

船员观察家

公元2023年11月号

补充水分的重要 最佳实务

在海上维持身体健康 维护您的健康

船上霸凌与骚扰 建议

思乡情绪 因应对策和诀窍



BRITANNIA P&I
TRUSTED SINCE 1855



CW

欢迎阅读公元2023年度最后一期的《船员观察家》，这一期我们将着重于船员的健康和福祉。首先我们要强调的是保持充足水分的重要性。在海上工作相当耗费体力，补充足够的水分实为重要。脱水可能导致疲劳、头痛和认知能力下降，这一切都会对安全和工作表现带来负面影响。

在船上运动健身是船员健康和福祉的另一个关键面向。有限的空间、繁忙的工作时间以及变化多端的工作型态，使得船员在船上运动锻炼成了一项艰巨的挑战，不过，对于长时间在海上生活的人来说，运动对于身心的健康极为重要。因此，我们也分享了如何将运动健身与船上生活结合的实用秘诀。

接着我们关注霸凌和骚扰问题的处理。海上的生活多变，船员在船上的时间相当漫长。每次船员调动都会遇到背景和个性迥然不同的人，最理想的情况是能够彼此相互尊重和理解。不过，我们偶尔还是会收到如何处理船员冲突的意见回馈与咨询。

我们也同时探讨思乡情绪的原因以及对船员的影响，并提供有效因应对策的实用建议。落实这些对策有助于船员处理思乡所带来的情感困扰，从而获得更充实的海上生活。

JESSIE DUNN
编辑



我们诚挚感谢会员一直以来的支持，并期盼在来年能够带来更多精辟观点的内容。如果您有任何想法或意见，欢迎来信与我们联系：
britanniacommunications@tindallriley.com，我们非常重视您的意见回馈。

补充水分的重要

对于船员来说，保持充足水分对于船员的重要性不可言喻。海上工作的要求严苛，工作环境充斥着各种挑战，因此船员需要保持充足的水分，才能确保自身的安全、健康和整体工作表现。

脱水会引发一连串的问题，包括疲劳、头痛和认知能力降低，这可能影响船员安全有效地履行其职责的能力。

成年男性的每日建议摄取饮水量为**2.5公升**，女性则为**2公升**。大部分的水应该来自于饮品，剩下的**30-40%**则来自于食物。同时，须注意的重点是，水是最佳的液态饮品。**这些指引虽可作为基准，但每个人的需求量可能随着年龄、体质、气候和体能活动等因素而有所不同。**

下列几种最佳作法可以确保船员保持充足的水分：

- 持续在一天中饮水，即使没有感觉到口渴。口渴通常是脱水的征兆。
- 慢慢啜饮，而非豪饮，以避免水分仅是直接通过身体
- 除了水以外，还可以饮用电解质饮料，以补充因流汗而失去的盐分
- 注意尿液的颜色：淡黄色代表水分充足，暗黄色或琥珀色则表示脱水
- 限制含酒精和咖啡因饮料的摄取量，以免造成体内脱水
- 随身携带可重复使用的水壶，以鼓励定时饮水

海上工作环境会明显影响体内的保水量。长时间工作、暴露在极端温度，以及耗费体力的工作，会导致流汗而增加水分的流失。在这种情况下，船员务必特别注意保持体内的水分，尽量多饮用液态饮品。

在温暖的气候或在夏季工作时，需要特别注意补充水分。身体会随着时间逐渐适应炎热的环境，但是在适应期间，船员发生高温相关疾病和脱水的风险却更高。在这段时间，应适度休息、遮阳以及频繁休息补充水分，才能够大幅降低高温伴随的风险。习惯于高温环境下工作的船员，更容易「流好汗」，但不习惯高温下工作的船员则可能因流汗而流失更多盐分。在食物中多加一点盐将有所帮助，但不建议摄取身体无法迅速吸收的盐锭。饮水不足会导致肾结石，其起因可能是水分摄取不足或饮食中的钙含量过高。高钙食物包括甜菜根、芦笋、豆制品和一些坚果。只要能够保持足够的水分摄取，便可避免这些问题。

提高人们对于维持充足水分的认知是极为重要的，而宣传活动是预防这些问题的方法，并可透过教育来改善船员的整体健康福祉。船员对于水分补充具备足够知识的重要性，从船员福利与援助网络推出的「止渴」活动中即可窥见一斑，16%的参加者自认可在缺水情况下存活一个月，这些参加者在整场活动的消耗水分最少，相对之下，对水分补充具有最多知识的参与者则如预期般保持最多的水分摄取。

保持水分补充对于船员至关重要。摄取充足的水分、遵守相关原则，并采用最佳务实作法，无疑是确保船员健康和工作表现的必要条件。特别是在闷热的工作环境下，可能不容易随时维持体内水分，因此必须随时留意。船员遵守这些原则，并透过各项措施随时掌握情况，就能保障在海上的健康和安

