



倍斯特電子月報

www.best-co.com.tw

桃園市中壢區中央西路二段208號2樓
TEL：03-4947878 FAX：03-4947676

政府政策與法令

勞動部提醒：更新帳單地址 避免遭加徵滯納金

為避免雇主因延遲繳納就業安定費而遭加徵滯納金，勞動部提醒，雇主原留就業安定費帳單地址如有搬遷等情形，應填寫申請書並檢附相關證明文件向勞動部勞動力發展署申請變更帳單地址，才能通知雇主依限繳納就業安定費。

勞動部表示，統計就業安定費及滯納金申訴案件中，約有六成申訴事由是因雇主表示未收到就業安定費帳單致遭加徵滯納金。勞動部提醒，雇主如帳單地址有變更情事，家庭類雇主及漁船船主得填具申請書並檢附身分證明文件（身分證影本、漁業執照影本）申請變更帳單地址；法人及養護機構雇主則依法定登記地址寄送帳單。

勞動部指出，由於聘僱外籍家庭看護工、家庭幫傭及海洋漁撈工雇主帳單地址異動較為頻繁，自2016年起針對此類雇主已進一步開辦就業安定費催繳簡訊通知服務。勞動部呼籲，聘僱外籍家庭看護工、家庭幫傭及海洋漁撈工雇主，可於相關申請書（如招募、聘僱等）填寫聯絡人行動電話，或於變更就業安定費帳單地址時同時申請，雇主可多元收到繳納就業安定費的提醒服務，依限繳納不漏接。

勞動部重申，依就業服務法第55條及雇主聘僱外國人許可及管理辦法第46條之2規定，就業安定費應於每年2、5、8、11月25日前繳納，並得寬限30日，如雇主於寬限期滿仍未繳納者，自寬限期滿日起至完納前1日止，每逾1日加徵未繳就業安定費0.3%滯納金，但以其未繳之就業安定費30%為限。如未收到就業安定費帳單，或對就業安定費計費有任何疑義，可電洽客服專線（電話：02-89956000）諮詢。相關申請書表可至勞動力發展署網站（網址：www.wda.gov.tw）首頁>跨國勞動服務>下載專區，自行連結使用。

外籍看護工補充訓練 雇主可自費協助

長照服務法昨天公告上路，同步公布施行細則及「長照人員訓練認證及登錄辦法」等子法。長照服務法主要規範業者，其中與民眾較相關的是「外國人從事家庭看護工作補充訓練」，雇主可自費協助外籍看護工進行補充訓練。開班由勞動部負責，現階段尚未有開班訊息，民眾可持續關注再等等。

長照服務法上路，凡提供長照服務的單位全數納管，法令涵蓋長照機構評鑑標準、長照機構設立標準及設立許可及管理辦法、長照人員訓練認證及登錄辦法、長照資源獎助辦法、申請租用公有非公有不動產審查辦法、及外國人從事家庭看護工作補充訓練辦法等。

衛福部照護司長蔡淑鳳表示，長照服務法主要規範業者，與民眾較為相關的是協助外籍看護工接受訓練。社家署副署長陳素春表示，從今起，首次來台的外籍看護工，雇主可向勞動部申請補充訓練，費用由雇主自付，訓練內容可分為「集中式」或「到宅訓練」，詳細訓練方式由勞動部負責。

勞動力發展署表示，目前衛福部制定補充訓練辦法，規範八項內容如身體照顧服務、日常照顧服務等，尚未公布各項課程細節、所需完成上課時數，未來補充訓練將由社福機構等單位承包，訓練單位得先送交計畫書，審核後才可開班受訓，目前尚無法開辦訓練。

長照法上路後，居家服務人員須比照醫事人員造冊登錄。由於登錄方式尚未公布，提供服務的業者擔心產生人力空窗期。中化銀髮事業副總經理陳嘉雯表示，中化聘雇的五百名居服人員將依規定全數造冊登錄，但有近兩百位居服人員採兼差執業，造冊登錄得花三到六個月，若登錄完才能立案服務，讓公司很擔憂。

衛福部照護司專門委員顏忠漢表示，長照服務人員造冊登錄目前委託地方政府協助，但不影響服務，依長服法第六十二條，提供長照服務的單位可繼續提供服務，新設立者才須符合新標準。雲林縣老人福利保護協會理事長林金立說，長服法上路，提供居家、日照服務的單位需加快腳步立案，否則將不符合規定。



