

## 各版提要

- 1版 未經協商前 停止人力精實
- 2版 尊嚴勞動 勞資雙贏
- 3版 養生金三角 健康沒煩惱
- 4版 溫馨五月系列活動

# 聯工月刊

王揚吾 題

行政院新聞局出版事業登記  
局版臺誌字第柒貳捌壹號

發行人 / 陳明耀  
總編輯 / 徐國淦  
編審委員 / 鄭超文  
                  陳碧雲  
                  何炯榮

中華民國一〇四年五月三十一日 星期日

1版 第302期 · 本期出版一張

出版者 / 聯合報工會 · 社 址 / 新北市汐止區大同路一段369號 (郵遞區號22161) · 網址 / www.udnwu.url.tw /  
電話 / (02)8643-3528 · 8692-5588轉5194 ~ 5196 · 傳真 / (02)8643-3529 · E-mail : labor@udngroup.com

近日有許多會員同仁反映被主管不當調職及逼迫退休，工會在此表示抗議！

# 未經協商前 停止人力精實

## 監事補選6月8日開始登記參選，7月14日召開會員代表大會完成選舉

### 理監事會議

【本刊訊】第九屆第三次臨時理、監事會議於5月19日召開，本次會議主要討論，由於近來頻頻有會員同仁反映到單位紛紛執行人事精簡，甚至有部分會員同仁遭受到主管不合理要求離退或調降薪給，而聯8達上近日也許多同仁反映工會應出面幫忙，為會員同仁維護權益，有鑑於此就罕見地於一個月內開了兩次理、監事會，召開本次臨時會議，提請討論工會將如何因應此次報系各單位及聯8達上會員同仁之反映。

會議中，理事長首先提到，報社今年仍在持續進行人力精實的動作，總管理處甚至要求各單位的成本支出要少3%，雖說並沒有表明僅針對人力成本要緊縮，但近日不僅有接獲印務部會員同仁的反映，連影音事業處、資管處電通組也都紛紛有會員同仁反映被主管不當要求調職及逼迫退休之情事。

理事長在會議中還特別提到，在接獲電通組即將有批人員陸續被要求離退時，第一時間就先與資管處何銘傑處長了解狀況，處長表示這是資管處既定的策略，強調這是今年這波組織變革中不得不的決策。但工會陳理事長也向何處長提出強烈的抗議，要求資管處在具體的離退辦法及配套措施未出來之前要必須停止一切的人事調整。

會上有工會幹部提出，工會應有堅硬的態度，讓資方覺得工

會是有立場，讓資方對同仁工作條件及既有福利打算調整時還不至於恣意妄為，這是工會應該要堅守的立場，並且也提出一些法律概念，認為依據勞基法規定，社方這樣的逼迫退休及解雇動作是否符合法律之規定？因此建議工會應向會員同仁們說明，如遇到單位主管不合理的要求離退時，千萬不能任意簽署離退同意書，會員同仁應將情況轉知工會、授權工會代為協商處理。

最後此項議題於會議上經由各理監事討論後決議，工會將盡速發出，表達本會的立場及態度。(5月20日工會所發聲明如右圖)

另第九屆第十次理、監事會議於5月11日於三重勞工中心辦理之幹部教育訓練之後舉行，除了會務工作報告，本次會議的重點主要是針對監事補選及安全衛生委員會台中廠勞方委員補選事宜進行討論。

由於本會監事周祐豪於104年3月底榮退，鑒於本會監事目前僅剩兩名；另外，勞工安全衛生委員會台中廠勞方委員姚佳慶於104年4月30日離職，勞方安衛委員也產生缺額，故一併討論辦理補選事宜。

監事補選乙案，最後會上決議通過補選之選舉公告，並將於6月1日公告之，6月8日至6月16日為登記期間，6月16日下午五點三十分截止後立即抽籤決定選舉號次並公告，擬訂於7月14日第九屆第三次臨時會員代表大會辦理選舉，待選舉完竣，其結果將送新北市勞工局備查。至於安衛會台中廠勞方委員補選，會中也決議於下次理事會推選完竣後

