



Best 倍斯特  
人力仲介股份有限公司

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

### 移工休假照護空窗 30 天難熬 12 月起 1 天也可申請喘息服務

過去聘移工看護家庭雖然也可申請喘息服務，但門檻高導致「看得到、用不到」。衛福部9月底拍板有條件放寬，新制讓重度失能或家庭支持薄弱者，只要移工休一天無法服務，雇主即可申請。新制12月1日上路，預估約2.8萬人受惠。

國內家庭移工看護約23萬多人，但現行規定，移工返鄉或休假導致服務空窗期超過30天，雇主第31日起才能申請喘息服務。但是，許多家庭一天沒人手照顧就十分折磨，使得移工被迫放棄休假，或有家庭改尋求逃逸移工代替照顧。

為解決亂象，門檻於今年9月底確定有條件放寬。衛福部長照司簡任技正吳希文表示，聘移工看護得獨居或主要照顧者為70歲以上長照需要者，經照管中心評估失能等級為第7和第8級，只要移工打算休假，都可申請喘息服務。

相關喘息服務形式，包括有居家、機構、日間照顧、夜間喘息等，低收入戶採全額補助、中低收入補助95%、一般戶補助84%。補助經費來自就業安定基金及長照基金，每年共約3.64億元。

吳希文強調，服務申請需評估失能等級，目前聘移工照顧的長照個案僅4700人接受過評估，還有許多人沒納入長照系統內。提醒民眾利用市話或手機先撥打長照專線1966，會由專人協助安排長照評估服務。

聘移工照顧的長照個案，除了喘息服務申請條件放寬之外，也有其他長照服務可申請，包含專業服務、交通接送、輔具購買（或租借）及住宅無障礙環境改善等。若個案有衰弱或失智，也能申請到延緩失能失智服務據點參與活動。



## 鬆綁產業外勞 附帶條件出爐

國發會昨（19）日召開「歡迎台商回台投資行動方案」會議，並制定指引手冊，以最快速度協助台商返台投資。為解決勞力缺工，勞動部提出外勞鬆綁附帶條件出爐，科技產業投資金額需達2.5億元以上，其他產業需5,000萬元以上；要求聘雇本勞100人以上；本勞平均薪資應達3萬元。

據了解，國發會昨彙整各部會資源，由各部會提供土地、人力及稅負等單一窗口服務，並將印製一份指引手冊，提供台商最便利及高效率服務，單一窗口將由經濟部投資台灣事務所主導，提高行政效率。

在主委陳美伶的主持之下，國發會昨已完成手冊草稿，下周將交行政院長賴清德拍板。目前，包括廣達、仁寶、中磊、美利達以及巨大等大廠，均表達有意回台。

與會官員表示，已有4台商明確表示需要用地，將交由經濟部去了解需求，並由經濟部或科技部媒合土地，「問題較小」。但這次調查25家台商，超過20家台商都表達「缺乏勞動力」，需要勞力約5,000~5,400人，這是返台投資主要障礙。

勞動部先前提出鬆綁對策，建議外勞在3K5級制基礎下，原則放寬增聘外勞比率10%，且維持外勞上限天花板40%門檻，且增聘10%附加就業安定費為每人7,000元，另在本國勞工招募有困難時，可預核二分之一外勞，但仍須在1年內補足計畫本國勞工。

惟申請企業須符合三大條件，包括科技產業投資金額需達2.5億元以上，其他產業需5,000萬元以上；投資一年內聘雇本勞達100人以上；本勞平均薪資應達3萬元。

官員指出，大部分企業都希望使用預核制，這次可以讓台商先預核二分之一外勞員額，也將給企業1年時間補足，屆期未補足原本送審本勞人數，將回到《就業服務法》規定，要求企業限期改善，或必須減少外勞人數。

財政官員透露，已有2~3家台商回台前往南科投資，在南區國稅局協助下完成課稅，在台商資金匯回專法未完成前，財政部在單一窗口下，由各區國稅局協助台商，完成回台繳稅。官員強調，資金回台不必然涉課稅問題，但有很多台商有誤解，或不諳稅法規定，在國外繳的稅在國內還可扣抵。

