

杜絕疲勞



前言及致謝

希望每個手頭有這本《杜絕疲勞》漫畫冊的人都能夠從中獲益！認識到疲勞問題並克服其影響，無疑是預防海上事故的最有效方法之一。

對於各保賠協會而言，與人類在其他領域所得到的經驗一樣——預防勝於補救！長久以來，美國保賠協會一直把這一觀點視作其使命的核心部分。協會董事會積極致力於防損業務領域，其中《杜絕疲勞》是範圍不斷擴大的“會員及海員實用性協助專案”中的新增內容。作為管理公司，我們感謝董事會——特別是協會的安全與環保委員會主席Penn Maritime Inc.的James P. Sweeney先生——對協會這一重要業務領域的慷慨支持。

一年前，Bill Moore博士加入了我們，這一業務也因此獲得了新的推動力。他的專業知識以及幫助協會推陳出新的幹勁，格外值得肯定。我們欣喜地看到，自從Bill成為團隊一員以來，協會在該領域的影響力大幅擴大。我們還要特別感謝John Steventon，正是他的藝術才能，賦予了這一重要出版物如此強烈的視覺衝擊力。

現代社會有一種普遍的認識誤區，即複雜等同於精緻和有效。相比之下，《杜絕疲勞》採用簡潔易懂的形式和含蓄的幽默手法，令人印象深刻，傳遞著人人都能理解和吸收的嚴肅資訊。最重要的是，我們希望這些資訊能夠對減少疲勞（海上事故中人為錯誤的根源）事故產生真正積極的作用，從而在未來降低事故發生數方面產生顯著的影響。

Joseph E. M. Hughes
董事長兼首席執行官
Shipowners Claims Bureau, Inc.
美國保賠協會管理公司



序言

海員的安全和健康是所有海運業者最關心的問題。因為現實中，海員肩負著保證海上安全和環境保護的終極責任。而且，正如許多研究結果表明的那樣，在各種影響因素中，疲勞對海員保持警覺的能力影響最大，而這種能力對於避免人為錯誤（大多數海上傷亡事故的原因）具有至關重要的作用。

美國保賠協會認為，必須為海員提供安全的工作環境，並提供防損資訊，以說明海員在船上工作時識別、評估和預防疲勞。

因此，協會製作並出版了這本簡單易懂、使用方便的漫畫冊《杜絕疲勞》，將其作為海員熟悉疲勞風險的手段之一。《杜絕疲勞》的內容源於國際海事組織出版的《疲勞指南》中包含的研究結果。協會鼓勵相關人員參閱國際海事組織的指南，以便就如何識別和預防疲勞獲得詳細的指引，並據此實施旨在降低海員疲勞發生率和嚴重程度的戰略。

如希望瞭解有關美國保賠協會防損舉措的更多資訊，請訪問協會網站www.american-club.com。

William H. Moore，工學博士
Shipowners Claims Bureau, Inc.，管理人
American Steamship Owners Mutual
Protection & Indemnity Association, Inc.

封面及內頁的設計和插圖由John Steventon完成。

杜絕疲勞

人為因素



疲勞導致的人為錯誤
威脅著生命、
財產和環境。

而且疲勞
影響著每一個人，
與技能、知識或訓練
毫無關係。

說的就是你！



嗯。
疲勞對海員們來說尤其重要，
因為——



AAAA!



BEEP!
BEEP!

海員必須
保持警覺！



什麼是疲勞？

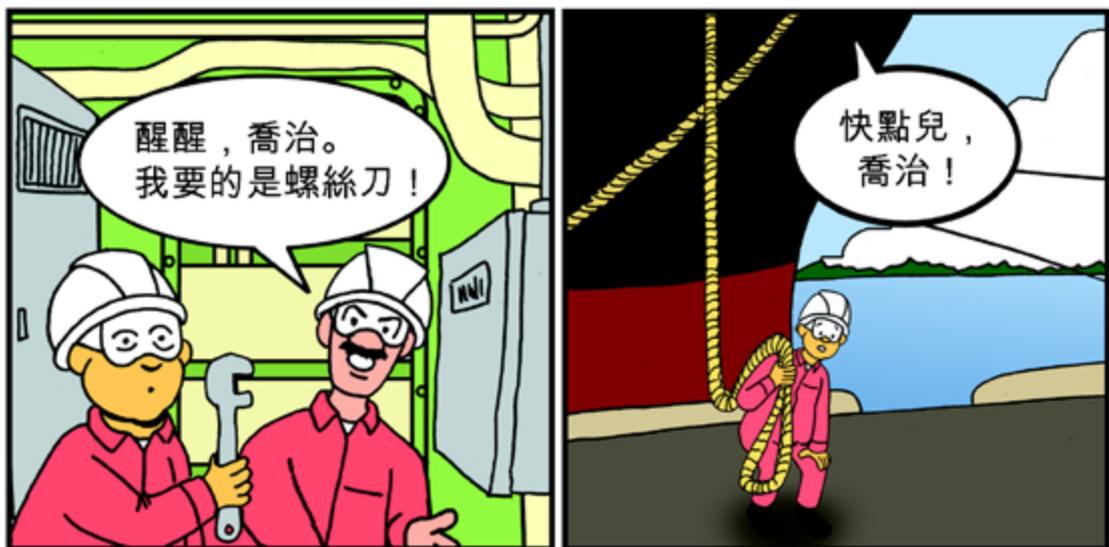
這是喬治。

他已經在海上
連續工作了
六個月。

他跨越了
五個時區，
從日班
換到了夜班。
就連離開家時
有沒有關掉煤氣爐，
他都記不清了。

喬治很疲勞。

喬治疲憊不堪，他沒辦法清醒地思考。
他艱難地做著決定，
體力和速度已經不足以應付工作，
身體協調性也很差。



他需要很長的反應時間。



海員工作中 可能引發疲勞的獨特方面

海員應對著各種極端天氣



長期駐船工作



還有噪音和振動



而這些只是其中的幾個方面而已.....

