

# 中鋼勞工

月刊

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

317 期

NO.317 2025.08.25



114.07.14 本會辦理暑期親子活動「寶可夢生物觀察營」

生活法律 結婚證人

醫療保健 地中海飲食讓您的餐桌更健康

# 理事長的話

今年公司營運面臨美國對等關稅衝擊與匯率巨幅波動諸多挑戰，國際鋼市從年初曙光乍現到第二季急轉直下，除AI相關領域之外，各國製造業景氣急凍，無不觀望對等關稅談判進展，至8月份，關稅談判初步底定，各行業也展開規劃未來對美國市場的後續評估與因應做法。在產業劇變的浪潮中，這半年來我與各單位幹部經常參與現場邀請的溝通座談，除向會員報告工會近年來的具體作為與成果，也聆聽會員的心聲，工會不僅堅守勞工權益，協助公司捍衛經營立場，更積極推動多項公司福利與制度措施之改善，也攜手會員推動公益關懷與家庭親子活動，展現團結凝聚的力量與社會責任。這些努力不只是應對困境的作為，更是凝聚會員向心力、提升工會社會影響力的重要途徑。當外在環境不利時，內部的團結與互助就顯得格外珍貴。

這兩個月的暑假，工會精心規劃四場眷屬學童育樂活動，包括「寶可夢生物觀察營」、「小小探險家」、「樂高機械實驗室」及「中鋼囡仔瘋玩一

夏」。這些活動不僅讓會員的孩子們度過充實假期，也讓會員家庭感受到工會的關懷與支持。透過寓教於樂的方式，幫助會員與孩子們增加彼此間情感連結與甜蜜親子時光。

在3月的親子健行家庭日活動中，工會提出創新作法，首度與創世基金會、小太陽協會、安得烈慈善協會、弘道老人福利基金會及唐心服務協會等多家公益團體合作，共同打造愛心公益市集，創造一場展現勞工關懷社會關懷的實際行動。之後，我們也多次贈送愛心物資到慈德育幼院、淨覺育幼院與罕見疾病基金會，關懷兒童與青少年，透過與公益團體的合作，工會不僅傳遞助人精神，也讓會員參與其中，感受到「做公益」不再是遙遠的口號，而是可以親身參與的實踐。未來也希望號召更多會員朋友一同加入行善行列，把愛心送到每個需要的角落，為社會注入更多溫暖與希望。此外，我也擔任高雄市工會行善特攻隊總領隊，推動修繕弱勢家戶的義舉。四年來，特攻隊已完成14件修繕案，並舉辦約230場次公益活動，服務



理事長出席托嬰中心評估會議

逾1.5萬人次，包含物資發放、義剪、義煮及義演等，藉由高雄市各工會的團結合作來傳遞愛心。透過行善，工會不只是勞工的後盾，更是社會的溫暖力量。

在與現場同仁座談的過程中，會員也提出許多寶貴的建議，工會也持續推動福利措施的改變。近期明邦廳推出健康活力餐盒，包含蔬食、五穀飯與低油烹調的低卡料理，讓會員在忙碌工作中，多一種高纖高蛋白的輕食午餐選擇。集團副樓也推出沙拉輕食餐盒，甚至可訂購下班取貨，帶回家當晚餐，全家人一起享用。這些貼心設計，展現工會對會員生活品質的重視。另一方面，友善育兒職場也是工會注重的一環，除了既有的中鋼幼稚園設施，會員也反映

希望能設置托嬰中心。為此，我在上半年就邀集社會局與勞工局的業管單位科長與專員來廠勘進行評估，初步規劃總部副樓三樓空間作為設置場域，目前已著手規劃改裝及招商，期盼明年度能正式啟用。這項規劃不僅回應會員需求，也將是有助於公司徵才與留才的友善福利指標。

在職場安全方面，工會也持續關注並推動改革。許多會員反映，公司重視工安，但工安事務卻淪為繁重的書面作業（Paper Work），基層人員與主管花費大量時間心力填寫書面資料，這些工作卻無助於實質安全的提升。對此，我已請職安委員構想如何改變現況，期望能減少無謂文書作業負擔，讓員工真正

專注在工作安全的具體作為上，相信大家也都期盼能建構健康與安全的職場，工安做得好獎金不會少，這才是我們真正的目標。在6月份，我也參加由勞動部職業安全署主辦的高階主管座談會，攜手高科磁技公司及銀鈦公司深入探討工安作為，期望提升工安意識，有效防範工安事件發生。此外，從去年起，我也偕同總經理、Y1單位及中鋼協力廠商安委會參訪職安署與南科共同打造的職業安全防災模擬訓練中心XR Center，體驗最新的工安體感訓練，我也向職安署爭取補助經費，評估引進中鋼工安體感教

室，共同打造南高雄更先進的職業安全訓練課程，幫助員工在工安意識與認知更為精進，有效防止職業災害的發生。

這些努力，無論是親子康樂活動、公益行動、福利改善或工安推動，都展現工會在逆境中不退縮、持續前行的決心。我們相信，唯有團結，才能在困境中找到力量；唯有行善，才能在社會中建立正向影響力。工會不只是爭取權益的組織，更是凝聚情感、實踐責任的社群。讓我們攜手前行，為彼此、為社會，注入更多溫暖與希望。「我們是一個有溫度的組織」，工會不僅在職場上挺你，也在生活中陪你。這份情感連結，是工會最堅實的力量來源。

▼ 理事長出席托嬰中心評估會議



# 活動集錦

## PHOTOS

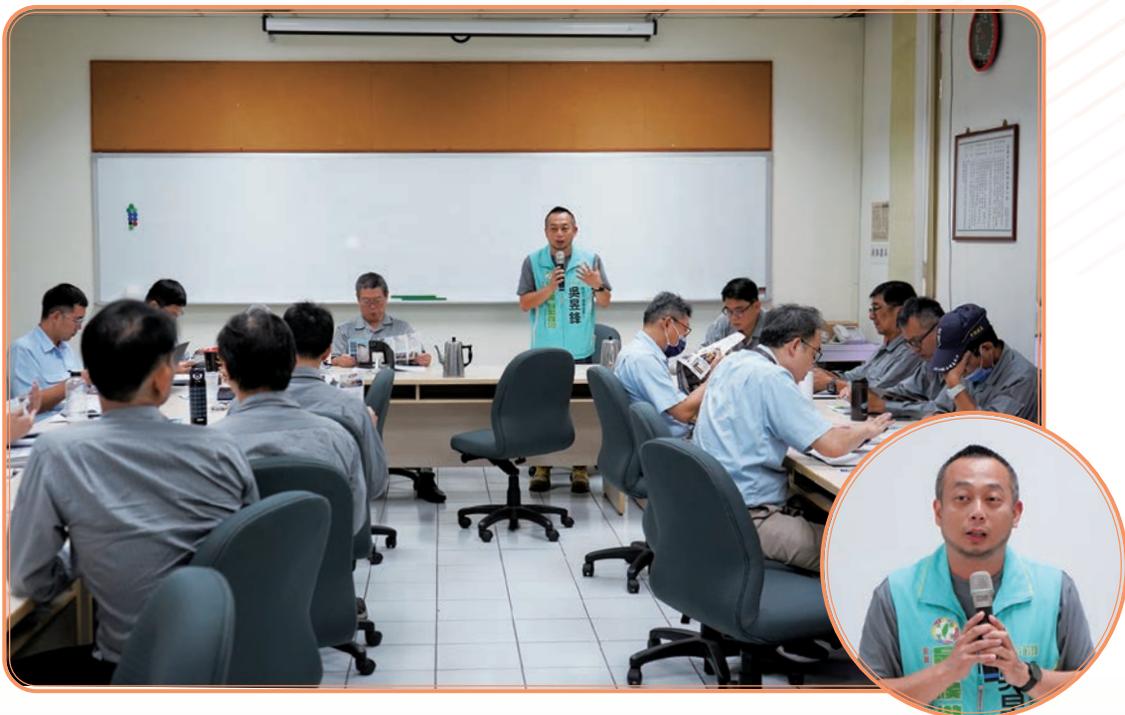
114.07.14 本會假福利大樓二樓臨時禮堂辦理暑期親子活動-「寶可夢生物觀察營」，共計有68位小朋友參與活動，藉由與小動物的親密接觸，建構友善與愛心的內在意識。