## 首聘外勞聘僱許可被刷掉 大多是因這理由

外籍看護工已經達到近24萬人，每年有數萬件新申請案。不過很多人仍不知道，首次聘僱外籍家庭看護工或家庭幫傭，雇主應先完成聘前講習，因此導致退件或補送案件，不但可能延誤申請時程，若超過補件期限甚至會被廢聘，雇主不可大意。

國人聘僱外籍勞工照顧長者或行動不便者，但也常發生因為不諳法令規定，或對外籍勞工不夠了解，雙方現誤會或磨擦，為減少相關爭端，讓國人在聘僱外籍看護工或家庭幫傭前有充分心理準備，清楚聘僱外國人後，未來將面對的狀況、相關法令規定及可資運用政府資源，就業服務法幾年前新增規定，要求雇主於首次聘僱外國人從事家庭看護工作或家庭幫傭前，必須由本人，或關係親屬代替雇主參加聘前講習，每次一個小時。

不過勞動部發現，每年都有不少雇主於申辦外國人聘僱許可時，因為尚未參加聘前講習而被退件要求補正，比例高達37%，原因大多是尚未參加聘前講習、申請書表未填列聘前講習序號，或是由不符規定關係的親屬代替雇主參加講習、未填寫代替參加講習切結事項或未檢附親屬關係證明文件。以去年為例，首聘申請案為6.8萬件，就有33%、2.2萬件因為聘前講習不符而要求補件。

目前一般案件申請後，若採線上申請，七天就可許可，若採面申請，最多12天就會核准；若因退件要求雇主補正，目前法令規定為30天內補件，來回公文往返至少花費3、4天以上，影響到雇主申辦外籍勞工聘僱許可時效。

如果想要搶時效取得聘僱許可，首聘雇主申請前務必再次確認是否完成聘前講習程序，並檢附應備文件，才能儘快取得聘僱許可。可至勞動部勞動力發展署的「雇主聘前講習資訊網」( <https://etraining.wda.gov.tw/employer/> )查詢，也可洽勞動部電話服務中心(電話：02-8995-6000)諮詢。

參加講習對象除雇主本人外，如雇主因故無法參加講習時，可由與被看護者或被照顧者間具有相關親屬關係，且共同居住或代表雇主對外籍勞工行使管理監督地位的親屬代替參加(如附表)。若是聘僱外籍家庭幫傭首聘雇主，則只能由與雇主具有直系血親或一親等姻親關係親屬，才可以代替參加講習。

## 專營外勞匯款 年底進沙盒

只作外勞薪資跨境匯款的公司，也可能成為金融業？金管會主委顧立雄19日透露，正在審議三件專辦外勞薪資跨境匯款的金融創新申請案，預計年底前拍板是否進沙盒實驗，同時若此實驗可行，金管會也會評估是否發放「有限業務金融執照」。

過去在台外勞多用「西聯匯款」，即免開帳戶，收款人只要有取款密碼核對，單筆收費5~40美元，比一般跨境匯款費用520~1,100元會略為便宜，但恐有洗錢防制的漏洞，目前國內僅剩下京城銀行一家承作。

顧立雄表示，未來進沙盒的專辦外勞薪資跨境匯款的公司將會有四大限制，一是客戶對象僅限在台外勞，二是匯出頻率或匯出金額有一定限制，三是匯款收受對象，必須與匯出款項的外勞有一定的關聯性，第四就是承辦地點在超商，讓此業務可以具體查核、風險可控，這樣才可能開放進沙盒實驗。

顧立雄表示，若此業務實驗後確定可行，將考慮是否發放「有限業務」的金融執照，即只作特定對象的匯款業務，屆時在台外勞的勞權也可獲有效提升，不會像現在必須透過仲介「整包」代為匯款，未來也可小額便利匯款，提升外商自主權。

