



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

颱風天搶收菜全是老農 農民籲開放外勞

颱風來襲，西螺、二崙、崙背一帶蔬菜產區忙搶收蔬菜，蹲在田裡割菜幾乎清一色是老農。農民表示，時薪從原本100元漲到120元，但仍只有老人、外配願意做，呼籲政府開放農業外勞，才能補足農村低廉的人力。

農民表示，每次颱風來就重演搶人戲碼，若遇到盛產，搶工尤其激烈，說是「搶收」，也搶不了多少，多少人力收多少菜。

程姓農民說，農業基層勞動力真的很缺，溫室內的溫度比外面高很多，做田不是開玩笑的，希望農業外勞能夠比照工廠、看護合法，不要每次警察來，外勞就要躲。

二崙鄉農會秘書吳曜宇表示，二崙的葉菜生產面積達1000多公頃，一年到頭都缺工，收割菜、疏枝都很缺，田間的歐巴桑都已70幾歲，台灣農業確實需要外勞幫忙。

吳曜宇指出，農委會今年七月起試辦「農事服務團」，政府另補助油資、就業獎勵金，由農會負責派遣，二崙鄉農會也招募一團20人，從25歲到60歲都有，第一個月成效還不錯，農務工滿意薪水，農民也滿意工作效率，但長期還是要觀察看看。

縣府勞工處長張世忠表示，逃逸外勞最近被視為國安問題，這半年來全台抓很多，大多都是農業外勞，顯示農村勞力嚴重不足，持續下去農業會很難生存，勞動部要審慎重視農業外勞的議題。



1955 專線效果顯著 外勞業務來電增 16.7%

勞動部公布1955專線今年上半年執行成效，與去年上半年同期相比較，外籍勞工業務的來電諮詢及申訴案件增加16.7%，協助外籍勞工轉換雇主案件增加27.8%，追回欠款增加3.5%，顯示外籍勞工知道透過1955專線尋求相關協助之成效逐年提升，有效協助雇主及外籍勞工解決各樣問題。

勞動力發展署提醒，1955專線除了提供諮詢跟申訴服務之外，亦提供三方通話服務，倘若雇主與外籍勞工溝通有困難時，或者外籍勞工外出就醫時，都可利用三方通話功能，即時協助通譯服務。

勞動部勞動力發展署表示，為便利本國勞工及民眾可透過單一號碼詢問勞動法令等相關資訊，去年11月7日起，1955專線整合勞動部相關勞動法令專線，專線名稱由「1955外籍勞工諮詢保護專線」更名為「1955勞工諮詢專線」，同時提供本國勞工諮詢申訴服務，使得1955專線服務更加全面。

據統計，自今年1月至6月底止，本國勞工透過1955進行諮詢與申訴之進線量為4,270通，雇主、仲介及外籍勞工來電諮詢及申訴之進線量為10萬6,466通，合計總進線量共11萬736通。

而今年上半年，雇主及仲介撥打1955專線1,981件，較去年上半年2,096件減少115件，其中來電以詢問法規為主，外籍勞工撥打1955專線10萬4,485件，較去年上半年9萬2,809件增加1萬1,676件，其中外籍勞工來電諮詢共9萬1,788件，諮詢項目以契約事項為主，來電申訴共1萬2,697件，主要申訴內容以證件事項為主。

另外，協助外籍勞工轉換雇主案件為1,006件，較去年上半年787件增加219件，協助外籍勞工追回欠款計新臺幣8,356萬3,306元，較去年上半年8,070萬7,861元增加285萬5,445元。

106年7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	57,920	112,183	57,290	168,202	0	1	0	395,596
	營造業外勞	1,206	18	2,828	1,583	0	0	0	5,635
	漁工	7,893	1,832	19	1,996	0	0	0	11,740
	社福外勞	187,496	31,181	541	25,794	0	0	0	245,012
總數	254,515	145,214	60,678	197,575	0	1	0	657,983	



印尼傳喊漲！家事外勞薪資17K要求變21K

在台灣有 8 成的家事外勞都來自印尼，高齡化社會的氛圍下，需求也逐年增加，印尼當局也幾乎年年都要求提高待遇，這次又傳出要求印尼家庭看護工的月薪，要從 17K 提高到 18K，甚至比較勞基法的基本工資，雇主出面喊屈，每個月除了薪資，還得負擔印傭保險、食宿開支甚至機票獨 OK，再漲下去實在沉重。

