

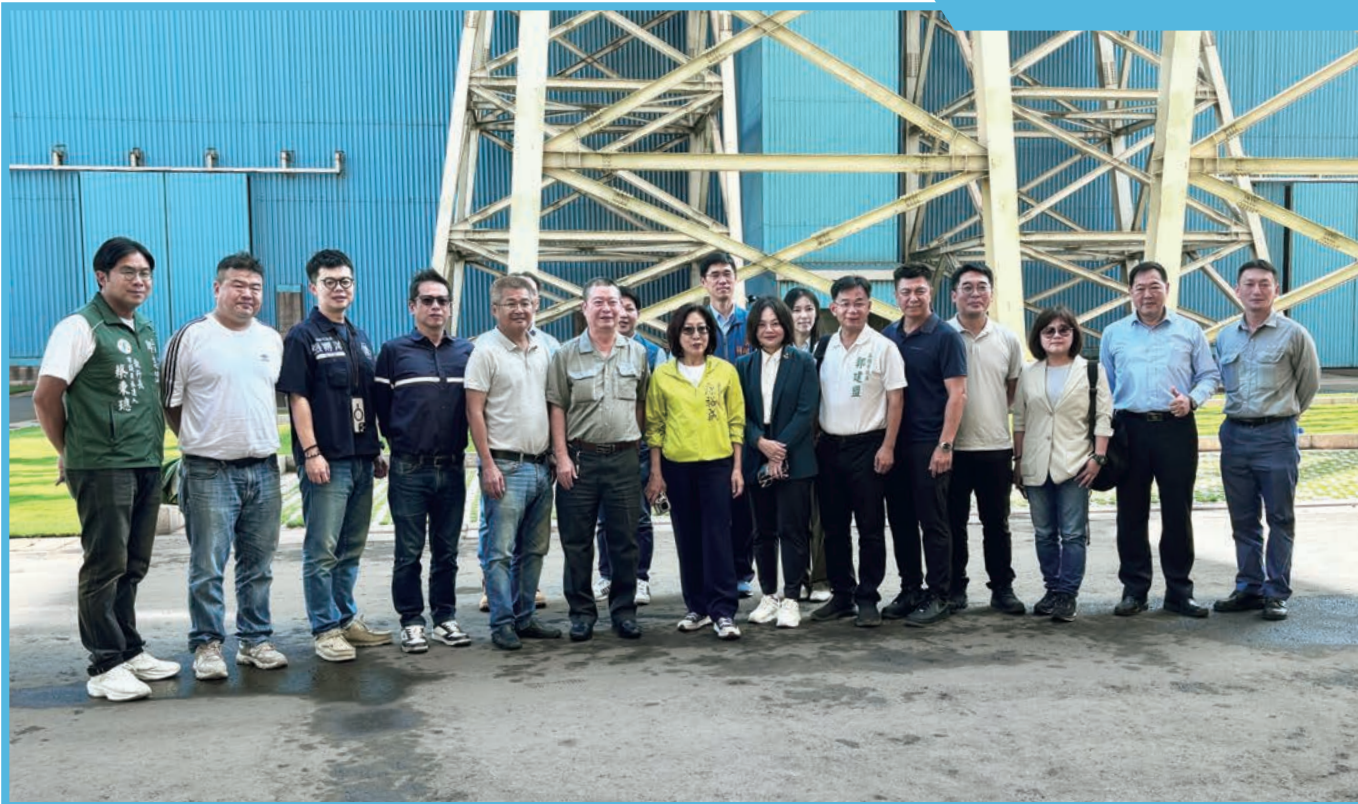


中鋼勞工

月刊

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

320期
NO.320 2025.11.25



114.10.13 陳春生理事長陪同高雄市議會康裕成議長率市議員考察中鋼公司「煤礦封閉式堆置場」峻工後之成效

生活法律 對法定傳染病之保密義務

醫療保健 慢性病初期無症狀 定期健檢與三高控制同等重要



中鋼工會FB

理事長的話

敬愛的會員夥伴，首先我要向每一位在崗位上堅守、為公司和家庭辛勤付出的大家，致以最崇高的敬意與感謝，我們深知，今（114）年面對當前嚴峻貿易環境與鋼鐵景氣，大家仍然堅守崗位面對挑戰，本會也始終將「捍衛員工工作權」與「中鋼永續經營」視為我們的首要任務。

近來，國際鋼市詭譎多變，特別是來自中國大陸的鋼材傾銷行為，以及日、韓鋼品進口，對國內鋼鐵產業造成了巨大的衝擊。這不僅影響了整體產業，更直接威脅到我們每一位勞工夥伴的工作穩定與生活保障！面對這場產業危機，工會從年初就不斷倡議政府積極面對，經濟部與財政部也於7月課徵臨時反傾銷稅。鋼鐵產業是扶植高雄城市發展的重要產業，本會更進一步協調高雄市議會與友會共同向總統府陳請，促請政府正視鋼材傾銷、保護產業命脈！

今年10月28日，在高雄市議會康裕成議長的陪同下，我偕同友會——漢翔岡山工會及台船工會，共同北上赴總

統府會見潘孟安秘書長。我們將迫切的需求，清楚、有力地傳達給政府高層，政府應嚴正關切與正視中國大陸鋼材傾銷，以及日、韓鋼品進口對我們產業造成的巨大衝擊。再者，面對當前日益嚴峻的國際關稅壁壘與不公平競爭，我們強烈促請政府積極執行反傾銷，建立堅實的保護屏障，守護台灣的鋼鐵產業，政府政策也必須要能實質保護鋼鐵產業的就業穩定！隔日，經濟部立即召開貿易救濟審議會，就台灣對中國特定熱軋扁軋鋼品反傾銷案的產業損害最後調查結果，認定國內產業遭受實質損害，並送財政部稅率審議小組審議課徵正式反傾銷稅率。本會將持續積極奔走、強力發聲，與友會團結一致，用行動呈現本會堅決捍衛勞工權益的決心。

除了為外部產業困境奔波，我們同樣致力提升內部友善環境與員工福利，特別是對於年輕同仁們至關重要的托嬰需求。今年我們爭取在總部大樓副樓設置職場托嬰中心的提案，工會也邀請勞工局與社會局協助規劃該場地的托嬰量

能及申請設置的流程，相關籌設工作正緊鑼密鼓地進行中，預計總部副樓托嬰中心將在明（115）年7月正式啟用，為員工子女提供優質、便利的托嬰服務。

然而，我們的腳步不止於此；除總部大樓外，小港廠區的夥伴們也有同樣迫切的需求，日前本會已正式洽請高雄市政府協助評估在小港廠區周邊，也設置托嬰中心的可行性。儘管在工業區內設置托嬰中心涉及複雜的土地使用和法規限制，需要處理地目變更、特許使用等行政流程，但工會積極與高雄市政府社會局、都發局、工務局等相關局處協調。目前已確認可依照「非都市土地使用管制規則」及「工業園區各種用地用途及使用規範辦法」，向經濟部產業園

區管理局申請辦理，推動落實友善職場的企業承諾！我們希望能夠全面性促進員工養兒育女的支援措施，讓每一位夥伴都能兼顧家庭與工作，這是工會對營造幸福職場的堅定承諾。

第十五屆理事長與會員代表選舉已於日前順利完成，新任理事長與代表承載著全體會員的期盼，即將扛起工會的重責大任。工會的力量，源自於每一位會員的信任與參與。團結，是我們最強大的武器！我誠摯地呼籲所有會員，無論是政策的建言、福利的爭取，還是面對困難時的抗爭，都需要大家聲援和參與。讓我們攜手並肩，以更堅定的信念、更團結的行動，繼續與工會站一起，捍衛屬於我們所有勞工的權益與尊嚴！



活動集錦

PHOTOS

114.10.01 漢翔航空工業公司職安衛生處王玉霜組長率職安人員蒞臨拜訪，就職業安全衛生議題與陳春生理事長、黃建誠處長、郭心田處長等人進行座談交流。



114.10.13 高雄市議會康裕成議長率議員考察「煤礦封閉式堆置場」峻工後之成效，在陳春生理事長陪同下，實地參觀防塵牆、防塵柵網及封閉式煤礦建築工程執行成果，並肯定中鋼公司在減碳及空污防治的努力。



