

船長通訊第 193 期目錄

專刊

船長的修身與態度	章詩如	P.02
莫將人生全面外包		P.24
常懷感恩之心		P.26
九個哲理故事		p.38
農業，下世代最具爆發力的明星產業		p.41
人要越過 73 歲闖過 84 歲的秘密		p.43
新養老觀		p.48
一個人的老後		p.53
這幾年，我……		p.56
一位老人的 9 句話		p.58
P&I 之評定等級	宋學恭譯	p.60
對固定航線公司租船的契約策略	宋學恭譯	p.63

要聞轉載

航港局獲頒交通部服務品質獎	p.67
海大/長榮攜手關懷偏鄉開辦夢想學堂	p.68

會訊

本會第 20 屆第 11 次理、監事聯席會議紀錄	p.70
本會大事紀(102 年 10 月至 12 月)	p.78

船長的修身與態度—創造自己成功人生

(船長必修的一門管理課「論語」)

台灣慧洋海運公司「靜海輪」章詩如船長 撰

前言

全球金融風暴、地球暖化危機、未解歐債問題…，再在讓我們正視到世界末日不一定到來，但是，人性和經濟大失衡的時代裡，經營航運業務不斷陷入危機事實，促使現代化的船長必然承擔共體時艱的責任。

2013年在台灣，媒體與書店均看到報導：有關近代要培育青年領導人財(人即財富)，第一課就是要將《論語》學好。我非常驚訝，於是瀏覽誠品與中外書店，不斷好奇發現：當今企業叢書裡，有許多日文版「論語」，沒想到幾經翻閱，過去被認為是過時思想的古代聖人著作，開啓我人生另一個境界。我活了65歲，才與孔子進行第一次「深入接觸」，對於行船人沒有國學造詣的人來說，要深懂文言文是吃力的，我就大量購買與網路蒐集「論語」相關釋義著作，從日文版到中文版，徹頭徹尾剖析、研讀。然而，愈是理解愈覺得汗顏，因我發現咱後代炎黃子孫，竟對這位中華民族最偉大的至聖先師有極大誤解，他的思想反而直接影響了日韓。在四百多年前「論語」傳到日本，把「論語」思想以生活方式教化百姓，最初只有皇室、貴族、武士、…有機會學習，他門把論語中的仁義、忠信，轉化為武士道精神；爾後，進而庶民化的改編，如民間有名的小說、戲曲、茶道、

花道…等，其內涵典故均來自論語，許多著名作家也從論語取材寫小說，造就日本人的道德思想與修養。「日本現代企業之父」澀澤榮一，留學法國並創建日本第一銀行與三百多間企業，彙整他的生涯講演成爲《論語與算盤》。他們又比我國更重視孔子的「禮即儀式」(Ceremony)。事實上，過去我對我國古代聖人智慧，包括孔孟老莊思想等，被灌輸爲過氣的舊東西，內心很排斥。至此，我終於能體會做一位中華民族现代化的好船長一定要讀好「論語」。

這世界變化快速，不能放下老舊想法和做法、甚至成就，或者讓其成功條件一直延續著，最終仍舊是失敗。新思想是一切的根源，「懷抱夢想」及「正面思考」確實能賦予船長力量，做一位好船長就像戰國時期的孔子，對未來充滿熱情與信心，進而改變命運，邁向美好人生。以往，我曾服務過台灣政府和公家機關、一些民間航運公司…，也經常與各領域長官或學者對話，據我觀察，大家都在尋找一種永續經營之道。當我重新探索孔子的思想哲理，再印證上述經營與管理策略，愈益深覺孔子提倡的「仁道」即是「領導之道」，孔子所言「仁者」，與當今成功事業的管理者歸納，竟都與「論語」闡述不謀而合，也正是未來最需要的「領導」，尤其是一艘船的船長，仿似春秋戰國的孔子，攜帶眾子弟們周遊列國，安全的足跡世界，在探索論語精髓與智慧，其將「修身、齊家、治國、平天下」的哲理詮釋得淋漓盡致，像是行

船人出身的台灣鴻海集團(大陸富士康集團)總裁郭台銘、國際長榮海運總裁張榮發…，都更加明瞭《易經》所提「一理通萬里徹」哲理的奧妙。

一、真實不虛，言行一致

➤ 船長做人要誠實、講該講的話，做事要勇於承擔後果，不推卸責任。

孔子說，有德行的人一定有善言，有善言的人卻不一定有德行。有仁德的人必然勇敢，但勇敢的人不一定有仁德。子曰：「有德者必有言，有言者不必有德。仁者必有勇，勇者不必有仁。」(憲問篇)我相信，每個人都會面臨該不該講真話的掙扎。我在基隆國立海洋大學攻讀碩士時就曾面臨這種情況，當時我做出論文題目選擇，我心裡有聲音告訴我，不管什麼命題，順從過去航運議題就好，但我依過去多年遠洋航行經歷發現，地球暖化造成氣候必然影響未來航運版塊，因此與其他研究生不同，選擇了研究冰區航行。真實的前瞻比什麼都重要。因為誠實與勇敢，讓我體認到自己生命的價值。自然就是真實。也如同孔子所說的，成為有德行仁者，你所說的話和做的事，才能坦蕩無愧於天地。

➤ 船長嚴以律己，寬以待人。

《子罕篇》：「子見齊衰者、冕衣裳者與瞽者，見之，雖少必作；過之，必趨。」和《鄉黨篇》：「寢不尸，居不容。見齊衰者，雖狎，必變。見冕者與瞽者，雖褻，必以貌。凶服者式之。式負版者。有盛饌，必變色而作。」

迅雷風烈，必變。」這兩則代表著孔子看見穿著喪服的人，穿祭祀禮服要去敬天神的人，或是遇到瞎眼的人，都會起身表現對這些人的敬肅，雖然這些人年紀可能比他輕；經過面前一定會加快腳步。這就是孔子的處世之道。也就是要我們在待人處世上，以高標準來嚴格要求自己；而對他人則寬容以待，不斤斤計較。船長能擁有這樣的人格修養，在面對問題時，才懂得先檢討自己，而不會推卸責任，歸咎其他船員。很多船長知道，自己要先做好，船員們才能風行草偃而逐漸形成企業文化，像台灣國際長榮海運。

《衛靈公篇》子曰：「人無遠慮，必有近憂。」人沒有遠慮，沒有考慮長遠，隨時都可能遭到憂患。然而，若真正遇到內部船員發生問題，船長卻常礙於人情關係，網開一面，反而使自己捲入問題之中成了共犯。更嚴重是形成了船上「姑息養奸」、「得過且過」的文化與風氣，很難去除，船長不可不慎！

二、船長的工作，因你而出色

► 船長面對的困境，要懂得適時轉換態度，不怕吃虧吃苦，將根基打穩，就不會受困於外在環境。

《子罕篇》：大宰問於子貢曰：『夫子聖者與？何其多能也。』子貢曰：「固天縱之將聖，又多能也。」子聞之曰：『大宰知我乎？吾少也賤，故多能鄙事。君子多乎哉？不多也！』罕曰：「子云：『吾不試，故藝。』」大宰

問子貢：「孔子是聖人嗎？他會做這麼多的事情。」子貢回答：「他是天上來的大聖人，而且會許多事。」孔子知道他們的對話後說：「大宰了解我嗎？我少時貧窮，做過許多人不願做的事，所以才會許多事。而且君子要會許多事嗎？不用的。」

現在全球經濟不景氣，青年失業率屢創新高，許多改行跑船。年輕人上船與其等待升級或求助外在環境改變，不如先改變自我內在心態，才是更積極正面的做法。如此，才有機會把危機變成個人契機。

郭台銘就曾呼籲大學畢業生應該及早走入職場、勇於面對現實，不要躲在校園只是讀書，卻無法學以致用，浪費社會與教育資源。他又說，現在年輕人找工作一定要轉變心態，願意彎下腰從基層做起，「一來就想做高階」，或者吃不了苦，當然沒工作。尤其是船上務實工作，需要經驗的累積和學習。

不管你現在做船長或哪一行，擔任哪個職位？我希望大家不要忘記自己最初的企圖心，更不要丟棄學習的心。面對困境和逆境，要懂得適時轉換態度，看重自己，不怕吃苦不怕吃虧，再次將根基打穩，就不會受困外在環境，樂在工作展現自己的價值。

➤ **船長不要怕別人不知道自己。**

《里仁篇》子曰：「不患無位，患所以立；不患莫己知，求為可知也。」簡單的說，不擔憂別人沒注意到自己、不了解自己，只要做出卓越出眾而有價值的事，

大家自然會知道你，並搶著用你。只要不斷學習，並內向修練德行，絕對有許多立足之處。位，是領導位。立，是在領導位而有建樹之意。勿愁無領導職位，但愁如何建樹。勿愁我不為人知，但可求其可以為人知之道。建樹不必有位，立德立功皆是。求為可知，學仁義可耳。《憲問篇》子曰：「不患人之不己知，患不能也。」孔子說，不需擔心別人是否知道自己的存在，要擔心本身是否無能又不知培養自己的德行，並具備可持續發展的工作能力。

船長，不論如何天縱英明，都應該無私的去遵行敬天愛人，就是以仁慈的心，貫徹這樣理論到船上與企業，這可以證實「論語」思想，仍然是顛撲不破的真理。

三、船長九個思考的角度

► 船長憤怒時，要思考到生氣後引發的後果；見到可得的利益，要想想是否合乎仁義。

《季氏篇》「君子有九思：視思明，聽思聰，色思溫，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思問，忿思難，見得思義。」孔子提出的九個思考角度，現代船長需把它當作是思考程式，意思是說，把它深植船長腦海中；就如同智慧手機的軟體程式，會自然運算一樣。並經由刻意練習，一但遇到事情，就能習慣性遵照船上的規則之外，經過大腦思考之後，再做靈活判斷或採取正確務實行動。二千多年前，孔子就要我們動腦思考，而不是用腦記憶。大陸許多地方，要學航海師生們爲了考船副、船

長執照記住標準答案，並把記憶背誦當成教學目的。這不就像孔子在《子路篇》「誦詩三百，授之以政，不達；使於四方，不能專對。雖多，亦奚以爲？」

➤ 船長如何思考呢？

①**視思明**：觀察事物，要嘛就不看，要看就要看清楚，確實了解，明察秋毫，不浪費時間去看，比如船上船員去看病，按照 MLC 規範就去了解他的病情爲何？了解困境何在？去看情緒不穩的船員，就要體諒他家庭互動，真正去觀察了解，很多人說看到了，但都是自己的胡思亂想，有沒有把人事看清楚，不備遮蔽，尤其大副、輪機長…看清楚可以減少很多麻煩。眼睛看很重要，察言觀色，觀察整個氣氛人事、環境、顏色…；像在岸上聽專業培訓講課如 SMS、電子海圖…，都需看清楚授課內容，講師的經驗，上課的氛圍…，這樣才能知道講什麼。

②**聽思聰**：聽人說話，聽得很明白，不要好像沒聽到，要聽就要仔細，不僅聽到話，而且還可聽到講話人的動機，尤其對船員們，這動機可能連他們自己都不明白，從一個人的臉色，說話的內容，語氣都可以聽明白，聽到真正動機。大多數人都聽而不聞，視而不見，頭腦都在胡思亂想，只想就利違害之事。

③**色思溫**：船長臉色要溫和可親，不要整天臭嘛嘛的，保持溫雅的氣質，提醒自己，前人常講：要出門時，要在鏡子前對臉，把笑容拉出來。現在人心情不好，所

以臉色都不好看，船員們都會看臉色的，連小孩都知道要看父母臉色，見到父母臉色不好，會想是不是自己不好惹父母生氣，就算父母不是因他而生氣，但他會說會。人與人相處也是如此，所以要小心臉色要溫和。

④**貌思恭**：船長行爲舉止，態度要恭敬，不要傲慢，生氣，漫不經心，待人要恭敬。

⑤**言思忠**：說話有沒有實在、怎樣傳達內心的真誠？不會編東編西，要嘛不說，說出來必定實在，忠實說出來，忠言逆耳，不要爲了怕人家生氣或爲了討好人家，而說出不是事實的事，說出不是心中想說的話。寧可講逆耳的忠言，不要講悅耳的巧言。

⑥**事思敬**：船長做事要很用心，盡心盡力的去做，思考到謹慎認真。

⑦**疑思問**：船長若心中有疑惑，不要亂想，趕快去請問適當的人，怎樣追根究柢，這樣最容易解決。

⑧**忿思難**：船員們在憤怒時會做出一些禍事出來，如打架吵架，光是路上開個車就會出事，爲了一時之氣而招來殺身之禍，這是不值得的。憤怒時要先想會不會帶來自己或家人或公司的災難？不是叫船長不可生氣，而是不要氣過了頭而惹出災難，做出遺憾的事。

⑨**見得思義**：船長看到有利可得或有名可得時，要想想合不合道義，該不該得？

船長想在待人處世上圓融，成爲航運或其它企業需要的優秀人才，就必須把孔子的「君子九思」變成像似智慧手機的程式，裝在腦中。

➤ 講真話是最難得的。

《里仁篇》「君子之於天下也，無適也，無莫也，義之與比。」船長應該以一個知識份子的良心對船員和公司說出實話。「君子行走在天下，是沒有追求怎樣最舒適。」在這個功利貪婪的歲月，最難讀到的是實話。在這個趨炎附勢的年代，最難聽到的是真話。孔子認爲，對於天下事，沒有先入爲主的敵對或愛慕，而是用是否合乎正義來判斷。一般人整天想怎樣最適合我？我所要的能不能達到？君子是不在乎這些的，不在乎肉身的舒適與否？在乎能否回復心的本質？君子是隨所住處恆安樂，隨順一切因緣恆常保持快樂，就算在地獄中也會開出蓮花。堅持正義說來容易，做起來卻困難重重。許多人剛開始立定了正面的人生觀，卻在立身處世過程裡，慢慢降低標準。船長應該摒除私心後，反而能有遠見和前瞻性，放眼未來，也才能以無私胸懷，寬闊格局去爲所當爲，言所當言，對未來做有助益的事。

