

Buku Panduan Hak Kerja Awak Kapal Nelayan

漁工船員
權益手冊



Salam sejahtera, bagi Anda yang bekerja di atas kapal ikan, berikut ini adalah pengetahuan dasar dalam beberapa aspek yang perlu Anda ketahui, seperti hak kerja, keselamatan lingkungan kerja, kesehatan fisik dan mental, serta cara meminta bantuan. Semoga informasi ini dapat membantu Anda bekerja dan hidup dengan lancar di kapal ikan.

Pertama-tama, ada beberapa cara berpikir dan bersikap yang perlu Anda pahami sebelum membaca panduan ini, yaitu pekerjaan Anda di kapal ikan seharusnya dilakukan dalam kondisi aman. Pekerjaan yang ditugaskan kepada Anda harus berdasar pada kemauan sendiri, dan Anda seharusnya merasa diperlakukan secara setara. Jika terjadi situasi seperti penindasan, pelecehan atau diskriminasi, Anda berhak untuk melaporkannya. Jam kerja dan gaji yang tercantum dalam kontrak kerja di kapal harus disetujui oleh Anda sebelum tanda tangan. Jika Anda mengalami masalah dan membutuhkan dukungan saat bekerja di kapal ikan, berikut adalah beberapa sumber informasi yang bisa digunakan untuk mendapatkan bantuan.

Lembaga yang dapat Anda hubungi jika mengalami masalah:

PCT Seamen and Fishermen's Service Center



Facebook



Facebook group



Formulir pengaduan

Stella Maris Kaohsiung



Facebook

Hotline Konsultasi dan Perlindungan 24 Jam untuk Pekerja Migran Asing

Jika Anda berada di Taiwan, silakan hubungi 1955. Jika berada di luar negeri, silakan hubungi +886-2-8073-3141 atau gunakan formulir online:



Dapatkan bantuan

Platform Layanan Interaktif Kru Asing



Website

Kisah Cyril Geffrey, Nelayan Asal Filipina

Cyril Geffrey adalah seorang nelayan yang bekerja di atas kapal perikanan laut lepas. Suatu kali saat melaut, ombak yang kuat membuatnya terpeleset saat mandi dan menyebabkan luka besar di alisnya. Setelah insiden ini, kualitas tidurnya memburuk dan ingin berobat. Karena itu, ia meminta bantuan Pusat Layanan Pelaut dan Nelayan Gereja Presbiterian (PCT Seamen and Fishermen's Service Center).



Saya adalah Cyril Geffrey, tahun ini berusia 34 tahun. Saya berasal dari Kota Lucena, Provinsi Quezon, Calabarzon, Filipina. Mengapa saya memutuskan untuk menjadi seorang nelayan? Awalnya, ada seseorang yang menawarkan saya untuk bekerja di luar negeri sebagai nelayan. Saya mencoba memanfaatkan kesempatan ini untuk memahami seperti apa kehidupan seorang nelayan di luar kampung halaman.

Tantangan terbesar di laut tentunya ketika harus berpisah dari keluarga, terutama saat rindu akan kampung halaman datang menghampiri, keinginan untuk pulang akan semakin kuat. Apalagi saat bekerja di laut sangat sulit untuk berkomunikasi dengan keluarga, kerinduan yang tak tersampaikan benar-benar menyakitkan. Untungnya, dalam beberapa tahun terakhir, kapal-kapal perikanan telah dilengkapi alat komunikasi seperti alat pemancar sinyal, WiFi, dan hotspot, yang banyak membantu saya melewati rasa sedih dan kesepian, sekaligus menjadi motivasi untuk mewujudkan mimpi saya dan keluarga.

Orang yang paling penting dalam hidup saya adalah ibu saya. Dia banyak berkorban untuk kami kakak beradik sejak kami kecil. Saya bisa merasakan kesabaran dan rasa sakitnya saat berkorban untuk kami. Saya ingin berkata kepada ibuku, "Cintaku padamu, Ibuku, tidak akan pernah berubah."

Saya juga ingin berkata kepada Pusat Layanan Pelaut dan Nelayan PCT, "Terima kasih banyak, karena Pusat benar-benar sangat membantu kami para nelayan dengan efisiensi layanan yang sangat cepat. Saya juga sering mengunjungi grup Facebook pusat, "SFSC Saiko Sasa", dan sangat menyukai layanan yang mereka sediakan. Terima kasih banyak kepada Pusat Layanan Pelaut dan Nelayan PCT, semoga Tuhan memberkati kita semua.