114.10.21 陳春生理事長率本會幹部出席空服員職業工會舉辦的「感同身受 唯有不捨」追思儀式，聲援長榮空服員事件之後爭取合理待遇與工作尊嚴的行動。



活動集錦

PHOTOS

114.10.17 漢翔公司岡山廠企業工會張國璋理事長率該會理監事及勞資代表蒞會拜訪，並就會務運作與勞資相關議案進行交流。



114.10.22 中龍公司企業工會新任理事長趙敏志率該會理監事等幹部蒞會拜訪，並就會務運作進行交流。



CONTENTS 目錄

工會會訊	09	勞資會議議案彙整	
	14	工會快訊、福利快訊	秘書處
國際快訊	15	國際勞動與產業訊息	秘書處
生活法律	16	對法定傳染病之保密義務	文 / 王舜信 律師
醫療保健	18	慢性病初期無症狀 定期健檢與三高控制同等重要	文 / 陳藝瑄 醫師
心得分享	20	「買房好難」？高房價時代，年輕人買房的 3 大理性公式	文 / 老馬
生活隨筆	23	《庄腳》	文 / 庄腳郎
	26	尋找幸福的滋味—與鮮奶茶的浪漫邂逅	文 / 可妮
旅遊紀事	28	為島而來，為鳥停留—蘭嶼旅記	文 / Shana.C
	31	彰化芳苑王功蚵	文・攝影 / 遊龍
	33	愛心之旅	文・攝影 / 樂仔
心境抒情	34	關於藍	文・攝影 / 仰華
詩詞賞析	35	〈雨後歸途〉	文・攝影 / 清風
	36	在荷與不荷之間	文・攝影 / 仰華
	37	暖星 暖心	文 / 田謐
剪 影	38	遠雷	文・攝影 / 不寂寞小水怪
	38	冰島教堂山	文・攝影 / 郭峻銘
	39	阿蘇火山	文・攝影 / 張辰瑋
	39	旗津海水浴場	文・攝影 / 樂仔
親子園地	40	我的快樂海底城	圖 / Victor
	40	幸福的味道	圖 / 小葵
	41	伊比鴨鴨	圖 / 李睿恒
	41	奇幻的海底世界	圖 / 吳絃寧
	42	夏日果汁	圖 / 若紘
	42	莫內的睡蓮	圖 / Raymond
	43	愛爬樹的獨角仙	圖 / 宸希
	43	拼接龍蝦	圖 / 綺綺
會員專區	44	駐會服務通訊錄、會員服務、好康報報	秘書處
攝影世界	封底	鳳山火車站 空中鳳城	文・攝影 / 遊龍

更正啟事

前（319）期第三頁之重大協商成果第一項：爭取「輪」班間隔由11小時放寬至8小時，誤植為「輸」，特此更正。

《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、依據114年11月04日第14屆第47次常務理事會決議，核准通過本會會員中鋼公司 Y65張銘智君死亡互助金申請案。
- 二、依本會互助辦法第六條規定，參與互助之同仁，每一互助案（含會員、贊助會員及會友）應扣款新台幣190元整。
- 三、114年11月份會員及贊助會員扣繳會費293元，如為本月份新進人員則再加扣入會費新台幣879元（經常會費293元三倍）。
- 四、上述款項將於114年12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23次會議

勞資會議勞方代表

01

建請公司放寬現行員工撫育假（每日減少一小時工作時間）的適用年限，以提升員工家庭照顧彈性與留才競爭力。



勞方代表訴求

說明

- （一）公司現行撫育假規定：從業人員為撫育未滿三歲子女，得申請撫育假，每日最多一小時，假期內不發給薪給。
- （二）子女滿三歲後，多數進入幼兒園階段，雖然照顧強度略減，但照顧頻率與彈性需求卻大幅增加：
 - 1.高頻率生病：幼兒園為群聚環境，幼童感染腸病毒、流感等機率極高，常需家長緊急請假。
 - 2.幼兒園銜接/接送需求：公立幼兒園多為準時下課，私立幼兒園費用高昂，家長仍需彈性時間接送。
 - 3.校園突發狀況：學校停課、親職活動或緊急事件，家庭照顧壓力並未解除。
- （三）員工在子女3-6歲期間，僅能仰賴家庭照顧假（不支薪，併入事假）或特休假，長期下來容易耗盡個人假別，影響員工權益與向心力。

辦法

建請公司放寬現行員工撫育假（每日減少一小時工作時間）的適用年限，從現行子女滿三歲前，延長至子女滿六歲前，兼顧員工需求與公司成本效益，不僅能大幅提升公司在人才市場的競爭力與留任率，更能建立「家庭友善」的企業文化，使員工以更飽滿的熱情投入工作，實現工作與生活的平衡。

A1 初步說明

- （一）按性別平等工作法第19條規定略以：受僱者為撫育未滿三歲子女，得向雇主請求每天減少工作時間一小時；減少之工作時間，不得請求報酬。
- （二）考量公司現行規定與法令相符，惟有關案由建議，擬蒐集外界做法後再行研議。

初步結果與展望

資方說明訪調外界做法，台塑、統一、盛餘作法與本公司相同，亦有其他公司之撫育假年限為0-6歲；經統計，本公司112年與113年請假人數約50幾位，時數約2,500小時/年，其中常日班同仁佔比約90%，輪班同仁約佔10%。勞方表示子女0到3歲時需請撫育假的同仁，3-6歲間亦有相同需求，現階段公司經營不易，同仁也共體時艱，希望公司將撫育假適用年限延長至6歲，方便同仁照顧子女。



決議：請A1研議。

02

建請公司放寬參與同仁直系親屬公祭之出差名額限制。



勞方代表訴求

說明

- (一) 現行從業人員婚、喪、住院致意及在職死亡遺屬照護要點中，就同仁直系親屬之公祭致意出差人數限制為「如有出差必要，得由一級主管或指派代表一人前往致意」。
- (二) 當同仁直系親屬位於長程地點（如台北、花東、外島等），單位無法派車而需依賴大眾交通工具時，其交通往返費用高昂。
- (三) 現行規定僅允許「一人」以「出差」方式報支交通費，其餘同仁若有意前往，需自付長途交通費用，使許多有意前往致意的同仁卻步。
- (四) 此規定導致在執行長程地點（如台北、花東、外島等）之關懷致意時，多數情況下僅有單一主管或代表前往，無法充分體現公司及同仁間的集體關懷與慰問心意。

辦法

建請公司酌予增加參與同仁直系親屬公祭之出差名額，讓長途致意不再受限於單人，使致意團更具代表性，更完整地傳達公司及同仁的關懷與慰問。

A1 初步說明

本公司同仁直系親屬公祭，除派員前往致意外，亦有提供致送輓聯或花籃之致意方式，且多數同仁及其眷屬居住於中南部地區，故以公司派車搭載同仁前往致意為主，應已符合民俗禮儀需求。



初步結果與展望

資方說明民俗禮儀隨時代演進，亦有同仁希望低調處理，並不希望勞動公司同仁前往致意；致送花籃在會場時間較長，亦可表達公司對同仁的心意。勞方表示理解部分同仁希望低調處理，各單位在執行上亦會尊重同仁想法，公司增加長途致意的出差名額成本增加有限，但可更完整的傳達公司及同仁的關懷慰問。

決議：請A1持續研議。

03

建請公司提高尾牙餐會補助金。



勞方代表訴求

說明

公司尾牙補助金自103年調整為每人1,000元後，歷經7年皆無調整，依行政院主計處公布之台灣消費者物價指數皆逐年上升，除外部餐廳價格均已相應調升外，連公司販賣部、大餐廳、明邦廳及集團會館也都抵不過通膨壓力，調漲價格來因應，公司尾牙補助應再次檢討是否合宜。

辦法 建請公司調升尾牙補助金為每人1,200元，以符合目前物價指數的漲幅。

後續追蹤

勞方於114年10月會議中補充說明，公司自103年調整尾牙費用以來，歷經多年未再檢討調整。根據主計總處資料，消費者物價指數(CPI)自當年度至今已累積15.28%，其中食物類更高達28.94%。各式自助餐餐廳晚餐價位如帕里巴黎提升至1,188元、海港提升至1,199元、饗食天堂提升至1,208元，顯示外部餐飲業因通膨與人事成本上升，整體費用已明顯提高。

請翻至下一頁 ►

勞方充分理解公司近年營運環境挑戰與市場壓力，員工亦始終秉持責任心，在崗位上兢兢業業、共同面對困難。然而，尾牙不僅是一場年度聚會，更是公司慰勞員工一年辛勞，凝聚士氣的重要時刻。

公司若能適度調整尾牙費用，不僅能反映多年來物價上漲之實際狀況，亦能展現公司對員工努力的肯定與感謝。尾牙費用在整體營業費用中占比極低，但其象徵意義與激勵效果卻極為顯著。

建請公司再予以考量，適度調整尾牙經費標準，以實質行動慰勞全體員工的辛勞。



A1說明

按勞方補充說明所述，餐廳價位有部分已逾現行補助標準，公司將綜合考量市場價格、同仁士氣維繫及公司營運變化等因素後，適時評估調整。

勞方將持續敦促公司以實質行動慰勞全體員工的辛勞。

04

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

建請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

A2於114年10月會議中補充說明：A22業於10/20EIP公告周知，各單位公務車於W65維修或保養期間，如有公務交通需求，可於「公務（私事）用車申請」系統（直達路徑：^KV61）申請公務派車替代使用，如有調派車困難，A22優先協助派車。另籲請各單位先以廠處內公務車互相調度或共乘，以撙節成本。



