

高雄市航海協會會訊

第二十一期

航海協會理事長：王國勇 出刊日期：民國 109 年 05 月 31 日
航海協會副理事長：劉正義 地址：高雄市旗津區中洲三路 482 號
航海協會總幹事：李三榮 航海協會副總幹事：王清祥
電話：07-8100888#25104 (黃維慈同學)
協會網站：www.st.nkmu.edu.tw/main.php?site_id=5

目錄	頁碼	編撰者
一、協會會務	p. 01	協會
二、高海科大航技系系務工作回顧	p. 06	航技系
三、學術論文與專著	p. 09	航技系&學會
四、旅遊資訊與生活小品	p. 11	航技系學會
五、編後語	p. 22	協會

一、協會業務

1. 理監事會議

- 109.07.26(日)1130-麗尊酒店，召開第八屆第 1 次會員大會。
- 109.10.14(三)1800-寒軒和平店，召開第八屆第 2 次理監事會議。

2. 本會會員及各界人士捐款芳名錄(依姓氏筆畫排序)

統計時間：109 年 07 月 27 日至 109 年 12 月 31 日				
姓名	捐款日期	金額(元)	備註	小計(元)
王根寶	109.10.14	3,000	會務捐款	10,000
王清祥	109.10.14	3,000	會務捐款	4,000
	109.11.30	1,000	會務捐款	
吳清亮	109.10.14	10,000	會務捐款	20,000
	109.10.14	10,000	航海獎學金	
俞冠華	109.10.14	3,000	會務捐款	3,000
徐資為	109.10.14	5,000	會務捐款	5,000
陳明泰	109.10.14	3,000	會務捐款	3,000
陳總鎮	109.10.14	5,000	會務捐款	5,000
錢弘毅	109.12.18	15,000	航海獎學金	15,000

3. 109 年度加入新會員名單

劉志宏、洪佳琦、黃淵照、楊俊彥、郭永杰、劉建忠、洪明文、蔡沛室、洪郁雯、鄞嘉慧、洪正霖、楊智凱、陳明哲、胡立國、韋國瑞、陳志興、陳佳歡、游朝閔、林慧華、趙心泥、戴乃聖、鍾裕臣、莊世維、許家頂、吳紫綺、楊國顯、郭耀文、郭寧佑、呂宗餘、李浚榮等 30 位。歡迎以上成員加入本會行列。

4. 109-1 學年度獲得「高雄市航海協會獎學金」名單

*本獎學金提供給高雄海科大航運技術系學生申請，每名 5,000 元。

編號	學期	學制	年級	姓名
1	109-1 學期	四技	二年級	黃維貞
2	109-1 學期	五專	二年級	陳俊儒
3	109-1 學期	五專	三年級	蔡佳佑

5. 109 年度本會經費結餘：合計 438,209 元

會務經費尚有 318,209 元，航海協會獎學金尚有 58,000 元，春陽獎學金尚有 62,000 元。

109 年度收支明細表如下：統計時間 109 年 1 月至 12 月。

高雄市航海協會 109 年度會務經費收支明細表

日期	品名	收入	支出	結餘	備註
108 年度結餘		268,986		268,986	
109.01.12	餐費		58,340	210,646	第七屆第6次理監事會議暨尾牙
109.01.12	捐款	79,400		290,046	吳清亮2萬、徐吉田2仟、林佳暹2萬、陳明泰8仟、呂萬宗2仟、王清祥3仟、王國勇1萬9仟4佰、林子雲5仟
109.01.12	尾牙紅包		19,400	270,646	尾牙紅包贊助
109.01.12	酒		8,000	262,646	第七屆第6次理監事會議暨尾牙
109.01.14	薪資		1,000	261,646	12月薪資
109.01.14	郵資		648	260,998	
109.03.09	入會費	1,500		262,498	徐佳綾、劉子豪、黃馨慧、黃國欽、鄭貫良
109.04.08	薪資		3,000	259,498	1.2.3月薪資
109.04.11	郵資		140	259,358	
109.06.11	薪資		2,000	257,358	4.5月薪資
109.06.22	餐費		15,000	242,358	第七屆第5次常務理監事會議
109.06.22	遊覽車訂金		4,500	237,858	228 理監事旅遊
109.06.22	旅館訂金		5,000	232,858	228 理監事旅遊
109.06.23	酒		8,000	224,858	

