



政府政策與法令

移工續聘仲介收服務費 勞動部持續收集意見

勞動部今天邀集仲介業者、移工團體等單位，討論移工期滿續聘或轉聘，仲介是否可收服務費。勞動部會後表示，不同團體意見分歧難形成共識，將持續收集意見。

勞動部下午召開「研商私立就業服務機構辦理期滿續聘及期滿轉換程序收費事宜」會議，邀請仲介業者及移工團體等24個單位，討論移工三年期滿續聘或轉換雇主時，仲介公司是否能向移工及雇主收取服務費。

會議歷經2.5小時，勞動部勞動力發展署長黃秋桂會後向媒體說明開會情況，黃秋桂表示，仲介公司認為就服法修正後，仲介配合法律修正服務項目，應調整收費的相關規定，由於相關服務費都是在民國93年訂定，當初基本工資為新台幣1萬5840元，但隨著經營成本增加，經營上有一定負擔，因此希望調整相關收費。

不過，黃秋桂提到，與會的雇主團體及移工團體都持反對意見。雇主團體中華民國全國工業總會認為，產業外勞與家庭外勞不同，一個工廠聘僱的移工不是僅有一個人，而是一批人，仲介作業成本並沒有那麼高，因此不認同仲介提出的價格。

另外，移工來源國則認為，移工期滿續聘、轉換可能有衍生費用，可以做合理的調整，但這費用應應該由雇主負擔。

勞動部表示，這次會議主要是聽取各界意見，勞動部並沒有預設立場，今天會議各界代表充分表達說明，不同團體意見分歧難以形成共識，會中並未做成同意收費的結論，更沒有改變禁止仲介任意收費的政策立場，後續將持續收集意見。

小心觸法又破財！未依法聘僱外國人勞務，最高開罰 75 萬

許多新住民在台開設餐館販賣異國美食，受消費者喜愛，為應付繁忙客源，新住民常讓同鄉家人朋友幫忙店內事務，台中市府勞工局提醒，新住民如有家人或同鄉來台探親或工作，不可讓其在店內提供勞務，否則即違反就業服務法，可處店主15萬元以上75萬元以下罰鍰，家人朋友也會被罰3萬元以上15萬元以下罰鍰，並管制來台至少1年，請新住民留意避免觸法。

勞工局表示，隨著國人對於異國美食接受度提高，不少新住民發揮所長開設餐館，讓國人免出國也可以在台灣吃到道地又便宜的異國美食，但生意興隆之餘，卻有不少新住民因讓家人或同鄉在店內協助出餐或整理環境等事務，而遭裁處高額罰鍰，家人及同鄉也面臨被迫遣返的窘境。

勞工局長吳威志指出，新住民朋友如有家人或同鄉來台探親或工作，應留意不可讓其在店內提供勞務，縱使只是好意幫忙，仍構成違反就業服務法第44條：「任何人不得非法容留外國人從事工作。」或第57條第1款：「雇主聘僱外國人不得有下列情事：一、聘僱未經許可、許可失效或他人所申請聘僱之外國人。」規定，可處15萬元以上75萬元以下罰鍰，該名家人亦會遭裁處3萬元以上15萬元以下罰鍰，並可能被管制再次來台年限至少1年。

此外，過去聘有外籍看護工的家庭，如外籍家庭看護工無法協助照顧長達1個月以上者，才可申請喘息服務，導致不少家庭面臨照顧壓力，也間接影響移工休假權益。

為減輕雇主照顧壓力及維護移工休假權益，並保障被照顧者的安全與照顧品質，衛生福利部與勞動部自今年9月24日起實施放寬適用對象為「經照管中心評估屬長照需要等級第7級或第8級者，即可於外籍家庭看護工短時間休假時申請喘息服務」，歡迎多加利用。

吳威志提醒雇主，如遇聘僱的外籍看護工因返鄉或個人因素需請假，短時間內無法覓得其他人協助照顧者，可善用「擴大外籍看護工家庭使用喘息服務」。



開放外勞救急 傳統農業終需轉型

當台灣小農逐漸成為老農之際，農業外勞今年開放了，10月底可望有第一批農業外勞進入季節性缺工的農場，支撐農業轉型，部分農場更在9月底迎來印尼青農，讓自己喘口氣。

勞動部4月公告農業外勞相關政策，農委會隨後在5月8日公布「行政院農業委員會審核外展農務服務計畫書作業要點」，並受理外展機構申請外展農務服務計畫，這些外展機構以農會居多，深諳缺工實際狀況，負責調度農業外勞到農場當幫手。

