



# 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

### 勞動部響應缺勞工 跨國企業新定義 在台據點受惠

為因應行政院提出解決產業「五缺」問題，勞動部即日起重新定義「跨國企業」，未來不論母公司、本公司是否在台灣，只要有分公司在海外，就屬於跨國企業，修正定義後，當白領外籍勞工在海外分公司工作1年以上，就可調來台灣公司工作。

勞動部日前公告「外國人從事就業服務法第四十六條第一項第一款至第六款工作資格及審查標準」第5條第3款所定「跨國企業」的規定。據新的規定，只要母公司或本公司設於外國、香港或澳門，且在台灣地區設有子公司或分公司，或其母公司、本公司設於台灣地區，就屬於跨國企業。

舉例來說，台灣很多科技業都把母公司「根留台灣」，在美國等其他國家、地區設分公司，過去因母公司在台灣，在勞動部的規定裡不算跨國企業，也不能把國外分公司、子公司的外籍白領調至台灣。

但修正定義之後，只要在海外設有分公司，就屬於勞動部認定的跨國企業。勞動部解釋，只要符合勞動部跨國企業條件的事業單位，只要白領外勞有在該公司的海外分公司待滿一年，就可以調來台灣工作。至於會有多少企業受惠，勞動部表示，目前沒有統計資料。



## 老闆利潤薄、員工沒得賺 勞基新法七傷拳全民皆輸

「在生意普遍都不好情況下，除極少數人氣賺錢店能應付勞基法規定外，多數南部小型餐飲業根本沒能力照單全收，只能靠平常和老員工搏感情，請他們體諒，否則根本賺不到錢，只能被迫關店。」在高雄開燒烤餐廳老闆盧先生說出勞基法修法過後帶給小型餐飲業的壓力，在不賺錢下無法應付新規定增加的成本，只能走邊索「違法」求生。

「景氣好、賺得到錢，要怎麼給勞工保障和福利其實都沒什麼問題，但現問題是生意真的大不如前，改《勞基法》加重雇主負擔。」在北部兼營按摩店、運彩、電腦彩券的金財神投注站老闆邢紀藩也有類似感嘆。

全國商業總會理事長賴正鎰直指，《勞基法》缺乏彈性，老闆沒尊嚴，不僅容易造成勞資糾紛，運作上還增加很多成本，很多小公司都吃不消，快關門。也有企業直指是外商來台投資卻步的重要原因。東元集團會長黃茂雄說，太僵硬、太偏勞方，很多中小企業都吃不消。

據2017年度中小企業白皮書發布資料顯示，台灣中小企業家數140.8萬家，占全體企業近9成8，中小企業就業人數達881萬人，占全國就業人數7成8。《勞基法》3年2修，幾乎各行業都受一例一休影響，但勞動部次長蘇麗瓊接受《蘋果》專訪時，卻說「沒有不景氣的行業，只有不爭氣的行業，要僱主一定要謹記，絕對不能再用降低勞動條件來降低經營成本，反而可思考要如何轉型」。

現實困境是勞資對立，不僅老闆、員工不滿，賠上企業和個人的競爭力，生活也因醫院假日減診、交通路線停駛等而受影響，《蘋果》最新民調發現，5成8受訪的就業中勞工覺得工時需要更有彈性，以利排班；4成8民眾表示修法後每月工時並無變化，其次是19.12%回工時減少，工時不增反減的18.73%。政府是否願意虛心傾聽、力求改善之道？

修法上路後，大公司雖利潤被壓縮，仍能維持或轉嫁消費者，但中小企業就苦哈哈，原微薄收益更被壓縮，在沒法多請人情況下，部分店家不是像盧老闆一樣，和老員工「搏感情」、冒險違法，或改用臨時工取代正職人力，不然就是像邢老闆、乾脆親自下海校長兼撞鐘。

盧先生表示，以自己開的店為例，內場廚房共請五個廚師，外場則有四個，假日客人較多，需全員到齊才能應付，平常日也只夠輪休一人，現協調月休4天，但如全照《勞基法》規定，變成要給到8天假，須多請2人才有辦法應付，連同勞健保等，曾試算一個月要多15萬元支出，照現在的生意狀況，等同利潤通通被吃光、做白工。