送會員代表大會追認。另外會務工作報告裡有提到，3月12日社方召開報系記者工時紀錄登載說明會，工會與會代表有理事長陳明耀、理事何炯榮、會員代表薛荷玉、高凌雲、

送會員代表大會追認。另外會務工作報告裡有提到，3月12日社方召開報系記者工時紀錄登載說明會，工會與會代表有理事長陳明耀、理事何炯榮、會員代表薛荷玉、高凌雲、

盧家鼎、總幹事唐自強。而4月9日人資室也於聯8達公告聯合報系採訪同仁工時紀錄管理辦法並來函通知。

關於記者工時的問題，日後工會也會密切注意，另外，五一

勞動節禮品發放事宜，關於200元商品卡已於4月底完成發放共計394筆；團體保險部分共計876筆則並已送件完成，保險費已於5月14日完成付款，保卡也於5月22日前完成發放。

## 工會聲明

104.05.20

### 工會嚴正抗議與聲明 (依 5/19 召開臨時理監事會議決議)

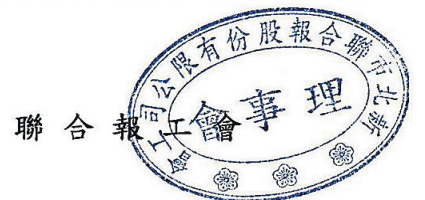
工會以保障會員權益為職責，關於近日有會員直接向工會或同仁於聯8達上反映報系有單位主管以強勢作為，要求同仁配合離退或調降薪給，造成本會會員恐懼與憂慮，本會特此向資方提出嚴正抗議與聲明。

工會強烈提出以下幾點要求：

- (一)公司人力需精簡調整時，要以非會員為優先對象。
- (二)主管在未與本會會員充分溝通獲得同意或與工會完成協商之前，停止一切人力精簡的作為。
- (三)禁止有任何威逼利誘行為，要求本會會員離退或調整薪津。
- (四)要求全面檢討各單位考績制度是否公允或必須修正。
- (五)應依職務訂定專業職能要求及職能落差調查，並提供必要及適當的在職訓練，不能以年齡或年資做為檢討人力的考量。
- (六)資方應事先研擬相關辦法，待本會與各單位的會員同仁舉行座談會廣蒐意見後，勞資雙方即進行協商。

再次提醒會員同仁，日後若有受到單位主管之不平等對待，例如：考績、工時、工作量、被迫離退、、、等問題時，會員同仁可即刻向工會申訴反應，工會必盡最大的努力，爭取您應有的權益。

另對於工會的批評與指教，本會都虛心接受，我們會更加深切面對會員同仁的心聲，更加努力完成會員們的期待，並再次希望會員同仁給予支持與鼓勵，謝謝！





# 尊嚴勞動 勞資雙贏

「阮將青春嫁置恁兜，阮對少年跟你跟甲老，人情世事已經看透透，有啥人比你卡重要…」這是台語歌后江蕙的經典歌曲「家後」，歌詞中道盡身為家後的偉大女性對自己的頭家無怨無悔的付出及支持。想想，企業中的勞資關係其實不也就像歌詞中的關係嗎？這期間，同仁就像家後基於責任及認同，不計辛勞、認真的完成公司交付的任務，無怨無悔，把吃苦當做吃補。

但是最後當同仁努力付出個人人生最精華的二、三十年後，所得的結果，卻是被主管告知將以勞基法第11條第1項第2款「公司虧損或業務緊縮」以及第4款「業務性質變更，有減少勞工之必要，又無適當工作可供安置時。」的條件原則下，要求資深同仁在毫無尊嚴可言的狀況下被要求離退，那樣的心情是何等悲哀！