金管會推出金融監理沙盒制度，今年9月已核准第一案，即凱基銀行申請與中華電信合作，藉由電信客戶繳款等相關數據，進行線上信用卡與小額信貸的審核業務；第二案目前可能會是非金融業者申請的跨境匯款業務。

顧立雄表示，過去西聯匯款曾產生一些疑慮，目前就是想利用沙盒實驗看看，即只作在台外勞的薪資跨境匯出業務，就是每個月、每三個月或每半年將在台所得，匯出給國外的親人，因此受款對象也固定、可查詢，加上外勞放假的時間，大部分銀行都沒有營業，因此會由超商辦理這種跨境匯款，只匯出、不接受匯入。



目前共有三件類似申請案，已進入補件階段，顧立雄表示，會再與央行討論，最快年底前就會決定是否進沙盒實驗，若實驗結果可行，金管會也會討論是否發放只經營匯款業務的「有限執照」。

## 107年10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	61,067	120,841	58,257	189,847	0	1	0	430,013
	營造業外勞	540	12	2,439	1,263	0	0	0	4,254
	漁工	8,933	1,790	28	1,761	0	0	0	12,512
	社福外勞	195,419	31,772	494	28,698	0	0	0	256,383
總數		265,959	154,415	61,218	221,569	0	1	0	703,162



## 新聞快報

### 移工PO文生病無力請人送便當 女同鄉好心幫忙慘遭性侵

一名印尼籍男移工日前透過交友軟體 PO 文聲稱因生病在宿舍無法動彈，希望有同鄉能好心幫忙送便當；一名印尼籍女移工見狀，好心幫忙購買午餐，還真的送上門，但男移工見沒有人宿舍，竟大膽對女移工性侵得逞，女移工事後跟友人哭訴，報警提告，新北地檢署前天依強制性交罪嫌起訴男移工。

起訴指出，新北市三重區一名 30 歲印尼籍逃逸男移工找到工作後，住在公司配發的宿舍；今年 9 月間中午，他在一個移工時常使用的手機交友軟體，PO 文自稱因為生病無力，躺在床上沒辦法工作，正在宿舍內休息，希望有同鄉能帶午餐給他吃。

一名 20 多歲印尼籍女移工看見文章，好心購買便當，和男移工聯絡後，送到宿舍；結果男移工見對方頗具姿色，宿舍又沒有其他人在，竟強行對女移工性侵得逞。

女移工事後向友人哭訴，向警方報案驗傷提告；男移工被警方逮捕，矢口否認犯行，檢方訊後聲押獲准；事後男移工才承認性侵。檢察官指出，依據鑑定報告，女移工下體採集到的 DNA 與男移工相符，加上女移工指述一致，也有交友軟體對話記錄可佐證，前天依強制性交罪嫌起訴男移工。



## 優良外勞仲介公司哪裡找到？勞動部網站一目了然

聘僱外籍看護工，找對仲介公司很重要。勞動部今（31）日公布 106 年度仲介公司評鑑結果，1,370 家業者中，獲 A 級（90 分以上）共 600 家，占 43.79%；B 級（70 分至未滿 90 分）717 家，占 52.34%；C 級（未滿 70 分）53 家，占 3.87%。評鑑成績今日上網公告名單，供民眾查詢，保障聘僱外勞權益。

勞動部表示，鑑於民眾大多透過人力仲介公司申請外籍看護工、外籍勞工或海外就業，公司的經營管理及服務品質對勞雇雙方權益影響重大，勞動部每年皆進行「私立就業服務機構外勞仲介服務品質評鑑計畫」，從仲介公司的品質管理、違規處分、顧客服務等不同面向進行考核，藉此督促人力仲介公司品質。

今年共有 1,370 家仲介公司接受評鑑，成績今日公告於勞動部勞動力發展署網站。勞動部表示，去年仲介公司評鑑平均成績從 105 年度 85.68 分提升至 87.48 分、A 級仲介公司比率由 105 年度 36.6% 提升至 43.79%。