《爲政篇》子曰：道之以政，齊之以刑，民免而無恥；道之以德，齊之以禮，有恥且格。孔子說：用強壓式政策來治理，用刑法統治維持秩序，人們會爲了逃避法律、或在法律漏洞鑽研，甚至勾結上位做違背事情。像有些船上暗排汙油、偷傾垃圾…汙染海域，甚至販毒

走私，使得 IMO 制定許多嚴格法令限制，各國港監與海關…加強查緝。其實，所有問題根源就在於人，提高船員人品是唯一解決之道。而提高人品就是要用企業文化來治理。反言之，公司以嚴苛規章來教導，以制度來管束船員，他們為避免犯錯受罰而服從，卻不一定知道如何用心動腦，為企業和租家誠心服務，更甚為了私利導致誤入歧途。但若能以高薪勸導來教化，以公正派遣來約束，船員就會產生凝聚力與熱情，知道該做的事。所以，堅持船長職業道德很重要，倘若貪圖短利忘本，未來勢必更大代價，絕對不可輕忽職業道德的重要，一旦失去聲譽，連賺一毛錢的機會也不會再有！

四、船長的人生

➤ 金錢本身無法衡量船長的人生，而人生也不是只能選擇一種工作與賺錢方法。你要做出選擇，活出意義。更強調帶給船員「希望與夢想」。

近年來看到台海兩岸許多航運企業，多年努力與心血付出，卻在金融海嘯瞬間消失，讓我心裡深深有感，金錢是無法追求的。不過，我現在認為這並非完全正確觀念。《述而篇》「富而可求也，雖執鞭之士，吾亦為之；如不可求，從吾所好。」孔子認為，富裕如果真是可以求得到，那即便是拿鞭子的苦差事，也願意去做。但如果求不到，那還是做自己喜歡的事吧。孔子並不想追求財富，也沒有追求財富的才幹，他所想的是替國家追求

理想，他也有才幹領導國家追求理想，所以他根本不認為用不正當手法扭曲原有心中理想目標是可以求得財富的。這是有點用反諷的手法將原來心中所想的理想、目標說出來〈追求仁義禮智〉。

船長要努力賺錢，但不要為賺錢而迷失自己，因為金錢本身無法衡量你的人生，下述(4)點建議僅供參考。船長的人格是由他如何賺錢和如何花錢來決定的。記住，船長一生有幾種賺錢的方法，但不是只能選擇一種工作與賺錢方法，你可以同時有多種選擇：

(1)就業：最普遍的選擇成為薪水階級，有穩定的收入。你還有機會靠薪水致富，但前提是必須培養自己的核心專長，像船東互保協會 P&I 之台灣大不列顛 Britannia 宏銘公司蔣銘船長或是到學校教書…，成為專業人士或老師。走這條路，賺到的錢相對較少，也較慢。

(2)自雇：做這項選擇的人，通常靠著「資深」船長經歷與專長，獨立養活自己和家人，不過獨立靠自己，所賺的錢有限，要致富並不容易，但還可以維持不錯的生活品質。

(3)創業：所謂創業不是自己一個人，也不是開家小吃店就叫創業，而是需要聚集很多的「人、財」來協助你，共同為一個目標努力；而你必須要不斷有創新精神，這才是真正創業。但這也是最艱辛的選擇，相對也是最有機會致富的方法。如郭台銘、沈慶京之輩，雖然沒有當上船長，就因此成為富豪。

(4)投資：我說投資並非短線炒作股票的投機行爲，而是長期投資。我鼓勵有餘錢的人，應該做適當投資。也可以投資新創公司，如有人想創業，而你對他計畫有信心，並相信他人格，就考慮投資。像台灣慧洋航運經營到 2013 年，已擁有近 100 艘以上的各式大小貨船。

千萬記住賺錢的初衷，如果爲了改善自己生活，同時幫助別人，運用金錢去做對人類有幫助的事，這樣不僅賺到金錢，還賺到「德行」，這是人生最美好價值之一。在船上，船長要慎重告訴全體船員「做對的事，而不僅是把事情做對！」(Do the right thing, not only do things right!)。《衛靈公篇》子曰：「志士仁人，無求生以害仁，有殺身以成仁。」孔子說：擁有遠大志向與仁德的人，不會貪生怕死損害仁德，只有不惜犧牲性命而成全仁德。船長想要勝出，除苦幹實幹外，更要讓大家知道公司遠景與核心價值，具有快速的學習能力，樂意隨著情境遷移與真誠對話，來貢獻自己智慧，不斷創新，爲公司達到永續經營的目的。

五、船長態度決定一切

➤ **速度革命時代，時時刻刻都要能自我反省。**

能夠快速自我反省的船長，比不願承認錯誤、或承擔責任的船長更有發展性。情緒智慧(EQ)比智商(IQ)更重要。古人一日三省，那船長可曾一日三省？其實，現在是速度革命時代，光靠 MARPOL、SOLAS…規章是不夠

的，所以要有高敏感度，時時刻刻都要能自我反省才對。

《學而篇》曾子曰：「吾日三省吾身：爲人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」曾子說：「我每天都要多次提醒自己：工作是否敬業？交友是否守信？知識是否用於實踐？」或「我每天必定用三件事反省自己：替人謀事有沒有不盡心盡力的地方？與朋友交往是不是有不誠信之處？師長傳授的功課有沒有復習？」船長都能做到這個境界，不但能贏得他人尊重，更能成就自己造服他人。若不知反省，只會把責任推給別人，然後怨天尤人覺得懷才不遇、或沒有被公平對待，這態度絕對不可能成就任何事。

《子張篇》子貢曰：君子之過也，如日月之蝕也。過也，人皆見之。更也，人皆仰之。子貢說君子過錯，好比日蝕月蝕一樣，犯的錯，人們都看得見；他改正過錯，人們都仰望他。一個人會受人尊敬或被人唾棄，就看他如何面對自己的錯誤。事實上，中外許多成功的船長，成功關鍵就在於態度。他們面對事情，能夠勇於承擔別人不願意承擔的，也總能解決別人不能解決的問題。更重要的，沒人願意做的事，他們願意主動去做，而且不求任何回報。許多人以為是傻瓜，這想法是短視。有些船長做錯事，卻不願意承認或改善，理由是以後會無法建立威信、或覺得拉不下臉，這是大錯特錯。多做事絕對不會吃虧，天底下最吃虧的事，就是你挑三揀四，什麼也不願意做，最後自然什麼也做不了！就中國文字

的字形，來拆字解釋，態度的「態」字是：能與心二字的組合，可解釋心上的能量之意。外國人也說「態度決定高度」(Attitude Determines Altitude)。同時，《子罕篇》子曰：知者不惑，仁者不憂，勇者不懼。孔子說：聰明的人不會迷惑，有仁德的人不會憂愁，而勇敢的人不會畏懼。在儒家傳統道德中，智、仁、勇是重要的三達德。船長具備三達德，秉持這樣來服務，並致力環境永續經營，不做任何妥協或權謀，這就能做出正確的決策。

六、船長與人溝通常犯的三種失誤

- 與人談話不能儘想到自己，要用心傾聽，觀察對方的表情與態度，適切的回應。

《季氏篇》子曰：「侍於君子有三愆：未及之而言，謂之躁；言及之而不言，謂之隱；未見顏色而言，謂之瞽。」愆：過失。瞽：瞎眼。孔子說：「侍奉君子時，容易犯三種過失：還沒有到他說話的時候就搶著說，便是輕佻急躁；該他說話卻又不說，就是藏私隱匿；沒有看清君子的臉色就輕率發言，便是盲目瞎了眼。」我們找人談話時，要看時機、地點、氣氛對不對？換言之，必須雙方都準備好互談，如果只有一方，自然不會有良好結果。當準備好進行對談，用心傾聽，觀察對方表情與態度，適時回應，才能得到好的結果。

七、船長有所為有所不為

- 船長下定決心，就會知道什麼是應當做的，而需要抗拒的誘惑又是什麼。

上等智慧與下等愚笨差別在哪裡？有智慧的，心中自有定見，不受外再影響。愚笨則是不知道外在改變，也不會受影響。重要是維持一顆堅定的心，不受外來權勢或利益所影響。《陽貨篇》子曰：「唯上知與下愚不移。」比爾蓋茲在卅年前毅然從哈佛大學退學，創立微軟，日後成為世界首富。當時他父親希望他完成學業，或是兼顧事業又同時完成學業，他若想要腳踏二條船，可能不會有今天成就。再談我個人，五十歲考進台灣國立海大讀碩士班，放棄幾年船長進帳機會，加上嚴師指導下的疲憊，很可能隨時都會放棄，但今，我從不為做過的事情後悔，反而會為沒做的事情後悔。換句話說，只要你下決心，自然就會知道什麼當為，什麼不當為。

➤ 船長關鍵在於你有多在乎。

《子路篇》子曰：「君子泰而不驕，小人驕而不泰。」君子泰然自若而不驕傲，小人驕傲而不泰然自若。過世的台灣英業達集團副董溫世仁，是非常成功的企業家，他真誠謙虛的胸襟，完全看不到驕傲之氣。他到中國大西部訪問，看到偏遠山區得生活貧苦，流下熱淚的同時，決定為當地做些事情，改善他們生活。因此「千鄉萬才」計畫誕生，從全球網路募得款項、圖書…投入大西部山區，有人質疑他的動機，但他從不以為意，不因愛心被踐踏而感無力，反而更堅定這目標做最大努力，甚至勞累過度犧牲自己生命。為什麼他有這般胸襟，因他從不祈求任何回報與感激。別人知道或感激其所做所為並不

重要，他仍然必須做對的事情、盡最大努力去助人。當他過逝期間，中國西部萬人空巷自動排著隊伍弔念他。

八、船長領導的藝術

➤ 現代社會需要的船長，必須具有誠信、正直與膽識。

《子路篇》子曰：「剛、毅、木、訥、近仁。」孔子說：公正的人，秉性剛直；果毅的人，立志堅定；質樸的人，居心篤厚；口訥的人，說話信實。這四種人，資質純良，和仁道是相近的。

這世界變化快速，讓人惴惴不安，當前社會和航運企業最需要什麼樣的船長？答案其實很簡單，就是這個船長必須具有誠信、正直與膽識。誠信是船長最基本的資質，沒有誠信就無法獲得船東信賴，船長說的和做得是否一致？承諾租家的事是不是有辦法確實努力做到？其次，所為正直就是求真求實。雖然人都有私心，但身為船長是否能撇開先入為主的想法，無私的為船上船員見立公平快樂的安全環境，讓船員們都能發揮所長？尊重部屬感受，但遇到原則問題決不退卻，在說出重話就勇敢說出來，不受個人偏好左右，而以船上和公司大是大非為重，在進退之間有依據，這樣船員自然也會這樣，並形成企業文化。膽識就是該做決定就做決定，覺得對的事情馬上去做，能夠承擔起責任，更有面對失敗的勇氣。勇於承擔別人不敢做，但應該做的事情，不是滿足個人私欲，而是為了企業發展。

事實上，每位船長都有這樣特質，也可以靠後天培養，將個人原有特質激發出來。所以，船長本身也是個培育者、激勵者和溝通者，建立航運企業文化的目的，除了基於各船隻運作之外，目的也在培育人財(人即財富)。船長應該以身作則，《子路篇》子曰：「苟正其身矣，於從政乎何有？不能正其身，如正人何？」孔子說：「能真正端正自己，那就算是去從政有何困難？若不能端正自己，又如何端正別人？」自己的行為端正，就是不發命令，下面的人也知道該怎麼做；自身行為不端正，即使三令五申也沒有人聽從。《子路篇》子曰：「其身正，不令而行；其身不正，雖令不從。」其：他，代稱為政、上位者。

➤ 船長要有主見，不要獨見。

《顏淵篇》季康子問政於孔子曰：「如殺無道，以就有道，何如？」孔子對曰：「子為政，焉用殺？子欲善而民善矣！君子之德風，小人之德草，草之上，風必偃。」季康子問孔子說：「用以殺止殺的方法，把壞人殺掉，歸到正道那裡去，怎麼樣？」孔子說：「為政之道，並不是靠殺人而能成功的，應該以自己的德行來領導，你自己用善心來行事，下面的風氣自然跟著善化了！君子之德像風一樣；普通人的德像草一樣；如果有一陣風吹過；草一定跟著風的方向倒。」(一位船長，應該造成船上一種風氣，只要品德超然，下面風氣自然好。)其實，船長主要職責之一，在於營造健康合理的成長環境。

長久以來，航運企業一直需要能夠有實務經驗的船長，塑造出講真話，不怕被懲罰的環境。所以，寬愛、包容是很重要的。當船東視船長為公司播種者、基業的園丁時，不要只是關照自己喜歡的花，不喜歡的也要照顧。也就是說，要有一種文化讓船隊船員們非常勇於發表自己意見，而不是都不敢說話，只能一味揣摩上意，形成毫無異見的一言堂。那所有努力都白費。子曰：「君子之德風，小人之德草，草之上，風必偃。」船東或船長的所作所為，會影響下屬的行事準則。一言堂比神化更可怕！經營企業或船上工作的環境，需形成良好企業文化，領導的藝術是要有主見，而不是獨見，才有寬廣未來。領導者容易形成一種自以為是，剛愎自用的思維模式，使企業無法隨著時代及市場，迅速反應而及時修正，逐漸喪失競爭優勢，我們必須要能隨時自我警惕。反之，船長要懂得因時、因地能制宜，在不同時局，應該抱持不同的態度。《衛靈公篇》子曰：「邦有道，則仕；邦無道，則可卷而懷之。」當環境不斷變化時，船長的頭腦也需要隨環境的變化不斷改變。

