



2025Q4

第15期會刊 VOL.15



CS&U



編輯室的話_01

工會政治參與四種模式回顧_02

工會運動有未來嗎?_03

代謝症候群_04

姿勢偷健康_05

女性領導_06

中鋼運通企業工會與高醫工會拜訪韓國
保健醫療工作者聯盟 (KHMU) 報告_07

工會活動剪影_10



編輯室的話



迎接2026年的到來，我們在新的一季裡，帶著對學習與成長的熱忱，繼續豐富工會的每一個角落。首先，祝願所有海員弟兄及會員家庭新年平安、健康、喜樂，也希望在新的一年裡，我們能一起創造更多學習、交流與成長的機會。

本季，工會持續以「學習與交流」為核心，舉辦了多場涵蓋工會運動、職場權益、健康管理與領導力等主題的課程與研討，讓會員們在討論、互動與反思中，不斷累積知識、增進理解，也凝聚了彼此間的情感與力量。

我們也積極拓展國內外的連結。11月7日，工會與高雄醫學大學工會共同拜訪韓國保健醫療工作者聯盟（KHMU），交流經驗、分享心得，開拓了視野，也增進了國際間勞動運動的互信與合作。

值得一提的是，工會的新會所於2月29日正式啟用，位於大順二路147號9F-3，由會員會費購置，象徵著海員弟兄們共同的家。當天揭牌儀式盛大而溫馨，貴賓雲集，大家一同見證這份屬於全體會員的心血與承諾。新的會所不僅是集會與交流的空間，更是我們團結力量的象徵，歡迎大家常來坐坐，感受家的溫暖。

工會的每一次課程、拜訪與集會，都是凝聚力量、學習成長的重要片段。在新的一年裡，願我們持續參與，將知識與情感傳遞給彼此，也讓這本會刊成為分享心得、啟發思考的橋樑。讓我們在每一次交流中，看見工會的力量，也看見每位海員的價值。

工會政治參與四種模式回顧



透過本次會員教育訓練，我們得以系統性回顧台灣近三十多年來工會與工運參與政治的多種實踐模式。課程從「組黨參政」、「依附既有政黨」、「社運聯盟參政」到「零星獨立參選」等不同路徑進行整理，讓我們理解工會在不同歷史階段，曾嘗試以多元方式進入政治場域，爭取勞工集體利益。

在學習過程中，我們也清楚看見各種模式所面臨的共同限制，例如政治自主性不足、基層動員能量薄弱，以及工會整體組織實力尚未成熟等問題。這些經驗提醒我們，政治參與不僅是選舉策略的選擇，更深層地牽涉到工會自身的組織建設、會員參與度與長期培力。

本次訓練並非單純回顧歷史，而是引導我們反思，工會在當前環境下，應如何累積基層力量、凝聚共同意識，並審慎思考未來可能的行動方向。透過這樣的學習，我們更加體認到，唯有紮實的組織基礎與持續的會員教育，工會才能在公共事務中發揮更具實質影響力的角色。

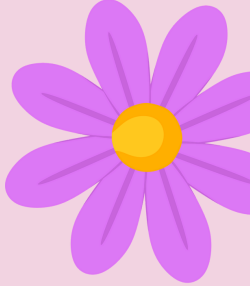


工會運動有未來嗎？

在課程中，我們重新思考了工會運動在台灣所處的現實處境，以及未來可能的發展方向。從罷工在不同社會制度中的定位談起，內容點出了台灣工會多半受限於制度性協商、順法行動與低度動員的現況，也讓我們意識到，若只在福利或勞動條件被削減時才行動，將難以累積真正的集體力量。

課程進一步比較工會幹部與組織工作者在角色與目標上的差異，提醒我們工會不應僅停留在單純的經濟鬥爭，而必須正視基層培力、組織信任與長期投入所面臨的多重困境。特別是在基層動能不足的情況下，如何讓工會成為資源與關係的連結平台，而非封閉的小型組織，是值得深思的課題。

