



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

外籍移工宿舍不人道 勞動部鎖定高風險優先檢查

敬鵬火災及去年桃園矽卡公司都有外籍移工死亡，暴露外勞住宿環境惡劣。勞動部表示，將在二周內進行跨部會討論，針對外勞人數30人以上、三年內曾被外勞申訴工廠的高風險對象進行專案檢查，如果達成共識，一個月內就會展開建築及消防安全檢查。勞動部長許銘春說，勞動部將盡速針對外勞居住生活問題提出改善計畫，並增聘外勞生活訪視員。

去年底蘆竹矽卡公司移工違法宿舍大火造成6死5傷的慘劇，矽卡30坪住12名外勞，等於一人平均2.5坪；今年年初也有外勞集體抗議住宿環境太差，最近的敬鵬大火也暴露移工住宿逃生及居住問題。立院衛環委員會今天邀請勞動部針對勞動檢查及3K產業外勞職業安全等議題專案報告。立委陳曼麗、許淑華等人都關切移工居住安全問題。

國民黨立委許淑華今天質詢指出，政推正動新南向之際，對東南亞移工照顧卻嚴重不足？她說，目前針對外勞住宿的外國人生活照顧服務書檢查，各機關層層負責但未相互互檢，台灣規定外勞使用空間至少要0.9坪，國際人權收容空間規定使用空間也要0.7坪，外勞好像在坐牢。此外，台灣移工68萬人，日本外勞127萬人，但六年來台灣移工死亡人數864人，日本只有158人，台灣只有240名移工生活訪視員，肯定不夠。陳曼麗也說，目前外勞居住空間太惡劣，勞動部不應忽視外勞人權。

許銘春表示，目前外勞居住空間不到一坪，來源國要求扣膳食費不能超過2500，政府雖無法干預，但她認為移工應有符合人的尊嚴生活環境，因此敬鵬大火後，她請勞動力發展署專案檢討，盡速就移工生活計畫提出改善計畫；另外勞生活訪視員也一定要再增聘。

勞動部表示，正針對外勞人數30人以上、三年內曾被外勞申訴住宿問題的事業單位進行專案勞檢。由於住宿問題涉及建築及消防安全等跨部會權責，兩周內就會邀請營建署、消防署等單位共同開會討論，若迅速達成共識，一個月內就可展開專案檢查。



農委會推「農漁工共聘」遭轟 移工團體：不把移工人當人看

農委會擬推動「農漁工共聘」以紓解農業缺工，然而外籍移工人權團體多持反對立場，認為讓漁工協助務農，將造成嚴重勞力剝削，從政策更不難看出政府把外籍移工當作「勞動力」而非「人」看待。台灣國際勞工協會專員莊舒晴呼籲，政府應檢討整體產業政策，思考何以農、漁業面臨缺工，究竟是大家害怕吃苦？抑或勞動條件太差所致？

農委會、漁業署皆認為，農漁工共聘會是可行政策，將形成「三贏」局面；幫助紓解農業缺工問題，讓既有的勞動力在休漁期間有所發揮，同時增加外籍漁工的收入。

對此，莊舒晴接受《上報》訪問表示，休漁期間不代表漁工沒事可做，包括修補漁網，協助漁船維修保養、上漆，以及設備檢查等，工作依然繁忙。從相關單位思考運用閒置人力，不難看出是將外籍漁工視為勞動力，而非當作人看待，「難道付了薪水，就要把勞動力最大化」？

莊舒晴指出，農、漁業缺工不僅是人力問題，也攸關整體工作環境，政府應通盤檢討整體產業政策方向。另一方面，開放外籍漁工協助務農，說能增加收入，也凸顯背後隱含的兩大問題，包括漁工薪水太低，以及仲介費太高。

