

3 在船上生活

3.1 概論

3.1.1 整體來說，本守則旨在為在船上生活與工作的人員提供資訊與指引，增進他們的健康與安全。本章就個別海員提供一些更具體的建議。

3.2 體魄、健康與衛生

3.2.1 海員有責任照顧自己的健康與體魄。海員須有極佳的健康和體魄以應付工作需要，因此每名海員均須持有有效的健康證明書(在英國船舶上工作的海員須持有 **ENG1** 或同等認可資格的證書)，方可上船工作。在海員進行健康檢查時須確認：

商船通告(MSN)第 1839(M)和 1815(M)號

- 其聽力和視力(包括相關的色覺)符合其船上職位的相關標準；以及
- 其健康狀況因在海上工作而惡化、使其不適宜執行職務或危害船上其他人的機會很微。

3.2.2 海員的健康狀況如果有變，以致可能不適合執行職務，該海員應徵詢其他人的意見，由認可醫生重新評估以肯定其健康證明書仍然有效；否則其健康證明書或會失效，其健康狀況亦可能會危害自己或同事。

3.2.3 經常保持高度的個人清潔與衛生水平。在船上，傳染病很容易就能人傳人，因此預防措施和簡單有效的治療方法非常重要。

3.2.4 良好的健康有賴均衡飲食、充足睡眠和經常運動。健康飲食的指引載於海事及海岸警衛局(Maritime and Coastguard Agency, MCA)的單張“海上健康 8：健康切合工作需要”(“Your health at sea 8: Fit for purpose”)，亦可從國民保健服務(National Health Service, NHS)網站下載。不應服用消閑毒品或濫用物質或藥物，亦應避免過量煙酒。

3.2.5 輕微的損傷也應立即處理，割傷及擦傷的傷口應該清洗，有需要時應進行急救治療，防止細菌感染。防護霜可保護裸露皮膚以免發炎，並令徹底清潔更容易。

3.2.6 老鼠與其他嚙齒類動物都可能是傳染病的帶菌者，所以不論死活，切勿徒手處理。

3.2.7 船上人員已受過訓練，對可能出現的健康問題有基本的醫療知識。如有海員染上重病或受了重傷，應立即以遙距問診的方式諮詢醫生意見。如有需要，應安排患病或受傷的海員上岸接受治療。其他醫療須知載於《船長醫療指南》。

3.3 吸煙

3.3.1 香煙煙霧危害吸煙者和吸入二手煙人士的健康。吸煙除了對健康造成直接損害，還令身體更易受石棉等有害物質的影響。因此，很多船公司已訂立吸煙政策，作為推動船上健康和安全的部分措施。船公司制訂吸煙政策時，會考慮海員在船上居住和消遣的時間，通常以保障非吸煙者為先，避免二手煙損害他們的健康。

3.3.2 因此，吸煙政策很可能會限制船上可吸煙的地方，亦會教導吸煙者戒煙對健康的好處，並推廣計劃協助海員戒煙。有關指引可從 NHS 網站下載。

3.3.3 吸煙不但可能有損健康，假如火柴和煙蒂沒有小心弄熄和安全丟棄，更可能造成火警。船上如有煙灰缸，吸煙者就應該使用。最好使用安全煙灰缸。

3.3.4 切勿把火柴和煙蒂拋出船外，因為可能會被風吹回船上。在牀上吸煙非常危險。

3.4 藥物

3.4.1 任何人如服藥，特別是服用了會影響警覺性的藥物，應告訴為他們進行健康檢查的認可醫生，並了解任何可能出現的副作用。他們應把服藥一事知會船上負責的高級船員，供其調配工作時考慮。

MSN 第 1839(M) 號

3.4.2 服用某些藥物期間不宜飲酒。即使是阿士匹靈、防暈船藥、抗瘧疾藥片和可待因等普通藥物，服藥時飲酒都十分危險。

3.4.3 海員有責任確保自己按時接受國際航行所規定的防疫注射／疫苗接種，並於需要時服用預防疾病的藥物，例如適當的抗瘧疾藥片。

3.5 瘧疾

3.5.1 到達受瘧疾影響的地區前便應服用預防藥物。藥物療程長短不同，通常由一至三星期。離開該等地區後，應繼續服用藥物四星期。船公司須徵詢醫生意見，以決定前往特定地區應服用哪種藥物最為適合。