05

建請公司放寬保留休假天數加上年度特別休假總天數以30日為上限之規定。



勞方代表訴求

說明

- （一）目前公司規定當年度未休畢之特別休假日數，保留至次一年度使用，至多保留10日為限，且全年特別休假總日數不得逾30日。
- （二）特別休假是勞工休息權的體現，勞工藉由休假消除整年工作累積的生理、心理疲憊，以維護勞動力，並藉由休息和休假，促進人格、家庭生活乃至社會生活之發展。另一方面，雇主也可藉由特休制度維持、培養勞動力，對勞資雙方都有利。

辦法

建請公司放寬保留休假天數加上年度特別休假總天數以30日為上限之規定，以達照顧員工身心健康之效。

後續追蹤

A1於114年10月會議中補充說明，公司特別休假保留規定係參照「勞動基準法第38條第4項」及「團體協約第38條」訂定。為增加同仁休假使用彈性，以維持身心健康，爰本案建議保留休假加上年度特別休假總天數上限由30日調高為40日，惟保留特休天數仍至多以10日為限。擬於今年執行保留休假作業前，完成請假規章及保留休假系統之修正，生效日期則依勞資協商共識另行簽辦。



工會快訊

一、本會114年度福利事業部產險投保消費者摸彩回饋，第三季中獎名單近期已於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）。

二、全公司於114.06.13～114.09.30止，累積無失能傷害事故工時為6,049,121小時，達成500萬及600萬工時目標，依本公司激勵要點第二十一條規定，應分別發給達成當日在職之每一從業人員獎金1,000元、500元，或價值相等之獎品，公司刻正簽辦獎金撥入薪資作業。

福利快訊

一、福利餐廳開發新菜色如下：天府豆瓣豬柳、川味擔擔麵、南洋咖哩肉醬麵、普羅旺斯香草旗魚片等。

二、114.12.13福委會配合公司廠慶辦理廠慶摸彩，歡迎大家踴躍參與，摸彩獎項如下：

- ① **獎項**：特獎10萬元、頭獎8萬元、二獎1萬元、三獎5千元等獎項商品券，普獎5佰元撥入中獎人之電子錢包/發放商品卡。
- ② **特別獎**，包括Meta QUEST 3 虛擬實境VR MR 一體機、QiCYCLE 三速電動輔助折疊自行車、Switch 2 NS2 瑪利歐賽車世界同捆主機、飛利浦星視界透視海星氣炸鍋、Polaroid 拍立得。



國際勞動與產業訊息

文 / 秘書處 整理

11.08

勞工動態

德國經濟持續低迷：企業裁員與投資縮減潮

根 據德國經濟研究所近日對2,000家企業的最新調查顯示，德國經濟前景持續低迷，企業界普遍不樂觀。36%的企業計劃明年裁員，僅18%打算招人。其中工業部門高達41%的企業計劃縮編，只有約14%有增僱打算。

負面因素也衝擊投資，33%的企業計劃明年縮減投資預算，僅23%打算擴大。IW指出，德國存在已久的工業投資低迷問題可能持續惡化，形成惡性循環。

德國今年第3季GDP零成長，凸顯其作為歐洲最大經濟體，在出口疲軟下仍難重拾成長動能。德國預測明年GDP有望微幅成長1.3%，主要寄望於公共支出。商業團體呼籲政府進行根本性結構改革，以解決能源價格、稅負相對較高，以及社會保險費用持續上升等問題。

IW指出，德國工業正受貿易戰、地緣政治動盪帶來的全球經濟疲軟的衝擊。這些因素加上原物料供應鏈受威脅、高成本能源、監管與人事成本，共同削弱了德國的競爭力。首席經濟學家克魯格表示，「與中國之間的競爭及美國關稅衝擊，將持續讓產業面臨困難。」【摘自工商時報】

10.29

產業動態

全球粗鋼產量前九月年減1.6% 美躍居第三大

根據世界鋼鐵協會統計，今年前9月全球粗鋼產量13.74億噸，年減1.6%，連續四個月減少，包括大陸、日本、俄羅斯、韓國等傳統鋼產大國都呈現減產的狀態，不過印度、美國、土耳其的粗鋼產量卻呈現增加趨勢，特別是美國今年前九月粗鋼產量已達0.61億噸，擠下日本成為全球粗鋼第三大產量國家，僅次於大陸及印度。

業者分析，今年全球粗鋼產量減少主因就是大陸的減產行動，由於因應9月初的閱兵，大陸自7月中就起對鋼廠產能進行調控，閱兵結束後部分地區限產措施仍持續，有效降低粗鋼產量。據統計，今年前九月大陸粗鋼產量7.46億噸、年減2.9%，而大陸9月粗鋼產量0.73億噸，月減約5%，連續三個月低於0.8億噸。

除了中國大陸，不少主要粗鋼生產國也採減產措施，例如日本9月粗鋼產量僅640萬噸、年減3.7%，也是連續六個月低於700萬噸，累計前九月粗鋼產量0.60億噸、年減4.5%；俄羅斯、韓國粗鋼今年產量也呈現衰退趨勢。【摘自工商時報】

對法定傳染病之保密義務

文 / 王舜信 律師

前言

某公司的員工甲與員工乙長期不合，因為甲是人事部員工，得悉乙因為罹患法定傳染病而請長假治療。甲為排擠乙，假藉提醒同事注意法定傳染病為理由，把乙的姓名及罹患法定傳染病請假治療的消息，以電子郵件發送給全體公司人員。本文說明甲涉犯的法律責任。

本文

一、對法定傳染病之保密義務：

- (一) 依照傳染病防治法第10條規定：「政府機關、醫事機構、醫事人員及其他因業務知悉傳染病或疑似傳染病病人之姓名、病歷及病史等有關資料者，不得洩漏。」爰甲因業務知悉乙罹患傳染病，依法應予保密。

（二）關於法定傳染病之分類及規定，傳染病防治法第3條定有明文：

（第1項）本法所稱傳染病，指下列由中央主管機關依致死率、發生率及傳播速度等危害風險程度高低分類之疾病：（第1款）第一類傳染病：指天花、鼠疫、嚴重急性呼吸道症候群等。（第2款）第二類傳染病：指白喉、傷寒、登革熱等。（第3款）第三類傳染病：指百日咳、破傷風、日本腦炎等。（第4款）第四類傳染病：指前三款以外，經中央主管機關認有監視疫情發生或施行防治必要之已知傳染病或症候群。（第5款）第五類傳染病：指前四款以外，經中央主管機關認定其傳染流行可能對國民健康造成影響，有依本法建立防治對策或準備計畫必要之新興傳染病或症候群。

二、甲涉犯法律責任：

（一）傳染病防治法：

依照傳染病防治法第64條第1項第4款規定，醫事人員及其他因業務知悉傳染病或疑似傳染病病人有關資料之人違反第10條規定，可處新臺幣9萬元以上45萬元以下罰鍰。

（二）個人資料保護法（簡稱個資法）：

依照個資法第2條第1項規定，姓名屬於個資法所保護的個人資料。且利用個人資料，要符合個資法第20條第1項規定，本文甲為排擠乙而非法利用個資，依個資法第47條規定，可處新臺幣5萬元以上50萬元以下罰鍰。嚴重者，依個資法第41條規定，意圖為自己或第三人不法之利益或損害他人之利益，而違反第20條第1項規定，足生損害於他人者，可處5年以下有期徒刑。

代結論

除上開規定外，因為傳染病防治法第10條規定，法定傳染病患者姓名資料可列屬為個人秘密，爰甲對外公布法定傳染病患者姓名之行為，亦可能涉犯刑法第132條第3項洩漏國防以外秘密罪（非公務員因職務或業務知悉或持有第一項之文書、圖畫、消息或物品，而洩漏或交付之者，處一年以下有期徒刑）。

慢性病初期無症狀 定期健檢與三高控制同等重要

文 / 陳藝瑄 新北市立土城醫院家庭醫學科主治醫師

33歲的小美有高血壓、糖尿病家族病史，大學時期就被診斷出高血壓，但因沒有明顯不適，並未積極用藥。直到最近發現早晨尿量變少、泡泡變多，就醫檢查才驚覺腎功能已嚴重衰退，年紀輕輕就可能面臨洗腎風險，讓她和家人非常焦慮。

高血壓、高血糖、高血脂俗稱三高，是最常見的慢性病危險因子，若長期末控制，可能導致腦中風、心肌梗塞、視網膜病變或腎臟病變，嚴重者甚至需要洗腎。面對三高，患者該從何維持健康？