其實在1999年國際勞工組織(International Labour Organization, ILO)局長Juan Somavia就已經提出尊嚴勞動的概念，明確指出一份具生產性的尊嚴勞動工作，勞動者的權利必須受到保障、勞務付出也必須獲取足夠收入，同時又得到充分社會保障等要件。尊嚴勞動是ILO結合包括「促進勞動權益」、「促進就業」、「促進社會安全保障」、「促進社會對話」四大目標。而尊嚴勞動除了是ILO現行四項策略性目標的核心精神所在，更代表著就業機會的增加與就業品質的提升。再者，尊嚴勞動也代表著政府、雇主及勞工必須協調各自立場，以回應個人、家庭對於尊嚴勞動、尊嚴生活的需求。

鑒於尊嚴勞動越來越受各國政府、社會夥伴所關注，ILO提出這樣一個綜合性的指標以實現尊嚴勞動概念的多樣

性及社會公平正義，藉由秉持自主、公平、發展的政策方向，以提升自主的勞動關係、創造公平正義的勞動環境，以及建立具有發展性的勞動市場。

聯合報系曾是被台灣社會所認同的幸福企業，如今卻因某些決策主管沒有辦法針對單位營運提出有效的改善及興利方式，最後將責任全部轉嫁給基層同仁承受。然而企業的興衰，端賴決策者的思維，如果因為錯誤決策造成企業的傷害，使得企業失去競爭力，使得報社內原本和諧的勞資關係趨於緊張及對立，讓同仁的權益遭受不合理的剝奪，無法與國際社會尊嚴勞動的議題接軌，與時俱進的為報社建構尊嚴勞動環境打造新願景，令人汗顏！

記得有一則故事是這麼說的，有人問一位老先生，請問：「以您的人生經驗，您認為太陽與月亮在您的生活中

，哪一個比較重要？」老先生沉思後肯定的回答說：「是月亮，月亮比較重要！」對方再問：「為什麼？」老先生不假思索的回答：「因為月亮在我們最需要光亮的夜晚發光，讓我在黑暗中可以看到前方的路，而白天已經夠亮了，太陽在那時候的照耀，對我來說，並不重要。」，對方再問：「如果沒有太陽，白天能夠光亮嗎？」老先生頓了一下，無言以對。

或許我們會笑這位老先生糊塗了！但是，我們是不是也在我們的生命中一直在犯相同的錯誤呢？身為聯合報系的每一份子，都能體認到聯合報系未來永續經營，需要有新血輪注入，但是資深同仁的經驗傳承也是不能忽視的地方！主管們能不能體會到太陽與月亮，都有不同的價值與需求？建立職場尊嚴勞動才能勞資雙贏，慎思之！

## 《福利補助給付辦法》檢討小組成立

爭取手機網路4G優惠方案，待業者提出後其他方案後，再提供討論

### 職福會議

【本刊訊】第九屆第五次職工福利委員會於5月29日召開，本次會議除一些例行事務報告外，主要的議案包括審核104年度3、4月份的相關財務報表。另外，本屆勞方代表委員黃詹振委員，因個人因素於104年5月25日辭去職福委員，遞補勞方委員將於下個會期由尤肇森委員擔任。而本屆資方委員王瑞伶於2月底退休，人資室辦理遞補，改派經濟日報編輯部盧家鼎副總編輯擔任。

另，職福會工作報告中，針對上個會期勞方委員提出之臨時動議有所說明，關於坊間電信業者針對手機網路4G有提供不同之優惠方案，是否可為同仁爭取此



項福利乙案，會務單位已洽請中華電信、台哥大、遠傳、台灣之星等四家電信業，分別提供4G優惠專案，目前四家業者表示，企業方案均無法比照目前學生方案499、599等4G無限上網吃到