勞動部表示，民眾若想委任並選擇符合需求仲介公司，可透過網站篩選引進外籍勞工的類別及仲介公司評鑑等級；也可以透過所在縣市查詢，尋找離自己最近的仲介公司。查詢系統可依區域別、引進規模、引進類別、顧客服務或行蹤不明率等項目視自身需求選擇適合的仲介公司。

除了參考評鑑成績，勞動部提醒民眾於簽約前也可多方了解仲介公司所提供服務項目、收費內容有無遵守法規上限以及收退費機制是否合理等，並注意簽約雙方應履行義務，確實以書面簽訂契約，以保障自身權益。查詢系統網站點此

106年度私立就業服務機構從事跨國人力仲介服務品質評鑑

倍斯特 不斷自我超越 提供卓越服務

榮獲評鑑成績滿分肯定



連續12年榮獲勞動部人力仲介服務品質評鑑A級

值得您信賴的服務團隊

## 東南亞移工用血汗成為台灣社會底層的建設者，卻處處面臨安全隱憂

文：劉博睿、嚴依君

走入東協廣場，各式各樣的品映入眼簾的展示在我們面前，也許樣式沒有外頭夜市裏一樣玲瓏滿目，也許品質差了點，但對於移工朋友們來說，這裏的東西已經能為他們在異鄉工作的生活增添幾縷美滿的氣息。



東協的三樓，聚集了許許多多的小吃攤，各國不同料理的餐廳在這裏仿佛形成了一個小型的社區，來自不同國家的移工在這層樓大口吃喝、勁歌熱舞，走在充滿泰式料理餐廳的走廊上，常常會被赤噴而起的熱火焰突如一驚；被移工正在享受的火鍋熱氣近逼；更多時候是被他們吞雲吐霧的刺激。煙硝嗆住口鼻，讓人不禁想問，東協廣場安全嗎？

### 械鬥問題

東協廣場是移工們相聚的所在，在相聚之餘來上一兩杯是人之常情，但從警察口述的資料中可以發現，以男性移工主偶爾會在酒醉後互相挑釁，甚至打群架。

「通常我們到場也只能先勸架，但可能是因語言不通的關係，他們大部分都不會理我們，事態真的很嚴重可能就是先將他們帶到派出所」，雖然警察口頭上是這麼說著，但從言談的口氣中，可以大略知道他們對於移工之間的問題並不想多管，也聽得出急切想與我們結束對話的暗示。

我們有幸採訪了東協一樓的保安，他告訴我們東協廣場的鬥械主要集中在越南和印尼兩地的移工。他們是東協廣場主要消費人群，他們衝突的原因有主要是因女人爭風吃醋、或者不同地區的人，相互看不順眼。南越看不上北越、印尼看不上越南。而鬥械事件主要發生在東協六樓的歌舞廳裏。每當鬥械事件發生，處理的方式往往就是保全先報警，然後再保護自己的情況下將他們趕離。

## 逃生動線雜亂與消防設備設置不顯眼

東協廣場的安全隱患不容小視，記者在東協廣場發現，移工抽菸的現象雖然不普遍，但時有發生。禁止吸菸的標誌也形同虛設。甚至沒有出現人員對移工進行制止。當年東協廣場的就是因一場大火逐漸沒落。如今難道還要讓悲劇重演嗎？據記者觀察，東協廣場內消防設施相對簡單，並且沒有明顯逃生線路中英文的標注，對不熟悉語言的移工來說並沒有實際的作用。

對此我們詢問了民代助理關於曾經接過的陳情案件，他描述他實際進來過三次東協廣場的原因都是接到民眾陳情，而其中一次正好有關安全問題，那次是有店家抗議消防通道與逃生動線遭到許多雜物堆砌、阻擋，導致出入困難。聽完民代方訴說後，我們實際到消防通道與大樓各樓梯間的消防栓看看，發現確實被許多店家延伸出的空間被雜物阻擋，致使真正發生災害時難以有效率運用，另外也發現滅火器等消防設備放置處不顯眼，在火災發生時可能無法第一時間找到並撲滅火勢。



