

中鋼勞工

月刊

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

324期

NO.324 2026.03.25



115.02.13 黃建智董事長率經理部門長官至工會拜年，與本會楊乙記理事長及全體理監事幹部齊祝中鋼公司馬年奔騰、卓越轉型、馬到成功。



生活法律 公司法人能否請求非財產上損害賠償？



醫療保健 有效遠離三高的飲食法——地中海飲食

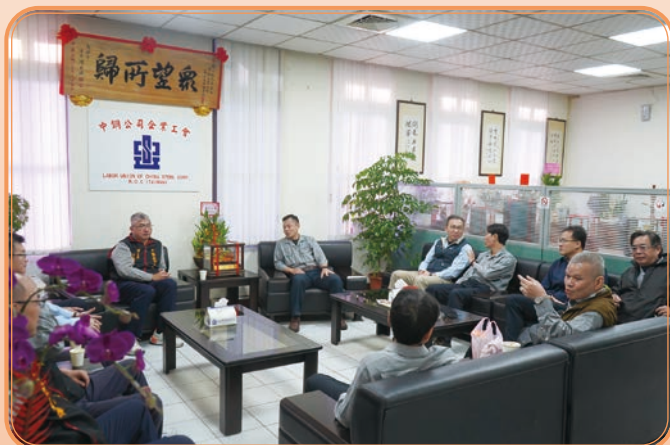


中鋼工會FB

活動集錦

PHOTOS

115.02.03 中鋁工會王明德理事長率該會幹部蒞會拜訪並致贈名孚眾望匾額，祝賀楊乙記榮任第15屆理事長。



115.02.03 第一產物保險公司朱瓊琪協理率高雄分公司單位主管蒞會拜訪，祝賀楊乙記德孚眾望，榮任第十五屆理事長。



115.02.03 台灣人壽保險公司張孟娟處經理蒞會拜訪，並針對購買該公司推行之醫療團體險產品的保戶進行摸彩儀式，共計抽出55位幸運中獎人員。



活動集錦

PHOTOS

115.02.06 中宇工會姚俊旭理事長率該會理監事幹部蒞會拜訪，並與楊理事長互拜早年祝賀新禧。



115.02.10 高雄市議會黃彥毓議員蒞會拜訪，祝賀楊乙記榮任理事長並預祝新年賀喜、馬年如意。



115.02.09-11 本會服務組理監事及工作人員於大禮堂前廣場辦理今(115)年度公益家庭日活動紀念品整貨及發放作業。



活動集錦

PHOTOS

115.02.10 楊乙記理事長、彭漢廷監召前往高雄市環保局企業工會拜訪，與黃豐翔理事長及該會理監事針對會務運作與現行福利措施進行經驗交流。



115.02.12 中宇公司謝英斌董事長率江永裕總經理及公司主管蒞會拜年，江永裕總經理為本會贊助會員，亦即將屆齡退休，楊理事長並贈送退休紀念品以茲留念。



活動集錦

PHOTOS

115.02.12 中機工會吳相樺理事長率該會理監事幹部蒞會拜年，並互祝會務運作如龍馬精神、策馬揚鞭再創新局。



115.02.13 黃建智董事長率經理部門長官至工會拜年，與本會楊乙記理事長及全體理監事幹部齊祝中鋼公司馬年奔騰、卓越轉型、馬到成功。



活動集錦

PHOTOS

115.02.13 高雄市議員參選人林宏澤、黃雍琿、陳信瑜、鄧巧佩等人蒞會拜訪，並藉召開理事會之際，向理監事幹部與全體會員拜年，預祝大家龍馬精神，好運奔騰。



115.02.24 楊乙記理事長於大禮堂訓練中心，為本月份新進人員講授工會組織與任務課程，讓新進人員了解工會賦予之功能與服務事項。



115.02.24 中鋼公司假行政區大禮堂西側草坪舉行115年新春開泰祈福典禮，本會楊乙記理事長率理監事幹部與祭，共祈中鋼公司今年營運績效馬運亨通、萬馬奔騰。



活動集錦

PHOTOS

115.02.25-26 本會假台南桂田酒店辦理第十五屆新任理、監事暨調解委員講習訓練。



楊乙記理事長開場致詞



組訓組長王國賢常務理事介紹環境與課程說明



蒲公英律師事務所許毓民律師分享交通事故調解與民事賠償



瑞鉞聯合法律事務所劉硯田律師講授勞動基準法及工會法

- 工會會訊** 14 | 勞資會議議案彙整
16 | 工會快訊、福利快訊 秘書處
- 國際快訊** 17 | 國際勞動與產業訊息 秘書處
- 生活法律** 18 | 公司法人能否請求非財產上損害賠償？ 文/王舜信 律師
- 醫療保健** 20 | 有效遠離三高的飲食法—地中海飲食 文/陳芊卉 營養師
- 生活隨筆** 23 | 《人生的畢業典禮》 文/庄腳郎
25 | 暖心的拉麵 文·攝影/約書亞
27 | 休息，是在做修復大腦與心情的重要工作！ 文/田謚
29 | 生活中的扭力 文/蔡宗樺
- 旅遊紀事** 30 | 比薩斜塔 文·攝影/李佳工友
31 | 我愛多良 文·攝影/樂仔
- 詩詞賞析** 32 | 孤獨 文/老胡
32 | 鐵捲的口 文/胖丁
33 | 冷意 文/Anhelo
33 | 迎向挫折 文/李國陽
- 剪影** 34 | 龜山島外海飛旋海豚 文·攝影/謝時豐
34 | 合掌村三小屋 文·攝影/safari
35 | 躍馬中原迎新春 文·攝影/遊龍
35 | 河口湖 文·攝影/林世敏
- 親子園地** 36 | 無尾熊 圖/郭軒妤
36 | 祈福 圖/小葵
37 | 印象水果人 圖/吳品誼
37 | 被叢林荊棘困住的花豹 圖/李睿謙
38 | 幸福家園 圖/禹霏
38 | 愛攀樹的變色龍 圖/宸希
39 | 假日的大樹舊鐵橋 圖/軒軒
39 | 海底小刺客 圖/李奕欣
- 會員專區** 40 | 駐會服務通訊錄、會員服務、好康報報 秘書處
- 攝影世界** 封底 | 臺東熱氣球嘉年華 文·攝影/旅詠