此外，透過移工工會的實際案例，我們看到在高度不公平的勞動條件下，群體行動仍具有改變現狀的可能性，也為本勞工會帶來新的啟發。整體而言，這次學習促使我們重新想像工會的角色，並思考在不同勞動群體之間建立更有機連結的可能，為工會運動開展新的路徑。



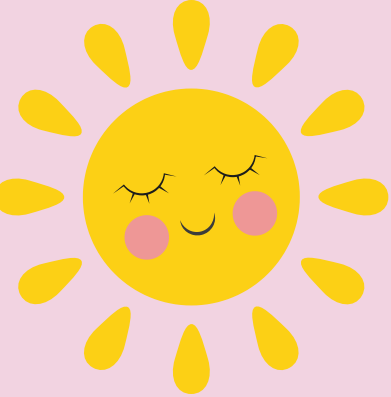
代謝症候群

課程一開始即從日常生活中容易忽略的健康警訊切入，使我們重新正視腹部肥胖與代謝症候群之間的密切關聯。相較於僅看體重或 BMI，腰圍更能反映內臟脂肪堆積的風險，也提醒我們許多慢性疾病其實早已有前兆，只是未被察覺。

內容中詳細說明代謝症候群的判定標準，讓我們理解血壓、血糖、血脂與生活型態之間的交互影響，也讓人意識到不良飲食、缺乏運動、壓力累積與作息失衡，往往同時存在於工作與生活之中。課程所提出的「健康飲食、規律運動、遠離菸酒、壓力管理與定期檢查」等原則，並非短期目標，而是需要長期培養的生活習慣。

對多數長時間輪班、久坐或工作壓力大的勞工而言，這堂課不只是健康知識的傳遞，更是一種提醒，讓我們重新檢視自身的生活方式。唯有照顧好身體，才能在工作與家庭中維持穩定的狀態，也讓工會所關心的勞動安全與健康議題，真正落實在每一位會員的日常之中。