海員工作中 可能引發疲勞的更多方面

工作和娛樂之間 通常沒有明顯的分界



有時候，
船員之間的關係會變得緊張。



以上任何一個因素
都會引發精神壓力、
睡眠差和疲勞。



還有很多
其他的呢！

導致疲勞的 3個 最常見因素。

- ★ 睡眠不足
- ★ 休息品質差
- ★ 精神壓力和工作過量

我需要你監督這個港口所有貨物的裝卸。

大概只要16個小時就能完成。

嘿，喬治，我們打牌，你不會介意哦，對吧？

歡迎登輪！
作為新船員培訓的內容，
你們每個人都將開始
12小時輪班工作。

疲勞控制

正如《杜絕疲勞》中展現的那樣，有許多因素會引發睡眠障礙。

多種因素在一起可能產生壓倒性的影響，並且導致

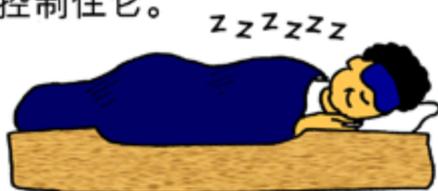


但是，我們可以通過控制吃什麼、喝什麼等可控因素來保持健康。油膩食物和咖啡因的攝入應該適量。



藥物只能依處方服用。

因此，在疲勞成為問題之前，請盡你所能地控制住它。

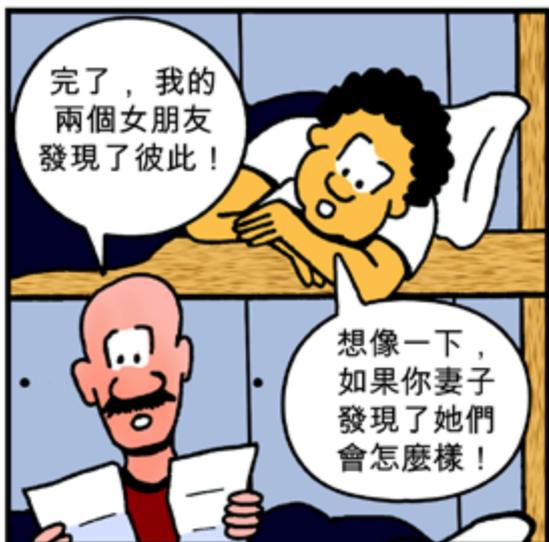
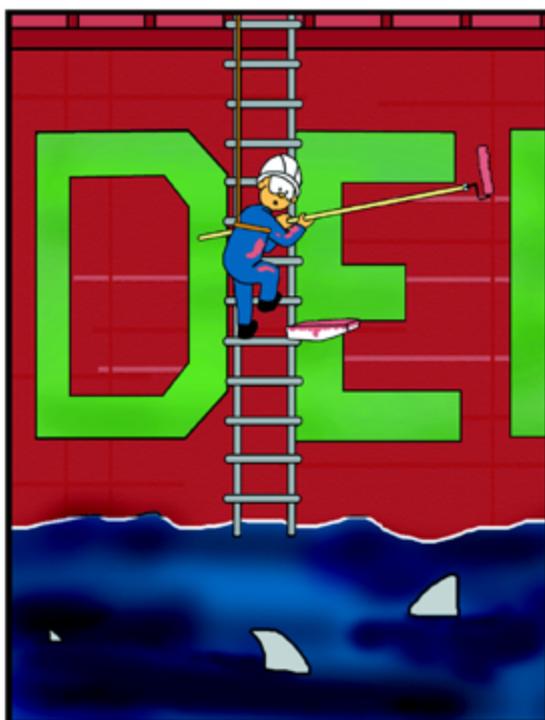