109.06.23	捐款	49,000		273,858	林文泰 6 仟、劉正義 2 萬、吳清亮 1 萬、許保祺 5 仟、王清祥 8 仟
109.06.30	郵資		2,862	270,996	
109.07.21	利息	236		271,232	郵局利息
109.07.21	校友會第 15 屆會員員費		14,500	256,732	
109.07.21	校友會第 15 屆會員會費		30	256,702	匯款手續費
109.07.24	文具		883	255,819	紅包、掛繩、吊牌
109.07.24	工讀費		2,500	253,319	(預領 109 會員大會工作人員薪資)
109.07.26	捐款	181,000		434,319	劉正恩 1 萬、陳加榮 5 仟、許立華 6 仟、陳明泰 3 仟、余銘輝 1 萬、吳清亮 1 萬、呂萬宗 1 萬、徐吉田 2 仟、南方屋極品燕窩(林勝德)5 仟、高雄市校友會 5 仟、陳總鎮 5 仟、王國勇 11 萬(含 5 萬指定捐助四航三卜同學)-07/28 匯入
109.07.26	入會費	5,100		439,419	郭永杰、劉建忠、劉志宏、陳劍平、洪明文、黃淵照、蔡沛室、韋國瑞、洪郁雯、鄧嘉惠、洪佳琦、洪正霖、楊智凱、陳志興、楊俊彥、陳明哲、胡立國
109.07.26	理監事會費	20,000		459,419	許立華、余銘輝、鄭明傑、吳清亮
109.07.26	餐費		145,610	313,809	第 8 屆第 1 次會員大會暨第 1 次理監事會議
109.07.27	眷屬收費(實收)	2,400		316,209	第 8 屆第 1 次會員大會暨第 1 次理監事會議
109.07.29	薪資		2,000	314,209	6.7 月薪資
109.07.29	急難救助金		50,000	264,209	四航三卜同學(王國勇指定捐助)
109.07.29	郵資		104	264,105	郵資+手續費
109.07.30	入會費	300		264,405	陳佳歡
109.09.07	文具		210	264,195	獎狀
109.09.07	餐費		13,800	250,395	第八屆第 1 次常務理監事會議
109.09.07	郵資		93	250,302	
109.09.07	薪資		1,000	249,302	8 月薪資
109.09.09	餐費		120	249,182	第八屆第 1 次常務理監事會議
109.09.09	捐款	35,000		284,182	吳清亮 1 萬、王清祥 5 仟(指定捐助四航三卜同學)、林佳遑 2 萬(指定捐助四航三卜同學)

109.09.09	理監事會費	5,000		289,182	王國勇
109.09.10	急難救助金		25,000	264,182	四航三 卜同學(王清祥、林佳遑指定捐助)
109.09.10	郵資		30	264,152	匯款手續費
109.09.11	花籃		4,000	260,152	109.05.08 李三榮總幹事母喪花籃 /109.07.03 中華民國海洋及水下技術協會
109.09.29	郵資		616	259,536	
109.09.29	薪資		1,000	258,536	9月薪資
109.10.14	餐費		36,560	221,976	第八屆第2次理監事會議
109.10.14	酒		3,000	218,976	
109.10.14	理監事會費	90,000		308,976	王根寶、林佳遑、黃金德、陳明泰、徐資為、林文泰、陳總鎮、朱聰明、錢弘毅、李岳紘、王健柔、胡中耀、柯松山、余清鏞、李新基、林金鐘、呂萬宗、劉志宏
109.10.14	捐款	42,000		350,976	王根寶3仟、陳明泰3仟、徐資為5仟、吳清亮1萬、呂萬宗1萬、陳總鎮5仟、俞冠華3仟、王清祥3仟
109.10.16	郵資		29	350,947	
109.10.19	郵資		36	350,911	
109.11.05	工讀費		1,200	349,711	航技系前往中山國中辦理招生宣傳活動
109.11.24	薪資		1,000	348,711	10月薪資
109.11.30	花籃		2,000	346,711	109.10.30 海科高分會理事長王玉琳母喪花籃
109.11.30	餐費		9,070	337,641	第八屆第2次常務理事會議
109.11.30	捐款	1,000		338,641	王清祥1仟
109.11.30	酒		1,000	337,641	活動用酒
109.12.01	文具		44	337,597	資料袋
109.12.01	薪資		1,000	336,597	11月薪資
109.12.02	餐費		4,500	332,097	校友回娘家聯誼餐會
109.12.04	花籃		3,200	328,897	109.12.04 李三榮總幹事開店花籃
109.12.10	餐費		6,500	322,397	高科校友總會交接餐會
109.12.10	郵資		2,988	319,409	
109.12.10	工讀金		1,200	318,209	航技系前往五甲國中招生宣傳活動(共2位同學每位600元)