長照服務法上路 外籍看護工得申請受訓

長期照顧服務法今天正式上路，衛生福利部今天說，長服法上路，正式將家庭照顧者納入服務對象，且初次入國的外籍看護工，雇主可提受訓申請，強化照護技巧。

長照服務法在民國 104 年 6 月 3 日公布，並自公布後 2 年施行，即今天正式上路。

衛福部護理及健康照護司長蔡淑鳳下午受訪時表示，長照服務法正式上路，計 1 部法律及法規 8 項法規命令，內容除涵蓋長照服務內容、長照財源、人員及機構管理、受照護者權益保障、服務發展獎勵措施等，讓整個長照服務體系有法治的基礎。

重要制度包含明定各類長照服務項目，包括居家式、社區式、機構住宿式及綜合式服務類；賦予長期照顧服務人員專業定位；明定長照財源，並設置長照基金；初次入國的外籍看護工，雇主可申請家庭看護工補充訓練；並將各界關注的家庭照顧者，納入服務對象。

衛福部社會及家庭署副署長陳素春受訪時表示，外籍看護工雖在母國受過 90 小時訓練，但照護技巧可能還有需精進之處。長服法的規定是針對初次到台灣受僱的外籍看護工，雇主可自費報名補充訓練。訓練課程、計畫由訓練機關提報勞動單位受理。

至於家庭照顧者，陳素春說，家庭照顧者相關資源、照護資訊提供和喘息服務過去是訂定在老人福利法，適用對象限於照顧失能老人者；如今納入長服法，適用範圍不再限於老人。

新法上路後，未來從事長照服務應經過一定的訓練，完成認證取得長照服務人員資格，並登錄於長照服務機構，才能提供長照服務，且每 6 年應完成 120 點以上繼續教育，維護受照顧者權益。

蔡淑鳳說，新法上路後，現行長照機構可持續營運，除保障現有服務對象權益外，也可強化長照 2.0 社區整體照顧服務體系發展。

106年5月外勞在台人數統計



國籍		印尼	菲律賓	泰國	越南	蒙古	馬來西亞	其他	小計
類別	製造業外勞	56,607	109,645	56,338	165,027	0	1	0	387,618
	營造業外勞	1,251	35	2,761	1,618	0	0	0	5,665
	漁工	7,744	1,812	21	2,053	0	0	0	11,630
	社福外勞	186,804	30,914	546	24,738	0	0	0	243,002
總數		252,406	142,406	59,666	193,436	0	1	0	647,915

國內首推印尼文三高衛教手冊 三高疾病的控制家庭支持十分重要，外籍看護就是支撐照護工作的「新家人」

誰是老人家健康最重要的守護者？現在很多人可能都要說：「是外籍看護。」但是，這些看護因為語言上的障礙，再怎麼盡心盡力、有時也不知怎麼做才正確。從外籍看護成為看護者家裡「媳婦」的印尼籍丁安妮就說：「剛來台灣時，帶阿公上醫院，真的完全不了解醫師說什麼呀！」

台灣諾華藥廠結合心臟科及新陳代謝科醫師、推出國內第一本中文及印尼文版的三高健康衛教手冊，即日起於全台診所免費索取，幫助家庭全員都能透過手冊了解三高慢性疾病，並更快建立共識，為患者帶來全面性的照護與支持。

高血壓糖尿病老年生活崩毀警戒線

台灣高血壓學會理事長暨台大醫院心臟內科主治醫師王宗道指出，高血壓就如同老年生活品質崩毀的「警戒線」。目前國人血壓達標率仍然偏低，若長期踩線、血壓控制不當，輕忽積極治療的重要性，便可能面臨腦中風、冠狀動脈心臟病、心臟衰竭、腎臟衰竭等後果，甚至導致殘障或死亡，整個家庭也將承受照護與經濟壓力。控制高血壓這條警戒線，就是扭轉「失能海嘯」命運的關鍵。

王宗道表示，2016 年一份城市居家老人功能健康報告顯示，居家老人因疾病後遺症所導致的失能比例高達 70% 以上，其中高血壓更是所有可能增加老人失能風險的疾病中，佔比最重的。王宗道呼籲，患者首重規律服藥，並應按時監測血壓、改善生活習慣，才可有效控制，降低高血壓帶來的風險。

衛教手冊內容 – 控制三高六大祕訣



除了高血壓，高血脂、高血糖的「三高」的警戒線，都是高齡社會最重要、又最容易失控的疾病，往往都是通往失能的開端，而守住這條警戒線，現在都要靠很多「外籍朋友」一起來幫忙。