海上指引(MGN)第 399(M)號

3.5.2 在瘧疾疫區，應採取預防措施，盡量避免被昆蟲叮咬。

預防昆蟲叮咬

- 在甲板或岸上時穿着長袖衫褲。
- 使用紗窗和蚊帳。
- 關上門窗和孔口。
- 使用蚊藥或噴殺蟲劑。

3.5.3 任何人如前往疫區後感到不適，應即時通知醫生自己有機會感染瘧疾。

3.5.4 關於預防瘧疾的更詳細指引載於 MGN 第 399(M)號，《船長醫療指南》亦載有預防瘧疾和護理患者的詳細指引。

3.6 避免疲勞造成的影響

3.6.1 國際海事組織(IMO)把疲勞定義為：

“由於體力、思考和情感能力的應用而導致體力和／或思考能力下降，繼而可損害幾乎所有體能，包括力量、速度、反應時間、協調能力、決策能力和平衡力。”

IMO 海事安全委員會通函第 813 號

3.6.2 海員疲勞被視為影響海上安全的嚴重事宜。有明確證據顯示疲勞可導致海員發生意外、傷亡或長期健康不良，亦可引致船隻嚴重損壞及損失，以致嚴重破壞環境。

3.6.3 船公司和船長應確保工作安排能盡量令海員減少疲勞，海員亦有責任照顧自己和同事的健康和安全。

預防疲勞

- 確保上船開始工作前已有充足休息。
- 按編排好的休息時間休息。

- 在休息時間睡覺，盡量爭取充足連續的睡眠時間(調查指出每 24 小時身體便需要大約八小時睡眠)。
- 定時進食，保持膳食營養均衡，睡前只進食少量食物。
- 睡前不飲酒或含咖啡因的飲品。
- 準確記錄休息時數，讓管理層能清楚知道工作繁重的時段。

3.6.4 更多關於疲勞、善用睡眠模式和保持警覺方法的資訊載於 **MGN 第 505(M)號**。

MGN 第 505(M)號

3.7 在炎熱天氣、陽光下和炎熱環境中工作

3.7.1 潮濕高溫可以導致虛脫及中暑。出汗是人體最有效的體溫調節機制，但汗水的主要成分是鹽和水，流汗後必須補充。在這種天氣下工作，建議每日飲用至少 4.5 公升(八品脫)的涼開水(不是冰水)，最好是每隔一段短時間逐少飲用。鹽份可以在食物裏吸收，再喝一些含鹽飲料補充，可防止中暑性痙攣。切勿飲酒。

3.7.2 海員處於炎熱環境下的時間應予以限制，並應有休息時間(在陰涼處或有新鮮空氣的地方)。以機械輔助工具協助進行體力勞動的工作，有助減少炎熱環境或穿戴很多衣服或裝備的影響。見健康及安全局(Health and Safety Executive, HSE)有關溫適度的指引。

3.7.3 如在密閉場所內工作，應採取措施確保空氣盡量流通，並應穿着輕薄的衣服，盡量讓皮膚表面的汗水容易揮發。

3.7.4 盡可能避免在烈日下(特別是全日最熱的時間)曝曬，尤其在熱帶地方。如需要在特別炎熱或潮濕的環境工作，應穿戴合適的衣物(包括帽子)，保護頭部及身體。淺色的棉質衣服能反射熱力，保持身體涼快。特別是在太陽最熾熱的中午時分，上半身應穿着衣物。數月未曬過太陽的皮膚容易曬傷。

3.7.5 海員不容易找到陰涼處遮擋紫外線 A(UVA)、紫外線 B(UVB)和陽光，使用太陽油可有效保護身體。在歐洲氣候的地區，應使用防曬系數(SPF)至少 15 的太陽油。在熱帶地區或其他高危地區，應使用 SPF 至少 30 的太陽油(皮膚白皙者應使用 SPF 更高的太陽油)。

避免曬傷

- 了解自己的皮膚有助決定使用什麼防曬方法。當下曬傷可能增加晚年患皮膚癌的機會。
- 避免皮膚曬紅。皮膚曬紅是皮膚受損的首個徵狀，也是曬傷的先兆。
- 防曬油或可防止皮膚曬傷，但不能免除患癌的長遠風險，也不能防止皮膚過早老化。
- 最佳的保護方法是避免陽光直接照射皮膚。
- 每次被陽光照射，皮膚都會留下印記，因此休班時仍須繼續注意防曬。
- 使用充足份量的太陽油，定時再補塗。

