



中鋼勞工

月刊

中鋼公司企業工會 LABOR UNION OF CHINA STEEL CO.
www.cscunion.org.tw

315期

NO.315 2025.06.25



114.05.17-18 本會假台南桂田酒店辦理114年度第二梯次未婚會員聯誼活動

生活法律 

自己決定監護人—意定監護制度

醫療保健 

路跑與田徑常見運動傷害與中醫調理指南

理事長的話

上個月，本會達成今年重要任務之一「年度調薪」，相信今年的調幅讓會員很有感。雖然從一開始協商過程中遭遇許多謠言風波，造成經濟部對中鋼有些疑慮，我也勇於表達我們的立場，化解疑慮，讓大股東肯定中鋼人的付出與辛勞。接下來在七月，又有未滿等調薪，年輕會員的調薪也是以未達薪幅中值採中值調薪，相信對年輕世代的薪資成長又跨進一大步。人才是公司的資本，經營團隊也聽進工會建言，以薪資成長來鼓勵員工，表達對員工努力的肯定。

薪幅表制度自民營化後已實施多年，工會研究小組團隊自去年下半年起，已與公司展開密集協商，逐步形成初步共識。未來若能持續深入討論細節，將有機會正式推動新制度，進一步改善現有機制。而這兩年鋼鐵產業遭受內憂外患，內有傾銷干擾，外又逢世界戰事頻傳及歐美高利率影響景氣，以及美國「對等關稅」鬧劇擾局，產銷獎金已經一段時間沒有全額發放。以往產銷獎金設計是以產量、產率為設計概念，增加產能就增加獎金。但

現在公司轉型發展高值化精緻鋼品，不是追求產量增加。因此，我們也與公司協商，產銷獎金制度宜有所調整，朝思考如何在盈餘時提升獎金比例，或是降低全額產銷的門檻，工會團隊也將持續這議題上與公司磋商合理方案，讓員工享有更合適的獎金制度。另一方面，我們也在「保留休假」的議題上努力，與公司協商能否保留休假超過30天的勞基法特休天花板，如翌年末休畢，則還原成前一年度不休假獎金發放，讓同仁能安心規畫假期，調劑身心，或能降低屆退同仁因休假而影響退休金的擔憂心理。老、中、青的需求，工會都有聽到，也回饋給公司，並努力與公司協商，探討出合理且可行的解決方案。

最近以來，工會也陸續接到會員反映廠區手機訊號不佳以及爭取更佳電信優惠方案的建議，我也特別向中華電信公司反映，中華電信工會行高分會理事長特別率領相關業務承辦人來訪，討論在廠內架設基地台的施工方案。我們也反映中華電信優惠方案能擴展高雄市區以外，如台南、屏東等區域增加辦理

據點等，方便會員辦理。除此之外，我們也藉台糖工會的引薦，與台糖公司洽談台糖體系住宿飯店優惠方案，包括台南長榮酒店、尖山埤渡假村、池上牧野渡假村、台糖台北會館、花蓮觀光糖廠旅館等五間休閒飯店，以及另外五處台糖文化休閒園區優惠，詳細優惠內容已登載在福委會特約廠商網頁，以提供會員更多優質且實惠的休憩方案，讓同仁閒暇生活更豐富精彩。

藉由過往辦理公益家庭日與高雄著名烘焙廠商的合作經驗，工會陸續為中鋼保全公司引薦介紹方師父點心坊、巴特里精緻烘焙等公司，行銷系統保全業務，提升中鋼的關係企業之業績。今年，我們進一步安排中保公司與金龍彩食品公司、莎士比亞烘焙坊洽談合作，藉此推廣中保公司的系統保全服務，提升其業界能見度，並帶動市場詢問度，以促進業務成長。此外，我們也與中保公司簽訂住家保全系統優惠方案，讓會員享有優質保全服務，同時透過本會勞工月刊及官方臉書平台宣傳該優惠，擴大中保公司產品與服務的行銷效益。促成中鋼的子公司在各領域業績穩步提升，不僅能促進中鋼成長，也能間接增加中鋼的合併盈餘，優化營運績效，回饋中鋼員工。對於這部分的努力，我們將持續發揮影響力，助力集團企業邁向成長。

近年來，本會各功能小組無不全力以赴，致力提升中鋼會員勞動權益，洽公司積極探討更有利會員的福利制度或方案。同時，我們也協助子公司拓展業外收入，擴大營收與盈餘，這正是當初成立子公司的目的，子公司透過中鋼廠域累積專業能力，向外拓展市場，開創新商機。期盼中鋼的關係企業在外部市場表現亮眼，業績蒸蒸日上，不僅有利於子公司員工，對中鋼也增加業外收入，增加中鋼員工獎金額度，更促進公司整體營運成長。近期我們曾協助中宇與鋼堡爭取訂單，並在工程協商與困難排解方面提供支援。企業蓬勃發展，員工待遇提升，這是企業運作的良性循環。

目前，公司正積極轉型，致力提升高值化精緻鋼品的佔比。也期待子公司作為「小金雞」，擴展中鋼以外的訂單與收益，形成雙軌發展模式，助推中鋼轉型並提升獲利能力。這也一直是工會向公司經理部門倡議的重要議題。工會團隊不僅專注於保障會員權益與提升福利，更持續關注公司營運，提出建言並把關關鍵決策。公司永續才会有工會的存在，我們都希望在中鋼工作到退休，也希望中鋼與子公司的業績都蒸蒸日上，所以我們在能幫上忙的地方都全力以赴。我們深信，唯有團結一致，共同努力，才能讓中鋼成為員工安身立命的優質職場。

活動集錦

PHOTOS

114.05.02 台糖公司高雄市企業工會歐宗明理事長及台糖高雄區處工會何昇軒理事長，陪同台糖休閒遊憩事業部陳品靜執行長蒞訪，並與本會針對特約飯店進行締約。



114.05.05 財團法人罕見疾病基金會陳冠如執行長蒞會拜訪，表達欲參與本會明年度辦理公益日活動之意願。



114.05.08-09 本會假墾丁福華飯店辦理114年度小組長第二梯次小組長講習訓練活動，本梯次共計有216位小組長參與研習。



企劃部門陳冠富副總經理說明公司經營現況與未來展望



回甘心理諮商所莊慧美諮商師分享打造安心職場，建立尊重與合作的企業文化



環境保護處林坤億工程師講述邁向淨零排碳：實現公正轉型的挑戰與機遇



活動集錦

PHOTOS

114.05.12-13 本會假福利大樓二樓臨時禮堂辦理114年度法律研習班，共計有117名學員參與研習。



（左）高雄市消保會秘書長陳水吉講述購屋爭議之預防

（右）高雄市不動產仲介商業同業公會鄭啟峰召集人分享如何防範「地面師」與買賣注意事項

114.05.12-16 陳春生理事長與林文瑞理事率第一梯次114年度優秀會員與眷屬前往日本東京進行見學活動。



114.05.17-18 本會假台南桂田酒店辦理114年度第二梯次未婚會員聯誼活動，68名學員參與趣味團體遊戲一隅。



114.05.19-23 羅紹朋常務理事與李澄瑛常務理事率第二梯次114年度優秀會員與眷屬前往日本東京進行見學活動。



活動集錦

PHOTOS

114.05.20-21 本會假墾丁福華飯店辦理114年度小組長第三梯次小組長講習訓練活動，本梯次共計有171位小組長參與研習。



(左) 黃一中行政副總經理說明公司經營現況與未來展望

(右) 回甘心理諮商所陳澄妃諮商師分享如何共同杜絕霸凌，打造尊重環境，創建友善職場

114.05.22-26 本會假大禮堂進行114年中鋼公司股東常會紀念品代發作業，提供會員與眷屬股東兌換服務。



114.05.23-27 陳信傑理事與吳振毅秘書率第三梯次114年度優秀會員與眷屬前往日本東京進行見學活動。



114.05.23 花蓮縣秀林鄉和平村董蓮怡村長與社區發展協會王美蘭理事長率員蒞臨觀摩，陳春生理事長陪同Y1黃建誠處長、欣欣水泥公司吳孟宗總經理接訪。



活動集錦

PHOTOS

114.05.26 陳春生理事長受邀參加「郵政端午愛心送暖活動」，捐贈高雄市社福慈善總會愛心物資乙批，並接受該會表揚致謝。



114.05.26 因會員反映多處廠區單位行動電話網路訊號不佳，以及要求中華電信提供更佳優惠方案，經陳春生理事長向中華電信公司反映後，中華電信工會行高分會呂南隆理事長特率經辦人員蒞會瞭解擬訂改善措施。