九、船長，你的心胸有多滿？

- 不懂得學習，當然就難以改變。一桶滿滿的水，就算注入再多的水也無濟於事，因為新水會不斷從旁溢出。

《為政篇》子曰：「溫故而知新，可以為師矣。」

孔子說：「要溫習研究古聖賢的道理，瞭解過去和現在的

文化，發明新的道理。這樣就有資格來當老師。「溫故知新」，才是創新的真諦。學習新知會進步，而從既有的事物中發現新涵義和新理論，是促進人類進步的原動力。

有兩種人是最難以改變的：自認絕頂聰明的人和以愚笨自居的人。因為這兩種人是最不願意學習的，也是最沒有學習欲望的。不懂學習，當然難以改變。航運企業主和船長都要警惕，避免成爲這兩種人。

航運企業在招聘人才時，往往著眼學經歷，學歷愈高、經驗愈豐富的錄取率愈大。但在普遍高學歷的今日，超標學歷不見得能求職加分。至於經歷，經驗常使人變笨、成功的延長線注定是失敗。尤其現今在知識經濟時代，擁有前瞻性的創新能力，比擁有過往的經驗，來得更重要。我並非抹煞經驗的重要，而是因爲有經驗的船長，通常會陷入自己熟悉或習慣的思考與行爲模式中。船長一旦排斥不同於過往的想法或做法，就很難融入新的文化與新的環境條件。但要如何才能將過去擁有的經驗從阻力變成助力？成爲航運企業真正需要的人財(Recruit;人即財富)呢？

(一)、要有不斷自省的能力。自省不是做錯事才反思，而是一種追求更好的精神。將自省變成習慣，做每件事情時，都能夠自省還有沒有更好的方法？事實上，它是一種反求諸己的能力，是向內的修練(Inward

Discipline)。從自我思考起，讓自己成爲每件事情中的助力，才能讓事情成功，也讓自己成長。

(二)、要有不斷學習的精神。想要擁有終生的學習力，最關鍵的是讓自己有歸零的空間。像是我們心裡，裝滿過去所認知的東西，對於新的觀念、方法感到排斥、煩躁，就會成爲阻礙學習的絆腳石。

(三)、保持虛心，懂得倒空很重要。要能夠把過去的成就和習慣擺在一邊，才能用新的眼光看世界。當對周遭事務抱持好奇心，就能以新視野來看這個世界。好奇新事物最好的學習動力，也是創意的來源。

(四)、要有澆不熄的熱忱。許多船長常因爲過多的經驗，不能或不願意再突破，對工作失去熱忱，並影響周遭的人，讓船上或企業氣氛愈來愈沉悶。熱忱是動力的來源，使船上或企業充滿活力的火苗。唯有這團體的成員都充滿了熱情，才能激發出更多創意的火花，促使該團體更上層樓。

十、船長要與有理想的人同行

➤ **人的本性都有善惡，這是後天的環境與學習造成，讓人們有所不同。**

孔子不強調人性本質，也沒有去論斷人們天生性善、性惡。他認爲人們與生俱來就有性善或性惡，但在後天成長環境影響下，可誘發與壯大善或惡的種子，讓人逐漸趨向不同面向。2013 年中國大陸發生轟動全國的

未成年的李天一輪暴案，因他個人交友不慎，與優質的父母親走向兩種不同的路，截然不同人生。**陽貨篇**：「子曰，性相近也，習相遠也。」這兩句話把「性」與「習」分辨甚明。此處孔子所說的「性」，與周易系辭傳裡孔子所說的「太極」，名異而實同，都是心的本體，都未說是善是惡。因此，船長們要選擇與一流航運企業界，有道德理想的人來往，同樣的，這些一流有道德的航運企業也會選擇往來的人，所以，我們要先讓自己成為值得別人交往的人。船長和組織一樣，深受環境影響，我常鼓勵船長們，要經常和一流航運企業界聯繫，才會成為一流船長；如果只能和三流航運企業界工作，你也必然是三流船長。

人是一樣，不管生活或工作，都要選擇與成功且喜悅的人一起，因為這樣使我們內心無時無刻都充滿希望，會覺得什麼事情都積極可為。就如同《聖經》上所說：「與智慧人同行的，必得智慧。」還記得孟母三遷，理由「近朱者赤，近墨者黑。」換句話說，船長必須做出選擇：在船上環境下生活，要按 ISM、MLC…規則來組織好工作、要訓練船員們、要如何對待往來、船東已經按 IMO 公約之 SMS Manual 第 5 章授權船長，船長在船有權利這麼做，應該把船上工作做好。

子貢問怎樣休養仁德？子曰：「工欲善其事，必先利其器。居是邦也，事其大夫之賢者，有其士之仁者。」《衛靈公篇》。這句話的意思，孔夫子是說：我們做人處

事，必須先瞭解事實的真象，才有判斷的根據！工匠要想把工作做好，必須先準備把刀斧磨鋒利，但是，有了鋒利的刀子斧頭，若是沒有學好這一門工作上的精道技能，能把工作做好嗎？拿到船長票者，亦復如此。無論在海上或陸上的一個環境裡，要侍奉大夫中的賢人，與士人中的仁人交朋友。台灣威京集團主席沈慶京，年少曾經荒唐結交一些壞朋友，爲了脫離這些人，他選擇跑船，在船工作了好幾年，過去那些朋友找不到他，也就漸漸淡忘他，因此他有了重新做人的機會。

很多人不滿現狀，而且不斷抱怨，讓自己和身邊的人都處於怨天尤人的氣氛中。這種絲毫沒有反省的能力，完全沒有察覺到一切的不順利和不愉快，都是自己造成的。如果船長身邊有這樣的人，你又沒有能力幫助他，請儘快遠離這樣的人。

如同《活出美好》(Your Best Life Now)一書談到，「去找那些會鼓勵你的人，而非那些澆冷水、扯後腿的人。」因爲「你已經待在原地不動太久了，現在是起身的時候了，是放下過去的傷痛、傷害和挫敗，起身向前行的時候。」只要願意行動，召集或慰留優秀船員們，命運操之在己，往你期盼方向前進，你能體會生活將大不同。

(完)

莫將人生全面外包

過去三十年來，人類社會的生產模式出現了一項重大變革，那就是「外包」。管理學理論認為，企業爲了壓低成本，提高競爭力，應該把非核心業務外包出去。

最有名且最成功的案例，是戴爾電腦。戴爾電腦將所有的製造、開發過程全都外包給台灣的電子廠商，只專注經營品牌。不用自己花錢蓋工廠請勞工，甚至連出貨都由代工廠負責，成本低而利潤高，賺了很多年。

只不過，戴爾因爲這套外包生產模式太成功了，漸漸地什麼都不做，也什麼都不會做。結果，當電子產品轉入後 PC 時代，加上原本替戴爾代工的電子廠紛紛自己推出電腦與品牌，戴爾反應不及，市佔率與利潤也快速萎縮。

一家企業要生存，不能只看見短期的利潤，而將所有的業務全都外包化。同樣的道理，一個人要存活，也不能只看見利潤，而將生活中的所有事務全都外包。

舉例來說，忙碌的現代人，爲了工作，早已把三餐外包給餐廳、小吃店；把家務整理工作外包給家政婦；把小孩的教養外包給學校、補習班、私人家教；把家人相處的時間外包給電視與電腦…，我們把所有會妨礙我們賺取利潤的社會活動全都外包出去，以爲花錢請人幫我們處理，我們會有較好的生活品質，有更多時間去賺錢。結果，其實我們最後變成了只會賺錢，什麼都不會的機器。

小孩和我們一點都不親，不懂得下廚煮飯的樂趣，不知道家人在一起要做什麼好，人生只剩下工作。千萬不要把人生全都外包化，這和經濟學所說

的「比較利益法則」無關，人生的可貴與美好之處，往往是把時間花在毫無經濟生產力的事情上。

像是親自下廚煮飯給家人吃，自己陪孩子寫功課（而不是把教育的責任全都丟給家教或學校），自己教孩子正確的價值觀，自己引導孩子學習與成長，帶孩子出去玩，和配偶約會…，做這些事情雖然會減少自己賺錢的時間，卻能創造真正高品質的生活，有意義的人生。

現在有很多的家庭，正在執行自己在職場中所看到的工作業務外包，以為為了家庭/生活好，應該把所有的工作都交給專家來做，卻在不知覺間

讓自己處理家人關係與經營家庭生活的能力大幅下滑。

適度的將生活事務外包的確可以幫助我們減輕壓力，但是，這樣做的目的是替我們爭取更多時間與家人相處，自己教養孩子，陪伴父母…，也就是經營高品質的家庭關係，而不是把更多時間花在工作與賺錢上。

誠如聖經馬太福音第十六章二十六節所說的，人縱然賺得了全世界卻賠上了自己的靈魂，為他有什麼益處？人還能拿什麼換生命？

你的心在哪裡，你的財寶就在哪裡！千萬不要因為過度外包，毀了自己的人生與家庭！

總有一些事情，不能交給別人做，是人自己必須花時間與心力親自去做，才能讓生命變得圓滿而有價值。

常懷感恩之心：一切都是上天最好的安排！

引導語

在人生的旅途中，我們會遇到很多人和很多事，會遇到成功，也會碰上失敗；會經歷風雨，也能見到彩虹。我們要帶一顆感恩的心上路，經過一路風雨跋涉，即使未能實現心中的渴望和夢想，也會收穫一路精彩和幸福滿足。

感恩，是一首詩，描繪著多姿多彩的大千世界；感恩，是一首歌，歌唱出不同的感人故事；感恩，是一幅畫，畫出了藍天一般的廣闊胸懷；感恩，是一盞燈，照亮了每一個人的心間，感恩……感恩在生活中無處不在，我們的世界也需要感恩，我們都要學會感恩一切！

事實上，宗教信仰生活的高峰，是指向與真神——天主的相遇相通、結合為一。在天主教的禮儀中，「彌撒」可稱為禮儀的高峰與頂點，是爲了幫助我們實現「天人合一」這一偉大而又神聖的目標。「彌撒」一詞是拉丁文「Missa」的譯音，有「遣散」之意，是由彌撒中的最後一句話：「Ite, missaest」（拉丁文），即「禮儀結束，你們離開吧」而來。基督新教則通稱為「聖餐」。

自梵二大公會議以來，天主教很恰當地把「彌撒」宣稱為「感恩祭」，亦即整個基督徒生活的泉源與高峰，因爲至聖體含有教會的全部精神財富，就是基督自己，祂是我們的逾越聖事，是我們生命旅程的食糧。

感恩祭是耶穌基督的祭獻，是教會的祭獻，是人類向天主呈上的最高、最完美敬禮。同時，感恩祭也是我們向天父表示感謝的至大行動，因爲在聖祭禮儀中，我

們感謝天主所賜的大小公私各種恩惠。一方面感念祂賞賜聖子救贖人類，並且也謝祂對我們每個人的不斷照顧、降福、保佑等所有恩賜。在這感恩中所獻的禮品，是耶穌基督和我們自己的生活——甘與苦，樂與悲。

遵行大公會議的勸勉，司鐸們每天舉行感恩聖祭，對自己的靈修生活以及對教會和世人的好處是多麼重要：「即使信友不能參與，彌撒真的是基督及教會的行動：這樣，司鐸將能克服所有使他在每天生活中重心分散的壓力，而能在生活及職務真正的中心——感恩祭中得到需要的精神力量，以面對他的各種牧靈工作。於是每天的生活就會成為真正的感恩祭獻。」（參閱：若望保祿二世《活於感恩祭的教會》）

據美國一項最新研究表明，一聲「謝謝」不僅可以表達自己的感謝之情，還會使人際關係更加融洽。為瞭解表達感恩之情對人際關係的影響，美國佛羅里達州立大學研究人員選取四百卅名大學生進行了幾項測試。譬如，他們是否經常說「謝謝」；說時，雙方如何看待彼此關係以及雙方關係會受到何種影響等。研究發現，受助人對施助之人說聲「謝謝」，不僅會使雙方感到愉悅，而且會使受助之人更積極地看待施助之人，?生知恩圖報的想法。簡單的一聲「謝謝」，還會使雙方更積極看待相互間的關係，?生一種良性互動。

知恩圖報乃彰顯美好品性。常言道：「投之以桃報之以李」，「滴水之恩將涌泉相報」，這也是我們中華民族的傳統美德。事實上，感恩不分國界，不分種族，不分宗教，更不論何時與何地，都應當感恩。為此，讓我們常懷「感恩之心」，並常向周圍的人們「道聲謝謝！」

為此，今天我們願與諸位一起分享和探討的主題包括：

- 一·感恩是我們生命的主旋律和做人處事的基礎。
- 二·感恩是因為我們相信一切都是上天最好的安排。
- 三·讓我們每天都生活在感恩的世界裡。
- 四·在人生的道路上學會感恩，無限美麗，滿懷幸福，最後是結束語。

一·感恩是我們生命的主旋律和做人處事的基礎

回首歲月，感慨萬千。近年來，不論是在教會內那首一直被傳唱的《感恩的淚》，還是在社會中唱遍大江南北的《感恩的心》，「感恩的心，感謝有你，伴我一生，讓我有勇氣做我自己……」這類歌曲不知曾經感動過多少的人。在生活中，上天的恩賜、父母的關愛、朋友的幫助、老師的指導、失敗的?迪、痛苦的領悟，以及死亡的警醒……都無不讓我們的人生變得多彩多姿，富有意義。

在生活中，最讓我們感動的是真神——天主創造、養育、救贖、聖化、引導、寬恕、陪伴和照顧我們。正所謂：「天恩浩蕩，無以回報；唯有感恩，吾輩記牢。」

《聖經》?示我們，天主創造了宇宙萬物，特別賜給我們人類最美好的禮物，就是生命。有鑑於此，每個人都應熱愛生命和重視生命。生命比漫天的櫻花更醉美；生命比秀美的原野更深遠；生命比?麗的玫瑰更馨香；生命比世間的所有更珍貴；生命包含著真、善、美、聖和愛；生命是純潔至唯的靈魂。我們每天要用感恩和快樂添滿這純淨的靈魂，並藉此跨越所有的困難與悲傷，以使我們的生命更堅強、更明亮！