只有外行人才會說「休漁期間很閒」

宜蘭縣漁工職業工會創辦人兼秘書長李麗華也說：「休漁期忙死了！沒有閒置問題。」她認為，只有外行人才會說休漁期間沒事可做。況且現行法令規定單一雇主制，政府不應就地合法。

李麗華憂心地說，就算政府保證會經過雇主、外籍漁工雙雙同意才派至農地，但漁工們的意願通常不會被尊重。此案不僅涉及雇主、漁會、漁工，中間還有仲介公司，基於利潤問題，「能保證他們不被帶到其他地方工作？」她並質疑，農漁工共聘如何落實監督查核，漁工權益由誰保護等問題仍模糊不清，相關單位應作先做好規劃及通盤檢討，再對外宣布政策。



勞動部：今起雇主聘外勞逐步提高勞資會議紀錄

為鼓勵企業召開勞資會議，勞動部表示，自即日起雇主聘外勞，逐步增加應檢附勞資會議紀錄的次數。預估此新措施，全台約有3.6萬家事業單位會受到影響。

此外，勞動部研議，針對申請上市櫃公司，逐步增加應檢附勞資會議紀錄的次數；官員表示，還在溝通中，主要是讓所有公司及輔導上市櫃承銷商了解。

為有效落實勞資會議的運作，強化勞資會議既有配套機制，勞動部決定先從雇主申請外勞，以及申請上市櫃時增加應檢附的勞資會議紀錄次數下手，前者因主導權在勞動部，因此先行自今日起實施。



勞動部表示，雇主於申請招募外籍勞工許可前，應檢附最近1次的勞資會議紀錄，向地方政府證明事業單位已依規定召開勞資會議，經地方政府檢視後核發無違反勞工法令證明，雇主才能依規定，向勞動部申請外籍勞工招募許可。

依據《勞動基準法》及「勞資會議實施辦法」規定，事業單位至少每3個月應舉辦勞資會議1次。勞動部於2018年3月30日重新作成「雇主聘僱外國人許可及管理辦法」第16條第1項第5款規定的解釋令，調整雇主申請無違反勞工法令證明時須檢附的勞資會議紀錄次數，並自今年5月1日生效。

勞動部表示，自今年5月1日起至7月31日列為「輔導期」，雇主若於上開期間向地方勞工主管機關申請無違反勞工法令證明時，只須檢附1次勞資會紀錄，例如，雇主於今年5月1日申請無違反勞動法令證明，即須檢附本今年2月1日至4月30日間召開的勞資會議紀錄影本。

自今年8月1日至10月31日期間，雇主向地方勞工主管機關申請無違反勞工法令證明時，則須檢附2次勞資會議紀錄。例如，雇主於今年8月1日申請無違反勞工法令證明時，即須檢附今年2月1日起至4月30日及5月1日至7月31日間分別召開的2次勞資會紀錄。以此類推，自2019年2月1日後，雇主向地方政府申請無違反勞工法令證明時，應檢附至少4次勞資會議紀錄。

外勞人數近 68 萬創新高 警戒指標「穩健」

勞動力發展署訂定外勞警戒指標，2016開始試辦，如果落入警戒，勞動部就會檢討外勞政策。但今年的數字顯示，國內外勞人數逼近68萬人，警戒指標卻顯示「穩健」，勞動部表示，從這幾年外勞人數來看，外勞引進數量與失業率似乎已經脫勾，因為補充的都是台灣人不願意從事的行業，學者則說雖然看起來穩健，也不代表可以無限上綱的引進外勞。