邢紀藩曾在景氣時開了5家店，最多一天可收十多萬元，根本不用自己動手，現收得只剩二家，現更為節省開支，不敢請員工，全靠自己扛。

他舉例上屆世足賽期間，店內共請了6個正職員工，臨時員工也有4個，全力應付運彩商機，但今年全靠自己顧店，一天要工作長達19個小時，原店內有以月薪5.5萬元請專職清潔人員，也乾脆改用清潔公司派遣人力，一天二次照時薪計算。

邢紀藩表示，像是按摩店師傅都採合作模式，有上班就抽成，還能勉強維持人力，如是用固定月薪員工可能也撐不住。

邢還提到，附近加盟超商老闆原開三家店，因勞基法連續上班規定，加上人力長期不足，大夜班都找不到人，只能靠自己和老婆二人分別去頂，「夫妻一天到晚都互相看不見對方」，現已考慮收店，「小企業主都經營不下去關門，對勞工真的比較好嗎？」、「未來年輕人會越來越難創業」。

盧先生表示，其實各行業都有連鎖反應，常和客人聊，有夫妻原本一個月有額外加班費2、3萬元，新《勞基法》上路後強制休假，加班費都不見了，只好節省支出，「有小孩要養，車貸也一定要繳，只能砍到外面餐廳吃飯預算」，原每周可去外面餐廳用餐一次享受小確幸，現變一個月一次，餐飲生意變差，向原料商、酒商叫貨量也減，其他產業也受影響。

百貨業者私下表示，修法對精品、化妝品等高利潤專櫃影響不大，「況且最後增加的成本，仍會在售價上反映」，但對於利潤較低、不太容易漲價的小型品牌專櫃，尤其是餐飲、女鞋等影響較大，尤其百貨營業時間長，每天需排二班，業主不願再多增加正職人力，就改用大量臨時人員對應。

百貨業者表示，如在三家百貨都有設櫃品牌，原先各請三個正職櫃姐輪班，現強制一例一休等制度下，有些業者乾脆遇缺不補，縮減僅雇二個正職櫃姐，但另請二個專門遊走各個櫃點的代班人員，解決工時問題，雖臨時員工太多也會影響業績，但景氣不好，品牌仍選擇能省就省。

不僅勞資對立，民眾也影響。國道客運駕駛加班費大幅減少，月收入從最高7萬到8萬元銳減為4萬多元，出現出走潮，國光客運上月竟有100多人離職，讓國道客運大鬧駕駛荒，離峰班次被迫砍班，加上油價喊漲，業者更打算爭取7月調漲票價，民眾連帶受害。中華民國診所協會全聯會榮譽理事長曾梓展表示，受《勞基法》一例一休，假日加班費影響，據健保署統計目前全國診所周六開診率約有8成，但周日開診率已只剩下2成，以中區診所來說，周六的看診率僅17%至18%。

民眾楊小姐說：「修法後薪水沒漲，政府應讓勞工多賺點錢。」民眾馮先生說：「輪班間隔應更長非修短，彈性雖然對勞工排休有好處，但也讓僱主有更多空間。」

## 移工團體：仍有仲介強迫收「買工費」

受惠外勞期滿免出境一天規定取消，外勞逃跑問題明顯改善，勞動部統計，該政策上路至今一年半，受惠外勞約12.7萬人。不過移工團體也發現，不少仲介強迫收「買工費」，尤其是未獲續聘外勞為了找到新雇主，不但仲介收錢，還有仲介找外勞當下線，外勞要連付兩筆費用才能找到新雇主，要求勞動部改善外勞轉換雇主流程。勞動部表示，已經委外研究強化外勞轉換雇主流程，年底會有結論。

原本就服法規定外勞在台工作每三年為一期，每滿三年須至少出境1天，最長期限12年。但因外勞每次出境再入境，就必須支付外國仲介費5-12萬元不等，前年就服法刪除強制出境規定，上路一年半來，因同一雇主續聘而免出境的外勞達12.7萬人，省下數十億元仲介費。

不過天主教新竹區移希望職工中心秘書許惟棟表示，取消出境規定固然造福外勞，但是近一年來傳出不少仲介業私下收取買工費案例，希望勞動部要正視。有些不肖仲介會欺騙外勞，若要雇主續聘必須支付費用；如果雇主不續聘，外勞要找工作，更要付出「買工費」，有些行情高達6、7萬元。