人生就是在不斷地感動中，感受幸福，感受快樂。同時，在感恩中出發，在感恩中奮勉，在感恩中前進，

在感恩中散發光輝，在感恩中施放正能量，傳遞真愛，鑄就和平。讓我們以自己的點點星光，燃亮人生，努力報答天主、教會、父母師長、親友恩人、乃至整個社會。

常言道：「滴水之恩，當涌泉相報」，當你懂得去報恩的時候，你會發現原來世上會如此之美，會發現原來在這個世上有這麼多人愛你關心你，因此感恩使人生變得美麗，使人生變得充實。

人人都應該有一顆感恩的心——感謝明月照亮了夜空；感謝朝霞捧出了黎明；感謝春光融化了雪冰；感謝大地哺育了生靈。感謝母親給予我生命；感謝生活贈友誼和愛情；感謝蒼穹藏理想幻夢；感謝時光常留永恆公正。感謝收穫、感謝和平、感謝這一切一切的所有。

常擁有感恩的心，使我們對世間的諸多事情改變看法，讓我們少一些怨天尤人和一味索取。切記：父母的養育之恩，親友之間的知遇之恩，同事之間共同工作的緣分等等。不要等到失去了，才懂得珍惜。感恩，不僅是一種心態，更是一種美德。

故事：

據說，有一次美國前總統羅斯福家失盜，被偷去了許多東西，一位朋友聞訊後，忙寫信安慰他，勸他不必太在意。羅斯福給朋友回信：「親愛的朋友，謝謝你來信安慰我，我現在很平安。感謝上帝：因為第一，賊偷去的是我的東西，而沒有傷害我的生命；第二，賊祇偷去我部分東西，而不是全部；第三，最值得慶幸的是，做賊的是他，而不是我。」

對任何一個人來說，失盜絕對是不幸的事。可是羅斯福卻從中找出感恩的理由，他的優秀人格和處世哲學，不正是提醒我們要學會感恩嗎？

人生不會一帆風順，我們會遇到種種挫折和失敗。如果我們不敢勇敢地面對，曠達地處理，而是一味地埋怨生活，這祇會使自己變得消沉、萎靡不振。擁有感恩的心，像羅斯福那樣換種角度去看待人生的失意和不幸，你就會總會保持健康的心態、完美的人格和進取的信念。

英國著名作家薩克雷說過：「生活就是一面鏡子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。」你感恩生活，生活將賜予你燦爛的陽光；你不感恩，祇知埋怨，就祇會終日無所成，淪落成憤世嫉俗！

感恩不是要你給自己心理安慰，它也不是對現實的逃避。感恩，是一種擁抱生活的方式，它來自對生活的愛與希望。

二·感恩是因爲我們相信一切都是上天最好的安排

相傳：北歐一座教堂裡，有一尊耶穌被釘在十字架上的苦像，大小和一般人差不多。因爲有求必應，因此專程前來這裡祈禱，膜拜的人特別多，幾乎可以用門庭若市來形容。

教堂裡有位看門的人，看十字架上的耶穌每天要應付這麼多人的要求，覺得於心不忍，他希望能分擔耶穌的辛苦。有一天他祈禱時，向耶穌表明這份心願。

意外地，他聽到一個聲音，說：「好啊！我下來爲你看門，你上來釘在十字架上。但是，不論你看到甚麼、聽到甚麼，都不可以說一句話。」

這位先生覺得，這個要求很簡單。於是耶穌下來，看門的先生上去，像耶穌被釘在十字架般地伸張雙臂，本來苦像就雕刻得和真人差不多，所以來膜拜的群眾並

未懷疑，這位先生也依照先前的約定，靜默不語，聆聽信友的心聲。

來往的人潮絡繹不絕，他們的祈求，有合理的，有不合理的，千奇百怪不一而足。但無論如何，他都強忍下來而沒有說話，因為他必須信守先前的承諾。

有一天來了一位富商，當富商祈禱完後，竟然忘記手邊的錢便離去。他看在眼裡，真想叫這位富商回來，但是，他憋著不能說。

接著來了一位三餐不繼的窮人，他祈禱耶穌能幫助它渡過生活的難關。當要離去時，發現先前那位富商留下的袋子，打開，裡面全是錢。窮人高興得不得了，耶穌真好，有求必應，萬分感謝地離去。十字架上偽裝的耶穌看在眼裡，想告訴他，這不是你的。但是，約定在先，他仍然憋著不吭聲。

再後，有一位要出海遠行的年輕人來到，他是來祈求耶穌降福他平安。正當要離去時，富商衝進來，抓住年輕人的衣襟，要年輕人還錢，年輕人不明究理，兩人吵了起來。這個時候，十字架上偽裝的耶穌終於忍不住，遂開口說話了……

既然事情清楚了，富商便去找「冒牌耶穌」所形容的窮人，而年輕人則匆匆離去，生怕搭不上船。偽裝成看門的耶穌出現，指著十字架上說：「你下來吧！那個位置你沒有資格了。」看門人說：「我把真相說出來，主持公道，難道不對嗎？」

耶穌說：「你懂得甚麼？那位富商並不缺錢，他那袋錢不過用來嫖妓，可是對那窮人，卻是可以挽回一家大小生計；最可憐的是那位年輕人，如果富商一直纏下

去，延誤了他出海的時間，他還能保住一條命，而現在，他所搭乘的船正沉入海中。」

這是一個聽起來像笑話的寓言故事，卻透露出：「在現實生活中，我們常自認為怎麼樣才是最好的，但事與願違，使我們意不能平。我們必須相信：目前我們所擁有的，不論順境、逆境，都是上天對我們最好的安排。」

人生的事，沒有十全十美。但是，我們應認真活在當下。記得「馬斯洛」曾經說過：

心若改變，你的態度跟著改變；態度改變，你的習慣跟著改變；習慣改變，你的性格跟著改變；性格改變，你的人生跟著改變。

親愛的朋友：相信一切都是上天最好的安排！讓我們在順境中感恩，在逆境中依舊心存喜樂，認真地活在當下。讓世界因為我們，而變的更美好！

三．讓我們每天都生活在感恩的世界裡

生活中也有許多坎坷不平，但即使在這不平的道路上，也要學會感恩，感謝所有幫助我們的人，因為是他們帶我們離開困境，不但是這樣，我們還應該感謝我們的「絆腳石」，因為是他們給我們創造了鍛煉的機會。我們生活在無邊無際的世界裡，誰能記得自己曾經感恩過多少東西。當風兒在吹的時候，我們會感謝是它給我們涼爽；當陽光照在我們臉上的時候，我們應該感謝是它給我們帶來亮光和溫暖，當雨水在下的時候，我們應該感謝是它給我們水源……

感恩，每天都是新起點。清晨，當陽光透過窗戶照耀在我們臉上的時候，我們會覺得真的很溫暖。推開窗戶，看藍天、綠葉、紅花、青草，一個清爽的早晨，又

從我們睜開朦朧睡眠的時候開始了，我們感謝天主賜給我們全新的一天。黃昏，月亮把它銀色的光輝灑向大地，繁華城市好像沉睡下來，不像白天一樣熱鬧非凡，整個城市呈現出一幅寧靜的狀態。繁星與明月照亮了大地，大地雖不像白天一樣光亮，但也有一種祥和溫馨，我們感謝天主使我們愉快的度過這一天。爲此，學會感恩生活中的一切，感恩父母、朋友、親人……更感謝我們賴以生存的造物主，若果我們每天都以感恩的心度過，何其美哉！

故事：

話說在古時候有個國王，他很喜歡出遊，且經常帶著他寵愛的宰相。有一天，他們出去打獵，國王打中了一頭獅子，但獅子沒有死，突然奮起襲擊國王。在眾侍衛的救護下，國王僅受了輕傷，斷了個小拇指。國王很傷心，但宰相卻說「一切都是最好的安排」。國王很憤怒，把宰相關了起來。

一個月後，國王的傷好了，他又想出去玩了。這次，他準備自己一個人出去。他騎馬來到了國界附近的叢林中，舒懷地走在森林的小路上。

一群野人突然出現並抓住了國王，他們打算按照風俗把國王宰殺，當作祭祀供品呈給上天。就在他們準備將把國王推上祭壇的時候，有人發現國王的小拇指是殘缺的，而獻給神的禮物怎麼能有殘缺呢？於是他們放了國王。

國王回到皇宮中，下令把宰相請了過來。他對宰相說：「我今天才領略到『一切都是最好的安排』這句話的意義。不過，愛卿，我因爲小指斷掉逃過一劫，你卻因此受了一個月的牢獄之災，這要怎麼說呢？」

宰相笑了笑，說：「陛下，如果我不是在獄中，依往日慣例，肯定要陪您出行，野人們發現您無法作為祭品的時候，他們就會拿我祭神了，臣還要謝謝陛下的救命之恩呢！」

幸福之道，就是時時刻刻在一個喜悅豐盛、感恩知足的狀態之中。一個沒有幸福心態的人，不管跟誰在一起，不管得到甚麼，或者遇到甚麼，都不會感到幸福。

幸福是一條道路，往前走需要勇氣，轉個彎需要智慧；牽手需要勇氣，放手需要智慧；原諒別人需要雲淡風清，放過自己需要海闊天空！

親愛的朋友：風會改變方向，水也會停止流動，但唯有我們這顆感恩的心不變。生活中，也會有許多像我們這樣的人，懷著一顆感恩的心，感恩所有的一切，相信我們會永遠生活在感恩的世界裡。

我們的人生和信仰永遠不會辜負我們，那些轉錯的彎，那些走錯的路，那些留下的淚水，那些滴下的汗水，那些留下的傷痕，全都讓我們成為獨一無二的自己！面對一切，毋需抱怨，感恩吧！

四·在人生的道路上學會感恩，無限美好，滿懷幸福

首先，我們要感謝造生、養育和照顧我們的慈愛天主。其次，是父母和長輩，是他們哺育我們長大成人，感受人生的喜怒哀樂，去迎接生命的挑戰與磨練；是父母給了我們溫暖的家——一個可以躲避風雨的港灣，當我們在外遭遇失敗或邂逅成功時，父母永遠是我們最忠實的聽眾，家永遠是我們最安全的港灣；是父母給了你

世上最無私的愛，無論是父親默默的眼神，還是母親絮絮的叮嚀，都是我們失意時的催進劑、受傷時的療傷藥。

婚姻乃莫大的緣分——「天作之合」才讓男女走到一起，共同撑起一片絢爛的天空。對夫妻而言，俗話說：「十年修得同船渡，百年修得共枕眠。」所以，請感謝你的愛人，和你共度一生、心心相連、同舟共濟、患難與共。感謝你的子女，因為他們讓你體會到「天倫之樂，家庭之美」。

感謝周圍的朋友，是他們讓我們的旅途不再寂寞，是他們與我們一同分享快樂的喜悅，一道承受哀傷之痛苦。常言道：「有朋友，路好走。」感謝尊敬的老師，因為他們教會了我們如何學習成長；感激自己的敵人，因為他們使我們在人生的道路上不敢懈怠，不斷進取，奮發有為。

感謝遭遇的失敗，因為失敗是位優秀的教師，它教我們總結經驗、吸取教訓，給我們鋪設了一條通向成功的橋梁，故有言「失敗乃成功之母」。一生中從未失敗的人是不存在的，失敗是我們人生中的曲折情節，讓我們的故事更加引人入勝。感謝所有的成功。因為成功為我們的生命譜下輝煌的樂章，讓我們的生命鋪滿美麗、寫滿精彩。感謝一切的風雨，因為祇有經歷風雨才能見到彩虹。

相傳：有一天，天主把兩位天使叫到跟前來，首先祂先對一位天使說：「你就帶著這個籃子，到世界各地去收集『願望！』」然後，天主又轉向另外一位天使，說：「而你就帶著這個竹籃到世界各地去收集『感謝』吧！」

就這樣，兩位天使出發去收集願望和感謝，收集願望的天使，不一會兒就收集了滿滿一桶來到天主的面前；而收集感恩的天使呢？祂到現在還沒收到半點的感謝，還在世界各地找來找去呢！

在福音中記載，耶穌曾治好了十個癩病人，但祇有「其中一個，看見自己痊癒了，就回來大聲光榮天主，並且跪伏在耶穌足前，感謝他；他是一個撒瑪黎雅人。耶穌便說道：「潔淨了的不是十個人嗎？那九個人在那裡呢？除了這個外邦人，就沒有別人回來歸光榮於天主嗎？」（參閱路 17:11-19）

各位親愛的朋友，當我們有困難向天主求救時，天主總會伸出援手幫助我們；但是事後呢？我們有沒有向天主說聲：「謝謝」呢？除了懇求天主的祝福和賜恩，也應該時時刻刻感謝上主，我們的天主！因為「知恩報愛，天經地義」也！為此，學會感激，揣一顆感激的心上路，必定會使我們人生的旅程一路芬芳，一路輝煌。

結束語

《聖經》教導我們：「你們該有感恩之心，要讓基督的話充分地存在你們內，以各種智慧彼此教導規勸，以聖詠、詩詞和屬神的歌曲在你們心內，懷著感恩之情，歌頌天主。你們無論作甚麼，在言語上或在行為上，一切都該因主耶穌的名而作，借著他感謝天主聖父」（哥 3:15-17）。

我們藉著感謝天主，宣認世界上所有的東西都是祂所創造的，且也全是屬於祂的。祂更仁慈地將這一切都賜給了我們。向天主「感恩」是我們基督徒生活的中心。耶穌向天父感恩，而我們向祂感恩。藉著祂，我們向天父感恩。基督賜給我們的「聖體聖事」，它的意義就是