## 毒品問題與娼妓問題

在與民代助理的訪談中，記者得知在東協廣場較高樓層許許多多的 PUB 裏，時常會有警方搜查到關於毒品等非法藥品，而隨之而來翻出的是一連串犯罪結構，這些宛如各國移工世外桃源的 PUB，即使我們想要深入瞭解，也會因國籍關係被他們排斥在外，想要瞭解裏頭狀況與搜查犯罪證據，目前依然只能透過警察等公權力行使才得以進行。「相比較之前幾年，毒品的問題已經漸漸轉地下，很多關於毒品交易的細節，現在也不得而知。」國際移工生活照顧中心的駐點專員陳先生說。

此外，由於當天採訪時間較晚，夜晚記者開車行經東協廣場繼光街段時，許多穿著清涼的外籍女子站在騎樓或坐在停放的機車上，眼睛盯著來往的每輛汽車，正尋找今夜的贊助對象，聽居住當地居民說過，「只要將車窗搖下，她們就會彎著腰跟你談價錢」，娼妓問題與跨國援交等議題在這裏尋得溫床並攪和在一起，唯有透過政府進行改善，在這些問題伴隨著更上一層的治安漏洞，將當地安全的保護傘侵蝕殆盡之前，東協廣場活動的人們以及這裏的社會才能有健康發展的未來。



## 移工在臺灣真的安全嗎

那些遠離家鄉，為了生活和夢想的移工來到臺灣，他們聚集的東協廣場，因外部和內的原因，並沒有絕對安全可靠。那移工在臺灣的工作環境又是否能切身的保障他們的利益呢？記者隨機採訪了幾名在東協廣場購物的幾名移工，只有一名移工說，自己身邊的同事在工廠做工時有劃破手指，自己和周圍的同事則並沒有經歷過大的安全事故。其他被訪問的移工朋友們也未遇過工傷事件。

但我們從國際移工生活照顧服務中心的翻譯人員 先生那瞭解到，工廠工人的工作環境相對安全，但在工廠工人和雇主間的衝突時有存在，多是因加班問題。因移工自身條件和來台的目的的不同，加班對於不同移工是不同的體驗。

有些移工會因加班時間太多沒有休息而不滿。有些移工會因加班少，或沒加班而抱怨賺不到錢，因而和雇主存在衝突。但無論是什麼情況，工廠的工人在勞基法的保護下，他們的權益還是有所保障。與之相比的看護工，他們的問題就麻煩許多。因看護工的休假並沒有按勞基法走，很多看護工面臨很久都無法休假的問題，長期的勞累，讓很多看護工都吃不消。除了休假問題外，看護工的工作環境也缺乏安全性，性騷擾事件對看護女工是一個埋藏在雇主家的巨大隱憂。騷擾者可能是身體狀況良好的老人，也有可能是老人的兒子。這類事件容易舉報，但取證的難度較大，對很多信奉穆斯林的印尼看護來說無疑是滅頂之災。

移工是臺灣社會最底層的建設者，他們用自己的血汗來換取收入，來推動臺灣基層業的發展，他們的人身安全無疑是一個很重要的問題。沒有願意錢葬送自己的性命，沒有人願意辛苦的工作而被別人瞧不起，沒有人願意死在追求美好生活的路上。自古云：「己所不欲，勿施于人。」如果臺灣人在做一些事情之前，可以將心比心、考量這句話的含義，或許很多悲劇和醜聞就不會發生。臺灣人在某些方面對於移工的剝削和歧視，讓人想想都不寒而栗。如果作臺灣人的你，認不是這樣的，那就請你用行動臺灣人正名。讓那些遠離家鄉之人，真正能在異鄉的土地上完成他們的夢想，實現他們的價值。讓臺灣社會在臺灣人和移工的共同努力下，變得更好。



