



2026Q1

第16期會刊 VOL.16



CS&EU

編輯室的話_01

台灣工運回顧_02

社長不見了_03

領導與團隊_04

痠痛不是老了,是姿勢在偷你的健康_05

職業病防範與復健_06

RS SAFETY SCORE 2026 UPDATE_07

工會聯合組織 實務運作與目標設定_08

工會勞教_09~10

工會活動_11





編輯室的話

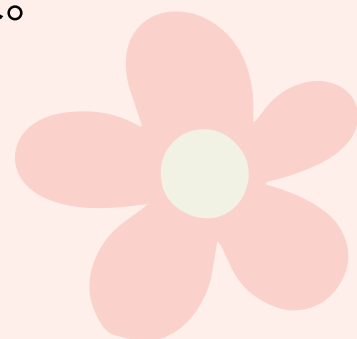


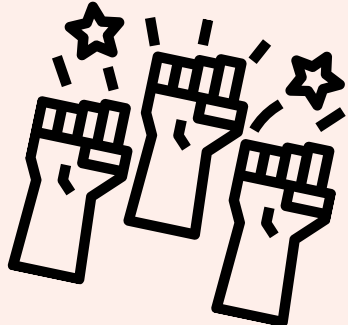
春回大地，萬象更新，在這充滿希望與朝氣的2026年第一季，我們迎來了嶄新的一年。值此新春之際，工會向所有海員弟兄及會員眷屬致上最誠摯的祝福，祝福大家新年平安順遂、身體健康、工作平穩、闔家幸福。

新的一年，工會持續秉持服務會員與凝聚向心力的精神，透過多元的勞工教育與交流活動，陪伴會員們在工作與生活中持續成長。本季課程涵蓋工會發展、健康照護及領導力等多元議題，不僅讓大家獲得新知，也在互動與交流中增進彼此情誼，凝聚更多團結力量。

除了持續推動教育訓練外，工會也積極拓展交流視野，藉由不同領域與組織間的互動，吸取更多寶貴經驗，為會員爭取更完善的支持與服務。每一次活動的參與、每一次經驗的分享，都是工會持續前進的重要力量。

新的一年象徵新的開始，也帶來新的期盼。願我們如春天萌芽的新綠般，持續累積能量、穩健成長，在互助與關懷中攜手前行。也期待這本會刊，能成為會員間交流情感、分享心得的重要橋樑，讓工會的溫暖與力量持續陪伴著大家。





台灣工運回顧



從台灣工運發展歷程的回顧中，我們重新認識了工會運動在不同時代背景下所面臨的挑戰與轉變。課程內容從戒嚴時期談起，到解嚴後自主工會興起，以及後續勞工政治化與工會轉型等發展，使我們對台灣工運三十多年來的脈絡有了更完整的理解。

在眾多案例中，可以看見工會曾歷經罷工抗爭、關廠事件、自主組織建立及政治參與等不同階段，也反映出工人爭取勞動權益過程中的艱辛與限制。課程不只是歷史回顧，更讓我們思考，當前工會除了勞動條件協商之外，是否仍能持續凝聚基層力量，並在快速變動的社會環境中維持影響力。

此外，課程中也提及白領化趨勢、移工議題與新型態工會發展，使我們理解勞工組成與勞動樣態早已與過去不同，工會面臨的課題也更加多元。對身為會員的我們而言，這不僅增進了對工運歷史的認識，也提醒大家珍惜現有勞動權益，並理解許多制度與保障皆來自前人長期努力的成果。

整體而言，這次學習讓我們更深刻體會工會存在的重要性，也對未來勞動環境與工會發展方向有更多反思與想像。



社長不見了



藉由【社長不見了】紀錄片與相關案例的介紹，我們對台灣過去勞工抗爭歷史有了更深一層的理解。課程內容以【東日工業事件】為主軸，帶領大家認識當時勞工在面對關廠、失業與權益受損時，如何透過集體行動爭取應有保障，也讓我們看見勞工團結的重要性。

課程中提到，許多抗爭行動的形成，往往來自勞工在制度與現實壓力下所做出的選擇。從自救會與工會不同角色的比較，到集體行動的目的、頻率與成果評估，都讓我們理解勞工運動並非單純情緒性的對抗，而是涉及組織、信任與共同目標的長期累積。尤其在面臨突發事件時，如何凝聚會員共識與維持行動力量，更是一項重要課題。

此外，課程也回顧1990年代多起關廠抗爭事件，使我們理解許多現今的勞動制度與保障，其實都是前人不斷爭取而來。對身為工會會員的我們而言，除了珍惜現有權益之外，也更能體會工會存在的價值與意義。