114.05.26-30 吳進崑監事率第四梯次114年度優秀會員與眷屬前往日本東京進行見學活動。



114.05.27 中鋼保全公司提供本會住家保全系統優惠方案，本會陳春生理事長與中保公司鍾錫洲董事長代表雙方互締合約。



114.05.29 陳春生理事長率員拜會財團法人罕見疾病基金會，與該會南部辦公室顏克芬主任、趙雅庭專員討論規劃未來公益家庭日合作方案，並捐贈泡泡槍玩具給基金會的病童。



工會會訊	13	勞資會議議案彙整	
	16	工會快訊	秘書處
國際快訊	18	國際勞動與產業訊息	秘書處
生活法律	19	自己決定監護人—意定監護制度	文 / 王舜信 律師
醫療保健	21	路跑與田徑常見運動傷害與中醫調理指南	文 / 邱柏豪 醫師
心得分享	23	參與第一轉爐工場(W32)轉爐氣洩漏緊急應變訓練心得	文・攝影 / 鄭百廷
心境隨筆	25	外語學習—探索世界的魔法靈藥	文 / 可妮
生活隨筆	27	膝下見真章	文 / 遊龍
旅遊紀事	29	認識日本北九州	文・攝影 / 墨玉
詩詞賞析	31	四月的天橋立	文・攝影 / 莊文章
	31	致，生命	文 / 清風
	32	藍色漩渦	文 / 田謐
	32	三體	文 / 霜涸
剪影	33	德國國王湖	文・攝影 / 張辰瑋
	33	在瑞士策馬特的晚上	文・攝影 / 莊文章
	34	火炎山之美	文・攝影 / 艾力克
	34	沖繩波上宮	文・攝影 / 張辰瑋
親子園地	35	日本遊記	文・攝影 / 芸安
	36	山中有老虎	圖 / 綺綺
	36	阿凡達翠鳥	圖 / 李晟睿
	37	花團錦簇	圖 / 睿睿
	37	大樹	圖 / 宇婕
	38	童趣海生館	圖 / 李奕欣
	38	熱鬧的海洋	圖 / 蔡承勳
會員專區	39	駐會服務通訊錄、會員服務、好康報報	秘書處
公益專欄	42	支持慈德育幼院，給孩子一個翻轉的機會	
攝影世界	封底	女王萬歲	文・攝影 / 蘇貴福

《中鋼勞工》徵文

1. 散文(2,200字以內)、新詩、剪影、封底、親子園地(童畫、作文)，主題不限。請以電子檔寄至cscunion@mail.csc.com.tw或EIP信箱寄至137521(職工編號)，並請加註投稿中鋼勞工月刊及單位、姓名、聯絡方式。如有攝影或翻拍之相片稿件，須檢附原拍攝之電子檔，切勿傳送經通訊軟體壓縮過之檔案，以保留相片原有之解析度。
2. 經採用刊登後即予稿費酬謝，另本刊有權潤飾修改，如不同意請勿投稿。
3. 新詩、剪影、親子園地(童畫、作文)每則600元、封底1,000元、封面1,500元，文稿插圖每張150元。(請勿一稿多投)

—— 歡迎會員、眷屬踴躍投稿 ——

• 秘書處小啟

- 一、中鋼公司自114年05月起辦理從業人員年度調薪作業，並追溯至114年04月01日生效。
- 二、依據本會章程第卅七條規定，自114年04月份起配合調整本會經常會費及入會費，每一會員(含贊助會員)每月應繳交經常會費新台幣293元(原281元)，入會費新台幣879元(原843元，每一會員每月經常會費三倍，入會時繳納)，贊助會員無須繳納入會費。
- 三、上述款項將於114年07月05日之薪資中扣款，敬請查照。

勞資會議議案彙整

第13屆第18次會議

勞資會議勞方代表

01

為因應金管會公司治理評鑑新指標（4.31）並提升員工滿意度、打造友善職場、增強企業競爭力，建請公司定期辦理員工滿意度調查，並依據調查結果制定與執行改善計畫，促進公司永續發展。



勞方代表訴求

說明

- （一）金管會自114年起將「定期進行員工滿意度調查」納入公司治理評鑑指標4.31，要求公司揭露調查結果與改善計畫。此舉顯示員工滿意度已成為上市櫃公司勞資關係與永續發展的重要趨勢。
- （二）員工滿意度調查是一種科學化管理工具，能量化員工對工作環境、薪酬福利、管理溝通、職業發展等面向的看法。透過數據，管理層可識別潛在問題，如溝通不暢或工作負荷過重。例如Google每年進行「Googlegeist」調查，涵蓋工作環境與創新文化等面向，調查結果促成辦公空間調整與心理健康支援等措施，提升員工滿意度與創新力。
- （三）調查結果有助制定針對性政策，打造友善職場，預防勞資爭議，降低員工流動率。104人力銀行的調查報告指出台灣某上市製造業公司於2022年實施調查後，發現員工對職業發展不滿，推出「職涯導師計畫」，一年內留任率提升12%，流動率下降8%。
- （四）滿意的員工更願意投入工作，提高生產力與效率，降低員工流動率，進而提升服務品質與客戶滿意度。
- （五）定期辦理員工滿意度調查不僅提升治理評鑑分數，還吸引重視ESG的投資者，增強企業形象與人才競爭力。PwC《2023年全球ESG報告》顯示，78%的投資者認為員工滿意度是ESG投資決策關鍵。

辦法

建請公司定期辦理員工滿意度調查，並依據調查結果制定與落實改善計畫，以提升員工滿意度、打造友善職場、增強企業競爭力，促進公司永續發展。

A1 初步說明

- (一) 為深入了解同仁對工作投入與滿意度，以提升員工滿意度、留任率及整體績效，促進公司永續發展，公司已於去(113)年辦理全公司「員工參與度調查」，並將調查結果刊登於半月刊。
- (二) 調查結果顯示：同仁整體留任意願高，高出對標企業平均，且展現對公司高度認同及滿意度。對於同仁建議改善之項目，已依據調查結果制定改善方案，說明如下：
- 1.已於今(114)年1月邀請層峰向全公司二級以上主管說明「公司經營現況與近期員工關心議題」，傳遞公司策略目標及願景，並請主管向同仁妥為說明。
 - 2.辦理溝通與跨世代管理相關訓練課程，提升主管溝通與管理能力。
 - 3.每月定期推播天下創新學院與經理人管理知識庫有關「跨世代領導溝通力」予三級以上主管，提升渠等溝通技巧與領導效能，促進與同仁更有效對話。

