

船員觀察家

西元2023年11月號

補充水分的重要 最佳實務

在海上維持身體健康 維護您的健康

船上霸凌與騷擾 建議

思鄉情緒 因應對策和訣竅



BRITANNIA P&I
TRUSTED SINCE 1855



CW

歡迎閱讀西元2023年度最後一期的《船員觀察家》，這一期我們將著重於船員的健康和福祉。首先我們要強調的是保持充足水分的重要性。在海上工作相當耗費體力，補充足夠的水分實為重要。脫水可能導致疲勞、頭痛和認知能力下降，這一切都對安全和工作表現帶來負面影響。

在船上運動健身是船員健康和福祉的另一個關鍵面向。有限的空間、繁忙的工作時間以及變化多端的工作型態，使得船員在船上運動鍛鍊成了一項艱鉅的挑戰，不過，對於長時間在海上生活的人來說，運動對於身心的健康極為重要。因此，我們也分享了如何將運動健身與船上生活結合的實用秘訣。

接著我們關注霸凌和騷擾問題的處理。海上的生活多變，船員在船上的時間相當漫長。每次船員調動都會遇到背景和個性迥然不同的人，最理想的情況是能夠彼此相互尊重和理解。不過，我們偶爾還是會收到如何處理船員衝突的意見回饋與諮詢。

我們也同時探討思鄉情緒的原因以及對船員的影響，並提供有效因應對策的實用建議。落實這些對策有助於船員處理思鄉所帶來的情感困擾，從而獲得更充實的海上生活。

JESSIE DUNN
編輯



我們誠摯感謝會員一直以來的支持，並期盼在來年能夠帶來更多精闢觀點的內容。如果您有任何想法或意見，歡迎來信與我們聯絡：
britanniacommunications@tindallriley.com，我們非常重視您的意見回饋。

補充水分的重要

對於船員來說，保持充足水分對於船員的重要性不可言喻。海上工作的要求嚴苛，工作環境充斥著各種挑戰，因此船員需要保持充足的水分，才能確保自身的安全、健康和整體工作表現。

脫水會引發一連串的問題，包括疲勞、頭痛和認知能力降低，這可能影響船員安全有效地履行其職責的能力。

成年男性的每日建議攝取飲水量為**2.5公升**，女性則為**2公升**。大部分的水應該來自於飲品，剩下的**30–40%**則來自於食物。同時，須注意的重點是，水是最佳的液態飲品。**這些指引雖可作為基準，但每個人的需求量可能隨著年齡、體質、氣候和體能活動等因素而有所不同。**

下列幾種最佳作法可以確保船員保持充足的水分：

- 持續在一天中飲水，即使沒有感覺到口渴。口渴通常是脫水的徵兆。
- 慢慢啜飲，而非豪飲，以避免水分僅是直接通過身體
- 除了水以外，還可以飲用電解質飲料，以補充因流汗而失去的鹽分
- 注意尿液的顏色：淡黃色代表水分充足，暗黃色或琥珀色則表示脫水
- 限制含酒精和咖啡因飲料的攝取量，以免造成體內脫水
- 隨身攜帶可重複使用的水壺，以鼓勵定時飲水

海上工作環境會明顯影響體內的保水量。長時間工作、暴露在極端溫度，以及耗費體力的工作，會導致流汗而增加水分的流失。在這種情況下，船員務必特別注意保持體內的水分，儘量多飲用液態飲品。

在溫暖的氣候或在夏季工作時，需要特別注意補充水分。身體會隨著時間逐漸適應炎熱的環境，但是在適應期間，船員發生高溫相關疾病和脫水的風險卻更高。在這段時間，應適度休息、遮陽以及頻繁休息補充水分，才能夠大幅降低高溫伴隨的風險。習慣於高溫環境下工作的船員，更容易「流好汗」，但不習慣高溫下工作的船員則可能因流汗而流失更多鹽分。在食物中多加一點鹽將有所幫助，但不建議攝取身體無法迅速吸收的鹽錠。飲水不足會導致腎結石，其起因可能是水分攝取不足或飲食中的鈣含量過高。高鈣食物包括甜菜根、蘆筍、豆製品和一些堅果。只要能夠保持足夠的水分攝取，便可避免這些問題。

提高人們對於維持充足水分的認知是極為重要的，而宣傳活動是預防這些問題的方法，並可透過教育來改善船員的整體健康福祉。船員對於水分補充具備足夠知識的重要性，從船員福利與援助網路推出的「止渴」活動中即可窺見一斑，16%的參加者自認可在缺水情況下存活一個月，這些參加者在整場活動的消耗水分最少，相對之下，對水分補充具有最多知識的參與者則如預期般保持最多的水分攝取。

保持水分補充對於船員至關重要。攝取充足的水分、遵守相關原則，並採用最佳務實作法，無疑是確保船員健康和工作表現的必要條件。特別是在悶熱的工作環境下，可能不容易隨時維持體內水分，因此必須隨時留意。船員遵守這些原則，並透過各項措施隨時掌握情況，就能保障在海上的健康和 safety。