《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、115年03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04月02日之薪資中扣款，敬請查照。

勞資會議議案彙整

第13屆第27次會議
勞資會議勞方代表

01

建請公司確保「公提金」之足額提撥。



勞方代表訴求

說明

- (一) 近期EIP公告，自114年12月薪資（115年1月5日發放）提存起，暫停辦理持股信託追加提存及特別追加提存事宜。若基數持續不足，恐影響公提金之提撥。
- (二) 持股信託之公提金機制（2%），係公司考量適用勞退新制與舊制員工間之所得替代率落差，藉以平衡照顧新舊制員工。
- (三) 建請公司將此視為優化福利之契機，而非行政門檻。

辦法 建請公司確保「公提金」之足額提撥，落實平衡照顧同仁美意。

A1初步說明

- (一) 公提金提撥機制係依持股信託委員會章程規定，以會員每月基本薪給、年終獎金及年度員工酬勞（現金部分）及激勵獎金（不含已預支金額）最高可提存總基數，扣減實際提存基數後之所餘基數提供予符合資格人員，依其基本薪給提撥2%作為公提金，換算後公提金總基數如超逾所餘基數時，按比例分配之。如仍有剩餘基數，再依序分配予追加提存及特別追加提存。
- (二) 現行制度於所餘基數之運用上，已優先保障公提金提撥，允宜維持現行公提金提撥機制。



初步結果與展望

資方說明現行制度與剩餘基數之運用，雖已優先保障公提金之提撥；惟自112年起，因適用年限由十年縮短為五年，致使每月提撥金額大幅提高。加以近年鋼鐵景氣低迷，激勵獎金及員工酬勞減少，相對無足額獎勵金可供挹注。依目前剩餘基數資金水位評估，恐自本年度五月起，即可能無法足額提撥。勞方表示公提金係平衡新、舊制員工退休所得替代率之重要機制，且因具備退休前不得領回之特性，亦為穩定公司股權結構之重要基礎，建請公司確保公提金之足額提撥，以維繫制度設計之初衷。

決議：轉送持股信託委員會討論。

02

建請公司提升小港廠區內行動網路覆蓋率及通訊品質。



勞方代表訴求

說明

- (一) 廠區內行動電話通信或網路訊號不穩的情況由來已久。常常是基層同仁反映問題（如：無法進行線上課程、無法執行無紙化作業、於現場無法即時回報設備狀況等）後，由工會代表各顯神通來協助改善，但終究改善幅度有限，且治標不治本。
- (二) 公司內部盤點機制如固定資產盤點、物料盤點等均已無紙化，或現場巡檢需拍照回傳，都需要穩定的行動網路通訊品質，網路不通實已造成業務推動困擾。
- (三) 行動通訊品質之提升涉及公司內多部門溝通，需以TOP-DOWN方式整合推動，方能有具體成效。

辦法 建請公司提升小港廠區內行動網路覆蓋率及通訊品質。

W5初步說明

廠區行動電話通訊及其網路訊號不穩之情形，因涉及各電信業者依其商業服務內容，對用戶提供訊號品質改善之專業規劃與執行工作，非屬本單位現行專業分工及權責範圍，故無法直接協助改善相關事項。但基於本單位與各電信業者平時具較多業務接觸經驗，故將擇日協助邀請電信業者，會同公司相關單位及工會代表召開會議，就廠區行動通訊服務現況進行研析，以了解改善之可行性及相關限制；相關作業可能涉及公司資訊安全及系統使用規範，並須考量行動網路基礎設施及施工條件，仍宜由相關單位一併進行整體評估。

初步結果與展望

資方說明因廠區幅員廣大，若欲強化整體通訊品質，需協調電信業者加強光纖佈建及增設基地台等基礎建設。此外，基地台之架設需先進行意願調查，評估各廠處同仁是否同意於工作場域內設置相關設備。勞方表示本案涉及國內各大電信業者及公司內跨部門溝通，建請由高階主管主導成立專案小組，並指派專責窗口統籌對外接洽與內部協調，方能有效推動相關作業。優化行動通訊品質，不僅有助於同仁在現場巡檢及維修時能即時聯繫與求助，亦可實質提升整體作業安全與生產效率。



決議：請A1研議。

工會快訊**一、【台灣大哥大】4G全速吃到飽月付\$499不限速吃到飽企業優惠**

企業專員：王怡嫩 0931-702-158

Line線上諮詢：@ryx9103v

※加碼送方案請詳見中鋼EIP佈告。

**二、【遠傳電信】4G全速吃到飽月付\$499不限速吃到飽企業優惠**

企業專員：謝坤霖

Line線上諮詢：@klq6572j

※加碼送方案請詳見中鋼EIP佈告。



三、115年03月工安亮點均已上傳至「工安亮點觀摩平台」，同仁於115.04.20前全數觀看完成即可獲取摸彩卷，就有機會抽到福利社提貨券喔。

福利快訊

一、福委會於勞動節原編列每位會員福利代金1,000元，惟考量體恤員工工作辛勞，提振全體會員士氣，特再加發每位會員勞動節代金1,000元，合計本次勞動節每位會員勞動節代金2,000元。

二、福利餐廳開發新菜色如下：

潮汕醬炸豬排、潮汕泉成乾拌麵、香酥檸檬無骨腿仁排、檸檬滷豬腳、梅香烤雞腿、芹菜雞柳、卡菲爾豬排、客家蔭醬豬柳、卡菲爾帶骨腿仁排。

三、為紓解從業人員工作辛勞、凝聚單位同仁向心力及增進員眷情感，並調劑身心，提昇工作士氣，福委會援例辦理115年度眷屬大型自強活動，活動事項如下：

活動日期：

- 1.第三梯次：4月12日（星期日），EIP報名時間：3月17日（二）
- 2.第四梯次：5月10日（星期日），EIP報名時間：4月14日（二）

活動地點：義大遊樂世界，歡迎大家踴躍參與。

02.26
勞工動態

世界工時排名 瑞士每週35小時居歐洲之冠

全球工時與幸福感的正相關

根據國際勞工組織（ILO）與OECD最新數據，高收入國家普遍推行短工時制度。荷蘭、德國、挪威等歐洲國家平均週工時皆低於30小時。研究顯示，較短的工時配合優渥的加班補償與育嬰假制度，能顯著提升居民的幸福感。