許惟棟說，問題最大的是未獲續聘的外勞若找工作，目前官方轉換雇主網站對外勞極不方便，因此除了仲介介入，還有仲介找同國籍外勞當下線，然後兩人分帳，轉換雇主的外勞等於被剝兩層皮。最近該中心接獲一名印尼勞工申訴雇主要求從事許可外工作，後來才發現他因未獲雇主續聘，重新找工作，竟先後付給同國籍勞工及仲介。勞動部表示，上述都屬非法，外勞應提出申訴，查獲屬實一定開罰。但涉及個人資料保護法，現行外勞轉換雇主媒合網站無法揭露雇主資料，已針對如何強化外勞轉換雇主委外研究。



### 107年6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	58,733	119,561	58,415	184,724	0	1	0	421,434
	營造業外勞	606	12	2,384	1,309	0	0	0	4,311
	漁工	8,649	1,792	26	1,770	0	0	0	12,237
	社福外勞	191,942	31,346	512	28,040	2	0	0	251,842
總數		259,930	152,711	61,337	215,843	2	1	0	689,824



## 符合國際漁業工作條件 維持競爭力

報載我國籍漁船因設備未能提供工作人員適當且安全的工作環境，不符合聯合國漁捕工作公約之相關規定，五月在南非被扣留。此事正好凸顯我國漁業發展的窘境，以及未來如何應對有關國際漁業發展的態度。

長期以來，因工時長、體力付出大，以及工作條件不如陸地產業良好，國人普遍無意願投入漁業工作。為解決勞動力不足的問題，政府除開放外籍勞工投入近海捕撈活動，同時也開放我國籍漁船在境外聘僱人員，從事遠洋漁業，為我國提升國民生產總值。

遠洋漁業的船東為降低勞動成本，在境外聘僱漁工時，通常選擇勞動法令標準較低國家，以期在衍生法律糾紛時，有較多的有利空間。長期下來，這樣的聘僱契約內容，往往是基於資方立場擬定內容，並將契約責任調向利於資方；一旦因漁船設備老舊造成工傷事故時，僱主或船東便引用寬鬆的契約條款和簽約意思自由，規避責任，使外籍漁工無法得到應有的保障。

為解決漁業的工作環境和勞動條件不佳問題，國際勞工組織透過公約建立統一勞動條件，所有聯合國會員國都有遵守的義務；為使規定落實於任何一艘作業漁船，任一國家均能以港口國之立場，施行管制檢查措施，落實保護所有漁民。

我國雖非聯合國會員，但仍為國際漁業活動的主要成員。為維持遠洋漁業的競爭力，政府應加強要求我國籍漁船遵守聯合國漁捕工作公約的內容，加強遠洋漁船適航性之檢查。

本次事件正是有關部門跳脫頭痛醫頭、腳痛醫腳的修法模式，重新面對遠洋漁業勞動力不足及工作條件惡劣等問題之契機，否則漁船在外被扣押的情況會越來越多。



## 移民署「關懷移工」 守護印尼移工權益

（大紀元記者徐乃義台灣桃園報導）為避免移工們誤觸法網及提升移工朋友們對自身權益的認知，移民署桃園市服務站辦理「關懷移工－守護權益」行動列車，5日結合龍潭警分局前往台全電機公司進行關懷移工及法令宣導，移民署宣導時帶印尼版宣導海報，宣導「人口販運防制概念」、「勿聽信他人誘騙，以致行蹤不明，成為失聯移工」、「喝酒不騎電動自行車」、「避免身分遭盜用申辦電信門號，淪為詐欺集團共犯，個人證件要保管好」及「1955 勞工諮詢專線」等資訊，期望能以移工們熟悉的語言，使他們能了解自身的權益，不讓自己誤觸法令或是權益受損。

台全電機印尼籍移工人數逾 300 人，為桃園市聘僱印尼移工人數最多的企業，桃園市服務站主任林萬益藉此機會與移工們交流座談及宣導現行法令，以維護移工權益，也將關懷帶給來自異鄉工作的移工們。

臺灣移工人數突破 68 萬人，桃園市外籍移工總數已逾 11 萬人，今年截至 107 年 7 月 1 日，外籍移工涉外案件總計發生 119 件，案件類型占較大比例的包括公共危險 53 件、毒品 39 件、竊盜 12 件。