Sumber: PCTSFSC



latihan kecil

Coba pikirkan, jika Anda menghadapi situasi di atas, bagaimana cara Anda menghadapinya?

Ketika Anda mengalami situasi di mana hak Anda dilanggar, pastikan untuk mencatat kejadian tersebut, termasuk rincian seperti tanggal dan pihak-pihak yang terlibat. Jangan takut untuk melaporkannya, lembaga-lembaga tersebut di atas dapat memberikan bantuan yang Anda butuhkan.



Tentang Ketentuan Kerja, Isi Kontrak, dan Dokumen Pribadi Anda

Semua ketentuan kerja (termasuk gaji, tunjangan, uraian tugas dan jam kerja) harus dicantumkan dengan jelas dalam kontrak Anda dalam bahasa yang Anda pahami. Jika Anda memerlukan bantuan terkait ketentuan kontrak, Anda dapat menghubungi agensi Anda terlebih dahulu. Anda juga dapat mempertimbangkan untuk mencari bantuan dari lembaga seperti Stella Maris atau Pusat Layanan Pelaut dan Nelayan Gereja Presbiterian (PCTSFSC).

Dokumen pribadi penting Anda (seperti: salinan kontrak dan paspor), harus disimpan di tempat yang aman dan kering. Dengan persetujuan Anda, dokumen tersebut dapat disimpan kapten kapal dengan syarat dokumen tersebut harus dikembalikan saat Anda memintanya dan tidak dapat ditahan secara paksa.

Ketika pindah ke kapal lain, Anda harus menandatangani kontrak baru.

Semua nelayan migran harus menerima gaji minimum bulanan yang sesuai dengan peraturan yang berlaku saat ini (US\$550 mulai 1 Januari 2023).

Pemilik kapal wajib mendaftarkan Anda asuransi kecelakaan diri (termasuk asuransi cedera), asuransi medis (termasuk asuransi kesehatan umum) dan asuransi kematian umum. Untuk asuransi kematian umum tidak boleh kurang dari NT\$1,5 juta dan pembayaran aktual asuransi kesehatan tidak boleh kurang dari NT\$300.000.

Jika Anda mengakhiri kontrak lebih awal dan bekerja kurang dari 3 bulan, Anda harus menanggung tiket pesawat pulang Anda sendiri. Jika Anda bekerja lebih dari 3 bulan hingga kurang dari 1 tahun, biaya tiket pulang pesawat ditanggung bersama berdasarkan proporsi waktu kerja. Jika Anda sudah bekerja lebih dari 1 tahun, pemilik kapal akan sepenuhnya menanggung tiket pulang pesawat.



Lingkungan Kerja yang Harmonis dan Saling Menghormati

Semua pekerjaan yang Anda lakukan di kapal perikanan harus berdasar atas kemauan sendiri dan dilakukan dalam kondisi yang aman. "Pekerjaan atas kemauan sendiri" berarti bahwa semua pekerjaan yang Anda lakukan adalah pekerjaan yang Anda setuju tanpa adanya tekanan dan rasa takut akan dihukum.

Semua pekerjaan di atas kapal dilakukan atas kemauan sendiri, dan kondisi kerja yang Anda setuju harus dijelaskan secara rinci dalam kontrak yang ditandatangani sebelum meninggalkan kampung halaman, dalam bahasa yang Anda pahami.

Anda harus berada dalam kondisi fisik dan mental yang memungkinkan saat melakukan pekerjaan Anda. Jika Anda mengalami kesulitan dalam melaksanakan tugas, baik secara fisik maupun mental, Anda harus melaporkannya kepada pengurus di kapal.



Segala Bentuk Penyiksaan dan Kekerasan Tidak Diperbolehkan

Penyiksaan dan perundungan dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Berikut beberapa cara untuk mengenali dan menangani situasi tersebut:

Segala tindakan yang dengan sengaja menyebabkan cedera fisik termasuk dalam kategori penyiksaan fisik (misalnya: memukul, mendorong, menarik, tidak memberi makan/minum, dan bahkan pelecehan seksual).

Hal ini juga mencakup tindakan yang menyebabkan cedera fisik dengan tujuan menghukum atau memaksa Anda untuk bekerja, terutama pekerjaan yang tidak tercantum dalam kontrak asli.