瑞士：高工時下的高薪吸引力

瑞士週工時約35小時，雖居歐洲之冠（全球第46名），且勞工保障略遜於鄰國，但憑藉全球頂尖的薪資水準，扣除高昂生活成本後淨收入仍極具競爭力。這吸引了約40萬名跨境工作者。瑞士職場文化強調「今日事今日畢」，雖工時較長但鮮少加班。

台灣現況與特殊案例

- **台灣**：週工時為39.05小時，勞動部表示仍有努力縮減的空間。
- **葉門**：全球工時最短（25.89小時），但屬例外情況。主因是女權低落與傳統家庭結構，導致女性平均工時僅 18 小時，並非因經濟發達而縮短。

核心總結：追求「短工時」已成為先進國家提升生活滿意度的趨勢，但高薪資與工作效率（如瑞士）也是支撐生活品質的關鍵因素。【摘自中央社】

03.02
產業動態

《國際經濟》憂美伊戰爭失控 油價飆漲逾8%

油價劇烈震盪

美東時間3/1晚間，原油期貨因中東戰火失控風險飆漲逾 8%。

- **布蘭特期油**：大漲8.44%，一度逼近每桶80美元大關。
- **美國 WTI期油**：漲幅達8.03%，報每桶72.4美元。

衝突核心：美以聯手空襲伊朗

美國與以色列聯手擊斃伊朗最高領袖哈米尼及多位高層，引發伊朗強烈報復。目前伊朗（OPEC 第四大產油國）的未來政權走向不明，市場高度關注荷姆茲海峽是否會長期關閉。

供應鏈危機與預測

- **航運停擺**：顧問公司 Rystad Energy 指出，目前行經荷姆茲海峽的油輪已基本停止運輸。該海峽佔全球海運原油出口1/3，且75%銷往亞洲（中、印、日、韓）。
- **價格警告**：瑞銀（UBS）報告指出，若供應持續中斷，布蘭特原油現貨價格恐漲破每桶120美元。

核心總結：荷姆茲海峽的通行能力與伊朗的報復強度，將是未來幾天全球油價是否會出現「災難性飆升」的關鍵指標。【摘自工商時報】



公司法人能否請求非財產上損害賠償？

文 / 王舜信 律師

前言

公司法人的名譽或信用受侵害，可依刑法第27章妨害名譽及信用罪相關條文提告，及依民法請求除去侵害及請求財產上損害賠償以及回復名譽之適當處分，但能否請求「非財產」上損害賠償？關鍵在於民法第195條第1項前段規定，名譽權及信用權受侵害，請求非財產上損害賠償之權利，是否專屬於自然人？本文說明實務見解。

本文

一、最高法院大法庭於民國114年6月20日作成「最高法院112年度台上大字第544號民事裁定」統一法律見解之前：

（一）採否定見解：

最高法院104年度台上字第599號民事判決意旨及最高法院109年度台上字第3172號民事判決意旨，認為公司是依公司法組織之法人，名譽遭受損害，無精神上痛苦可言，不得依民法第195條第1項規定請求非財產上損害。

（二）採肯定見解：

最高法院90年度台上字第2109號民事判決意旨，認為侵害法人之名譽，為對其社會上評價之侵害。又侵害法人之信用，為對其經

濟上評價之侵害，是名譽權廣義言之，應包括信用權在內，故對法人商譽之侵害，倘足以毀損其名譽及營業信用，僅登報道歉是否即足以回復其商譽，尚滋疑問。

二、節錄採肯定見解之最高法院112年度台上大字第544號民事裁定之部分理由：

(一) 我國自民國18年制定民法第18條第2項規定至今，近百年未曾修正，88年修正民法第195條第1項規定至今，亦逾25年。於此期間，社會生活及交易型態、大眾媒體之面貌、訊息傳遞方式與速度，均與立法當時大不相同；另隨著法人經營型態國際化、多樣化，其組織規模日益增大，因名譽或信用遭侵害所受損害程度，無論規模或時間延續，均遠甚以往，甚至影響其設立目的之圓滿達成，對於法人名譽或信用之法律保障，更形重要。至民法第18條第2項所稱慰撫金，名為慰撫，固專指以慰撫精神上痛苦為目的之金錢賠償而言；然該項所謂損害賠償，既未明定以財產上之損害賠償為限，解釋上自可包含慰撫金以外之其他非財產上損害賠償（含回復原狀與金錢賠償）在內，蓋非如此解釋，非財產上損害之回復原狀將失所依據。依上說明，難認依我國民法規定，法人就其人格權遭侵害所受之非財產上損害，概不得請求金錢賠償。

(二) 法人為依民法或其他法律規定所創設、並具有一定權利義務之組織體，在其設立目的之圓滿達成需求下，法律亦應賦與其完善之人格權保護。自然人之名譽或信用遭受侵害時，所受非財產上損害為因人性尊嚴受侵害所伴隨產生之精神上痛苦，即精神上之不圓滿，故應由行為人就被害人所受非財產上損害，負金錢賠償責任；而法人之名譽或信用遭受侵害時，因其實際上不具感性認知能力，與自然人有其本質上之差異，所受非財產上損害之內涵亦有不同，自應依其屬性，以受有對達成其設立目的有重大影響而無法以金錢量化之損害為限，准其依民法第195條第1項規定請求賠償相當之金額，以兼顧人格權保障與防杜浮濫之立法意旨，並利遏止類此之侵害繼續發生。

代結論

最高法院112年度台上大字第544號民事裁定認定「法人如另受有對達成其設立目的有重大影響而無法以金錢量化之損害」，可請求非財產上損害賠償。至於哪些可以金錢量化而請求財產上損害賠償，哪些無法金錢量化而請求非財產上損害賠償，尚待日後於個案運用。