來到位在楊梅的工廠，工人們正努力工作，這裡是全台最大的營建預鑄廠，像是牆板、樑柱都在這邊做好再送到現場組裝。

除了台灣籍的員工，也可以看見許多外國臉孔，他們正在做的是預鑄牆板，經過拆模、清模、組模，吊鋼筋進去、澆置最後再養蒸、取模。

記者呂蓓君：「外籍勞工朋友正在操作的這台機器叫做彎箍機，主要是用在年年發的工法上面，不但有非常強的耐震係數，同時還可以減少40%的箍筋用量。」

這些是他們的專利技術研發出來的技法，圓形的鋼筋將應用在柱子裡增加耐震

力，像是台積電的晶圓廠內就有用，才讓他們躲過大地震的傷害，目前廠內約400位勞工，大多是從事生產、製程的工作，其中約90位是外籍占比15%，全都來自於泰國。

潤弘精密副總鄭精松：「年輕人都不願意做比較3K的工作，所以我們在不得已的情況下，我們就會用部分的外勞來補充人力。」

剛好接近中午時段，時間一到，員工們陸陸續續放下手邊工作準備休息。

記者呂蓓君：「這裡是工廠的員工休息區，除了環境特別不一樣有做綠化之外，其實還有一個福利，他們在吃的午餐都是工廠免費提供。」

該有的福利少不了，三節獎金加上免費員工宿舍，過年過節都有禮券，但近幾年要找人還是不容易。

潤弘精密副總鄭精松：「泰國這邊他們的經濟成長以後，他們的待遇也拉高了，所以基本上泰國人不太願意到台灣來，因為待遇已經快接近了。」



目前全台灣產業外勞42萬7千人，社福外勞25萬2千人，將近68萬人，雖然是從98年以來連續創新高，但勞動力發展署解釋國人就業率並沒有因此下滑，失業率也沒有因此上升，勞動部勞動力發展署從2016年開始，就訂定外勞警戒指標。

勞動力發展署組長薛鑑忠：「外籍勞工警戒指標的4個原則是目的性、關聯性、資料可及性，以及產業社福分流，12項指標裡面只有1項，其實指標是比較不理想之外，其他11項都是呈現一個正向的趨勢。」

指標若如果出現警戒，勞動部會檢討外勞政策，但國內外勞人數一直增加，警戒指標卻仍然呈現穩健。



台大國發所副教授辛炳隆：「過去這段時間所增加的外勞，對國內的就業的市場，有沒有產生負面的影響，所以他是個動態觀測，當我們發現引進外勞，對國內就業市場沒有產生負面影響，你只能說管控的非常好，並不能把他解釋成引進外勞沒有影響，所以可以繼續引進。」

勞動力發展署說為了檢討外勞政策，勞資雙方、政府、學界每年都會進行小組報告來確認指標未來如何運作，即使數據穩定也不代表會放寬外勞政策，將會進行滾動式的修正，確保國人就業權益。

107年4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	58,182	118,001	57,910	180,316	0	1	0	414,410
	營造業外勞	683	12	2,302	1,309	0	0	0	4,306
	漁工	8,531	1,820	25	1,791	0	0	0	12,167
	社福外勞	193,198	31,238	508	27,560	0	0	0	252,504
總數		260,594	151,071	60,745	210,976	0	1	0	683,387

罔顧勞工安全者沒資格僱用外勞

自由廣場》陳業鑫

全球車用 P C B 大廠敬鵬電子桃園平鎮廠在四月廿八日晚間發生大火，七名勇敢的消防隊員為了搶救二名受困的泰國籍外勞，冒險進入火場，最後造成五名消防隊員與二名外勞葬身火窟、兩名消防隊員仍在急救中，釀成七死二重傷的不幸。

這不是單一偶發事件。去年一樣在桃園，蘆竹矽卡工廠宿舍大火，也造成六名外勞死亡、五人重傷。來台工作的外勞已逼近七十萬大關—如果外勞是一個地方自治單位，人口數已經超過雲林、新竹、苗栗、嘉義、南投等縣。外勞雖然不是台灣人，卻是許多台灣人不願意就業的產業人力主要來源，沒有外勞，台灣的長輩沒有人照顧，公共建設的營造及許多辛苦、危險的製造業也要停擺。