Kekerasan juga dapat mencakup pemaksaan penggunaan obat-obatan atau pemaksaan untuk bertindak disiplin.

Cara Menangani Tindakan Penyiksaan atau Kekerasan

- Catat kejadian: Catat waktu, tanggal dan detail kejadian terkait.
- Laporkan segera: Segera hubungi lembaga yang melayani pekerja perikanan (lihat bagian sebelumnya).
- Cari dukungan di kapal: Bicaralah dengan rekan kru atau pengurus yang dapat dipercaya tentang kejadian.

Pelecehan emosional yang sering terjadi di sektor perikanan mencakup perilaku apapun yang memengaruhi kesehatan mental Anda, seperti pelecehan verbal, intimidasi atau ancaman terhadap Anda atau keluarga Anda, pengucilan sosial, atau segala tindakan lain yang membuat Anda merasa tidak nyaman. **Perlu diingatkan bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik.**

Cara Menangani dan Menghadapi Pelecehan Emosional

- Tanda-tanda yang perlu diperhatikan:
 - Merasa cemas, depresi, kehilangan nafsu makan atau ketakutan
 - Kehilangan harga diri atau rasa percaya diri
 - Mulai tidak ingin bersosialisasi dan menjauh dari orang lain.
- Apa yang bisa Anda lakukan:
 - Catat kejadian: Catat waktu, tanggal dan detail kejadian.
 - Waspadai dampak kejadian terhadap kesehatan mental Anda (Jangan menyangkal emosi dan perasaan Anda).
 - Cari dukungan: Temukan rekan kru yang dapat dipercaya atau jaringan dukungan lainnya seperti PCTSFSC atau Stella Maris.
 - Laporkan segera: Segera hubungi lembaga yang melayani pekerja perikanan sesegera mungkin (lihat bagian sebelumnya).
 - Metode penanganan lainnya: Anda dapat mempertimbangkan untuk latihan kewaspadaan atau diskusi dengan seseorang yang Anda percayai.



Istirahat yang Cukup

Istirahat yang cukup sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental Anda, serta untuk keselamatan pelayaran kapal.

Jam Kerja: Mengacu pada waktu melakukan pekerjaan di bawah pengawasan dan arahan kapten atau pengurus, termasuk memasak, bersih-bersih, memperbaiki peralatan, merapikan peralatan tangkap, dll.

Waktu Istirahat: Mengacu pada waktu bebas yang dapat Anda gunakan tanpa pengawasan kapten atau pengurus. Waktu istirahat tidak terbatas pada waktu tidur.

Lembur Berlebihan: Mengacu pada kondisi di mana pekerja dipaksa bekerja melebihi jam kerja yang diatur oleh hukum atau kesepakatan bersama. Penentuan apakah terdapat kerja lembur berlebihan yang menyebabkan adanya kerja paksa agak sulit. Cara penilaian sederhana adalah jika pekerja harus lembur lebih lama dari yang diatur oleh hukum dan hal ini disebabkan oleh suatu ancaman (seperti ancaman pemecatan) atau untuk mendapatkan setidaknya upah minimum, maka hal tersebut merupakan kerja paksa.

Rekomendasi waktu istirahat berdasarkan "Rencana Aksi Perikanan dan Hak Asasi Manusia" dan "Perlindungan Hak Awak Kapal Asing yang Dipekerjakan di Luar Negeri oleh Kapal Penangkap Ikan di Perairan Jauh Taiwan" yang dikeluarkan oleh Ditjen Perikanan Taiwan (TFA) adalah waktu istirahat harian minimum bagi nelayan asing harus setidaknya 10 jam, termasuk setidaknya enam jam istirahat berturut-turut tanpa gangguan. Semua waktu istirahat harus dicatat dalam catatan kehadiran pelaut sebagai bukti.

Waktu istirahat nelayan asing yang direkrut di luar negeri tidak boleh kurang dari 10 jam, termasuk 6 jam istirahat berturut-turut tanpa gangguan; Waktu istirahat tidak boleh kurang dari 77 jam dalam 7 hari. Namun jika ada kebutuhan operasional, penerapan waktu istirahat dilakukan berdasarkan kesepakatan antara pekerja dan majikan, kemudian mengatur cuti pengganti selama di kapal atau setelah kapal berlabuh.

Waktu kerja normal untuk nelayan yang direkrut di dalam negeri tidak boleh melebihi 14 jam dalam setiap 24 jam.

