

# 中鋼勞工

月刊

中鋼公司企業工會 LABOR UNION OF CHINA STEEL CO.

[www.cscunion.org.tw](http://www.cscunion.org.tw)



321 期

NO.321 2025.12.25



感謝第十四屆文宣編輯委員辛苦用心完成編審校閱共48期中鋼勞工月刊，全體委員任期結束合影留念。



生活法律 配偶繼承人



醫療保健 糖尿病與高血脂的風險因子與預防策略



中鋼工會FB

# 理事長的話

隨著第十五屆理事長暨會員代表選舉圓滿完成，我將在任期屆滿後正式卸任理事長一職。首先，我要對過去幾年來，所有會員的信任與支持致上最誠摯的感謝。正因有大家的團結與支持，工會才能在與政府協商、勞資談判、福利保障、權益維護等各項議題中，堅守立場、勇於發聲，也讓中鋼企業工會的影響力與聲望日益提升。

這一次的選舉，由現任常務理事楊乙記以5,728票，約七成的高得票率當選新任理事長，創下理事長由會員直選以來，非連任屆次的最高得票紀錄，展現了我們工會堅實的民主基礎與代表性，也象徵會員團結一致的向心力，這股團結的力量也將成為我們未來爭取勞工權益的實力展現。

我也對新任理事長與全體代表致上最高敬意與祝福，工會下一棒的重擔將傳承到他們肩上，他們背負會員深切的支持與期

待，明年起，在楊理事長的帶領下，我深信工會將邁出嶄新的氣象。我也希望，全體會員能一如既往地支持工會團隊，共同為我們的權益與福利而努力。在這個新的起點，我們必須團結一致，凝聚向心力，才能在面對未來鋼鐵產業環境變動、勞資協商僵局挑戰時，展現最強的團體力量，堅實地捍衛勞權。

在這個新屆次即將開始之際，我要特別呼籲大家：務必要避免外界的謠言、分化或不實傳聞而動搖對工會的信任與支持。面對散布的抹黑、造謠或惡意攻訐，我們更應該堅守理性、堅守事實，以尊重、互信和團結回應一切挑釁。民主可以包容各種聲音，但要以理性討論，兼容對話為前提，工會從來不是少數人的私利團體，而是代表所有會員、維護勞工共同利益的集體。只有當我們團結一心、不為分化所動，才能為每一位會員爭取真正、穩固且長遠的權益。

最後，對於過去幾年我在任期間所做的一切，不論成就或不足，我都以謙卑的心向大家致謝，也敬請會員以同樣的包容與理解，給予新理事長與新團隊最大的支持與信任。我深信，在楊理事長與新團隊的帶領下，只要我們全體會員保持高度的參與與支持，以理性、尊重、信任為原則，就一定能打造更健全、更有力量、更有公義感的工會組織。未來的路還很長，我懇請所有會員，繼續與工會站在一起，共同創造更好的勞動條件、更完善的保障制度，以及更有尊嚴、更有價值的勞動環境。



# 活動集錦

## PHOTOS

114.11.03 中鋼機械公司企業工會吳相樺理事長率理監事蒞會拜訪，針對會務運作與集團公司經營現況進行交流。



114.11.10 高雄市政府消防局緊急救護科陳俊宏科長等人來訪，針對企業防災及緊急應變措施等作為進行交流座談。



114.11.03 邱議瑩立法委員專程蒞會拜訪，陳春生理事長邀集各子公司工會與友會幹部藉此機會向邱立委表達產業運作之困境，請其轉達政府相關部門協助提供應對政策，讓企業早日再現榮光。



# 活動集錦

## PHOTOS

114.11.17 本會陳春生理事長偕同高雄市產總林順基理事長、元大銀行楊啟榮理事長、中油第一分會陳文峯常務理事，連袂拜會行政院南部辦公室許乃文執行長提出勞退新制提撥改革方案，央請執行長向中央表達勞工對於制度改善的期待！



114.11.17 立法委員柯志恩蒞會拜訪，關心鋼鐵景氣與環保減碳等議題，對中鋼營運造成衝擊，也肯定本會捍衛勞工權益的努力。



# 活動集錦

## PHOTOS

114.11.18 新北市中央印製廠工會吳慈祚理事長蒞會拜訪，就會務運作與陳春生理事長進行意見交流。



114.11.21 陳春生理事長受邀出席中聯資源公司企業工會代表大會，並祝賀大會順利成功！



# 本會第十五屆理事長暨會員代表選舉活動花絮

114.11.10-24 理事長候選人於競選活動期間拜票一隅。



# 活動集錦

## PHOTOS

114.11.18 理事長候選人政見發表會，各候選人均蒞場發表對公司經營與會務運作日後之願景與執行方案。



114.11.20 辦理選務工作講習，向各選區負責之選務人員，說明選舉作業流程與相關注意事項。



# 活動集錦

## PHOTOS

114.11.24 各選區選務人員領取相關物品與清點選票。



114.11.25第十五屆理事長暨會員代表選舉投票一隅。



114.11.25 常日班選區投票結束後繳回票箱，並由彭漢廷監召上鎖掛封條，待輪班選區投票結束後統一開票。



# 活動集錦

## PHOTOS

114.11.26 選舉集中開票，各開票區開票作業一隅。





# CONTENTS 目錄

<b>工會會訊</b>	17   勞資會議議案彙整
	19   工會快訊、福利快訊 秘書處
<b>國際快訊</b>	20   國際勞動與產業訊息 秘書處
<b>生活法律</b>	21   配偶繼承人 文 / 王舜信 律師
<b>醫療保健</b>	23   糖尿病與高血脂的風險因子與預防策略 文 / 徐智威 醫師
<b>心得分享</b>	25   雙軌退休保障解析：勞退新制與勞保年金全景圖 文 / 老馬
<b>生活隨筆</b>	28   《把希望吃回來——從餐桌開始的健康改變》 文 / 洛穎
	31   大陳義胞 文 · 攝影 / 遊龍
<b>旅遊紀事</b>	33   《我把一部分的自己，遺落在阿爾卑斯山》 文 / 白旅人
<b>詩詞賞析</b>	37   穹頂下的時光 文 · 攝影 / 胖丁
	38   分開 文 / 田謐
	38   千穗峽秘境 文 · 攝影 / 可妮
	39   櫛田神社賞櫻 文 · 攝影 / 張辰璋
	39   富士山 文 · 攝影 / 謝時豐
	40   維也納人民公園 文 · 攝影 / 花見
	40   煙火羚羊 文 · 攝影 / 仰華
<b>親子園地</b>	41   歡樂小丑 圖 / 李睿恒
	41   花草翩翩九宮格 圖 / 宸希
	42   母親 圖 / Shirley
	42   后羿射日 圖 / 蔡承勳
	43   HI。龜 圖 / 綺綺
	43   樂遊香港 圖 / 霏霏
<b>會員專區</b>	44   駐會服務通訊錄、會員服務、好康報報 秘書處
<b>攝影世界</b>	封底   灰頭椋鳥餵雛 文 · 攝影 / 遊龍