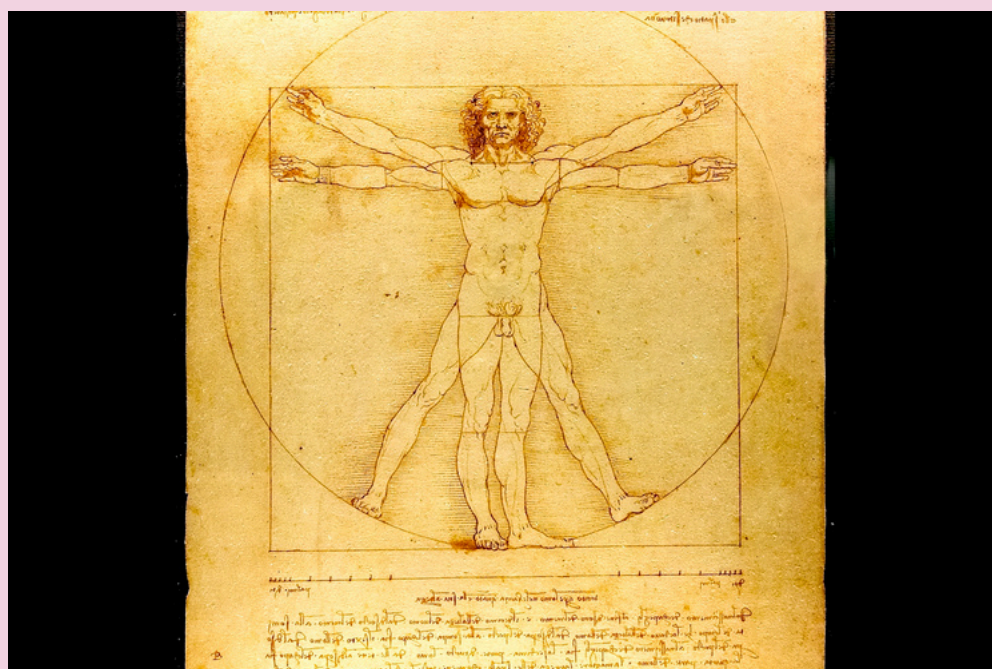


姿勢偷健康

長時間久坐與重複性動作，早已成為現代工作型態的常態，但往往直到出現痠痛不適時，才驚覺身體已經發出警訊。課程中從「辦公室症候群」談起，讓我們理解許多肩頸痠痛與腰背不適，其實源自日常姿勢不良與肌肉使用失衡。

透過對正確坐姿、站姿與身體排列的說明，我們開始意識到，看似微小的姿勢偏差，長期累積後卻會對脊椎與肌肉造成相當大的負擔。課程也引導大家辨識常見的不良姿勢，如頭前傾、圓肩駝背等，並搭配簡單可行的調整方式，讓自我改善成為可能。

此外，對於慢性肩頸酸痛與下背痛的成因分析，也讓我們了解疼痛不一定來自單一部位，而是與核心肌群、呼吸方式及生活習慣密切相關。這次學習最大的收穫，在於培養對身體的覺察能力，提醒我們在忙碌工作之餘，適時調整姿勢、活動身體。唯有從日常細節做起，才能真正減少職業傷害，讓健康成為可以被持續累積的資產。

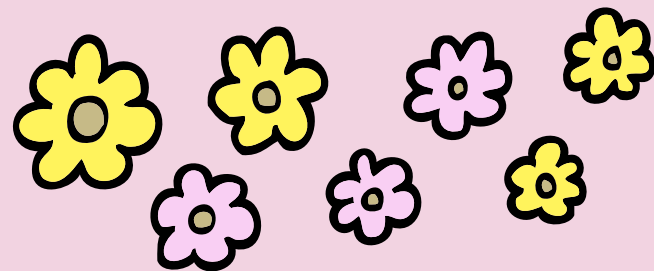
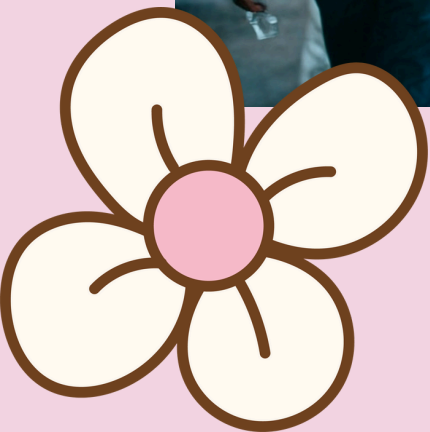


女性領導



課程內容從女性領導的發展脈絡切入，說明在現代組織中，領導不再只是權威與指令，而是強調溝通、包容與團隊合作的能力。透過女性領導者的實際經驗與背景說明，讓參與者理解在複雜政治與社會環境下，穩定判斷、謹慎行事與理性思考所展現的影響力。

課程同時點出女性在職涯發展中常遭遇的「玻璃天花板」現象，提醒制度與文化仍可能限制個人晉升空間，也促使參與者反思職場中性別與權力結構的問題。面對挑戰，唯有持續累積專業能力、強化溝通協調，才能在組織中爭取更多發揮的可能。整體而言，課程不僅提供對女性領導的多元理解，也讓人重新思考領導的本質，在於承擔責任、凝聚共識，並以穩健步伐帶領團隊前行，對工會運作與會員參與具有實質啟發。



中鋼運通企業工會與高醫工會拜 訪韓國保健醫療工作者聯盟 (KHMU) 報告

2025年11月7日，中鋼運通企業工會與高雄醫學大學工會共同拜訪韓國保健醫療工作者聯盟（Korean Health & Medical Workers' Union, KHMU）。現場懸掛的紅綠相間橫幅寫著：「以正確的醫療改革鬥爭，實現健康與照護的國家責任制」，而牆上那首詩——〈돈보다 생명을（比金錢更重的是生命 / Life Over Money）〉，則以最純粹的語言，道出勞動運動的核心信念：