船員特有的因素

在船期間的身體、情緒和心理因素
會造成精神壓力或不適，並導致疲勞。



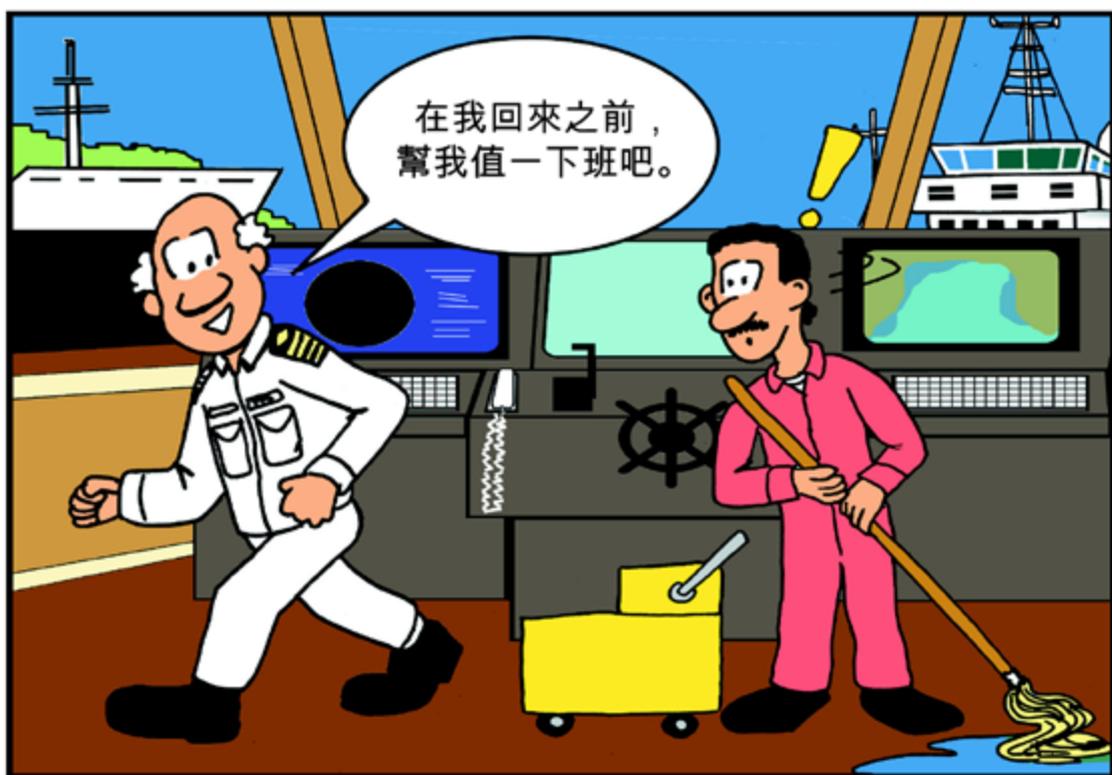
這些因素包括：
單調和無聊、
壓力和恐懼、
飲食，
特別是人際關係。



壓力、恐懼和其他煩惱可能會影響在職海員們的身心健康。
這可能引發睡眠障礙和疲勞。



海員的技能水準或培訓如果無法滿足崗位需求，可能對他們造成壓力。



管理人員特有的一系列問題

有各種各樣的規則和制度、文書工作、
電子郵件，進而還有更多的文書工作。



航程和
時間安排
等因素
也會引發壓力，
並導致疲勞。

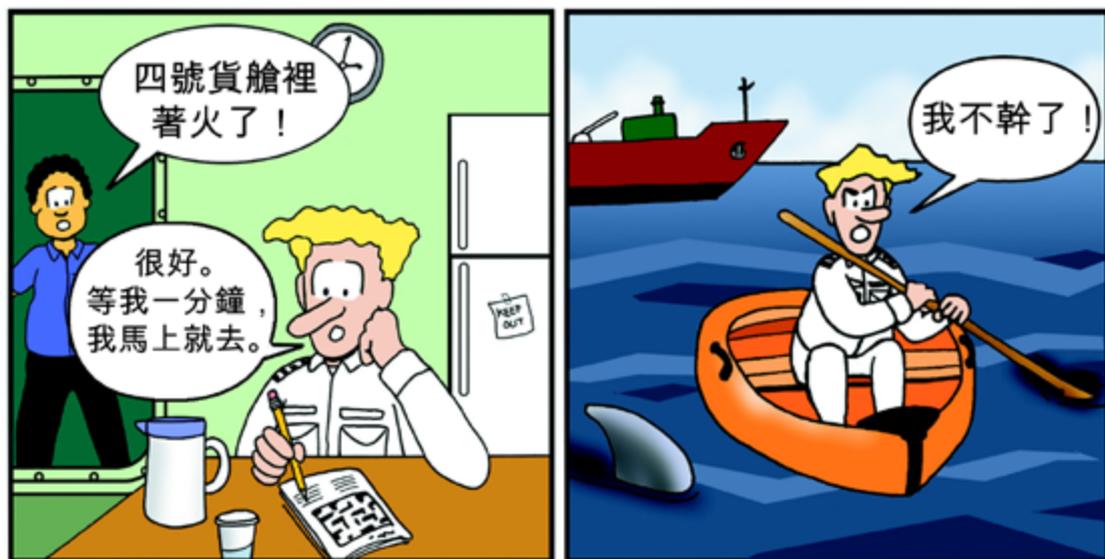


高級船員特有的因素

疲勞會影響人的記憶力和專注力。



疲勞還會使人的反應速度變慢，容易鋌而走險，而且可能產生“無所謂”的態度。



疲勞會使高級船員煩躁、健忘，而且往往無法執行複雜的任務。

疲勞與駕駛員

駕駛員疲勞可能會引發大災難，因此必須高度重視。

疲勞會導致微睡

這下
我清醒了！！

CRUNCH!