成年人的每日建议饮水量¹

保持水分补充对于船员至关重要



¹ 欧洲食品信息委员会(EUFIC)

在海上保持 身体健康

保持健康是海上生活中的重要一环。由于空间有限、工作时间繁忙，以及轮班模式不断改变，在船上运动似乎成为了一项艰巨的任务，但对于长时间在海上生活的人而言，运动对于身心健康十分重要。



心理健康

长时间在海上生活对于精神上可能构成一大挑战。运动有助于释放胺多芬，进而减轻压力、改善整体的心理健康。



提高警觉性

体能活动可增进血液流动以及大脑的氧气供应，从而提高警觉性和专注力。



体力

船员从事的多是体力需求高的工作。因此，保持身体健康是提供此类活动所需体力的关键。



避免受伤

通过规律的运动保持强健的肌肉和力量，有助于防止因船体运动与海上工作之体力要求而引发的伤害。



在海上保持 健康的重要

实用的船上运动健身秘诀

如果您是初次或重新开始运动，应注意下列事项：

聆听自己的身体

随时牢记过去和现在的健康状况，并持续注意自己的感受。若感到头晕或肌肉疼痛，应停止运动，尤其是当胸口有任何异常疼痛感或不适感。

伸展是关键

运动前后都应做几分钟的伸展运动。肌肉的伸展应该缓慢而渐进，不要有「弹跳」的动作。

持之以恒是关键

养成规律运动的习惯并坚持下去。持之以恒是保持身体健康的关键。

了解自身的极限

开始全新的运动计划时应循序渐进且谨慎小心，逐渐累积身体的耐受度和经验。体能不可能在一天、一周甚至一个月内达到巅峰。在数周或数个月的时间内逐渐增加运动强度，有助于避免受伤，等到身体变得更健康时，从中获得的成就感和进展会促使你提高运动量的意愿。



© Blanscape | Dreamstime.com

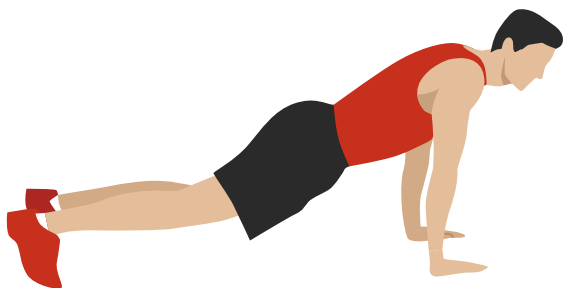
营造运动空间

如果你很幸运地能在设有健身房的船上工作，这有可能是一个绝佳的社交地点，同时可以互相打气鼓励，像是重量训练。利用这些空间维持规律运动的习惯。

自重训练和有氧运动：若船上没有设置健身区或健身设备，自重训练是个不错的选择，像是：伏地挺身、深蹲、弓箭步和棒式运动。如果船上条件许可，不妨考虑在甲板上慢跑或快走。由于甲板潮湿时会变得易滑，故建议仅使用路面涂覆防滑漆的指定走道。此外，在甲板上运动时，务必要小心门和通道。

保持水分：保持充足的水分至关重要，尤其是海上环境。确保在运动前后和期间，均摄取充足的水分，并限制酒精摄入量。第1页的内容提供更多有关保持水分的内容。

在船上进行运动是航海生活的重要一环，对船员的健康和安全至关重要。在日常生活中进行规律的运动，并发挥想象力，善用现有的资源，船员便可以享受在海上保持健康的各种好处。





处理船上 霸凌和骚扰

海上生活充满不断的变化，船员在船上的时间相当漫长，通常为4至11个月。每次船员调动都会遇到背景和个性迥然不同的人，最理想的情况是船员之间能够彼此相互尊重和理解。不过，本协会偶尔仍会收到如何处理船员之间冲突的意见回馈和咨询。

了解霸凌和骚扰

霸凌和骚扰会引发一连串的负面后果，从船员士气低落到工作表现不佳、缺勤、辞职、分心，甚至是导致健康问题和安全事故。因此，必须了解这两个用语的差异：

霸凌通常是一种反复出现的行为模式，例如：造成伤害、恐吓、无理批评、丧失自信、言语虐待、发脾气，甚至可能是羞辱。霸凌通常是重复发生且蓄意，并利用不平衡的权力。


















骚扰可视为一种歧视，表现出针对个人或团体的不欢迎、恐吓或攻击行为。有别于霸凌，骚扰不一定会依赖于权力关系，也可能不会反复出现，而是呈现各种形式，包括性骚扰、种族或宗教骚扰。