初步結果與展望

資方說明國內大型企業如台積電、日月光與鴻海等，每兩年辦理一次員工滿意度調查；本公司則因2023年未入選DJSI道瓊永續指數成分股，為精益求精，頃於113年委請外部顧問公司辦理全公司「員工參與度調查」，後續亦就同仁建議項目制定改善方案，擬於115年度精進續辦；公司有多項溝通機制包括廠處溝通會議、員工座談會及多項申訴管道等；職場霸凌可直接向Y1進行申訴，人事時地物俱全就會成立調查小組，為受害者討回公道。勞方表示本公司員工近萬，組織龐大，霸凌情況所在多有，受害者往往因為害怕報復、擔心被貼標籤或影響職涯發展，加上對申訴機制缺乏信任，以及內心自我懷疑，讓他們選擇沉默，身心受創。本提案希望以定期的匿名調查做為現有機制之補強措施，傾聽員工心裡的聲音，呈現組織氛圍的真實樣貌，公司可提前發現問題並積極處理以打造友善職場。重視員工聲音之公司如亞洲水泥已自2023年開始每年進行員工滿意度調查，且將調查結果送勞資會議討論，強化雙向溝通，讓所有同仁清楚明白公司對友善職場的重視，主管不能憑一己好惡、肆無忌憚的霸凌下屬，而是要以公平與尊重帶領每個人成長，組織才能團結一心向前邁進。



決議：請A1研議。

02

建請公司洽薪轉配合銀行爭取薪轉戶同仁優惠信用（消費）貸款專案。



勞方代表訴求

說明

- （一）信用（消費）貸款專案作為一種常見且有效的員工福利措施，能幫助員工應對醫療、教育等突發經濟需求，提升生活品質，進而提高工作效率與生產力。
- （二）薪轉戶貸款作為信用貸款的一種，因能利用薪轉帳戶直接證明財力，無需額外提供薪資證明，通常享有較低的利率和手續費優惠。
- （三）福委會於每年年底集中辦理消費貸款，然而員工資金需求時間各異，透過此專案，員工可依個人需求彈性申請貸款，提升便利性與使用效率，亦可減輕福委會年底消貸作業的負荷。
- （四）本公司在金流、票據及保險業務上的份量，為與金融機構談判提供了強大籌碼，有望爭取更低的利率或更優惠的貸款條件。
- （五）此專案無需公司額外承擔成本，卻能惠及全體員工，提升員工滿意度與公司形象，除了有利留住和吸引優秀人才，更能實現公司、員工與銀行的三方共贏。

辦法

建請公司洽薪轉配合銀行爭取薪轉戶同仁優惠信用（消費）貸款專案。

F1 初步說明

- （一）目前由福委會每年年底集中辦理消費性貸款具規模效果，且由公司協助薪資扣帳還款，可降低貸款違約風險，銀行較願提供優惠之貸款利率，再經議比價程序，更有效壓低利率。
- （二）現行本公司提供11間薪轉銀行，因此各銀行之薪轉人數被分散，已難以達成貸款規模向銀行爭取有利之貸款條件，若再依個人需求時點彈性申請，貸款規模將更為零散低落。
- （三）建議維持目前消費性貸款辦理方式，財務處可協助轉介有興趣競標之銀行。



初步結果與展望



資方說明本公司銀行薪轉人數分散，難以用貸款規模向銀行爭取有利條件，福委會消貸集中辦理較有議價優勢，財務處可協助轉介有興趣競標的銀行。勞方表示若薪轉銀行可提供有競爭力的消貸利率，同仁自然會調整薪轉帳戶以符合申貸條件。福委會近年辦理年底消貸狀況不佳，甚至113年度只有兆豐銀行投標，以3%利率提供給同仁，然而同仁自行與銀行洽談卻能取得較低的利率。同仁期許公司積極運用與各銀行往來的業務量能與交情，為同仁爭取到更好利率條件及彈性。除薪轉銀行外亦可洽商較需要放貸業績的地方性銀行或新興數位銀行，來為同仁謀取福利。決議：請A2與F1研議。

工會快訊

一、【愛在墾丁，浪漫啟航！】

本會為讓未婚會員(含贊助會員)有更多結識異性朋友機會，特辦理114年度第三梯未婚聯誼活動，藉此機緣，讓未婚同仁譜出戀曲，進而締造溫馨美滿的家庭，報名事項如下：

①活動地點：墾丁H會館。絕美景緻將成為您愛情故事最完美的開端。

②報名時間：114年6月13日至30日。

③活動時間：114年8月30、31日（星期六、日）。

(1)男性：限40歲以下未婚之中鋼公司同仁或本會贊助會員。

(2)女性：限38歲以下未婚之中鋼公司同仁或本會贊助會員、中鋼公司同仁（含贊助會員）之女兒、教師工會會員、醫護人員，以及國營、民營企業之正職員工等。

※詳細說明請於6月中旬詳見EIP集團佈告

承辦人：楊麗娜小姐(分機2168)。



工會快訊

二、【樂遊尖山埗】中鋼員工住宿優惠專案。

優惠期間：114年07月01日起至114年12月31日止。

專案售價：木屋雙人房價2,640元，會館雙人房3,040元。

優惠對象：

- ① 凡中鋼公司現職員工出示員工識別證(或電子式證件)可享平日一泊二食優惠。
- ② 114年度公務出差適用。

專案內容：

- (一) 依住宿人數提供中西式自助早餐。
- (二) 依住宿人數提供在地特色火鍋晚餐(金額可抵用桂華園中餐)
- (三) 入園門票及客房迎賓點心。
- (四) 游泳池、健身房、撞球室免費使用(冬季期間部份設施不開放)。
- (五) 新營火車站定時定點免費接送，需事先預約。
- (六) 住宿期間加購遊園車及遊湖船享半價75元優惠。

使用說明：

- (一) 限員工本人入住。
- (二) 加人加收800元含盥洗毛巾、早餐及晚餐。
- (三) 限定為平日住宿，假日不適用。

【訂房中心：06-6233888 分機2】

三、EIP系統於114.05.15起，車證之申請由「員工車證線上申請系統」進行申請，直達路徑(^KVT1)，另非中鋼同仁，則維持原紙本公文申請作業方式辦理。



國際勞動與產業訊息

文 / 秘書處 整理

05.18

勞工動態

美國4月全職崗位連兩季萎縮 專家：衰退倒數計時中

美國四月非農就業數據新增23.6萬個職缺，失業率維持3.8%低點，看似強勁，然而背後隱藏警訊：全職崗位僅新增16.2萬個，創2022年3月以來最低，預示經濟動能減弱。

穆迪分析首席經濟學家Mark Zandi指出，消費支出仰賴全職工作，但目前美國就業市場呈「表面繁榮、實質收縮」。今年首季全職就業率較疫情前下降4.3個百分點，相當於減少580萬個全職職缺。企業轉用臨時工，導致消費者可支配收入成長率連三季低於1%。歷史經驗顯示，全職崗位連續兩季負成長常預示經濟衰退。

薪資成長放緩也反映就業品質下降。四月平均時薪剔除通膨後實際下降0.3%，形成「就業成長而非收入提升」的悖論，導致消費者信心與零售銷售數據背離。哈佛大學教授Richard Freeman稱此為長達18個月的「虛假繁榮」。

波士頓顧問合夥人Emily Chen指出，AI正取代全職員工，影響中階管理職位，金融、醫療等高薪產業職缺流失率甚至超過2008年危機。瑞銀預測，若全職就業率跌破60%，勞動供需缺口擴大，標普500指數恐大幅回檔，這場「靜默危機」正在重塑美國經濟格局。【摘自鉅亨網】