「生命勝於金錢，制度應以人為本。」

這場跨產業的交流，讓醫療與航運這兩個截然不同的領域，在「公共性」與「勞動尊嚴」的軸線上產生共鳴。

同時也讓我們思考——當勞動現場成為維繫社會生命線的基礎，國家應如何承擔其制度性責任？一、從醫療現場看見制度脆弱與工會力量

KHMU 於 2025 年 6 月公布的全國會員調查指出，55.7% 的醫護人員在過去一年中曾遭受言語辱罵、肢體暴力或性騷擾，其中超過七成選擇沈默，九成醫療機構未採取行動。

這樣的數據顯示，即使法律制度存在，《職場騷擾防制法》與《職業安全衛生法》第41條仍不足以有效保護醫療工作者的身心安全。

KHMU 在座談會中強調，全國性產業工會的責任，並非僅止於薪資協商與福利爭取，而是要進入政策核心、推動公共制度改革。

醫療照護若僅以市場邏輯運作，便會犧牲公共性與人性。

唯有政府、企業與工會共同承擔責任，才能讓「以人為本」從理念變成制度。

一、從醫療現場看見制度脆弱與工會力量

KHMU 於 2025 年 6 月公布的全國會員調查指出，55.7% 的醫護人員在過去一年中曾遭受言語辱罵、肢體暴力或性騷擾，其中超過七成選擇沈默，九成醫療機構未採取行動。

這樣的數據顯示，即使法律制度存在，《職場騷擾防制法》與《職業安全衛生法》第41條仍不足以有效保護醫療工作者的身心安全。

KHMU 在座談會中強調，全國性產業工會的责任，並非僅止於薪資協商與福利爭取，而是要進入政策核心、推動公共制度改革。

醫療照護若僅以市場邏輯運作，便會犧牲公共性與人性。

唯有政府、企業與工會共同承擔責任，才能讓「以人為本」從理念變成制度。

二、海員與醫護人員的共通困境：被孤立的勞動現場

KHMU 的調查指出，因醫師短缺與政策失衡，護士被迫承擔更多醫療責任，導致過勞與職業壓力增加。這種現象，在航運業同樣存在。

海上勞動工作者（Seafarers）長期在遠洋環境中執勤，面對風浪、長時輪班、機械維修與安全壓力，精神與身體皆處於高張狀態。通訊隔離與階層式文化，更讓船員難以表達心理負擔或遭遇的困境。

正如醫護人員面對病患壓力與人力短缺，海員也在全球供應鏈的陰影下，獨自承擔責任。這樣的「孤立勞動」顯示，當制度缺乏結構性支持，勞動者無論在醫院或船艙，皆可能陷入被忽視的風險。

KHMU 呼籲的「公共責任制」同樣可以延伸至航運產業：保障勞動尊嚴，應是國家層級的政策義務。

三、全國性產業工會的角色：從協商者到制度改革者

KHMU 在座談中提出，全國性產業工會應成為：

- 政策的參與者 —— 定期與政府部門對話，推動法制改善；
- 制度的監督者 —— 監督國家與企業在人力配置與職安責任上的落實；
- 改革的推動者 —— 透過調查與公開倡議，引導社會輿論與立法方向。

這樣的制度模式對台灣具有深遠啟示。

中鋼運通企業工會長期推動勞工安全意識與勞動教育訓練制度化，但若要進一步改善海員福祉，應與其他產業工會（如醫療、交通、教育）共同推動政策改革，讓勞動保障成為國家承諾，而非個別企業的選項。



四、比金錢更重的是生命 (Life Over Money)