有效遠離三高的飲食法 —— 地中海飲食



文 / 陳芊卉 林口長庚營養治療科營養師

隨著生活型態的改變，與心血管疾病密切相關的高血壓、高血糖和高血脂，也就是俗稱的「三高」，已成為現代人健康的隱形殺手。除了藥物治療與規律運動外，調整飲食是預防三高最基本可行的方法之一。

美國新聞與世界報導（U.S. News & World Report）每年會在各種飲食法中評選健康飲食排行榜，其中地中海飲食因能有效降低慢性病風險，預防心血管疾病，已連續 8 年蟬聯排行榜第一名。

● 什麼是地中海飲食

地中海飲食（Mediterranean Diet）起源於地中海沿海的國家，例如希臘、義大利、西班牙等。早在 1960 年代，學者發現這些國家的居民心血管疾病發生率明顯低於歐美其他地區，平均壽命也較長。後續大規模的研究更進一步證實，地中海飲食能有效降低罹患

心血管疾病風險。因此，地中海飲食被世界衛生組織和美國心臟協會推薦為最健康的飲食模式之一。

● 地中海飲食的特色

雖然地中海沿岸國家的飲食文化與食物不盡相同，但共同特色就是長期食用大量蔬果與全穀雜糧類，使用橄欖油及堅果等好油，適量攝取魚類與海鮮、豆類、雞蛋、乳製品與白肉，少吃紅肉與加工食品，少吃甜食但可以適量飲用紅酒。地中海飲食並不是嚴格限制特定食物攝取，而是強調選取少加工、天然、均衡、多樣化的原型食材。

● 地中海飲食降三高的好處

一、降低血壓

地中海飲食中的蔬果與全穀雜糧類富含鉀、鎂與膳食纖維，有助於穩定血壓。橄欖油中的單元不飽和脂肪酸能保持血管彈性，深海魚及堅果的 Omega-3

脂肪酸則能降低血管發炎與動脈硬化的風險。這些特性使得地中海飲食能降低高血壓發生率。

二、改善血糖控制

地中海飲食強調全穀雜糧與高纖食材，這些都屬於低升糖指數（Low GI）食物，能延緩醣類吸收速度，避免血糖快速上升。長期執行地中海飲食，可以提高胰島素敏感性，降低胰島素阻抗，改善血糖控制。

三、降低壞的膽固醇和三酸甘油酯

高血脂與攝取過多飽和脂肪、反式脂肪有關。地中海飲食使用富含單元不飽和脂肪酸的橄欖油或堅果油脂取代奶油與豬油，加上全穀雜糧中的水溶性纖維也可幫助膽固醇的代謝，因此能降低壞的膽固醇。此外，深海魚及堅果含Omega-3 脂肪酸，有助於抗發炎，並降低三酸甘油酯濃度。蔬果中的多酚類與植化素等，也有抗氧化與抗發炎作用，能進一步保護心血管健康。

● 地中海飲食要怎麼吃

地中海飲食基金會（Mediterranean Diet Foundation, MDF）建議多喝水，多運動，保持規律的生活與愉快的心情，儘量採取在地的當季食材，讓

民眾的飲食有遵循的方法，將地中海飲食落實在日常生活中。

◎ 每餐吃

- ① **全穀雜糧類**：選擇未精製的原型食物，如：糙米、燕麥、藜麥、薏仁、南瓜、地瓜、非精緻的全麥麵包或全麥饅頭等，因其富含膳食纖維，有助於血糖和血脂控制。建議非精緻全穀類2份（約半碗）/餐。
- ② **蔬菜和水果類**：選擇多顏色、多種類的蔬果，因其富含膳食纖維、維生素與礦物質、植化素、多酚等。建議蔬菜至少2份（約1~1.5碗）/餐，水果1~2份（約1~2個拳頭大）/餐。
- ③ **油脂類**：橄欖油是地中海飲食的靈魂，含有單元不飽和脂肪酸、維生素E、橄欖多酚，有助身體抗氧化，降低壞的膽固醇。苦茶油、酪梨油、芥花油也是優質的選擇。此外要減少奶油及豬油等動物性脂肪攝取。

◎ 每天吃

- ① **乳品類**：適量食用優格、起司或牛奶等，提供鈣質與益生菌，建議低脂乳製品每日1~2份，一份約低脂奶240ml、低脂起司2片。

② **堅果種子類**：富含omega-3脂肪酸，建議每日1~2份（約1~2湯匙）。

③ **辛香料**：天然辛香料是微量營養素和抗氧化物的良好來源，能增加菜色風味及減少鹽的用量。常用的香草如：羅勒葉、洋香菜葉、迷迭香、月桂葉、義大利綜合香料等。天然辛香料如：蔥、薑、蒜、香菜、九層塔、洋蔥、八角、花椒、胡椒等。

◎每週吃

① **白肉**：家禽類含低脂肪高蛋白質，建議：2份/週（肉類1份約3根手指大）。

② **魚和海鮮**：深海魚如鮭魚、秋刀魚、鯖魚、鮪魚等富含omega-3脂肪酸，建議至少2~3份/週。

③ **雞蛋**：建議2~4顆/週。

④ **豆類**：建議至少2份/週（1份等於盒裝豆腐半盒、小方豆干2塊、豆漿190毫升）。

◎每週偶爾吃

甜點不要超過2份（約2個拳頭大），紅肉小於2份，加工製品不要超過1份。

◎適量飲酒

紅酒富含多酚類，建議男性不要超過2杯，女性不要超過1杯（1杯約110毫升）。

●地中海飲食小提醒

地中海飲食強調使用大量膳食纖維，這可能導致腸胃不適，腸胃敏感者要漸進增加膳食纖維分量。有些人對海鮮、堅果或特定蔬果容易過敏者，自己也要多加注意。各種食物都要適量攝取，若有慢性病如糖尿病、腎臟病等，更要適量攝取蔬菜和水果，分量請諮詢專科醫師或營養師，尋求專業的建議。