一、血壓控制：

每天固定時間量血壓，量測前應先休息10分鐘，使用同一側手臂且手臂與心臟同高。一般理想血壓約120/80 mmHg，若長期高於130/80mmHg，就該開始減鹽、運動、戒菸；超過

140/90mmHg且伴隨頭暈，應盡速就醫，糖尿病或腎臟病患者更需嚴格控制。

二、血糖管理：

空腹超過100mg/dl要開始調整飲食，超過126mg/dl或飯後超過200mg/dl，應進一步檢查糖化血色素（HbA1c）。

三、血脂控制：

「好膽固醇」（HDL-C）男性應高於40mg/dl，女性應高於50mg/dl，可透過運動提升數值；三酸甘油脂若超過150mg/dl需控制飲食，超過500mg/dl應盡速就醫；「壞膽固醇」（LDL-C）建議控制在130mg/dl以下，糖尿病患者最好低於100mg/dl，曾有心肌梗塞者更需降到70mg/dl以下。至於總膽固醇偏高，但若其他指標正常，可能是受HDL偏高影響，則不必過度擔心。

數字看似複雜，其實關鍵就是改變生活習慣，平時應規則服藥，控制體重，飲食清淡少糖少油，避免麵包、含糖飲料與高糖水果等精製澱粉，多做有氧運動促進血液循環、增強血管彈性，並適當紓壓，才能有效穩定三高。

許多慢性病患者在初期沒有明顯症狀，定期健康檢查是關鍵，民眾可善用

國健署提供的成人健康檢查服務，30至40歲民眾每5年1次、40歲至65歲民眾每3年1次；55歲以上原住民、罹患小兒麻痺且年在35歲以上者、65歲以上民眾每年1次成人健康檢查，服務內容包括身體檢查、血液生化檢查、腎功能、尿酸檢查及健康諮詢等項目，可就近向家庭醫師或合約院所洽詢。





「買房好難」？

高房價時代，年輕人買房的3大理性公式

文 / 老馬

為什麼年輕人買房這麼焦慮？在台灣，買房不只是「居住問題」，更是一種跨世代的焦慮。對剛踏入社會的年輕人來說，薪水剛起步，卻要面對房價高漲、政府打房、利率不斷調整的現實，常常會問：「現在到底該不該買房？」要回答這個問題，第一步要理解一個經典的購屋守則——「333原則」。

什麼是「333原則」？這是年輕人購屋的首要課題，第一，頭期款至少準備30%，避免全靠銀行貸款，留有緩衝。第二，每月房貸支出不超過家庭收入的1/3，買房不能吃掉生活品質。第三個3則眾說紛紜，有人說房貸寬限期不要超過3年，有人說至少準備3個月以上的生活緊急備用金；個人則認為，盡量把家庭收入1/3做為儲蓄預留金，應付突發狀況，譬如失業或房貸升息，也能作為

大筆支出的準備金，例如出國旅遊、小孩教育費或換車等，也可以利用這筆儲蓄金來作為投資之用，累積其他被動收入。這三個「3」，看似簡單，卻是能不能安心成家的關鍵。

近幾年政府祭出打房政策，平均地權條例修法、售屋轉讓管制、短期炒作重稅，又接著幾波貸款管制，對年輕人反而有利，因為投資客逐漸退場，價格漲幅趨緩；建商推案壓力大，議價空間增加，市場回歸「自住需求」，房市區分更明顯。房價很難立刻崩跌，因為供給趨緩、需求仍在，且房貸利率尚難高到讓多數投資客斷頭。自住型買屋者要懂得挑「適合自住」的物件，而不是等待奇蹟式的房價腰斬。那麼，現在到底是不是買房好時機？答案取決於你自己！你的收入穩定嗎？若薪水剛起步且

不穩定則先觀望；若已存到頭期款或有長輩贊助，應可開始挑選。再來考慮地段合乎需求嗎？要買「真的會住」的地方，而不是熱門話題區。再問：利率壓力可承受嗎？現在房貸利率約2.3%~2.6%，比起前幾年的2%以下的房貸利率，雖然有感上升，但仍遠低於歷史高點。

在公司裡，從4年級到9年級的世代差異頗大，有時候年輕人會說，戰後嬰兒潮世代步入職場時候的房價便宜，很容易從房地產致富；資深者則說，現在房貸利率才2%多就哇哇叫，我們年輕時候利率是10%起跳，壓力才大，到底誰有理？其實不同時代各擅勝場，我們來比較一下。在民國69年（即西元1980年），當年台灣的GDP人均大約為2,394美元（名目值），根據當時的統計資料，1980年台灣月基本工資為3,000

元，國民年平均所得78,821元，換算月薪約6,600元，與公司資深前輩記憶中的薪資水平大抵相當。

當時在公司周邊的小港地區公寓成屋平均價大略在80~90萬左右，透天厝大略是140萬左右，當然屋況和地域也會有差異。公寓型產品的房價所得比約11.4倍。如果貸款70萬，每年光利息可能就要7萬，可以想想大概這需要雙薪家庭幾個月薪水？當時的人幾乎都用「標會仔」在過日子，而且下班打第二份工來貼補家用的情形非常普遍。換句話說，買房壓力主要來自「利率」，每個月的現金流非常吃緊。

對照現在小港地區的房市主流為屋齡10年左右的大樓，每坪大概20~25萬，假設購買每坪23萬，48坪的三房產品，總價約1,100萬。自備3成頭期款，房貸利率2.3%，30年期房貸，每月房



貸接近3萬元。如果以房貸不超過家庭所得三分之一的標準來看，這大概要家庭月所得9萬~10萬的家庭才可負荷，夫妻倆的平均薪資約4萬5至5萬元的區間，這樣的房貸壓力尚可讓家庭保持一些餘裕。平心而論，兩個世代壓力來源不同，但對年輕人來說，今天的「高房價時代」其實更考驗存錢與理財能力。總結比較來看，在七零年代，房子買得起，但繳得辛苦，房價低，存錢湊頭期款相對容易，但利息高到讓每個月生活壓力沉重。在現代，頭期款高，想買不一定買得起，利率雖低，繳款負擔較輕，但房價過高、所得跟不上，頭期款門檻成為最大的絆腳石。

有自住需求的人，其實隨時都是買屋時機，議價到合理價格，就可以考慮，前提是要先存足夠的頭期款，絕對不能手頭沒錢就想買房，這樣的觀念容

易導致萬劫不復的深淵。給年輕購屋族的三個建議，第一，先買小、再換大，不要一步到位，先買入門型產品建立資產。第二，地段優先於裝潢，房子可整理，但居住方便和地段保值性最重要。第三，確保財務安全，符合「333原則」再下手，不要被「怕漲」情緒推著走，更不要購買負擔不起的房子，造成生活費捉襟見肘，夫妻失和，那就得不償失了。

房子是家庭的起點，不是人生的枷鎖，買房是一場長跑，而不是短程衝刺。當市場逐漸褪去投機化，年輕人應該把眼光放在「自己需要什麼」而非「市場會漲/跌多少」。房子是讓你安身立命的工具，而不是讓你喘不過氣的負擔。掌握節奏，堅守原則，你才是房子的主人，而不是成為房貸的奴隸。



《庄腳》

文 / 庄腳郎

當初女兒每次學期結束後，按例都會安排回鄉下老家住些日子。一次在幾個家長聚在一起讓小朋友放風的同時，聽到我們預定的行程後，女兒同學的家長忽然開口：真好耶，暑假有鄉下可以回去住，我們也想跟。聽到這樣的一句話，我腦袋想的是「他們沒經歷過鄉下生活嗎？」然後開始跟著老婆開啟了鄉下的回憶，雖然是不同的鄉下，但是這樣的回憶卻是一樣的純樸，一樣的令人回甘。

每逢春節、清明節，是全家返鄉的日子，回到那個叫鹿草的鄉村，回到那個馬路上可看到牛在散步的地方。兩小時的車程，有別於兩側都是房子的城市馬路，這邊更多的是兩側翠綠稻田或樹木，從車窗看見的風景更讓人心曠神怡。經過熟悉的學校及巷口的宮廟，我知道快到達目的地了。一下車，空氣中混著泥土味、雞屎味，還有路邊剛拉