整體而言，這次學習不僅增加了對台灣工運歷史的認識，也讓我們重新思考，在現代勞動環境下，工會如何持續凝聚力量，並在勞資關係中發揮更積極的角色。



LEADER

領導與團隊



參與這場關於領導與團隊的課程後，我對職場中的角色定位有了全新的啟發。過去總認為「領導」是管理階層的專利，但課堂中提到，領導力其實是科學與藝術的結合，核心在於透過影響力與目標共識，帶動成員心悅誠服地共同奮鬥。

最令我印象深刻的是「兔子與獅子」的寓言故事，這個故事告訴我們，團隊效率不單取決於個人素質，更關鍵的是個體間的相互配合，即使是看似弱小的兔子，若能與強大的獅子建立互信，發揮各自的優勢---由兔子負責吸引目標，獅子則提供強大庇護與執行力---就能形成最強大的合力。這讓我領悟到，團隊中不分強弱，每個人都是不可或缺的環節，關鍵在於我們是否能將個人前途與團隊命運緊密聯繫，同舟共濟。

真正的團隊必須擁有共同目標、彼此信賴並在實作中學習。未來在工會或工作崗位上，我期許自己能像「雁行理論」中的野雁一樣，在團隊中輪流領導、互相扶持，透過合作達成一加一大於二的成果。



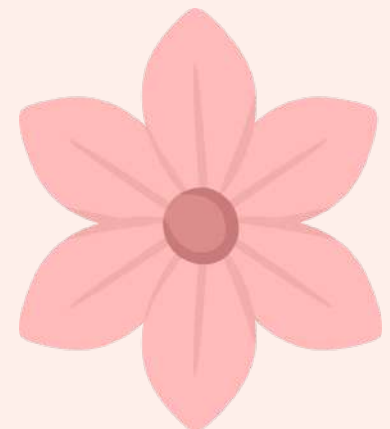
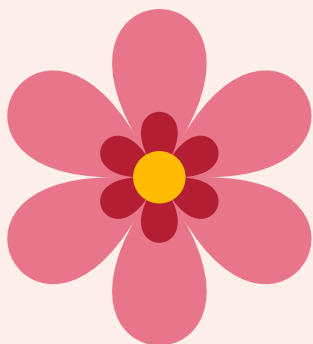


痠痛不是老了,是姿勢在偷你的健康

在長時間輪班、搬運作業與狹窄工作環境下，許多船員常將肩頸痠痛與腰背不適視為工作常態，甚至誤以為只是年紀增長所造成。然而課程內容提醒我們，許多慢性疼痛其實與姿勢不良、肌肉失衡及缺乏正確身體使用方式有密切關聯。船舶長期搖晃、鋼鐵地板與有限空間，更容易讓身體在不知不覺中累積負擔。

課程中除了介紹上交叉症候群與下交叉症候群的形成原因，也讓大家實際檢視自身姿勢問題，例如烏龜頸、圓肩駝背及骨盆前傾等常見狀況。透過簡單的姿勢檢測與伸展訓練，我們理解到正確的核心穩定與肌群使用，對於預防職業傷害的重要性。

此外，課程安排多項實作動作，包括收下巴、肩背伸展、核心訓練及腹式呼吸等，皆屬於平日即可自行練習的保健方式，對於長期在船工作的會員相當實用。這次學習最大的收穫，在於建立「預防重於治療」的觀念，也提醒我們唯有平時養成正確姿勢與自我照顧習慣，才能降低工作造成的身體耗損，讓健康成為支持工作與生活的重要基礎。





職業病防範與復健



在日常忙碌的工作中，「每天準時上班，身體卻在加班」這句話深深觸動了我的心。參與這次關於職業病防範與復健的課程，讓我重新檢視那些平日習以為常的腰酸背痛，原來都是身體發出的抗議訊號。

課堂中詳細解析了如「獅身人面式」或「攤背式」等錯誤坐姿，正是造成椎間盤突出與肌筋膜疼痛的元兇。原本以為只有重體力勞動才會受傷，沒想到久坐與重複性動作對身體的累積傷害同樣驚人。最實用的部分莫過於課程示範的伸展技巧，透過簡單的肩頸拉伸，短短幾分鐘就能感受到肌肉的放鬆。

「預防勝於治療」，學習正確的辦公室人體工學，不僅是為了提升效率，更是為了長遠的生活品質。這場訓練教給我們改善健康的具體策略，讓痠痛不再跟著下班回家。





SAFETY
FIRST

RS SAFETY SCORE 2026 UPDATE

在這場針對 RightShip 評分機制的研習中，講師與會員們共同深入探討了當前國際航運最嚴苛的安全指標，大家一致體認到，Safety Score 不僅是冰冷的數據，更是船舶在全球航運市場中生存的「身分證」。從事故紀錄到 PSC 檢查缺失，每一項評分指標都環環相扣，這讓參與課程的每位夥伴深刻意識到，卓越的績效並非來自一時的應付，而是岸端與船端長期的精實協作。