飽等方案，除非本報能提出一個集體採購數量，他們會專案辦理。經與業者爭取後，四家業者目前同意向公司爭取專屬本報之企業專案，待業者提出後，再提供同仁選擇。

勞方委員也補充說明，當初會提議希望職福會幫忙詢問有無企業優惠方案，一方面除了可以提供同仁有專屬的手機網路優惠方案外。

另一方面我們是屬於媒體傳播

業，不管是通話還是行動上網本報的記者同仁們都很常使用，加上現在報社又再轉型數位影音新聞，記者同仁對於網路傳輸速度及流量一定非常要求，而現在已有4G網路，若能爭取到相關優惠對同仁也不錯。

依上期會議決議：檢討「職工福利委員會福利補助給付辦法」調整方案，成立專案小組，小組總召集人-徐主委國淦、業務組委員唐自強、徐柏棻、曾煥忠、洪英，各組召集人-財務組沈威億委員、業務組陳碧雲委員、文康組陳明耀委員、代表行政單位-蕭竹君委員以及王愛珠總幹事，共10人，共同參與研議。職福會會務單位日前委請聯經工程師協助，將職福會近三年同仁申請各項福利費用製作統計分析表中，待資料完成，將送專案小組討論。

### 工會大事記

104.05.01 ~ 104.05.31

- ▲5月1日：新北市產業總工會邀集參加五一全國勞工大遊行，理事長陳明耀、理事曾煥忠參加。
- ▲5月2日：勞動部勞動力發展署周年活動，理事長陳明耀參加。
- ▲5月11日：(1)第九屆第十次理監事會議。(2)104年勞工教育訓練第二場。
- ▲5月17日：104年度行善教育訓練。
- ▲5月18日：104年團體協約說明暨座談會，理事長陳明耀參加。

- ▲5月19日：第九屆第三次臨時理監事會議。
- ▲5月20、21日：新北市產業總工會勞工教育訓練，常務理事陳佑鈺、理事戴明新參加。
- ▲5月25、26日：104年度不當勞動行為裁決機制研習活動(中區場)，總幹事唐自強、支部幹事黃詹振參加。
- ▲5月29日：第九屆第五次職工福利委員會。

104年度工會勞工教育訓練。名師開講-蔡凱宙醫師

# 養生金三角 健康沒煩惱

【本刊訊】104年度工會幹部勞工教育於5月11日在三重勞工中心展開，此次課程內容以健康生活為主軸。本會特別邀請到自然骨科診所院長也是宏恩醫院骨科主治醫師蔡凱宙醫師擔任講師，為大家講授「健康金三角養生」，最後則是由本會陳理事長為幹部們講授退休規劃與生活。

第一堂課本會常榮幸邀請到骨科權威蔡凱宙醫師，蔡醫師提到現代人飲食過度精緻化加上生活環境中到處都有化學汙染，若再遇到工作、生活壓力大，各類文明病也就猖獗了起來。他所提倡的金三角養生法主要是針對「結構：物理端正」、「飲食：化學平衡」以及「氣血：循環通暢」三方面來調理身心，以達健康生活之目標。

所謂的結構、飲食、氣血就是所謂的健康金三角，這三方面若有正確的健康概念，整個人身心舒泰精神飽滿健康狀態一定優質。首先提到「物理端正」，指的就是人體左右前後的平衡，而平衡的秘訣就在於回歸中軸線。醫師特別在這項指導時，強調一個口訣：「回、減、補、末，強筋骨」，回就是指「回歸中線」、減就是指「減底面積」、補就是「補活動度」以及末就是重視「末梢運動」。

光是「物理端正」這一部分，蔡醫師就現場示範好幾種活絡筋骨、撐直身體中軸的好方法，例如：長臂撐脊、高跪姿、同手同腳之金雞獨立、坐三分板凳、十指推腹、踮腳尖腳跟往後蹬、扶桌正踏以及米球拋接...等等訓練身體各項平衡度的一些小動作。蔡醫師每示範一種動作，現場學員無不認真演練，現場畫面很是豐富有趣。