宜蘭游能俊診所院長游能俊指出，糖尿病門診中，65 歲以上患者占了 44.7%，其中 75 歲以上族群達 18.8%，而糖尿病老人衰弱的比率高達 28.2%，「診間裡每天都會看到由外籍看護協同或代替家人陪同看診，且比例年年增加。」

游能俊說，其中印尼籍看護佔的比例越來越高，但在溝通三高疾病的照護，尤其是用藥、監測及飲食的衛教上，往往因為語言的障礙，倍顯困難。

23 萬外籍看護是家庭照顧工作主力

根據勞動部今年 4 月份統計資料指出，來台從事社會福利照顧的 24 萬外籍勞工人口中，以印尼籍人數逾 18 萬人最多，而該國籍新住民人數也近 3 萬人，如何幫助印尼籍新住民與移工更快速掌握三高衛教觀念，透過居家照護提升患者醫囑性，也成為三高門診醫師的一大難題。

游能俊醫師指出，三高疾病患者須長期規律服藥與管理生活習慣，而家庭成員的支持與提醒，對服藥順從性及疾病控制，可達到積極顯著的影響。游能俊認為，隨著生活型態的轉變，家庭成員的定義也有所不同，與長輩朝夕相處的移工，雖非親故，卻已成為長照家庭裡扮演重要角色的「新家人」。

勞委會 2011 年外籍勞工運用與管理調查報告指出，雇主在聘僱外籍看護工時，4 成 5 都有困擾，而產生困擾原因以「語言隔閡、溝通不容易」占 73.5%居首、「護理或照顧技術不佳」則位列第三。

從外籍看護變成外籍配偶的丁安妮，來台多年已能說得一口流利中文，她因為當初照顧一位阿公，而與阿公的孫子相處融洽，嫁入這個她全心照顧的台灣家庭。她提到：「剛開始最難適應的就是語言上的隔閡，尤其醫學用語的溝通，在初期與醫護溝通或轉述給阿公家人時都會造成困擾。」

現在，丁安妮在教育電台當主持人、也幫忙台北榮總高齡中心的復健運動影片配印尼語，她認為提供印尼文的相關衛教手冊，對看護照護工作幫忙很大，「除了讓移工與新住民更瞭解三高慢性病，更可提升對患者、家庭成員、甚至下一代新台灣之子的健康管理。」

三高健康印尼文衛教本搭配圖文說明，索取專線：0800-880-870。

開齋節即將到來！5件事讓你秒懂齋戒月是什麼

如果有穆斯林朋友，或是家裡有外籍看護的人，大概都有發現到這陣子是回教徒的齋戒月，這個月份的回教徒在白天的時候是不吃東西，也是不能夠喝水，直到日落才能恢復正常作息。

每年齋戒月的時間都不一樣

齋戒月的時間不是依循目前的公曆進行計算，而是要依循伊斯蘭曆的時間，齋戒月為伊斯蘭曆的第九個月，該月份又稱為「賴買丹月」，意旨「禁月」。

由於伊斯蘭曆是一種太陰曆的曆法，有別於太陽曆的公曆，因此在換算成公曆的時候，會發現到每年齋戒月的時間都會提前 11 天。

這是一年中最神聖的月份

在外人看起來齋戒月的生活似乎很辛苦，但是齋戒月可是伊斯蘭教中最神聖的月份，在《古蘭經》中記載這個月是真主阿拉將古蘭經給先知穆罕默德的月份，另外在齋戒月中有一個「貴夜」，意思是指高貴之夜，為先知穆罕默德接受古蘭經的夜晚，依照目前伊斯蘭學者的看法，「貴夜」會落在齋戒月的第 27 夜。

齋戒月的禁食與進食

這個月禁食的原本意思是為了要能夠克制自己的私慾以及贖罪，期望能夠透過禁食過程中體會到窮苦人民的生活、食物的重要性，當然也有學習容忍、謙卑... 等含義，另一方面在這個月可以透過閱讀古蘭經、祈禱等方式，更加貼近真主阿拉。