# 活動集錦

## PHOTOS

114.07.16 高雄市議員參選人吳昱峰蒞會拜訪，並向全體理監事致意。



114.07.21 中鋼運通公司張秋波董事長長期以來支持本會加入贊助會員，將於本月底屆齡退休，本會特致贈退休紀念品並與陳春生理事長合影留念。





114.07.22 本會召開第14-15次調解委員會，並邀請A25蘇益祿組長及柳珀川小隊長、高雄市政府行政暨國際處主任消保官殷茂乾說明案件實例。



# 活動集錦

PHOTOS

114.07.22 陳春生理事長受邀參加中龍公司一號高爐大修竣工開爐祈福典禮，共祈爐火興旺、營運順暢。



## 中龍公司一號高爐大修竣工開爐祈福典禮



114.07.26 中宇企業工會假福誠高中舉辦成立10週年慶典，陳春生理事長率本會幹部出席祝賀，並致贈輔導團體協約締約獎金給中宇工會，以襄助其組織運作。



114.07.23 本會假嘉義檜意森活村、外傘頂洲辦理暑期親子活動「小小探險家生態大冒險」，共計有69位小朋友參與活動。



# 活動集錦

PHOTOS

114.07.24 高雄市大樹區民宅因受山陀兒颱風重創毀損且無力修復，工會行善特攻隊出手進行修繕後，受災戶今日歡喜入新厝，陳春生理事長亦代表特攻隊出席見證並接受市府頒發感謝狀。



114.07.30 本會假福利大樓二樓臨時禮堂辦理暑期親子活動－「樂高機械實驗室」，讓小朋友在活動中開心學習。



# CONTENTS 目錄

- 工會會訊** 13 | 勞資會議議案彙整  
17 | 工會快訊、福利快訊 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 | 結婚證人 文 / 王舜信 律師
- 醫療保健** 21 | 地中海飲食讓您的餐桌更健康 文 / 吳靜宜 營養師
- 生活隨筆** 24 | 哈囉，不惑！ 文 / 本田  
27 | 風華再現哈瑪星號觀光列車 文 · 攝影 / 遊龍  
29 | 讓歡笑成為良藥—紅鼻子醫生的溫暖陪伴 文 · 攝影 / 洛穎  
31 | 南洋詐騙，無所不在 文 / 大白
- 詩詞賞析** 33 | 願妳安然無恙 文 / 清風  
34 | 獅子崎的午後 文 · 攝影 / 莊文章  
34 | 野柳，風的邊界 文 · 攝影 / 胖丁
- 剪影** 35 | 香港維多利亞港 文 · 攝影 / 張辰璋  
35 | 轉爐烈火的鋼鐵意志 文 · 攝影 / 鄭百廷  
36 | 木質的浪 文 · 攝影 / 莊文章  
36 | 高千穗 文 · 攝影 / safari
- 親子園地** 37 | 我的夢幻家庭車 文 · 圖 / 潘安祺  
37 | 魚頭特寫 圖 / 李睿恒  
38 | 我在乘涼時 文 / Janet  
38 | 均衡飲食 圖 / 小藜
- 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 | 每天3元，點亮善的緣分，讓照顧不中斷
- 攝影世界** 封底 | 五色鳥在家 文 · 攝影 / 謝時豐

## • 秘書處小啟

- 一、依據114年08月05日第14屆第44次常務理事會決議，核准通過本會會員中鋼公司W111黃世豪君、W131羅銘煌君兩員死亡互助金申請案。
- 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，本月份互助金共計扣款380元整。
- 三、114年08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09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](mailto: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20次會議

勞資會議勞方代表

## 01

建請重新檢討信託管理費用之費率。



### 勞方代表訴求

#### 說明

- (一) 信託契約自95年8月與兆豐國際商業銀行簽約以來，信託契約第十四條信託報酬，第三項第一款信託管理費，其年費率為萬分之三，每月收取一次，按每月最後一營業日之帳上信託資金計算。
- (二) 100年6月第二次增補契約修訂，由原萬分之三調降為萬分之二.五。
- (三) 近年來金融科技蓬勃發展，各大金融機構積極運用科技創新，有效降低營運成本並提升作業效率，加上本公司持股信託管理標的單一，交易模式固定。

**辦法** 建請公司洽兆豐國際商業銀行重新研議，爭取調降信託管理費用。

#### 結果

本案業經持股信託委員會議討論。經洽外界探詢以自身公司股票為標的之持股信託，其費率為本公司之2至12倍，顯示本公司目前信託管理費用已為市場低標。於持股信託委員會第九屆第六次會議決議如下：

- (一) 本案先維持現行費率。請F1依本公司股價及投入資金規模檢視持股信託管理費用之合理性，另於每一屆第一次持股信託委員會會議陳報信託管理費用市場調查結果，再研議後續作法。
- (二) 考量本次已為第九屆第六次會議（屆期最後一次），請於第十屆第三次持股信託委員會會議再辦理調查事宜。

（本案轉由持股信託委員會追蹤，結案）



## 02

建請公司調整久任服務假之請假辦法。



### 勞方代表訴求

#### 說明

- (一) 現行久任假需於當年度之計假年度結束前休畢。
- (二) 計假單位由一日調整為半日可增加同仁運用空間。
- (三) 延長休假申請年限，提高同仁休假之彈性。

**辦法** 建請公司將久任服務假計假單位由一日調整為半日，並延長休假申請年限。



### 結果

久任服務假之計假單位自114年7月1日起由一日調整為半日，並於EIP公告周知。

（本案達階段性目標，銷案）

## 03

建請公司請假辦法有關規定，新增原住民族「歲時祭儀假」假別，並簡化請假流程。



### 勞方代表訴求

#### 說明

- （一）「紀念日及節日實施條例」第5條規定，「原住民族歲時祭儀」為各該原住民族勞工之法定休假日，雇主應予放假且工資照給。各該原住民族放假日期，由原住民族委員會參酌各該原住民族習俗及徵詢各該原住民族部落意見後公告，並刊登政府公報。
- （二）原住民族委員會發布之「原住民族歲時祭儀放假日常見問題」中特別提到，歲時祭儀假為國定假日，放假不用任何證明，雇主或人事單位如需確認原住民身分及其族別，僅需提供足資證明族別文件（如戶口名簿或戶籍謄本）即可。
- （三）公司請假辦法，目前未設立此假別，要求同仁先向「部落發展協會」申請證明，再憑證明專案申請，此作法不僅程序繁瑣，對工作地與部落距離遙遠的同仁尤其不便。更重要的是，這個流程將同仁的「法定權利」變成需要被審查的「特殊恩惠」，傷害了員工的歸屬感，也因為過程的麻煩，實質上阻礙了同仁參與文化傳承的意願。

**辦法** 為體恤同仁、簡化行政作業，建請公司增列原住民族「歲時祭儀假」假別，並簡化相關請假流程。

#### A1初步說明

- （一）查「紀念日及節日實施條例」第6條第1項第3款規定：「原住民族歲時祭儀：由原住民依其族別歲時祭儀擇定三日放假。」，且放假資格僅限具有法定原住民族身分之本人，並可擇定本人、其父母或配偶族別之祭儀期間擇3日放假。
- （二）現行申請本假別流程，係由申請人於請假系統輸入公假（其他依法令規定者）及請假日期，並檢附相關證明文件後陳核，此方式同其他類別公假申請流程。至於建議於請假規章增列「原住民族歲時祭儀假」之假別，將蒐集相關資訊後，適時修正請假規章。