造成航运业的霸凌和骚扰行为有下列几个原因：权力失衡、压力、孤立和缺乏自觉。这些问题需要解决，才能打造更安全且包容的工作环境。

若航运业能采纳这些预防对策，即可营造出更加尊重且安全的工作环境，促进船员的福祉和生产率，同时强调专业精神和当责制。这也传递一项强烈的讯息：无法容忍霸凌和骚扰，而且将面临严重的后果。

预防船员问题的建议

船员也可以依照下列的建议，在防范霸凌和骚扰方面发挥关键之力：

-  理解并遵守公司的投诉处理方针和流程
-  积极参加公司规划的相关议题训练
-  分辨和理解不可接受且应通报的行为
-  保持警觉心，尽早发现船员同仁之间霸凌和骚扰的征兆，例如：行为改变、孤立、士气低落或工作表现不佳
-  遵循适用之通报规定，通报霸凌或骚扰事件，无论是亲身经历还是目击
-  若对投诉处理方式感到不满，请联络岸上指定人员(DPA)或岸上相关主管单位
-  培养解决冲突的技巧，采建设性的方法处理分歧
-  尊重船员同仁之间的文化多元性，以避免引起误解
-  必要时，善用现有的资源和咨询辅导
-  学习并运用压力管理技巧
-  与其他船员共事时，避免使用冒犯性、恐吓性用词或恣意批评
-  避免恶意的目光、无礼粗鲁的手势，触摸、抓握或其他多余的身体接触
-  避免散布恶意谣言或侮辱其他船员
-  参与船上的同侪支持圈(buddying)活动，支持受害者并鼓励他们通报事件，不必担心遭到报复
-  理解并坚持国家和国际法所规定的人权，包括海事劳工公约(MLC)
-  了解MLC或其他相关法令规定的法律救济措施
-  如有需要，请向船员组织或其他福利机构寻求协助和支持。

若会员需要这方面的进一步指引，请联络Britannia损害预防部门。

处理海上的思乡之情绪



Charlie Easmon 博士



船员的生活充斥着各种挑战，思乡情绪可能其中之一。在海上生活几个月的时间或许是令人振奋且充实的体验，却也可能造成强烈的孤独感。对于家乡和亲人的思念，有时只有回家才能疗愈，但船员没有这样的福利。思乡情绪是长途航行中，许多船员都会面临的常见而强烈的情感。

了解原因

思乡是人类离开熟悉环境与亲人后的一种自然反应。对船员而言，可能引发的几个因素如下：

孤立感：长时间在海上往往意味着有限的社交互动。这种孤立感会加剧孤独感和思乡的情绪。

想念亲人：大多数人都能应对短时间离家的思乡，但家人和朋友不在身边，可能是最重要的触发原因之一。船员经常错过重要的人生事件，例如：生日和其他特殊场合。

文化差异：置身于陌生的文化和环境，会加剧思乡的情绪，因为船员可能觉得难以适应不同的习俗和规范。

思乡情绪的影响

思乡情绪会对船员的心理和情感健康带来深远的影响。情绪压力会影响他们的工作表现，导致注意力和生产力下降。此外，思乡情绪可能导致下列状况：

焦虑和抑郁：持续思念家乡和亲人可能引起焦虑和抑郁，进一步妨碍船员履行职责的能力。

身体健康问题：思乡情绪可能表现于身体症状，例如：头痛、睡眠障碍和食欲不振，影响船员的整体健康。

士气低落：士气低落和情绪困扰可能导致工作满意度降低，潜在地影响船上的团队动力。

适合船员的因应对策

如果您想家，建议寻找其他能够分散注意力的方式，藉此保持个人身心和精神的健康。

- 1 兴趣爱好：**将海上的生活时间视为探索新的爱好或兴趣的机会。阅读、运动或学习新技能，都是摆脱思乡情绪的好方法。
- 2 正念：**正念练习和冥想技巧，有助于管理压力和焦虑。
- 3 建立规律：**建立日常规律作息，包括运动、休闲活动和自我照护，以保持健康的身心。
- 4 保持联系：**在现今的数位时代，与亲人保持联络变得更加容易。利用卫星通信、电子邮件和社群媒体，就可以随时联系家人和朋友。定期交流能够增进亲密和安慰的感受。
- 5 寻求专业协助：**有时，思乡情绪可能变得难以抑制，寻求专业咨询或治疗将有所帮助。许多船公司都有为船员提供心理健康服务。

思乡情绪虽然是船员在海上生活所面临的情感挑战，然而这并非无法克服。通过了解个中原因和影响，并运用上述因应对策，船员便可以更妥善管理这种自然的情绪反应。与亲人保持联络、培养日常作息以及建构支持网络，都是缓解思乡情绪的必要步骤。如此一来，船员在几个月的海上生活期间，可以过得既充实而又顺利。