109年度航海協會獎學金收支明細表

日期	品名	收入	支出	結餘	備註
108年度結餘		11,000		11,000	
109.07.16	捐款-獎學金	4,000		15,000	王國勇 4 仟
109.07.21	捐款-獎學金	15,000		30,000	王國勇 1 萬 5 仟
109.07.24	108 年度獎學金		30,000	0	預領 109 會員大會獎學金
109.07.26	捐款-獎學金	33,000		33,000	王根寶 3 仟、王健柔 5 仟、吳清亮 1 萬 5 仟、劉正恩 1 萬
109.10.14	捐款-獎學金	10,000		43,000	吳清亮 1 萬
109.12.18	捐款-獎學金	15,000		58,000	錢弘毅 1 萬 5 仟

109 年度航海協會春陽獎學金收支明細表

日期	品名	收入	支出	結餘	備註
108年度結餘		62,000		62,000	

二、 高科大航技系系務工作回顧

1. 109 年度大專校院教學品保-自我評鑑，本系榮獲通過殊榮，感謝整理資料期間同仁的協助與辛勞。
2. 本年度採購電子海圖顯示與資訊系(ECDIS)實機，安裝於六樓雷達教室，請各位老師熟悉後，多利用於課堂教學。
3. 因應船舶交通管理操作人員的需求，採購簡易模擬軟體 5 套，安裝在本系庫存電腦，放在原船藝教室，供授課老師利用。未來也規劃開放給學生可於課後操作練習，增進應用的熟練度。
4. 交通部航港局南部航務中心於 109/11/27 舉行海事災難立體演習，五航一及四技二參與預演，四航一同學參與演習，表現優異，倍受肯定，感謝胡家聲、鄭船長與蔡孟良技士辛苦帶領學生參與。
5. 109 年育英二號學生海上實習共分 2 梯次，期程及帶隊老師如下表：

航次	日期	帶隊老師	班級及人數
317	109.10.19-109.10.23	徐育彰	二航四、四航三 /65 人
319	109.11.2-109.11.6	胡家聲、蘇東濤	二航四、五航四 /68 人

6. 109年台華輪實習，期程及帶隊老師如下表：

日期	帶隊老師	班級及人數
109.9.28-109.9.29	蘇東濤、徐育彰、蔡育明、鄭神賜	五航四、二航四、四航三/142人

7. 109-1 海上實習暨陸上實習人數

序號	公司名稱	實習生人數
1	臺灣港務股份有限公司	9
2	臺灣港務港勤股份有限公司	3
3	中鋼運通股份有限公司	1
4	台塑海運股份有限公司	4
5	長榮海運股份有限公司	8
6	陽明海運股份有限公司	6
7	新健海運股份有限公司	1
8	萬海航運股份有限公司	1
9	裕民航運股份有限公司	1
10	慧洋海運股份有限公司	1

8. 108-1 學期開辦融入正規學生實作班：

訓練	基本安全	滅火	救艇	油輪貨物	ARPA	ECDIS	BRM	駛上駛下	合計
班數	1班	2班	1班	2班	3班	2班	2班	1班	14班
人數	28人	70人	22人	44人	48人	32人	31人	24人	299人

9. 109-1 學期邀請校外人士蒞校演講場次如下：

日期	時間	題目	演講人	任職單位
109.09.24	1330-1520	數位化轉型與船舶管理效益	劉守麟 經理	裕民航運股份有限公司
109.10.08	1330-1520	驗船師的工作內容簡介	孫顯揚 驗船師	
109.10.15	1330-1520	水險公證實務	張嘉隆 協理	寶島海事檢定有限公司