### 初步結果與展望

資方說明公司現有具原住民族身分之同仁約一百人，目前歲時祭儀假按公假之申請流程辦理，實際請假的人數較少，未來將在人事系統新增此假別，以系統勾稽同仁身份與政府公告之歲時祭儀期間，簡化請假流程，並適時修正請假規章；歲時祭儀假在系統尚未修改前，假別仍為公假，附件僅需上傳戶口名簿或戶籍謄本證明其族別即可，毋需再向部落發展協會申請證明。勞方表示歲時祭儀假實際請假人數較具原住民族身份同仁之人數少，與請假流程繁瑣直接相關，感謝公司體恤同仁簡化請假流程。



**決議** 請A1持續辦理。

## 04

建請公司調降二級主管超時工作津貼事後申報之主管核准層級。



### 勞方代表訴求

#### 說明

- (一) 公司人事規章規定:從業人員於超時工作結束後，應將實際超時工作時數依個人意願自行選擇報支超時工作津貼或按實際時數抵休，送權責主管簽核。
- (二) 目前三級（含）以下從業人員之超時工作津貼或抵休報支皆由二級主管簽核即可，惟二級主管超時工作津貼或抵休需簽核至執行副總。
- (三) 執行副總主係協助總經理綜理公司業務之執行，下轄副總、助理副總、正副一級主管等，推動全公司之業務順利運轉，責任重大。
- (四) 二級主管超時工作事後申報逐層簽核至執行副總，除浪費各高階主管之寶貴公務時間外，亦僅增加同仁申請難度，對公司經營毫無助益。

**辦法** 建請公司調降二級主管超時工作津貼事後申報之主管核准層級，提高內部作業效率。

**A1初步說明** 主管核准層級得視合理性訂定，將蒐集資料後再行研議。

### 初步結果與展望

資方說明目前尚無二級主管申報超時工作津貼情事。勞方說明二級主管承上啟下，承擔公司管理重責，工作時間亦長。二級主管之超時工作津貼或抵休需由執行副總核准，除浪費執行副總寶貴公務時間及增加同仁申請難度外，對公司實無助益，建請公司調降核准層級。



**決議** 請A1研議。

## 05

建請公司增加心理諮商量能，營造一個真正心理安全且支持性的職場環境。



### 勞方代表訴求

#### 說明

- (一) 根據「臺灣民眾常見精神疾患盛行率之變遷」研究顯示，國人常見精神疾患包括憂鬱、焦慮等，以30-45歲人口群盛行率最高，近十年（民國99-109年）的統計盛行率更高達25-27%，也就是每四人中即有一人有心理困擾。根據健保署統計，青壯世代的精神醫療使用亦有增加趨勢，105-111年15-45歲精神科就醫率從7.4%增加到9.5%，成長率達27%。
- (二) 職場心理健康問題往往呈現出「隱形危機」的特徵。相較於身體疾病，心理困擾的跡象可能不明顯，導致員工即使身在工作崗位，卻因精神不振而效率低下，這種「假性出席」對生產力的損害可能遠超因病缺勤所帶來的影響。
- (三) 從全球研究到台灣本土數據，均一致表明投資於員工心理健康能夠帶來顯著的生產力提升、缺勤率降低、醫療成本節省以及人才留任率的提高，其投資報酬率可達1:4甚至1:5。這表明對心理健康的投入並非單純的成本支出，而是能夠驅動企業整體績效增長的關鍵動力。
- (四) 本公司現有心理諮商門診為每星期二~四下午各一診次，每一診次可提供三次諮商，換算年度諮商量能僅468次/年，對於同仁而言僅能觸及極小部分的需求，未能有效發揮其應有的支持作用

**辦法** 建請公司增加心理諮商量能，營造一個真正心理安全且支持性的職場環境。

#### A1初步說明

- (一) 本公司廠區心理諮商時段原為每週二、四下午各提供三次諮商時段，因應需求增加，112年起增加每週三下午三次諮商時段；另於114年3月至4月試辦每週六下午二次諮商時段，惟因使用率不足而停止辦理，合先敘明。
- (二) 考量現行廠區心理諮商時間預約較為踴躍，將再研議是否試辦增加時段並滾動式調整。

#### 初步結果與展望

資方說明目前心理諮商服務每週提供11小時（小港9小時，總部2小時），使用率達98%，對同仁常見的心理諮商議題，亦辦理心理諮商講座，後續將研議增加諮商時段並滾動調整。勞方表示每個人需要的心理諮商次數受到多種因素影響，從短期的3至10次，到中長期20次以上甚至長達數年都有可能。公司現有量能確有不足，樂

請翻至下一頁 ▶



見公司重視心理諮商的正面影響並積極應對。惟同仁常因主管觀感問題而不敢尋求協助，建請公司在層峰會議、經理部門會議中多予宣導，以Top-down方式凝聚各級主管共識，鼓勵有需要的同仁踏出第一步，共同營造一個真正心理安全且支持性的職場環境。

**決議** 請A1研議。

## 工會快訊

- 一、115年度本會暨中鋼公司公益家庭日擬於115.03.07假衛武營辦理，並於114.08.15—09.05受理報名，報名費每人100元，活動精采可期，紀念品豐富多樣，還可以摸彩！請會員詳閱EIP公告活動訊息儘早報名。
- 二、上半年景氣低迷，全體員工仍恪盡職責，努力降減成本及減碳，本會為會員成功爭取「**中秋節慰勞金10,000元**」，預計9月5日發放！

## 福利快訊

- 一、福委會菜單增加菜色多樣化，於七～八月份大餐廳推出田樂烤帶骨腿仁排、麻油雞飯、味噌豬肉蓋飯、泰式烤帶骨腿仁排、酸白菜炒豬柳、上海老燒蛋豬柳、滑蛋豬肉炒麵、菲律賓咖哩雞、韭薑五花肉、韓式大醬豬肉片、塔香煎蛋，提供會員豐富的用餐選擇。
- 二、販賣部麵包坊近期推出新商品：大理石小方塊、玫瑰堅果乳酪麵包，銷售狀況及風評良好，將持續推出更多品項供同仁選購。
- 三、福委會113學年第二學期會員子女教育獎（助）學金，自114年7月1日起開始接受申請，並即將於10月31日截止申請，請未申請會員盡速提出申請，逾時恕不受理。  
**※福委會承辦人：陳伯齊先生（分機2014）及周秀玲小姐（分機2237）。**
- 四、配合中秋節傳統節慶，福利社援例辦理中秋月餅製作及販售事宜，本年度相關規劃如下：
  - ① 預計9/4、9/5試賣，9/8開放EIP線上訂購，9/10起開始取貨，販售期間為9/8至10/3（明邦廳自9/15開始）。
  - ② 本次月餅售價維持不變；另為服務同仁眷屬需求，綜合月餅禮盒（綠豆椪+蛋黃酥）於秋節期間每人可訂購盒數由2盒調整為3盒，其餘品項之訂購數量比照去年辦理。
  - ③ 明邦廳山藥酥品項調整為新產品「芋上紅運麻糬酥」，係以芋泥、麻糬及紅麴為餡料製作，提供同仁眷屬嘗鮮新選擇。