## 健康資訊

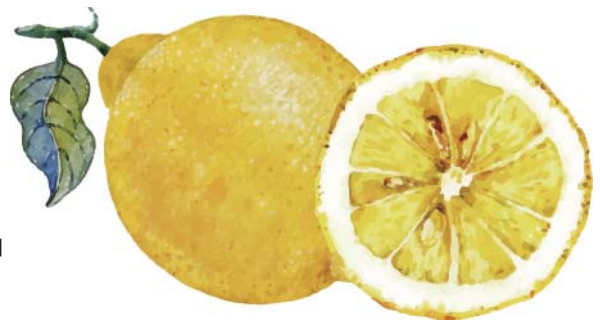
### 蜂蜜檸檬消斑疹治百病？中醫師：這一體質要當心

您也喝了蜂蜜檸檬嗎？台北市長候選人吳 洋在電視辯論會上推薦「蜂蜜檸檬」養生功效，認為是「人間最強食品」，經常食用「就不必要有健保與長照」，並強調臉上長的小瘤，以及手掌上的汗斑疹，都因為蜂蜜檸檬而痊癒了。對此，中西醫師黃獻銘針對蜂蜜檸檬的功效，以中醫觀點一一解析，也提醒蜂蜜檸檬性質偏涼，長期喝檸檬水而導致「脾胃寒涼」，要小心越喝越水腫！

#### 【黃獻銘中醫師】檸檬與蜂蜜在中醫上確實有藥效？久服養生還是傷身？阿銘師告訴你！

市長辯論後，網路上西醫、營養師都已分享各自專業對「蜂蜜檸檬」的觀點，阿銘師接著來分享中醫的部分。

**【本草】**在中醫歷代本草典籍，檸檬並未被列入其中，最早紀錄於明代的《嶺外珍奇誌》，屬於地理雜記類的地方風俗誌，稱「黎檬」（懂台語的朋友唸唸就知道為何）。其後一些生草藥書上記載為「宜母果」或「宜蒙子」。植物分類上是芸香科柑橘屬。（註1）



**【藥性】**中醫凡入口之物，必談四氣五味代表其性質。檸檬味酸甘苦、性涼，什麼意思呢？根據《黃帝內經》推衍的「五味合化」思想：「辛甘化陽，酸甘化陰」，白話翻譯就是「酸酸甜甜的東西容易合成「滋潤」的效果」。（註2）

**【效用】**由此可知，檸檬有滋潤生津的效果，對於熱性體質，尤其是肝火體質有幫助。原則上酸入肝、苦瀉熱、酸甘化陰、性涼降火，對於肝經的森林大火能起到「天降甘霖」的效用。

但性涼且烈，加重脾胃的負擔，尤其是脾胃虛寒體質，更容易出現上腹部悶脹疼痛、泛酸、腹瀉、水腫、經痛等虛寒現象。這該怎麼辦呢？

**【蜂蜜】**蜂蜜在《神農本草經》：「安五臟諸不足，益氣補中，止痛，解毒，除眾病，和百藥。」蜂蜜從古至今仍時常用來緩和各種食物與藥物的烈性。性質滋養五臟，不只是增加適口性（就是好喝）也可緩和檸檬的烈性。



檸檬對於「肝經火熱或濕熱」而生成的皮膚疾患，如吳先生的汗皰疹或未明示小瘤或許有幫助。不過，雖然藥性相符但藥力不專，建議只可保健不能當藥用。

而蜂蜜檸檬性質偏涼，阿銘師門診看過許多信奉「大量維生素C無論如何對身體好」的患者，因為長期喝檸檬水而導致「脾胃寒涼」，造成疲倦、噁心、腹痛、經痛、四肢冰涼，甚至越喝越水腫（詳見 阿銘師專欄）。殊不知養生以「適可而止」為原則。