Anda Memiliki Hak Membentuk Serikat Pekerja dan Memperjuangkan Hak-Hak Anda

Kebebasan berserikat memberi Anda kebebasan untuk membentuk atau bergabung dengan serikat pekerja. Misalnya, Anda dapat bergabung dengan serikat pekerja yang mewakili pekerja di sektor perikanan untuk menyuarakan pendapat Anda secara kolektif. Ingatlah bahwa ini adalah hak yang seharusnya Anda nikmati!

Ada banyak serikat pekerja di Indonesia dan Taiwan, yang mewakili lebih dari 30.000 nelayan dari seluruh dunia. Dua serikat pekerja yang mendukung awak kapal WNI di kapal antara lain:

FOSPI
(Forum Solidaritas Pelaut Indonesia)
dengan situs web:



SBMI
(Serikat Buruh Migran Indonesia)
dengan situs web:





Keamanan dan Pertolongan Pertama di Kapal

Anda memiliki hak atas keselamatan diri selama di atas kapal. Berikut beberapa pedoman keselamatan dasar yang perlu diperhatikan:

- Kapal harus dilengkapi dengan peralatan komunikasi seperti radio atau satelit.
- Nelayan berhak mendapatkan perawatan medis tepat waktu ketika berada di daratan.
- Kapal harus menyediakan alat pelindung diri (APD) secara lengkap, termasuk sarung tangan, jas hujan, sepatu bot, jaket pelampung dan pakaian anti dingin, dan semua peralatan ini harus disediakan secara gratis kepada awak kapal.
- Semua kru kapal dan pengurus kapal harus menjalani pelatihan prosedur keselamatan dan kesehatan, termasuk cara menggunakan alat pelindung diri dengan benar dan cara mengoperasikan peralatan yang mereka gunakan dengan aman.
- Kapal harus memiliki persediaan medis yang memadai dengan obat-obatan yang masih dalam masa berlaku.
- Harus ada personel pertolongan pertama yang terlatih di kapal.
- Semua awak kapal harus memiliki surat keterangan kesehatan yang sah yang membuktikan bahwa mereka layak bekerja.
- Panduan pengobatan internasional dan pedoman keselamatan harus ditempel di tempat yang mudah terlihat di kapal; Selain itu juga seharusnya menempelkan daftar kontak untuk kunjungan medis di daratan.

Pentingnya Melaporkan Kondisi Sakit atau Cedera kepada Kapten Kapal

- Melaporkan kondisi kesehatan Anda kepada kapten sangatlah penting, bukan hanya sebagai catatan tetapi sebagai bukti untuk penanganan di masa depan. Melaporkan kejadian-kejadian serupa tidak berarti Anda akan kehilangan pekerjaan, melainkan memungkinkan Anda mendapatkan waktu istirahat untuk pemulihan yang cukup dan menghindari memburuknya kondisi kesehatan Anda.
- Jika terdapat kendala bahasa, gunakan aplikasi penerjemah di ponsel atau gunakan gambar untuk menjelaskan situasi Anda.

Perlengkapan Keselamatan dan Pencegahan Kebakaran

Semua awak kapal harus rutin mengikuti latihan keselamatan dan menyimpan catatan latihan.

Periksa secara berkala kondisi dan masa berlaku alat pemadam kebakaran dan jaket pelampung agar dapat digunakan dalam keadaan darurat.

Informasi kontak darurat: Hubungi hotline penjaga pantai 118 atau laporkan situasi melalui radio perikanan.

Keamanan dan Pertolongan Darurat di Kapal

[Bahan Referensi] Pedoman Keselamatan dan Kesehatan Kerja sebagai Pekerja di Kapal Penangkap Ikan



[Video] Pedoman Keselamatan dan Kesehatan Kerja sebagai Pekerja di Kapal Penangkap Ikan





Lingkungan Hidup di Kapal

Anda memiliki hak atas keselamatan diri selama di atas kapal. Berikut beberapa pedoman keselamatan dasar yang perlu diperhatikan:

- Kapal harus menyediakan air minum yang bersih dan cukup secara gratis.
- Makanan yang disediakan harus higienis dan cukup.
- Kapal seharusnya menyediakan makanan atau bahan makanan yang sesuai dengan kebiasaan agama awak kapal.
- Ruang hidup di kapal harus cukup dan bersih, memiliki ventilasi dan pencahayaan yang memadai.
- Kapal harus dilengkapi fasilitas seperti toilet, wastafel dan kamar mandi yang berfungsi normal. Setiap awak kapal bebas menggunakan fasilitas tersebut kapan saja.
- Setiap awak kapal harus memiliki tempat tidurnya sendiri.