# 國際勞動與產業訊息

文 / 秘書處 整理

08.01

勞工動態

## 美國7月非農新增就業不如預期失業率升 前2月人數大幅下修

**美**國勞工部公布，美國7月新增7萬3000名非農就業人數，不如分析師預期；前2月數據也大幅下修至疫情以來最低水準。7月失業率並由4.1%升至4.2%。顯示美國勞動市場面臨風險。

法新社報導，美國勞工部表示，美國5月新增就業人口由原先公布的14萬4000人下修至1萬9000人，6月人數也由14萬7000人下修至1萬4000人。這些數據都比COVID-19疫情過後美國近幾年新增就業人口水準還低。

這樣的就業數據對於世界最大經濟體美國至關重要的勞動市場正面臨風險。由於美國總統川普在全球祭出大規模關稅，使得美國企業得想辦法應對。

專家先前已警告說，川普貿易政策的瞬息萬變導致不確定性增強，美國民間企業似乎因此採取觀望模式，一些公司正在將增加的業務成本轉嫁給客戶。【摘自中央通訊社】

08.01

產業動態

## 歐盟恢復配額制 取消英國鋼鐵關稅

**英**國政府表示，歐盟將移除在配額之內的鋼鐵關稅。此為雙方在近期達成的消除貿易壁壘的協定之一。

英國在五月與歐盟達成了自脫歐以來最重要的國防關係和貿易關係協議，包括保護英國鋼鐵免於受到歐盟新規則和關稅影響。

英國官方之前曾表示，歐盟將把針對特定國家的鋼鐵配額恢復到2022年以前的水準，但是歐盟沒說明何時生效。

英國貿易部長Jonathan Reynolds說，取消關稅讓英國鋼鐵業又向前邁出正面的一步。英國之前曾出手干預，試圖挽救英國鋼鐵業的就業機會。

Reynolds說，恢復鋼鐵配額制度，有助於讓生產商獲得必要的確定性，以便於參與競爭、實現成長，並維持重要的出口關係。

英國表示，根據最新安排，英國每個季度可以向歐盟出口最多2.7萬噸鋼材，而無需支付額外關稅。

UK Steel的總經理Gareth Stace說，恢復配額制度是「很好的消息」，他補充稱，企業在運輸支撐樑等物品時，一直受到（關稅）問題的困擾。

英國和美國尚未解決鋼鐵關稅問題，目前英國出口美國的鋼鐵仍面臨25%稅率。而且由於有關供應鏈，以及英國鋼鐵在何處「熔煉」的問題，雙方的討論陷入停滯。【摘自工商時報】



# 結婚證人

文 / 王舜信 律師

## 前言

**我**國民法採登記婚，結婚證人是新人婚姻不可或缺的一環，本文說明結婚證人之重要性。

## 本文

### 一、從儀式婚改為登記婚：

早年我國民法採儀式婚，即只要有公開結婚儀式，並有二人以上之證人，結婚就合法有效，新人不一定要到戶政機關辦理登記。但儀式婚於實務上常發生問題，例如：有公開結婚儀式卻未辦理戶政登記，身分證上配偶欄空白，致他人誤以為未婚；反之，亦有未辦理公開結婚儀式，只由親友簽署結婚證書即辦理結婚登記，數十年後，夫妻不合而以此為由向法院訴請確認婚姻關係不存在。故此，民國96年5月23日修正公布

民法第982條：「結婚應以書面為之，有二人以上證人之簽名，並應由雙方當事人向戶政機關為結婚之登記。」並自公布後一年施行，故從民國97年5月23日開始，結婚應向戶政事務所辦理登記，才發生結婚效力之登記婚。

## 二、結婚證人的重要性：

現行我國民法採登記婚，除向戶政機關完成結婚登記外，還需二人以上證人簽名，所以結婚證人是新人婚姻關係中不可或缺的一環。結婚證人要親自向雙方確認有結婚真意。反之，如果新人於結婚當時是為其他目的，就算有結婚登記，日後可能遭法院判決婚姻無效。

## 三、假結婚：

- (一) 假結婚係泛稱結婚的雙方並無共同生活之意思，只將結婚當成一手段。假結婚與否，要依個案具體情形才能判斷，例如結婚後沒有以共同經營生活為目標，或父母親不知道結婚，或結婚能賺取報酬等情形，都可能遭法院認定為假結婚。若結婚雙方沒有結婚意思，卻向戶政事務所辦理結婚登記，致戶政公務人員將不實事項登載於公文書內，乃觸犯刑法使公務員登載不實文書罪。
- (二) 若以假結婚方式，使中國人進入臺灣，依臺灣地區與大陸地區人民關係條例第79條規定，處1年以上7年以下有期徒刑，得併科新臺幣100萬元以下罰金（第1項）。若意圖營利而犯之，處3年以上10年以下有期徒刑，得併科新臺幣500萬元以下罰金（第2項）。首謀者，如人蛇集團首腦，處5年以上有期徒刑，得併科新臺幣1000萬元以下罰金。（第3項）。

## 代結論

民法對於結婚證書的證人資格，雖然沒有特別限制，但結婚證人的任務，要親自見聞簽署結婚契約之結婚新人在結婚當時具有結婚真意，瞭解結婚意義，彼此想締結婚姻，並建立共同生活，所以不是一時隨機找路人幫忙簽名就行。

# 地中海飲食讓您的餐桌更健康

文 / 吳靜宜 高雄長庚營養治療科營養師

**您**是否曾聽過「地中海飲食」這個詞？這並不是指某個國家的特定菜餚，而是一種廣受研究支持的健康飲食模式。它源自地中海沿岸國家的傳統飲食文化，如希臘、義大利與西班牙，包含了大量天然、未加工的食材。科學研究指出，地中海飲食不僅美味，也與較低的心血管疾病、糖尿病、癌症與失智症風險相關，長期實踐地中海飲食的人能降低約8%的總死亡率，減少約10%的心血管疾病發病率或死亡率，降低約6%的癌症發生率或死亡率，並降低約13%的巴金森氏症與阿茲海默症發病機率，是促進健康與長壽的絕佳選擇。

地中海飲食的基本架構以植物性食物為主，包括大量的蔬菜、水果、豆類、堅果與全穀類食物。這些食材不僅提供豐富的營養素，還富含抗氧化物質和纖維，對於維持健康的腸道菌叢和整體健康至關重要。另外，橄欖油是地中海飲食的核心油脂，富含單元不飽和脂肪酸和多酚，具有抗氧化和抗發炎作

用。初榨橄欖油尤其受到推崇，因其保留了大量天然抗氧化物質和健康脂肪。同時，地中海飲食強調飲食與生活方式的整合，鼓勵規律運動、與人共餐及細嚼慢嚥，讓吃飯變成一種滋養身心的儀式。

在地中海飲食中，「初榨橄欖油」（Extra Virgin Olive Oil, EVOO）是一個核心元素，也是其健康益處的主要來源之一。初榨橄欖油是以冷壓方式製成，保留了大量天然抗氧化物質與健康脂肪。這些成分，包括油酸、多酚類化合物（如羥基酪醇與橄欖苦苷），對於抗發炎、抗氧化、保護血管與心臟功能具有強大效果。多項研究指出，初榨橄欖油能降低壞膽固醇（LDL）氧化，提升好膽固醇（HDL），進而降低動脈硬化、中風與心肌梗塞的風險。

初榨橄欖油也被證實對腸道菌叢有正面影響，可促進腸道內益菌生長，幫助產生短鏈脂肪酸（如丁酸），進而改善免疫力。在PREDIMED臨床試驗中，高度遵循地中海飲食且每日使用橄欖油