《人生的畢業典禮》

文 / 庄腳郎

每當結束一段求學的過程，總會最後的階段舉辦畢業典禮，不但宣告完成這段學習，也開啟了邁向下一趟的旅程，至少國小、國中、高中、大學，乃至於當兵退伍，甚至從職涯退休離開，都是一場值得慶祝的畢業典禮。那人生呢？人生的畢業典禮呢？有別於前面不同階段慶祝或聚餐，我想這最大的不同，大概就是主角本人的與會方式不同。人生無非就是生老病死，大家都走在這條路上，最後的結束也總會到來，只差在舉辦的時間早晚而已。

有別於過往曾參加過的無數場告別式，這一場的體認更加深刻、更痛徹心扉，因為這一場的主角是——我的老爸。

不曾想三天前回家才剛見面，三天後他就走了。接到電話的瞬間，才剛到公司5分鐘，連交接都還沒完成，就立即返家。騎車回家的路上，情緒波動起伏，腦袋裡還想著會不會等下騎到家就

沒事了，只是在跟我開玩笑而已。回到家聽著媽媽悲傷的哭聲，看見久違的堂哥因為做CPR而濕掉的衣裳，眼角還泛著淚光，而老爸像睡著般的躺在床上，身體已不再有呼吸的起伏，才感受到父親真的離開了。我靠近老爸牽起他略冰冷的手說：「爸，我回來了」。接著在我腦袋還轉不過來的時候，開始跟著禮儀社的工作人員搭著車一路前往殯儀館，填寫著該寫的資料，一路上提醒著老爸要過門、上車、過橋、換床……，一再沒有回應的呼喊，深怕老爸跟不上。當時我並沒有哭，直到晚上回到父母家整理準備放在靈堂的東西時，淚水才不自覺地湧下滴落。

隔天起，每天在靈堂拜飯、燒金紙、折紙蓮花、招呼來上香的親朋好友，一次又一次的跟來上香的人說著老爸如何灑脫的不告而別，但這樣的方式卻不用經歷生病所帶來的折磨，好像也是一個輕鬆的離開方式。正所謂樹欲靜而風不止，子欲養而親不待，每當自己



一個人獨處時，我腦袋都會想「我有沒有少為老爸做些什麼？」，老爸本來就不喜歡麻煩我們兄弟，他這幾年最大的樂趣，大概就是看到孫子、孫女回家，剛好老爸離開的三天前才剛帶兒子回家，腦海裡還保有老爸最後的笑容，在我心中似乎沒留下甚麼遺憾。我也通知我的朋友來上香，一個從我13歲就認識我爸的朋友，他也特別的感同身受，看到老朋友，聊起那些曾經，眼淚悄然不覺的流下來。「怎麼會？」這三個字一直在腦中盤旋，止不住湧出的淚水，也只有熟悉的朋友面前，才能自然地顯露。

出殯那天熱鬧又忙碌，老爸本就喜歡熱鬧，感謝每位來送他最後一程的親友。老爸的這一堂課，教會了我要認真看待每一場的會面，好好的記住每張臉、過好每一天、關心健康、珍惜重要的人。電影破地獄主角裡面說：有機會來到這個世界已經賺到了，不必介懷什麼時候下車，倒不如好好的欣賞沿途風

景。生命是有限的，該好好的利用時間去探索，把腦袋的記憶體盡量塞滿，別去想控制自己不能控制的，把時間花在對的地方，保留美好給周遭的人。

有段話這麼說：人的一生，只有兩個機會可以聚集全部的親朋好友，一個機會是結婚，另一個機會是死亡。諷刺的是，結婚會忙到沒時間好好招呼所有親戚朋友，而死亡更是連親自招呼的機會都沒有，正因為如此，更應該珍惜每個碰面的機會。以前的我遇見老同學我常怕尷尬而不敢打招呼，經歷老爸這最後一堂課之後，現在的我會主動上前主動聊天，哪怕只是聊個三五分鐘。

人生沒有保證下一次見面，如果有倒數計時器知道何時下車也許很酷，但我們看不到，所以別浪費時間，重視健康、家人和時間，把生活的記憶裝滿快樂，多留美好給身邊的人。

暖心的拉麵

文·攝影 / 約書亞



冷氣團在耶誕節降臨，隨著夜幕漸漸低垂，愈來愈感受到應景的冷冽，走在知名美食商圈裡的巷弄中，犬子的目光被路旁的一家拉麵店吸引而駐足。

犬子自小就是個挑食的孩子，除非是他喜歡的食物，否則總是淺嚐即止，拉麵就是其中之一，平日連一碗飯都吃不上幾口的孩子，卻能獨自吃完一碗拉麵。

尚未營業的店門敞開著，不禁好奇地入內想查探拉麵的價位區間。

「對不起，我們五點才營業喔。」年輕人從料理台探頭說道，並走出來準備把門帶上。

雖然略感被冒犯，但在別人地頭上，總得遵守人家的規矩，與犬子在店門口前靜靜地等待著營業開始，身後也不知覺的排起了等待的人龍。

店外的燈具亮起，店門拉開正式營運。

「兩位嗎？」店員問道。

「只有小朋友想吃拉麵，我在門旁的帶位區等待即可。」

「沒關係，你可以一起坐在吧檯位小朋友旁邊」

「不會佔你們營業座位嗎？」，我有點受寵若驚，畢竟這似乎是家有名氣的拉麵店。

「沒關係的，您把點菜單給我，我儘快幫您安排。」

在給定座位坐好後，後面人流魚貫而入，沒多久拉麵店就已快要客滿。看著兩個年輕小夥子在料理檯前後不慌不忙地招呼客人、製作麵點，頗是游刃有餘，不一會兒，犬子點的豚骨鹽味拉麵便已上桌。