推著年長病人來看診，實際走一趟醫院，到處可見各國外傭，外傭來源最大宗的印尼當局傳出趁勢喊漲。

一份外勞資訊月報上指出，印尼海外勞工局釋出訊息，希望來台的印尼家庭看護工薪資，能從 17K 提升到 18K，甚至比照廠工外勞領基本工資 21009 元，訓練費、機票、保險、仲介費，也都該由雇主負擔。

印傭雇主王小姐：「（負擔機票）約裡面並沒有，後來打給仲介也說很無奈，沒有人不要雇主就只好給。」

因家人生病，長年聘雇外勞的王小姐就說，對比 10 年前，請印傭的月薪是 15840 元，10 年後調漲為 17000 元，漲幅高達 7%，平常負擔的還不只這樣，和印傭簽的是勞動契約，印傭不想休選擇上班還得再給加班費，加上健保就業安定費，月固定開支至少 22K，今年度的合約又加了要求機票、還有每年特休保險，雇主額外供給的食宿，負擔實在很沉重。

印傭雇主王小姐：「（額外開銷）好像會有個幾千塊吧，勞動安定基金每個月 2 千，3 個月交一次。」

仲介公司行銷企劃經理蔡岳吟：「變成他不選擇外籍看護，那變成他是自己照顧，對仲介公司來講這市場就萎縮了。」

根據統計在台灣的印尼家庭看護工，就高達 18 萬人，薪資喊漲下，仲介就怕骨牌效應，其他東南亞國家也跟風而起，不過調漲還得先過勞動部這一關，也不是單一國家說漲就漲得就民情上，多方衡量定奪。



移工悲歌！月薪竟僅1800元 外籍看護控訴血汗仲介

有印尼移工出面控訴遭到仲介公司詐騙，指出不但來台第一個月只領到新台幣 1800 元，之後長達一年半的時間，月薪只有新台幣 5200 元，還被仲介逼迫簽下自願扣款合約。法律扶助基金會（法扶）表示，遭到詐騙成為被仲介公司不當扣款的受害者高達 5282 人，遭詐騙金額竟超過 2 億元新台幣！

根據週刊報導指出，檢警在 2007 年查出以林福來為首的仲介公司持志集團，利用仲介外籍移工的機會，恐嚇移工簽下新台幣 19 萬到 22 萬元不等的借據

或本票，再從 18 個月的薪資扣抵，更逼迫移工發毒誓並簽下自願扣款合約，若有人不從就會持本票向法院提告，甚至要脅對移工在印尼的家人不利。



印尼籍看護工愛雅指出，她 2007 年透過持志集團仲介來台，因為被迫簽下自願扣款合約的關係，第一個月的薪水只有新台幣 1800 元，第二個月只領到新台幣 3500 元，後來的一年又半個月，每個月只領到 5200 元新台幣的薪資，她表示，儘管當時合約有中文和印尼文，但根本無法看完內容就被迫簽下並發毒誓自己是自願簽下合約，整個過程都被錄影下來，愛雅激動表示「我是一個女傭、一個外勞，誰都不認識，能該怎麼辦？」因此，她和許多同胞就在這樣的情況下簽下這份不合理的合約。



法扶在找你！尋求被不當扣款受害者並幫忙領回應有薪資

法扶執行長周漢威表示，儘管這起刑事判決已經確定，但被不當扣款的 5282 名受害者當中，只有 66 人提告，有些被害人在案發後已經回國，有些人則是不知道該如何請求賠償，他表示雖然多數受害者已經出境，但希望能透過移民署等單位，在這些受害者再次入境時通知他們可以求償。

聯合新聞網 綜合報導

印尼看護當植物人照護志工 「台灣就像我的故鄉」

6年前來台的印尼籍看護 Yuni，照顧臥床植物人 2 年不喊累，還主動去創世基金會宜蘭羅東分院當志工，幫助更多行動不便的長者，她親暱的稱呼雇主是「爸爸、媽媽」，讓雇主覺得像多了一個女兒，她也說：「台灣就像是我的故鄉，不孤單。」