疲憊的駕駛員
可能不知不覺
就陷入了微睡！

(一種只持續幾秒鐘或幾分鐘的、不受控制的小睡)。

包括船東、船長和駕駛員在內的每個人都要時刻警惕駕駛員疲勞，並找到消除疲勞的方法。

為了防止疲勞，
他們用健身跑輪
代替了咱們
駕駛員的座椅。

環境因素

光是在風大浪急的海上努力保持平衡，
就會消耗額外的能量。

船舶運動
會直接影響
人的工作
能力！

我剛把
我的午飯
給弄丟了！

我快要
把我的
吐出來了！

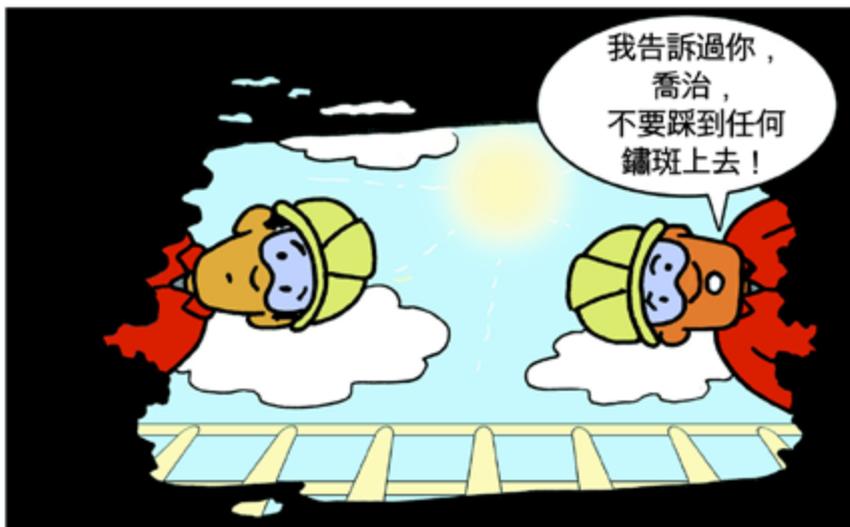


極端天氣情況還會造成身體不適，這往往會引發睡眠問題。



船特有的因素

船本身
就是一個
可能引發
或影響疲勞
的因素。

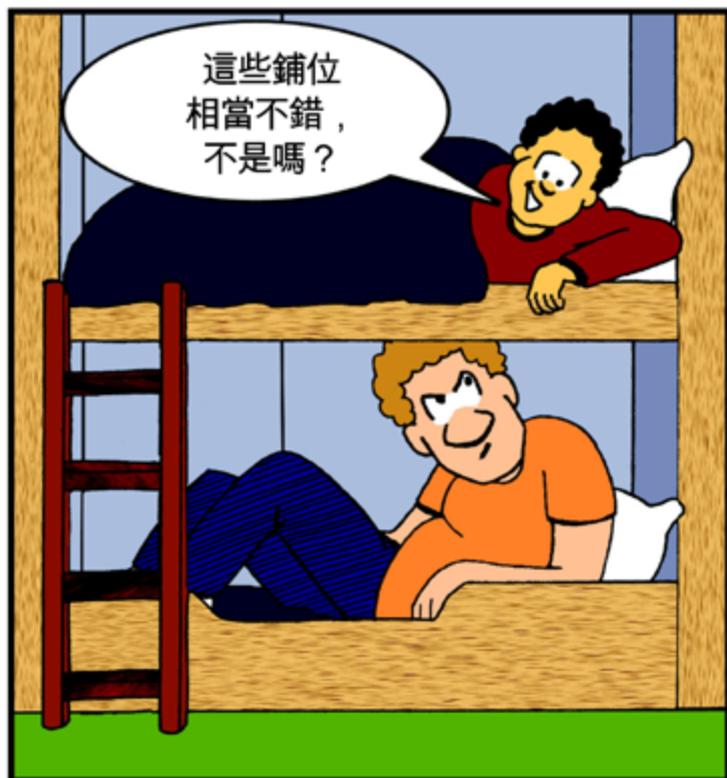


說實話，
有些船
的船齡
有點大了。



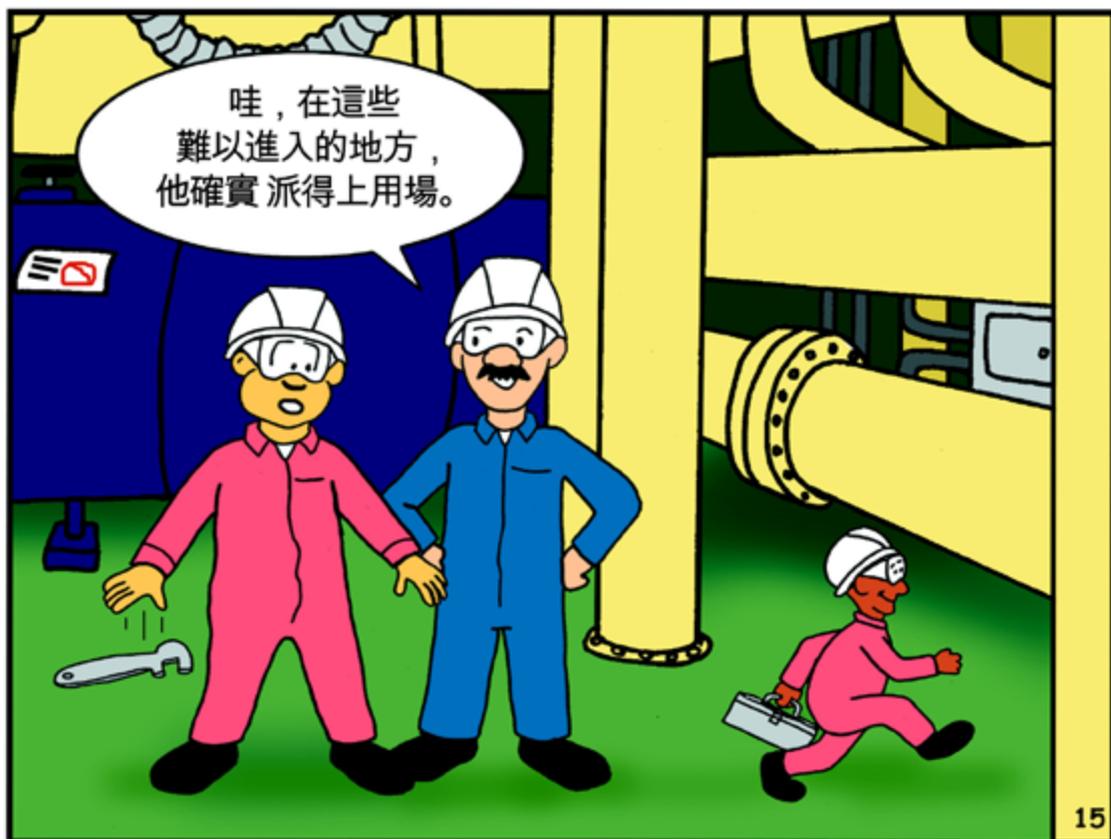
另一些船
實在是
很古老！





船舶設計可能
也是疲勞的
影響因素之一。

船是海員的
家和工作場所。
噪音、活動不便，
特別是不舒適，
都會導致疲勞。



要瞭解疲勞，我們必須瞭解睡眠。

為了
保持警醒，
我們需要
良好的
睡眠。

而良好的睡眠是指
長時間、不間斷的深度睡眠。

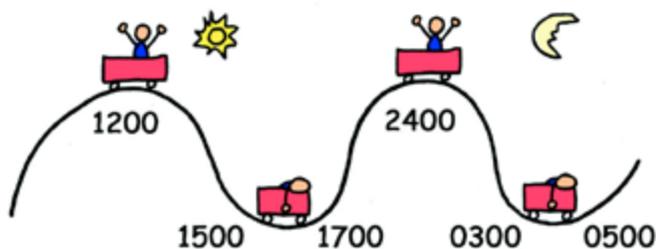
每天，我們需要
連續睡滿
7到8個小時.....