日期	時間	題目	演講人	任職單位
109.10.22	1330-1520	散裝船租傭經紀實務分享	張瑚淞 專案副理	海瀧船務代理股份有限公司
109.10.29	1330-1520	航運流行什麼?! 學子如何準備未來	謝敏雄 總經理	達和航運股份有限公司
109.11.05	1330-1520	航運新知-人工智慧的發展與船舶管理的運用	賴金池 協理	台塑航運股份有限公司
109.11.19	1330-1520	貨櫃作業實務及經驗分享	SUPERVISOR 王銘賢先生	東方海外股份有限公司
109.11.26	1330-1520	台灣船員面對的職場挑戰	海員部張進興 經理	長榮海運股份有限公司
109.12.03	1330-1520	WNI OSR 氣象導航服務介紹	周立人 經理	WNI 氣象導航公司
109.12.10	1330-1520	認識海關與船員通關	劉建忠 課長	財政部關務署高雄關
109.12.17	1330-1520	航運技術系同學未來就業的競爭與現在求學應具備的態度	謝承宏 總經理	信友實業股份有限公司

10. 109-1 學期召開相關會議：

開會日期	會議名稱
109年9月16日	109-1 學期第1次系務會議
109年9月16日	109-1 學期第1次系教師評審委員會
109年10月15日	109-1 學期第1次系課程會議
109年10月8日	109-1 學期第2次系務會議
109年11月17日	109-1 學期第2次系課程會議
109年9月24日	109-1 學期第2次系教師評審委員會
109年10月12日	109-1 學期第3次系教師評審委員會
109年12月10日	109-1 學期第3次系務會議
109年12月10日	109-1 學期第4次系教師評審委員會
109年12月10日	109-1 學期第3次系課程會議

11. 108 年度本系學生考取交通部航海人員測驗考試之名單。

舉辦單位	次數	及格人數	名單
交通部	第二次	24	鄧嘉惠 曹 彤 吳祐緯 林宥宗 何勝揚 黃靖翔 陳威宇 石光仁 潘千瑞 余柏樟 沈芳好 王昱筌 游家慶 沈琮德 沈得桓 曾丞佑 劉彥輝 龔世宇 林彥均 郭偉達 呂學杰 林昆毅 蘇聖欽 陳 翰
交通部	第三次	25	王律翔 馬碩澤 秦得仁 鄭琰勳 徐允恩 許碩軒 涂修銓 曾宇質 蔡翔宇 王順漢 蔡朝景 陳昱言 陳建智 蕭丞恩 郭宜雯 洪脩益 紀以謙 郭博彥 洪閔德 朱芳琪 呂偉豪 王啟哲 康翠芳 劉沛禎 蕭仕揚
交通部	第四次	12	朱峻葳 黃紹輔 謝添旺 朱正育 張廣澄 楊秉鈞 林濔曄 高柏宗 連泓安 顏筱楨 蔡淙和 黃柏凱

三、學術論文專著

政治知識的面向與政治參與的類型/臺灣大學政治學系

作者：黃秀端 (Shiow-duan Hawang)，吳俊德 (Jun-deh Wu)，張一彬 (Yi-bin Chang)，林瓊珠 (Chiung-chu Lin)

摘要：

政治知識是影響政治參與的重要因素，當民眾擁有越高的政治知識，就越有可能參與政治活動。然而，政治知識有不同的面向，政治參與也有不同的類型，同一個面向的政治知識對於不同類型的政治參與的影響都一樣嗎？不同面向的政治知識對於同一種類型政治參與是否會產生不同的影響？這個謎團少有學者回答，也是本文想要探討的問題。本文將政治知識區分為三個面向：人物，制度及政策與議題；再將政治參與區分為投票，競選相關活動以及非常態性參與（陳情請願，靜坐抗議，示威遊行等）等三種類型。本文根據過去文獻以及理論推演建立三個研究假說 (hypotheses)：第一，在投票參與中，人物面向的政治知識有較高的影響力。第二，在競選相關活動的參與中，制度面向的政治知識有較高的影響力。第三，在非常態性政治參與中，政策與議題面向的政治知識有較高的影響力。

外文摘要：

Political knowledge is an important factor influencing political participation. When people have higher political knowledge, they are more likely to participate in political activities. However, political knowledge has different dimensions, and political participation also has different types. Does the same dimension of political knowledge have the same influence on different types of political participation? Do different dimensions of political knowledge have different effects on the same type of political participation? Few scholars have answered these questions so far.