日落之後，回教徒通常會選擇到商場或是餐廳用餐，因此齋戒月份的餐廳可是一位難求，在馬來西亞會有「齋戒月市集」，提供一些特殊餐點讓穆斯林們享用。

開齋節就跟新年一樣熱鬧

經過一個月的齋戒月之後，就是伊斯蘭教的新年「開齋節」，通常這一天穆斯林會提早起床，進行祈禱活動，之後就會吃東西以及親友們相聚。今年的 6 月 25 日台北市政府也特別在台北車站旁邊的行旅廣場舉行慶典 -- 「2017 臺北開齋節」，並且邀請市民一起到行旅廣場一起感受伊斯蘭教的「新年」。

日本將培訓一萬名越南看護工解決長照不足，台灣準備好了嗎？

6 月上旬，越南總理阮春福訪問日本，算是日本天皇夫婦訪問越南後的回禮。期間日越雙方首腦簽訂了《日越雙方全面深化戰略夥伴關係共同聲明》，表示日本將提供越南 1000 億日圓支援，特別是人才培育上給予支持，將於政治、環境、教育等多面向展開積極合作。

日本在東南亞布局已久，其中對越南的合作尤其深入，因為越南是陸東協中唯一對中國有直接對抗傾向的國家，而日本在越南投資甚鉅，從製造、服務到金融無一不包。兩國緊密的關係甚至讓河內出現以日文為必修外語的小學，以日本教育為噱頭的幼兒園，越南也成為相當親日的國家。

近年來，在日本當局用各種方法促進下，越南赴日本的留學生成爆炸性成長，而越南已是繼中國後第二大日本境內國外留學生來源。這些學生返回越南後服務於日本企業，或在政府部門成為雙方橋樑，也有許多留在日本，補足當地勞動力不足。

近期日本政府再次提出新的政策，預計將三年內培訓接受 1 萬越南看護工，以補足日本在高齡化社會下，看護相關人才不足情況。日本政府 5 月整理的《首都圈白皮書》中推算，到 2025 年度，僅東京都就將短缺 3.58 萬名護理人才，全日本則將短缺 37 萬人。而如此大規模招募東南亞各類技術勞工的趨勢只會不斷增長。

日本的「南向政策」成果豐碩，值得台灣當局模仿學習，而在日越雙方緊密合作下，亦將會對台灣造成一定程度影響。目前越南海外就業人數達 12 萬，所在地仍以台灣為主，佔去一半約 6 萬多，是填補台灣大量基層勞力不足的來源。

然而，當日本逐步放寬對外國勞工的限制，加上日本巨大勞動力缺口及日越雙方的緊密關係，勢必會造成磁吸效應，在未來 10 年內，日本可能取代台灣成為越南海外勞工最大目的地，使得台灣經濟發展停滯。相較東南亞不斷翻倍的薪資跟經濟，又將使未來外籍移工的數目下滑，最終可能加劇台灣傳產勞動力缺口。

日本在外籍勞工的配套措施，社會支持上有完善規劃。當局給予融入日本社會的相關培訓與支持，反觀台灣，在移工相關照護上仍有不足，更造成大量移工逃逸現象，隨著台灣不再是東南亞勞工工作首選，國內人才又外流海外，不斷擴大的基層勞力缺口將會對台灣經濟產生直接衝擊，這是政府不得不思考的嚴肅議題。



「照顧練習曲」照顧者紓壓課程

時間：2017/07/06~2017/08/24

講座地點：臺北市家庭照顧者支持服務據點（士林靈糧堂）

地址：臺北市北投老人服務中心（臺北市北投區中央北路一段 12 號 4 樓）

106年度家庭照顧者支持團體

照顧練習曲

照顧是一場反覆練習的旅程，

參加支持團體抒發心情，

開始練習照顧自己。

活動講師：丁宥允 諮商心理師

活動人數：家庭照顧者 15 人（額滿為止）

活動費用：免費參加

活動時間：07/06、07/13、07/20、07/27

08/03、08/10、08/17、08/24

每周四 14:30 ~ 16:30

活動地點：臺北市北投老人服務中心

（臺北市北投區中央北路一段12號4樓）

報名方式：電話報名 02-2838-1571 # 258 許社工

網路報名 <https://goo.gl/bjDyps>

主辦單位：臺北市家庭照顧者支持服務據點（士林靈糧堂承辦）

臺北市北投老人服務中心（財團法人老五老基金會受託經營管理）

北投老人服務中心

中央北路一段



北投國小 派出所

光明路73巷

大同街

光明路2巷

北投站



喘息
服務

若因報名本活動需替代照顧人力，據點提供免費喘息服務，請於活動兩週前申請，若申請成功本據點將去電告知。



夏天心臟也抓狂，心肌梗塞不放假！ 5 大風險中了幾個？

心肌梗塞好發，不再只限於冬天，夏天心臟也會抓狂來搗蛋，千萬別輕忽！夏天心臟病不會跟著「放暑假」，更不是「淡季」。由於夏天不同於冬天，特別暗藏高溫、濕度大、流汗多、情緒煩躁、補水不足等地雷，一旦疏忽，恐釀心臟病發作，甚至有奪命風險。