「化學平衡」所強調的就是飲食、土地與健康之間的牽連。蔡醫師表示，化學平衡就是運用自然醫學找出食物過敏原，進而修正自己的飲食習慣；且用適量的營養素修補細胞膜、神經細胞、跟腸黏膜，強化身體的吸收、協調與控制，自然啟動身體的自療能力。因此蔡醫師近年來



，都致力推廣自然農作，還親自去帶著雲林的小學生實驗自然農法，頗受好評。他說，食用純天然的農作物是最美味的，也是最好的療病能量，最好的飲食習慣就是吃當地、當季的作物，是飲食最高指導原則。要有健康無毒的作物，土地就不能有所汙染，所以他更強調珍惜土地愛護土壤的觀念。

至於第三角氣血循環，蔡醫師提到中醫氣血的概念，中國養生之道，常提到氣血的重要。中醫認為一個人的健康標準就是要氣血充足，血液循環是身體的新

陳代謝，人體的氣血若通暢，自然能遠離疾病。他也提到幾種運動，可以幫助氣血循環，例如：敲打手上的外關穴(手背正上方戴手錶的位置)每次敲打20多下，一天做個5次左右，就可減緩痛症；敲打合谷穴(大拇指與食指間的凹槽處)每次20多下，一天做個5次左右，可幫助氣血通暢，對肩頸酸痛具有療效；敲打後溪穴(小拇指下方的手背)每次20多下，一天做個5次左右，則可治療腰痛不適。另外，八段錦、笑瑜珈、太極...等等傳統養生運動，都是透過手、腳及丹田來訓

練氣的絕佳運動。蔡醫師也特別強調姿勢正確的重要性不論是站姿、坐姿及走路的姿勢，都會影響骨骼及經絡的健康。平日裡只要有注意挺直中軸的姿勢，便可減少許多痠痛症狀。若是筋骨經常痠痛不適，必須就醫讓醫生來做專業判斷，看是透過復健調整或是其他治療來解決痠痛問題。醫師還有提到矯正鞋墊的重要性，說量身訂做的矯正鞋墊，可以矯正病患足部和地面接觸的角度，可以改善足部變形、長短腳、脊椎側彎及肩頸痠痛等問題。



課程最後，蔡醫師介紹了一種叫做「北歐式健走」的運動，他說在骨科門診最常見的主訴症狀就是背痛和膝痛。利用北歐式健走所需的兩根健走杖，可以減輕膝蓋的負擔，使腰桿挺直，讓脊椎側彎嚴重的患者，也可順利行走。健走杖的設計原理是藉著這兩根健走杖使下肢的負擔減輕，再加上特殊的把手設計，運用手刀的力量，也較不會傷害手腕。因為施力方便且身體可以挺直，收納也比四腳的助行器方便許多，年輕人可以拿來健走運動強身健體，老年人使用健走杖替代傳統助行器，訓練平衡感並預防跌倒，絕對是老少咸宜的全民運動。在蔡醫師解說完如何使用健走杖後，他還發放每人一組健走杖，讓現場所有學員都能練習走走，體驗這項近年來歐美最夯的新興運動。

第二堂課，則是由工會理事長為大家講授退休規劃與生活，他指出退休後的二段是隱憂是收入中斷但支出不斷，有退休前的準備，才可以開始為自己打算，以避免「退休震盪與空巢期」的發生，減輕退休後對老年生活造成的負面衝擊。

經歷了人生大半工作的歲月，累積了豐富的閱歷與經驗，相較於年輕人是具有圓融的智慧與超脫的人生體驗，是可以藉此繼續服務人群，發揮生命的熱忱，進而對社會有所貢獻。「退休」並不表示是一種退化，而是代表一種新發展、一種驕傲、智慧的累積，朝向另一個人生之自我實現，是展現智慧傳遞、經驗傳承的絕佳機會。