成年人的每日建議飲水量¹

保持水分補充對於船員至關重要



¹ 歐洲食品資訊委員會(EUFIC)

在海上保持 身體健康

保持健康是海上生活中的重要一環。由於空間有限、工作時間繁忙，以及輪班模式不斷改變，在船上運動似乎成為了一項艱巨的任務，但對於長時間在海上生活的人而言，運動對於身心健康十分重要。



心理健康

長時間在海上生活對於精神上可能構成一大挑戰。運動有助於釋放胺多芬，進而減輕壓力、改善整體的心理健康。



提高警覺性

體能活動可增進血液流動以及大腦的氧氣供應，從而提高警覺性和專注力。



體力

船員從事的多是體力需求高的工作。因此，保持身體健康是提供此類活動所需體力的關鍵。



避免受傷

通過規律的運動保持強健的肌肉和力量，有助於防止因船體運動與海上工作之體力要求而引發的傷害。



在海上保持 健康的重要

實用的船上運動健身秘訣

如果您是初次或重新開始運動，應注意下列事項：

聆聽自己的身體

隨時牢記過去和現在的健康狀況，並持續注意自己的感受。若感到頭暈或肌肉疼痛，應停止運動，尤其是當胸口有任何異常疼痛感或不適感。

伸展是關鍵

運動前後都應做幾分鐘的伸展運動。肌肉的伸展應該緩慢而漸進，不要有「彈跳」的動作。

持之以恆是關鍵

養成規律運動的習慣並堅持下去。持之以恆是保持身體健康的關鍵。

瞭解自身的極限

開始全新的運動計畫時應循序漸進且謹慎小心，逐漸累積身體的耐受度和經驗。體能不可能在一天、一週甚至一個月內達到巔峰。在數週或數個月的時間內逐漸增加運動強度，有助於避免受傷，等到身體變得更健康時，從中獲得的成就感和進展會促使你提高運動量的意願。



© Blanscape | Dreamstime.com

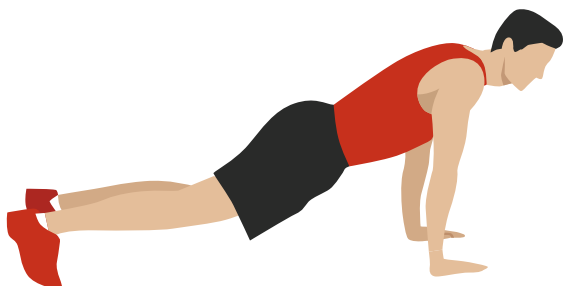
營造運動空間

如果你很幸運地能在設有健身房的船上工作，這有可能是一個絕佳的社交地點，同時可以互相打氣鼓勵，像是重量訓練。利用這些空間維持規律運動的習慣。

自重訓練和有氧運動：若船上沒有設置健身區或健身設備，自重訓練是個不錯的選擇，像是：伏地挺身、深蹲、弓箭步和棒式運動。如果船上條件許可，不妨考慮在甲板上慢跑或快走。由於甲板潮濕時會變得易滑，故建議僅使用路面塗覆防滑漆的指定走道。此外，在甲板上運動時，務必要小心門和通道。

保持水分：保持充足的水分至關重要，尤其是海上環境。確保在運動前後和期間，均攝取充足的水分，並限制酒精攝取量。第1頁的內容提供更多有關保持水分的內容。

在船上進行運動是航海生活的重要一環，對船員的健康和安全至關重要。在日常生活中進行規律的運動，並發揮想像力，善用現有的資源，船員便可以享受在海上保持健康的各種好處。





處理船上 霸凌和騷擾

海上生活充滿不斷的變化，船員在船上的時間相當漫長，通常為4至11個月。每次船員調動都會遇到背景和個性迥然不同的人，最理想的情況是船員之間能夠彼此相互尊重和理解。不過，本協會偶爾仍會收到如何處理船員之間衝突的意見回饋和諮詢。

瞭解霸凌和騷擾

霸凌和騷擾會引發一連串的負面後果，從船員士氣低落到工作表現不佳、缺勤、辭職、分心，甚至是導致健康問題和安全事故。因此，必須瞭解這兩個用語的差異：

霸凌通常是霸凌通常是一種反覆出現的行為模式，例如：造成傷害、恐嚇、無理批評、喪失自信、言語虐待、發脾氣，甚至可能是羞辱。霸凌通常是重複發生且蓄意，並利用不平衡的權力。


















騷擾可視為騷擾可視為一種歧視，表現出針對個人或團體的不歡迎、恐嚇或攻擊行為。有別於霸凌，騷擾不一定會依賴於權力關係，也可能不會反覆出現，而是呈現各種形式，包括性騷擾、種族或宗教騷擾。