四、 旅遊路線與生活小品

中文名稱	英格蘭	所屬國家	英國
外文名稱	England	內部交通	英國全區火車通行證、自行車、長途巴士、飛機、包車
匯率兌換	1TWD = 0.0262912970548489GBP 1 GBP= 38.0354 TWD		
機票	因疫情影響建議搭乘 vistajet 公司的私人飛機該公司是以按飛行小時數付費”		
簽證及需注意	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 持中華民國護照赴英國停留不超過 六個月者可有免簽證待遇 ✓ 如擬停留超過 6 個月以上，申請英簽時另需繳交移民健康稅 ✓ 非來自疫區旅客不須繳免疫證書 		
最佳旅遊時間	每年 5 月-6 月，萬紫千紅的各種花草一齊綻放。		
必逛景點	North Cave Wetlands、Hull & East Riding Museum、William's Den		
伴手禮	香水、茶葉、果醬、餅乾、Church's 手工訂製皮鞋、JIMMY CHOO、Wedgewood 陶瓷、Royal Albert 茶具		
必吃餐廳	Sketch (The Lecture Room & Library)、Aimsir、Greenhouse、La Dame de Pic、The Dining Room、Interlude、Pensons		
行前準備	<p>隨身行李：護照、證件正本影本、證件大頭照 電子機票 現金 信用卡</p> <p>電子類產品：平板電腦、相機、轉接頭、充電線、行動店源、電子秤</p> <p>盥洗用具：沐浴乳 洗髮乳 臉部身體保養品 牙膏</p> <p>換洗衣物：個人衣物 大衣 外套</p> <p>個人藥物：只要在英國居留半年以上均可享受英國照顧周到的公醫制度（NHS），但醫療效率和台灣相比十分緩慢，即使急診也要等候半天到一天以上</p>		

➤ 路線推薦

飯店: Cave Castle Hotel And Country Club

沒有什麼比住在 Cave Castle Hotel 古堡飯店，開瓶 50 年麥卡倫，打高爾夫和彼此交流交換利益，更享受的，飯店內含有，游泳池、蒸氣室和健身房因疫情須注意事項：Check-in from 2p.m Check-out before

10.30a.m. 🍷 服務信息：24 小時開放

📍 位置資訊：Church Hill, South Cave, Brough HU15 2EU 英國



North Cave Wetlands

北岩洞濕地是英格蘭約克郡東區北岩洞的自然保護區，由約克郡野生動物植物基金會管理。該保護區包括六個湖泊，是從以前的砂石採石場恢復而來的。

🕒 開放時間：全天。

📍 地理位置： Beraban, Kec. Kediri, Kabupaten Tabanan, Bali 82121



➤ 餐廳

La Dame de Pic

注意事項: Currently closed; reopening Spring 2021.

Cooking is rooted in classic French techniques yet delivered in a light, modern manner and dishes are elegant, refined and original, with tremendous attention given to their finer details. The kitchen source excellent quality produce and the delicate combinations of these ingredients are exciting and intuitive, with no superfluous elements on the plate. The well-structured wine list highlights wines from the Rhône Valley – home of restaurant Maison Pic, the Valence institution owned by the Pic family.

➤ 額外推薦

這家位於，西班牙伊比沙島桑特霍塞普德薩塔萊亞（Sant Josep de sa Talaia）的餐廳，Sublimotion 由米其林 2 星級廚師 Paco Roncero 經營，他利用分子美食烹飪美食，從味蕾出發同時給您視覺及感官刺激，讓您覺得不是再吃一頓飯，而是一個魔幻、超脫世俗的驚人表演！Sublimotion 提供 20 道餐點，每道餐點都有獨特的故事情境，而且每年每個故事都不一樣。