06.03

產業訊息

原油、黃金和銅均走高 美國鋼鋁期貨隨川普關稅飆升

近期大宗商品市場受多重因素影響導致價格上揚。OPEC+七月增產幅度低於預期，加上投資人對烏克蘭和伊朗局勢的擔憂，推動原油價格攀升。同時，美中貿易緊張及俄烏和談無實質進展，引發避險需求，黃金價格因此大漲。

美國總統川普宣布自6月4日起鋼鋁進口關稅提高一倍，此舉對金屬市場產生顯著影響。6月2日，紐約商品交易所（Comex）與美國中西部鋁交貨價格掛鉤的期貨合約飆升54%，較倫敦基準合約溢價每磅58美分，相當於每噸1,280美元，創下自2013年以來新高，預示美國製造業原物料成本將大幅增加，美國買家購買此金屬的成本可能比國際競爭對手高出約50%。

摩根士丹利指出，美國逾80%的鋁依賴進口，而來自海外的鋼不到20%，因此關稅帶來的商業負擔將主要落在美國鋁市。倫敦金屬交易所（LME）基準鋁合約上漲0.9%，至每噸2,466美元。LME銅價上漲1.2%，Comex銅價更上漲近4%，分析師認為川普推進對銅徵稅計畫的可能性隨之上升。【摘自經濟日報】

自己決定監護人—— 意定監護制度

文 / 王舜信 律師

前言

甲 擔心自己若日後失能、失智而無法自理生活，誰當自己的監護人？我國民法規定的意定監護制度，能讓甲在意思能力健全，尚未失能或失智前，與受任人自行訂立意定監護契約。本文說明意定監護。

本文

一、意定監護制度：

民法第1113之2條第1項規定：稱意定監護者，謂本人與受任人約定，於本人受監護宣告時，受任人允為擔任監護人之契約。意即甲在意思能力健全時，預先與受任人訂立意定監護契約，約定如果自己失能或失智而喪失意思能力而受監護宣告時，由受任人擔任甲的監護人。

二、意定監護的特色：

（一）自己決定監護人：

民法第1113之4條第1項前段規定：法院為監護之宣告時，受監護宣告之人已訂有意定監護契約者，應以意定監護契約所定之受任

人為監護人。意即日後若甲受監護宣告，法院會尊重甲的意思，優先由意定監護契約的受任人擔任監護人，替代法院依職權選任監護人的方式。

除非法院為監護宣告前，有事實足認定意定監護的受任人不利於甲或有顯不適任之情事者，法院得依職權就甲之配偶、四親等內之親屬、最近一年有同居事實之其他親屬、主管機關、社會福利機構或其他適當之人選定一人或數人為監護人(參照民法第1113之4條第2項)。

(二) 貫徹尊重本人意思自主：

- 1、法定成年人監護制度，依照民法第1113條成年人監護準用未成年監護之規定，監護人之部分行為，要經法院許可，才生效力，即民法第1101條第2項、第3項規定：(第2項)監護人為下列行為，非經法院許可，不生效力：一、代理受監護人購置或處分不動產。二、代理受監護人，就供其居住之建築物或其基地出租、供他人使用或終止租賃。(第3項)監護人不得以受監護人之財產為投資。但購買公債、國庫券、中央銀行儲蓄券、金融債券、可轉讓定期存單、金融機構承兌匯票或保證商業本票，不在此限。
- 2、承上，意定監護排除上面規定，意定監護之監護人不需經過法院許可，以尊重本人意思自主(參照民法第1113之9條規定：意定監護契約約定受任人執行監護職務不受第1101條第2項、第3項規定限制者，從其約定)。

代結論

法務部曾邀集相關機關及團體共同研商意定監護契約參考範本，已擬定「意定監護契約參考範本」可供大眾於網路下載使用。意定監護契約為私法契約，基於契約自由原則，可依具體個案需求斟酌訂立相關條款，但意定監護契約之訂立或變更，要由本人及受任人到場，向公證人表明契約合意，由公證人作成公證書，意定監護契約才成立，而契約生效時點，為本人受監護宣告時，才發生效力(參照民法第1113之3條)。

路跑與田徑常見運動 傷害與中醫調理指南

文 / 邱柏豪 陽明馬光中醫師

隨著2025雙北世界壯年運動會即將開幕，越來越多人投入路跑、田徑等運動。但高強度訓練若未妥善暖身或忽略身體警訊，容易引發各類運動傷害。以下整理常見的傷害類型，以及中醫對於預防與治療的觀點與實例分享。

常見運動傷害介紹

・建議調整

俗稱「跑步殺手」。髂脛束是由臀大肌與闊筋膜張肌延伸而成的筋膜結構，自髌關節沿大腿外側延伸至膝蓋。膝關節反覆彎曲摩擦，易造成髂脛束發炎，產生外膝疼痛。

・髕骨-脛骨症候群（Patellofemoral Syndrome，跑者膝）

長跑者因膝關節反覆負荷，若髕骨位置異常、股四頭肌拉力外偏、大腿內側肌力不足，易導致髕骨活動異常摩擦，引發膝關節前方或深部疼痛，嚴重時形成髕骨軟化症（Chondromalacia Patellae）。