36 歲的 Yuni 擁有開朗的笑容，來到宜蘭擔任看護，照護中風而成為植物人的林阿蓮阿嬤，除了一般生活起居，Yuni 還會試著與他們說話，在按摩過程中觀察植物人細微反應，一點點無聲的回饋，是她最大的滿足，親切又貼心的照顧讓林阿蓮的丈夫黃文明很安心。

2 年前，Yuni 的貼心被在創世擔任志工的劉美惠看見，她邀 Yuni 來羅東分院當志工，在黃文明的支持下，Yuni 成為羅東分院第一位外籍志工，在空檔時幫植物人按摩，還走上街頭募發票。

儘管不同國籍，Yuni 對待長者如同親人，常讓身邊人深受感動，為了不讓雇主覺得隔閡，還會稱呼黃文明、林阿蓮為爸爸、媽媽。黃文明說，他曾請過其他看護，但沒有一個像 Yuni 般自動自發、貼心照護，「我好像多了一名女兒！」

今年 5 月林阿蓮阿嬤過世，Yuni 到新的案家擔任看護，但她依舊擔任創世志工，每個月還會請假一天，探望如同家人一般的黃文明，與劉美惠則以姊妹相稱，Yuni 說：「在台灣我有一個媽媽（指林阿蓮），還有一個姊姊，台灣就像是我的故鄉，我很開心，不覺得孤單。」



聯合報 記者張芮瑜／即時報導



健康資訊

入秋養生注意

健康提示：入秋養生需「五防」

「白露不露」防秋寒

白露過後，氣候逐漸變涼，一早一晚更添寒意，如果這時再赤膊露體，就容易受涼，輕則易患感冒，重則易染肺疾。因秋氣主燥，燥易傷肺。如因著涼而使免疫力下降，無力抵禦外邪，則會出現肺及呼吸道疾病，如發燒、咳嗽、支氣管炎、肺炎等，若風邪侵犯經絡筋骨，使筋絡阻滯，可出現四肢痺症。

慎食秋瓜防壞肚

民諺「秋瓜壞肚」是指立秋以後繼續生食大量瓜類水果容易引發胃腸道疾患。夏令大量食瓜雖不至於造成脾胃疾患，卻已使腸胃抗病力有所下降，立秋後再大量生食瓜果，勢必更助濕邪，損傷脾陽，脾陽不振不能運化水濕，腹瀉、下痢、便溏等急慢性胃腸道疾病就隨之發生。因此，立秋之後應慎食瓜類水果，脾胃虛寒者尤應禁忌。



秋季養陰防濫補

根據中醫「春夏養陽，秋冬養陰」的原則，現在已進入秋季進補的季節。但進補不可亂補，應注意不要無病進補和虛實不分濫補。中醫的治療原則是虛者補之，不是虛症病人不宜用補藥。虛病有陰虛、陽虛、氣虛、氣血虛之分，對症服藥才能補益身體，否則適得其反；還要注意進補適量，忌以藥代食，藥補不如食補。食補以滋陰潤燥為主，具體包括如烏骨雞、豬肺、龜肉、燕窩、銀耳、蜂蜜、芝麻、豆漿、藕、核桃、薏米、花生、鴨蛋、菠菜、梨等，這些事物與其他有益食物或中藥配伍，則功效更佳。

秋季鍛鍊有「三防」

秋令時節堅持鍛鍊，不僅可以調養肺氣，提高肺臟器官的功能，而且有利於增強各組織器官的免疫功能和身體對外部寒冷刺激的抵禦能力。然而，由於秋季早晚溫差大，要想收到良好的健身效果，必須注意三防：

一防受涼感冒，秋日清晨氣溫低，應根據戶外的氣溫變化來增減衣服。鍛鍊時應待身體發熱後，方可脫下過多的衣服；鍛鍊後切忌穿汗濕的衣服在冷風中逗留，以防身體著涼。

二防運動損傷，由於人的肌肉韌帶在氣溫下降環境中會反射性地引起血管收縮，肌肉伸展度明顯降低，關節生理活動度減小，神經系統對運動器官調控能力下降，因而極易造成肌肉、肌腱、韌帶及關節的運動損傷。因此，每次運動前一定要注意做好充分的準備活動。