Sublimotion 團隊一年真正供餐的時間只有 4 個月其它 8 個月都在閉門造車。



五、生活小品-睡眠

呼吸，是再自然不過的事。受到緊湊又高壓的生活步調影響，我們的呼吸在不知不覺間變得愈來愈淺，導致過度換氣，讓自律神經長期處於危機降臨的壓力狀態。呼吸法有助於體內回復正常機能。其中 4-4-4 呼吸法（英文：square breathing 或 box breathing）喚醒我們的呼吸本能，把紊亂的呼吸模式與節奏，調回最自然的狀況，也釋放出沉積過久的壓力，讓身體重新開機，注意力和體能也跟著恢復。

➤ 4-4-4 呼吸法

◆ 第一階段

閉上雙眼，從鼻子慢慢吸氣，數 4 秒鐘，感受吸入的空氣流經肺部。

◆ 第二階段

閉住氣數 4 秒鐘，請注意：此時嘴巴別用力緊閉、鼻孔也不要施力，自然而然閉氣就好。

◆ 第三階段

慢慢呼出氣，數 4 秒鐘呼完氣。接著重複上述步驟至少 3 回合。一般來說，重複做到 4 分鐘，就能發揮鎮定效果。覺得不夠，可視情況再重複。

➤ 5 種呼吸法

◆ 第一招：腹式呼吸

身處在壓力滿點的現代社會裡，最推薦練習的就是腹式呼吸法。用鼻子深吸一口氣，讓肚子像氣球一樣鼓起，慢慢的吐氣使腹部凹下去。

腹式呼吸可以幫助副交感神經活躍，對身心都有放鬆的效果，更能夠提升幸福賀爾蒙「血清素」的分泌！

有效達到：1. 減緩緊張壓力，放鬆身心。2. 提高免疫力。3. 提升內臟機能。

◆ 第二招：胸式呼吸

顧名思義就是將專注放在胸口的呼吸，吸氣讓胸（肋骨之間的肋間肌）往外擴張，吐氣回復原狀。和腹式呼吸相反，胸式呼吸會提高交感神經的作用，讓身心都更有活力和能量。

有效達到：1. 緩解胸悶。2. 提高身心的活力。3. 提升運動效果，幫助減重。

◆第三招：完全呼吸

連動「腹式」和「胸式」的呼吸，喚醒身體的每個細胞。讓肺部做最大限度的運作，活化身體的每個細胞。

有效達到：1. 活化腦細胞。2. 提高基礎代謝率。3 帶走負能量和負面情緒。

◆第四招：火呼吸

短而快速帶有力量的呼吸，用鼻子深吸一口氣，再快速並帶有節奏的分段吐氣。

透過橫隔膜間歇的運動，提高血液循環，使得頭腦更加清晰。早晨和空腹練習，效果更佳。特別提醒孕婦、高血壓和心臟病患者不適合做火呼吸練習。

火呼吸可以幫你：1. 提高工作幹勁。2. 清晰好腦力。3. 燃燒腹部脂肪。

◆第五招：單鼻呼吸

將左右兩側的鼻子輪流開合，用手指輕壓著單側鼻孔，一次使用一邊的鼻孔呼吸，可以左右交替，或是只做單側的練習。在瑜珈裡，右側是代表太陽，左側是代表月亮；也就是陰和陽的能量。交互練習單側的呼吸，可以平衡身體的能量。

單鼻呼吸可以幫你：1. 平衡自律神經。2. 右鼻呼吸：提升能量改善手腳冰冷。3. 左鼻呼吸：平靜身心，穩定情緒。

六、 會訊編後語

會訊編輯工作最大的瓶頸是會員的動態資料，例如系友、會員的升遷、開公司、開店、娶媳婦、生孩子、考上研究所、獲得更高學位等相關訊息，雖然本會刊無法代替喜帖，但也能讓其他系友，會員沾些喜氣，也能活絡會員間的情感。希望各位系友能持續秉持愛護航技系及航海協會的初衷，不吝告知。

所有資訊請以電子郵件郵寄至王國勇理事長信箱 (universal@seed.net.tw)，李三榮總幹事 (rongen0985525@yahoo.com.tw) 或郵局郵件寄至高科大航技系黃維慈同學 (高雄市旗津區中洲三路 482 號，C108182121@nkust.edu.tw)。如有其他建議，也請告知，謝謝大家的支持！