也就是說，
小睡六次、
每次一小時的效果
遠不如一次睡足六小時。

而且，睡眠必須
與我們的生物鐘同步。

生物鐘

這是你體內自然的生物鐘，可它就像一台24小時循環的過山車！



這對每個人來說，都是不同的旅程，但我們會都有兩個低谷。在低谷時，即使休息得很好的人也會感到疲倦。

對於海員來說

“輪班工作”和“時區”等因素可能會與生物鐘產生衝突。



這種衝突可能是災難性的！

但是，

好消息！
你會自我適應！

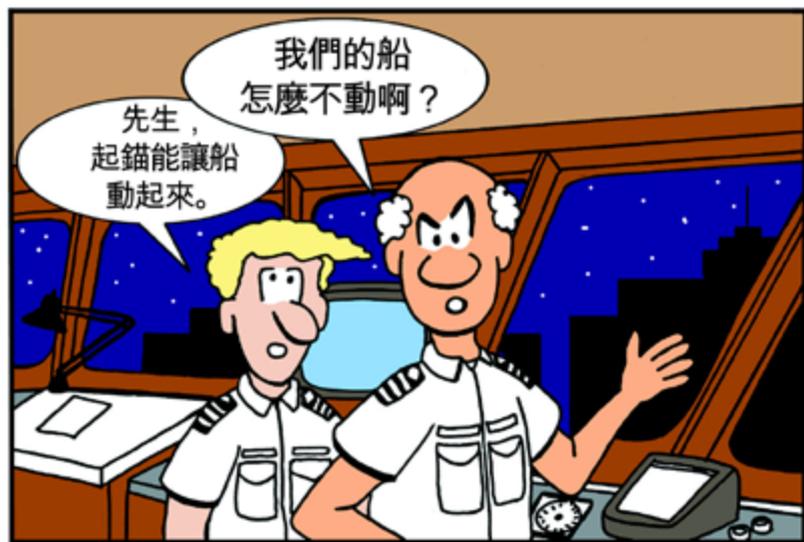


疲勞的影響

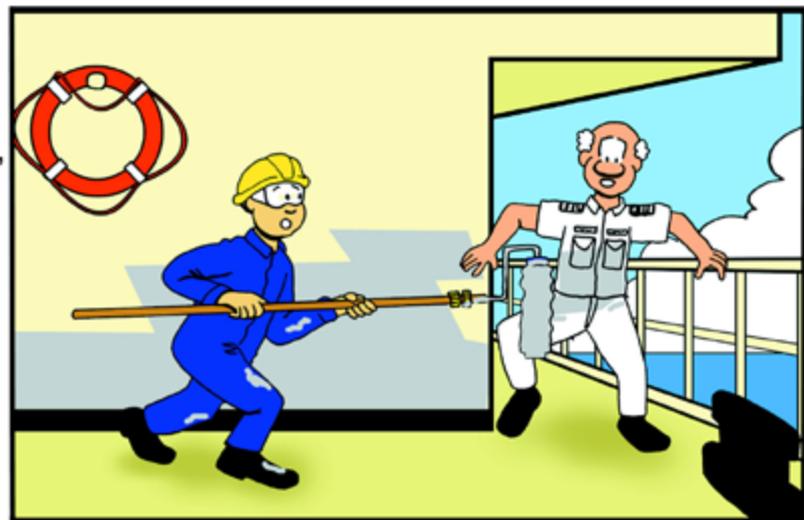
人們往往無法對自身疲勞作出判斷。



疲勞的人往往很健忘，而且經常忘記一系列步驟中的好幾步。



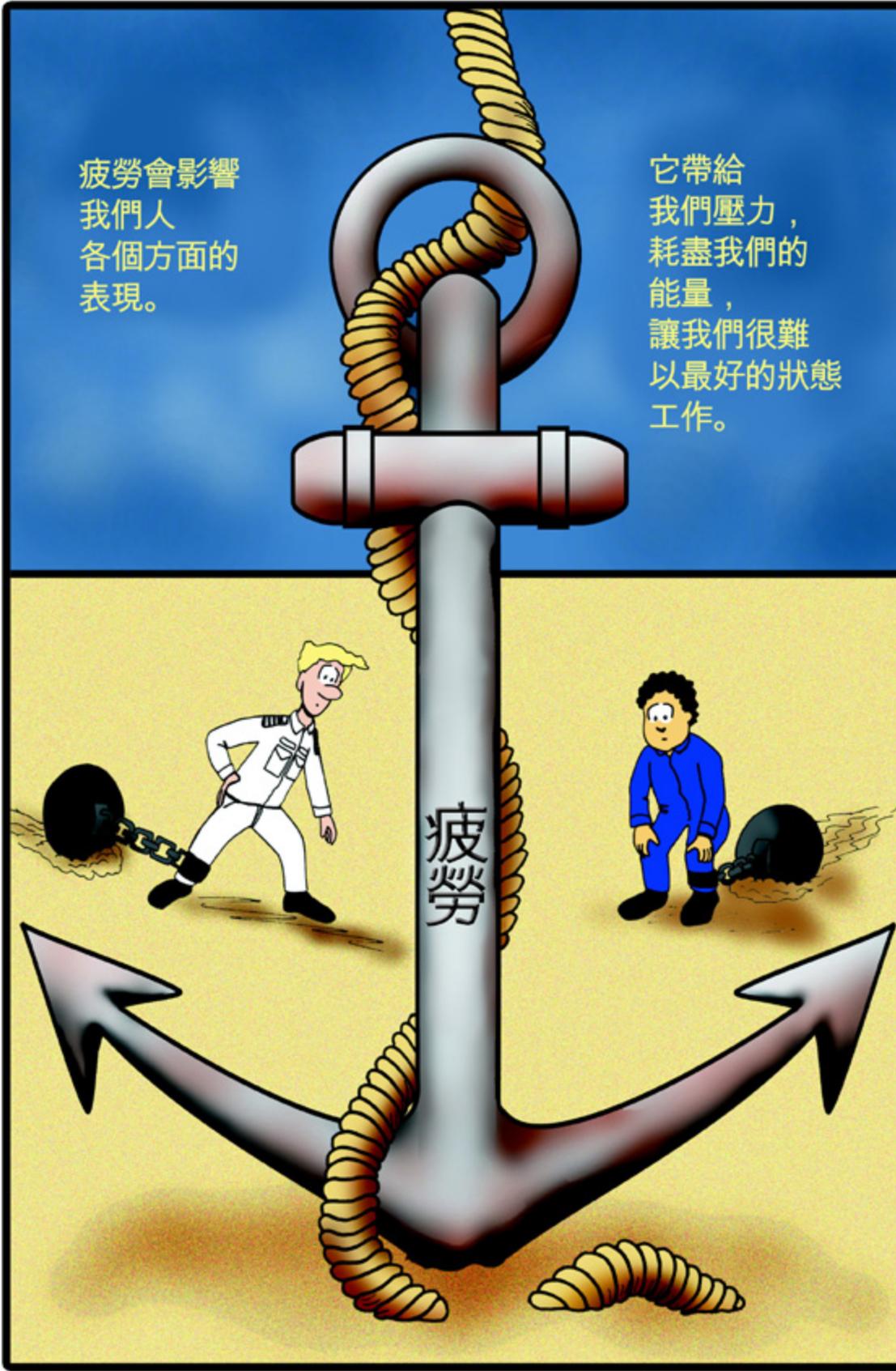
疲勞會使人反應變慢，手眼協調能力變差，並在其他方面影響身體和智力，因此會引發各種錯誤。