●農業人口老化 外勞暫解燃眉之急

台灣農民平均62歲，由於農忙時節人手不足，以致於逃跑外勞在茶園、果園非法打工被查獲的社會案件時有所聞；由於農業具有農村文化的特殊性，還要兼顧本國勞工就業機會，農業轉型與開放外勞歷經10年以上討論，今年終於有限度開放農業外勞。

農委會人力發展辦公室最新統計，累計至9月底止，已經審核通過2大類農業外勞的引進申請，包含季節性缺工的申請28件281人，以及酪農業申請的115件115人；名額上限各400人，每次來台3年，展延一次延3年，最多12年；名額會再檢討、明年跨部會討論、調整。

農委會輔導處人力發展辦公室執秘蔡佩君說，季節性缺工方面，目前尚無外勞抵台，但是雲林縣農會快馬加鞭，向勞動部提出申請，10月底可望抵台。

除了這兩大類農業外勞引進，印尼與台灣已於8月底簽署「印尼青農在台實習計畫協議」，透過農業教學促進外交情誼，酪農也能獲得未來要投入農業的青農，經由學習參與生產作業，提供協助。

●實習領津貼 印尼青農進台灣農家

蔡佩君說，印尼青農首批9月22日有53人抵台，23到27日完成銜接訓練，目前已分發到45家經過篩選的農場實習，包含青農、小地主大佃農、產銷班及獲頒神農獎農民的農場、合作社，每年分梯次媒合300位高級農校畢業的青農來台，實習簽證1年，可延長1年，每月給予600美元實習生活津貼。

農委會畜牧處家畜生產科科長江文全表示，就酪農業來說，近年因應內需增加，擴大發展中，10年前年產生乳33萬公噸，10年來增加到42萬公噸；但是365天、從早到晚3班次忙不停，實在辛苦，所以經常缺工。

在酪農比照一般外勞引進人力後，可讓牧場的輪班情況舒緩，以提高酪農下一代繼承家業繼續營運意願；估計酪農外勞月薪的實況，應可達新台幣3萬元以上。

蔡佩君和江文全提醒，外勞不是萬靈丹，農業勞動力不足，還是要朝向機械化、自動化發展，節省人力需求，農業轉型才是長遠之計。

蔡佩君並說明，先前已先推動薪資補貼等措施，為農業注入本勞人力2年，去年底約2000人，今年迄今達2500人，持續推動中，盼藉此改善整體農業缺工7成以上，剩下的3成缺工則有賴長期走向機械化改善，農業外勞則是支撐轉型。

●外籍漁工可上岸 薪資保險依法保障

另外，日前南方澳跨港大橋坍塌引發各界關注外籍漁工勞權，農委會漁業署副署長王正芳說，外籍漁工屬於一產業外勞已引進超過10年、20多年。依據漁業類型分兩類，「沿近海漁業」目前約聘9000多人，依據「就業服務法」聘僱，享有勞健保，薪資須為法定最低工資以上。

漁業署副署長林國平說，「遠洋漁業境外僱用」人數約2萬1000人，月薪450美元，為國際行情中上水平，規定雇主須為其投保醫療及意外險，身故給付需達新台幣100萬元以上，海內外都有勞資糾紛申訴管道。

外籍漁工紓解漁業人力荒，近來卻有傳言指外籍漁工不能上岸，王正芳澄清，以上兩類漁工都能上岸，但因食宿需自付，他們為了節省開銷，可能選擇住船上，因為船東通常不收錢、還會提供吃的。

林國平說，這次南方澳跨港大橋崩坍事件中的外籍漁工，都有保險，並沒有受到剝削情況，至於境外僱用的外籍漁工部分會短期入境，辦理臨時入境許可後即可入境，通常是7天，可延長。

108年9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	64,275	123,199	57,253	192,864	0	1	0	437,592
	營造業外勞	431	12	2,674	1,175	0	0	0	4,292
	漁工	9,223	1,699	30	1,430	0	0	0	12,382
	社福外勞	199,676	31,338	439	28,571	0	0	1	260,025
總數	273,605	156,248	60,396	224,040	0	1	1	714,291	



孝道外包／台灣人給外籍看護的工作環境並不人道

外籍看護長期以來「肩負」著台灣人的「孝道」，其工作環境大多在好比監獄單人房大小的環境。

旁邊是一位老邁多病的患者，房間裡不是氧氣筒等維生器材，就是病人的相關用品如尿布、紗布、消毒水、活動便盆，外籍看護睡的床，往往比病人的床還矮小，工作時間經常是一天24小時一年365天，相信絕大多數台灣人，絕不願意在這種環境中常年生活，但卻不覺得給外籍看護這樣的「工作條件」有何不妥。