店員捧上一碗拉麵，另還有一個分食的小碗，碗中有半顆塘心蛋。

「這半個塘心蛋有點缺角，送給你們吃，拉麵可以用小碗分食，如果不夠的話，拉麵、湯頭跟白飯都可以免費加喔。」

那一瞬間，內心頗為震驚，畢竟我們父子倆僅點了一碗拉麵，還多佔了一個營業座位，心裡就已覺得不好意思了，沒想到店家竟還貼心地送上塘心蛋與分食碗，整個心頓時暖洋洋的。

濃郁香味的豚骨湯頭搭配上叉燒與雞肉片，另佐以玉米筍、木耳與蔥花點綴，不論是視覺或味覺都頗滿足，為了避免佔位太久，還是囑咐犬子儘量吃快

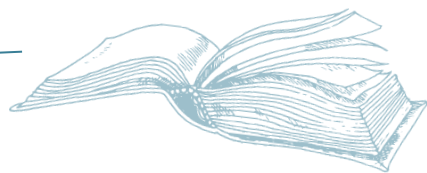
點。看著孩子吃著自己喜歡的拉麵那種津津有味，心裡也會有種滿足感。

一會兒，店員趁忙碌的空檔，趨前詢問是否需要加麵、湯頭或白飯，那份溫暖程度又再一次深擊內心，問過犬子後，加了一份麵讓他吃得飽足些，吃不完的部分，我也能有機會品嚐這份暖心的美味拉麵。

雖是初次到訪，但在耶誕夜冷冽天氣中，父子倆感受到了拉麵店的溫暖與善意，相信未來我們與拉麵店的緣分還會很長久。



休息，是在做修復大腦與心情的重要工作！



文 / 田謐

最近去書店看書，看到一本「今天雖然也沒踏出家門，但這是美好的一天：我的半徑5公尺舒適圈，放過自己好好生活」的好書，感覺非常輕鬆自在。日本圖文作者Naonyan因為工作壓力太大而引發憂鬱症，讓我好奇的是為什麼出不了門，今天還是美好的一天呢？Naonyan在封面把自己畫成一隻粉紅色的兔子，用短文與可愛的手繪漫畫娓娓道來。

有一天Naonyan的朋友告訴她，也許她是HSP=Highly Sensitive Person=高敏感、容易受傷的人。我想到自己後來也成為了高敏人，優點是會仔細觀察，較能感受他人的情緒，提供適當的情緒價值；喜歡想像，可以把自己帶入書裡的主角；喜歡聽音樂，欣賞不同樂器之間碰撞的火花。但是高敏人的壞處是偶爾憂鬱症復發想要安靜，無法去熱鬧的場所、嘈雜

的人聲，走動的人群，捷運或馬路上的擁擠，會讓我受不了。平時可以享受熱鬧和氣味，復發時會很難受，會覺得心很累，無法傾聽別人的心事。

Naonyan說：「活著，真的是一件很辛苦的事啊……累了不如就休息吧，就算外面晴空萬里，如果想待在家裡，就在家好好放鬆吧」。這本書其實是想告訴大家「不要把事情看得那麼嚴重」的思考模式，以及我的生活感想。要肯定無法外出的事情是不容易的，因為在我身體好時，都可以按照行事曆上面的事情去執行，過得充實自在。但是看到Naonyan說：「如果想待在家裡，就在家好好放鬆吧」這句話，讓我想繼續了解她在家是如何放鬆的。

Naonyan 喜歡在一天結束後沉沉睡去，也喜歡吃完午飯後跟貓咪一起打瞌睡。只要有空，她都在睡覺，

有時候睡得比貓咪還久。她認為這樣的自己，並沒有哪裡不對勁，對她來說，有時候是因為憂鬱症發作，就算想爬起來也做不到。此時，如果浮現不該虛度光陰的念頭，就會令她更加絕望。

那是什麼改變了她的想法呢？有一天她向公司請長假到越南旅行，看到很多越南人在平日中午就躺在吊床、機車上呼呼大睡，讓她嚇了一大跳，忍不住問當地導遊：「為什麼他們大白天就在睡覺呢？」導遊以一副「這很正常」的表情跟口氣回答說：「因為想睡啊！」這讓她嚇了更大一跳。雖然不是所有越南人都這樣，但他們將睡覺、休息視為生活中「理所當然」的一件事，讓她沒來由地鬆了一口氣，內心也跟著放鬆了。想睡就睡，這不是很合理嗎？等身體恢復活力時，自然想動就動，兩者應該一視同仁。

作者也提到真正的「充實」，取決於內心是否獲得滿足，而非採取了多少行動。所謂的人生，簡單來說就是「自己能用到的時間」。相較於客

觀的物理時間，「覺得幸福的瞬間」只有自己才知道。就算是睡覺，只要想著「今天睡飽好幸福」、「能好好休息，真是太好了」！

所以不要對自己睡太多而感到有罪惡感，而是在睡覺時好好享受，聽聽音樂，做個好夢，日子悠閒自在，這也是充實的人生！需要活動的時候就開心的活動，需要睡覺的時候就開心的睡覺。把自己想成一隻可愛的小貓。小貓睡覺時，總覺得牠很萌，那我們自己睡覺時，不是更萌嗎？靜態綜合動態的生活，才是正確的生活方式。每個人睡眠的時間不同，重要的是每個人在社會上都很有價值。世界不會因為我們少睡或多睡一個小時而有所改變，好與不好取決於我們對自己的看法。生病的時候就好好休息吧！能睡就是福，希望你今天晚上也可以睡得好，做一個美夢喔！



生活中的扭力

文／蔡宗樺

週末清晨，陽光正好。我駕著一輛剛入手不久的休旅車，準備來一場說走就走的旅行。在蜿蜒的道路上我打開車窗，徐徐地，那風吹進車裏，夾雜著淡淡的青草香，沁人心脾！我並不是那種愛把行程排得滿滿當當的人，反而是更喜歡隨著心情，感受旅程中，那隨意的美。

行經山路，車子進入連續的上坡彎道，這輛車在中低轉速時展現出穩定而充盈的扭力，讓我在行駛的過程顯得格外輕鬆。儘管這只是一台普通的國產休旅，但在不平的路面時依然穩健，起伏中依然給我一種紮實的感覺，就像生活中那些足以讓人撐過困境的力量，令人安心！

到目的地後，我將車停好，這個地方可以遠眺整個山谷。沒有網路訊號、沒有人聲喧囂，只有蟲鳴鳥叫、只有山林環抱，以及我和車子共同經歷的一段靜好。這一刻，我明白旅遊的意義不只是目的地，而是讓人在奔波勞累之後，重新找回與自己對話的片刻。