虔誠「感恩」。在聖體聖事這神聖的禮物中，耶穌賜給了教會、信徒最完美表達感恩的方式。每粒彌撒，都是我們對天父偉大的愛的感恩。常記得：天父創造我們，聖子基督救贖我們，天主聖神聖化我們。事事感謝天主所賜給我們的一切恩寵！因為人生的幸福喜樂就是事事感謝，在愛中充滿希望！

當我們透過彌撒，將基督的感恩傳達給天父時，我們日常的喜樂與哀愁，都轉換成我們個人的「聖體」。我們向那賜予我們救贖的食物——餅和酒——基督的體血——表達我們的謝意，我們因此得以居住在祂內。如同教會在感恩經第三式中的祈禱一般：「上主，因此我們紀念你的聖子為拯救世人所受的苦難，和祂光榮的復活、升天，並期待祂再度來臨，以感恩的心情，獻上這具有生命的獻祭。請垂憐你教會的奉獻，並接受這贖罪的犧牲，求你使我們藉你聖子的聖體聖血得到滋養，並充滿祂的聖神，在基督內成為一心一體。」

最後，請大家切記：向天主感恩，需要信心；向父母感恩，需要孝心；向愛人感恩，需要真心；向朋友感恩，需要誠心；向生命感恩，需要愛心。感謝苦難，讓我們堅強！感謝對手，讓我們勇敢！感謝敵人，讓我們成長！感謝擁有，讓我們幸福！感謝失去，讓我們珍惜！總之，常懷感恩的心，敬畏的心和喜悅之心！

撰文：夏景曉神父，畢業於羅馬宗座拉特朗大學，
教會法律博士。

九個哲理故事

一、在高速行駛的火車上，一個老人不小心把剛買的新鞋從窗口掉了一隻，周圍的人倍感惋惜，不料老人立即把第二隻鞋也從窗口扔了下去。這舉動更讓人大吃一驚。老人解釋說：「這一隻鞋無論多麼昂貴，對我而言已經沒有用了，如果有誰能撿到一雙鞋子，說不定他還能穿呢！」

-- 注定無法挽回的痛苦，不如早點放棄。--

二、妻子正在廚房炒菜。丈夫在她旁邊一直嘮叨不停：慢些...小心...火太大了...趕快把魚翻過來...快鏟起來...油放太多了...把豆腐整平一下！「哎呀」妻子脫口而出，「我懂得怎樣炒菜。」「你當然懂，太太，」丈夫平靜地答道：「我只是要讓你知道，我在開車時，你在旁邊喋喋不休，我的感覺如何。」

-- 學會體諒他人並不困難，只要你願意認真地站在對方的角度和立場看問題。--

三、有個老木匠即將退休，老闆舍不得他，要他再建一座房子再走。老木匠雖答應，但心已不在工作上，用的是差料，出的是粗活。當房子建好，老闆說這就是他退休的禮物。沒想到建的竟是自己的房子，他既羞愧又後悔。

-- 其實，人生每一件事都是為自己而做，要做就做到最好。--

四、 第一天，小白兔去釣魚，一無所獲。第二天，它又去釣魚，還是如此。第三天它剛到，一條大魚從河里跳出來，大叫：「你要是再敢用胡蘿蔔當魚餌，我就扁死你。」

-- 你給的都是你自己“想”給的，而不是對方想要的，活在自己世界里的付出，不值錢！--

五、 一個朋友是醫生，一次癌症手術，打開後發現切不了，只好再縫上。去和病人解釋情況，那病人農村來的，聽不懂術語，堅持認為手術過了，病就好了。只好讓其出院，一年後回訪，真好了，癌細胞真消失了。朋友原是醫學博士，後來接着讀心理學博士去了。

--樂觀的心態是最好的手術。--

六、 那年，他坐在咖啡店等朋友，一位女孩走過來問：「你是通過王阿姨來相親的嗎？」他抬頭打量一下她，正是自己喜歡的類型，心想何不將錯就錯，於是忙答應道：「對，請坐。」……結婚當天，他坦白當時自己不是去相親的。老婆笑，說：「我也不是去相親，只是找個藉口和你搭訕……」

--機遇來了，毫不猶豫，抓住它！--

七、 兩隻老虎，一隻在籠子里，一隻在荒野中。兩隻老虎認為自己所處環境不好，互相羨慕對方。它們決定交換身份，開始時十分快樂。但不久，兩隻老虎都死了：一隻飢餓而死，一隻憂鬱而死。

-- 有時，人們對自己的幸福熟視無睹，總是把眼睛看向別人的幸福。其實，你所擁有的正是別人所欣羨的。--

八、女生公開投票選班花，相貌平平的小梅發表演說：「如我當選，再過幾年，在座姐妹可以向自己先生驕傲的說，我上大學時候，比班花還漂亮！」結果，她全票當選！

-- 說服別人支持你，不一定要證明比別人都優秀，而是讓別人覺得，因為有你，他們變得更優秀更有成就感。--

九、在一次宴會上，馬克吐溫與一位女士對坐，出於禮貌說了一聲：「您真漂亮！」那位女士卻不領情，高傲地說：「可惜我無法同樣來讚美您！」馬克吐溫委婉平和地說：「那沒關係，你可以像我一樣，說一句謊話就行了。」那位女士羞愧地低下了頭。

--你扔下的石頭，絆倒的往往是你自己。--

農業，下世代最具爆發力的明星產業

不要懷疑，未來開得起售價上千萬台幣藍寶堅尼（Lamborghini）跑車的人，即可能是農夫。以前農業被視為夕陽產業，現在情勢逆轉，不少農企業的平均獲利至少 2 位數，成為 21 世紀最具爆發力的明日之星。

全球糧食危機正是投資農業商機

量子基金（Quantum Fund）共同創辦人、投資大亨羅傑斯（Jim Rogers）最近表示，假如我現在 20 歲，肯定放棄金融，去學習農業，因為在未來幾十年中，農業是最佳投資之一，也是最好的職業選項之一。而微軟創辦人比爾蓋茲最新的投資，竟然也不是科技業，而是食品業，他所投資的 Hampton Creek Foods 利用植物性蛋白研發出幾可亂真的素蛋、素美乃滋，預計將掀起新一波食品革命。

另外，中國聯想集團創辦人柳傳志，比比爾蓋茲更早看到農業新商機。他認為現代農業有巨大的發展及盈利空間，從 2010 年開始投資農業，投資金額超過 50 億台幣，旗下專營農業的佳沃集團已是聯想六大支柱之一。為何這些重量級的投資大師與科技大老都紛紛看上農業？

根據聯合國 2010 年報告，當時全球人口約 70 億，到 2050 年估計將增長至 90 億，要滿足全球人口基本飲食需求，估計未來需要多一倍的食物，推估每一年穀物產量需成長 2%，才能滿足人口增長的速度。

才不過兩年時間，聯合國 2013 年 6 月公布最新數字，將 2050 年的人口數字又調整到 96 億。以目前全世界農糧庫存量約 19%（僅供全球人口 2 至 3 個月所需）看來，每年產量想要追趕上人口增加幅度，實屬不易。雪上加霜的是，人類又迎來三項挑戰：極端氣候、動物搶雜糧，連汽車也軋上一腳，都對糧食供應產生排擠。

氣候變遷導致天候異常，近幾年來已常常造成農糧供需失調。就以全球第三大小麥出產國俄羅斯為例，2010 年 8 月遭遇 50 年來罕見乾旱引發大火，農損面積相當一個葡萄牙，只好緊急禁止出口小麥。消息一出，芝加哥期交所小麥價格從 2010 年 6 月 10 日低點 4.255 美元，至年底飆漲約 91%。而歐洲小麥期貨價格也急升至每噸 233 歐元，創下兩年新高。

農糧產量恐追不上人口增加量

每當國際原物料價格攀升，台灣也遭殃。2011 年初開始，就陸續傳出全台麵包店不堪成本上升的倒閉事件。新北市糕餅公會會員從全盛時 1000 多家降到 650 家；基隆地區會員也由 230 家掉到 150 家；台中市糕餅公會會員數從 400 家下降到 200 多家。

亞洲氣候異常現象也愈來愈頻繁。2013 年 12 月 15 日，處於熱帶季風氣候的越南北部破天荒下雪，積雪達 5 至 10 公分，嚴重打擊這個農業大國，至少有上百公頃農田被毀損，稻米、蔬菜全被凍壞。「糧食危機真正要克服的是極端氣候問題，」農委會主委陳保基說，這才是最棘手的。

解決糧荒及氣候變遷危機最簡單快速的方法.全球茹素.

人要越過 73 歲闖過 84 歲的秘密

人生越過七十三，在闖八十四這道門檻時，如今大約有半數以上的人，即使還能活在世上，但多有傷痛在身。因此，八十四歲，應該是人生要闖過的最重要的門檻！

人要活到多少歲才算盡其天年？

《黃帝內經》：“人盡其天年，度百歲乃去。”影響人壽命長短的因素：以母為基，以父為楯（同盾）。最重要打的那個“基”，來源於母親。而父親影響的體現在於行為啊，舉止啊，學識啊，工作啊等等。若表現不是很好，那是“子不教，父之過”也。

中國道家或中醫認為，人的天賦的壽命，叫“天年”，即自然賦予人的壽命。其具體數目是兩個甲子：一百二十歲。不到六十歲，那都叫“夭”，夭折的“夭”。過了一甲子，叫“一壽”。我們說這個人夭折了，什麼叫“夭了”？沒過到六十歲（沒過天年的一半）。什麼叫折？如按天年一百二十歲計，打九折，減十二歲，一百零八，這叫折。

一百零八歲，可用一個漢字“茶”來表示！你看那“茶”上面，是一個草字頭，代表“廿（二十）”，一個八，一橫一豎，底下又兩撇，八十八加二十。九十多與將近一百歲的兩個人相互約定，叫“相期以茶”，望能活到一百零八歲，即天年的

個折，這叫“茶壽”。而打個八折，九十六歲，是高壽的人。

由此，民間便有個說法：即人們要“闖過七十三，越過八十四”。其實就是說，到了八十四歲，您活到了天年的七折，很多人沒過八十四歲這個坎兒。天年打個六折，七十二，就是說我們說虛歲七十三那個折，也是人生的一個要過闖的一重要的門檻呢。

“越與闖”的秘密

第一要實施吃的原則

一是 0.618 黃金分割：副食 6 主食 4；粗糧 6 細糧 4；植物 6 動物 4。

二要吃 7 成飽，一輩子不得胃病，吃 8 成飽最多了，若吃 10 成飽，那 2 成沒有用，是廢物，是致病的元兇。

三是要挑選食物並研究其科學的食法

例如：

◎番茄炒雞蛋最值錢了。還有蕃茄湯，或番茄雞蛋湯也是好的，生吃番茄不抗癌。

◎吃大蒜，必須先把它切成片，一片一片的薄片放在空氣裡 15 分鐘，它跟氧氣結合以後產生大蒜素。大蒜本身不抗癌，大蒜素才抗癌，而且是抗癌之王。

- ◎黑木耳有兩個作用，其中一個是使血不粘稠。吃阿司匹林的後果是眼底出血，現在很多人眼底出血。我勸大家不要吃阿司匹林了。
- ◎花生皮沒有營養，它只能治血凝片，提高血小板，止血用的。我們中老年人千萬不要吃花生皮了。另外長時間坐在那兒，血凝度會升高。
- ◎花粉是植物的精子，它孕育著生命，營養最豐富，在植物裡是最好的東西。大家不要在街上買花粉，街上賣的花粉有硬殼，沒有破壁。破壁要有高科技處理。第二，花粉是野生的，容易污染，要消毒。第三，它是蛋白質，必須脫敏。花粉必須具備這三條才能用：處理、消毒、脫敏。
- ◎全世界最有名的長壽地區在日本，日本的長壽地區在海邊，而海邊壽命最長的是吃魚的地方。特別要吃小魚、小蝦，特別要吃全魚（連頭帶尾），因為有活性物質，而且活性物質在小魚、小蝦的頭部和腹部。看你會不會買魚，要買就買小魚小蝦，而且吃全魚全蝦，這有大學問，不是買魚越大越好。如果有豬肉又有羊肉，吃羊肉；有羊肉又有雞肉，吃雞肉；有雞有魚，吃魚；有魚有蝦，那吃蝦呀。即動物越小蛋白越好。
- ◎8 克螺旋藻就可以維持生命 40 天。現在的太空食品，這螺旋藻是 1962 年發現的，這一發現轟動了全世界。為什麼？它 1 克等於 1000 克各種蔬菜的綜合。

- ◎輻射對我們影響很大，但有幾個方法可以預防：
第一喝綠茶，第二吃青菜、蘿蔔，第三吃螺旋藻，
第四吃藻複康。藻複康是最好的。

第二要掌握運動及起居原則

- ◎建議大家傍晚鍛煉，不要早上鍛煉。飯後 45 分鐘再運動。而老年人的運動散步就是好方式，每天能堅持走 20 分鐘至一小時，必有好效果。
- ◎睡好覺。因人而異，每天睡好六至八小時。尤其午夜 12 點到 3 點，這 3 小時雷打不動，什麼也別幹。這 3 小時是深睡眠。如果這 3 小時睡好了，第二天起來一定精神煥發。午睡時間是午飯後半小時，而且最好睡一個小時，通常情況下，睡的太長對身體沒有好處。

第三是心理狀態問題

- ◎保健的第三個里程碑是心理狀態問題。如果心理狀態不好，那你白吃白鍛煉了，這是很重要的。你要是一生氣血流得就慢，容易得腫瘤。
- ◎五個避免生氣的方法：一是躲避；二是轉移，人家罵你，你去下棋、釣魚，沒聽見；三是釋放，但要注意，人家罵你，你再去罵別人不叫釋放，是找知心朋友談談，釋放出來，要不然擱在心裡要得病的；四是昇華，就是人家越說你，你越好好幹；五是控制，這是最主要的一個方法，就是你怎麼罵我不怕。這一點很重要，