Pentingnya Melaporkan Kondisi Sakit atau Cedera kepada Kapten Kapal

Memiliki fasilitas komunikasi di kapal adalah hak setiap nelayan. Saat ini, berbagai upaya tengah diusahakan untuk memastikan nelayan dapat menggunakan WiFi dan metode komunikasi lainnya.

WiFi mendukung hak nelayan untuk berserikat dan melakukan diskusi bersama. Konvensi internasional seperti ILO C188 mewajibkan agar nelayan diberikan akses yang wajar terhadap fasilitas komunikasi dan biayanya tidak boleh melebihi biaya sebenarnya yang ditanggung pemilik kapal.

- WiFi harus tersedia setiap saat untuk semua orang di kapal, termasuk kapten, awak kapal dan pengawas.
- Awak kapal dapat menggunakan ponsel untuk terhubung ke WiFi.
- Akses WiFi harus tersedia 24 jam dan tidak boleh dibatasi berdasarkan kinerja atau masalah disiplin.
- Demi alasan keamanan, WiFi hanya digunakan selama waktu istirahat.

Demi alasan keamanan, WiFi sebaiknya digunakan di area istirahat atau kabin, hindari menggunakan di area gelap di dek atau di dekat sisi kapal.

Penggunaan WiFi harus setara untuk semua awak kapal tanpa batas diskriminasi berdasarkan posisi/pangkat, kebangsaan atau senioritas.

Meski memiliki kebebasan berkomunikasi, awak kapal harus menghindari menyebarkan informasi yang bersifat komersial dan rahasia.

Jika tidak terdapat fasilitas WiFi di kapal, awak kapal harus diberikan akses menggunakan telepon satelit jika diperlukan.



Kesehatan Mental

Kesehatan mental sering diabaikan dalam pekerjaan industri perikanan karena berbagai tekanan yang dihadapi, termasuk jam kerja yang panjang, lingkungan kerja yang tidak stabil dan risiko cedera. Tekanan mental ini sering menimbulkan masalah seperti cedera fisik dan nyeri kronis, kurang tidur, kecemasan dan depresi.

Merawat kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik, yang akan memberikan manfaat menjaga performa dan produktivitas kerja, meningkatkan kualitas tidur, mencegah “burnout” atau kelelahan mental dan menjaga kestabilan emosi.

Pengelolaan Emosi dan Stres:

- Tidur dan istirahat.
- Makan secara teratur.
- Latihan pernapasan dan melakukan peregangan.
- Berbicara dengan keluarga, teman atau rekan kru lainnya.
- Tidak ada emosi yang salah, kenali dan terima apa yang Anda rasakan.
- Jagalah diri Anda dengan baik untuk bisa memberikan pelayanan atau bekerja dengan baik.
- Lakukan teknik relaksasi sederhana yang bisa dilakukan kapan saja seperti menarik napas dalam-dalam.

Cara lain mengatasi stres:

- Merawat kapal.
- Menciptakan lingkungan kerja yang ergonomis dan nyaman.
- Latihan prosedur keselamatan secara rutin dan pastikan Anda memahami setiap langkah-langkah keamanan.
- Relaksasi yang tepat, cobalah untuk bersantai, tertawa dan tetap aktif.

Kapan harus mencari bantuan: Mengelola stres sendiri adalah langkah awal yang baik, tetapi jika cara ini tidak efektif, Anda mungkin memerlukan bantuan dari luar untuk mengatasi stres. Anda bisa pertimbangkan untuk mencari dukungan dari keluarga, teman atau organisasi tenaga kerja jika mengalami kondisi berikut:

- Anda menghabiskan lebih dari satu jam setiap harinya untuk memikirkan atau mengatasi masalah yang membuatmu khawatir.
- Masalah ini membuat Anda merasa malu atau ingin menghindari orang lain.
- Kualitas hidup menurun.
- Stres mulai memengaruhi pekerjaan atau hubungan keluarga Anda.