但台灣給外勞的工作環境卻是如此惡劣，讓許多來台工作的外勞朋友受傷甚至死亡，對台灣的國際形象極為負面。一旦國際勞工權益團體盯上此事，亦有可能導致國際大廠品牌轉單、抽單，這對以代工為主要產業結構的台灣而言是不可承受的。

以敬鵬公司為例，作為世界級 P C B 大廠，去年至今即有十次被裁罰紀錄，其中竟有高達六次是違反職業安全衛生法，顯見該公司對於落實職業安全規範的態度極為輕忽，並無意願提供勞工較為安全之工作環境。事實上，依就業服務法第五十四條第一項第

十五款規定，違反保護勞工之法令情節重大者，中央主管機關即勞動部，應不予核發外勞招募許可；如果已經核發招募或聘僱許可者，亦可依同法第七十二條第五款、第七十三條第六款規定，廢止其聘僱許可。以上權力，勞動部應適時運用，以儆效尤。



由於外勞離鄉背井工作，對我國語言文字掌握程度不佳，更不知道若勞動權益受侵害或工作環境危險不合法時，可以申訴或尋求相關主管機關協助，勞政主管機關有必要援用就業服務法等相關法令授與之權利，主動查察，淘汰不願提供勞工安全工作環境的無良雇主，並以職業安全衛生為勞檢重點，以免台灣繼過勞之島後，再背上血汗、罔顧人命的勞工地獄惡名。

印尼文化活動 穆斯林齋戒月祈禱儀式桃園登場

桃園市長鄭文燦 6 日下午前往桃園區建國公園，出席「台灣穆斯林聯合會齋戒月祈福活動」時表示，穆斯林齋戒月祈禱儀式是首次在桃園舉辦，6 月 16 日也將舉行印尼穆斯林文化展暨開齋節活動，展現伊斯蘭文化。市府會盡全力照顧印尼移工，支持清真寺活動以及印尼各團體活動，希望來自印尼的兄弟姐妹們，將桃園視為第二個家；目前市府也與印尼城市洽談締結姐妹城市事宜，期盼未來桃園和印尼的關係日益緊密。

鄭文燦指出，目前在台灣有 67 萬名外籍移工，截至今（107）年 3 月底，印尼移工人數為 25 萬 9,794 人，其中桃園的印尼移工占 2 萬 7,814 人。市府舉辦過印尼文化展，讓所有移工和市民看到印尼文化；也舉辦多場體育競賽，讓移工共同參加；今年桃園農業博覽會設立「四國農業文化館」，在開幕當天特別表演印尼民族舞蹈「薩滿舞」，總統蔡英文在觀賞後也十分稱讚。

鄭文燦說，市府勞動局獲得 107 年「勞動部對地方政府勞動行政業務督導考核」第一名，其中在外籍移工業務訪查工作、法令諮詢及爭議協處、文化休閒及法令宣導活動都有優異表現；像是市府去（106）年辦理「東南亞星期天」小型文化交流體驗活動，也要持續舉辦，讓外籍移工在週日齊聚一堂。

鄭文燦提到，市府即將於今年 7 月在桃園站前舊桃園分局成立「新住民文化會館」，未來將策劃更多活動、提供更多經費，以支持新住民，讓所有外籍移工在工作之外，能有更多的休閒與體育活動。

今日包括駐台北印尼經濟貿易代表處代表羅伯特（Robert James Bintaryo）、印尼西努沙登加拉省（Nusa Tenggara Barat）宗教領袖札卡利亞教長（Kiyai TGH, FAUZAN ZAKARIA LC, MSI）、望見書間（SEAMi）創辦人林周熙均一同出席活動。



聘了外籍看護就用不了長照？ 這4項服務照樣補助你

我已經請了外籍家庭看護，還可以用長照 2.0 的服務嗎？這是不少家有長照需求民眾的普遍疑惑，認為自己先花了錢，應該就得不到補助，安啦！台北市衛生局提醒，只要經評估長照需要等級第 2 級（含）以上者，仍可申請需要的長照服務，且台北市還加碼多提供「喘息服務」供外籍看護休假、空窗期可用。