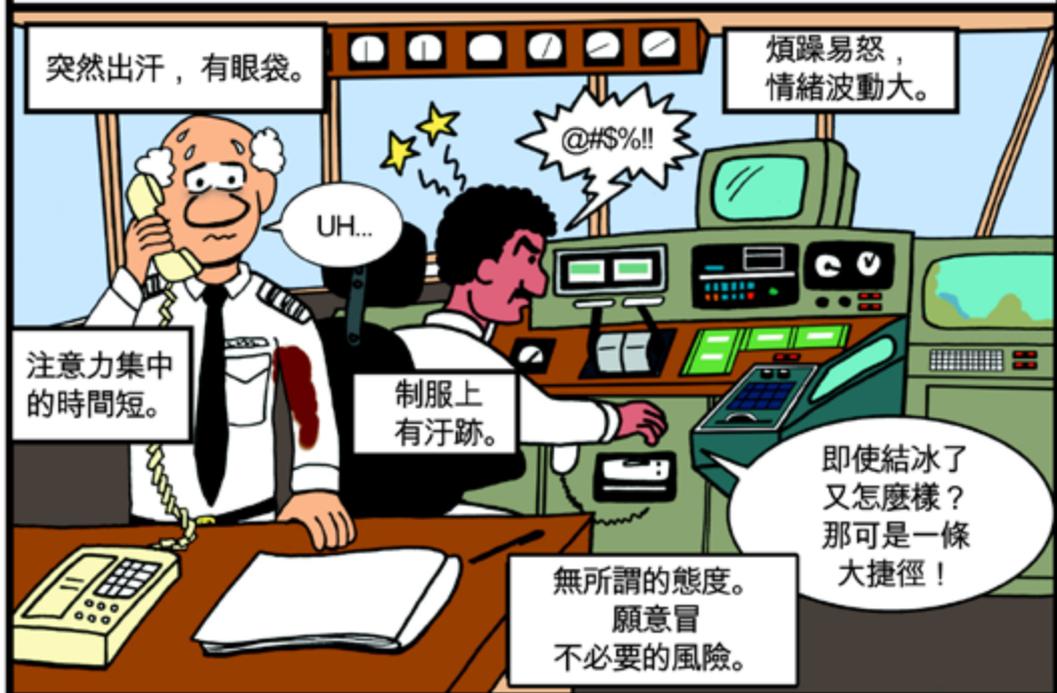
疲勞會影響
我們人
各個方面的
表現。

它帶給
我們壓力，
耗盡我們的
能量，
讓我們很難
以最好的狀態
工作。

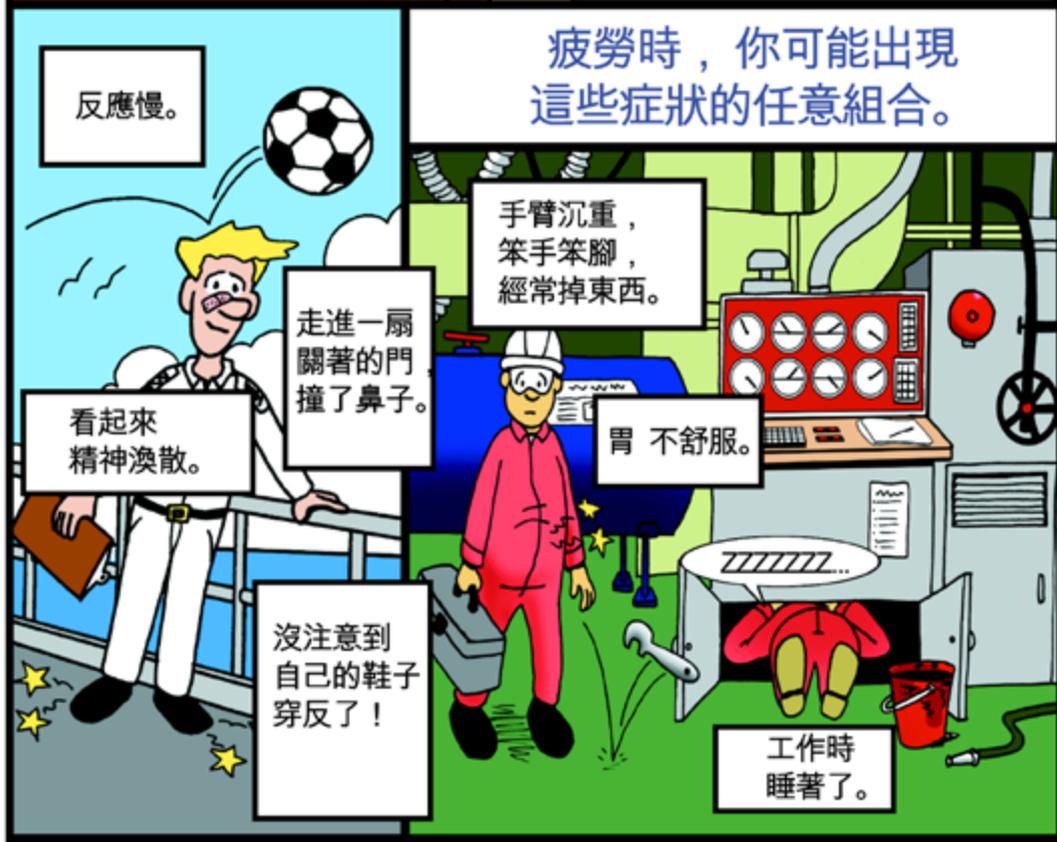
疲勞



如何識別自己和他人的疲勞。



疲勞時，你可能出現這些症狀的任意組合。



防止自己疲勞

並通過培養像喬治和拉格納這樣的良好睡眠習慣，來保持工作表現。

喬治知道，經常鍛煉有助於提高他夜間的睡眠品質。