完屎的牛，留下的記號，這些氣味彷彿都在跟我說：歡迎回來。這裡沒有冷氣房，沒有高樓大廈，沒有霓虹燈、沒有吵雜的喇叭聲，卻有我最喜歡的三合院和滿滿的人情味。

村子裡的生活，是熱鬧又自由的。媽媽帶著我們兩兄弟在附近的三合院裡穿梭，每個人看到她都滿臉笑容地打招呼，而我們則是狀況外的叫著每幾乎都不認識的親戚，但說也奇怪，這樣有別於城市的生活，我倒是挺享受的。到處串門子，到處吃東西，對於身為吃貨的我，可是挺享受的。而這些菜餚，還蠻多都是在高雄沒吃過的，不算頂級美食，但卻讓我吃的津津有味，現在回想我到底吃了甚麼？我一點印象都沒有，但是那樣的被餵食，足以讓我回味一輩子。吃飽喝足後，開始玩著屬於只有鄉下才有的遊戲，拿著粉筆畫地上跳格子，在休耕的農田裡賽跑，在灌溉農田

的大水溝裡面抓魚，還會把木板架在椅子上，在木板的中間放上紅磚塊當球網，就這樣開啟了乒乓球的比賽，說真的這樣的球桌真的爛透了，但我們打得不亦樂乎，很難想像原本自信滿滿身為桌球隊的我，被鄉下的親戚扁打，果然強龍不壓地頭蛇。玩累了，還有叔公們自己種植的水果可吃，完全滿足了小胖子的願望。

春節期間，晚上的廟口是另個世界。夜市會在那裡搭棚，一攤攤擺滿烤香腸、米血糕、黑輪湯、打彈珠、抽抽樂，還會有人表演布袋戲跟歌仔戲。廟埕前的大人聊天，小孩吃糖玩遊戲，而春節晚上的重頭戲，就是放鞭炮。身為男孩子，如果只玩仙女棒會被笑，一定要點燃沖天炮才叫帥，而放著鞭炮的舅舅簡直是我的神，當我們這群小屁孩還把沖天炮放在容器，用香點燃後快速跑走時，舅舅直接把沖天炮握在手上，點燃後讓沖天炮從手上往天空飛，搭配舅

舅一臉這又沒什麼的酷酷表情，看得我目瞪口呆跟滿心崇拜，心想這就是傳說中的真男人，更期許自己有朝一日也能達成，但直到現在已經變兩個小孩的爸爸，我還是做不到，冏，哈哈。

除了我們自己購買的小鞭炮外，宮廟也有準備大盒的煙火，當大煙火點燃後，所有的小朋友都摀著耳朵，看著眼前的光彩奪目，無一不發出讚嘆聲，隨著煙火的釋放，也讓整個村子都亮起來了。而清明節是我們最慎重的日子，會隨家人回到田間的祖墳，拿著鋤頭除草，再拿彩色的紙，幫祖墳一小塊一小塊的蓋上，蓋到整個琳瑯滿目的，叔公都說這叫幫阿祖換新房子（後來才知道這叫壓紙，拿著石頭或泥塊將五色紙壓在墳墓上，代表後代子孫已掃過墓）。這樣的掃墓過程，一邊聽長輩說著過去，一邊跟小朋友快樂地玩耍，那時候，真心覺得這樣的日子好像每年都會發生。



但人終究會長大也會變老。先是曾祖母過世，再來是四叔公、二叔公，一場又一場的離別，兒時的玩伴也逐漸長大離開鄉下，這樣的轉變讓三合院逐漸安靜下來。更隨著大家開始有自己的家庭及工作的忙碌，過節也不再全家約好回鹿草團聚，老屋的門有時一年都沒開過幾次，漸漸地，就只剩兒時的回憶。記得最近一次回去也已經是7、8年前了。那時候剛買車的我，開高速公路經過嘉義的時候，忽然想繞回去看看，幸好有導航這設備，不然還真的不知道怎麼回去。一停好車，看到目前僅一個人住的二嬸婆，依然是那麼大嗓門跟熱情，只是少了二叔公陪伴的她，看起來落寞不少。陪她聊了一陣子，看得出來她真的很開心，依依不捨的道別後，聽媽媽說，那晚二嬸婆打電話給她，說很開心看到我開車回去看她，也囑咐著我們有空可以多回去。

直到最近跟老婆聊到鄉下的時候，那一瞬間，心裡像是被什麼扎了一下。原來那些我以為理所當然的童玩與傳統，已經漸漸消失了。現在的小朋友，還知道怎麼玩跳格子、放冲天炮嗎？隨著農作的人變少，還會有光著腳在大水溝裡玩水的機會嗎？更甚至已經都沒有土葬了，傳統的掃墓還有機會看到嗎？

我開始懷念那個沒有手機、沒有冷氣，但難以形容的童年；懷念那些叫我台語名字、阿麗兒子的聲音；懷念那個三合院和那一群人。如果我們不再記得，不再說起，那些老去的節日與活動，真的會跟著親人的逝去，而一起被時光埋沒。或許有一天，不，我想就是這個週末了，我會帶著我的孩子，開進那條返鄉的小路，指著這條道路說：「以前牛會在這裡大便。」指著這條水溝說：「以前我都在這裡玩水。」即使人已經不在，即使三合院的大門已經深鎖，但記憶還在，對的，一直都在。



尋找幸福的滋味—— 與鮮奶茶的浪漫邂逅

文 / 可妮



說起鮮奶茶，高雄在地人口耳相傳平價又美味的，非「東昌」莫屬。座落於忠孝市場的尾端，這家外表不起眼的復古小店已立足三十餘年且日日門庭若市，每天一早便大排長龍，就為了品嚐一杯香醇可口的美味。一杯要價只要三十元台幣的鮮奶茶，蘊含著店家用心經營的真情與歷經時代歷練的苦心，濃厚的茶香與「統X鮮乳」以完美的比例結合，無論是溫熱涼冷，均能為您獻上最佳口感。儘管人潮眾多，訓練有素的店員均能以閃電般的速度提供品質一致的美味，著實令人敬佩。因應時代趨勢，店家也提供了APP線上預訂的服務，讓顧客減少久候的時間，對於老饕級的筆者來說，的確是個巨大的福音。在這個飲料店百家爭鳴的時代，東昌仍能不被外表光鮮亮麗的新店家打敗，確實是有

其過人之處。東昌奶茶不僅口感好，亦擁有這高物價時代難得的親民價格，堪稱高雄CP值第一的奶茶！

若你追求的是濃烈的香氣與極致的口感，那麼「御典茶」會是你的最佳首選。位於鼓山區的一條小街上且鄰近哈瑪星捷運站，御典茶被賦予大海般自由奔放的氣息。而令筆者最喜愛的是他們家的「蒙古鮮奶茶」。雖被命名為蒙古，卻沒有任何傳統蒙古奶茶所具有的鹹味，取而代之的是香濃的普洱茶與「光X鮮奶」的完美交響樂。蒙古鮮奶茶可謂極致的美味，滑順美妙的口感充斥著鼻尖與味蕾，令人欲罷不能而想一嚐再嚐。探訪後得知，店家原本是間老茶行，以賣茶葉為主，待子女接續家業後開始轉型。一開始在外頭擺攤賣茶飲，後續發現成效極佳便擴張店面，而有了

現在膾炙人口的御典茶。除了美味的奶茶，店家亦提供免費加珍珠或粉角的服務，其中粉角最是讓筆者讚不絕口，那Q彈有嚼勁的口感搭配蒙古鮮奶茶的滋潤，如同一對相愛的戀人共舞華爾滋，越舞越投入。相較於剛開幕時不需排隊的清幽，現在只要一到下午時分，便可看到馬路上人龍排隊的景象。特別是假日，不僅有附近的居民、學生族群，更是有來訪高雄西子灣的觀光旅客，全是慕著御典茶的美名前來朝聖，實為高雄之光！

假如您想體驗不同茶類之間相互搭配的絕妙，來「希望奶茶」就對了。身為後起之秀，起初認為希望奶茶部分的品項與御典茶有較高的同質性，但經仔細尋覓後，才知道希望奶茶的武功乃集各派於一身，且青出於藍、更勝於藍。其中最吸引人的莫過於以三種紅茶搭配「小X鮮奶」組成的「忘憂奶茶」，各種茶葉間相互交織的口感，彷彿置身於雲端間感受七彩般的絢爛，且彼此之間互利共生，不會獨佔光彩。此外，將錫蘭紅茶、普洱茶與小農鮮奶以完美比例調成的「厚普奶茶」，也是一個嚐鮮的好

選擇。少了普洱茶那股濃烈的香氣，但多的是紅茶所帶來的香醇尾韻，將奶茶的口感昇華至另一個層次，給予全新的體驗與享受。誠如其名，希望奶茶帶給人全新的「希望」，從不同的搭配中，探索不一樣的世界，猶如在上，探索最合適的生存之道。

