞工掌握產業趨勢、提升專業技能，才能在外圍環境不確定的情況下共同守護工作與生活的穩定。





工會在勞資衝突的角色

本次課程以法國電影《全面開戰》作為引言，帶領我們思考勞資衝突的現實樣貌與工會在其中的定位。影片中工人面對關廠、談判破局及政府退場的無力情境，反映出台灣勞動現場同樣存在的結構性困境，也提醒我們「不戰的人必敗無疑」，唯有組織團結，才能在勞資不對等的局勢中維護權益。

講師進一步分析勞動三權與集體勞動法制，指出結社權、協商權與爭議權是工會生存的核心基礎。課程同時檢視勞保制度面臨的財務危機與世代不公問題，提醒我們若無制度改革與社會對話，將使勞工退休保障陷入崩解。

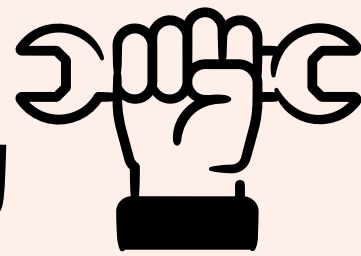
整體而言，本課程不僅深化了我們對勞資衝突本質的理解，也強化了工會在集體談判與政策倡議中的責任感。面對現實挑戰，工會唯有持續團結、理性對話並積極行動，方能在變動的社會中守護勞動者的尊嚴與未來。



照片劇照自取損片圖



解嚴後台灣工運發展的 關鍵機會與轉捩點



解嚴以後，台灣工運歷經劇烈的轉變。1987年至1989年間，工會運動曾以激進行動串連各廠場與縣市，主導社會議題，但隨著遠化罷工潰敗，國家透過司法起訴與企業資方聯手打壓，導致眾多幹部遭解雇，工運自此退回守勢，以「順法抗爭」取代激進對抗。製造業外移與關廠潮使勞工處境更加艱困，工會將焦點轉向立法與修法，階級意識逐漸淡化為廠場認同。

1990年代後期，全國產業總工會的籌組帶來勞工自主的希望，然隨著政治勢力介入與幹部轉任官職，組織逐漸失去原有戰鬥性與獨立性，最終陷入地方產總相繼退出的局面。工運在政治化與官僚化的影響下，錯失了形成全國性勞動聯合戰線的契機。

教師團體的工會化歷程亦呈現相似挑戰，內部路線歧異與資源分配矛盾，使組織難以與整體工運形成連結。整體來看，解嚴後的工運發展揭示了勞工在制度轉型中的掙扎與追尋，也提醒我們唯有堅持自主性、凝聚團結與社會責任，工會才能在變遷的時代中重建力量與方向。



船員如何自身保護和調適自己身心

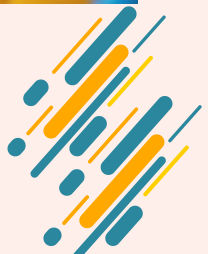


船員長期在海上工作，需面對孤獨、長工時與高壓環境等挑戰，身心健康的維護因此格外重要。課程以《職業安全衛生法》及《船員法》為基礎，說明修法重點包含職場霸凌防治、承攬安全與工安責任強化，提醒我們除遵守安全規範外，也應重視心理層面的自我保護。

講師介紹了「正念減壓」(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 方法，強調透過呼吸與覺察當下的情緒與身體狀態，可有效舒緩焦慮與壓力。相關影片在 YouTube 上即可搜尋，例如「正念減壓 Jon Kabat-Zinn」、「正念呼吸引導」或「身體掃描冥想」，都能作為我們在船上休息或情緒調整時的輔助練習。

課程同時提醒，維持身心平衡需結合規律運動、健康飲食與良好人際互動，而企業亦應建立心理輔導及申訴機制，打造友善職場。

透過這次學習，我們體認到：船員自我保護不僅是個人責任，更是航運安全與長期職涯穩定的根本。



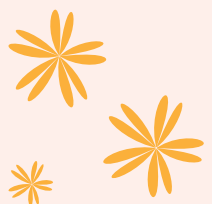
癌篩相關檢測，預防勝於治療



透過專業醫檢師的講解，讓我們重新認識癌症篩檢的重要性。講師指出，癌症已連續多年居於國人十大死因之首，其中以肺癌、肝癌及大腸直腸癌最為常見。早期偵測不僅能提升治癒率，也能大幅降低治療成本，因此「預防勝於治療」是全民健康的核心觀念。

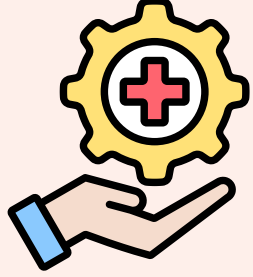
內容介紹了常見的血液腫瘤指數檢測，如CEA、AFP、CA19-9、PSA等，並提醒這些指數僅具輔助判斷功能，不能單憑數值就確定是否罹癌，仍須結合影像檢查與組織病理報告進一步確認。講師特別強調，低劑量肺部電腦斷層（LDCT）與定期胃鏡、大腸鏡、腹部超音波，是目前最具效益的早期篩檢方式。