台北市聘僱外籍家庭看護的家庭人口數堪稱全國之冠，根據台北市衛生局的統計數字，截至 106 年年底，台北市聘僱外籍家庭看護人數達 4 萬 619 人。

已經聘僱外籍家庭看護，仍可以獲得「長照 2.0」的照顧服務嗎？台北市衛生局長期照護科股長吳秀玉指出，常見民眾有這樣的疑惑，其實長照 2.0 對於已聘僱外籍家庭看護工的家庭，只要經台北市長期照顧管理中心評估核定後，長照需要等級達第 2 級（含）以上者，一樣可以申請需要的長照服務。



這些有給付的服務包括：居家護理、社區復健以及藥事服務等「專業服務」和「輔具購買、租借及居家無障礙環境改善」，另外，長照需要等級達第 4 級以上者還可申請「交通接送服務」。

吳秀玉說，上述長照服務全依長照需要等級給予不同額度補助，不過，針對已經聘僱外籍家庭看護者，其中的「專業服務」一項最多只能給到額度的 30%。

吳秀玉指出，台北市另針對設籍並實際居住於台北市，已聘僱外籍家庭看護工的家庭，增加「喘息服務」，在外籍看護工到職前、遞補銜接期的「空窗期」，休假或有臨時請假需求，甚至逃跑時，即可申請喘息服務。

台北市衛生局表示，相關訊息皆可至台北市衛生局網站查詢（<http://health.gov.taipei> 台北市衛生局 / 市民服務 / 長照 2.0 服務）或撥打 1966 長照服務專線洽詢。





健康資訊

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！

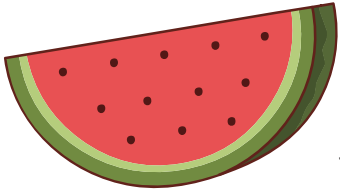
風險 2：流汗太多 恐造成血栓

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

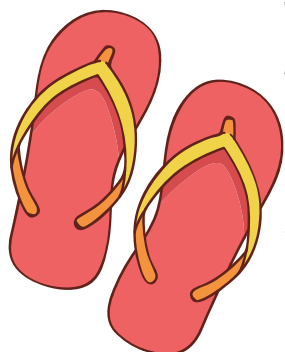
夏天天氣燥熱，連帶影響心情變得煩悶，如果情緒太激動或生氣，也有可能釀成急性心肌梗塞。臨床建議，如果情緒太過激動，壓力過大，最好轉換一下心情，出去走走，或是補充一點水分，或是吃一點含糖食物，別讓血糖太低。



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、糖尿病患者來說，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

生活不易，別太用力！轉彎的人生更美麗

當你遇到一件無法解決的事時，與其深陷在情緒低落的死胡同，
不如停下腳步，冷靜多些思考；

換個角度，換個空間；換種方法，換個思路；

該得到的 不要錯過；該失去的 灑脫放棄...

生活從來都不簡單，但我們需要不斷前行。



小姨不顧家人的反對，堅持嫁給條件懸殊的姨丈...

小姨 21 歲就嫁給小姨父，那時的小姨父只是一個無名小卒，
事業和家境並不突出，而小姨作為外公外婆的最後一個女兒，
本來就寶貝得不得了，加上各方面的條件都很不錯，
對這門有懸殊的婚事自然反對。

可電視劇裡的橋段卻真實發生在生活裡，
長輩總拗不過當時被愛情衝昏頭的兒女，
小姨如願和小姨父結婚了。

小姨愛這個男人什麼呢？

我們都知道答案，他實在、謙遜，能力平平卻很上進，
這也成了家裡人不再強硬反對的原因。

婚後的小姨很幸福，生下了一男一女，小姨父也很照顧她，夫妻相敬如賓。
後來，小姨父憑藉幾年的努力奮鬥，終於白手起家，開起了自己的公司，
就讓小姨在家做全職太太。

他們的收入變優渥，日子越過越好，家裡人自然也很替小姨欣慰和開心。

原以為走過了苦日子，

姨丈卻外遇了...