筆者十餘年來談到「外籍看護」都遇到類似不滿的回饋，那我們就來談談這種媒體、學界所稱的「孝道外包」，究竟是不是對外籍看護工符合「人道」，拿到國際上還是不是一種「善行」。

台灣雇主為了照顧年老失能、失智父母或家人，在雇用外籍看護工後又不太放心，經常會採取許多措施「防範」與「監督」她們不要「犯錯」，像為了怕外籍看護工「逃跑」，早期很多仲介會教僱主扣留她們的護照或居留照，到處裝監視器「觀察」她們的工作態度，還有不放假不讓她們「交到壞朋友」，都曾經是台灣普遍存在的現象，甚至逼來自印尼的看護工吃豬肉說「吃一點豬肉沒關係」，或簽署「我願意照顧狗」、「我願意吃豬肉」，否則不能來台工作的同意書，都相當匪夷所思。

有許多台灣人都會主張台灣的外籍看護工薪水遠比她們母國還高，她們不爽可以不要做，但其實這些外籍看護工來台之前，根本不知道未來幾年要過這樣「與病人共生死、類似監獄」的日子，監獄還沒有要你24小時「待命」呢！

事實上，外籍看護工也不能任意轉換雇主，並需先經由雇主「同意」，尤其經由仲介經手的外籍看護來台前，許多都必須先簽下大筆借款的借據支付仲介費，被「騙上賊船」的她們，「認命」不代表「甘願」。

在衛生福利部社會及家庭署2007年12月社區發展季刊119期，潘淑滿在「外籍家事工受暴現象的社會意義」一文提到：「許多雇主（仲介通常如此告誡）經常會採取扣押護照、居留證或不讓外籍家事工外出（「不要讓她出門、不要讓她和其他外籍家事工聊天，就不會學壞了」是許多雇主的口頭禪。）」。要連續24小時工作、不能放假、不能交朋友、整天守著病人是許多外籍看護的「常態」。

這樣的生活，難道不是自稱民主自由台灣下的「奴隸社會」？

台灣的雇主、立法委員與勞委會對外籍看護的定位，更是根本不願意給予任何的實質保障。

請各位台灣人捫心自問，如果給你一份工作，但不承諾你可以有「連續8小時的休息時間」，你願意嗎？

但外籍家事工納入〈勞基法〉或另訂〈家事服務法〉一向是不可能的任務，〈勞委會〉認為工作場域屬於私領域，雇主認為許多外籍看護與家事工必需24小時待命，所謂「每天晚上能有連續8小時休息時間」的基本人權，必須次於雇主的「需求」，台灣人不僅不將外籍看護與家事工當成勞工看待，甚至也不當成「人」看待。而這25萬的外籍看護工，竟是台灣人以「孝道」之名所招募來的「國際傭兵」！？

在中國傳統封建思維中，「孝道」是所有善行之首，廿四孝中包含許多極不近人情與怪力亂神的故事，所謂「百善孝為先」也深植各種宗教的教義，但無論如何，古老的「中國式孝道」頂多是自虐，還不像台灣「橘逾淮而為枳」般，變成一種「壓迫」的制度，台灣學界與傳媒對此給了一個名詞「孝道外包」或「外包孝道」（subcontracting filial piety），非常特異。

就「外包」這個名詞來說，大多是指較低階的勞力或服務給「其他人」去做，若在企業的「外包」（Outsourcing），就是基於cost down思維把企業資源「運用」到更有效益的方面去做，然後自己並因此能降低運作成本。台灣人把「孝道外包」後，自己的時間多了，或因此能去工作，同時也兼顧「孝道」，可謂一兼兩顧，摸蚧仔兼洗褲。

就筆者看法而言，雖不至於把「孝道」當成「吃人的禮教」，但總不能把「孝道」建築在別人的痛苦之上吧？如果這些把屎把尿24小時連續工作的「小事」，是台灣人自己也不願意做的，為何別人應該「生命交換生命」無怨無悔的去做？

這難道不是台灣人故意設計了一個無法逃脫的制度（不能任意轉換雇主）、沒有保障（不受法律保障的苦勞）、利用國際仲介的剝削（仲介收取高額仲介費）而層層壓迫下的「弱弱相殘」？