我覺得大家的心中都有一股「扭力」，那是一種在低潮時仍能支撐人們向前行的力量。有時候是來自一段記憶、一個念想、或是……一輛車！

回程的路上，我放開心情，調大音樂，一邊看著路上的人們汲汲營營，一邊感受引擎所帶來的強勁扭力。或許，生活就像開車，不必急著衝向終點，重要的是一路上的感受，以及所經歷的種種曲折與美好。

比薩斜塔



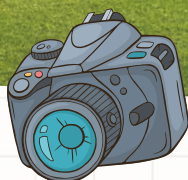
文·攝影 / 李佳工友

第一次站在草地上看比薩斜塔，腦中其實沒有太多感動，反而有點恍神。它真的就那樣歪著，沒有特效、沒有誇張的戲劇感，只是靜靜地立在那裡，像一個早就知道自己不完美，而選擇沈默的人。

陽光灑在白色大理石上，斜塔旁的主教座堂與洗禮堂顯得安靜而莊重。遊客三三兩兩，有人忙著拍照，有人只是坐在草地上發呆。比薩斜塔被無數雙手「扶過」，卻始終站在原地，沒有被拉直，也沒有倒下。

後來才發現，它吸引人的地方，或許不是傾斜本身，而是時間在它身上留下的痕跡。地基鬆動、結構失衡，這些在當年被視為錯誤的條件，卻讓它一路走到了今天。它沒有被修成完美的樣子，而是被世界接受成現在這個樣子。

離開前再回頭看了一眼，比薩斜塔依然歪著，卻一點也不狼狽。那一刻突然明白，有些風景不需要解釋成奇蹟，只要存在，就已經足夠。



我愛多良



文·攝影 / 樂仔

台東縣太麻里鄉的多良車站，是台灣最接近海水的車站，在這裡欣賞太平洋，湛藍海水及蔚藍天空，景色十分優美，令人流連忘返。

由於多良車站已成為觀光車站，因此除了保留舊有的「多良」站牌外，另新增了「我愛多良」的美麗招牌供人拍照。因此，我和老伴也與該美麗的招牌合影留念。

由於多良車站已無火車停靠，因此，拿起手機捕捉飛快的火車照片，留下美麗的回憶，實在非常地快樂。

最後我覺得，在此與愛妻一同品嚐山水之美，我要永遠珍惜，也願「天下有情人終成眷屬」。



「我愛多良」的美麗招牌

在多良車站欣賞太平洋，湛藍海水及蔚藍天空，景色十分優美



孤獨

文 / 老胡

佝僂的身影

消逝在昏暗街燈的寂靜路上

漸漸地

無情的歲月

在發皺的臉皮上

浸潤著乾澀的時間

想回頭 卻不能

過往的雲煙

如風塵的霓虹燈

是你 是我 是他

最後還是獨自迎接

不埋怨 不強求

是歡喜換憂愁

如今的一切一切

也祇是驀然回首

人啊！



鐵捲的口

文 / 胖丁

這是宇宙的入口，

也是童年的冒險。

小小孩童伏身上，

稚嫩雙手，攀住龐然的世界。

一步一步，爬進未知的深處，

像穿越一條隧道，抵達另一端的夢想。

這是秘密的太空船，

也是通往冒險的滑梯。

大人眼底是冷冽的裝置藝術，

孩子眼中卻看見了一條路，

通往遊戲，也通往夢想。

冷意 文 / Anhelo

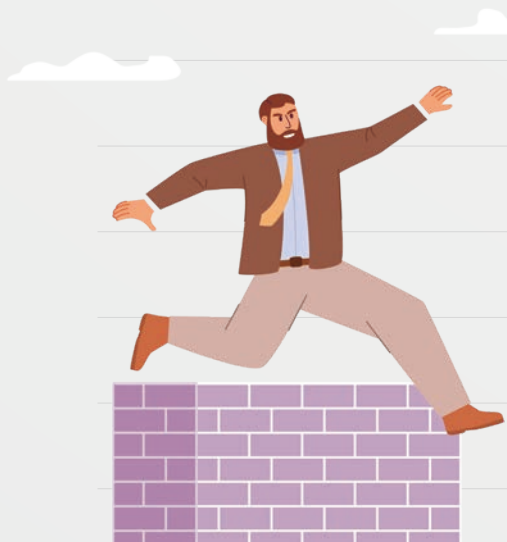
朔風入夜重，孤燈照影長，
細雨侵衣薄，月冷過迴廊。
杯酒難成暖，琴聲易斷腸，
人間多此夜，一念化秋涼。



迎向挫折

文 / 李國陽

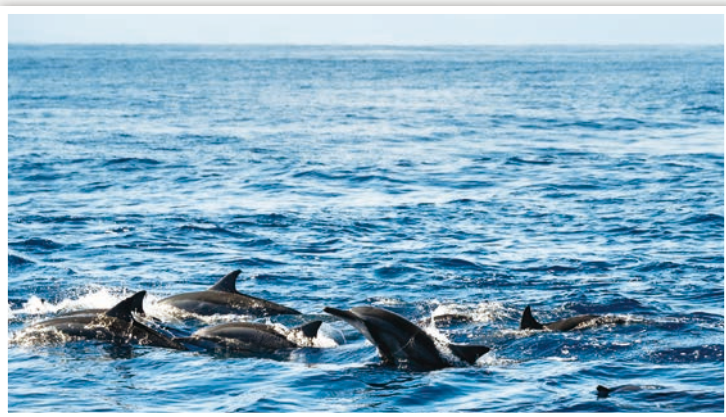
挫折是成長的經驗包
經歷過的
好像刻劃的音符
忽高忽低忽強忽弱
編寫專屬個人的樂章



龜山島外海飛旋海豚

文·攝影 / 謝時豐

搭乘賞鯨豚船前往宜蘭龜山島外海，有幸遇到了一大群活潑的飛旋海豚，有些在船隻四周繞行、有些在海面上躍身擊浪、有些在遠處玩空中高速轉體。感受到海豚強勁的生命力，是趟有趣又新奇的生態體驗。