Mengatur Pola Tidur yang Baik

- Apa itu Insomnia? Insomnia mencakup kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, tidur yang dangkal, banyak mimpi, atau bangun terlalu pagi dan sulit tidur kembali. Jika gejala ini berlangsung lebih dari tiga bulan dan memengaruhi kualitas hidup serta pekerjaan, hal ini dianggap sebagai insomnia.
- Berapa lama waktu tidur yang baik? Bagi orang dewasa berusia 18 hingga 64 tahun, disarankan tidur selama 7-9 jam sehari. Dalam pekerjaan di sektor perikanan, waktu tidur mungkin tidak selalu teratur. Manfaatkan waktu istirahat atau saat tidak bekerja untuk tidur nyenyak.
- Tips meningkatkan kualitas tidur di siang hari:
 - Lakukan relaksasi otot dan bernapaslah dalam-dalam.
 - Tidur siang selama 20 menit, tetapi hindari tidur siang yang terlalu dekat dengan waktu tidur malam. Ciptakan lingkungan tidur siang yang baik (tenang, nyaman dengan pencahayaan lembut).
 - Konsumsi kafein secukupnya dan perhatikan waktu asupannya.
 - Kembangkan kebiasaan relaksasi selama waktu istirahat: hindari penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur dan buat rutinitas sebelum tidur (misalnya membaca, bernapas dalam-dalam, meditasi).

船長

與資深船員

權益手冊





作為這艘船上的管理人員，你對於維護船上所有工作人員的安全和保護上扮演著關鍵角色。身為船長，你的職責（以及船員的職責）包括：

- 營造安全且有成效的工作環境
- 尊重所有工作人員的權利，不分國籍或職位



重要合約文件與身份證件

- 船員的所有個人文件（合約副本、護照、有效的健康證明）應放在安全的地方。船員可以同意讓你（船長）代為保管這些文件，但文件必須在船員要求時歸還，不可強行扣留。
- 你應該持有所有船員合約的副本，以及任何他們在船上工作所需的正式文件（例如健康證明）。這些文件會在勞動檢查時被檢查，也是為了在遇到就業相關法律問題時保護你。

自願性的工作

- 船上所有工作都必須是自願的，並且在安全的工作環境下進行。自願工作意指工作是自由選擇的，沒有恐嚇、債務束縛或懲罰的威脅。
- 工作條件必須符合 漁業署(TFA) 和合約中約定的條款，包括工資、休息時間和合約終止條件。
- 靠岸後，船員必須可以自由行動（在法律允許的範圍內），並且不應被管理層或其他船員監控或要求集體行動。

結社自由

結社自由讓船員可以自由與他人聯繫，包括成立或加入工會。兩個支援這艘船上的台灣船員的工會包括：

- 台灣鮪魚協會
- 台灣延繩釣鮪魚公會

船員有參與工會活動的權利，船長不能干涉。



充足的休息

船上的所有工作應遵守國際標準，包括讓船員獲得足夠的休息。除非遇到緊急情況，如天災、意外或突發事件。在這些少見的情況下，船上管理人員可以延長工作時間，直到恢復正常情況。事後，管理人員應給船員適當的休息時間。

- 台灣漁業署的「漁業與人權行動計畫」和「外籍船員海外就業管理及授權規定」建議，外籍船員的每日最低休息時間應該至少是十小時，且這段休息時間應該包含至少六小時不中斷的連續休息。這些都應該要記錄在船員的出勤紀錄中。
- 境外聘僱的外籍船員每日休息時間不應低於十小時，且至少應連續六小時之休息時間；任何七日內不得低於七十七小時。但因作業需要，得依勞僱雙方約定，另行安排海上補休，或於進港時給予船員補休。
- 境內聘僱的船員正常工作時間每24小時內不得超過14小時。

船員生病時必須能夠請假和休息。你應該留意疾病或受傷的情況，如果情況嚴重，應立即尋求專業的醫療協助。





船上安全與急救

確保你在船上的安全是你的權利。以下是一些基本的安全規範：

- 船上配有無線電或衛星通信設備
- 漁民有權在岸上得到及時的醫療照顧
- 船上必須有完整的個人防護裝備，包括手套、雨衣、靴子、救生衣和防寒衣，而且這些裝備對船員來說應該是免費的
- 所有船員和管理人員都應該要經過健康和安​​全程序的訓練，並且知道如何正確使用個人防護裝備以及如何安全地操作他們使用的設備
- 船上應有足夠的醫療用品，藥物必須在有效期內
- 船上必須有經過訓練的急救人員
- 接受過急救訓練的船長，將負責處理船上所有與工作相關或非工作相關的受傷情況。
- 所有船員都有有效的健康證明，證明他們是可以工作的
- 船上必須張貼國際治療指引和安全指南；船上也應該張貼岸上醫療支援的聯絡名單。