## •秘書處小啟

一、114年12月份無互助金申請案，會員及贊助會員毋須扣繳互助金，僅扣繳會費293元（新進人員則再加扣新台幣879元入會費，經常會費293元三倍）。

二、上述款項將於115年01月05日之薪資中扣款，敬請查照。

# 《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——



# 勞資會議議案彙整

第13屆第24次會議  
勞資會議勞方代表

01

建請公司協助同仁解決托嬰問題。



## 勞方代表訴求

### 說明

- (一) 公司近年來，世代交替，新一代的同仁適逢育兒年齡，許多的中鋼新生代為公司帶來蓬勃朝氣。
- (二) 惟0到2歲嬰幼兒之教保、托嬰中心等名額有限，同仁深受托育問題所苦，甚至在無後援情況下不得已需請育嬰假照顧子女，造成公司人力調度不便。
- (三) 少子化為國安危機，更是產業危機，為使員工辦公無後顧之憂，培育下一代的優秀人才，各大企業均努力建置托嬰福利措施，諸如在公司內設置托嬰中心提供全日托育服務（如中油）或提供每月育兒津貼（如鴻海）等，來解決員工托嬰問題。
- (四) 高雄適逢產業發展，台積電、輝達等大企業持續進駐，將產生人才磁吸效應，若公司能協助同仁解決托嬰問題，不失為吸引人才的一大亮點。

### 辦法

建請公司協助同仁解決托嬰問題，例如洽相關機構協助保障同仁托嬰名額、提供育兒津貼，設立自有托嬰中心提供日間托育服務等均為可行方案。



### 後續追蹤

此案於113年7月提出，集團會館三樓托嬰中心已完成相關圖件審查，並於114年11月進場施工，預計115年7月完工啟用。A2於114年11月會議中補充說明：為求周延，本案經洽詢高雄市政府都發局、社會局等相關局處，釐清於工業區土地設置托嬰中心之相關用地規定（如地目變更等事項），並確認主管機關為「經濟部高雄臨海產業園區服務中心」。經初步洽詢該服務中心表示：依規定產業園區內可設置托嬰中心，惟不得「獨立對外營業」。後續擬安排拜訪臨海產業園區服務中心，討論本公司托嬰中心之營運方式是否適用相關法規等事宜。（決議：請A2持續辦理）

## 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，有希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。



#### 後續追蹤

A2與F1於114年11月會議中補充說明：（一）福委會本（50）次消費性貸款案，業於9/5寄送詢價函予20家銀行，本次共有11家銀行投標，由華南、元大及兆豐銀行取得優先議價權。（二）經10/19進行決標議價後，由元大銀行以2.198%優惠利率得標承作。（三）相關消貸作業時程及說明，A2已於11/07公告週知，相關申貸款項預計於12/23撥入審核通過申請者之帳戶。（結案）

## 03

建請公司提供代步車於公務車輛維修/保養期間使用。



### 勞方代表訴求

#### 說明

- (一) 公司多數二級單位僅配置壹部公務車，故障維修時若遇長時間待料，最久可能長達數月無公務車可使用，影響正常公務運作。

(二) 另公司內公務電動自行車廠牌型號眾多，廠商生產規模不大，售後備品服務期短，市面維修零件來源有限，機車維修部均採個案調料處理，以致維修待料期較一般燃油機車更長。

### 辦法

建議公司能仿照調度室以租賃方式提供送修單位在公務車輛或電動自行車於維修或保養期間能有替代車輛可以使用，以利公務遂行。

### 後續追蹤

公司於114年11月會議中補充說明：自10/20於EIP公告單位公務車於W65維修或保養期間，A22可協助優先協助派車，解決單位無車可公務使用之困難後，11月份無單位使用此服務。（銷案）



### 工會快訊

一、為提供會員子女豐富之教育娛樂活動，以期達到休閒與教育之目的，特別規劃寒假2梯次活動，敬邀會員子女參加。

- ① 報名日期：114年12月16日至31日。
- ② 活動日期：(1) 115年1月29日（星期四）中鋼囝仔冬令營，幸福多加倍。  
(2) 115年2月05日（星期四）小小巴菲特兒童理財營

※詳細說明與報名附件屆時請詳見中鋼EIP佈告。

承辦人：楊麗娜小姐（分機2168）

二、本會114年度福利事業部消費回饋年終摸彩，中獎名單已於12月中旬EIP公告，敬請中獎之會員，自即日起於上班時間持識別證或身分證明文件至工會領取獎項。承辦人：王瓊瑤小姐（分機5550）。

### 福利快訊

一、115年度優秀會員暨模範勞工見學行程規劃「日本大阪五日遊」，敬請各單位會員先行推薦（時間為114年12月16日至115年1月2日截止），當選後報名時間為115年1月26日至115年2月11日。

二、本會爭取114年度年終尾牙會餐，經費額度由原本每人1,000元提高至每人1,200元。  
※詳細說明請詳見中鋼EIP佈告。

# 國際勞動與產業訊息

文 / 祕書處 整理

12.02  
勞工動態

## 馬斯克曝曾勸川普別徵關稅 美製造業指裁員、外移全被關稅拖累

- **馬斯克曾警告關稅**：全球首富馬斯克曾試圖勸說美國總統川普，警告實施大規模關稅會「扭曲市場」、推升商品價格並可能導致經濟衰退。
- **企業面臨威脅**：馬斯克旗下的特斯拉曾因報復性關稅高達125%，被迫停止部分中國市場的車款訂單。
- **關稅衝擊製造業**：美國製造商如今將產業萎縮和艱難的裁員潮歸咎於川普的關稅措施，這與川普當初聲稱關稅將促進「美國製造回流」的說法形成對比。
- **就業數據印證擔憂**：美國勞工統計局數據顯示，10月製造業減少6,000個工作機會。自川普4月啟動新一輪關稅以來，製造業已累計流失59,000個職位。
- **衝擊「中間財」推高成本**：經濟研究主管指出，關稅主要衝擊於生產成品的「中間財」，推高了生產成本，迫使企業為維持利潤率而進行裁員。
- **結果與理論相反**：分析師強調，加徵關稅理論上應保護本土製造業並使其就業成長，但目前看到的卻是製造業疲弱的相反結果。【摘自鉅亨網】

12.01  
產業動態

## 鋁材需求迎歷史高峰 美電力成本暴增 鋁業難擴產

- **需求歷史新高**：由於AI資料中心的散熱器、機架及冷卻設備，以及電動車和再生能源的擴張，鋁材需求正迎來歷史性高峰。美國銀行預估，未來十年美國用電需求將以過去十年的5至10倍速成長。
- **電力成本暴漲成最大障礙**：煉鋁是高度耗電產業，每生產1公噸鋁需消耗約1.4萬度電。AI科技巨頭願意支付超過每千度電100美元的電價購買穩定電力，遠高於煉鋁廠所需的30至40美元獲利門檻，導致鋁廠難以與之競爭電力。
- **國內產能急劇萎縮**：美國煉鋁廠多年來陸續關閉，目前僅剩6座營運或維持最低產能，全年產量不到全球1%。
- **海外競爭加劇**：印尼正積極擴大鋁加工產能，而中國則長期主導全球鋁土礦、氧化鋁和成品供應鏈。
- **企業應對與政府呼籲**：Century Aluminum已與電力公司簽訂長期供電契約至2031年；美鋁甚至考慮將發電資產出售給科技公司。美國鋁協會呼籲政府須投入至少250億美元興建新廠，以重建國內供應鏈並減少對海外的依賴，但美國缺乏鋁土礦資源仍是根本限制。【摘自工商時報】



# 配偶繼承人

文 / 王舜信 律師

## 前言

國人甲往生時，其繼承人有配偶繼承人及血親繼承人。本文說明繼承之法律規定。

### 一、有誰能繼承：

依據民法繼承編規定，繼承人分「配偶」、「血親」，配偶是「當然繼承人」，跟血親繼承人一起分遺產。血親繼承人依照民法第1138條規定進行排序，第一順序繼承人：直系卑親屬（被繼承人子女、養子女、非婚生子女）。第二順序繼承人：父母。第三順序繼承人：兄弟姊妹（包括同父異母、同母異父、收養的兄弟姊妹）。第四順序繼承人：祖父母（包括祖父母及外祖父母）。