合掌村三小屋

文·攝影 / safari



遠方山脈被薄霧層層環抱，
近處是收成後沉靜的農田，
不同於瞭望台上的喧囂，
人煙稀少，三座合掌小屋靜
靜矗立其中。

躍馬中原迎新春

文·攝影 / 遊龍

馬是善跑的哺乳動物，在12生肖隸屬第七，一馬當先的成語，在文辭領域，象徵吉祥好運兆，祝福大家躍馬中原迎新春，馬到成功勝利來。



河口湖

文·攝影 / 林世敏



河口湖（Kawaguchiko）是位於山梨縣的富士五湖之一，每年秋天10月下旬至11月中下旬是河口湖紅葉的季節，除了可欣賞繽紛的楓葉，也有機會欣賞富士山頂白頭的景致。早晨湖邊漫步走來的釣魚人，更能感受到河口湖邊的悠閒生活步調。

無尾熊

圖 / 郭軒好(幼兒園大班)



祈福

文 / 小蓁(國中二年級)



印象水果人

圖 / 吳品誼(國小四年級)



被叢林荊棘困住的花豹

圖 / 李睿謙(國小五年級)



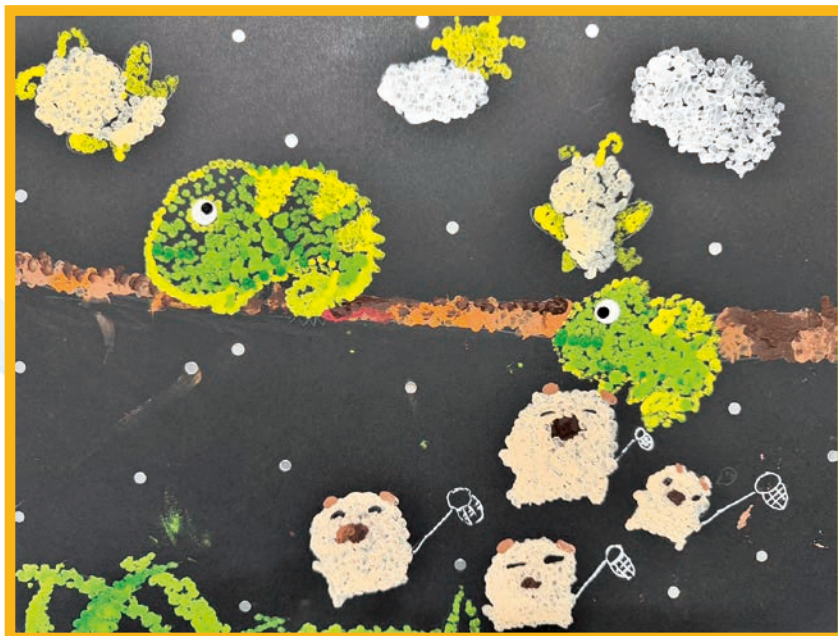
幸福家園

圖 / 禹霏(國小二年級)



愛攀樹的變色龍

圖 / 宸希(國小一年級)



假日的大樹舊鐵橋

圖 / 軒軒(國小一年級)



海底小刺客

圖 / 李奕欣(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 旅平險	台灣人壽	總部B1每週二	14:00~16:00
		工會二樓 週一、三、五	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	新光產險	#3986	汽車	0800-667-866
				機車	0800-212-551
	07:30~11:30 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 林荏薰律師	
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

★**訂單截止：即日起~115/4/20**

一、【TECO東元】3.8L智能烘乾攪碎廚餘機

優惠價：6,600元 (市售價：\$8,990元)

- ☑ 烘乾強勁粉碎，廢棄物減少90%
- ☑ 雙活性炭過濾盒，雙重消除異味
- ☑ 智慧自動秤重自動調配時間
- ☑ LED液晶顯示屏，一鍵觸控操作
- ☑ 製作堆肥功能，廚餘變肥料



★**訂單截止：即日起~115/4/20**

二、【SONGEN 松井】3.5L智能烘乾淨化攪碎廚餘機

優惠價：5,600元 (市售價：\$6,900元)

- ☑ 騎士黑、天使白二色可選
- ☑ 活性炭過濾盒，消除廚餘異味
- ☑ 特設72小時防腐儲存模式，防止
- ☑ LED液晶顯示屏，一鍵觸控操作
- ☑ 製作堆肥功能，廚餘變肥料
- ☑ 自動清潔，不費力



訂購請掃描
QR code 填
寫表單訂購

★**訂單截止：即日起~115/4/20**

三、【奇美冷凍食品網購】系列優惠

忙碌上班族的冰箱救星來了！只要打開冷凍庫方便備餐，更讓你吃得健康又省時。現在就動動手指，把午後點心、晚餐配菜、美味主食，一次備齊！



- ☑ 發放方式：宅配
- ☑ 商品滿\$2000元免運，未滿\$2000酌收210元運費
- ☑ 宅配一律採貨到付款+30元黑貓手續費



訂購請掃描
QR code 填
寫表單訂購

★**訂單截止：即日起~115/4/20**

四、【亞果元素手機週邊】優惠

- ☑ 發放方式：統一115.4.28發貨
- ☑ 付款方式：匯款/工會繳款
- ☑ 三合一旅行磁吸無線充電座 優惠價：\$1,650元
- ☑ 伸縮線快速充電器 優惠價：\$680元
- ☑ USB-C磁吸充電線（200cm）優惠價：\$299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

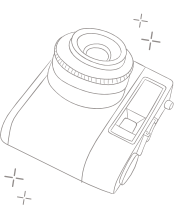


中鋼企業工會網站，
歡迎查閱《中鋼勞工》電子版月刊。

臺東熱氣球 嘉年華

文·攝影 / 旅詠

每年夏天在臺東鹿野高台升空起飛的熱氣球，去年的主題球是哆啦A夢，不僅為臺東天空帶來美麗繽紛的色彩，也吸引各地旅人來飽覽臺東美景。每日分成兩個時段施放，以年度主題球搭配每日不同的熱氣球造型。



發行人：楊乙記
總編輯：李澄瑛
編輯委員：高浴德、吳進崑、梁宸毓、郭曉瑩、
方湘榕、施和佐、謝銘峰、葉哲男、林昱辰、
鄭嘉茵、陳彥豪、王煦、邱家宏、黃子晏、
李耀華、陳建堯

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：06-2933286(代表號)



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