鮮奶茶看似是再平常不過的飲品，但對於筆者來說，是生活快樂的泉源與前進的動力。在現今高壓力與快步調的社會，身心壓力的釋放是每個人必經的課題。若是無法適當紓解，恐會造成更嚴重的精神方面疾病。試想下班過後身心疲憊，來一杯溫潤可口的鮮奶茶，不僅調劑身心，更是讓人忘卻煩惱，邁向更勇敢的明天。為何鮮奶茶會有如此厲害的魔力？筆者認為大概是因為鮮奶茶就像初戀的滋味，給予身心靈的衝擊是難以言喻的震撼，是一種無法形容的「幸福」感吧！每到了新的國度，品嚐該地的鮮奶茶，也成了我的必修學分。透過品嚐不同的口感，可以體悟到不同的飲食文化與精神態度，和感受幸福的滋味，在此也邀請您一同來感受鮮奶茶所帶來的幸福。



為島而來， 為鳥停留——蘭嶼旅記

文 / Shana.C

在您的心目中，蘭嶼該是什麼樣貌？在踏上此島嶼之前，我想像的是在夏天有著跟綠島一樣炙熱的艷陽；機車是台灣離島遊客最普遍的交通工具，租了車可以很快的環島一周；隨處可見木製的發呆亭，在發呆亭中或坐或半臥的度過閒散的下午；再來就是蘭嶼原住民——達悟族(又稱雅美族)人所製作色彩鮮明、諸多禁忌的拼板舟及飛魚季。正好公司賞鳥社舉辦了蘭嶼賞鳥活動，身為賞鳥的入門者，想搭著社團前輩們的經驗尋找可愛蘭嶼角鴉的蹤跡，又想一揭蘭嶼這座島嶼的神秘面紗，便毅然報名了此趟旅行。

豈料這趟蘭嶼之行，因為鋒面的影響，帶來了三天不穩定的天氣。早上七點整從後壁湖搭上鋁合金客輪準時出發，因為船票是沒劃位的，只能憑運氣和實力決定是否暈船。來到開元港，兩人一部機車，好在歷經了三小時的搖晃後，仍有一半的人可清醒擔任駕駛。第一站即是餐廳用餐，海鮮桌菜，生魚片、炸飛魚、燙花枝、清蒸紅雞母、炸魚卵等等一道道生猛海鮮，剛剛在海上的不適感皆一掃而空。



青青草原合照

吃飽喝足先來到一處標高324M制高點，也是有名的蘭嶼氣象站，一來就被美麗的視野懾服了，遠眺保留完整的海岸線、沒有被開墾的抹茶山群，儘管天候不佳，天空滿是烏雲，仍不減她的美。

賞鳥社主辦精心挑選位在野銀部落的巴拉冠，是已經營超過15年的民宿，「巴拉冠」是蘭嶼達悟族語「大房子」之意，每間房間都各有特色，頂樓的邊間，還可躺在床上透過天窗看星星，隔天早上趕在晨光前來到東清灣想迎接日出，結果撲了空，只好回民宿享用早餐完後賞鳥去。

第二天來到某秘境賞鳥，原來是前輩們在第一天發現了綬帶的巢，在此順道一提，蘭嶼特有鳥類分別有蘭嶼角鴞、紅頭綠鳩及紫綬帶，這三天除了蘭嶼角鴞外，另外兩種都親眼見到了，尚可謂不虛此行。因為大天池泥濘不好走，改往青青草原，沒想到遇見此行最好的天氣，媲美英國西南自然世界遺產的侏羅紀海岸，在此盡收眼底。

蘭嶼島上傳統的主食是芋頭和地瓜，為了迎合遊客的口味，還有許多現代化的餐廳，早午餐漢堡店、咖喱飯、臭豆腐、叻沙麵等，甚至有台東知名連鎖手搖飲料店叮哥，還品嚐了好吃並結合在地特色的冰淇淋店，在蘭嶼，不愁找不到符合胃口的餐點。

蘭嶼的環島公路大約36公里長，騎機車環島一圈大約需要1.5到2個小時，我分了三天才完整地繞了一圈，有許多奇岩異石和可愛的礁石海岸及港口，如果天氣允許會想下去貪個涼快。



來到朗島的港口，看到許多遊客乘坐著拼板舟，由當地人推出港邊遊玩，看著我露出疑惑的表情，一旁的居民說，現在不是飛魚季，所以可以搭拼板舟。在蘭嶼，旅遊旺季只有短短的四到十月，其中可能遇到幾次的颱風，當地人除了漁作農耕，也漸漸學會了在遊客來訪的季節裡，兼顧觀光與傳統習俗。

此趟旅程，衷心感謝賞鳥社主辦人的精心策劃，雖然沒有見到所謂的蘭嶼藍，但認識了許多同事、前輩們，分享跟旅程相關、不相關的話題，除了增廣見聞也互相照顧，期待充飽電後再迎接下一個挑戰。



賞鳥中



東清灣拼板舟

彰化芳苑王功蚵

文・攝影 / 遊龍



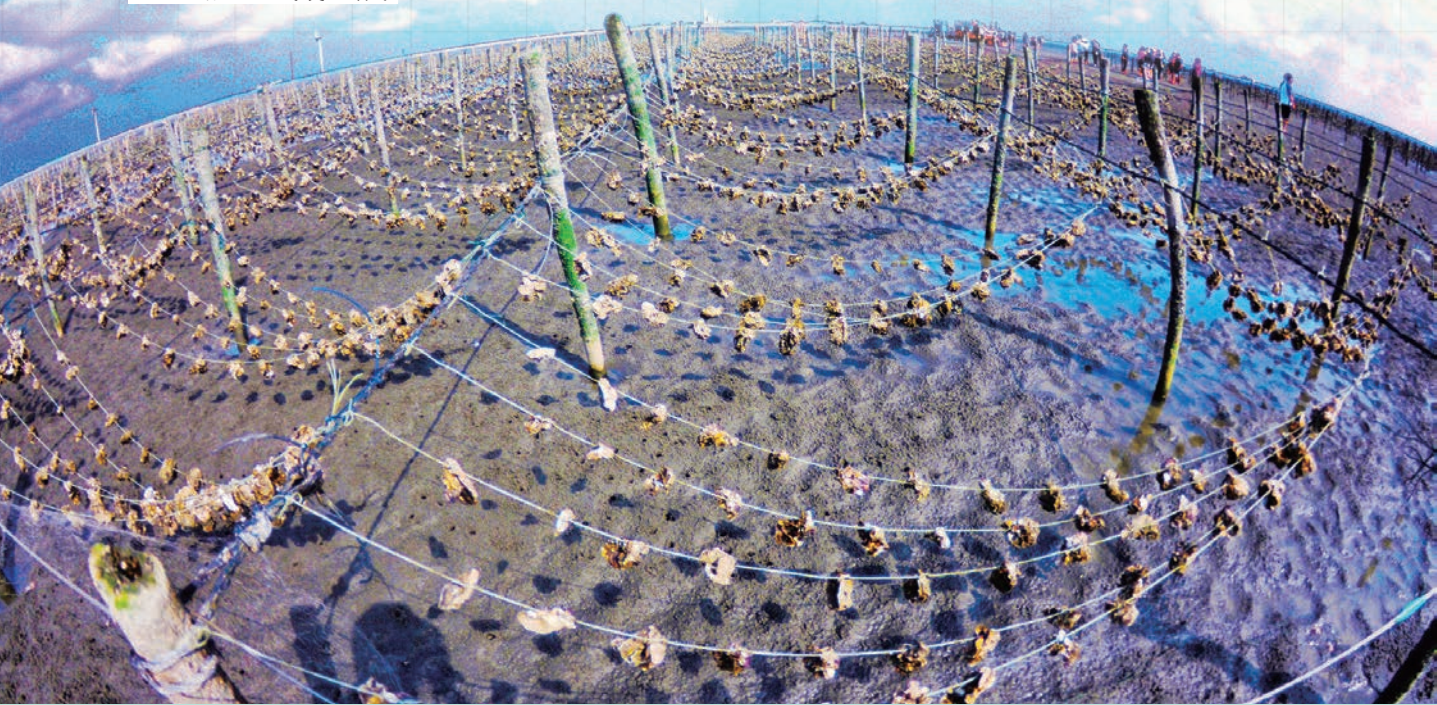
王功村，隸屬於彰化縣芳苑鄉的小村落，它有漁港和全臺最有名的蚵，常見於臺灣小吃的大腸蚵仔麵線、蚵仔煎、蚵嗲。饕客最喜愛的蚵，非王功蚵莫屬，它是一種珍珠蚵，嬌小玲瓏但營養十足，可惜臺灣常遭颱風、水患侵襲，為蚵農帶來莫大困擾。

王功村是彰化縣芳苑鄉的一個偏西小漁村，村民僅有兩千多人，全村大約有70%人口從事養蚵等養殖漁業，其他

則是飼養蛋雞及務農作為家庭經濟的主要收入。過去也曾栽種蘆筍，可惜土壤帶有酸性而功敗垂成。多年前，文建會曾力挺王功就業開發，以蚵殼創造蚵藝之美。純樸的漁村，大家都有不向命運低頭的共同個性，透過不斷的研發，皇天不負苦心人，與天合鳴、共創佳績。