現代人脾胃寒涼者偏多，甚至「肝火／脾寒」的鴛鴦鍋體質更不在少見。如果嘗試「蜂蜜檸檬」養生其實無妨，不過若出現上述症狀請暫先停止，並諮詢您的家庭醫師或中醫師。

人生短短幾個秋，祝大家養生得法，多秋幾年。

註一：reference：《食醫漫談》郭家樑 師公。

註二：「五味合化」理論為黃帝內經中，對於各種藥味配伍後，推測其產生的藥效的概念。





## 好文分享

### 寧願裝傻，切莫聰明！（經典人生名言）

- 1、沒有人能煩惱你，除非你拿別人的言行來煩惱自己；  
沒有放不下的事情，除非你自己不願意放下。
- 2、真正痛了，才知道心有多累；真正懂了，才明白放下也是一種美。  
可以不被認同，但需要一份尊重；可以不被重視，決不能讓人視為廢物。  
不屬於自己的擁有，何必苦苦追求；劇情再入勝，自己不是主角又何必太入戲。  
因為活著，就要活出尊嚴。
- 3、人生的悲歡離合，酸甜苦辣，皆繫於心，心態若安好，就沒有過不去的坎。
- 4、昨天再好，也走不回去；明天再難，也要抬腳繼續。
- 5、俯身去做事，用心去做人。
- 6、時光太短，多少守望物是人非；世態炎涼，多少緣分人走茶涼。  
一些捨不得，只能放在心底；一些禁不住，只能刻意忘記。  
不要把別人對你的拋棄，變成自己對自己的放棄；  
更不要總和自己的心過不去，最起碼活的像自己。
- 7、經營好心情，你就擁有了生活的全部！
- 8、如果事情結束了，那就是結束了，別回頭，衝著你下一個目標去吧。
- 9、沒有陽光，就聽風吹，看雨落；沒有鮮花；  
就輕嗅泥土的芬芳，沒有掌聲，就享受獨處的清寧。
- 10、日子，過的是心情；生活，要的是質量。
- 11、委屈了，默默無語；誤解了，微微一笑。
- 12、人無完人，事無完美，有些小人，你不須計較，計較會煩；  
有些繁事，你不必在意，在意會累；世界很大，人心很雜，哪能不遇到小人？  
紅塵很深，人世浮華，哪能沒有煩心事？想的淺一點，看的淡一點！



- 13、壓抑了，換個環境深呼吸；困惑了，換個角度靜思考；失敗了，蓄滿信心重新再來。
- 14、做個安靜的人挺好，不喜歡爭搶，信奉是我的跑不掉，不是我的搶不來。  
一群人喧鬧我負責微笑，不太大喜也不太大悲，  
世間僅此一次，所以從從容容隨遇而安，不被別人打亂節奏。  
進能傾聽他人想法，退能思考自己生活。  
欣賞他人，你很好我也不賴，你有大世界，我有小生活。此地甚好，從容而行。
- 15、守好心，走好路，珍惜最真的情感，感受最近的幸福，享受最美的心情，  
任時光流轉，歲月變遷。
- 16、「等我都準備好了再說」，這是句中看不中用的話：  
「等我都準備好了再上班」「等我都準備好了再開店」「等我都準備好了再結婚」…  
很多事不開始做，根本不知道該準備些什麼。「都準備好」是永遠不存在的狀態，  
再怎麼等，也沒辦法「都準備好」的。接受這個真相，應該會比較有勇氣面對生活。
- 17、有些事改變不了，就別再爭分奪秒的努力；有些人，  
當面一套背後一刀，自己知道就好。  
別太重視自己，也許你在別人眼裡什麼都不是；  
更別輕視自己，哪怕是一點點的自以為是。  
好好愛自己，別人沒有義務總去可憐你。
- 18、沒有什麼人能一路單純到底，但是要記住，別忘了最初的自己。怕什麼路途遙遠。  
走一步有一步的風景，進一步有一步的歡喜。幸福，在路上。
- 19、生命，每個人只有一次，或長或短，生活，每個人都在繼續，或悲或歡；  
人生，每個人都在旅途，或起或伏。
- 20、不怕念頭起，只怕覺照遲。歲月在考驗著一切，歲月在淡化著一切。  
煩惱不是罪，煩惱是煩惱的因，它會產生更多煩惱的泡沫，  
就把人生活成了一場實實在在的煩惱。溫和和寬恕才是命運最恰當的方法，  
也是命運走像寬闊的關鍵所在，寧願裝傻，切莫聰明。