超過8茶匙（約40公克）者，其心血管事件發生率明顯下降，顯示其保護力不容忽視。

不過，市面上橄欖油種類繁多，該如何挑選優質的初榨橄欖油呢？首先，要認明標示為「Extra Virgin Olive Oil」，代表油品來自第一道冷壓萃取、未經精煉，其酸價通常低於0.8%，品質最佳。其次，選擇裝在深色玻璃瓶中的產品，能避免陽光氧化。最好查看生產地與裝瓶日期，建議購買裝瓶日不超過12個月的油品，以確保新鮮度與多酚含量。品嚐上，優質初榨橄欖油入口時會略帶苦味與辣感，這正是多酚含量高的象徵，反而完全無味或過於柔和的橄欖油可能已氧化或品質不佳。

除了橄欖油，地中海飲食也重視乳製品的攝取，但建議以低脂且發酵型的乳製品為主，如無糖優格、白起司等。這些乳品富含鈣質與益生菌，不僅有助於骨骼健康，也能維持腸道菌叢平衡。

研究指出，相較於高脂乳製品，低脂乳品攝取能降低總脂肪與飽和脂肪的攝取量，有助於血脂與體重控制，更符合地中海飲食「高營養、低負擔」的精神。另外，在地中海飲食中，魚類和海鮮是主要的蛋白質來源，特別是鮭魚和沙丁魚，富含 $\omega$ -3脂肪酸。這些脂肪酸對於心血管健康非常重要。

實踐地中海飲食時，選擇優質的食材非常重要。應該選擇新鮮、符合時令且當地種植的蔬菜和水果，另外，執行地中海飲食時不需劇烈改變，只要逐步調整飲食習慣即可。例如，將每日主食改為糙米、燕麥或全麥麵包；每餐加入多樣蔬菜；點心以堅果或水果代替加工零食。烹調時使用初榨橄欖油取代傳統動物油脂；每週安排2~3次魚類料理，少吃紅肉與香腸等加工食品。早餐可選擇優格搭配堅果與水果，晚餐則可搭配豆類、橄欖油拌蔬菜。另外，地中海飲食也鼓勵適量飲用紅酒，這有助於



提升心血管健康。不過，現在並不建議為了健康而飲酒；若已有飲酒習慣，建議每日不超過一杯（女性）或兩杯（男性），適量但不過量的飲酒很重要。

在地中海飲食中，生活方式的整合也非常重要。鼓勵規律運動，如步行、騎自行車或游泳，以保持身體健康。與家人朋友共餐，享受食物的風味和過程，有助於提升幸福感和減少壓力。細嚼慢嚥的進食方式能讓人更容易察覺飽足，避免過度進食。這種生活方式不僅能夠改善身體健康，也能夠增強社會聯繫和心理幸福感。

總結來說，地中海飲食是一種以天然食材、健康脂肪和簡單烹調為基礎的飲食模式，不僅能夠降低慢性疾病的發生、改善身體代謝與失智症風險等，也能夠提升整體生活品質。透過逐步調整飲食習慣，選擇優質食材，並整合健康的生活方式，中壯年人士可以從地中海飲食中受益，享受更健康、更長壽的生活。從一匙橄欖油、一碗堅果優格開始，您也能為自己與家人打造一種充滿活力與幸福感的生活方式，讓飲食成為你健康生活的起點。



# 哈囉，不惑！

文 / 本田

子曰：「三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順。」這是孔子對於自己不同人生階段的評價。對於自己，經過三十的時候很無感，說真的除了只會站立，沒有什麼立的感覺，畢竟才剛出職場五年，就已經換了四份工作了。沒有車、沒有房，對比著以前我老爹三十歲時，就已經是兩個孩子的爸，還擁有自己的事業。我的這個三十而立，就是個一事無成的狀態，根本不知道立在哪裡，比較像在大海漂流。然而等到邁入四十時，卻像趕進度般的，當了二寶爸，繳著房貸、揹著生活的瑣碎事，忽然間好像真的不惑了。並不是對人生或事情沒有任何的疑問，而是更清楚的知道現階段的自己該做些什麼事情，開始學會縮小自己去看待事情，不再有更多的妄想，懶得花心力糾結，也更不會去錙銖必較，反而是更大步邁前，因為心中知道沒有什麼需要去牽拖的。

四十而不惑，如何不惑？我覺得是該從「明白自己」開始。知道自己的長處、了解自己的短處，不斷的去修正，讓自己的每天都比昨天好。回想起自己初入職場時，曾認為自己不同凡響，一定要當到高層，來帶領公司前進，更暗自的期許自己在未來的某一天，要讓身邊的所有人因為認識我而感到驕傲。但隨著時間的推移，體認到很多事情不如我們看到的表面，知道自己的不足，也明白想得到些什麼，勢必要付出些什麼。所有的長官在位居高層之前，如果不是有個有力的靠山，那他們付出的努力往往超越你的想像，很可能你在放假的時候，他們還在進修；你還在為加薪加太少抱怨時，他們卻在想如何拉高產品品質跟產量。就像股市神人巨人傑說：「你們只看到我的獲利績效，但我每天跟股市相處的時間超過12小時，包含覆盤跟學習。」有一句話是這麼說的：「別羨慕別人的成功，因為你沒有他們的努力！」

而在明白自己之後，更要「明白社會的運行」，職場、家庭、甚至自己，就只是社會的一份子，只要活著就離不開社會，就必須學會適應社會、適當削去稜角，而不是妄想改變它。社會上必然存在著很多的不公平，但人生本來就不是完完全全的公平，正因為有不公

平，才能凸顯出公平。努力在社會上闖蕩，去明白社會，跟社會共存。

有不明白自己的人嗎？有的，你現在往左看，再往右看，看看是哪些人常在怨天尤人，抱怨這個抱怨那個，從政府抱怨到公司，從單位抱怨到長官，從同事抱怨到社區，再從鄰居抱怨到家人，好像全世界都對不起他。每天都在思考不是自己掌握的事情，一直妄想改變別人，但從來不抱怨自己，也不願意改變的那個人，就是最好的例子。然而如果連自己都不明白自己，就更沒力氣去明白社會。真心建議，如果身邊出現這樣的人，不用想試圖去改變他們，因為世界上最難的事情就是把自己的思想裝進別人的腦子。社會學提過一個「泡菜效應」，指的是當把所有的蔬菜都放在醃缸裡面，那最後全都變成同一個味道。所以對於不明白自己的人，就別浪費自己的能量去餵養牠們了，不然你也會變成泡菜，畢竟你自己有更多更重要的事情該去執行。

從見山是山，再到見山不是山，到現在的見山可以是山、可以不是山，多的是一分隨和，少的是一分堅持的力量。學會了去看更多的面相，試著用更多的角度去解析事情，讓事情順勢發展，別去逆勢而為。掌握自己能掌握的，對於自己不能掌握的就別去勉強，

如同進股市買賣，掌握了自己能掌握的資訊後，擬定策略買定離手，至於它漲或跌，就不是自己能操控的，至少不是我這種小資族能操控的，最後自己能決定的就是離場，就像傑西李佛摩說：

「股票永遠不會高到不能買，也不會低到不能賣，端看你自己的掌握。」也如同職場，盡力完成自己該做的，升官與否不在自己的掌控之中。也不用認為都已經努力成這樣了，卻因為長官沒有點兵點將的點到自己而唉聲嘆氣，嚴重的甚至憂鬱，覺得公司跟長官對不起自己，而影響自己的生活。應該過好生活，扮演好角色，盡力完成自己該做的事情，有位長官曾說：「升官是運氣！」是的，你永遠不知道什麼樣的長官會欣賞你，甚至會不會有長官欣賞你

都不知道，既然都不知道了，那何必在乎？千里馬需要遇到伯樂，但沒人知道伯樂何時會出現？更直白的，你連自己是不是千里馬都不清楚了，還期待伯樂幹嘛？

現階段的自己好像越來越懂四十而不惑，也可以說成四十而豁達。知名漫畫「潮與虎」裡面有一個畫面我很喜歡：主角在經歷了一連串的故事，最後在跟大魔王決鬥時，所有的回憶串在一起、所有的朋友們站在一起，忽然一個小神明說：「你們的旅途沒有白費！」主角也不再畏懼地跟大魔王決鬥。試著回首自己人生的歷練跟努力，這些東西不會背叛你，都是在充實自己，端看你如何把這些東西變成你的養分，讓自己可以持續的前進。四十不惑，四十而豁！