三防運動過度，秋天因人體陰精陽氣正處在收斂內養階段，故運動也應順應這一原則，即運動量不宜過大，以防出汗過多，陽氣耗損，運動宜選擇輕鬆平緩、活動量不大的項目。



「秋凍」有益防過度

天氣漸涼時加強防寒鍛鍊，可使人體的抗禦機能得到鍛鍊，從而激發機體逐漸適應寒冷的環境，有利於避免許多疾病的發生。對於秋凍的理解，不應只局限於未寒不忙添衣，還應從廣義上去理解，諸如運動鍛鍊，也要講求耐寒鍛鍊，增強機體適應寒冷氣候的能力。無論何種活動，切勿搞得大汗淋漓，當周身微熱，尚未出汗，即可停止，以保證陰精的內斂，不使陽氣外耗。冷水浴應在整個秋天堅持，不要間斷。域中成績耀眼，但健康分數究竟及不及格，需要透過健康檢查為爸爸的健康評分。



好文分享

用心生活，是為了更「高級」的人生！

每一個用心、努力生活的人都值得尊敬。
生活是有儀式感的，
尊重生命給予的一切，
感受生活有趣的體驗。

村上春樹創造了一個詞——「小確幸」，
指的是微小而確實的幸福，是稍縱即逝的美好。
用心體會生活，就能發現生活中的小確幸

村上春樹說他生活中的小確幸多得不得了。
例如買回剛剛出爐的香噴噴的麵包，
他站在廚房裡一邊用刀切片
一邊抓食麵包的一角，
那一刻可以察覺到幸福；

獨處時，一邊聽勃拉姆斯的室內樂，
一邊凝視秋日午後的陽光
在白色的紙糊拉窗上描繪樹葉的影子。
他說，沒有小確幸的人生，不過是乾巴巴的沙漠罷了。

「小確幸」是趣味盎然的生機

在我們的生活中，大多數時間都是平淡無趣又充滿匆忙的焦躁。
找到生活的情趣是對生活的尊重，也能讓我們發現其中一些被遺忘的快樂。
缺乏對生活的敏感，生活中一些趣味盎然的瞬間或許就會被我們錯過。



比如清晨社區兩旁的樹葉還帶著晶瑩的露珠，
那抹綠色帶來的生機，你感受到了嗎？
或是夕陽西下，柔和了陽臺上綠蘿的臉龐，
那抹金色帶來了生機，你感覺到了嗎？

「小確幸」是清新自然的空氣

在節奏感快速的現在，很多人選擇拼命工作，
犧牲所有時間換取財富，為了追求外人看來高貴奢侈的生活。
他們穿著光鮮亮麗，卻以機器製造的食物果脯，
用昂貴的粉底蓋住厚重的黑眼圈。
街道上的車水馬龍、水泥鋼筋
讓呼吸一口清新自然的空氣都成為奢侈。

回家的動力，也許就是滿目可及綠色的植物，
有挺拔的樹木守衛在路旁，
有芬芳的花兒靜悄悄地開放，
柔軟鮮嫩的小草成片地鋪蓋在大樹底下。
深呼吸，肺裡充斥著新鮮的空氣，
全身的細胞就像接受了洗禮，緩解了一身的疲勞。

「小確幸」是溫馨舒適的家裡

有位女作家曾說過，衣要有衣的美妙，
人要有人的精神，家要有家的樣子。
我們並不需要投擲千金買一盞華麗高貴的水晶吊燈，
相反，一台簡約花紋氤氳著暖光的落地燈，
更能讓我們感受到家的溫暖。



我願意蓋著陽光曬過後的
有著淡淡香味的棉被安然入睡，
也願意在週末起個大早，
清洗衣服床單，把沙發和桌子整理清爽。

更願意在陽臺種幾盆花草，
養一隻可以依偎在腳邊的寵物，
把住宅打扮得精緻漂亮。

把家佈置地溫馨舒適
可以從一件件小事去實現
給自己佈置一個優雅的客廳，
擺上幾盆綠色植物，鋪上柔軟的地毯。
收拾好臥房，因為這裡是夢開始的地方。

在家裡給自己開闢一個可以安靜思考的空間，
在這裡看書，寫字，聽音樂。
生活就像加減法，
我們該學會去掉一些不重要的東西，
添進能增加生活味道的物品，
一點一滴地構築生活的樂趣。