### 二、繼承比例（應繼分）：

**(一) 配偶有我國國籍：**若有多位繼承人，繼承人間可以繼承的比例，依照民法第1144條規定，配偶與各順序血親繼承人間之繼承比例。

- 1、配偶與直系血親卑親屬同為繼承時，配偶應繼分與他繼承人平均。
- 2、配偶與第二、三順序的父母或兄弟姊妹同為繼承時，配偶應繼分二分之一，父母或兄弟姊妹之應繼分二分之一。

3、配偶與第四順序的祖父母同為繼承時，配偶應繼分三分之二，祖父母之應繼分三分之一。

4、無血親繼承人，配偶繼承全部遺產。

## （二）配偶沒有我國國籍，依配偶國籍，區分如下：

### ① 配偶為中國籍：

依照臺灣地區與大陸地區人民關係條例第67條第5項規定：「大陸地區人民為臺灣地區人民配偶，其繼承在臺灣地區之遺產或受遺贈者，依下列規定辦理：一、不適用第1項及第3項總額不得逾新臺幣200萬元之限制規定。二、其經許可長期居留者，得繼承以不動產為標的之遺產，不適用前項有關繼承權利應折算為價額之規定。但不動產為臺灣地區繼承人賴以居住者，不得繼承之，於定大陸地區繼承人應得部分時，其價額不計入遺產總額。三、前款繼承之不動產，如為土地法第17條第1項各款所列土地，準用同條第2項但書規定辦理。」

### ② 配偶為中國籍以外之其他國籍：

（1）依照涉外民事法律適用法第58條規定：「繼承，依被繼承人死亡時之本國法。但依中華民國法律中華民國國民應為繼承人者，得就其在中華民國之遺產繼承之。」被繼承人甲為本國人，即適用我國民法繼承編之規定，依法配偶互享有繼承權，故甲之配偶可以繼承甲之遺產，但於繼承不動產部分，要看甲之配偶國籍，而有不同情形。

（2）如果甲之配偶是越南國籍：依照土地法第18條規定：「外國人在中華民國取得或設定土地權利，以依條約或其本國法律，中華民國人民得在該國享受同樣權利者為限。」而內政部於民國90年3月23日以台（90）內地字第9004760號函明示：「越南政府對我國人民在該國取得（含繼承）或設定土地權利並無互惠規定，故依土地法第18條平等互惠規定，越南人不得在我國取得或設定土地權利」。因越南國非我國平等互惠之國家，故甲之配偶不可在我國取得或設定土地權利。值得一提，甲之配偶可以金錢補償或變價分割方式實現其對該不動產之繼承權。

## 代結論

本文僅以中國籍及越南國籍為例說明，至於其他國家與我國是否平等互惠而能否在我國取得或設定土地權利，可於網路查詢「外國人在我國取得或設定土地權利互惠國家一覽表」。

# 糖尿病與高血脂的風險因子與預防策略

文 / 徐智威 林口長庚內分泌暨新陳代謝科主治醫師

現代人生活型態改變，外食頻繁、運動量不足、生活壓力大，加上人口老化，使得慢性病問題日益嚴重。其中糖尿病與高血脂（高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症）是兩個最常見且密切相關的代謝疾病，不僅會增加心血管疾病、中風、腎臟病等嚴重併發症的風險，也會對個人健康、家庭照顧與醫療資源造成極大負擔。

因此，了解糖尿病與高血脂的風險因子，並掌握有效的預防策略，對每一位現代人而言，都是「不可不知」的健康知識。

## ● 糖尿病與高血脂是什麼？

### 一、糖尿病簡介

糖尿病是由於胰島素分泌不足或作用異常，導致血糖過高的疾病。依據成因可分為第一型、第二型、妊娠型與其他特殊型，其中第二型糖尿病佔絕大多數，與生活型態息息相關。（表一）

### 二、高血脂簡介

高血脂泛指血液中的脂肪成分異常，包含：

- ※ 低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C）過高：俗稱壞膽固醇，過高會促進動脈硬化。
- ※ 高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C）過低：俗稱好膽固醇，過低不利心血管健康。

※ 三酸甘油酯（TG）過高：會增加胰臟炎、中風與心肌梗塞風險。

## ● 糖尿病與高血脂的風險因子

糖尿病與高血脂常同時出現，形成代謝症候群或心血管—腎臟—代謝（CKM）共病群。常見風險因子包括：

- ※ 家族病史。
- ※ 肥胖，尤其腹部肥胖。
- ※ 高油高糖飲食、含糖飲料、精緻澱粉。
- ※ 運動不足。
- ※ 年齡與性別（男性早期風險高，女性更年期後風險迅速上升）。
- ※ 吸菸、酗酒、壓力、睡眠障礙、荷爾蒙異常。

## ● 您可以怎麼預防？

好消息是，多數糖尿病與高血脂是可以透過生活改善預防：

### 一、調整飲食習慣

- ※ 少糖、少油、少鹽，選擇地中海飲食或得舒（DASH）飲食。
- ※ 增加膳食纖維攝取，如蔬果、全穀雜糧。
- ※ 減少加工食品、紅肉、反式脂肪。
- ※ 多選擇富含Omega-3脂肪酸的魚類、堅果。

表一：糖尿病簡介

項目	第一型糖尿病 (Type 1 DM)	第二型糖尿病 (Type 2 DM)	成熟起始型糖尿病 (MODY)	妊娠糖尿病 (GDM)
常見年齡	幼兒、青少年 (<30歲)	成人 (>40歲)，但年輕化趨勢明顯	青少年或年輕成人	妊娠中期 (24-28週)
起病速度	快速 (數週至數月)	緩慢、常不自覺	緩慢	妊娠時檢出
症狀	多尿、多飲、體重下降、疲倦	疲倦、多尿、多飲、模糊視力	類似第二型，但通常較輕微	多無症狀，少數會有多尿、疲倦
體型	常偏瘦	常合併過重或肥胖	正常體重	不一定
胰島素分泌	幾乎完全缺乏	有胰島素阻抗且分泌不足	胰島素缺陷 (基因問題)	通常正常但對胰島素敏感度降低
自體免疫抗體	常見 (如GAD抗體)	少見	無	無
診斷標準 (任何一項即 可診斷)	★空腹血糖 $\geq 126\text{mg/dL}$ ★隨機血糖 $\geq 200\text{mg/dL}$ 且 有典型症狀 ★ $\text{HbA1c} \geq 6.5\%-\text{OGTT 2小時血糖} \geq 200\text{ mg/dL}$	同左 (需結合臨床評估)	基因檢測確診	孕婦於24-28週進行 75gOGTT： 1.空腹 $\geq 92\text{mg/dL}$ 2.1hr $\geq 180\text{mg/dL}$ 3.2hr $\geq 153\text{mg/dL}$ (任一項異常即診斷)
其他特徵	易有酮酸中毒	常合併代謝症候群	家族中代代發病，具體基因突變	分娩後需追蹤是否發展為第2型糖尿病

## 二、維持健康體重

- ※ 體重減輕5%~10%，可改善胰島素敏感度與血脂。
- ※ BMI保持在18.5~24之間，腰圍控制男性 $<90\text{cm}$ 、女性 $<80\text{cm}$ 。

## 三、規律運動

- ※ 每週至少150分鐘中等強度有氧運動 (如快走、游泳、騎腳踏車)。
- ※ 加入阻力訓練 (如彈力帶、重量訓練) 改善代謝與肌力。

## 四、戒菸限酒、減壓助眠

- ※ 戒菸可大幅降低心血管風險。
- ※ 男性每天 $\leq 20\text{公克純酒精}$  (約2個標準杯)；女性：每天 $\leq 10\text{公克純酒  
精}$  (約1個標準杯)。
- ※ 每晚7~8小時的高品質睡眠。