## 風華再現哈瑪星號觀光列車

文·攝影 / 遊龍

**話**說一百多年前，西元1900年11月29日縱貫鐵道打狗（高雄）至臺南段正式開始營運，開啟了鐵路與海港的聯結，作為海陸運輸的平臺，打狗正式成為當年的南臺灣物流中心，也就是日後物流中心的始祖，更成了南臺灣新興都會區推動百年風華再現的動力，高雄市政府青年團隊腦力激盪，順勢招商，將大家逐漸淡忘的嘟嘟火車，搖身一變成時髦餐車，內售冰淇淋、咖啡、餐點等現代飲食，坐在改良座椅的舒適

位子上，外觀輕軌與臺鐵過去奔馳終年的古老車型再現，是人生的一大享受，即使行動不便的輪椅族或幼兒園戶外教學師生們，也共襄盛舉，見證高雄百年的發展與回顧。

風華再現哈瑪星號觀光列車整整籌劃了一年，在眾多單位的努力與協助下才完成，觀光列車是最原始的鐵道元素將無蓋的貨車，改裝成可讓人乘坐的列車，還原高雄港站以載貨為主的歷史意義。哈瑪星號觀光列車乘車處，過去

◀ 哈瑪星號觀光列車



打狗月台

是高雄港站，是臺灣保存最完整的貨運車站，也是全臺最大的貨運車站，它不但是縱貫線南段的起點，更是高雄歷史的開端，訴說著當年留下的歲月痕跡。

高雄設市百年的活動，重啟火車復駛的計畫，更從全臺搜羅各式各樣的火車車型展示，更是它最大的賣點，諸如CT259蒸汽機車，它製造於西元1938年，是旅客特快車用機關車，在CT250型全面退役前，有部分的車輛配屬在高雄港站的扇形車庫，隨時機動性的待命出駛。

今日的舊打狗驛，是當年載運頻繁，腹地不足，而填海造路，一條五百多公尺長的鐵道，向南延伸至這片海埔新生地，而稱為濱線，由日語的發音，久而久之就是大家耳熟能詳的哈瑪星，後來鐵路地下化後，服務貨物運輸的功能因此而中斷。

哈瑪星號觀光列車的車資共分為四種，由每人69元至199元／人，都十分的平民化，挺適合會員們攜家帶眷安排一趟探幽懷古之旅。



# 讓歡笑成為良藥—— 紅鼻子醫生的溫暖陪伴

文·攝影 / 洛穎

**孩**子生病住院的日子，是我生命中最難熬的時刻。看著他忍受治療帶來的不適，我既心疼又無助，卻只能在他面前強忍著情緒，努力裝作堅強，讓他知道一切都會好起來。

那是孩子剛從加護病房轉回普通病房的日子，剛接受完第一次化療的他，身體極度不適，只能窩在病床上休息。我們都小心翼翼地陪伴著他，生怕打擾到他稍縱即逝的舒適時刻。醫院的氣氛沉重，病房靜的好像全世界只剩下我跟孩子，每一次機器的滴答聲都讓我的心往下沉。就在這時，兩位紅鼻子醫生靜靜地來到病房門口，他們沒有大聲喧嘩，沒有誇張的動作，而是用最輕柔的方式，慢慢靠近。

他們用低低的聲音哼著熟悉的旋律，像是在對孩子說：「我們在這裡，但我們不急，等你準備好了再跟我們玩。」他們來到床邊，拿起烏克蘭麗麗，

輕輕地彈奏，唱著《寶貝》。那是我聽過最好聽的版本，溫柔得彷彿能撫平一切的不適。

孩子看著這一切，原本閉著的眼睛微微睜開，似乎很享受這場音樂洗滌。

那一刻，我的眼淚差點奪眶而出，不是因為悲傷，而是因為感動。短短的幾分鐘，他們帶來的不只是歡笑，更是一種無聲的理解與陪伴。他們沒有強迫孩子笑，也沒有試圖改變任何事情，但他們的存在，讓那天的病房多了一點溫暖和希望。

## ● 什麼是紅鼻子醫生？

我後來上網查了資料，原來紅鼻子醫生（Clown Doctors）是一群經過專業訓練的醫療小丑，他們的任務是透過幽默、戲劇、音樂等方式，減輕孩子在醫療環境中的恐懼與壓力。他們不是一般的表演者，而是懂得如何與病童互動、如何適時給予關懷的特別夥伴。

這個概念起源於 1980 年代，由美國小丑醫師 Patch Adams 推廣，後來發展成全球性的慈善行動。如今，紅鼻子醫生已經成為許多醫院裡不可或缺的陪伴者，幫助病童、家屬，甚至醫護人員減輕心理負擔。

### ● 紅鼻子醫生的影響

醫院對孩子來說是一個陌生、甚至可怕的地方。冷冰冰的儀器、忙碌的醫護人員，還有不斷的治療過程，都可能讓孩子感到無助和不安。而紅鼻子醫生的出現，讓這樣的環境變得溫暖起來。他們用幽默的語言、誇張的動作，讓孩子放下心防，忘卻疼痛，在病房裡重拾歡笑，找回原本就該屬於孩子們的快樂。

我親眼見證孩子在他們的陪伴下變得自在，也看到許多病童因為他們的存

在而展露笑容。這種影響是無法用數字衡量的，但對我而言，卻是一種無可取代的安慰。

### ● 如何讓這份歡笑延續下去？

紅鼻子醫生的存在，讓許多孩子的醫院生活變得不再那麼難熬，甚至在住院期間，期待著紅鼻子醫生的到來。我深深感激這群人，也希望更多人能認識他們的工作，讓這份歡笑能延續到更多需要的地方。

如果這個故事讓你有所觸動，也許你可以試著了解更多關於紅鼻子醫生的訊息。或許有一天，在某個角落，你也能帶來一抹笑容，成為孩子們黑暗時刻中的一點光。

紅鼻子醫生帶來的溫暖，值得我們珍惜與分享。



這一刻，孩子與紅鼻子醫生的友誼開始了！

# 南洋詐騙，無所不在

文 / 大白

在按下送出單按鍵的那一秒，我突然從恍神中驚醒，睡意瞬間飛奔外太空！趕緊以迅雷不及掩耳的速度聯繫24小時信用卡停用掛失部門，果真，經客服確認美金\$59元已經列在我帳單上了！頓時，不僅睡意，連出遊的興緻也已蕩然無存！家人在旁以半玩笑的口吻安慰我，沒關係，這詐騙課程也頂多美金\$59元，其實也不貴！說的也對，明明出遊是開心的，千萬別為了這插曲而影響心情！當初選擇跟團，主要原因是因特殊假日期間機票與住宿價格高、考量天數少，也省去安排行程，在一切以為不需動腦，只要提著行李及愉快的心情就可以出發時，卻發生這樣的事件！客服建議我先掛失該張信用卡，同時也要提出跟對方請求退款的證明，以便向信用卡公司提出爭議款項申請。

話說馬來西亞對台灣人民提供入境免簽證，且僅需在出發三日前完成線上入境卡申請，以便入境時出示給海關查證即可，線上申請也是免付費的。我在出發前一天晚上進行線上申請時，也不知哪根筋接錯了，明明領隊已在群組上放了線上入境卡申請連結，我卻懶得到群組記事本連結，竟選擇自己在Google網頁直接輸入文字「Malaysia Digital Arrival Card」，還不疑有他，直接點選出現的第一個網站開始填寫，直到要我填寫信用卡號碼時，我停頓了一會，覺得有點怪，明明不需費用，但也因沒有顯示任何金額或費用，就匆忙的送出申請！這就是詐騙課程的緣由。