一般人常以為只有在冬天才會發生心肌梗塞，其實，臨床發現，有愈來愈多青壯年患者，卻在夏天出現胸悶、胸痛等不適症狀，國泰綜合醫院心臟內科主治醫師黃爽毓表示，當身體發出這一些警訊時，就隱藏心血管疾病的風險。尤其本身患有高血壓、糖尿病、高血脂問題，碰上輕忽以下 5 大夏天容易誘發心臟病的危險因子，就會愈演愈烈，一發難收。

風險 1：氣溫升高，增加心臟負擔

進入夏天，氣溫總是節節升高，有時甚至容易飆破 35 度，有研究發現，當氣溫超過 33°C 時，新陳代謝會明顯加快，對於血液循環系統影響很大。因為，當外在環境溫度變高，體溫也會跟著升高，皮下血管擴張，使得皮膚血流量比平時增加數倍，回到心臟的血流量也顯著增多，心跳會加快。

此時心臟必需打出更多的血液，以充填擴張的血管，因此無形中就會增加心臟的負擔。雖然，對於一般人不會有太嚴重的影響，但是，原本即有心血管疾病或心律不整的人，此時就要擔心會有血管梗塞的危險，甚至可能引起血壓太低、血液循環太差而發生休克或中風，不可不慎！

風險 2：流汗太多 恐造成血栓

夏天動不動就容易流汗，而引起身體脫水，此時血管中的血液黏稠度升高，對於有高血壓、高血脂、糖尿病患者來說，擔心會容易發生血凝情況，造成血栓。如果夏天工作又經常久坐久站的人，使血液濃度增加，加上血液循環不佳，更容易產生血塊阻塞，因此導致深層靜脈栓塞，出現下肢水腫、發熱、疼痛等不適症狀，若有喘或血痰情況，更可能造成致命的肺栓塞。



風險 3：空氣潮濕 增加心臟缺氧風險

黃爽毓醫師表示，有研究指出，空氣中濕度過高，會使空氣中含氧量變低，影響吸入含氧量變少，因而增加心臟缺氧的風險與運作上的負擔，也會增加心血管疾病的風險。

風險 4：炎熱夏季中暑 易心律不整

炎熱天氣也易引起體溫升高，嚴重則有中暑情形，此時自律神經也會加快，而增加心臟負擔，提高心律不整的風險。此外，晝長夜短的夏天季節與潮濕天氣也會影響睡眠，影響自律神經失調。而睡眠品質不佳，未能充份休息，也是心律不整和心血管疾病重要的誘因。

風險 5：夏天情緒煩悶激動 釀急性心肌梗塞

夏天天氣燥熱，連帶影響心情變得煩悶，如果情緒太激動或生氣，也有可能釀成急性心肌梗塞。臨床建議，如果情緒太過激動，壓力過大，最好轉換一下心情，出去走走，或是補充一點水分，或是吃一點含糖食物，別讓血糖太低。