這首懸掛在 KHMU 總部的詩〈돈보다 생명을 (比金錢更重的是生命 / Life Over Money)〉，由韓國詩人兼教育家 李秀浩 (이수호) 所作。

詩中以樸實語句，寫出勞動者的信念：

「即使汗水與眼淚並行，我們仍以愛走在守護生命的路上。」
這不僅屬於醫療現場的信仰，也屬於每一位海上勞動者的日常。
航運，是國家經濟的動脈；醫療，是社會健康的心臟。

兩者同樣以人為根，卻常被制度忽略其人性價值。

在 KHMU 的詩句啟發下，中鋼運通企業工會延伸出屬於海員的行動口號：

「比船舶更重的是人，讓海上勞動成為國家責任。」這句話呼應了“Life Over Money”的精神，強調：

再高效的航運、再先進的設備，都不應凌駕於海上勞工的安全與尊嚴之上。
航運的穩定，不應建立在個人犧牲，而應成為政府、企業與工會共同的制度承諾。

五、結論

【從勞動現場出發，讓尊嚴成為國家承諾】

此次拜訪韓國保健醫療工作者聯盟 (KHMU)，讓我們深刻體會：產業工會不僅是勞工的代表，更是制度改革的力量。醫護人員在醫療體系中守護生命，海員在航道上維繫世界運轉。他們同樣面對高壓、風險與孤立，卻共同支撐起社會最重要的基礎。

「比金錢更重的是生命 (Life Over Money)」不僅是一句詩，更是一個世代的工會信念。

中鋼運通企業工會將持續以此為座右銘，深化跨產業合作，推動「以公共為本、以尊嚴為核心」的勞動政策願景。

唯有當政府、企業與工會共同承擔責任，健康與航運、醫療與海洋，才能真正以人為本，並以尊嚴航向永續的未來。



工會公益20250808

風雨見真情，白米送桃源



114年7月底暴雨重創高雄原鄉，導致那瑪夏、桃源等地道路中斷、災情嚴重。本會第一時間發起賑災，與高醫工會聯手募資，於8月8日將168包白米送達桃源區，透過在地校長與耆老協助，將全體會員的溫暖精準傳遞給受災族人。

此次行動展現了工會與社會共難的價值。我們不只守護海員權益，更致力實踐社會公益，期盼這份「中運人的愛心」能陪伴原鄉度過難關，讓社會看見工會正向、永續的力量。



拜訪韓國保健醫療工會20251006

本會去年赴韓拜訪「韓國保健醫療工作者聯盟」，深受其「生命勝於金錢」精神啟發。醫護與海員雖產業不同，卻同樣面臨高壓、孤立與勞動尊嚴被忽視的困境。

我們主張：企業追求航行效益的同時，絕不應以犧牲勞工權益為代價。中運工會將參考韓國工會經驗，持續監督資方落實安全保障，並要求政府重視海員對國家經貿的貢獻。我們將致力提升海員的勞動尊嚴，讓每一位在海上奮鬥的兄弟，都能獲得對等的保障與認同。



工會大事記20251229

我們的家，正式落成！



歷經三年規劃，本會終於在114年12月29日舉行「購置會所」揭牌儀式！從借用資方空間到租屋，如今憑藉全體會員七年來的團結與支持，我們擁有了屬於自己的永久根據地。

這座會所是幹部們謹慎尋覓、利用休假整修的成果，象徵會務永續發展的根基。它是全體會員的榮耀，更是我們捍衛勞動權益、實踐公平正義的堅實後盾。誠摯邀請所有會員朋友們常回工會坐坐，共同壯大屬於我們的家！