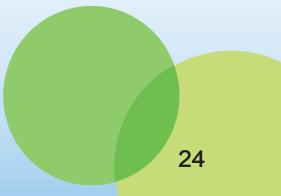
## 五、定期健康檢查

- ※ 建議40歲以上每年檢測空腹血糖、糖化血色素 (HbA1c)、血脂肪。
- ※ 若有家族史或肥胖、三高等高風險族群，可提早開始監測。

## 預防勝於治療

糖尿病與高血脂常常在「沒有症狀」的狀態下悄悄發展，一旦發現，常已伴隨器官損傷。因此，提早辨識風險因子、積極改善生活型態，是最有效的策略。若已經有異常，有多種安全有效的藥物可以穩定病情。

健康是一輩子的習慣，從一餐一動開始，打造更健康、更長壽的未來！



# 雙軌退休保障解析： 勞退新制與勞保年金全景圖

文 / 老馬



**退休**生活的經濟能力是所有勞工永遠關心的議題，在台灣，勞工的退休保障有二套制度化、可查詢、可累積的規劃。勞工瞭解「勞工退休金新制」與「勞工保險老年給付」兩大制度的設計邏輯、操作細節與策略選擇，就能在退休規劃上做出更明智的決策，打造個人退休保障的黃金防線。

勞工退休金新制（簡稱「勞退新制」）與勞工保險老年給付（簡稱「勞保老年給付」）雖同屬退休保障範疇，卻分屬不同法源。前者依據《勞工退休金條例》，由雇主按月提繳至勞工個人專戶，具備「退休金可累積帶著走」的特性；後者則屬社會保險制度，依《勞

工保險條例》由勞保局統籌管理，給付方式包含年金與一次金，須符合特定年齡與年資條件。這種雙軌制設計，讓勞工在退休時可同時領取兩筆給付，形成更穩固的經濟防線。

自民國94年7月1日實施的勞退新制，最大亮點在於「個人專戶制」。無論勞工轉換多少工作，只要雇主依法提繳，退休金都會累積在同一帳戶中，年資可合併計算，真正做到「退休金跟著人走」。此外，勞工可在每月工資6%範圍內自願提繳，享有稅賦優惠：提繳金額不計入當年度薪資所得課稅，等於為未來退休生活提前儲蓄，同時降低當年度所得稅負擔。更重要的是，政府設有

「最低保證收益」機制，確保退休金累積收益不低於銀行2年定存平均利率，若不足則由國庫補足，保障勞工資產不受市場波動侵蝕。

雇主依法每月須提撥勞工薪資的6%至個人退休金專戶，而勞工本人則可選擇是否「自提」1%至6%的薪資額度，額外存入同一帳戶。這項自提制度不僅能強化退休金累積，更具備節稅與穩定收益的優勢。以勞動部提供的範例（薪資年化增幅1.44%，收益率6.09%，此為民國94年至114年的年化收益率）來看，一位25歲、月薪3萬元的勞工小明為例，僅雇主提撥6%，工作至65歲，退休金約為433萬元；若小明每月都自提6%，則退休金大增為866萬元，差距驚人。

另一例子勞工小華35歲，月薪4萬，專戶已有30萬元，僅由雇主提撥6%，65歲時的退休金約460萬元；若此時再加入自提6%，則退休金可增加至743萬元。差距約283萬元。數據顯示自提比例越高，退休金累積越可觀。（註1）

此外，自提金額不計入年度所得，具備節稅功能。若以年薪70萬元，自提6%即42,000元，適用所得稅率5%，可節省約2,100元稅金。若所得級距更高，節稅效益也隨之提升。

而在勞保老年給付方面，則提供三種請領方式：老年年金、老年一次金、一次請領老年給付。勞保年金是台灣勞工退休的重要保障，其計算方式主要分為兩種公式，並採「擇優給付」原則，也就是勞保局會自動選擇對勞工最有利的金額發放。

公式一採平均月投保薪資  $\times$  保險年資  $\times 0.775\% + 3,000$  元，公式二為平均月投保薪資  $\times$  保險年資  $\times 1.55\%$ ，其中，「平均月投保薪資」是指加保期間最高的60個月薪資平均值，保險年資則為累計的勞保加保年數。

請領條件年滿法定請領年齡，2025年為64歲，2027年起為65歲，且勞保年資滿15年以上。若提前請領，每提前1



年減給4%；最多提前5年，減給20%。若延後請領，每延後1年增給4%，最多增給20%。舉例若某人平均月投保薪資為45,800元，年資40年，則公式二計算結果為： $45,800 \times 40 \times 1.55\% =$ 約28,396元/月。這筆月退金將終身發放，提供穩定現金流，是多數勞工首選的退休給付方式。選擇前應評估自身健康、財務與家庭狀況，以做出最適合的退休規劃。

在退休規劃上，個人應綜合考量健康狀況、家庭責任、預期壽命與財務需求。例如短期內需大筆資金者，一次領較為有利；若追求穩定現金流，月領年金則更適合。此外，提早自願提繳不僅可享稅賦優惠，更能拉長資產累積期，對於年輕勞工而言，是一項值得投資的長期策略。

退休金制度設計的初衷，是讓每位勞工都能安心退休，勞退新制與勞保老年給付，分別代表「個人帳戶制」與「社會保險制」的兩種保障邏輯。前者強調個人累積與彈性，後者則提供穩定與安全網。唯有充分理解制度設計，並善用查詢與試算工具，勞工才能在職涯終點，迎來真正的安心與尊嚴。

對於職場新鮮人而言，可能會覺得薪資有限，自提會壓縮生活開支。但長遠來看，提早開始自提，即使是1%或2%，都能讓複利發揮最大效益。建議可從小比例開始：可先自提1%或2%，待財務穩定後逐步提高至6%。勞退自提每年最多可調整兩次，具彈性。薪資逐漸成長後，也會出現明顯節稅優勢，自提不僅累積退休金，也能有效降低所得稅負擔。另外，自提視為強制儲蓄：自提金額無法提前領出，等同於為未來強制存錢，避免資金被日常開銷侵蝕。

如果你想試算自己的退休金累積效果，可透過勞動部網站的「勞工個人退休金專戶試算表」（<https://calcr2.mol.gov.tw/trial>），先行試算未來退休時，個人退休金專戶可能累積之退休金及月退休金大致數額；也可使用勞保局提供的多元管道查詢個人退休金專戶的退休金金額。

退休，不該是未知的懸崖，而是規劃好的平穩道路。而這條路，從現在開始，就可以走得更穩、更遠。

---

<sup>註1</sup> 勞動部全球資訊網中文網官網「勞工自提退休金，馬上開始不嫌晚」

# 《把希望吃回來——從餐桌開始的健康改變》

文 / 洛穎

人化療後返家休養的日子，常讓我感到茫然。那是一段懸在空中的時光，前一階段的戰鬥暫告段落，而下一次療程又在不遠處等候。看著他虛弱的身影，我心裡一遍遍問自己：接下來該怎麼辦？

在那之前，我滿腦子只想著要買家人喜歡吃的。還記得他最愛的是街口那家古早味蛋餅。為了讓他開心，我常常天還沒亮就去排隊，端回一份熱騰騰的早餐。雖然蛋餅裡有放點青菜，我還總是叮嚀老闆：「青菜幫我double！」，心裡安慰自己這樣應該比較營養。

可是，一遍又一遍地看著店家將一大匙油倒進鍋裡，再把濃稠的麵糊舀到鐵板上，我心裡開始冒出不安。每看一次都覺得害怕。難怪每次回診，醫師總提醒他「又胖了一些」。那一刻，我第一次意識到——原來自己用盡心力守護的方式，竟可能在無形中傷害他。



