



第一名 航海科

朱昱綸

《乘風破浪的我，  
在實習中啟航》

實習機構 | 中鋼運通股份有限公司

## 實習公司簡介及職缺內容說明

### 中鋼簡介



- 中鋼航運為台灣最大的散裝船航運公司之一，隸屬於中鋼集團，專營鐵礦砂、煤炭、鋼品等大宗貨物運輸。
- 公司擁有多艘自有與租賃船舶，航線遍及亞洲、澳洲、美洲等地，提供穩定、高效的海運服務。
- 秉持「誠信、專業、創新」的企業文化，中鋼航運積極推動 ESG 與智慧航運發展，致力於成為永續經營的領導航運企業。



3

### 實習職務



實習船  
船名：中鋼挑戰輪(China Steel Challenge)  
載重噸：205,000 DWT  
航線：台灣 ↔ 西澳

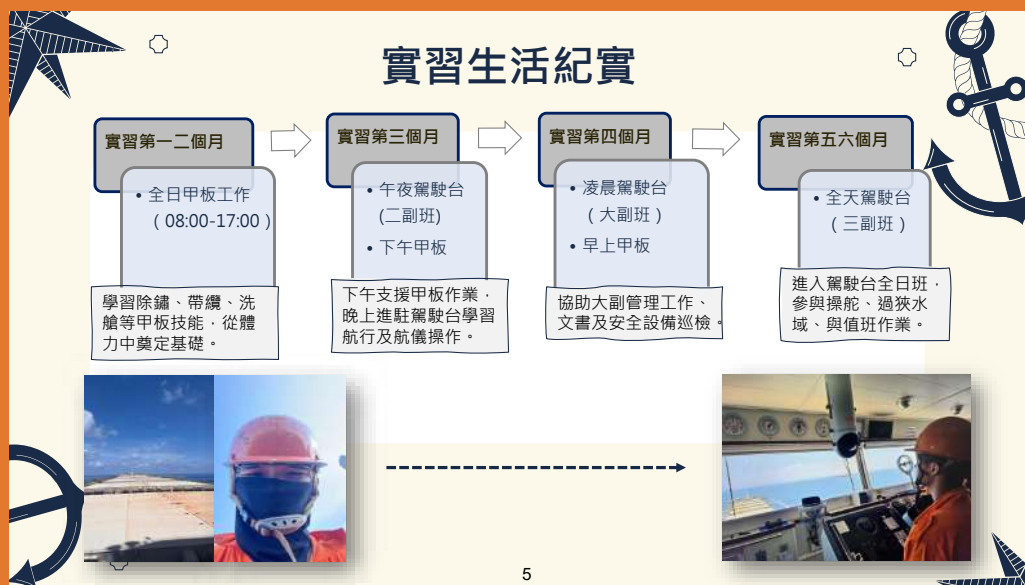
#### 🔧 甲板部門作業

- 協助甲板鏽蝕處理（敲鐵鏽、油漆維護）
- 船舶靠離碼頭時協助帶纜作業
- 協助洗艙與甲板清潔維護
- 協助水手長進行日常甲板工作與指令執行

#### 🚢 駕駛台輪班學習

- 操作舵機、協助掌舵  
（特別於狹窄水域進出港口時）
- 學習航海儀器基本操作與航行監控
- 觀察與理解船舶進出港流程與溝通方式

4



## 實習期間學習之專業技能

- 操作除鏽機器與油漆作業，熟悉船體日常維護流程
- 協助靠離碼頭帶纜、洗艙與甲板清潔等作業
- 於駕駛台學習操舵，參與狹窄水域進出港作業
- 觀摩 ECDIS、雷達、AIS 等航海儀器使用
- 撰寫工作日記，配合水手長及值班人員指令執行
- 強化船員間溝通協作及船橋作業實務能力

6

## 實習挑戰與解決方式

| 挑戰                             | 調適方法                          | 收穫                        |
|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| <p>白天甲板作業已疲憊，還需配合大副輪班，作息顛倒</p> | <p>提前調整作息、利用空檔補眠、學習輪班管理技巧</p> | <p>學會自我節奏掌控，提升應變與專注能力</p> |

7

## 船上操演經驗與緊急應變訓練



- 實習期間參與多項操演，包括應急舵操演、救生救難艇與救生筏釋放與登筏訓練。
- 實際操作舵柄轉向、啟動救生艇、演練落水應變程序，並熟悉SOLAS規範下的緊急集合、離船與人員通報流程。
- 透過操演，提升我在突發狀況下的反應能力與實務操作經驗。



8

## 那些職場教會我的事

實習讓我深刻體會船員工作的不易，除了體力上的挑戰，更需要面對高壓、突發與協作問題。

從一開始手忙腳亂，到後來能獨立完成甲板作業、配合駕駛台班表，我學會了沉穩應對、服從指令，也學會傾聽與觀察。

在海上的每一天，都提醒我  
—— 職場除了專業，更需要態度與責任。

9

## 心路歷程與實習心得



實習初期，我對船上工作感到不安，但隨著時間的進展，從甲板作業到協助駕駛台，我逐漸掌握了每項技能，並學會在壓力下冷靜應對。



這段實習經歷讓我深刻體會到團隊合作的重要性，並提升了我的專業知識和應變能力。



這次經歷讓我更加確信航運業是我的職業方向，並為未來的職場挑戰做好準備。

10