[參考資料] 提升漁船作業航行安全-
工作人員安全篇



[影片] 提升漁船作業航行安全-
工作人員安全篇



船員向船長報告生病或受傷的重要性

- 這些報告記錄是未來處理問題的證據。
- 所有受傷或者生病，以及醫療照顧的行為都應該被記錄清楚。

救生裝備和防火安全

所有緊急設備和裝備都應該定期檢查並更換，以確保遇到緊急情況時的安全。滅火器和救生衣等設備，應該在每次出航前檢查並詳細記錄有效期限與品質。

台灣和公海的緊急聯絡電話也必須要在船上提供（例如：海巡隊等）。

船上的生活環境

船上必須免費提供乾淨並且足夠的飲用水。

食物的供應必須衛生且充足。

船上應該提供符合船員宗教習慣的食物或食材。

船上的生活空間要充足且乾淨，並有足夠的通風和照明。

漁船必須配有能夠隨時正常使用的廁所、洗手和淋浴設施。每位船員都可以隨時使用洗手間和設備。

每位船員應該有自己的床位。

處理船上的問題

身為船長或資深船員，你可能需要解決船上各種問題，這些包含了船員之間的意見分歧、工資問題、生病/受傷情況或不安全的操作。

你應確保每個相關人員都有機會表達自己的問題，並且獲得所需的支持，包含勞工組織等外部資源。

語言障礙可能會成為理解和協助船員的挑戰。你可以使用手機翻譯，或用畫圖、示意圖等其他方法來克服語言障礙。

如果你無法處理這些問題，可能需要聯繫船東或岸上的支援。若船員沒有Wi-Fi，可允許他們使用衛星電話尋求支持或醫療協助。

在處理任何糾紛之初，記錄所有細節，包括日期和事件發生的時間。





心理健康

在漁業工作中，心理健康很容易被忽略，因為漁工們會面臨許多壓力，包括長時間的工作、不穩定的環境和受傷的風險。漁工們通常會遇到受傷、慢性疼痛、睡眠不足、焦慮和憂鬱等壓力。

照顧好自己的身體和心理健康非常重要，這不僅能讓你維持好的工作表現和工作效率，也能幫助提升睡眠品質、避免倦怠，並保持情緒穩定。

情緒和壓力管理：

- 睡眠和休息
- 定時吃飯
- 呼吸練習和伸展運動
- 和家人、朋友或其他船員聊聊
- 情緒沒有對錯，練習觀察自己的情緒
- 照顧好自己，才能提供好的服務
- 隨時可以做的簡單放鬆技巧，比如深呼吸

其他壓力預防方法：

- 維護船隻
- 調整工作環境，讓工作更符合人體工學
- 定期練習安全演習的內容並隨時確保對安全措施의熟悉
- 適當放鬆，笑一笑，動一動

何時尋求幫助：管理自己的壓力是一個好的起點，但當這些方法無效時，可能需要外部幫助來應對壓力。考慮在以下情況下向家人、朋友或勞工組織尋求支持：

- 每天花一小時以上時間想著或處理一個讓你煩惱的問題
- 煩惱讓你覺得尷尬或想躲避他人
- 生活品質下降
- 壓力影響到你的工作或家庭關係

睡眠管理

- 什麼是失眠？失眠包括入睡困難、睡眠中斷、淺眠、做很多夢，或是醒得太早且無法再入睡。如果這些症狀持續超過三個月，並影響日常生活和工作品質，就算是失眠。
- 睡多少才夠？對於18到64歲的成年人來說，建議每天睡7-9小時。在漁業工作中，睡眠不一定穩定，請把握休息時間或非工作時段好好睡覺。
- 提升白天睡眠品質的小技巧：
 - 放鬆肌肉、深呼吸
 - 小睡20分鐘，但避免在晚上睡覺時間附近小睡。盡量營造好的小睡環境（安靜、舒適、光線柔和）
 - 適量攝取咖啡因，並注意攝取時間
 - 在休息時間養成放鬆的習慣：睡前避免使用電子設備，建立入睡前的儀式（例如：閱讀、深呼吸、冥想）