就在那段最迷惘的時光裡，我在網路上偶然輸入了「癌症、上課」幾個關鍵字。沒想到，搜尋結果裡跳出來的，正是「癌症關懷基金會」的飲食專班。

接洽人員耐心地告訴我：家人生病期間，他們會安排專業營養師與我對接，甚至幫忙計算每天該攝取的份量。這句話對我而言，簡直像一根救命繩——因為我最困惑的，正是「該怎麼吃？要吃多少？」他們還建議我，在上課前先準備一本《做自己的營養師，作者：黃翠華、黃舒宜》。掛完電話，二話不說便立刻下訂。書一到手，我便迫不及待地翻讀。短短幾頁，就像推開了一扇嶄新的窗。那些過去習以為常的飲食方式，在字裡行間被揭示出潛藏的風險。我才驚覺，原來以前的吃法，竟無形中一點一滴在摧殘身體。

不久後，我參加了癌症飲食專班的線上課程。課程以預錄方式進行，並

貼心地提供三天回放。即便那三天家人正好住院，我仍利用陪病的空檔，一點一滴把握時間學習。影片與書籍相輔相成，讓我得以不斷反覆咀嚼，也更能在生活中實踐。

在課程結束後，基金會很快就安排營養師與我對接。我們透過通訊軟體持續交流，討論著該怎麼吃才能更健康。她不會把一大堆觀念生硬地塞給我，而是先耐心了解我們的實際狀況，再一步一步地調整。這樣的方式讓我覺得不只是「被指導」，更像是「有人真正理解並陪伴著」。

營養師甚至擔心我無法掌握正確的份量，特地寄來了湯匙和標準碗。每次在廚房裡看到它們，我心裡總會泛起一股細微卻真切的感動——因為那不只是工具，更像是一種默默的提醒與支持。她還會要我拍下家人的三餐，再逐一回饋可以調整之處。偶爾我們也會約時間，透過通訊軟體直接對話，討論家人的狀況。每一次交流，都讓我確信：我並不是孤軍奮戰，而是有一位專業且溫暖的夥伴，與我並肩同行。

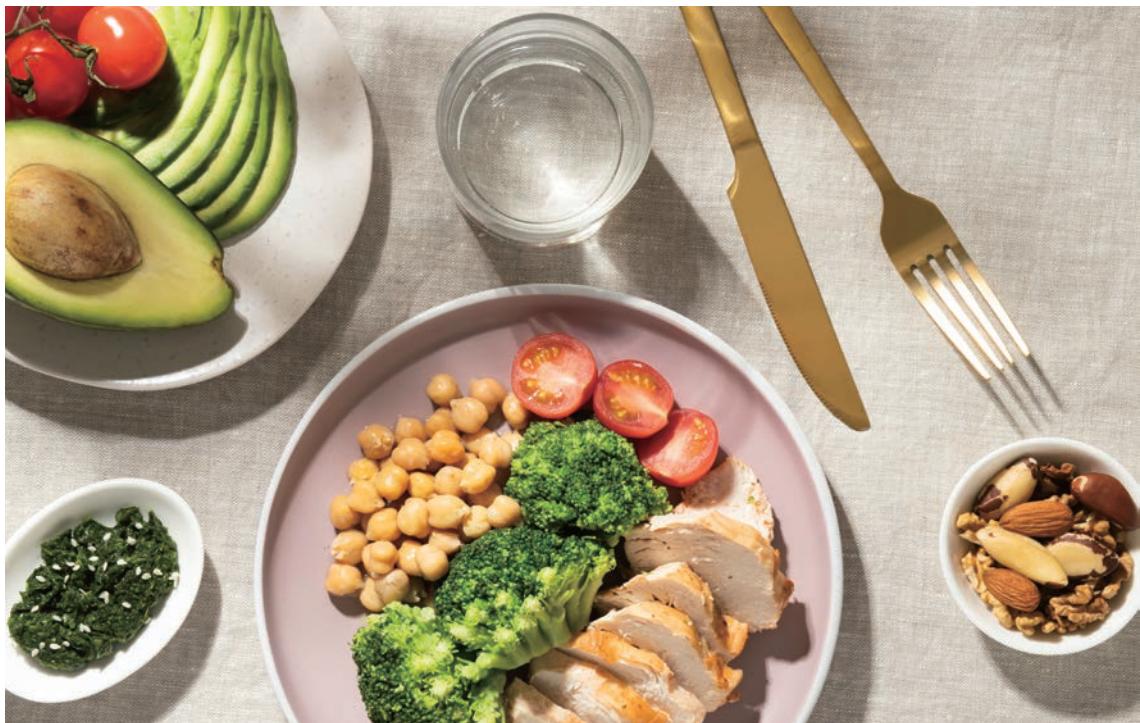
在我很茫然、不知道該從什麼步驟開始時，她先教了我一道最簡單卻營養滿點的料理——清蒸鮭魚豆腐香菇。這道菜，是開啟我為家人健康洗手作羹湯的起點，我至今仍記憶鮮明，永遠不會

忘記。從那一天起，我真正踏出了改變的道路。

漸漸地，我開始用全新的眼光看待食材：五穀雜糧不夠，就補雜糧；蛋白質不足，就添優質蛋白；選購蔬菜時，也不再只是單一顏色，而是刻意讓餐桌更繽紛均衡。彷彿每個食材旁邊都自動浮現一個標籤，提醒我該如何平衡。

有一次，我煮了家人最愛的牛肉麵。紅肉向來是我心裡有所顧慮的食材，但為了滿足他們的味蕾，我選擇在料理中找到平衡：減少鹽分，在湯頭裡加入大量蔬菜。對我而言，蛋白質固然重要，但蔬菜更需要達到充足的份量——所以我乾脆豪邁地「加好加滿」。因為是自己煮的，我能完全掌握食材與比例，不必擔心像外食那樣，往往僅僅象徵性地放上幾片葉菜。這份自主，讓餐桌上的每一口，不只是味蕾的享受，更是安心與踏實的滋味。

從那時起，我真正走進了廚房，成為家人的營養守護者。兩年來，日復一日地準備餐食，看著全家的體重逐漸回到標準，氣色與精神慢慢轉好，血球數值也一點一滴的回升，讓我覺得所有的辛苦都化作甘甜。更讓我覺得難能可貴的是，在整個過程中，基金會從未向我收取任何費用。後來我才明白，外面的營養諮詢往往費用不低，每一次掛號、



每一次等候，都需要投入金錢與時間；而基金會卻在我們最需要的時候，無償地提供知識與支持。這份無私的付出，讓我一次次心生感動。還記得有一回和營養師在通訊軟體上對話，我忍不住脫口而出：「有你們真好。」這不只是當下的感慨，而是陪伴一路走來後，最真切的心聲。

健康，原來就是從每天吃下去的第一口開始。

由衷感謝癌症關懷基金會，以及默默付出心力的營養師們。他們在我們最脆弱的時刻，點亮了一盞燈。不僅照亮了我們度過療程的過程，也照亮了全

家未來的道路。而我更希望，不只是我們這樣的家庭，而是所有人——無論是否身處病痛之中，或只是追求日常的健康——都能知道有這樣的基金會以及一群為健康默默守護的營養師們在身邊。飲食，從來不只是三餐的填飽，而是生命力的根基，是我們與健康之間最直接的對話。

願每個人都能學會與食材重新握手，奪回屬於自己的健康自主權。不論是在病房，還是在日常的餐桌前，都能透過一口口食物，把身體養好，把希望吃回來，願我們都能迎向一個更自在、更踏實的健康人生。