在探討根本原因分析(RCA)實務時，大家互動熱烈。我們了解到，撰寫缺失報告的精髓不在於究責，而在於如何運用「5 Why」方法論，找出系統性的漏洞。會員們紛紛表示，未來在面對檢查缺失時，應更專注於建構穩固的風險預防屏障，而非僅是表面的修補。

最後，透過多起國際事故案例的剖析，全體會員共同反思了「情境認知」與「安全文化」的重要性。大家期許能將課程中所學的專業知識轉化為實際行動，從落實日常維護到強化通報機制，集結眾人之力，共同守護公司船隊的安全聲譽與同僚的航行平安。



STAY
SAFE

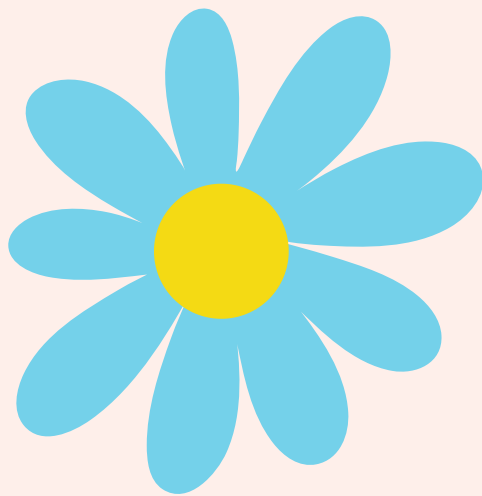
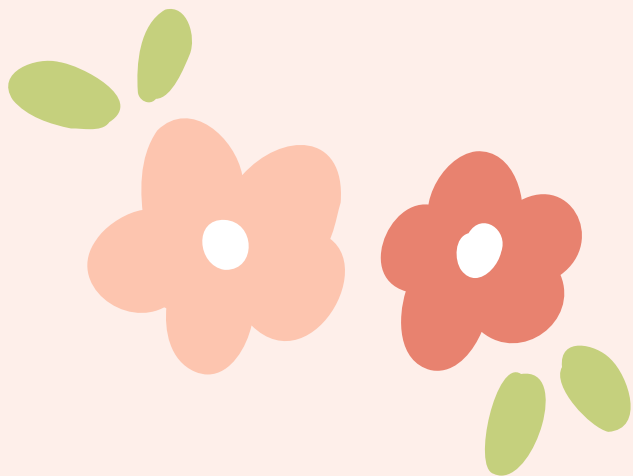


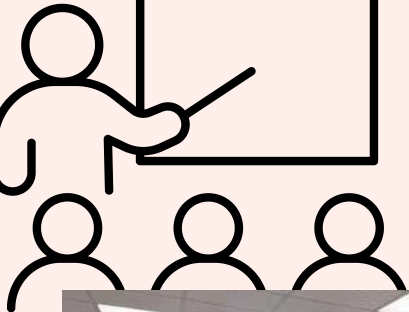
工會聯合組織 實務運作與目標設定

在本季的教育訓練中，學員們共同探討了工會聯合組織的實務運作與目標設定，這讓我們對工會的未來有了更宏觀的想像。課程中深入剖析了【工會法】修法後，聯合組織在法規上的彈性與挑戰，使大家明白，跨越單一工會的界線、籌組全國性或產業別的聯合組織，是提升集體談判地位的必經之路。

透過全金聯與醫療工會聯合會等成功案例的分享，大家一致體認到，建立與政府機關(如金管會、勞動部)定期會議機制的必要性。學員們深刻感受到，只有透過制度化的座談與提案，才能有效影響勞動政策，改善產業環境。大家紛紛表示，未來應將視野從個別企業延伸至整體產業，透過資源共享與策略結盟，將個人的微小力量匯聚成推動社會進步的巨大動能。

這次學習不僅強化了大家的實務知識，更凝聚了團結的共識：唯有目標明確、組織穩健，工會才能在變動的勞資關係中，真正成為基層勞工最堅實的後盾。





會員勞教



20260115
杜光宇講師



20260115
杜光宇講師



20260128
陳柏謙講師



20260128
陳柏謙講師



20260128
林聖容講師



20260128
林聖容講師



會員勞教



20260225
歐文蓮講師



20260225
歐文蓮講師



20260225
許榮仰講師



20260225
許榮仰講師



20260311
陳柏簽講師



20260311
陳柏簽講師

工會活動





中運企業工會 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>