髕腱炎（Patellar Tendinitis，跳躍膝）

田徑運動員頻繁跳躍或急停、急跑時，股四頭肌劇烈收縮，拉扯髕腱引發炎症。常見膝蓋前方、髕骨下方疼痛。

脛前疼痛（Shin Splint）

短時間內劇烈增加訓練量，或足弓支撐不足、拉筋不足，會導致小腿內側下方約1/3處肌肉與骨膜微小撕裂，引發局部壓痛與不適。

跟腱炎（Achilles Tendinitis）

阿基里斯腱連接小腿後方肌群（腓腸肌、比目魚肌等），跳躍、快速起跑時易受損。症狀包含腳跟後方壓痛、晨間僵硬感。

足底筋膜炎（Plantar Fasciitis）

足底筋膜因長期負重、過度運動或舊傷導致微小撕裂，常表現為足跟或足弓內側疼痛，起床踏地時尤為明顯。

中醫治療運動傷害——標本兼治，恢復機能

臨床案例分享

患者背景：35歲男性，馬拉松長跑愛好者。跑完42公里後出現雙側大腿外側至膝關節疼痛，下樓梯時加劇，膝下也有熱感、壓痛與輕微積水現象，蹲下時動作卡卡的不順暢。

治療流程：

1. 針灸療法

取穴雙下肢「風市、膝陽關、膝眼、陽陵泉、足三里」，疏通經絡，消腫止痛。

2. 中藥調理

使用獨活寄生湯合麻杏薏甘湯，加減川牛膝、木瓜、威靈仙、杜仲等，達到補肝腎、強筋骨、祛瘀止痛的效果。

3. 傷科推拿手法

進行髂脛束及周邊肌群的放鬆，促進局部血液循環與組織修復。

4. 雷射針灸輔助

應用低能量雷射刺激疼痛部位與穴位，加速組織修復、減輕水腫與炎症。

5. 功能性運動訓練指導

加強核心穩定性及下肢協調，矯正運動姿勢，從根本預防復發。

治療成效：

經2至3週治療，患者疼痛大幅減輕，能逐步恢復訓練，並自主進行暖身與保養。

日常保健與運動傷害預防

中醫講求「治未病」，平日保健可有效降低運動傷害的風險，運動前後暖身與緩和很重要。

- **運動前：**進行關節活動與動態伸展（特別是小腿、膝蓋、髖關節），促進血液循環和肌肉彈性。
- **運動後：**靜態拉伸，有助於肌肉放鬆與修復。

穴位自我保健

每日按壓以下穴位1-2分鐘，有助於氣血流暢、筋骨強健：

- **委中穴（膝後正中）：**舒筋活絡，減輕小腿與腘窩壓力。

- **承山穴（小腿後側凹陷處）：**緩解小腿緊繃與抽筋。

- **足三里（外膝眼下四橫指外側）：**補氣養身，提升耐力。

茶飲養生建議

- **「黑豆杜仲舒筋茶」**材料：黑豆、杜仲、桑寄生、茯苓、炒白朮、當歸、肉蓯蓉、川芎、秦艽、川牛膝各9g，甘草6g

作法 將材料加水1000cc，中火煮開，或藥量減半熱水壺沖泡。

此茶飲可氣血雙補，散風除濕，止疼痛、益肝腎的功效。

- **下肢痠痛「養筋顧腿健步茶」**

材料 黃耆、白芍各12g，懷牛膝、續斷、補骨脂、薏苡仁各9g，白朮、防己、蒼朮、生薑、甘草各6g，黃柏、伸筋草各3g。

作法 將材料加水1000cc，中火煮開，或藥量減半熱水壺沖泡。

此茶飲可強筋骨，利濕氣、活血通絡，對下肢肌肉關節疲勞有緩解功效。

以中醫智慧，健康迎戰世界級賽事

2025雙北世界壯年運動會是全球運動愛好者的一大盛事，也是自我挑戰與健康展現的舞台。中醫以整體調理與局部治療並重，幫助運動者提升身體機能、預防傷害。只要氣血流暢、筋骨強健，就能持續享受運動帶來的活力與成就。祝福每位運動愛好者安全無傷，跑出精彩人生！

參與第一轉爐工場 (W32) 轉爐氣洩漏緊急應變訓練心得

文・攝影 / 鄭百廷

參加此次煉鋼廠轉爐氣洩漏緊急應變訓練，對我來說既是一次挑戰，也是一次學習的契機。在整個演練過程中，我深刻感受到轉爐氣(LDG)洩漏事故的危害性，同時也體會到同仁間密切協作和嚴謹的應急處置，對於保障作業人員安全和生產運行的重要性。

一、了解轉爐氣洩漏的危害

從轉爐吹煉過程中的化學反應，可看出轉爐氣主要由一氧化碳(CO)和二氧化碳(CO₂)組成(其中一氧化碳約占比60%)，一氧化碳是一種無色無味且極具毒性的氣體，一旦發生洩漏，不僅會對廠房內人員的生命安全造成威脅，還可能引發火災或爆炸等二次災害。因此，在訓練開始前(如圖一)，課長先向我們詳細講解了轉爐氣的性質、洩漏可能產生的後果，以及常見的洩漏原因，例如設備老化、管道破裂或操作失誤。這讓我深刻認識到本次演練的目的及防患於未然的重要性。

二、緊急應變處置流程簡述

緊急應變訓練的核心在於熟悉並掌握標準化處置流程。此次訓練主要分為四個階段：



圖一、演練前講解

1. 洩漏報警與信息傳遞

當氣體監測儀檢測到轉爐氣濃度異常時，第一時間啟動警報系統，同時向應急指揮中心報告洩漏位置、洩漏範圍及相關數據。

2. 人員疏散與區域隔離

當警報響起時，現場人員需按照預定逃生路線迅速撤離洩漏區域，並設置警戒區域，防止無關人員進入。

3. 洩漏控制與排除隱患

專業操作人員需佩戴正壓式空氣呼吸器進入危險區域，通過關閉閥門、檢修設備等措施控制氣體洩漏。同時，啟動廠區通風設備，加快洩漏氣體的稀釋與排放。

4. 事故評估與善後處理

洩漏得到控制後，應急小組需對事故原因進行初步評估，確保隱患徹底排除後才允許恢復正常生產。此外，還需對相關設備進行全面檢查，並完善應急預案。

透過這一系列流程明白在事故應對中，同仁間的分工與流程管理是本次演練的關鍵。

三、模擬演練的深刻體驗

演練情境設定為轉爐氣到轉爐氣儲槽間煙道，因不明原因突發破裂，導致大量氣體洩漏，現場警報聲響起，參訓人員需迅速著裝進入應急狀態，按照預案進行分工，其中搶修小組需負責進入「洩漏區域」關閉閥門，因此視為本次演習中最重要角色，為保護自身安全，即使頂著室溫35度下，人員仍須戴上正壓式空氣呼吸器、安全帽等設備進入洩漏點，加之現場管線密布，使操作的難度大幅提升(如圖二)，但我想就是在這樣的壓力下，才能深刻體會到日常緊急應變訓練的重要性，另外為增加演練的真

實性，我們還增加傷員救護及消防車待命之劇情(如圖三)，以避免未來在面對真正的事故發生時，所有人員能立即進入狀況，在最小損失下盡快恢復生產。

四、安全意識的提升

此次訓練讓我更加認識到日常工作中強化安全意識的重要性，在平常的設備維護和風險評估已成為常態化工作的同時，仍須隨時識別潛在的危害。此外，各項緊急應變訓練需要定期進行，且需根據生產條件的變化不斷更新應急預案，確保處置方案始終具備實效性和針對性。

結語

煉鋼廠的安全生產離不開每位員工的努力和責任心。此次轉爐氣洩漏緊急應變訓練，不僅讓我掌握了應對突發事件的基本方法，更增強了我的安全意識和責任感。期待將這些所學應用於日常工作中，並與同事分享經驗，共同營造安全的工作環境，未來還能參加更多類似的訓練，不斷提升自己的應急處置能力，為工廠的安全運行貢獻一份力量。



圖二、搶修組人員配戴空氣呼吸器進行搶修



圖三、救護演練



外語學習—探索世界的魔法靈藥

文 / 可妮

自 幼年時期，我們便開始接觸外語，特別是使用廣泛性最高的英語。兒時的學習方式，多半是將英語融入歌唱或遊戲，使學習過程充滿樂趣，而我們對於每堂課總是充滿期待。隨著年齡漸長，開始面臨考試與成績的壓力，大多是源自於父母和師長的期待，以及社會框架的束縛。此時此刻，外語學習對我們來說不再是開心的過程，而是一種沉重的負擔。從原本趣味橫生的發音、拼字遊戲，到索然無味的文法、單字考試，心境的轉變宛如牆面斑駁、碎成片片。所學的一切，都是為了通過考試，甚至到了職場階段，也要為了工作升遷，考取證照，學習外語這件事，已全然變調。

猶記筆者在國小五年級的時候，母親替我報名兒童美語班。在此之前，我只會寫二十六個字母和知道零星幾個單字，因此第一堂課，我十分緊張、冷

汗直流。看著其他同學們和外師自然的互動，我瞬時明白自己的不足，心中充滿自卑，總是沉默寡言。但不知是同儕的友善熱情抑或是老師的幽默風趣感染了我，漸漸的喜歡上這個充滿歡樂的班級，也變得開始努力學習，從發音、拼字，甚至到句型、對話，我都不再畏懼。每次的隨堂測驗，也都取得最高分的成績，原先的自卑感轉為滿滿的成就感與喜悅。每次下課後，總是期待著下一堂充滿歡笑的課堂、有趣的英語遊戲，更期待向老師展現我的學習成果。