靠自己的力量來開拓退休的新生活，人生閱歷與社會成熟度都是退休後最佳本錢，利用心智思想可替代體力退化之不足，照樣可從事有益社會及自己的退休生涯或銀髮產業。

退休前必須先做好下列幾項規劃，一是退休理財規劃，二是健康規劃，三是居住安排，第四則是休閒活動，如此才能擁有優質且無憂的退休生活，使老年生活充實又愉快。



溫馨五月 系列活動~

# 響應勞工大遊行!! 發送感恩康乃馨~

【本刊訊】這兩年來只要逢溫馨五月，工會為慶祝五一勞動節與母親節，都會展開一系列的活動！首先，為響應新北市勞工局行善勞教計畫，本會在勞工局的強力號召下，連續兩年於五月參加了行善團活動，由於今年度五月一日必須響應勞動節大遊行活動，所以改於五月十七日與台北好人會館合作，舉辦「新北工會行善團-水餃運動會」。

今年

的五一勞動節，台灣各工會及工運團體發起「2015五一大遊行」，本會也響應這一年一度屬於勞工發聲的盛會。五一當日於總統府前凱達格蘭大道集合登場，其訴求是「縮工時、反過勞、要加薪、禁派遣」，以丟出「紙芭樂」來痛批政客猛開芭樂票，抗議現有政治勢力選前開支票，選後就跳票。

另外，本會為慶祝母親節，於五月七日、八日母親節前夕

，由理事長陳明耀及總幹事唐自強率部分工會幹部至總部各單位各樓層，發送康乃馨給女性會員同仁，希望在這溫馨時刻感念職場婦女平日裡奔波於公司與家庭之間的辛勞及偉大，並藉以慰勞本會女性會員同仁。

發送過程中，許多女性會員表示非常開心收到康乃馨，謝謝工會如此貼心又溫馨的祝福。理事長特別表示，希望透過贈送康乃馨來表達對母親及女性同仁的感謝，工會的小小心意

及祝福也希望大家能快快樂樂過節，感受這溫馨的小確幸。

但在發送過程中也有男性會員打趣的跟工會建議，基於性別平等，父親節時也應該能給予男性會員一些小確幸喔！

不管如何，工會還是祝福所有同仁都能工作順心，身體平安健康，工會日後也會持續努力為各位會員同仁服務！



## 接力包水餃 好事大家來

【本刊訊】在這溫馨五月天裡，本會為響應新北市勞工局「新北公益行善團」，在5月17日在汐止厚德、山光里里民活動中心及伊甸基金會等100多戶的弱勢家庭享用。

菜當餡料，透過現場包括學生在內的數十名志工，分工、接力包出上千顆水餃提供給家扶中心及伊甸基金會等100多戶的弱勢家庭享用。

台北好人會館理事長黃榮墩表示，水餃運動會至今已舉辦24

場，煮出6萬多顆水餃，每一場的水餃口味都不一定，由當季農民過剩的蔬菜而定。另外，黃榮墩理事長也說到好人會館在過去已辦過許多助人活動，像是邀集青年志工到火車站替行動不便的人士提行李、一人一高麗菜等活動。

希望透過這樣的行善公益活動讓更多人可以一同來作好人做好事，更重要的是同時幫助農民、弱勢家庭及更多需要幫助的人，也喚醒人與人之間的善良及愛心。

而本會在此次活動前也募集了好讀週報、兒童有聲書、文具用品、電腦等物資，送給來參與活動的弱勢家庭及學童，讓這些需要幫助的學童開心之餘也期待他們能因此更樂於學

習，本會往後也將會不定期舉辦類似活動響應公益，邀請大家一起來作公益，一起讓社會更溫馨。

新北市勞工局長謝政達表示，勞工局在102年初成立「新北工會行善團」，就是希望透過

各工會的力量與專業來幫助弱勢族群，經由社會局彙整相關需要幫助的團體資訊上傳平台後，再由各工會認領協助，期待藉由各工會舉辦的行善活動，幫助社會變得更加溫暖、友善。