3.7.6 如在非常炎熱及／或潮濕的環境工作，或穿戴呼吸器時，應不時到有新鮮空氣或陰涼的地方歇息。在休息時間應脫下保護衣物和裝備，讓身體降溫，但再開始工作時必須再次穿戴。

3.8 在寒冷天氣和環境工作

3.8.1 低溫可嚴重影響靈敏度，因此在寒冷天氣下工作可損害海員執行簡單職務的能力。如溫度再降低，深層肌肉會受影響，肌肉力量減弱，關節亦會變得僵硬。(見加拿大約克大學網站所載關於在寒冷天氣下工作的指引。)

3.8.2 身體正受寒冷影響的初期徵狀包括：

- 持續顫抖；
- 協調能力低；
- 口唇和手指泛藍；
- 行為失去理性，變得混亂；以及
- 警覺性減低。

3.8.3 應穿戴合適的衣物，包括手套、帽子和保暖襪。小心確保衣物能與手上工作所需的個人保護裝備一同穿戴。

與寒冷天氣有關的傷患／疾病

凍瘡／亞凍傷可令暴露在冰點以下溫度的身體部分的皮膚和組織受損。身體突出的部分，尤其是手、腳、耳朵、鼻子和口唇，特別容易受損，因此應穿戴保護這些部分的衣物。

體內溫度降至攝氏 35 度(華氏 95 度)會引發低溫症，可以致命。低溫症通常在身處寒冷環境時引發，例如長時間在寒冷的戶外地方，或跌入冷水中。

(見 NHS 選擇(NHS Choices)網站所載關於凍瘡和低溫症的資料。)

3.9 工作服

3.9.1 衣着應配合工作環境，工作服須稱身，沒有鬆開的衣襟、口袋或繩帶，以免被捲進機械活動的部件，或被障礙物或突出物鉤着。在有燒傷或燙傷危險的地方，例如廚房，就應穿着能充分覆蓋身體的衣履，而衣履質料應屬不易燃性質，例如棉質。

3.9.2 長袖襯衣或外衣能提供更佳的保護。長袖不可捲起。長髮應向後扎起並用帽子遮蓋。在有需要時應穿着勞工鞋或安全鞋。

3.10 船上的日常管理

3.10.1 良好的日常管理是促進船上健康與安全的要素：

- 所有設備及其他物品要穩當地存放，這不單可讓船員及時發現問題，船員在需要時也可以立即取用物品。
- 固定裝置及裝置的配件應該妥善保養。
- 所有工作區和通行區應有足夠照明。
- 船上(尤其是在船艙內)的電路不可超出負荷。
- 垃圾廢物要盡快清理並正確地棄置。
- 門與抽屜應關妥。
- 緊急標誌、消防和救生設備應在任何時候均不受阻塞。
- 指示板、告示及操作指示應保持清潔，使上面所寫的文字清晰易見，而且不被其他物件遮擋。

3.10.2 噴霧劑可能含有揮發性或易燃物質，在任何情況下，即使罐內的噴劑已經用完，切勿在明火或其他熱源附近使用或放置噴霧劑。空罐須妥善棄置。

3.10.3 一些消毒和殺蟲噴霧劑所含的成分本身可能對人體無害，但在受熱後可能會分解。噴過噴霧劑後，如噴霧劑尚未消散而該空間仍未換氣，在該處吸煙會有危險。

3.11 危害健康的物質

3.11.1 船上有很多物質會損害接觸者的健康。這些物質不單包括明顯已知危險的物質，如危險貨品和石棉，也包括一些維修和清潔用的物質。例如苛性鈉和漂白粉或漂白水會灼傷或滲進皮膚，與其他物質混合時可能會起危險反應，因此絕不可以混合使用。

3.11.2 船員如在有危害健康物質的地方工作，應遵從適當的安全措施以消除或監控接觸這些物質的風險，或將風險減至最低。包裝的貨物和物料應在適當時加上危險警告標誌。其他危險物質應以風險評估加以辨識。海員應獲發相關的危險資訊和現行保護措施的資料。

3.11.3 打開化學品的容器前，應仔細閱讀標籤，了解裏面是否含有危險物質。容器上沒有標籤的化學物品，除非很清楚知道是什麼，否則絕不可以打開使用。更多相關須知載於第 21 章－危害健康的物質和混合物。