後來又再仔細看了網頁，前三個網址有極小的文字「贊助商廣告」，馬來西亞政府官方的網址竟然排到第四個，詳如圖示。原以為像我這麼傻的遭遇應該不多，沒想到膜拜Google大神之後，

(以上三個網站皆非馬來西亞官方網站)

竟發現有不少像我一樣被詐的案例，馬來西亞觀光局台北辦事處官網上，也提醒旅客入境卡無須支付任何費用！

再度踏上馬國的境土，主要是帶孩子們體驗多元文化，馬來人69%、華人23%、印度人6.9%及1.1%其他民族等，主要三個種族即三種宗教共同生活在一起的國度，相當難得，和平共處也經過一番努力而來。從高雄出發約五個小時的班機，因廉航無提供機上液晶銀幕之娛樂項目，航程便顯得有點漫長，所幸旅行團已訂好機上娘惹椰漿飯，如不合口味或分量不足，也可以馬上加點。表定五天四夜的行程，扣除前後一天晚出早回，其實只有三天的行程，主要在吉隆坡及麻六甲兩地。

跟團最大的好處就是觀光景點一定會帶到，也省去安排交通，如果幸運的話遇到專業導遊更讓旅途收穫滿滿。從鄭和下南洋、談到中國的掏金夢、荷蘭人、葡萄牙人及英國人等殖民時期，透過參觀麻六甲世界文化遺產（三寶井、三寶廟、雞場老街、荷蘭紅屋、聖保羅教堂及華人清真寺）之巡禮，乘坐三輪車逛老街、穿著馬來服拍照及享受散步調的下午茶時光等。



不管出國到哪個國家，建議都先上外交部領事事務局全球查詢簽證及入境須知，再下載外交部領事事務所的官方line，登錄出國紀錄，此外，出國前購買海外旅遊平安險也很重要，如突發疾病醫療、食物中毒、實支實付傷害醫療、行李遺失、飛機延誤等，如能加購「法定傳染病」的項目更好。同行的家庭也有年齡相仿的孩子們，因天氣炎熱，他們幾乎每到一個點都會買飲料或禮物，當然孩子們也想要比照辦理，畢竟每個家庭經濟來源不同，消費觀念也不同，我們需要自我衡量，不可能照單全收，折衷辦法是可以讓孩子們挑選一個具有紀念價值的小禮物，當作是馬國的回憶，我們由衷希望帶著度假充電的心情，陪伴孩子們迎接每一趟的旅程。

# 願妳安然無恙

文 / 清風

獻給我曾在病房相識的妳與他  
我記得妳，  
記得妳在漫長的深夜裡靜靜守候，  
記錄、餵藥、低聲安慰鼓勵，  
如同一盞微光，為他照亮幽暗的病途。  
我記得妳說過，  
他胃口不好時，妳曾走過很遠很遠的路，  
只為找尋他或許能嚥下的一口溫熱，  
那是一場無聲的奔走，  
彷彿在與時間、與命運，輕聲祈求。  
我記得他，  
曾走進我們的病房，手裡握著 Switch，  
笑著一起玩遊戲、說笑話。  
他還送來一盒積木，  
像是在說：「我們可以一起撐下去。」  
那份溫柔與體貼，如今仍未褪色。  
妳從未高聲言苦，  
卻在冰冷的數據與藥名之間，  
讀懂了所有醫療的語言。  
妳將眼淚收進沉默裡，  
只讓他看見妳安穩的微笑。  
我們沉默了許久，  
但我知道，妳一直都在——  
愛，未曾斷過；盼，也未曾說出口。  
當妳輕聲告訴我，  
醫師與妳已靜靜為他安排了一條更安穩的路，  
不再追趕、也不再拉扯，  
只是讓他好好地休息，

我聽見語句背後的平靜與疼惜，  
那不是放手，而是一種深深的成全，  
也是妳所能給他最溫柔的自由。  
若真有奇蹟，  
不是讓病痛退散、歲月延長，  
而是妳曾傾盡全力去愛，  
他也曾用盡力氣微笑著活著。  
那段日子，  
像一簇短暫卻真實燃燒的春光，  
仍在我心湖，泛起微微漣漪。  
妳們是我見過最溫柔的堅強，  
在病痛的縫隙中，靜靜寫下生命的詩。  
願他奔向沒有針筒與苦痛的所在，  
願妳，在記憶深處仍能感受到他的光。  
願妳們，都安然無恙。



願那一捧捏出的黏土，仍靜靜留著指尖的溫度，見證曾一起撐過那段風暴，像孩子般，天真而無懼。

# 獅子崎的午後

文·攝影 / 莊文章

潮水退去時，  
我們走向那座紅色鳥居。  
它站在海與沙的交界，  
像一句懸而未決的誓言。

海浪在遠處翻卷，  
把秘密都吞進深藍。  
漲潮時分，  
鳥居慢慢被海水擁抱。  
它變得模糊，  
像所有難以實現的願望，  
漸漸沉入黃昏的光。

石階上的狐狸雕像，  
被陽光曬得溫熱。  
牠們的眼睛半眯著，  
看慣了人們的祈願——

而我們站在岸邊，  
有人求財，有人問緣，  
有人只是來拍一張照片。

有些話，  
不必寫給神明明聽。  
手中握著空白的繪馬。  
忽然明白——



# 野柳，風的邊界

文·攝影 / 胖丁

岩石靜立，  
似在等待誰的蹤跡。  
每一塊石頭，都有自己的傳奇。  
化石在岩面沉睡，低語訴說著千  
年前海底的故事。

風吹入海，吹亂海的步調，  
也輕輕撫過那些綠得濕潤的藻地。

我站在海涯邊緣，放眼這一片遼闊，  
風一陣陣的來，像張開雙手的擁抱，擁抱  
所有到訪的遊子。

女王等待了千年，與你短暫相遇。  
這裡，就像世界的盡頭，彷彿沒有終點，  
只有風，還在遠遊，  
向更遠的境地走去。



# 香港維多利亞港

文·攝影 / 張辰瑋

維多利亞港兩岸均為香港中心商業區，其夜景是世界上著名的觀光景點，可至太平山遠眺維多利亞港及九龍半島的景觀。



## 轉爐烈火的 鋼鐵意志

文·攝影 / 鄭百廷



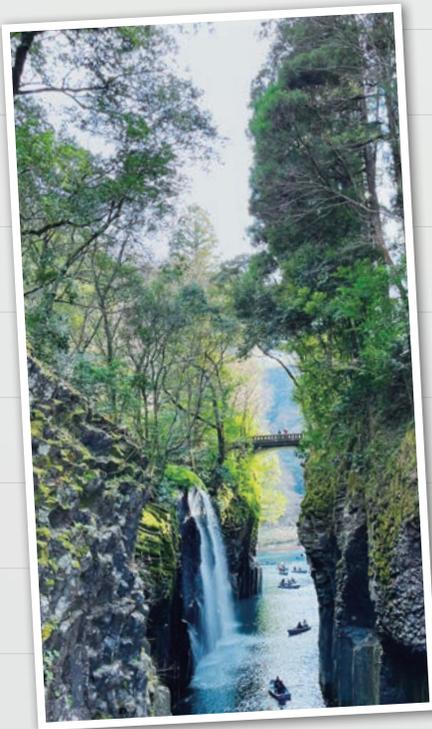
轉爐煉鋼巨大的盛銑桶將熔銑倒入轉爐中，耀眼的火光與飛濺的火花交織，瞬間溫度可高達數千度以上。照片中洶湧噴濺的鐵水不僅象徵著煉鋼過程的劇烈，更映射出煉鋼工人辛勤付出的每一滴汗水與每一次堅守崗位的堅韌。