林萬益表示，移民署關懷的對象，不只僅限於新住民，更擴大關懷移（漁）工。根據統計桃園市移工涉外案件以公共危險罪占了多數，多半都是因為酒後騎電動自行車所造成的，因此特別提醒因酒駕觸犯公共危險罪遭法院判決有罪確定，最高可罰新臺幣 20 萬元並遣返回國，千萬別為了貪圖一時的方便，而讓在臺灣工作的夢想破滅。未來「關懷移工－守護權益」行動列車會持續前往企業工廠宣導，希望透過交流關懷及法令宣導，能減少移工誤觸法網的憾事發生。



## 我們還要再用落後的眼光看待外籍移工嗎？

文：林勝毅（做過仲介，因家人從事傳產常接觸在台移工）

如果你曾到過工業區，一定都會聽到各工廠的機器敲打聲，看著一間又一間只用鐵皮搭起來的工廠。目前正好進入炎熱的夏天，在裡面工作的人必須忍受高溫，很像在烤爐裡面的食物，不隨時補充水份會比在外面直曬太陽更容易中暑。反之，天氣太冷，飲水機的熱水常來不及煮沸，早上剛買的熱騰騰豆漿也會因忙祿隨手一放，成了冰豆漿。加上還要搬重，讓大部分台灣員工不太願意從事粗工，而企業老闆為節省這方面支出，因此開始聘請外籍移工。

阿奇是個菲律賓人，家裡四個小孩子只有他來台灣工作。目前已在這間工廠做了六年。在台灣，外籍移工每三年簽一次合約，端看企業主意願是否續聘，所以阿奇這三年來每天拼命工作。

提到家鄉，他表示薪水只有台幣 1 萬 5 到 1 萬 7 左右，而根據菲律賓當地報導，剛出社會的年輕人月薪，最多能賺到 2 萬披索（約 1 萬 4000 元台幣）。這時阿奇算給我聽，表示在菲律賓工作，中餐要花自己的錢，可是台灣公司有中餐補貼，一個月下來至少可省下一千元，而這一千元在菲律賓可吃上好幾天。另外目前住宿也由公司提供，租金上相對比家鄉便宜，所以才會選擇來到台灣。

阿奇還說，他在這工作三年多存的錢，30 幾萬台幣就可直接在家鄉蓋一間房子，這筆蓋房子的錢，就算在家鄉工作十年也未必能賺到，而如果要到其他國家例如美國，就必須要多上幾天課程跟多付行政費用。

然而，來到台灣後，很多事情並不如想像中那麼簡單，因為工廠主要是做雷射切割，還要輪三班。為因應人力問題，只要老闆說要輪調就要立刻調整，今天上早班、明天上大夜的情況已是很平常的事，但為了薪水還是咬牙撐下去。剛開始到工廠後，很多粗工都由他做，如果不做，會有人去跟老闆報告，就算有器具可協助搬重，也都必須等到台灣員工用完才能用，好不容易排到器具，往往都是工作快到一個段落，連想抱怨的時間都沒有。

在休息的日子裡，讓他最印象深刻的，是他第一次坐公車時，因不清楚下車鈴在哪，公車司機當著很多人面前罵他，甚至罵出台灣髒話，雖然他也聽得懂卻選擇傻笑，讓別人認為他聽不懂，那位司機還跟旁人嘲笑他聽不懂，後來公車上換一個台灣人問司機問題，那位司機卻很熱心告知，跟剛剛口氣差了很多，類似這樣的事，阿奇只能往肚裡面吞。這事他一直放在心裡，所以只要有新的同鄉來，他都會帶領他們先走過一遍，不想其他人也有同樣遭遇。

不過除了辛苦的時候，阿奇說也有開心的回憶，例如過年過節，台灣老闆都會額外給紅包，這是在菲律賓所沒有的。另外也遇到對他很好的台灣員工，或是輪大夜班時，都會有人輪流請他吃宵夜，連他生病都會關心並帶他去看醫生，這讓他感受到台灣的溫暖，而這份溫暖也是支持他渡過難受的日子。