而後到了國高中階段，成績單上的排名總是將人壓得喘不過氣。我頓時領悟，從前那些歡樂的遊戲並不能帶給我好的成績，因此我徹底改變了我的學習方式。就如同我的同儕一般，每天都是陷入苦讀文法、大量背單字及寫試題的輪迴，雖然最終得到了好成績，但從前那份快樂學習的初衷，似乎漸漸消逝。

然而，在某次閱讀英語雜誌的過程中，我得到了屬於我的啟發。除了閱讀考試範圍內的幾篇枯燥乏味的文章，我開始嘗試選擇喜歡的主題，包含了運動、科技、文化、財經等等。閱讀這些文章後，發現我能夠從英語當中，習得許多從課本中得不到的新知、常識與文化，這些都是十分珍貴的寶藏。因為英語，我初次認識了人工智慧與複製人的議題；因為英語，我了解到理財的方式包含股票、基金與定存，和其所存在的風險與報酬；因為英語，我了解到各種競技運動的規則，以及該運動著名的運動員和其背後的努力辛酸史；因為英語，我認識了各國的著名景點、美味饗宴及風俗民情。此刻的學習，是種難以言喻的快樂，因為我知道，語言能帶給我們的，不僅僅是分數，還是能夠探索世界的魔法靈藥。

前幾年新冠肺炎肆虐全球，造成死傷無數。當時偶然在網路上看見某名才子寫了一文案：「If quarantine, no human right; not quarantine, no human left.」，短短幾字，不僅是道盡了當時

全球所面臨的困境，更是將中英雙語靈活運用、雙關體現，也為枯燥寂寥的日子帶來了一絲詼諧與安慰。若是不懂中文和英文其中一種語言，便無法體會此話之精妙，這便是外語學習能帶給我們的一些不一樣的驚喜。且這段期間，因為政治因素的影響，許多媒體都無法避免用詞偏頗不正的報導問題，甚至網路上也流傳了更多的不實消息。讀書時期，師長總教育我們要有「媒體識讀」能力，許多報導的來源及內容應多方佐證，才能避免被不實內容所影響。十分慶幸我有努力的學習外語，因此我能夠讀懂各國媒體寫的報導，去證實某報導是否屬實，也能了解全球各地當時所面臨的困境。

回顧自己，出社會後是否已多年不碰外語？或是正在為了考取證書，讀的苦不堪言？轉換一個心境吧！語言學習不僅僅是為了考試，而是接軌世界、探索文化的一把鑰匙。只要從喜歡的主題去閱讀，日積月累，終將可以活用，真正實現將語言作為「溝通」橋梁之目標。我的語言學習旅程仍在繼續，想共邀每一個你，作為我旅途上的好夥伴。

膝下見真章

文 / 遊龍

「你這左膝蓋要開刀。」來到社區醫院骨科，醫師一句話讓我愣住。

「為什麼？」我滿臉驚訝。

「你這膝蓋是退化性關節炎。不信的話，去照張X光片來。」醫師雙眉緊鎖地說。

X光片出來後，醫師拿著片子解說：「你看，我說的沒錯吧？整個膝蓋都變形了。」

「醫師，不開刀行嗎？」我陷入天人交戰。身體髮膚，受之父母，怎能輕言動刀？

醫師斬釘截鐵地說：「不開刀的話，就得長期吃藥，每半年打三針玻尿酸。你不能提重物，不能爬樓梯。吃藥只能止痛，長期下來就要洗腎」，聽完醫師的話，我暗忖，只能如此了。

事情經過兩年，膝蓋疼痛愈加嚴重。在嘉義某教學醫院工作的女兒得知後，馬上幫我掛號，帶我到高雄的院區就診。名醫看診後，當機立斷地表示：「一定要開刀，換人工關節，沒有其他方法。」

既然已塵埃落定，我便交由醫院排程，準備手術。從X光檢查、心電圖、抽血、病歷簽收到麻醉評估，每一環節都緊緊相扣。住院的安排是四天三夜：第一天辦理住院，第二天進行手術，第三天觀察，第四天出院。

手術前，主治醫師告訴我：「從開始動刀到結束，大約只需要一個半小時。」

當我被推進手術房時，一位護理師安慰我說，她82歲的母親剛做完同樣的手術，恢復得很好。另一位年輕清秀的護理師則不斷講笑話，緩解我的緊張情

緒。當氧氣罩蓋上，我便進入全身麻醉的狀態。

手術室外，妻子和孩子焦急地等待著。原本預計一個半小時完成的手術，竟然長達六個小時才結束。後來得知，時間包括手術準備和術後恢復，累計起來才會如此之久。

這次手術，健保給付的人工膝關節成效非常好，耐磨墊片壽命可達15至20年。另外，術後醫生使用了一支數千元的長效止痛針，效果顯著，不僅減輕傷口疼痛，還讓我提早下床、提早出院，大大提升了生活品質。

所幸平時有投保醫療險，減少了不少額外的醫療費用，完全減輕了子女的經濟負擔。畢竟，年輕一輩成家立業已不容易，若再來這筆額外開銷，更是雪上加霜。我深感投保醫療險的重要，既是為自己，也是為家人解憂。即使一輩子用不上，幫助他人，也是善事一件。

膝蓋是大腿與小腿之間的外部關節，可作伸直與彎曲的動作。手術後，復健師特別教導我如何進行復健，以避

免因手術產生沾黏。腳是全身的根基，小腿更被稱為「第二顆心臟」，其肌力直接影響血液循環和行動力。若小腿肌力不足，不僅行動不便，還會加重心臟負擔，進而影響整體健康。

根據統計，台灣50歲以上的人中，有四成出現退化性關節炎的症狀。久坐、缺乏運動及肥胖是高風險因素。其實，初期不一定需要開刀，即早就醫，適當復健，是非常重要的課題。

台灣已邁入高齡化社會，換膝蓋的患者越來越多。雖然市面上不乏各種保健品廣告，但高齡102歲的諾貝爾獎得主楊振寧博士的一句話發人深省：「他說生活很簡單，他的養生之道，三餐適量，有病就看醫生，別信偏方。」這是最簡單卻實用的健康之道。

藉此經驗也提醒中鋼的同仁，無論是在職還是退休，都應重視健康和保險。尤其是退休後，要避免跌倒和外傷，雙膝有異常症狀一定要及早就診。遊龍野人獻曝與君分享就醫心得，祝福大家平安健康！

認識日本北九州



文・攝影 / 墨玉

距離前一次出國旅行已相隔10年，10年間因房貸造成的經濟壓力、新冠肺炎疫情的因素，讓出國旅行成為我們家庭的奢望。而近期因房貸壓力的解除，與家人商議後便決定前往日本北九州一遊。

北九州地理位置，約以熊本縣、大分縣以北稱之，也是本次旅遊行程的主要範圍。因為難得到日本旅行，一心想著如何攻略美食與參觀景點，至於領隊介紹的其他歷史，也就沒放在心上了。第一天晚上，領隊帶大家到博多運河城逛街、用餐。博多運河城位處福岡市博多區的一個大型綜合商業設施，規模與形式上類似高雄夢時代，擁有各種商店、餐廳、娛樂設施。

領隊說明完注意事項後，便讓團隊成員各自活動，我與家人先去吃道地的博多拉麵，原本心想不知如何點餐，但發現門口的點餐機螢幕上有繁體中文菜單選項後便放心許多。用餐後繼續在博多運河城逛街購物，觀察到有許多商家採取自助結帳，且熱心的店員發現顧客有操作問題時，都能立即上前協助，讓人感到友善與溫馨。離開博多運河城後前往超市，因