可人生有時轉彎得有些急，

等你反應過來的時候，可能人已經被甩了出去，抓都抓不住。

小姨父做生意後，應酬變得多了，人也常常早出晚歸，或者不回家。

即便很多人對小姨說要留心，說很多男人變有錢後，都難免花心，

她也並不在意，一耳聽一耳出，因為小姨父在家的時候對她依然很好。

可是，小姨父終究是發生婚外情了，還是被小姨親眼在街上碰見的...



事發後，最激動是外公外婆，死活要找小姨父算帳，反而是小姨異常冷靜。對於小姨這個曾經共過患難的妻子，小姨父並不想用離婚來解決這個事。他說自己會和外面的人徹底地結束，乖乖地回到家裡，不會再犯。小姨本就個性要強，發生這樣的事，無論什麼原因，她都無法接受，更不可能選擇原諒。她和小姨父平和地談了離婚的事，關於孩子、房子的問題都達成共識了。在家裡人面前，不管外公外婆如何氣憤，小姨都是一副看破生活的豁達樣子，沒有過多的悲傷，也勸大家不要太擔心，未來的日子她會帶著兩個孩子好好生活的。而其實，她內心的痛苦真實且深刻。她時常來我家串門子聊心事，有時和我媽聊著，忍不住就哭了起來。她會罵小姨父，也擔心孩子是否會受影響，她很不甘心，同時對以後的生活感到迷茫。

這段婚姻曾經是她的全部，現在她只剩下孩子和自己，

突如其來的失去讓她覺得無助。

我媽說，小姨經常在夜晚以淚洗面，只是一直故作堅強，不讓別人知道，主要是為了讓孩子們放心。

人生的轉折很突然，但 強者 不會被打敗。

小姨不再像以前開朗，話變少了，因為太久沒出來工作，她碰了很多次壁，才勉強找到了一份文書處理員工作。

生活即便沒有以前輕鬆，她也努力在保持著積極的狀態，尤其在年幼的孩子們面前。

去年無疑是小姨最難熬的一年，她從幸福的人妻變成離婚人士，她從原來的四口之家變成了三口之間，從有人依靠到只能靠自己，人生的轉變很突然，也很殘忍。

慶幸的是，真正的生活小姨竭力的哭過也狠強者從來都不會被打敗。

小姨竭力的哭過也狠的痛過，如果懂得，低頭處事，昂首做人，也許會感悟到人生裡的諸多智慧的選擇。



那些痛苦至今都無法完全治癒，但我能看到她臉上的釋然。

工作越來越順利，孩子也越來越懂事，
身邊的朋友家人一直都在，她也變得更加自信和勇敢了。

她一向很認真工作，卻在同事投票中 被宣告裁員...

如果說每個人都必將有自己人生的一道坎，
那麼室友小艾也剛經歷了最糟糕的一段時光。

小艾在上個月被公司裁掉了，
公司要裁員的通知很早就
上的。以小艾的學歷和能力，
惡補面試公司的資料和工作所需
最終能進公司也帶有點運氣成分，
小艾的面試成績卻排第四。



接到通知那天，她回家抱著我哭了一晚上。
在公司傳開了，小艾原本以為輪不到自己身上。
當初為了得到這份工作確實很努力，
技能。
行政崗位只招三個人，

但原本的第二名放棄了 offer，小艾才順位遞補，成功拿下了這份工作。
也因為這個原因，她自知能力不足，一直都加倍努力。

積極和前輩們請教，對同事也是有應必答，
最早到公司，最晚下班，手裡頭除了自己分內事，還會幫忙處理其他同事的工作。
都說 90 後在拿命換錢，小艾就是如此。
她常常 12 點才下班回家，倒不是自己手裡頭事兒多，更多是幫別人處理瑣事。