目前阿奇已在台灣工作六年，提到最大的差別就是治安問題，在他的國家，只要一不留神，機車可能就會被偷走賣掉，就連抽菸都必須要在人多的地方，因為在陰影處抽菸會被搶劫，走在路上也要注意身邊的狀況，在那邊槍枝很容易拿到。除了要注意身邊財物，生命安全也是他們每天都必須面對的問題，而台灣雖然也會發生治安事件，但相較於菲律賓，在這邊生活可說是很幸福。

阿奇表示，菲律賓不管哪個地方，從便利商店到辦公大樓，只要看到保安都幾乎有槍，就連百貨公司警衛都會配槍，甚至治安良好的馬卡蒂市，也會不定時發生搶案。

來到台灣也一段時間了，阿奇說他其實也想家，所以國家大事都會注意。之前菲律賓為照顧在國外工作人民的投票權益，曾在台中一廣設置投票處，讓海外人民也可參與投票。說到他們的總統杜特蒂，阿奇說他很欣賞這位總統的做法，就拿掃毒這件事來說，阿奇眼光也開始嚴肅起來，表示毒品在菲律賓很猖狂，加上官員貪污更助長毒品問題。

有人偷機車就是為了要買毒，很多治安問題都是毒品引起，他自己也很痛恨。而那些抨擊他們總統的報導，阿奇表示這些報導都是反對總統的人所造謠，而阿奇認為，現在杜特蒂的做法，至少讓他們在國外工作的人民感受到自己國家的進步，是充滿希望的。

對於未來，阿奇希望再做 6 年，一位外籍勞工在台灣只能做 12 年，現在他在家鄉的房子已蓋好了，上回回鄉一個禮拜，看到新蓋好的房子，阿奇說這一切都值得，因為他小時候的夢想，就是要蓋出自己的一間房子，雖然目標完成，後續他還想賺更多錢，所以等在台灣工作告一個段落，他打算去美國賺錢，除了讓自己可在年輕時看看不一樣的世界，在語言溝通上也會比在台灣方便許多。

訪談中，因為阿奇中文並不是很流暢，所以都必需用英文詢問，阿奇的想法就跟許多台灣年輕人一樣，努力賺錢，甚至比你我都更清楚知道自己的目标。從他身上看到，有些人是為了要賺錢而離家，雖然面對陌生的環境讓我們都會緊張，但他並不害怕，反而用更積極努力的方式追求。常聽聞黑人在美國受到的不平等對待，而這些願意離開家鄉到台灣工作的外籍移工，卻願意用正面積極態度來接受各種不平等待遇，我們是否要再想想，還要再用落後的眼光看待外籍移工嗎？





## 3C 科技

### 行動診所 App 上線，健康力攜手北醫建構預防醫學新模式

擁有醫療通路整合資源的健康力，精心開發的《AI 健康力》應用程式日前正式上線，攜手台北醫學大學大數據研究中心、串連全台超過 300 家診所，結合大數據分析和智慧醫療應用導入個人居家與基層診所，建構醫病聯手的預防醫學與精準醫療基礎。此外，旗下首間智慧診所已於新北中和開幕，透過更多智慧化的軟硬體設施，幫助基層診所轉型升級。

#### 《AI 健康力》上線，健康力攜手北醫建構預防醫學新模式

健康力最新開發的 Android、iOS 版《AI 健康力》App，可記錄民眾量測的血壓、血糖、脈搏等生理數據，將是評估病情與精準調藥的重要依據；它同時儲存民眾的用藥資訊、甚至各項檢驗報告內容，落實健保署推動的個人健康存摺概念。

健康力更與北醫的大數據研究中心合作，針對健康數據首創逾 50 種獨特分析模組，每週彙整數據並提供個人化「健康週報」的生活保健與衛教建議，協助追蹤個人健康狀況；這些資訊還能同步傳送家人親友，防患疾病於未然。

#### AI 智慧醫療服務進駐，基層診所全面升級

健保署積極推動醫療分級制度，尤其今年 7 月起醫學中心與區域醫院每年必須減少 2% 門診量。健康力率先為社區型診所導入 AI 智慧醫療服務，不僅串連全國超過 300 家診所，旗下首間智慧診所已於新北市青年社會住宅中和館正式開幕，同時為《AI 健康力》的示範診所，透過更多智慧化的軟硬體設施，幫助基層診所轉型升級。