# 大陳義胞

文・攝影 / 遊龍

吞雲吐霧的大陳義胞阿嬤，勾起對故鄉大陳群島的懷念…。

大陳群島，座落於大陸浙江省臺州灣東南海域，由29個島嶼與83個島礁所組成，總面積大約14.6平方公里，相當於我國屏東縣琉球鄉的兩倍大，距離臺灣約有240餘公里之遠，兩個主要島嶼就是上大陳島與下大陳島，在1955年以前肩負著護衛臺灣安全的神聖任務，是中華民國政府管轄非常重要的群島，它距離浙江省臺州市區大約有52公里，1955年2月8日國共戰火延燒到大陳群島，在美軍第七艦隊安全護航下，撤出國軍官兵16,053人及大陳義胞17,132人，全部撤出到臺灣，十分罕見的，中國人民解放軍並沒干涉，和平的接收大陳列島，這就是歷史上記載的大陳島撤退，隨後大陳島就由大陸人民解放軍駐守，當時撤退來臺的大陳居民，在政府安排下，分居全臺各縣市，成立各個部



吞雲吐霧的大陳義胞阿嬤，勾起對故鄉的懷念。

落大陳新村，每村約有百戶數百人，也就是大家口中的大陳義胞。

分佈全臺最典型的大陳部落有兩處，一處在北部的永和大陳義胞社區，另一處則在臺灣的後山臺東富岡聚落；大陳義胞的個性，很像臺灣的客家人，刻苦耐勞，勤儉成性，不怕吃苦，有如電視廣告詞的呷苦當做呷補，筆者當年就讀的林邊初中，就有一位來自基隆

的大陳義胞，高大挺拔，很愛運動，又會唸書，考試常考第一名，我唯一能贏他的，就只有作文這一單元；時代的變遷，當今的大陳義胞第二代已與土生土長的臺灣人，沒有顯著的差異，有些甚至閩南語講得很滑溜，地方政府對他們的照顧，比如永和五和新村進行都市更新，並且蓋了大陳義胞會館，讓大陳文化得以留傳。

大陳義胞阿嬤回想七十年前，才剛過完春節後的元宵節，大清早就傳來廣播聲，要大家趕快收拾家當，準備到碼頭集合逃難到臺灣，臺灣在哪裡？一萬七千多名大陳義胞大多是有聽過沒看過，距離大陳列島約有兩百四十多公里的地方，大陳義胞阿嬤還沒來得及吃上大陳傳統料理的山粉糊早餐，就被趕上船；根據她的口述，山粉糊是由紅豆、米粉、地瓜粉、紅棗丁等食材來製作，有別於我們元宵吃湯圓的習俗，大異其趣。

潸然淚下的阿嬤敘述來臺的苦境，她們來到臺灣，濃濃的浙江鄉音，別人聽不懂她們的話，她們也聽不懂別人講的話，就這樣生活在如此尷尬的眷村小生活圈裡，逐漸凋零的長者，還日夜祈禱他們口中的民主救星老蔣反攻大陸，解救同胞？也才有蔣公感恩堂的興建，高雄市旗津區中洲路就有一座，到了小蔣接棒，看破時局，才有十大建設的興建，也才有今日的中鋼，今日轉型正義和去蔣化的當下，多元化的中華民國在臺灣，只要認同這個國家，就要和平共處來奮鬥，朝高科技與傳統產業及旅遊觀光業來發展，讓世界看見臺灣，讓國家揚眉吐氣，才是我們當下之福。

大道之行也，天下為公；大道三件事，勸人戒酒和少拈花惹草及遠離賭博，想必就是大陳義胞對於時下酒色財氣，十分敏感的警語吧。



# 《我把一部分的自己，遺落在阿爾卑斯山》

文 / 白旅人



**總**有些旅程，會在結束後很久，依然在心底迴響，成為生命中深刻的印記。這篇關於遠方的故事，便是一趟這樣的旅行。一個關於雪、關於山、關於湖光與時間的故事。一個關於我如何把一部分的自己，悄悄遺落在瑞士的故事。啟程前，我們活在這個被螢幕和水泥豢養的世代，對於那些印在明信片上的風景，總帶著一種既渴望又疏離的防備心，直到真正踏上那片土地。

故事的起點，在法國柯爾瑪(Colmar)那五彩斑斕的童話小鎮。當我們還沈浸在德法邊境的夢幻氛圍中，一趟火車便將旅程從童話的此岸，載往了神話的彼岸。窗外的景色，從精緻的木筋屋，慢慢被染成大片的、純粹的綠。當火車駛入茵特拉根 (Interlaken) 時，便知道這趟旅程的序章，已經超越了所有貧瘠的想像。空氣聞起來是甜的，混著青草與湖水的氣息。這座被兩片絕美湖泊——圖恩湖 (Thun) 與布里恩茨湖 (Brienz) ——溫柔擁抱的小鎮，是通

往阿爾卑斯心臟的門戶。湖水是那種很不真實的「瑞士藍」，清澈得彷彿能一眼望穿地球。遠方的白色山脈在雲霧中若隱若現，像一道聖潔的屏障，守護著這片寧靜。我們沒有急著去征服哪座山頭，只是在湖邊散步，看著滑翔傘像蒲公英一樣，在空中自在地飛舞，為這幅完美的風景，添上了一筆動感的詩意。而茵特拉根，是為了仰望與攀登做準備的。隔天，我們搭上了開往山中的列車，目的地是那傳說中的歐洲屋脊。



列茲敦士登街道

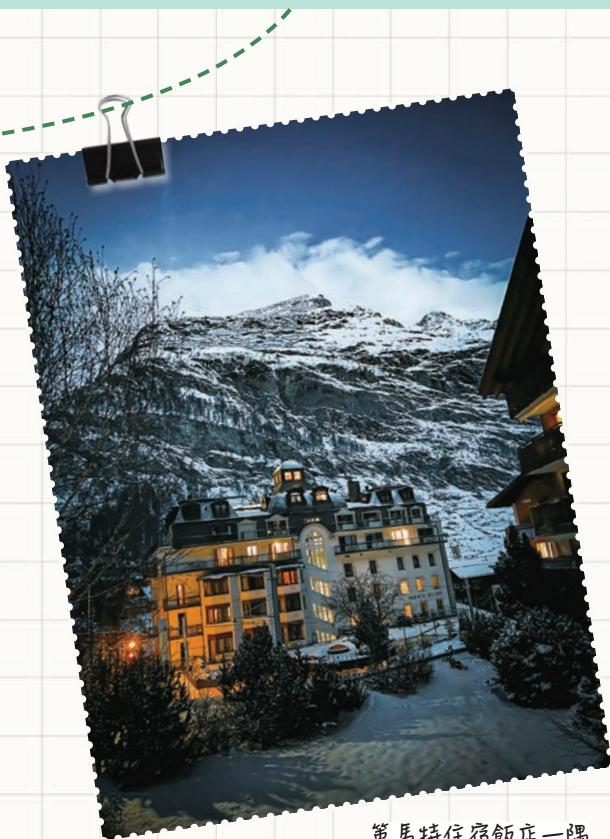


近看馬特洪峰

前往少女峰（Jungfrau）的路，本身就是一場儀式。我們換乘古老的齒軌列車，這神奇的交通工具，像個倔強的登山客，一格一格地，緊咬著陡峭的齒軌，奮力向上攀爬。火車在艾格峰（Eiger）的山體內穿行，透過鑿開的觀景窗，能窺見窗外冰川的猙獰與壯麗，那是一種令人敬畏的工程奇蹟。當我們終於抵達全歐洲最高的火車站——少女峰站（Jungfraujoch – Top of Europe）時，海拔3,454公尺的高度，讓心跳微微加速。走出觀景台，一片無垠的冰雪世界在眼前展開。阿萊奇冰川（Aletsch Glacier），這條歐洲最長的冰河，像一條銀白色的巨龍，蜿蜒盤踞在群山之間。