接近打烊時段，因此有許多即食餐盒皆以低價出售且種類非常多，便購買幾樣餐盒與最愛的日本啤酒回飯店品嚐。

第二天前往阿蘇鐵道，搭乘僅一節車廂的火車，在細雨、微霧中飽覽鐵道兩側的峽谷景色、農田與傳統日式建築。中午前往大分縣的金鱗湖、由布院，金鱗湖位於由布院的南邊，是由布院溫泉區的一部分，金鱗湖是一個被樹木和群山環繞的湖泊，傳說有龍藏身在金鱗湖下，因此金鱗湖面波光粼粼，清澈的湖水和周圍的自然風光十分秀麗。當我們步行到由布院時，發現有許多小型的藝廊、手工藝店和咖啡館，也有許多來自不同國家的觀光客在街上閒逛，但是人真的很多，差不多接近摩肩擦踵的情形了。



阿蘇鐵道

2024.07.11



熊本城天守閣

2024.07.11

下午，我們前往九重夢吊橋，吊橋位在峽谷間，兩側壯麗的峽谷與瀑布景色真是漂亮，天空微微細雨、涼爽的體感溫度讓人感到十分舒服。傍晚時分入住阿蘇地區溫泉飯店，房間內充滿傳統日式榻榻米的味道，而我們就是喜歡這股「草味」，睡起來就更香甜了。

第三天前往熊本縣參觀熊本城天守閣，高聳佇立的天守閣令人感到十分氣派。離開天守閣後，我與家人到鄰近的城彩苑及外圍街道逛街，在細雨中漫步於日本街道，近距離觀察日本的交通、住宅，也發現到日本中學生很早就放學的情形，讓我的女兒羨慕不已。

傍晚前往熊本市區，領隊帶領大家前往熱鬧的上下通自由活動，當我與太太帶女兒走到一家位在下通商店街的日式和服、浴衣店後進入參觀，並向店家簡單自我介紹來自台灣後，店家的婆婆十分親切地與我談話，可是一連串

的日文讓我難以招架，我便以網路翻譯一句一句地與婆婆交談，也順利購買到女兒期待的日式浴衣。之後再與家人前往鄰近的米其林推薦炸豬排店大快朵頤，便回到飯店休息。

行程的最後一天，前往太宰府天滿宮、免稅店與福岡LALAPORT購物中心自由逛街、用餐，下午便前往福岡機場返回台灣。

這次是我與家人第三次前往日本旅行，也是初次到九州地區旅遊，對日本有更多的認識，見識到熊本城天守閣的雄偉、阿蘇鐵道車站與溫泉區的恬靜，以及九州拉麵不同的文化，顯現九州當地的多元特色。另外在這次的旅行中，我更有勇氣與日本人交談，也能在購物中透過隻言片語的日文，與日本人順利、開心地交談。

回到台灣後，我與家人仍沉浸在本次旅行的回憶中，而我們因為喜歡日本的文化、飲食、風情、自然景觀，確信未來仍會再次到日本旅行，也因為網路的發達，以及我不再畏懼與日本人交談，期待未來以自由行的方式，用更慢的步調了解日本、觀察日本，相信可以收穫更多。

四月的天橋立

文·攝影 / 莊文章

青松臥波銜遠岫
白砂浮浪接春空
一橋分斷滄溟色
人在雲潮縹緲中



致，生命

文 / 清風

狂風掠過，摧折枝桠，
大地靜默，記錄這場告別。
雨輕落，吻過破碎的傷口，
陽光輕拂，為寂靜低語祈禱。

然而——
折斷的地方，生出新芽，
細弱，卻帶著不滅的信念。
不怨風，不問傷，
只是再次伸展，擁抱光。

藍色漩渦

文 / 田謐

在藍色海洋的漩渦裡
我選擇徜徉的姿態
之所以還能頑強地抗爭
是因為有你
謝謝你的愛 滋養我生命

每每崩潰的當下
是你安撫我內心
使我安寧 不再憂慮
再多傷痕 再大的疾病
也抵擋不了你對我的愛

穿越痛苦 來到我身邊
給我許多溫暖的擁抱
訴說安慰我的言語
讓我再次振作
離開漩渦
謝謝你的不離不棄
我將繼續增強力量
照耀自己

三體

文 / 霜涸

抬頭望星芒
對視的是狩獵目光
是誰的眸讓野獸棲息
是誰窺伺于黑暗森林

天外來者非客而是要當主
人類誤以為是友好善意的水滴
其實是夾帶殺意的鳩酒

背對眾人
獨面心牆
對峙三體

面壁為避免人類滅亡
文明的生存要不聞名
漠視不答方推遲末世



德國國王湖

文・攝影 / 張辰瑋



國王湖位於阿爾卑斯山區內的著名旅遊勝地，為德國最深湖泊，僅允許電動船、手划船可於湖中航行，湖中的鱒魚更是當地的特產。

在瑞士策馬特的晚上

文・攝影 / 莊文章



寒夜雪飄，銀輝灑落，
天地一色，夢境幽幽。

火炎山之美

文・攝影 / 艾力克

俯瞰大峽谷般之壯闊景色
層巒疊嶂
巍然屹立
朝陽照映土石一片火紅
彷彿燃燒的火焰
賦予貧瘠之地一片盎然生機



沖繩波上宮

文・攝影 / 張辰瑋

沖繩總鎮守的波上宮，位於海灘斷崖上，經過重建仍保留古代琉球王國時期流傳至今的紅瓦建築特色。眺望那霸港，祈求海上安全、豐富漁貨。



日本遊記

文・攝影 / 芸安（國小三年級）

這是我第二次去日本，我們去的時候是暑假快結束之前。爸爸說我們會去是為了要慶祝哥哥六年級畢業，況且距離上次出國已經是六年前了。

出發當天到機場時，我的心情雀躍地像一隻喜上眉梢的鳥兒一樣！我們從小港機場搭飛機到名古屋機場，漫長的旅途早已讓我的肚子飢腸轆轆了。我們去一間百貨公司，尋找巨大招財貓，順便填飽肚子。各式各樣的食物，令人看了口水直流，最後我選擇了熱騰騰的味噌拉麵，讓我的肚子覺得很滿足。離開之前，我們和可愛的招財貓拍照，在牠前面我們就像小矮人一樣。

每天的行程都很充實，讓我走到快哭了。最令我印象深刻的是第四天，我們去大阪環球影城玩，入園前我滿心期待。園內有千百種的遊樂器材，我們第一個地點是侏儸紀園區。裡面有令人大驚失色的「飛天翼龍」，三百六十度大翻轉，就像要摔下來一樣。接著我們坐船出海，途中遇到大白鯊的攻擊，牠張開血盆大口往我這邊撲了過來，嚇得我花容失色，不敢張開眼睛！只聽到槍響和爆炸聲，最後終於回到了坐船處。最後「哈利波特」和「鬼滅之刃」更是讓我臉色鐵青地離開環球影城！

這趟旅程我吃了很多在地美食，也看了很多特別的景點。雖然每天都走得很累，可是我下一次還想去日本的其他城市，因為日本是一個既好玩、又有很多名山勝景的地方。



山中有老虎

圖 / 綺綺 (國小三年級)



阿凡達翠鳥

圖 / 李晨睿 (國小四年級)



花團錦簇

圖 / 睿睿（國小一年級）



大樹

圖 / 宇婕（國小四年級）



童趣海生館

圖 / 李奕欣（國小二年級）



熱鬧的海洋

圖 / 蔡承勳（國小三年級）



意外險

	廠商	服務時間	分機
團體傷害意外險 定期壽險 醫療險	國泰人壽	總部B1每週二	14:00~16:00
		週一、三、五 工會二樓	12:30~16:30
	台灣人壽	總部B1每週二	14:00~16:00
		週一、三 工會二樓	12:30~16:30
			#6549