3.11.4 舊船的嵌板、面層包裝物料或絕緣物內或含有石棉產品。如這些物料在航程中受損，應立即向部門主管報告。破損的部分在妥善修理前，應盡量封閉其所在的範圍，並以絕緣處理或覆蓋該物料露出的邊角或表面，以防石棉纖維脫落，在空氣中飄散。

3.11.5 長時間接觸礦物油和清潔劑，可能導致皮膚病。皮膚沾有礦物油應徹底清洗。清洗時，應使用專門清洗油漬的皮膚清潔劑。化學溶劑可損害皮膚，因此不應使用。不小心接觸到有毒化學品或其他有害物質，應立即報告並採取適當補救行動。工作服要經常清洗。切勿把沾了油的布碎放進口袋。

3.11.6 吸入刺激性的塵埃會導致咳嗽及肺部受損。吸煙者的風險較非吸煙者為高。

3.11.7 海員應確保自己知道並明白其工作的風險、應採取的預防措施及風險監察的成效。

3.11.8 船員必須遵守場地的所有監控措施，穿着保護衣物，並配戴船上供應的保護裝置。

3.11.9 如果監控措施失效，導致危害健康的重大風險，或者對這些措施或效用是否足夠有懷疑時，應向上級報告以進行健康檢查。

3.12 常見的受傷情況

第 8 章載有適當個人保護裝備的建議，有助避免以下受傷情況。

手部受傷

3.12.1 處理鋒利或熾熱物體時，戴手套是合理的保護；但手套很容易被捲進滾筒或機器中。較鬆的手套容易鬆脫，不能用來緊握梯子；沾水或沾油的手套容易滑溜，戴着工作時應份外小心。長時間戴手套可令皮膚發熱出汗，因而對皮膚造成傷害。在保護手套內再戴棉質手套，有助避免出現這情況。

腳部受傷

3.12.2 穿着不合適的鞋履(例如涼鞋、帆布鞋、人字拖鞋等)，完全不能提供保護避免燒傷或燙傷，而且很容易絆倒或滑倒。穿着這類不合適的鞋履，要遠離運作中的機器、操作中的纜索和捲成圈狀的繩索。

眼部受傷

3.12.3 應極小心保護眼睛，在進行會產生火花、木屑，以及與油漆、金屬和危險物質接觸的工作時，必須戴上合適的護目鏡。

頭部受傷

3.12.4 跨過門口的下方圍板等位置時，應緊記弓身低頭，以免頭碰上門框。在適當時應戴上保護頭部的裝備。

割傷

3.12.5 為免割傷，所有利器和鋒利物品應小心處理，不應隨處放置，以免有人意外割傷。在廚房裏，利刀和菜刀不應與其他碗碟一同清洗，而應分開逐把清洗，然後放在安全的地方。玻璃碎片應小心清掃，不要用手撿拾。

燒傷和燙傷

3.12.6 燒傷和燙傷通常因為熱管道和爐頭引致。火災也會令人燒傷。熱的機器和盛着燙熱液體的容器應被視為危險源頭，足以令人受傷，因此應採取足夠的預防措施。

3.12.7 電器損壞可令人嚴重灼傷，亦可導致觸電。使用電器前應先檢查，若發現有問題，應向上級報告。

誤用工具

3.12.8 使用不正確的工具也會使人受傷。選用正確的工具和確保以正確方法使用是十分重要的。工具不應隨處擺放，以免墮下傷人，或使人絆倒。完工後，應將工具放回安全的地方。

徒手搬運

3.12.9 徒手搬運很容易拉傷肌肉。用正確的方法抬起重物可以避免拉傷。搬運重物的指引見第 10 章。

繫纜

3.12.10 繫纜和解纜都有機會導致嚴重意外。船員絕不可站在繩圈中或接近繃緊的纜繩，處理纜筒和繫纜樁上的纜繩時應格外小心。

電器引致的危險

3.12.11 未獲授權人員不得干涉電力裝置的工作。未得負責的高級船員批准，不得將船上的電源接駁任何私人電器。

3.12.12 衣服或其他物件只可在指定地方吹乾，不得放在機艙，也不得放在加熱器或燈泡上面或附近，以免因阻礙空氣流通而過熱，導致火災。

3.12.13 切勿將熨斗壓在易燃物件上。熨斗用後應關上電掣，並存放在安全的地方。