陽光灑在冰川上，反射出刺眼卻又聖潔的光芒。站在這裡，感受著稀薄卻純淨的空氣，會突然覺得人類所有的煩惱與紛擾，在這片永恆的冰雪面前，都顯得如此微不足道。我們爭奪的、執著的，在時間的長河裡，不過是瞬息的浪花。我想，這或許就是旅行的意義吧，在一個遠離日常的地方，用一個全新的視角，重新審視自己與這個世界的關係。如果說少女峰是蒙著面紗的絕世美人，那麼，接著要拜訪的，便是一位孤傲的山中帝王。

火車一路向南，窗外的風景越發原始、壯闊。當火車駛入策馬特（Zermatt）時，另一種震撼迎面而來。這個禁止燃油車駛入的小鎮，空氣更加清冽。木造的矮房沿著山坡錯落，陽台上開滿了天竺葵，彷彿在爭奇鬥豔，只為了討好遠方那位帝王——馬特洪峰（Matterhorn）。祂就那樣，毫無預警地，在某個街角、某間餐廳的窗外，倏地撞進你的視野。那不是照片上那種平面的、可以被輕易複製的三角巧克力形象。祂是活的，是立體的，帶著一種令人屏息的壓迫感。金字塔般的山體，像一把歷經億萬年打磨的利刃，直指蒼穹。祂的稜角，寫滿了宇宙洪荒的孤獨與驕傲。隔天清晨，我們再次搭上齒軌



策馬特住宿飯店一隅

列車，登上高納葛拉特（Gornergrat）觀景台。當日出的金光灑滿馬特洪峰的頂端，那傳說中的「黃金日出」，像一場神聖的加冕儀式。周圍的群山靜默，冰川在腳下延伸成一片凝固的海洋。那一刻，會感覺自己渺小得像一粒塵埃，卻又因為能親眼見證這份壯麗，而感到無比的富足。而馬特洪峰的倒影，是策馬特的另一份溫柔。

我們徒步前往利菲爾湖（Riffelsee），在無風的清晨，那座孤傲的山王，會溫柔地躺進湖水的懷抱裡。一

實一虛，一剛一柔，完美得像一場不願醒來的夢。告別了策馬特，我們搭上了傳說中的黃金列車（Golden Pass Line），這不只是一趟移動，而是一場流動的視覺饗宴。巨大的觀景窗，像一幅裱好框的畫，把瑞士的湖光山色，一幀一幀地，完美地呈現在眼前。火車穿梭在翠綠的山谷間，牛羊在山坡上悠閒地吃草，脖子上的牛鈴發出清脆的叮噹聲，成了這趟旅程最悅耳的背景音樂。

列車將我們帶向了盧森（Luzern），一個美得像童話故事的城市。在經歷了山嶽的極致洗禮後，盧森的溫柔，恰到好處地承接了飽受震撼的心靈。琉森湖（Lake Lucerne）的水，溫柔地環抱著這座古老的城市。天鵝在湖面上優雅地划水，遠方的皮拉圖斯山（Pilatus）倒映在水中，構成一幅靜謐的畫。這座城市最動人的詩篇，無疑是卡貝爾橋（Chapel Bridge）。這座歐洲現存最古老的木造廊橋，斜斜地橫跨在羅伊斯河（Reuss River）上。橋的廊頂下，繪製著一幅幅記載盧森歷史的三角畫。走在嘎吱作響的木橋上，每一步都像在踩著中世紀的節拍。一旁的八角形水塔，曾經是監獄、是瞭望台，如今則靜靜地守護著這座橋，像一位忠誠的騎士。我們還去了那座著名的「垂死獅子像」

(Lion Monument)。那頭垂死的獅子，表情痛苦而哀傷，深深地刻在岩壁裡。馬克·吐溫說，這是「世界上最哀傷、最感人的石雕」。站在它面前，確實能感受到一種跨越時空的悲壯。

旅程的尾聲，我們做了一件有趣的事——「順道」拜訪了一個國家。從瑞士搭上郵政巴士，便能輕易抵達列支敦士登 (Liechtenstein)，這個夾在瑞士與奧地利之間的小國，小得像一枚精美的郵票。首都瓦杜茲 (Vaduz) 的主要街道，大概走個十幾分鐘就結束了。遊

客們最大的樂趣，就是在護照上蓋上那個價值3歐元的入境章，彷彿在為自己的旅行版圖，集滿一枚珍貴的勳章。這個國家，沒有軍隊，沒有機場，富裕而安詳。它像是繁忙歐洲樂章中一個安靜的休止符，提醒著我們生活也可以有另一種簡單而純粹的可能。

寫到這裡，窗外的天已經黑了。我彷彿還能聞到策馬特的清新空氣，還能感受到少女峰冰川的寒意，還能聽見琉森湖水的溫柔絮語。這趟瑞士之旅，像一場華麗的夢。它用最極致的風景，治癒了內心的某些缺口。它告訴我，這個世界遠比我們想像的更宏大、更壯麗。我們的煩惱，在馬特洪峰的稜角面前會被削平；我們的不安，在琉森湖的波光裡，會被撫慰。或許這就是旅行最迷人的地方。我們用雙腳去丈量世界，卻在不經意間，讓世界的某個角落，永遠地住進了我們的靈魂裡。它會成為我們日後生活中的一座燈塔，在平凡的日子裡，提醒我們遠方有詩，有山川湖海，有我們曾經見證過的壯麗與溫柔。若您有機會，也願您能親自去感受那份撼動，去尋找屬於自己的，那片安放靈魂的風景。



搭乘黃金列車車站旁的小鎮



# 穹頂下的時光

文・攝影 / 胖丁

穹頂之下，齒輪轉動，  
琥珀色的光沿著樹窗流瀉，  
皇家時鐘高懸於廊中，守候百年的時序。  
樓層迴廊蜿蜒，欄杆緩緩環繞，  
遊客停下腳步，駐足仰望，捕捉時間的殘影。  
人聲如潮，光影流轉，映照百貨的華麗與優雅，  
古鐘守候這座雪梨城，  
在古典與繁華之間，繼續  
轉動。  
似在見證，時間才是最奢  
華的收藏。



雪梨維多利亞女王大廈裡的皇家時鐘



# 分開

文 / 田謐

是我想得太多？	可是濕的淚	握不住的幸福	分開的夜晚
還是你想得太少？	誰幫我擦乾？	沒有人來管	悲從中來
寂寞在屋子繞	在心中的問號	一個人的晚餐	為你而建的城堡
不想把愛放掉	有誰能解得開？	孤獨難耐	現在 紹將拆掉

# 千穗峽秘境

文 · 攝影 / 可妮



千穗峽谷密林，  
探索未知驚喜。  
山間療癒芬多精沐浴，  
沉澱身、心、靈。  
剎那間，  
如夢境般的畫面，  
映入眼簾

美不勝收的青山綠水，  
鳥語蟬鳴的交響樂，  
與天地萬物融合，  
獨屬世外桃源的喜悅。  
良辰美景，  
足為外人道也。

# 櫛田神社賞櫻

文・攝影 / 張辰瑋

櫛田神社是位於日本福岡市博多區，為博多地區的總鎮守。每年春季，神社內的櫻花樹競相綻放，寧靜與櫻花柔美交織出和風氛圍，櫛田神社內的稻荷神社更是賞櫻熱點。



# 富士山

文・攝影 / 謝時豐

在東京回臺灣的機上且天氣條件允許下，有幸可以在高空一覽富士山壯闊的全貌，為旅程畫下美好的句點，並期待下次再會。



# 維也納人民公園

文・攝影 / 花見

人民公園（Volksgarten）是維也納首座開放給大眾與遊客休憩的免費花園，其中著名的玫瑰花園於每年六月盛開，超過三百個品種的玫瑰競相綻放，色彩繽紛，香氣馥郁，彷彿置身於童話般的花海中。