◎"忍耐"。忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。忍耐不是目的，是策略。

“難能之理宜停，難處之人宜厚，難處之事宜緩，難成之功宜智。”這四句哲理很深，很有用。

◎笑的作用非常大。笑一笑，十年少。不是指年齡，是指心態。笑口常開，健康常在。

總之，在以上三原則基礎上，如再能多注意主動養生並且重視小病及時治療，那麼你就掌握了長壽的全部秘密，你就會健康長壽！

讓我們每個人都要注意平衡飲食，睡好覺，常有氧運動，而且注意你的心理狀態。爲了自己，爲了家人，也爲了有益於社會，我們，不僅要越過 73 歲之後，而且更盡力，闖過 84 歲，並爭取健康至 96，甚至到達“茶壽”之年吧！、

附件：運動、飲食與益壽關係之典例

清朝有 13 個皇帝，同治 19 歲死的，順治 23 歲死，鹹豐 31 歲死，光緒 38 歲死，但有個乾隆活了 89 歲，他特別保健，皇帝他是冠軍。

他的檔案：第一他特別好運動，第二他吃蒸發糕，粗細糧搭配，第三這人好旅遊，最有名的就是三下江南，所以他活了 89 歲。

此外查了 818 個和尚，30%以上的和尚在 90 歲以上，而最小的一個也有 65 歲。

《新養老觀》

你有幾個「老伴」？如果你單身、失婚或者老年喪偶，沒有老伴，該怎麼辦？別擔心，老伴不是指婚姻關係裡的配偶，而是泛指「老來一起作伴」的親朋好友。假設你的答案是「只有 1 個」，很抱歉，顯示你的支持網絡薄弱，你的生活十分退縮封閉；10 個，不錯，相當充實；20 個，恭喜你，保證生活非常多采多姿。

一般人常指望夫妻的功能之一，就是老了一起作伴。但根據社會心理分析，這個迷思與事實相去甚遠，配偶不見得是最好的人生伴侶，如果一廂情願把配偶當成理想的老伴，恐怕會失望，很多性格不相投的夫妻，愈老愈不肯妥協，貌合神離，相敬如冰，退休後分床、分房、分居、分手的例子，比比皆是。

「寄望婚姻（配偶）能解除寂寞，基本上是神話，」資深兩性專欄作家薇薇夫人毫不隱諱指出，現實中看到很多夫妻「你走你的陽關道，我過我的獨木橋」，幾乎沒有任何交集，她的一些朋友有時不能把心事告訴配偶，卻能對好朋友暢所欲言。

屏東科技大學社工系講師廖紀華也主張，老伴不是只有「另外一半」，一旦把全部的指望都放在配偶身上，期待對方陪伴度過晚年生活，這是把生命窄化，而且對彼此的壓力都太沈重。萬一有一半先

走了，另一半則是難以承受之痛「> 夫妻關係太黏膩、太依賴，對生死就不容易看得透。」她善意提醒。

廖紀華舉自己的公婆為例，兩位長輩感情甚篤，在同一個學校教書，數十年來都是同進同出，從無例外。前一陣子，76 歲的公公竟然鼓勵婆婆跟著兒子去自助旅行，這是兩個人第一次長期分開，雙方都很不捨，但公公對家人說，「她也應該學習不要再這麼黏我了！」

經常受邀參與社區老人議題講座的廖紀華觀察，在絕大多數社福團體、醫療機構服務的志工，80%都是女性，年長男性反而不願意走出來，「家庭角色互換，女性退休後跑出來，男性則大多窩在家裡，只會打電話問老婆『什麼時候回家煮飯』。」16 個朋友，提高幸福指數美國密西根大學心理系曾追蹤 100 名退休族 4 年後的生活狀況，其中對生活最感滿意的退休族，平均有 16 名可以依賴的朋友或熟人；不滿意退休生活的，則只有不到 10 個朋友。研究人員因此得到一個重要結論：

團體和情感方面的支援，是左右退休快樂與否的重要因素，影響程度更勝於金錢。

老人學專家、世新大學社會心理系教授邱天助指出，幸福的退休生活至少包括 6 個面向，健康、感情、學習、工作、信仰（精神），以及社交活動。

社會支持網絡代表與他人的連結度，找對老伴不但可以提升生命品質，還能改善健康與壽命。

加州大學河濱分校教授傅利曼（Howard S. Friedman）在《他們為什麼活到 99》書中指出，擁有滿意的社會關係與豐富的社交生活比較快樂。

他並且提出一個自我檢測量表，列舉 10 個評估項目，譬如是否常和朋友一起做什麼事、每個月見幾次面、熱心助人等等。

老年最害怕自己一無所有，會恐慌、沒有安全感，愈早計劃，就能愈早瞭解還有哪些不足、哪些已經很豐富。

傅利曼確切表示，人生下半場能具體看到健康與長壽成效的，都是因為提早計劃，用心經營社會網絡的結果。

因為沒有同伴，生活不知如何打發，足不出戶、唉聲嘆氣的長輩比比皆是，「『老年自閉症』或『老年憂鬱症』比『老年癡呆症』更教人憂心。」找伴是退休族一個重要的人生功課，絕不容輕忽。

老伴不會自動掉下來「沒有朋友的人最貧窮。」

加拿大籍退休達人、暢銷作家柴林斯（Ernie J. Zelinski）在《幸福退休新年代》直指，許多人為了追求事業，忽略友誼，而且以男性居多。

對於離開職場的退休族，柴林斯基建議，必須以其他社交方式製造團體歸屬感。

「友誼帶來的快樂，可說是全世界最不需要花錢的東西，」柴林斯基一語概括，但他也強調「友誼不是名詞，而是動詞」，仍需要付出一項成本：投入的時間和努力，才能開枝散葉。

老伴絕不會從天上自動掉下來，而是用心經營的結果，更不能一廂情願以為船到橋頭自然直，一定要提早開始「收編」，中年就要考慮累積下一階段的人際資源。

廖紀華常聽到很多人開口閉口說「隨緣」，在她看來則是「偷懶」的藉口，朋友之間一定要花時間維繫，否則關係就會疏遠，「不要以前忙著工作，忘了交好朋友，等到老了再交，別人也會挑(剔)你。」

正如同年輕的時候會為「往上爬」做準備，過了中年以後，不管 40 歲、50 歲，就要開始為「往下走」做計劃，一定要知道如何下山，才能順利地從山頂回到出發的原點。

廖紀華建議，不妨列出一張「老伴清單」，把生命重新做整理，就可以很清楚掌握自己的位置：

1. 健康要顧好。

膝蓋沒力就得連滾帶爬地下山。

2. 財富規劃要做好。

但也不必焦慮過度，而是把物質慾望降低，夠用就好。廖紀華認識一些長輩，一個月 9000 元就過得很不錯，純粹只是生活必須開支，

反正東西都買得差不多了，房貸也大多付清了，不必買新衣服，而且坐公車免費，到老人大學就讀學費非常便宜，一年繳幾百塊錢，活動內容又充實。

3. 一定要有醫療保險。

突然生病住院，才不必擔心醫療費用沒著落。

4. 評估個人社會資源。

有哪些可運用？這些資源累積起來是衝突線多，還是和平線、冷漠線居多？譬如泡湯、唱歌、旅行，是否都有伴可同行？再根據這份評估下手收集老伴，手足、親戚、同學、同事、鄰居、宗教信仰、公益組織、才藝社團、寵物等，都是適當的管道。

《一個人的老後》

作者是上野千鶴子，1948年生，富山縣人，京都大學研究所博士課程修畢，現任東京大學研究所人文社會學系研究所教授。

本書共分六章：

第一章、『歡迎加入單身一族』

『結婚也好，不結婚也罷，無論是誰，最後都是一個人』。一針見血道出人生真實結局，最後的人生終究是一個人。

第二章、『如何選擇生活住居？』

作者認為不用再為家人和工作而煩惱，能好好享受人生的基本條件，就是『有一處專屬自己的住所』。許多入住照護設施的年長者『想回家生活』的願望，甚至是指『想回到一處專屬於自己的家』，而不是『和子女同住的家』。

第三章、『如何維繫人際交往？』

老後別只依賴職場上的友情，也應該在其他領域拓展關係，高科技如網路與手機，也是行動不便老者之低廉的交友方式，建議老人能夠交一些可以『一起吃飯』的朋友。

第四章、『如何做好理財規劃？』

有一個比較值得大家去遵循的建議：那就是『不要輕言退休』，作者鼓勵銀髮族積極去從事『第二春』，或是『第三春』的小事業，老年生活當中有個『專業小舞台』讓自己的能力繼續發揮並賺點小錢，不論在實質與精神面上都值得銀髮族去嘗試。

第五章、『如何面對醫療照護？』

人一旦步入暮年生活，的確得面臨『誰來照顧自己』的問題。雖說現實社會的照護系統日漸完善，但接受照護仍需無比的勇氣與智慧。此時，仔細傾听自己的聲音，誠實面對自己的身體，一旦成為受照護者也可以坦然以對。

第六章、『如何劃下人生句點？』

人生的句點，這裡指的當然是死亡，一個人離開這個世界後，還能留下什麼？自己又想以什麼方法離開人世？

以下是單身者往生前就可以做的四項準備：

- 1.平常多與人接觸，建立良好人際關係，以利往生後能及早被發現。
- 2.盡早處理掉不能留下的物品。
- 3.關於遺體遺骨的處理，最好選擇不會讓生者感到困擾的處理方式，並且讓生者充分瞭解自己的意思。
- 4.準備好一切身後事的費用及謝禮，千萬別認為別人的幫助是出於義務或理所當然。單身者若能抱著這種想法享受人生，便能安心的走完人生最後一程。

結語：

俗話說的好「有理財就不窮、有計畫就不亂、有準備就不忙」，身為老人預備軍的我們，是否做好準備了？只要事先做好準備，日後就無須憂心老後生活。要準備的：

第一件事就是能老健，平時就要注重三養：吃得營養、注重保養、要有修養。

第二是老居：與其過度恐懼孤獨，一定要和兒孫同住，過著忍氣吞聲的生活，不如獨自享受單身之樂，無論城市或郊區，住最適合自己的地方。

第三是老本，既然養兒已無法養老，為人父母的也只能自立自強了，老本一定要保得好，不進棺材前一定不分家產。

第四是老友：有個好朋友、好飯友和伴侶一樣重要，平時要廣結善緣，多認識各類朋友，是單身貴族享受生活的一項祕訣。

總之，不管你是長壽的歐吉桑或歐巴桑，到最後都是一個人，這句話一點也不悲涼，也不可怕，全看你如何安排生活，全看你有沒有成熟的心理。喜歡就值得去做，別忘了，這輩子就只這一次，遇到好康的或是幸福的事，可別總是期待留給下一代。

讀後感想：

老朋友們切記！我們注定是孝順父母的最後一代，被兒女拋棄的第一代，千萬不要“人在天堂，錢在銀行”，什麼「一個人很寂寞」、「老了沒人照顧」等種種負面訊息，早已是過時的說法。要認清：財富只是數字問題，名利只是短暫虛榮，生活才是人生的全部，當個「樂在享受單身暮年」的人，人生就有如再度染上春天的色彩，條件是：

身體強健，有錢有閒有朋友，有自己專屬的空間。

《這幾年，我……》

1. 這幾年，我怕了，因為年齡越大，離開的親人就越多，生命無常！
2. 這幾年，我變了，學會了讓捨得的和捨不得的都隨緣了。
3. 這幾年，生活告訴我，害人之心不可有，但防人之心一定不能無。
4. 這幾年，生活告訴我，人與人之間親近與否，除了血緣外，還在於是否交心。
5. 這幾年，生活告訴我，以前想要的，雖然現在得到了，卻已經不再重要。
6. 這幾年，我醒了，對所有人好，更要對對我好的人好。
7. 這幾年，我知道了，日久不一定生情，但一定能夠見人心。
8. 這幾年，我明白了，沒有誰會像父母一樣一直包容並原諒你。
9. 這幾年，我畏懼了，因為一個不小心就會五臟六腑都受傷，我害怕滿身傷痕的疼痛！
10. 這幾年，我變了，所有的傷痛都倔強地自己扛，我變得頑強了，更像一個仙人掌了，隨便丟到哪都能活了。

11. 這幾年，我頓悟了，不再那麼偏執了，對有些堅持不再那麼執著了。
12. 這幾年，我成熟了，好多看不慣的事情都能夠視而不見了。
13. 這幾年，生活告訴我，不是每個人都願意陪你經歷所有。
14. 這幾年，生活告訴我，命裡有時終須有，命裡無時莫強求！
15. 這幾年生活告訴我，不用去羨慕別人，自己也會過的很好！

時間如流水，逝去了歲月，領略了生活，頓悟了人生！
珍惜當下的每一天，好好生活，靜靜領悟。

《給自己》

昨天，刪去。今天，留著。明天，爭取。對的，堅持。錯的，放棄。

你再優秀也會有人對你不屑一顧，你再不堪也會有人把你視若生命。

所以：得意時不要炫耀，落魄時不要墮落。就算你瘦了，變好看了，你什麼都好了，不愛你的人還是不愛你。即使你再胖，再難看，再怎麼不好，愛你的人永遠不會嫌棄你。

誰若用真心對我，我便拿命去珍惜。

《一位老人的 9 句話》

1. 不要奢望別人給你經濟上的任何幫助，錢對任何人都是不夠用的。（**學會給與**）
2. 朋友幫你是善事，是道義；朋友不幫你也無可厚非，不該心懷怨尤，人家不欠你的！（**學會理解**）
3. 要知道沒有人必須在你需要的時候幫你，只有你自己，所以讓自己獨立、堅強、快樂、幸福，才是你需要做的，畢竟只有自己必須和你生死與共，休戚相關。明白？（**學會堅強**）
4. 不要看貧富交朋友，他有億萬家財跟你一毛錢關係都沒有，別把自己弄成哈巴狗。他也許一無所有卻可以把唯一的饅頭分給你。（**學會分辨**）
5. 不要爲了經濟富有的朋友疏遠了精神富有的朋友，慢慢你會明白，經濟上富裕的朋友可以帶你吃喝玩樂，也可以帶給你複雜紛亂的世俗煩惱，精神富有的朋友也許只能帶你去田野裡，去溪流畔，沒有美酒佳餚，沒有香檳、咖啡、沒有舞池，可是她能陪你一起奔跑、一起笑的像傻子。（**學會自重**）