很可惜，拉格納不喜歡鍛煉。



但是，拉格納
能夠按計劃
定時休息。

太棒了！
休息時間到了！

嘿！！

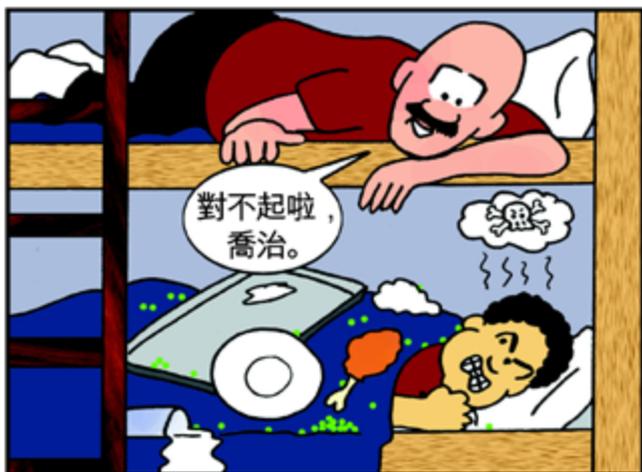


喬治知道，他的身體需要持續的睡眠，
還得睡在黑暗安靜的房間裡。

拉格納也知道這個。



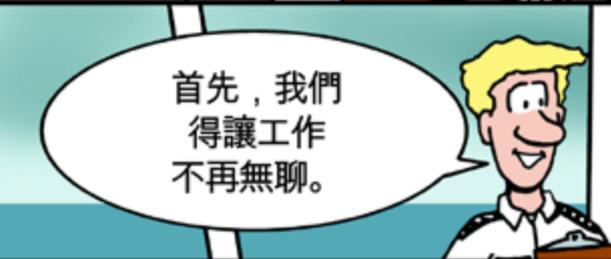
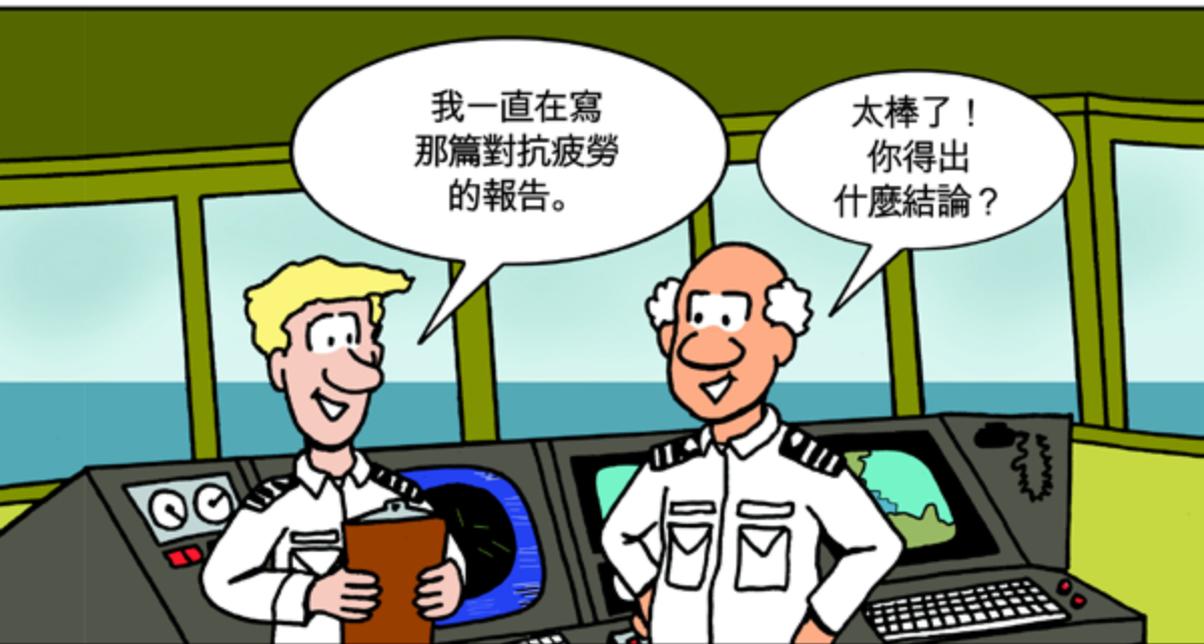
喬治和拉格納在睡前都會吃點心，以免早起和餓醒。