造成航運業的霸凌和騷擾行為有下列幾個原因：權力失衡、壓力、孤立和缺乏自覺。這些問題需要解決，才能打造更安全且包容的工作環境。

若航運業能採納這些預防對策，即可營造出更加尊重且安全的工作環境，促進船員的福祉和生產力，同時強調專業精神和當責制。這也傳遞一項強烈的訊息：無法容忍霸凌和騷擾，而且將面臨嚴重的後果。

預防船員問題的建議

船員也可以依照下列的建議，在防範霸凌和騷擾方面發揮關鍵之力：

-  理解並遵守公司的投訴處理方針和流程
-  積極參加公司規劃的相關議題訓練
-  分辨和理解不可接受且應通報的行為
-  保持警覺心，儘早發現船員同仁之間霸凌和騷擾的徵兆，例如：行為改變、孤立、士氣低落或工作表現不佳
-  遵循適用之通報規定，通報霸凌或騷擾事件，無論是親身經歷還是目擊
-  若對投訴處理方式感到不滿，請聯絡岸上指定人員(DPA)或岸上相關主管單位
-  培養解決衝突的技巧，採建設性的方法處理分歧
-  尊重船員同仁之間的文化多元性，以避免引起誤解
-  必要時，善用現有的資源和諮詢輔導
-  學習並運用壓力管理技巧
-  與其他船員共事時，避免使用冒犯性、恐嚇性用詞或恣意批評
-  避免惡意的目光、無禮粗魯的手勢，觸摸、抓握或其他多餘的身體接觸
-  避免散佈惡意謠言或侮辱其他船員
-  參與船上的同儕支持圈(buddying)活動，支持受害者並鼓勵他們通報事件，不必擔心遭到報復
-  理解並堅持國家和國際法所規定的人權，包括海事勞工公約(MLC)
-  瞭解MLC或其他相關法令規定的法律救濟措施
-  如有需要，請向船員組織或其他福利機構尋求協助和支持。

若會員需要這方面的進一步指引，請聯絡Britannia損害防阻部門。

處理海上的思鄉之情緒



Charlie Easmon 博士



船員的生活充斥著各種挑戰，思鄉情緒可能其中之一。在海上生活幾個月的時間或許是令人振奮且充實的體驗，卻也可能造成強烈的孤獨感。對於家鄉和親人的思念，有時只有回家才能療癒，但船員沒有這樣的福利。思鄉情緒是長途航行中，許多船員都會面臨的常見而強烈的情感。

瞭解原因

思鄉是人類離開熟悉環境與親人後的一種自然反應。對船員而言，可能引發的幾個因素如下：

孤立感：長時間在海上往往意味著有限的社交互動。這種孤立感會加劇孤獨感和思鄉的情緒。

想念親人：大多數人都能應對短時間離家的思鄉，但家人和朋友不在身邊，可能是最重要的觸發原因之一。船員經常錯過重要的人生事件，例如：生日和其他特殊場合。

文化差異：置身於陌生的文化和環境，會加劇思鄉的情緒，因為船員可能覺得難以適應不同的習俗和規範。

思鄉情緒的影響

思鄉情緒會對船員的心理和情感健康帶來深遠的影響。情緒壓力會影響他們的工作表現，導致注意力和生產力下降。此外，思鄉情緒可能導致下列狀況：

焦慮和抑鬱：持續思念家鄉和親人可能引起焦慮和抑鬱，進一步妨礙船員履行職責的能力。

身體健康問題：思鄉情緒可能表現於身體症狀，例如：頭痛、睡眠障礙和食欲不振，影響船員的整體健康。

士氣低落：士氣低落和情緒困擾可能導致工作滿意度降低，潛在地影響船上的團隊動力。

適合船員的因應對策

如果您想家，建議尋找其他能夠分散注意力的方式，藉此保持個人身心和精神的健康。

- 1 興趣愛好：**將海上的生活時間視為探索新的愛好或興趣的機會。閱讀、運動或學習新技能，都是擺脫思鄉情緒的好方法。
- 2 正念：**正念練習和冥想技巧，有助於管理壓力和焦慮。
- 3 建立規律：**建立日常規律作息，包括運動、休閒活動和自我照護，以保持健康的身心。
- 4 保持聯繫：**在現今的數位時代，與親人保持聯絡變得更加容易。利用衛星通信、電子郵件和社群媒體，就可以隨時聯繫家人和朋友。定期交流能夠增進親密和安慰的感受。
- 5 尋求專業協助：**有時，思鄉情緒可能變得難以抑制，尋求專業諮詢或治療將有所幫助。許多船公司都有為船員提供心理健康服務。

思鄉情緒雖然是船員在海上生活所面臨的情感挑戰，然而這並非無法克服。通過瞭解箇中原因和影響，並運用上述因應對策，船員便可以更妥善管理這種自然的情緒反應。與親人保持聯絡、培養日常作息以及建構支援網路，都是緩解思鄉情緒的必要步驟。如此一來，船員在幾個月的海上生活期間，可以過得既充實而又順利。