6. 可以相信世上真的有美好堅貞的愛情，但是它只屬於牛郎織女、梁山伯祝英台、還有外國的羅密歐和朱麗葉。因為他們都沒有活很久。而我們是要活很久的。（**學會珍惜**）
7. 不管你因為什麼結婚，只要你有了孩子，你就要愛這個家，不管它多麼簡陋多麼寒冷，你都有義務讓它溫馨起來，因為你是父母！（**學會承擔**）
8. 我們的青春眨眼間就沒有了，皺紋一條一條的爬到眼角，我們阻止不了歲月破壞我們的容顏，可是我們可以讓心在歲月中慢慢磨礪，如蚌中的沙，慢慢的光潤起來，等到我們髮蒼齒搖、步履蹣跚的時候，還可以讓珍珠的光澤暈紅最後的行程，不是嗎？（**學會成長**）
9. 不要執著，人生有很多不如意，世界不會迎合你，地球不是為你轉的，所以不要執著於擁有，連我們都只是紅塵的過客，生是赤條條的來，死又能帶走什麼呢？（**學會放下**）

健康的身體，合諧的家庭，富足的人生，願你我珍惜。

P&I 之評定等級

原著：RAYMOND T CWONG 共同海損賠償核定人

譯者：宋學恭

根據史實，沒有其組成結構上的知識又適用實質對船東互補社團(P&I CLUBS)影響其在發展他們的海事保險營業上原則性的知識。P&I 在其內所涵蓋的地位以及有關 P&I 保險上的主要風險。今日的正是。該新式的 P&I 評定等級程序供有一對 P&I 保險明瞭易解之介紹。

該評定等級包括一個模式基準，該評定等級已被認可，且經過租約保險學會的確認。雖然這 P&I 是一獨立的評定等級 P&I 的模式基準也可提供在一年度上評定等級的成就。這 7 個 P&I 模式基準相當 210 年度可信度(信用)。從 P&I 評定等級總共有 150 個可信度能針對年度

290 個可信度之要求，這樣剛好超過年度之評定等級中半數，也能代表了 P&I 的評定等級。學習是經過研究專題特別尋求中的測驗，那會提升了面對被各種個別的 P&I 會社訓練會期中所計畫準備的。該測驗一年舉辦兩次在各不同的地方，包括香港與新加坡。

該 7 項模式基準諸如下列：

模式基準一：海事保險事務

模式基準二：P&I 保險，是根據史實的操作與練習

模式基準三：人員危險

模式基準四：貨物危險

模式基準五：船舶危險

模式基準六：實際的承擔之支付(包括損失的預防)

模式基準七：實際的索賠

目前只有在 P&I 會社管控的工作人員才能取得(權利)該測驗，但不久的將來是可預期那其它人員有可能研究該模式基準，並且取得(權利)該測驗。

海損

英文中海損說明為損失或傷害，對附屬的公司脫離那首屈一指的海損說法，我們已注意到有相似解釋說詞用於別的語文中：

丹麥	HAVERIE	挪威	HAVERIE
荷蘭	AVERIJ	葡萄牙	AVARIA
法國	AVARIE	俄國	ABERIEIA
德國	AVARIE	西班牙	AVARIA
希臘	AVARIA	瑞典	HAFVERIE

研習討論會

研究所與香港統計管理參謀協會一起正在進行組成一連續性的在涉及專門領域的進修會之海事實習括及各種由於爭論目前引起的，當其時一位船東有興致老發出一訂單去建造一條新船，直到她因折船而賣出。

從 1999 年開始，香港海事保險學會與敬海法律師事務已經安排了一年度的研習會，今年這研習於 2013 年 11 月 25 日星期一將在南沙舉行。各成員正在通報中分別以更進一步的詳情。

事況摘要

FANE LOZMA V. 佛羅里達州理微拉威海灘 (2013)-該美國高等法院規定那一浮動安居的地方不是一條船，而且因此並不在海上法可據已逮捕，在聯邦海上法之下推斷不是任何物浮動就是一條船。一個新式清晰有關船舶狀況測試，以所知為”正當的觀察員”專為船舶狀況測試，是那結構上並不合格為一條船除非有一正當的觀察員徹底檢查那結構上的本體知合適特徵及活動，會認為其設計中一實用的程度為了在海上載運人員或物品。

Q&A 問題解答

一貨物日誌投保依照貨物條款慣例(ISTITUTE CARGU CLAUSE-ICC)

(A)掉落海中其結果成為海事危險且漂流到岸上至一偏僻的村落而被一群村人取到，他們要賣掉他們發現物而持以進行著。想以索賠但在保險單上於現場是拒收的，該損失是一補獲的結果，乃一被除外的危險？

從這事實的範圍內顯示那日誌指是漂流到海岸而村民不像是有任何確實的來處之見聞；他們只單純地擁有該貨物日誌並無任何脅迫或顯示以暴力，而只是享受一點好運。在 BAYVIEW MOTPRS LTD V MITSUI MARINE & FIRE(2002)內，當其時法官認為那事有關當局共同的據點該實際的力為事不需要構成一個“奪取”，他們是提供那脅迫的力為或無論如何都需要他的郵戳，於是可保證提供那次村民的擁有於籠罩在各種險境乃一侵占屬可收貨物，但不是“奪取”如 ICC(A)條款 6.2 所排除在外的。

對固定航線公司租船的契約策略

原著：KEN CHOW/YUI YIP LAU

HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY

譯者：宋學恭

固定航運的海運是一個資本加強中的企業，固定航線的海運公司(LINER SHIPPING COMPANIES-LSC5)需要在他們船隊有實質價值的資本，貨櫃輪以及裝備像似如帶有高作業價值包括保險保養維護及修理、思多供給和消耗品與人員配置；還有，固定航線的作業需要一少量的船隻去操作和貨物的容量是從大規模可見的四周放大鏡取得。這樣，它對 LSC5 就很容易由於操作上之高度危害。從一經濟的觀點，固定航線的海運是分類如一雜湊事長結構那友一少量的賣方和半公司的競爭之初線的特色；另外有雜湊的固定航線之海運企業其特色包括有：

- (一) 因著大的資本投資對新顧客有重大紀錄中的關卡。
- (二) 在業務上有少量之差別
- (三) 一些少數的載運者他們為總供應量的大部分代銷。

有兩個現代發行的刊物那需要固定航線海運區要勘察。某一個發行刊物是要 LSC5，而面對強烈的競爭在舉世固定航線海運市場；另外一種是過量容

積，過量的容積會導致低的運費率，其結果固定航線的海運會由於過量的容積顯示著到低收益的邊緣。容量的標準可仰賴以貨櫃裝置的貨物之成長加以利用，已現存的業者之速率引入新及大型船舶進入固定航線海運的供應以及其業者在市場上之現存的水準高度。

一經濟性的敏感之企業向貨櫃海運。當然，在市場上已經證實有壓倒性的揮發。脫穎而出的經濟話如在亞洲已經驗到在貨櫃貿易上有驚人的擴大，介乎於 2007 年及 2011 年之間，平均有差不多比歐洲和北美有 2.6 倍；從此以後，亞洲轉變為另一個主要的海運中樞。在另一方面，雖然其進口的容量在歐洲是多些弱點，它在這段期間維持一個穩定的成長型態。

大多數的 LSC5 踐履不同的策略者對抗帶有不可預測且挑戰性的營業環境。LSC5 收益利潤率並準時立經洽當的租約政策以防禦了危險。

案件調查

在本文，我們已選定了 CMA(法國貨運公司)和 CGM(亦為一法國貨運公司)做我們個案的研究。CMA 和 CGM 是舉世第三個最大貨櫃運輸組，且在法國是首屈一指的；以現在而言，CMA、CGM 正操作有超過 170 個海運航行航線，CMA 和 CGM 的營

運網路真正是全球性的而以歐洲為樞紐－遠東、非洲、遠東－北美和拉丁美中的貿易。

以下列表中顯示在 LSC5 中之競爭關係：

	CMA 和 CGM 保有的船隊規模(大小)	CMA 和 CGM 增加的船隊規模
剩餘的 LSC ₅ 保有的船隊規模	貨物運費率和市場分擔知保留量(R)	CMA 和 CGM 市場分擔增加量(T) 剩餘的 LSC ₅ 市場分擔損失(S)
剩餘的 LSC ₅ 多加之船隊規模	CMA 和 CGM 市場分擔之減少量(S) 剩餘的 LSC ₅ 市場分擔的增加量(T)	供應增加/貨物運費率減少(P)

以我們的調查，我們假定 T 或 S 代表所選擇的策略價值是增加或減少，它在任何一方會是正的(T)或是負的(S)。以上的決定值供給了 CMA、CGM5 租約決定知可能結果，以及其它 LSC5 的租約決定。

倘 CMA、CGM 它的船隊規模增加(連同租入和新建立的船)，而且剩餘的 LSC5(在這裡我們便定出市場的總計實際增加量，以 TEU5 容量百分比計)，用同樣方式轉進那市場的運費會由於貨物容量的超載而滑落。

這種現象會反映出 LSC5 的狀況那訂單新船在兩年前根據預測會有在貨量上有顯著的增加。這樣，LSC5 安置一大量船隻的訂單俾能抓緊營業增加的機會。無論如何，貨量的增加率實際上低於 LSC5 的預估。其結果，供應的增加在運費降低時。這結果影響(P)導致於各單位於虧損狀況因其損失是有關其追加的容量，對運費率減少時也同樣。這會設想因利益損失的結果而是一更差的組合作業。

我們結論那有關 CMA、CGM 的操作一大多數的船舶造成有兩方面的好處，一是當市場景氣時來自有規模的經濟性之獲益；另外，當市場是沉滯低迷下降時，對危險阻礙並且也需要有去出租的船隻。

(摘自 Safety at Sea, Vol.46, Issue 521, July 2012)

要聞轉載

航港局獲頒交通部服務品質獎

航港局獲頒「交通部服務品質獎」，交通部長葉匡時親自頒獎表揚，由航港局中部航務中心主任邱謙文代表接受。

航港局係因應「政企分立」港埠經營體制，配合政府組織改造，成立後掌理航政及港政公權力業務，歷經成立初期人力捉襟見肘，透過全體努力渡過艱辛的草創階段，使各項業務無縫接軌。

為執行航業、船員與船舶監理、航安與港政業務及自由貿易港區管理等公權力事項，航港局於北、中、南、東成立航務中心，以服務業者及民眾，服務績效廣獲各界好評，尤其去（一〇二）年中部航務中心代表航港局首次參加「交通部服務品質獎」評比，榮獲一〇二年度「交通部第一線服務機關類服務品質獎」實屬不易，更是對航港局辛勤付出及中部航務中心第一線人員專業便民服務態度的最佳肯定。

航港局指出，未來除了持續做好我國海運重要把關者、積極營造良善的海運經營環境，也將持續優化各項航港行政業務，提供民眾滿意服務、創造價值，全力達成自由經濟示範區的政策目標。

（摘錄自交通部航港局網站）

海大/長榮攜手關懷偏鄉開辦夢想學堂

國立臺灣海洋大學與張榮發基金會攜手關懷偏鄉，前進新竹縣峨眉鄉富興國小開辦「I have a dream 長榮夢想學堂」，讓偏鄉學子也能享受豐富的文教資源，感受到社會的溫情。

「長榮夢想學堂」於今年元月 21-23 日由海大海雁服務隊的同學在新竹復興國小舉辦三天兩夜的冬令營活動，以道德、音樂及海洋教育等主題設計課程，透過輕鬆活潑的方式，讓所有學生在活動中獲得啓發、吸收新知，內容相當豐富有趣，吸引了全校 70 位學生前來參加。

海洋大學校長張清風與張榮發基金會總執行長鍾德美對於首次舉辦的「長榮夢想學堂」相當重視，特別出席開訓典禮。張校長說，社會關懷與社區服務是大學生全人教育經驗學習中重要的一環，學生可以透過服務的過程，滿足社區的需求以及培養關懷弱勢的情操，同時透過服務學習的反思與回饋，獲得學習效果與成長。

總執行長鍾德美表示，基金會擁有廣為人知的三個文創品牌，包括道德月刊、長榮交響樂團及長榮海事博物館，但許多偏鄉或資源短缺學校因囿於經費，無法前來台北參訪，所以直接將基金會搬到偏鄉學校，希望藉由舉辦「長榮夢想學堂」的活動，與同學互動，溫暖偏鄉小朋友的身心靈，未來將視

需要持續到全國各中小學舉辦「長榮夢想學堂」相關活動。

首度舉辦的「長榮夢想學堂」，課程一開始，安排小朋友欣賞道德電子故事書，藉由有趣的小故事，自然而然學習到良好品德，同時透過戲劇表演方式，將道德深化兒童心中。長榮交響樂團團員也一起下鄉參與活動，以活潑有趣的教學方式，啟發偏鄉學子對音樂的興趣，並安排現場 live 表演，帶給大家難忘的回憶。

爲了讓所有同學們進一步認識海洋知識與文化，長榮海事博物館也帶來了多元的互動課程，同時讓小朋友動手做貨櫃船模型，透過遊戲的方式，讓居住在山區的小朋友能更了解海洋產業的發展。