民眾只要使用《AI 健康力》就能快速依照科別或醫師專長搜尋住處附近的診所、並能 24 小時預約掛號；透過手機可隨時查詢看診進度，無須在診間等待；就診後民眾也能將當次就醫紀錄以及藥袋資訊利用 QR Code 掃描儲存，並於後續就診時提供醫師根據相關資訊進行完善判斷。





## 餐前、餐後吃水果哪個好？有這些症狀的人建議餐後吃

### 餐前吃水果 助減重

餐前吃水果可以增加飽足感，讓正餐攝取量下降，「攝取高膳食纖維的水果才有用，如蘋果、芭樂、火龍果，高水分的水果效果則不大，」敦仁診所院長蕭敦仁說。但不能為了減少正餐攝取量就吃進超量的水果，台北馬偕紀念醫院營養師趙強指出，現在水果經過改良，糖分偏高，如果餐前吃過多水果，正餐的量又沒減少，更會發胖。



如果食慾不振，或覺得有些胃脹，晨光健康營養專科諮詢中心院長趙函穎指出，餐前吃如鳳梨、木瓜、奇異果等含消化酵素的水果有提振食慾的效果。

### 餐後吃水果 幫助消化、代替甜品

餐後吃水果，維生素 C 可以增加食物的鐵質吸收；食物的油脂也能幫助身體攝取水果裡的脂溶性維生素 A、D、E，鳳梨、木瓜、奇異果等富含消化酵素的水果，飯後食用也可以幫助消化，但蕭敦仁提醒，如果選擇餐後吃水果，份量就要減少，「水果也有體積，吃太多造成腸胃不適；另外，一份水果約 60 卡，吃太多反而會發胖，吃 1 份是較適當的量。」1 份水果，例如 1 顆拳頭大的芭樂、蘋果、2 顆百香果或半根香蕉。因此，不論是餐前或餐後吃，水果的份量都要控制。

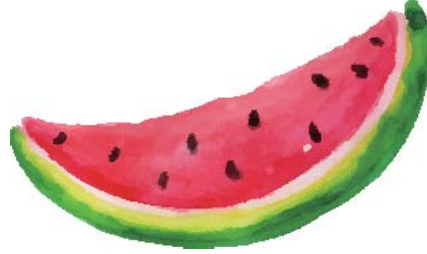
但水果的消化酵素並非萬能，不能因為餐後有水果，正餐就吃超量，趙強認為，酵素是蛋白質，碰到胃酸很快就失去活性，幫助消化的效果有限，因此還是要控制正餐的攝取量。

不過，對於餐後愛吃甜食的人來說，用水果來替代，可攝取到礦物質、維生素，比糕點來得健康。

### 腸胃不適、有血糖問題應餐後吃水果

雖然餐前吃水果好處多，但如果有腸胃炎、胃食道逆流、胃潰瘍等問題，就盡量不要餐前吃水果，尤其是太酸或太甜的種類，「太酸的水果如檸檬、柑橘類會刺激胃酸分泌；太甜的如荔枝、芒果會導致胃食道逆流，」蕭敦仁說。

另外，空腹吃水果會讓腸胃吸收更多糖分而讓血糖升高，因此，有血糖問題或糖尿病患者最好餐後再吃水果，但趙強提醒，餐後隔多久吃水果因人而異，「有些糖尿病藥物是短效型約 2 至 4 小時，甚至超短效型為 60 至 90 分鐘，餐前注射後開始作用，但如果用餐後隔了數小時才吃水果，藥效開始下降，下一餐量測血糖時就有可能升高。」



## 中醫觀點：胃部狀況才是關鍵

許多人認為，水果大多為涼性，不要餐前吃以免腸胃不適，但中國醫藥大學北港附設醫院中醫部醫師楊淑媚指出，在中醫的角度其實沒有餐前、餐後的問題，而是胃部燥熱或寒涼。

胃部寒涼，包括容易腹瀉、消化差、不喜喝水且糞便稀軟，有這些症狀的人最好避免涼性水果如水梨、奇異果、西瓜、香瓜、草莓、火龍果等等，且最好在餐後再吃；容易飢餓、食量大、胃酸過多、嘴巴乾澀且糞便乾硬為胃部燥熱，龍眼、荔枝、榴槤、櫻桃、釋迦要少吃。