此外，我們也了解到生活習慣對預防癌症的重要性。戒菸限酒、規律運動、攝取富含蔬果與膳食纖維的飲食，以及接種B型肝炎與HPV疫苗，皆能有效降低罹癌風險。透過這場專業且深入淺出的分享，我們更明白健康管理的首要關鍵在於定期檢查與自我防護，唯有從日常做起，才能真正遠離疾病威脅。





男性外觀與健康管理全攻略

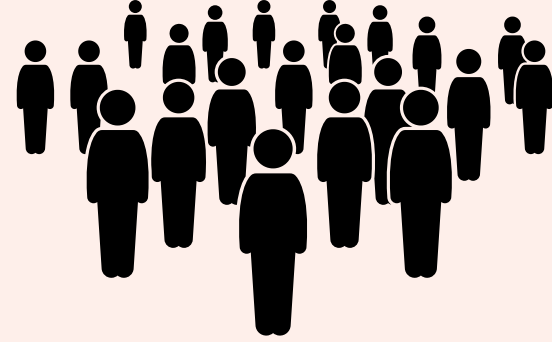


現代社會對外在形象的重視程度日益提升，男性的外觀管理也逐漸成為健康生活的一環。本次活動從基礎保養的重要性談起，提醒我們日常應從清潔、保濕與防曬三步驟著手，以維持皮膚油水平衡並預防老化與皮膚癌。活動中特別提及「皮膚自我檢視」的重要性，透過觀察痘痘、疤痕與斑點變化，有助於及早發現潛在病變。

此外，針對現今男性關注的微整形與整形治療，講師以深入淺出的方式介紹了肉毒桿菌素、玻尿酸填充及消脂針等常見項目，說明其作用原理與恢復期，協助我們正確認識醫美科技與外觀改善的界線。最後也提醒大家，美感的核心在於自信與健康的展現，適度修飾外貌應與良好生活習慣並重，才能達到身心兼顧的整體健康。



到群眾中去



聆聽陳柏謙先生《到群眾中去》的分享，讓我深刻體會到「群眾」這兩個字背後的重量。他以自身投入工運的經歷，反思都市青年與勞動現場的距離，提醒我們每一位勞動者都在社會運作中扮演關鍵角色。對我們商船船員而言，航海雖遠離都市喧囂，但同樣是勞動體系的重要一環。從長航的孤獨到船上緊密的合作，我們也在實踐著一種「群體勞動」的精神。陳先生強調理解群眾、走入群眾，這不僅是政治行動的覺醒，更是一種對勞動尊嚴的再認識。未來，若能將這份精神延伸至船上團隊合作與權益意識中，相信能讓我們在海上航行的每一程，都更有方向與力量。以自身經歷談到政治與社運的啟蒙，從大學新聞社到走入勞工現場，展現了青年如何在時代中尋找定位。強調工人階級是進步政治的基礎，並以「順著前人的路」提醒我們要承接歷史經驗。這次的經驗分享更體會到工會存在的價值與責任，思考如何在工作與生活中實踐團結與行動。





20250723
歐文蓮講師



20250910
余國華講師



20250827
柯佩君講師



20250827
柯佩君講師



20250910
王昱鑫講師



20250924
廖偵茹講師



會員勞教



20250811
柯逸民講師



20250730
蕭伶伶講師



20250811
余國華講師



20250730
賴香伶講師



20250910
杜光宇講師



20250910
陳柏謙講師



中運正乘上習 第二屆理監事名單

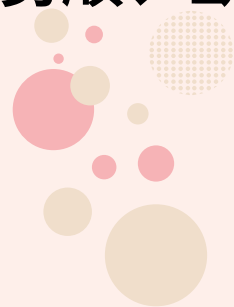


理事長：王慶宏

理事：周佐竺、黃慶華、戴乃聖、黃詠麟
蔡村益、蔡炎龍、曾勇順、歐文蓮

李珈豪、劉原呈

監事：許榮仰、蘇品瑄



-歡迎各位弟兄來會所坐坐-

- 勞資問題諮詢 - 勞動權益、職場問題、福利爭取等。
- 法律問題諮詢 - 不限爭議種類，各式法律問題皆可。
- 會員關懷服務 - 各類問題諮詢。

連絡電話：07-3805702 or 0910158266

地址：高雄市三民區大順二路147號6F-3
(近輕軌-樹德家商站)

捐款贊助帳戶戶名：中鋼運通企業工會
成功簡易型分行(078)09-00131-5

<https://cseunion.com>