王功蚵又稱為牡蠣，是台灣珍珠蚵的首選蚵。蚵的營養價值相當高，是海中牛奶，含有多種的維生素和礦物質

宛如天羅地網的養蚵實景





遊客下海挖牡蠣



乘風破浪鐵牛車

如鋅、鐵、鈣等，其中鋅是維持免疫功能、生長發育及味覺功能促進的助手，尤其對於懷孕婦女、嬰兒及發育中的兒童更為重要；而鐵能夠預防貧血，是製造血紅素最重要的原料；至於鈣，更是幫助骨骼和牙齒發育最大的推手。另外蚵含有高蛋白質和低脂肪，高蛋白質可促進肌肉生長和代謝，但是過量可能造成腎臟負擔，需適可而止；低脂肪可控制體重和降低心血管疾病的風險。

蚵的養殖有兩種方法，一是浮筏式的養殖，也就是讓蚵整天泡在海水中，浮游生物呷不停；另一種養殖方式，是用佈網式將蚵平掛或垂吊，養在潮間帶，蚵在漲潮時會吃到食物，在退潮時則會面臨日曬雨淋之苦，生長緩慢，但彈性十足，一直為老饕所偏愛。養蚵真的很辛苦，至於販賣蚵，更苦。根據王功村民口述，敲開一公斤的生蚵要花費15分鐘的時間，卻只能賺到新台幣25元的工錢，也就是一小時才100元，所付

出的代價是雙手都麻了，日積月累下來難免產生職業病。國人有些消費習慣性喜討價還價，千萬要改掉這種壞習慣，不要當奧客，同島同命，蚵農真的蠻辛苦的。

由於養蚵行業辛苦，蚵農有了鄉親的支持，走向觀光行業發展，包含搭乘海牛車遊海邊和下海挖蛤樂，再到餐廳犒賞五臟六腑，滿足口慾。王功蚵一般大約成長到六公分以上，就可上桌享用。經驗法則告訴我，吃蚵最好的時機，應是落在每年端午節到中秋節之間，等到中秋節過後，蚵受精排卵之後，就變瘦了。物競天擇，養蚵最大的勁敵，除了天災之外，就是蚵螺，偏偏蚵又依附在蚵螺身上，蚵農會把蚵螺取下帶回家，熱炒一番的螺肉，也是一道菜，也添增餐廳另類的特色。

作為這些蚵農幕後推手的王功蚵藝文化協會，努力的把蚵藝傳播至各地，讓我們共同給他們加油打氣，王功加油！

蘭陽博物館玻璃如鏡反照的視覺震撼

愛心之旅

文・攝影 / 樂仔

在女兒竭力邀請下，期待已久的「愛心之旅」終於實現。一家人搭火車從鳳山到富岡後，女兒就開車載我們到宜蘭縣頭城鎮蘭陽博物館，那是一個以「生態博物館」理念出發的海濱建築，玻璃如鏡反照的視覺震撼，非常特別。它紀錄著蘭陽平原自然與人文風采，啟發民眾探索學習提升環境生態保護意識，包括：以101退役鋼索製作的「安靜」露天藝術裝置，與館內展覽的鯨豚和巨木等，皆令人印象深刻。

隨後，在蟬鳴聲中，我們進入了頭城濱海森林公園，在八角瞭望台上，一邊欣賞美麗的海景和龜山島，一邊聽著海濤聲音，不禁忘掉所有的煩惱與憂慮。

第二天，我們騎著四人協力腳踏車在河濱自行車道上，一路聆聽蟬鳴鳥叫聲，大口呼吸著芬多精，並欣賞冬山

河親水公園美景，翠綠的遠

山，清澈的河水，一家人和樂融融，心靈悸動，令人難忘。隨後，就到東澳粉鳥林漁港，一路欣賞美麗的山海風光及奇岩怪石「三根手指的礁石」，優美景色令人歎為觀止，美不勝收。

「讀萬卷書不如行萬里路」，此次「愛心之旅」，在女兒的陪伴下，欣賞宜蘭的山河與海洋美景，不但豐富了我們的知識，更深深地感受到，遠在北部工作的女兒，百忙之中抽空陪伴我們倆老的愛心與孝心，內心不禁發出感恩的詩歌：「從大海的疆界，到群山之巔，安寧綿延不絕，到永遠……」。最後，願大家喜樂相伴，心想事成，幸福相隨。



宜蘭縣頭城鎮的蘭陽博物館景觀



冬山河親水公園美景

關於藍

文・攝影 / 仰華

以前最喜歡粉紅色的我，現在又重新喜歡上國中最愛的藍色。崢說是因為海，她說對了一半，因為天空也是藍的。我很想跟幾個死黨一起躺在沙灘上，鋪著大大的野餐墊，滾來滾去。我可以想安菜呵呵哈哈笑的清脆聲音，雖然她不喜歡自己的聲音，可是我很喜歡。

在藍海游泳，仰望著出神入化的藍天，其實天空才是主角，白雲是襯托她的美才得以顯得傲嬌。現在的我不會很想很想蘭嶼了，我是個喜歡新鮮感的人，比起一成不變，我更喜歡遊牧民族的生活方式。只要有藍天藍海，那裡就是我的家。可惜這樣浪漫的夢想，至今尚未實現。

我夢想中的未來，一定要在希臘的伊亞靠近愛琴海最美的轉彎處，蓋一棟二層樓別墅。一樓二樓都有跳台可以一早起來跳海，早晚飯前各游泳一次。一樓有著米白色的沙發，養兩隻狗狗三隻喵喵。二樓跟我的愛人還有一女一男幸福的居住在五個大房間裏。整個房屋由我和先生及朋友學習怎麼打造，臉上流下的藍色汗珠都閃爍倒映著嘴角的笑。

今天朋友送我浪漫的水晶藍白珠手機鍊環，崢幫我戴上之後，我就捨

不得取下。白色讓我想到墾丁白沙灣、澎湖小馬爾地夫的白砂，藍色讓我聯想到最近去新竹參觀的玻璃工藝博物館的藍色作品，美得不可方物。特別是陽光穿透在琉璃間的蹤影，一藍一白真是人間仙境。

在玻璃工藝博物館裡，老師教我如何做出獨一無二的手環。我選了少許藍色珠子，多一點深紅、青綠及金色串珠，搭配深藍卻帶有透視感的貓咪珠子，讓其他的繽紛顏色襯托出藍的優雅。

用藍色琉璃做自己
獨一無二的手鍊



最喜歡帶有藍色的工藝品

〈雨後歸途〉

文·攝影 / 清風

那段日子裡，
總有人在月台外等候，
無論風雨，
總會陪我走完這一段路。

於是，
車站與家的距離，
我從未真正踏過。

今年的歸途，
雨方才停歇。
我拖著行李，
一步一步，慢慢走回去。
葉片掛著晶瑩的水珠，
清新，脫俗，
彷彿守護過我的那份力量。

我忽然懂了——
有人雖然不在身旁，
卻留下了一條我能獨行的路。
那份堅強，
已在我心裡生根；
那份愛，
仍在風景中閃耀。
我走在雨後的光裡，
不再只是孩子，
而是能被安心託付的大人。