但性較平和的水果如蘋果、芭樂、葡萄、百香果、酪梨，不論燥熱涼寒都能吃。

特別的是，如果不是因為火氣大而不易入睡，而是因為緊張、焦躁等自律神經失調的因素，可以在睡前兩小時吃一些溫性的水果，如荔枝、櫻桃等，可以幫助入眠，「但不能吃太多。以 60 卡為標準，大約是 9 顆荔枝或櫻桃。」

●性平水果：蘋果、芭樂、葡萄、百香果、酪梨

●性寒、涼水果：水梨、奇異果、西瓜、香瓜、草莓、火龍果

●性溫、熱水果：龍眼、荔枝、榴槤、櫻桃、釋迦



## 有吃、吃夠才是重點

到底該什麼時候吃呢？趙強建議可以隨餐吃，例如烤肉時，可以同時吃肉和鳳梨，消化酵素可以幫助肉類消化，「其實餐前、餐後吃因人而異，沒有絕對的規則，重點是要吃足量」；敦仁診所院長蕭敦仁也認為，衛服部建議每天應該攝取水果女性為 3 份、男性為 4 份，但由於外食關係能夠達到的比例不到一半，所以如果身體沒有腸胃道或血糖問題，任何時間吃都沒關係，重點是要適量攝取。

趙函穎也指出沒有標準答案，但建議可以在餐與餐中間吃，例如早上 10、11 點和下午 3、4 點，「11 點肚子有點餓，吃零食可能會吃不下中餐；3、4 點是點心時間，吃水果有飽足感，比高油、高糖的糕點健康。」

水果雖好，但也不能吃太多。由於果糖靠肝臟代謝，所以三酸甘油脂過高及肝臟功能不好的人不能吃太甜的水果，否則會因為果糖無法代謝轉變成脂肪肝。腎臟有問題的人不能吃高鉀、高磷的水果如香蕉、番茄，另外服用心臟病藥物的人也要避免吃葡萄柚，「所以如果有慢性病的問題，要與營養師討論水果攝取量，以免傷身，」趙函穎說。





## 心累、心煩的時候讀一讀，能打開你的心結

有位朋友曾經說，「人生最可怕的事情，是一邊將就著生活，一邊為過去後悔。」我們總是不知道珍惜，卻在失去後拚命挽回。我們總是把自己困在過去，以為受的傷永遠過不去，卻沒發現自以為是的後悔，才是對生命的浪費。別總是愛得太滿，月滿則虧，愛到深處只剩心碎。

### 往事一筆勾銷，餘生各自安好。

別讓自己太累，別總是很晚才睡，別為了不愛你的人流淚。早已走遠的別再去追，往事已遠別總是回味，別怨誰也別去怪罪誰，命運早已經寫好了，曾相伴的人最終都會漸行漸遠，最後誰都想不起誰。

生活總是這樣，得到的都是僥倖，失去的總讓人傷悲。與其抱著回憶後悔，不如把遺憾裝在心底，打起精神擦乾淚水。那些無法忘記的，就讓它留在角落，那些已經失去的，就揮揮手好好告別。

感謝曾經的相遇，不惋惜也不傷悲。總有一天你會發現，那些你曾流過的眼淚，你早就覺得已經無所謂。

有位大師說，人這一生，難免會遇到許多困難，有的時候你咬咬牙就能撐過去，但有的時候你會覺得身心俱疲，甚至只想選擇放棄。如果哪天你被生活打敗，再也撐不下去的時候，請看看這三句話。

第一是不要時常把抱怨的話掛在嘴邊，或許你真誠地向別人傾訴了你的煩惱，卻讓那些不熟的人有了嘲笑你的資本。要知道抱怨並不能解決問題，尋找可以解決問題的方法，積極主動地去面對困難，才能讓問題迎刃而解。

第二是不要讓別人限制了你自己人生的發展，你的人生，是屬於於你自己的，不要拿別人的標準來框定你的人生。他們口中的最好不一定適合你，要成為什麼樣的人，只有你自己心裡最清楚，過你自己想要的生活吧。

第三是學會控制自己的情緒，面對困難，最重要的是心態。積極向上的樂觀情緒能幫你戰勝困難，低沉失落則會讓你成為只會逃避的人。在困難面前，要有勇於面對的信心，這樣你才能成為自己情緒的主人。

這世上沒有什麼困難是過不去的，只要你調整好心態，走好腳下的路，你的人生一定會越來越寬廣！