## 木質的浪

文·攝影 / 莊文章

我們被水紋刻在木頭上，  
在潮聲裡學會彎曲的哲學。  
每道樁卯都是倒流的雨水，  
接住不斷墜向天空的錨。

當整個海灣開始傾斜，  
所有門窗突然長出鰓。  
月光用銀鱗砌牆時，  
我們正把姓氏釘在船底。



## 高千穗

文·攝影 / safari

高千穗峽是阿蘇火山噴發形成的峽谷，真名井瀑布如白練垂落，舟行其間，彷彿時光靜止。自然悠然流轉，傳說此地為天孫降臨之地，靜謐中透著神話氣息。



# 我的夢幻家庭車

文·圖 / 潘安祺(國小二年級)



全家出遊司機開車，爸媽愉快地聊天吃下午茶，我和妹妹玩家家酒，愛看書的表哥表姊在車裡閱讀，欣賞外面風景，聽音樂好快活！

# 魚頭特寫

圖 / 李睿恒(國小一年級)



# 我在乘涼時

文 / Janet(國小四年級)

我在乘涼時

風呼呼的吹過

好像急著要去那裡

我在乘涼時

小雨稀里稀里的滴過

好像在玩什麼遊戲

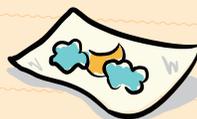
我在乘涼時

小鳥啾啾的唱著

好像在說我的歌聲最好聽

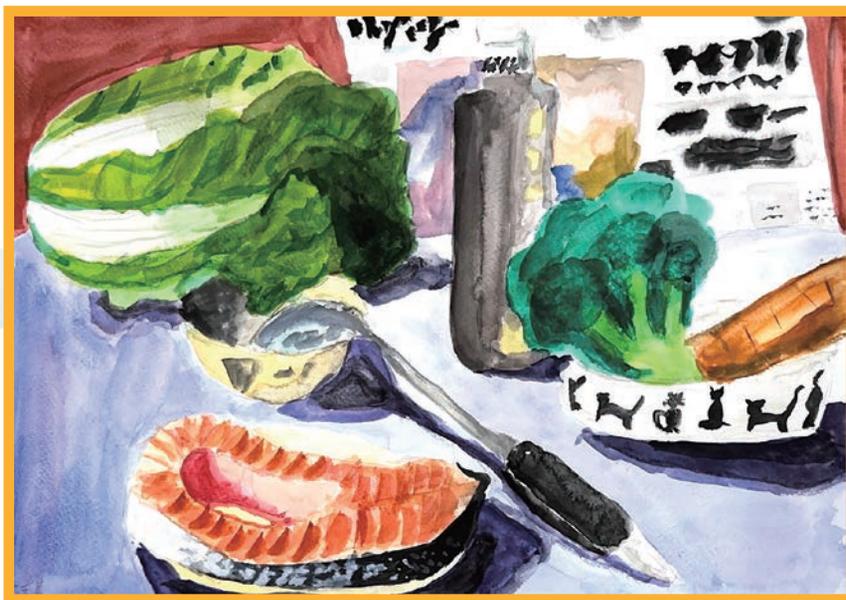
如果是你在乘涼

你會聽到什麼聲音呢？



# 均衡飲食

圖 / 小蓁(國中一年級)



## 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	12:30~16:30
醫療險		週一、三	
			#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	新光產險	#3986	汽車	0800-667-866
	週一至週五 07:30~11:30			機車	0800-212-551
	12:30~16:30	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) 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



訂購請掃描  
QR code填  
寫表單訂購

★優惠檔期：即日起~114/9/19

一、【逸盛科技】護眼檯燈系列優惠

- ① 光鳴燈護眼檯燈Pro \$2,580元
- ② AI智能語音檯燈 \$2,980元

- ☑ 無視頻閃 | 長時間用眼更舒適
- ☑ 多角旋轉 | 全方位照明新體驗
- ☑ 旋扭設計 | 隨心調整最佳亮度
- ☑ 背光功能 | 間接照明更多溫馨
- ☑ 抵抗藍光 | 舒緩眼睛乾澀疲勞
- ☑ 定時設定 | 30分鐘定時提醒



訂購請掃描  
QR code填  
寫表單訂購

★優惠檔期：即日起~114/9/19

二、【中宇環保】清淨機、濾網系列優惠

- ① 400A清淨機：\$6,600元/台，加贈1組400A濾網
- ② 400A 濾網：\$810元/組
- ③ 600A 清淨機：\$12,980元/台

- ☑ 高效HEPA濾網，過濾PM2.5、甲醛與異味
- ☑ 智能感應，自動調節風速
- ☑ 安靜運轉，日夜守護不打擾



訂購請掃描  
QR code填  
寫表單訂購

★優惠檔期：即日起~114/9/19

三、【培芝家電】德國博依電動牙刷系列優惠

Beurer 德國博依電動牙刷長效旅行款 \$2,100元

- ☑ 過壓LED燈環提醒
- ☑ 智慧計時器、30秒換區提醒
- ☑ 3種潔牙模式：美白、清潔、按摩。
- ☑ 多段震動強度可供選擇
- ☑ 100%杜邦刷毛
- ☑ 國際通用電壓



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。

# 每天③元，點亮善的緣分，讓照顧不中斷

創世基金會1986年成立，致力於照顧清寒植物人、弱勢臥床者及其家庭。

秉持「救一個植物人，等於救一個家庭」理念，已在全台設立17家清寒植物人安養院，提供長期安養、到宅照顧與喘息服務，迄今安養2,891位植物人，免費到宅服務15,044位植物人及重度臥床老人，減輕18,000個家庭的負擔。

身體清潔、營養補充對多數人而言的簡單平常，卻是植物人不可馬虎的基本日常照顧，他們無法言語，卻能真切地感受到疼痛、飢餓與不適。每兩小時需翻身拍背、換尿布，每日5至6餐由營養師設計流質膳食，所需經費龐大。

然而，創世服務經費近九成仰賴社會大眾捐款。才能持續提供專業及高品質的照顧。來自民間默默付出的愛心支持，是植物人與其家庭最大的依靠。



為讓服務不中斷，創世推動定期定額捐款，邀請您愛心支持。

- 📍【引善方案】 每天3元／每月100元，幫助每日10片尿布的基本需求。
- 📍【飲膳方案】 每天10元／每月300元，支持一日的營養流質膳食。

愛心支持方式如下

- 📍郵政劃撥 • 帳號：41871061 • 戶名：創世基金會 • 備註：引善緣#27
- 📍銀行匯款 • 代碼：006合作金庫/前金分行
  - 帳號：1003765-800458
  - 戶名：財團法人創世社會福利基金會

※本會按月將專案款項匯入勸募指定帳戶

※勸募字號：衛部救字第1131364667號

※如您有愛心捐款，煩請來電，以便核對確認並開立捐款收據。

愛心洽詢專線：07-2612861#27 王依婷 社區服務員





## 五色鳥在家

文・攝影 / 謝時豐

一色彩斑斕的五色鳥靜靜地窩在樹洞中，探出頭好奇地打量著周遭。

紅、黃、藍、綠、黑色羽毛在陽光下顯得繽紛，融入周遭綠意盎然的樹林。

不期而遇地巧遇五色鳥在家，為週末午後的散步增添了一點美好。



使用智慧型手機  
QR Code 對準條  
碼，即可進入中鋼  
工會網站查閱電子  
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、  
郭曄堃、高進德、方湘榕、施和佐、  
余文凱、陳俊諺、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](mailto: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)