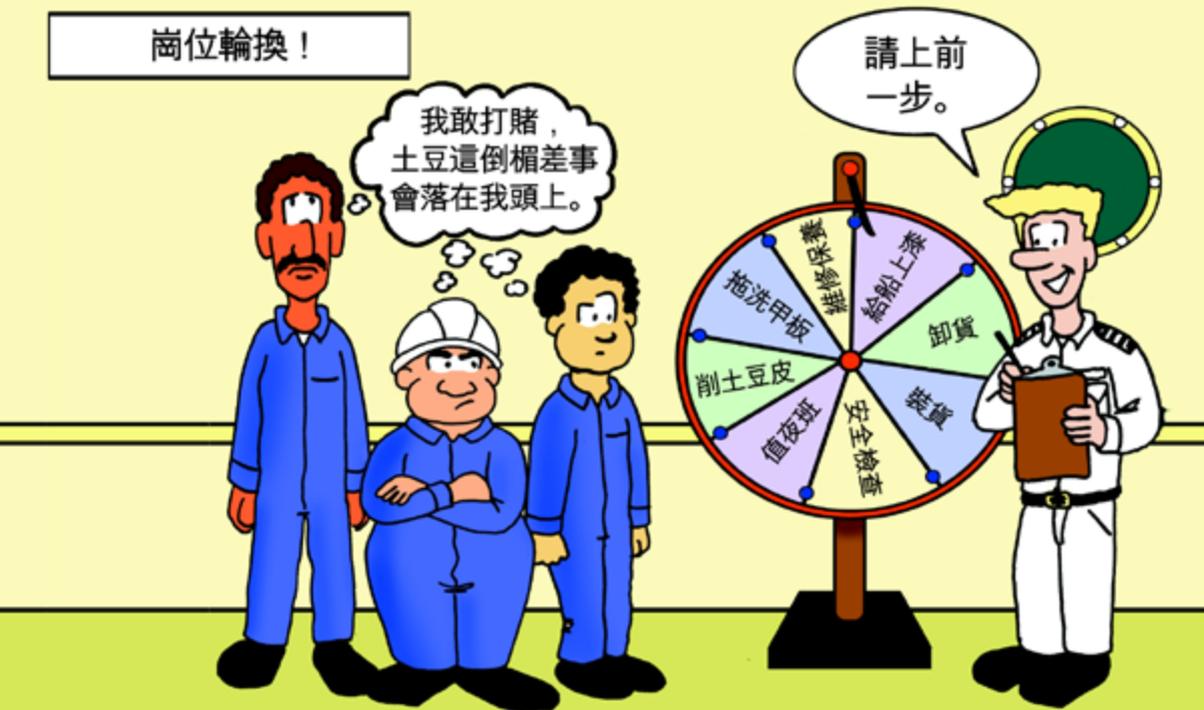
拉格納沒能
像喬治那樣，
吃清淡點
的點心，
真是太
不明智了！

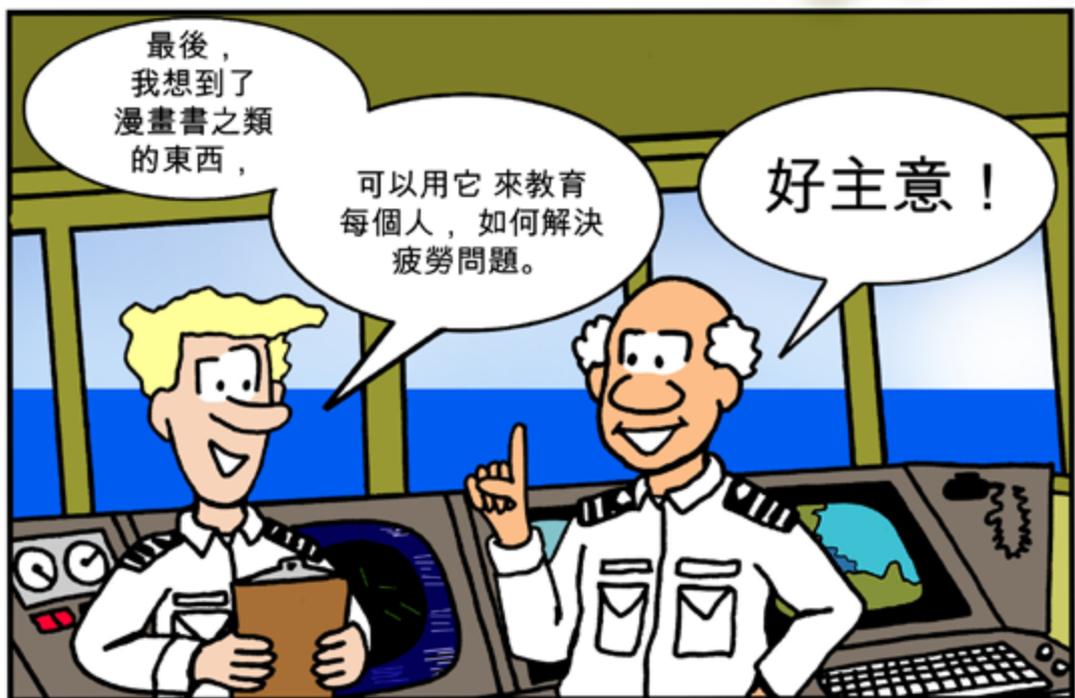


儘量消除疲勞的影響



崗位輪換！





杜絕疲勞



杜絕疲勞



**AMERICAN STEAMSHIP OWNERS MUTUAL
PROTECTION & INDEMNITY ASSOCIATION, INC.**

SHIPOWNERS CLAIMS BUREAU, INC., MANAGER

One Battery Park Plaza, 31st Floor
New York, New York 10004 U.S.A
TEL +1 212 847 4500
FAX +1 212 847 4599
WEB www.american-club.com
EMAIL info@american-club.com

2100 West Loop South, Suite 1525
Houston, Texas 77027 U.S.A.
TEL +1 346 223 9900
EMAIL claims@american-club.com

SHIPOWNERS CLAIMS BUREAU (UK) LTD.

78-79 Leadenhall Street
London EC3A 3DH U.K.
TEL +44 20 7709 1390
FAX +44 20 7709 1399
EMAIL claims@scb-uk.com

SHIPOWNERS CLAIMS BUREAU (HELLAS), INC.

51 Akti Miaouli - 4th Floor
Piraeus 185 36 Greece
TEL +30 210 429 4990 1 2 3
FAX +30 210 429 4187 8
EMAIL claims@scb-hellas.com

SCB MANAGEMENT CONSULTING (CHINA) CO., LTD.

Room 1803 - Hongyi Plaza
288 Jiujiang Road
Shanghai 200001 People's Republic of China
TEL +86 21 3366 5000
FAX +86 21 3366 6100
EMAIL claims@scbmcs.com

SCB MANAGEMENT CONSULTING SERVICES, LTD.

The Workstation, 28th Floor
43 Lyndhurst Terrace
Central, Hong Kong, SAR People's Republic of China
TEL +852 3523 0580
FAX +852 3602 3111
EMAIL hkinfo@scbmcs.com