# 煙火羚羊

文・攝影 / 仰華



2020高雄苓雅國際街頭藝術節——羚羊裝置藝術，藝術家王量在國外生活多年，返回台灣後，他恢復了與家庭、家人和傳統的連結。他的羚羊靈感來自家庭聚會，用煙火象徵與小姪女同聚的歡樂。

# 歡樂小丑

圖 / 李睿恒(國小一年級)



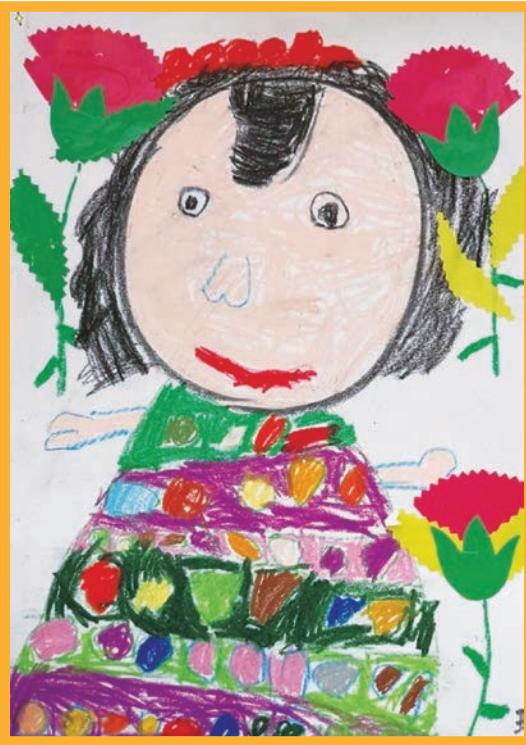
# 花草翩翩九宮格

圖 / 辰希(幼兒園大班)



# 母親

圖 / Shirley(幼兒園大班)



# 后羿射日

圖 / 蔡承勳(國小三年級)



註：作者年級係指著作當時之年級，非顯示本人目前就讀之年級。

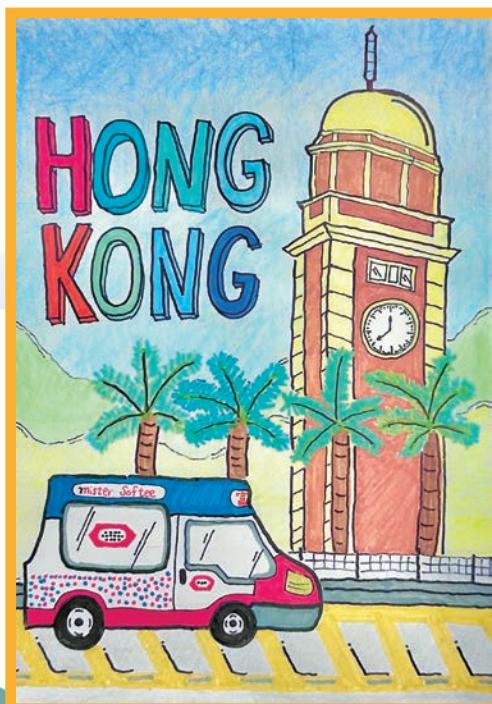
# HI。龜

圖 / 紹綺(國小三年級)



# 樂遊香港

圖 / 霍霏(國小四年級)



**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 旅平險	總部B1每週二 台灣人壽 工會二樓 週一、三、五	14:00~16:00 #6549 12:30~16:30

**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 第一產險 #6821	汽車 0800-667-866 機車 0800-212-551 汽機車 0800-288-068

**諮詢**

服務時間	單位	分機
週一13:30~16:10	謝曼吟律師	
週三08:50~11:30 總部B1第二週週五 08:50~11:10	許毓民律師 林蒼薰律師	登記#3561
週五08:50~11:30	郭憲文律師	
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	聯誼生命禮儀 #6549
電信服務	工會(2F) 每月第二、四個禮拜週五 14:00~16:00 總部(集團會館1F) 每月第二、四個禮拜週二 11:00~13:00	遠傳電信 #6549



## 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

• 好康報報團購資訊 •  分機：2071

★訂單截止：即日~[115/1/23](#)

一、【康那香】口罩、濕紙巾系列優惠

新年度防護補給一次備好！康那香經典熱銷口罩、純水濕紙巾全系列優惠中，不論上班通勤、外出旅遊、家庭日常使用都超實用。數量整箱入，價格超划算，會員們必買一波！

醫療Z摺口罩-粉藍/白(50片x6盒/箱) 優惠價：820元

醫療Z摺口罩-特殊色：杏黃/單寧藍/豆綠/銀灰毛呢  
 (30片x 6盒/箱) 優惠價：990元

3D立體口罩-多色：

(30片x 6盒/組) 優惠價：1,380元

蘭韻純水濕巾-厚型80抽有蓋  
 (12包/箱) 優惠價：465元

蘭韻純水濕巾-厚型80抽  
 (12包/箱) 優惠價：425元



訂購請掃描  
 QR code 填寫表單訂購



## 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

## ★訂單截止：即日~115/1/23

## 二、【谷凡】AI智能廚餘機 優惠價：6,300元

家中廚餘總是產生異味、吸引蟑螂小強？

谷凡 AI 智能廚餘機幫你一次解決！不用曬、不用翻、免等待發酵，日常煮飯的廚餘直接丟進去，輕鬆變乾爽、不臭、不黏手！讓廚房瞬間升級清爽無味。

- AI智慧感應處理：自動偵測廚餘量。
- 高效速乾技術：快速將廚餘乾燥成粉碎狀。
- 除味抑菌系統：多層淨味過濾，有效去除廚餘臭味。
- 精緻小巧外型：不占檯面空間，融入各種廚房風格。



訂購請掃描  
QR code 填  
寫表單訂購



## ★訂單截止：即日~115/1/23

## 【真愛潔】家庭清潔洗潔劑系列優惠

- 無患子高濃縮洗衣精2000ml(8 瓶/箱) 優惠價：1,000元
- 橘子油濃縮洗衣精1500ml(9 瓶/箱) 優惠價：1,080元
- 小蒼蘭香水洗衣凝露1500ml(10 瓶/箱) 優惠價：1,200元
- 小蘇打濃縮洗衣精1500ml(9 瓶/箱) 優惠價：1,080元
- 蔬果碗盤洗潔劑1000ml(12瓶/箱) 優惠價：1,200元
- 波波亮超濃縮洗碗精300ml(24 瓶/箱) 優惠價：720元



訂購請掃描  
QR code 填  
寫表單訂購



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。

## 灰頭椋鳥餵雛

文・攝影 / 遊龍

世間之愛，唯母至深，人世之情，唯母至真，為鳥亦然；灰頭椋鳥又是外來品種，相傳入侵已有十年之久，高雄鳳山區衛武營常見牠們的足跡，餵雛育兒，時常可見，已與五色鳥平分秋色，與人類和平共處。



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、郭曉堃、  
高進德、方湘榕、施和佐、余文凱、陳俊謙、  
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：羅紹明

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：臺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 註準條  
碼，即可進入中鋼  
工會網站查閱電子  
版月刊。