產險

	服務時間	廠商	分機	免費道路救援專線
汽機車險 旅平險 住火險 (工會2F)	總部B1每週二 14:00~16:00 週一至週五 07:30~11:30 12:30~16:30	新光產險	#3986	汽車 0800-667-866
				機車 0800-212-551
		第一產險	#6821	汽機車 0800-288-068

諮詢

	服務時間	單位	分機
法律諮詢登記 (工會2F)	週一13:30~16:10	謝旻吟律師	登記#3561
	週三08:50~11:30 總部B1第二週週五 08:50~11:10	許毓民律師 林莅薰律師	
	週五08:50~11:30	郭憲文律師	
土地與不動產代書諮詢登記	週三13:30~15:50	陳永福地政士	

其他

	服務時間	廠商	分機
生命禮儀服務	週四13:30~16:30	聯詠生命禮儀	#6549
驗光、配鏡	週二、四13:00~16:30	大佳眼鏡	0988-193-683
電信 服務	工會(2F) 每月第二、四個禮拜週五 14:00~16:00	遠傳電信	#6549
	總部(集團會館1F) 每月第二、四個禮拜週二 11:00~13:00		



慰問金申請



直達路徑：^ULAA

請提供：

☒ 診斷證明(正本)請加註職工編號公文傳遞至工會
分機：3561

調解申請



直達路徑：AQJF

填妥申請書後請EIP email至960005(職工編號)

分機：3561

婚嫁喜事禮金申請



直達路徑：AHBL

請提供：

☒ 喜帖 ☒ 戶口名簿(不可省略結婚記事)

分機：5510

喪禮致意申請作業



直達路徑：AHBM

分機：5510

《中鋼勞工》月刊訂閱數量變更



請小組長EIP mail至137521(職工編號)

標題：月刊本數變更

加註：組別、分機、欲變更本數

工會會員子女獎學金申請



直達路徑：AKABK

請提供：

☒ 成績單(百分制成績單) ☒ 線上申請列印單

公文傳遞至工會

分機：3561

● 好康報報團購資訊 ●

☎ 分機：2071



【中鋼保全】住家保全系統：優惠住家保全系統費用：1,200元(未稅)/月、年繳優待一個月服務費 (支付11個月費用服務12個月)、智慧遠端監控，手機一鍵掌握、專業團隊24H守護、搭配APP即時通知，外出也安心
掃描QR code填寫表單或電話洽詢：中鋼工會-王小姐：(07)802-1111分機5550
中鋼保全-金先生：(07)803-0552分機1305



★即日起~114/7/18

【醫碩】藍鷹牌N95口罩優惠 守護呼吸的第一道防線：台灣製造，品質保證、醫療N95等級防護更安心、柔軟親膚層溫柔對待肌膚、剪裁設計完美密合脸型



★即日起~114/6/30

【台灣大哥大】6月電信優惠

年中盛典開跑！夏日轉換新氣象，科技生活全面升級。台灣大哥大獻上企業限定好禮，和您一起迎接酷暑新日常！iPhone 16 持續熱銷中，限時專案 \$0 元起、超值單門號方案，限時贈 mo 幣、MomoBook 電子書，炎夏閱讀心不燥
掃描QR code專屬企業窗口 台灣大哥大-中小企業處-王怡嫻：0931-702-158



★即日起~114/7/18

【培芝家電】洗烘家電限時優惠梅雨季還在為衣服晾不乾煩惱嗎？來培芝，一次解決你的洗+烘煩惱！惠而浦 16公斤快烘瓦斯型滾筒乾衣機、惠而浦 17公斤蒸氣洗滾筒洗衣機、LG樂金10公斤免曬衣乾衣機（熱泵除濕式）、LG樂金13KG蒸氣洗脫烘滾筒洗衣機



中鋼企業工會粉絲團
LABOR UNION OF CHINA STEEL



中鋼企業工會網站，
歡迎查閱《中鋼勞工》電子版月刊。

支持慈德育幼院，給孩子一個翻轉的機會



親愛的中鋼工會員工朋友們：

感謝您長期以來對慈德育幼院的關懷與支持。慈德自民國71年創立以來，始終秉持著愛與奉獻的初衷，陪伴每一位孩子走過生命的低谷，邁向希望的明天。本院於民國87年正式立案，依法推展各項照顧與安置服務，多年來不斷努力，榮獲中央與地方多項肯定與獎勵。於112年，我們再度榮獲中央評鑑「甲等」之評價，這是近半世紀以來慈德對社會的承諾與責任，更是推動我們持續前進的力量。

我們相信，每個孩子都值得擁有一個充滿愛與尊嚴的成長環境。您的每一分參與與支持，都是孩子們邁向自立、自信未來的重要力量。誠摯邀請中鋼員工與家屬，一起加入我們的行列。無論是參與活動、愛心捐款或轉發倡議，您的關心都將帶來改變。讓我們攜手同行，為孩子們點亮一盞希望的燈。給孩子一個翻轉的機會。



【捐款資訊】

- 捐款戶名：財團法人高雄市私立慈德育幼院
- 郵政劃撥帳號：42205148

- 捐款用途請備註：「您的姓名 電話 地址」
- 如需收據或合作方案，歡迎聯繫慈德育幼院：
- 電話：07-6162312

女王萬歲

文・攝影 / 蘇貴福

水雉，體長39～58公分，屬稀有的留鳥或過境鳥。鄉土鳥名：菱角鳥。另，高雄美濃地區則稱作：野蓮鳥，以呼應及推廣當地作物，水雉也會在野蓮田裡築巢。這幾年來，有一群美濃在地志工在美濃湖東北角進行水雉復育工作，已見成效，想一睹凌波仙子（水雉美稱）可就近前往觀賞。

水雉屬母系社會，雌鳥體型比雄鳥大，主司產卵及守護地盤，築巢、孵蛋、育雛都由雄鳥負責，可謂「男人真命苦」！

此巢水雉雌鳥難得下蛋在大王蓮上，大王蓮亦稱王蓮，是睡蓮科王蓮屬（學名：Victoria）植物的通稱，學名取自英國的維多利亞女王。這樣的巧合堪稱絕配！

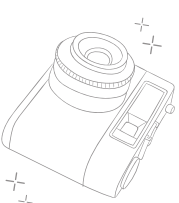


女王御旨 怎敢違抗 尤其這椿 在寶座上
不僅下滿 還有名號 表稱大王 仍歸女王
女王萬歲 萬萬歲！

發行人：陳春生
總編輯：李澄瑛
編輯委員：郭豐昇、胡照宏、邱良義、郭曉瑩、
高建德、方湘榕、施和佐、余文凱、陳俊彥、
謝銘峰、葉哲男、林昱辰、陳慈輝、梁宸毓、
鄭嘉茵、林穎杉、陳彥豪、鄭順福

編輯顧問：羅紹朋
執行編輯：巴兆瑞
發行所：中國鋼鐵股份有限公司企業工會
地址：高雄市小港區中鋼路一號
<http://www.cscunion.org.tw>
E-mail: cscunion@mail.csc.com.tw

電話：07-8021111-6544
傳真：07-8031433
美編印刷：天晴文化事業
地址：台南市安平區健康路三段326號
電話：06-2933266(代表號)



使用智慧型手機
QR Code 對準條
碼，即可進入中鋼
工會網站查詢電子
版月刊。