在荷與不荷之間

文・攝影 / 仰華

在荷與不荷之間

很難 很累 很痛 很傷

沒荷少了亮點

有荷多了彩色

荷花開花之時的費力

也許遠超過我們想像

在和與不和之間

不和少了調味

和睦促進團結

用愛的荷葉遮蓋水面

不去討論彼此缺點

荷花綻謝都有定時

和好也是需要時間

願這時間越短越好

然而強開的花不美

注重花之美的我們

是否可以看看彼此的優點

打破沉默的瞬間

不再計較傷害

多為對方著想



暖星 暖心

文 / 田謐

漆黑的夜空因為有燈 所以溫暖
不是因為暗才喜歡亮
而是因為亮 在黑暗的世界才有希望

假若生活是龜殼般沉重
偶爾縮進裡頭也是放鬆

碧天藍海誰不喜歡？
但被生活的浪花襲捲時
偶爾抬頭看看星星
低頭流下珍貴的流星雨

是不，若生活平坦
誰不，渴望擁有？
不過，沒人現在可得
但若，心境轉彎
寬心 暖化了冰冷 照亮了全身

自體發光照亮別人
寒冷時向螢火蟲好友靠攏
借些力量 繼續飛翔

和煦的月光如沐白晝之光
淺淡的對我溫柔的話語

星星閃爍其言安慰我
感謝你們那麼支持我

有那麼久 積累的痛 終於釋放
有那麼多 沒說的苦 終有人聽

說出來就好了一半
不要孤立自己

越是寒冷漆黑
越是向柴火靠攏
被愛得足夠
才能足夠愛人

每次我們都開啟溫暖和諧模式
只on不off

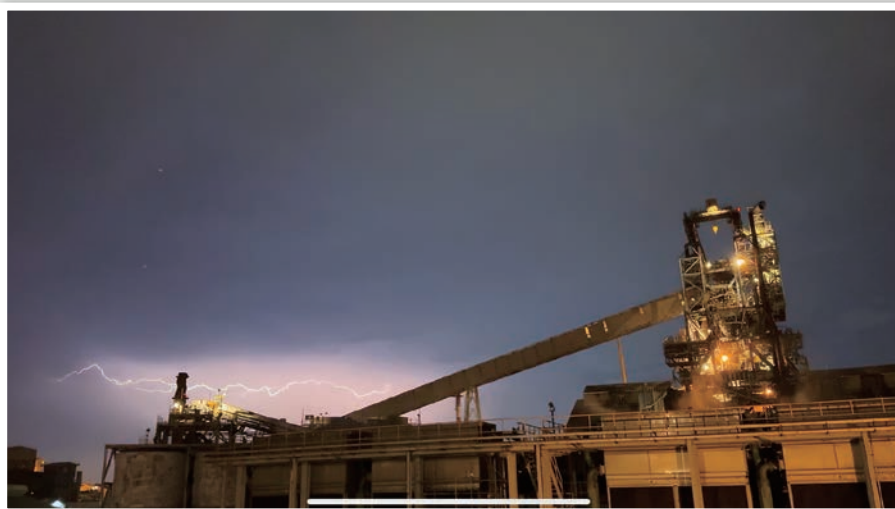
每次我們都是閃耀的星環
合成一個圓
晝夜不分開



遠雷

文・攝影 / 不寂寞小水怪

工業脈動，劃破天際的光，雷電淬煉，為中鋼注入永不熄滅的力量。



冰島教堂山

文・攝影 / 郭峻銘

冰島教堂山因外型如紗帽而聞名，是座位於私人土地上可登頂的山。在這瀑布自由的國度，隨處都可見瀑布入鏡的畫面，此時此刻正值夏日永晝的夜晚，才能一窺著名景點無人的曠野壯麗。



阿蘇火山

文・攝影 / 張辰瑋

阿蘇火山位於日本九州中央的一個活火山，由於火山活動的緣故，周邊的阿蘇地區有大量的天然溫泉。除了可健行前往火山口，更可搭乘直升機360度全景俯視觀賞。



旗津海水浴場

文・攝影 / 樂仔



夕陽晚霞小山丘
滾滾浪濤無盡頭
海景沙灘棕櫚樹
旗津海邊歡樂遊

我的快樂海底城

圖 / Victor(幼兒園中班)



幸福的味道

圖 / 小蓁(國中一年級)



伊比鴨鴨

圖 / 李睿恒(國小一年級)



奇幻的海底世界

圖 / 吳絃寧(幼兒園大班)



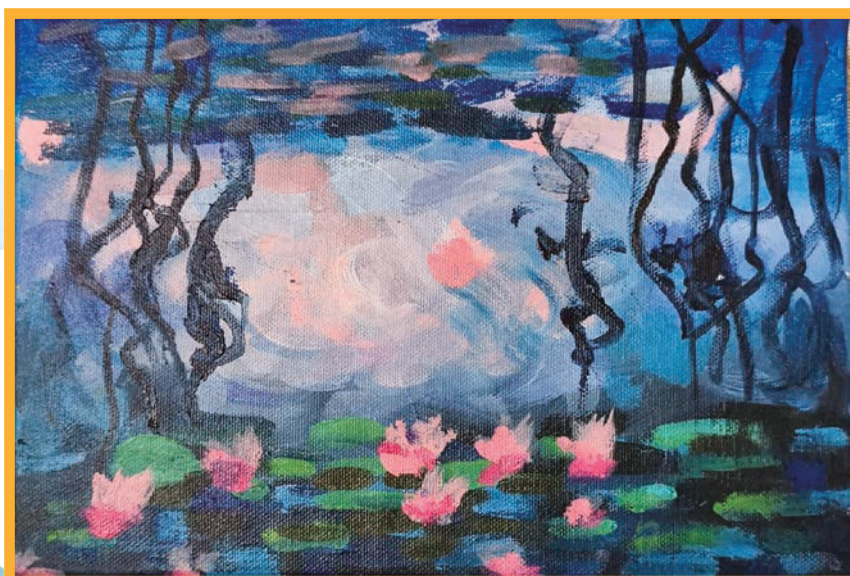
夏日果汁

圖 / 若紘(幼兒園中班)



莫內的睡蓮

圖 / Raymond(國小一年級)



愛爬樹的獨角仙

圖 / 宸希(幼兒園大班)



拼接龍蝦

圖 / 綺綺(國小三年級)



意外險

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

產險

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

諮詢

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 林苙薰律師	
	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
電信 服務	工會(2F)	遠傳電信	#6549
	總部(集團會館1F)		



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~114/12/12

一、【舒服家居-乳膠記憶棉床墊/靠墊/枕頭】系列優惠

我們值得一張好床／一個好枕頭：好床墊溫柔承接您的疲憊，好枕頭釋放您的沉重思緒，I Sofu 全新升級高支撐Q彈乳膠記憶棉讓您感受從「睡著」到「好眠」的優質躍進！

- ☒ 全新升級高支撐釋壓乳膠記憶棉床墊**優惠價：單人4,999元/雙人5,999元/加大6,999元**
- ☒ 功能記憶棉趴枕**優惠價：一入799元/二入1299元**
- ☒ 日本反牽引頸椎枕**優惠價：一入599元/二入899元**



訂購請掃描
QR code 填
寫表單訂購



★訂單截止：即日~114/12/12

二、【AIRMATE 艾美特】系列優惠

秋冬早備暖房：辦公空間、小坪數房間、浴室空間提升生活溫暖舒適度，居浴兩用機型，品牌有保障、大廠研發、通過經濟部標檢局IPX4防潑水測試安全可靠。

- ☒ 居浴兩用對流式電暖器**優惠價：2,580元**
- ☒ 居浴兩用陶瓷式電暖器**優惠價：1,780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

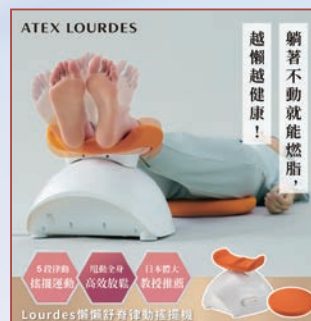
★訂單截止：即日~114/12/12

三、【日本第一按摩小家電ATEX】系列優惠

ATEX 為您帶來的不僅是按摩，更是你專屬的放鬆儀式，再繁忙的生活也值得給自己一場療癒深呼吸。

☒ Lourdes 懶懶舒脊律動搖擺機優惠價：5,990元

- 運動x舒緩二合一，安全低強度運動
- 透過抬腿搖擺甩動全身肌肉，輕鬆進行被動運動
- 零負擔x低衝擊x零技巧，長輩友善
- 坐躺兩用設計，下半身運動+舒緩全身一機搞定
- 5段速度，每分鐘擺動100-160次舒緩+運動
- 配備特製律動盤，增強腿部運動，甩動全身



訂購請掃描
QR code 填寫
表單訂購

★活動期間：114/12/1(一)~114/12/5(五) 10:00~16:30

四、【年度汽車聯合車展】年底鉅獻登場！

年底想換車的同仁注意啦！精選 TOYOTA、FORD、HONDA、LUXGEN 四大品牌一次到位，多款新車亮相、專業人員現場服務，優惠好康千萬別錯過！

📍展售地點：診療所旁停車格處，精彩優惠內容，請詳閱EIP集團佈告
歡迎同仁前往賞車洽詢，年底入主最優惠！安全與品味同行



中鋼企業工會粉絲團
LABOR UNION OF CHINA STEEL

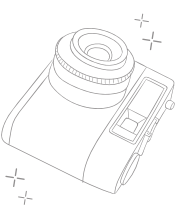


中鋼企業工會網站，
歡迎查閱《中鋼勞工》電子版月刊。

鳳山火車站 空中鳳城

文・攝影 / 遊龍

台鐵鳳山火車站空中鳳城，是全國唯一古城造型的車站最新大樓，外觀重現消失的北門，歷史風華，工程採用中鋼高爐爐石粉及高強度混凝土所建造，鋼骨結構與低破建築，內部規劃三大主軸百貨和電影院及青創空間，它節能減碳1538噸，設有滯洪池以及雨水回收再利用等功能，屋頂裝設太陽能發電，年發電79萬度，榮獲綠建築銀級標章，是高雄市鳳山區最大最新，融合古今的指標。



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。



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)