或許是因為想找到團隊裡的歸屬感，迫切想得到大家的認同以證明自己。

小艾一直都在犧牲，她很少為自己爭取。
後來，我跟她說在職場要懂得「拒絕」，不然會把自己累壞的，得不償失。
果不其然，小艾忙於處理別人的瑣事，分內工作做得平平淡淡，沒有太多出彩的表現。

反倒是其他同事一個個不斷提新方案、新改變，得到了上司更多的關注和認可。
意識到這點後，小艾才開始試著拒絕他人，
可是她也慢慢發現大家對她越來越冷漠，甚至還因為他不幫忙而開始疏遠。

當公司要裁員的消息一傳開，公司每個人都危機感滿滿，經常私下討論。小艾也難免擔心，但是想到自己雖說不算出色，但也勤勤懇懇，工作沒出過錯，應該還算安全。然而結果就如我們看到的，她被裁掉了。

努力不一定會有結果，有時能做的 只有讓心態轉彎。

行政主管在她和玲玲兩個人做抉擇，幾乎所有人都說小艾業績普通，而玲玲雖說曾經犯過幾次錯，但有帶團隊做出了一次大變革，效果卓越。最後是部門裡的幾個人投票，一致決定裁掉小艾。

小艾的難過不止因為自己失業了，更因為目睹了大家把票投給了自己的那一刻。她覺得人生好艱難，那麼拼命地工作，和大家也努力地處理好關係，不曾料想會是這樣的結果。生活本來就不是一帆風順的，我們永遠不知道下一刻會發生什麼。



唯一能做的就是勇敢去改變，實在無果，那就試著去接受。

我沒有過多地安慰小艾，只是讓她懂得釋懷，從中吸取教訓，獲得成長。

畢竟人生還有下一個篇章在等著她，也等著正在苦日子裡掙扎的每個人。

生活從來就不簡單，但我們都需要前行。

記得曾經看過這樣一本書，叫《生命的重建》，是美國最著名心理治療專家露易絲·海的作品。說起露易絲·海的一生，堪稱一段傳奇勵志史。她的人生比很多人都不幸，童年在飄搖與窮困中度過，

自幼父母離異，5歲時遭強暴，少年時代一直受到凌辱和虐待。她後來逃到紐約，歷經坎坷，成為一名時裝模特兒，和一個富商結婚，但14年後她又被丈夫所無情的遺棄。這些暴擊放在任何人身上，都不堪重負。可是露易絲·海卻化逆境為順境，全身心投入心靈科學和心理康復的學習，把這種心靈的能量轉播給更多人。或許正是這些經歷，讓露易絲·海變成更加通透和果敢，她從痛苦裡獲得了新的能量，昇華成更好的自己。在《生命的重建》裡得到了最好的呈現。很多人說看完這本書，就像被愛充滿和包圍，學習新的方法來超越自己，生活的苦難終將過去。

《愛，醫學與奇跡》作者西格爾評價說這是「一本幫助我們找到自尊和自愛、重新構築自己生活的偉大著作」。

**不管生活讓我們經歷了什麼，
我們仍要學會寬恕，學會愛自己，
這才是獲得幸福的真正秘訣。**

當我們開始改變了，就算是婚姻的不幸、工作的不順，以及其他可能存在的逆境，都無法將我們打敗。

每個人人生階段的經歷所帶來的負面情緒，都應當得到更好的釋放，才能重建自己的生命。

身邊的很多人都在抱怨生活之苦，或多或少都遭受著不幸和痛苦。無論是小艾還是小姨，她們都在努力地讓自己變得更好。

過去的終將過去，別讓消極的過往影響我們，生命需要每個人繼續前行。

一起繼續加油吧！