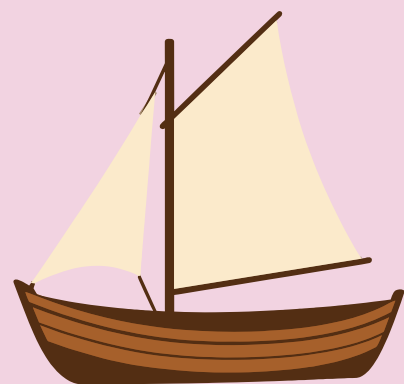
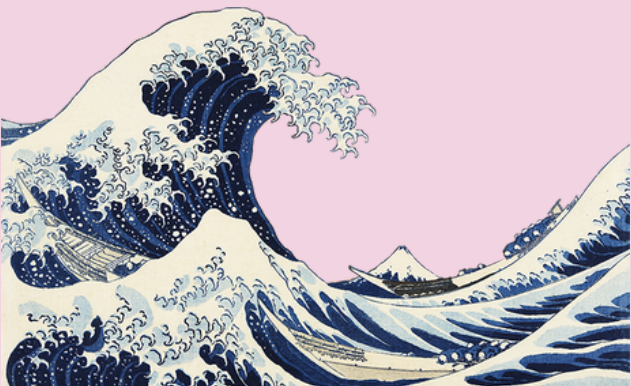


會務動態20260107

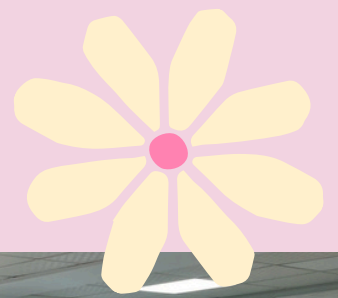
慰問通鴻輪弟兄

2026年1月1號，「通鴻輪」於花蓮港外海發生擱淺意外，所幸在全體船員努力下順利脫困。本會隨後派遣幹部前往該輪探視，了解弟兄身心狀況並致贈壓驚紅包，慰問大家歷劫歸來的辛勞。

海上工作充滿變數，每一位弟兄的安全始終是工會的關切所在。除了法律與制度的爭取，我們也希望透過實際的走訪與關懷，給予身處第一線的夥伴一份支持。感謝通鴻輪弟兄的專業與付出，辛苦了。



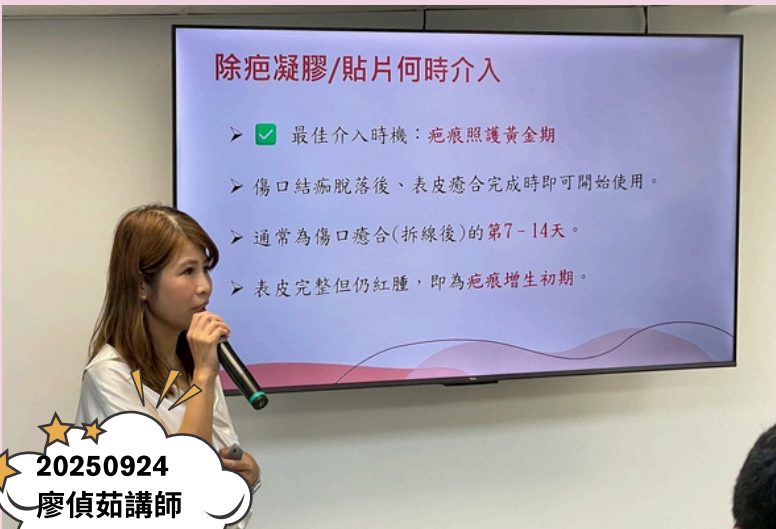
會員勞教



20251029
陳柏謙講師



20251029
杜光宇講師



20250924
廖偵茹講師



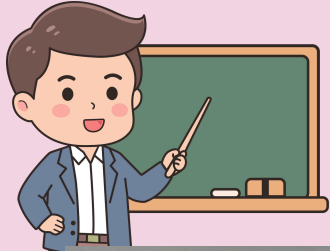
20251126
余國華講師



20251126
余國華講師



20251126
余國華講師



會員勞教



20251126
陳楨翔講師



20251126
陳楨翔講師



20251126
陳楨翔講師



20251126
陳楨翔講師



20251218
陳瑞琴講師



20251218
陳瑞琴講師



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>