黃爽毓醫師表示，綜合上述，夏天最令人擔心的心臟疾病主要是心肌梗塞、急性中風、心律不整，以及靜脈栓塞。有效緩解心血管疾病發作的方法如下：

防範夏天心臟發作 5 要訣

1. **降溫消暑**：如果活動或工作經常暴露在室外，記得預防中暑，最好戴太陽帽、撐陽傘，適度補充水分，避免血管擴張、心跳過快、血液黏稠，引起心肌梗塞的危險。



- 2. 注意補水：**夏天因為血管容易擴張，尤其激烈運動後流汗量較大，建議喝含電解質（鈉離子）的運動飲料，因為大量流汗會將身體內的鹽分（鈉離子）排出，此時鈉離子濃度下降，如果只一味補充許多白開水，卻未補充鈉離子，容易造成水中毒的情況。此外，提醒不要等到感覺口渴了才喝水，就有點時機太晚了。
- 3. 飲食均衡：**夏天飲食不能只吃蔬菜水果，卻肉類都不碰，或口味上太過清淡，其實，夏天飲食仍然要儘量維持均衡，適當鹽分，並且不能少掉蛋白質。因為隨著體溫升高，體內蛋白質會加快分解，所以不可忽略蛋白質補充。然而有高血壓、高血脂、糖尿病患來說，平時規則服用藥物與門診追蹤也是一樣重要。
- 4. 穩定情緒：**一旦夏天情緒因氣溫而波動過大、易發怒，同樣會引起心臟不適，因為情緒波動會使交感神經極度興奮，釋放大量的腎上腺素，導致心跳加速、心肌收縮力增強、血管收縮等變化。所以，夏季養生在心情方面最好保持平和心態和愉悅心情。
- 5. 有氧運動：**夏天適合進行有氧運動，可增強心臟血管系統功能，促進體內膽固醇代謝，降低體內膽固醇，預防冠狀動脈心臟病，也可讓高血壓的患者血壓維持穩定。建議的有氧運動包括：慢跑、散步、騎腳踏車、游泳等。建議採取「運動 333 法則」：每周至少 3 次，每次 30 分鐘左右，讓心跳保持在每分鐘 130 跳上下。





好文分享

看淡、放下、心寬，才能靜享人生

它既不是懦弱也不是忍讓，不會嫉人之才，鄙人之能，諷人之缺，責人之誤，而是察人之難，補人之短，揚人之長，諒人之過。西方有一句諺語：不要為打翻的牛奶哭泣；用心付出的東西一旦無法挽回，那就不必再費心思去挽回，更沒必要去埋怨，去懊悔。

老和尚養了一盆蘭花，出落的清秀可人，一天，老和尚要外出會友，便把這盆花託付給小和尚，吩咐他悉心照料，一天，小和尚給蘭花澆過水後放在窗臺上，就出門辦事了，不想天降暴雨，狂風把蘭花打翻砸壞了，小和尚趕回來，只看到一地的殘枝敗葉，十分痛心。

等到老和尚回來，小和尚已經準備好受罰，可老和尚卻笑了笑，一句責的話都沒有說，小和尚很意外：那畢竟是老和尚最心愛的蘭花呀！小和尚就問到：師傅，您不生氣嗎，為什麼不責我呢？老和尚淡淡一笑，說道：我養蘭花，可不是為了生氣的。簡單的一句話，卻道出了一種心寬似海的人生態度。養花不是為了生氣，同樣的，學習不是為了生氣，工作不是為了生氣，相愛不是為了生氣，生活更不是為了生氣……

你若恨，生活哪裡都可憎；你若感恩，世間處處可感恩；你若成長，事事可成長。不是世界選擇了你，是你選擇了這個世界；更不是命運給了你怎樣一種生活，是你為自己選擇了哪種生活。人字有兩筆：一筆寫執著，一筆寫放下；一個心寬似海的人，不管遇到什麼樣的風浪都能得到各種契機，保持一顆不強求，不妄念的心去努力地拼搏進取。看淡世事滄桑，內心安然無恙。世間不如意事十之八九，能對你百依百順的人，能讓你如願以償的事都很少，一位老媽媽在 50 周年金婚紀念日那天，向來賓道出了她保持婚姻幸福的秘訣。



她說：從我結婚那天起，我就準備列出丈夫的 10 條缺點，為了我們婚姻的幸福，我向自己承諾，每當他犯了這 10 條錯誤中的任何一項的時候，我都願意原諒他。有人問，那 10 條缺點到底是什麼呢？她回答說：老實告訴你們吧，50 年來，我始終沒有把這 10 條缺點具體地列出來。每當我丈夫做錯了事，讓我氣得直跳腳的時候，我馬上提醒自己：算他運氣好吧，他犯了我可以原諒的那 10 條錯誤當中的一個。

洪應明在《菜根譚》曾說：魚得水逝，而相忘乎水，鳥乘風飛，而不知有風；魚在水裡自由自在暢遊而能忘掉水的存在，鳥乘風飛行而可以不必知道有風的存在。認識到這一點就可以不為環境所拖累，人就可以活得輕鬆開心，順其自然。心寬一寸，路寬一丈；若不是心寬似海，哪有人生風平浪靜？希望你有好運氣，如果沒有，願你在不幸中學會慈悲；希望你被很多人愛，如果沒有，願你在寂寞中學會寬容。不亂於心，不困於情；不畏將來，不念過往。心若計較，處處都有怨言；心若放寬，時時都是春天。如此，安好，靜享人生！