另外，海雁服務隊的同學還精心設計了許多課程、團康遊戲與晚會活動，透過生態瓶製作的體驗，以循序漸進的方式，讓小朋友認識生態循環的意義，同時了解環境保育的重要。希望經過了三天兩夜一系列的活動與課程，鼓勵教育資源有限的學子，勇於築夢，只要努力，自己的夢想終會有實現的一天。

(摘錄自中華日報航運電子報)

船長公會第 20 屆第 11 次理、監事聯席會議紀錄

日期：中華民國 102 年 12 月 27 日(星期五)下午 4 時。
地點：北市南京東路三段 255 號兄弟飯店 13 樓宴會廳。

主席：林理事長光銘

紀錄：羅秘書洽河

出席人員：

理事：丁漢利、王雲召、王復興、王鴻椿、李國良、
李齊斌、林光銘、林廷祥、姚忠義、姜大為、
施光華、郭炳秀、張寶安、榮大飛、羅守平。
(應出席 21 人實際出席 15 人)

監事：王天元、安台中、林 彬、林全良、陳昌順。
(應出席 7 人，實際出席 4 人)

請假人員：

理事：方信雄、林 彬、胡海國、余玉成、陳正文、
許茂雄。

監事：谷祖明、程 修、賴銘圳。
(以上均按姓氏筆劃排名)

列席人員：

候補理事：何正民、南寧泉、葉炳佔。

會務人員：宋周奇、羅洽河、許朝厚、張藹薇、
王雯華、黃湘瀨。

主管機關代表：交通部航港局 李科長宸宇

一、主席致詞：

今天本會在今年的最後一次會議，感謝大家冒著寒風參加今天的會議，今天主要的討論議題就是明年的

工作計畫及預算，是例行的會議。會議結束後是引水協會召開會員大會，希望不參加大會的理監事，會後留下來稍做休息，我們與引水協會朋友一起聚餐。

二、主管機關代表致詞：

交通部航港局-李宸宇科長

很榮幸代表航港局參加今天的會議，感謝 貴會長期以來對本局的協助，尤其在政策的配合，近期本局主辦之「船員就業徵才媒合平台」系統建置功能需求，有關該平台的運作，船聯會提議由 貴會宋秘書長擔任，這是很恰當的分工，感謝貴會的配合協助。預祝今天會議圓滿成功。

三、會務工作報告：

(一)、上次(第 20 屆第 10 次)理監事聯席會議決議事項執行情形：

1. 上次會員大會修正本會章程部分條文一案，經函報內政部後，因有部分條文未予以備查，因此暫不修正。經本會重新函報修正後的章程全文後，內政部於 102.10.30 以內授中團字第 1025062371 號函，予以備查。
2. 有關蘇聖興等七位船長申請入會案，經報奉內政部 102.10.30 內授中團字第 1025062372 號函，予以備查。
3. 有關羅錦隆、陳寶建等兩位船長退休申請退會、薛志騰船長逝世，予以除名案，經報奉內政部 102.10.30 內授中團字第 1025062373 號函，予以備查。
4. 有關本會會所整修案，決議將會議室一併整修並重新估價，授權理事長核可後再分函各

理、監事徵詢是否同意，如無異議，則專案報請內政部核准動用會務發展基金後施工。本案重新估價結果需支付總工程款新台幣約 657,200 元，因此必須動用會務發展基金新台幣 650,000 元，經於 102 年 11 月 14 日簽請理事長核可，再於 11 月 18 日以船公(102)銘字第 3186 號函請全體理監事對重新估價結果，表達贊成或反對意見。回函結果，有常務理事提出要注意新購置設備的材質與規格問題及預留追加工程預算問題。經函覆說明在所有估價單上都已標示設備的材質與規格，至於預留追加工程預算問題，我們接受常務理事建議預留 10 萬元，亦即需支付總工程款新台幣約 757,200 元，必須動用會務發展基金新台幣 750,000 元，其他理監事均表達贊成。

因需動用會務發展基金，本案經內政部指示仍須提理事會議通過後，再報內政部核准。

後經詳細核算本年結餘款，12/20 得知將達 88 萬元，其主要原因是宋秘書長上任後，極力節省開支並建立各項制度，例如不再先行繳付未來一年的各項固定開支，集體辦公減少開冷氣電費，其他書籍編輯費、適任性評估案、旅運費、文具書報費等，都依理事長核定的標準支付。這些結餘款在當時未列入，因此目前結餘款會較 11 月下旬所估多出許多。所以本會會所整修款就無需動用會務發展基金了。

(二)、行政工作報告：

1. 繼續將本會會員之基本資料及相片存入電腦，並整理歷屆理監事名冊，現歷屆理監事

名冊已製妥，會員之基本資料也已全部輸入電腦，相片正掃描中。

2. 有關本會前所繳付電費異常問題，經委請電工人員找出原因後，大樓管委會已僱工將公共場所用電改接公用電源，11、12 月電費已收到繳費通知，會議室 305 元，辦公室 2445 元。
3. 本年年費已於 9 月下旬致函請全體會員繳交，同時函請欠費會員一併繳交，目前已繳費會員 652 人，總金額\$1,872,100，其中補繳金額 \$384,200。
4. 截至 102 年 11 月底止在籍會員人數共計 867 人。

(三)、會員服務工作

1. 出版船長通訊季刊 192 期，於 10 月 3 日發行，寄給會員及相關單位約 900 份。
2. 代辦會員勞保及健保業務

十月及十一月代辦會員勞、健保人數統計如下：

10 月份勞保 244 人/ 健保 46 人；

11 月份勞保 245 人/ 健保 47 人；

四、業務工作報告

- (一)、應邀參與交通部航港局主辦之 102 年度「遊艇或動力小船駕駛訓練機構評鑑」場勘。
- (二)、執行交通部航港局委託中華海員總工會辦理之「102 年度第三梯次晉升訓練適任性評估」實作測驗。

- (三)、完成台灣澎湖地方法院交辦澎湖縣白沙鄉公所與日月潭船舶運送股份有限公司間損害賠償事件之鑑定案。
- (四)、接受台灣高等法院交辦「永霖工程股份有限公司與建隆航業股份有限公司間損害賠償事件鑑定案」，現正辦理中。
- (五)、交通部航港局為執行 STCW 公約第三次品質標準獨立評估事宜，品質標準獨立評估小組成員吳學基、陸王均、郭俊良暨 DNV STCW 專案經理吳文仁等四人，經於 12 月 9 日來會執行現場品質標準獨立評估，評估結果大致符合規定，僅有少許補件後，現場品質標準獨立評估通過。
- (六)、派員參加各項會議：

五、財務報告(102 年 1 月 1 日~11 月 30 日)：

收入：新台幣	4,650,975 元
支出：新台幣	3,583,701 元
結餘：新台幣	1,067,274 元

(已列入討論提案第三案)

以上報告決定：無異議通過。

六、提案討論：

第一案：

提案人：業務組

案由：本會 103 年度工作計畫與經費概算表如附件一，提請討論。

說明：本表依照內政部規定的要項編製。

辦法：本案通過後將先行報請內政部核備，再提下次會員大會追認。

決議：通過。

第二案： **提案人：財務組**

案由：本會 103 年度收支預算表如附件二，提請討論。

說明：本會 103 年度收入編列 450 萬元，較去年約減少約 10 萬元，主要是預估入會費及常年會費會短收，原因是退休船長增加。支出方面也編列 450 萬元，因書籍編修費減少約 11 萬元，訓練業務費減少 5 萬元。收支相抵無結餘。

辦法：本案通過後將先行報請內政部核備，再提下次會員大會追認。

決議：通過。

第三案： **提案人：財務組**

案由：本年 1~11 月經費收支對照表如附件三，提請審議。

決議：通過。

第四案： **提案人：訓練組**

案由：本會船訓中心 ISO 證書改由 NK 發證之利基報告，提請討論。

說明：ISO 品質證書效期為三年有效，但 NK 免費轉換後依國際標準會延用目前 DNV 證書的效期到 Feb. 19th, 2015.而實際的收費則為依實際進行的 audit 種類收費。依報價由 NK 發 ISO 品質證書較目前 DNV 發 ISO 品質證書三年合計可節省 NTD.54,000 即每年可節省 NTD.18,000。

辦法：1.立即轉換。或 2.到期轉換。或 3.維持目前不變。

決議：授權林理事長決定。

第五案：

提案人：業務組

案由：茲有曹懋華等四人申請加入本會為會員，名冊如附件四，提請追認。

說明：新入會會員計有：曹懋華、楊晉勝、張衍義、卓文斌等四人，經已先行簽請理事長核准入會，謹提請追認。

辦法：本案經本次會議通過後將報請內政部備查。

決議：通過

七、臨時動議：

第一案：

提案人：林理事長

案由：擬自 103 年 1 月 1 日起調整本會會務工作人員待遇，提請討論。

說明：

- 一、本會會務工作人員薪給已有多年未曾調整，經查以往本會調薪紀錄，計有：73 年 7 月 1 日調升 10%，74 年 6 月 13 日調升 8%，81 年 1 月 1 日調升 6%，84 年 1 月 1 日調升 8%，87 年 9 月 1 日調升 10.5%，迄今已有 15 年未曾調整。
- 二、綜觀本會今年收支概況，預估結餘將近一百萬元，為鼓舞會務工作人員士氣，在不影響財務運作下，酌予加薪，實有必要。
- 三、建議調薪幅度為 10%，依本會薪資等級表進升對應等級如附件六，經核算每月薪資增加\$19,752，勞保費增加\$176，健保費增加\$765，勞退基金提撥\$1,236，合計每月人事費增加\$21,929，全年人事費增加支出\$306,252。薪資調整對照表如附件五。

四、 本案經本次會議通過後，應修正人事費支出並調整 103 年預算。

決議：通過，調整 103 年預算。

第二案： **提案人：財務組**

案由：調整本會 103 年度收支預算表如附件六，提請討論。

說明：前通過的本會 103 年度預算，因臨時動議通過調整會務工作人員待遇，調幅為 10%。因此原編列人事費必須修正，修正後全年收入編列調整為 496 萬餘元，較去年約增加 36 萬餘元，以因應人事費增加 36 萬餘元的支出。

辦法：本案通過後將先行報請內政部核備，再提下次會員大會追認。

決議：通過。

八、散 會。

中華民國船長公會大事紀(續)

中華民國一〇二年十月至十二月

十月

- 2 日：林理事長出席由國立台灣海洋大學召開之「中華民國 STCW 公約履約文件更新及修正案第二次說明會」會議。
- 4 日：宋秘書長參與場勘「大雄動力小船駕駛訓練班」及「台北海洋技術學院」。
- 9 日：宋秘書長參與場勘「通順國際股份有限公司」及「海岸巡防署海洋巡防總局」。
- 17 日：宋秘書長參與場勘「中華航業人員訓練中心」。
- 24 日：宋秘書長參與場勘「國立高雄海洋科技大學」及「瓊業企業有限公司」。
- 25 日：宋秘書長參與場勘「哈瑪星船舶企業公司」及「中華民國港口總工會動力小船駕駛訓練中心」。
- 30 日：宋秘書長出席由香港航運發展局等單位主辦之「香港台灣航運服務研討會」。

十一月

- 13 日：宋秘書長出席由交通部航港局主辦之 102 年度「遊艇或動力小船駕駛訓練機構評鑑」結果檢討會議。

- 15 日：由宋秘書長主持「一、二等大副晉升訓練適任性評估」實作測驗。
- 15 日：委請王中同船長主持「三等船長晉升訓練適任性評估」實作測驗。
- 17 日：委請安台中船長及梅崇山船長主持「一、二等船長晉升訓練適任性評估」實作測驗。
- 19 日：宋秘書長出席由交通部航港局主辦之研商「船員法第 25 條修正草案」、「航行船舶船員最低安全配置標準第 4 條修正草案」及「船員服務規則第 64 條、第 65 條文修正草案」會議。
- 20 日：宋秘書長出席由交通部航港局主辦之「船員就業徵才媒合平台」系統建置功能需求及「船員外僱 CBA 團體協約」事宜。
- 21 日：宋秘書長出席由交通部航港局主辦之「102 年第四次航海人員測驗航行組試題疑義」會議。
- 25 日：羅秘書出席由內政部李部長親臨頒發內政部評鑑 101 年度績優全國性社會暨職業團體甲等團體獎，本會由羅秘書代表領獎。
- 26 日：林理事長出席由交通部運輸研究所召開之「MOTC-IOT-102-SDB004 與 IMO 海運安全公約及國際海事案件處理規範調和之研究」計劃案期末報告審查會議。
- 26 日：羅秘書出席全國船聯會召開中華民國第六十屆航海節籌備會及研商籌辦航運界 103 年春節團拜事宜。會中決議模範船長選拔由本會主辦，103 年春節團拜日期為 2 月 6 日。

十二月

- 5 日：宋秘書長出席由交通部航港局主辦之研商「台閩之星」申請配置低於最低安全配額標準審核會議。
- 14 日：宋秘書長出席由交通部委託高雄海洋科技大學辦理之「船員發展政策綱領研究計畫」第二次產官學座談會議。
- 18 日：宋秘書長出席由考選部主辦之研商「專門職業及技術人員高等考試驗船師考試採行分階段考試」會議。
- 23 日：宋秘書長出席由交通部航港局召開之研商「因應放寬公私立專科以上學校航海、航運技術、運輸技術系航海組、輪機工程等系科組所招收之外籍學生或畢業生參加航海人員測驗並領取我國適任證書，相關法規修正草案」會議。
- 24 日：宋秘書長出席由交通部航港局主辦之台加海事體系技術合作備忘錄 102 年度工作計畫期末審核會議。
- 24 日：宋秘書長出席由交通部航港局委託 DNV 辦辦「中華民國執行 STCW 公約第 3 次品質標準獨立評估案」期中報告審查會議。