2011年11月，台美發生了劉姍姍事件：當時駐美的劉姍姍扣留菲籍家事工的護照與簽證資料，又強迫「F.V.」菲傭超時工作每日長達16至18個小時，每週工作6天，但每月給付的薪資只有400至450美元。而且威脅F.V. 如果不聽話就會被遣送，未經允許不得離開住宅、裝置監視器監視。後來劉姍姍被FBI逮捕，她的行為依照美國《拐帶人口被害人保護法》（Trafficking Victims Protection Act），兩位受虐菲傭被認

為是「嚴重拐帶人口犯行的受害者」，劉姍姍回台後，勞委會表示外交部僱傭屬於特例，不需要遵守勞基法，台北地檢署認為本案屬於民事糾葛，儘管此事引起許多台灣人痛責劉姍姍。

但沒有人因此「反省」台灣幾十萬人有著類似處境的外籍看護。

同一行為在美國該被譴責，在台灣卻是「孝道外包」？

根據研考會2013年的研究統計，家務移工每日工時為17.72小時，半數家務移工來台三年沒有休假，監察委員周陽山，趙榮耀，吳豐山，洪昭男「我國外傭引進及外傭人權問題之探討」專案調查研究報告指出、日、韓、新加坡、香港等多無工作年限限制，在外國引進外傭的制度比較，香港仲介費低，新加坡工資較低，但雇主必須繳納較多的安定基金，新加坡的就業安定費比台灣高，且設有退休制度。韓國目前採取國對國模式，沒有仲介費。而勞委會職業訓練局 100 年「外籍勞工運用及管理調查報告」調查顯示外籍看護工之例假日放假情形，以部分放假占 50.8%居多、都不放假者占 43%，其例假日不放假繼續工作者，雇主幾乎都發給加班費，例假日放假者僅佔 6.19%。報告中說「引進外傭定位為補充人力，發展長照為主軸」，但報告結束五年後，台灣外籍看護已經擴增到25萬多人了。

至於「孝道外包」是否還是「孝子」，有人還是這樣「自認」：2019年5月11日母親節前夕，郭台銘自稱其踐行孝道方式是「每次收媽媽回禮，都像羔羊喝母奶，是跪著接下」並說「是孝子，就該這樣做！」，但其實郭董多年前就請外籍看護照顧老媽，甚至還發生濫用讓看護去幫曾馨瑩在百貨公司購物拿東西而被檢舉的事。如果對外籍看護基本的勞動人權都否定，我相信這種「孝道」並不是完全的「善」。

筆者認為因為「孝道」而必須背負的「長照」很難說是「人道」，「愛長照」網站有篇文章「長期照護是拿命來換的工作 政府說沒錢，人民怎麼辦？」提到的故事令人觸目驚心：「在一次座談會中，有一位女士突然站起來大聲地說：『政府你真的要做些什麼！』她脫下帽來露出滿頭白髮，一般民眾很少像她這樣振聲疾呼，現場的眼光無不向她聚集。她接著說：『我照顧我媽媽14年，現在她死了，我也要死了，我不覺得這是我一個人的事情，我相信很多人跟我一樣無助，政府你是不是應該要做些什麼！』」

原來，這位白髮女士從年輕時就開始照顧自己的失智媽媽長達14年，中間請過不少看護，但全因無法照護有暴力傾向的失智媽媽，紛紛請辭。多年來她日日夜夜獨自承擔照顧的辛苦與壓力，而在最近，她的媽媽離世了，表面上，她似乎得到了「自由」，但她卻發現自己得了子宮頸癌末期，也將不久於世。

本文無法替現代台灣人的「孝道」找到出路，也覺得為了父母親也把自己未來葬送的人非常悲慘，但無論如何，把「外籍看護」也拖下水絕對不人道！

筆者所能再次呼籲的是：如果台灣人真的也把「外籍看護」當成「人」看待，請在〈勞基法〉或另訂〈家事服務法〉賦予她們應有的權利吧！

移工來台30年 台灣社會不可或缺的異鄉人

台灣從 1989 年引進第一批東南亞外勞，30 年後的今天，在台移工突破 71 萬人，重大工程與長照家庭多可看見移工身影，他們替台灣產業注入勞動活水，也為台灣社會帶來多元文化刺激。

1989 年 10 月，台灣經濟正起飛，面臨嚴重缺工問題，急需基層勞動人力，政府為了推動重大建設通過「十四項重要工程人力需求因應措施方案」，首度以專案方式輸入營造業移工，拉開移工來台序幕。

政府隨後在 1992 年公布實施「就業服務法」，正式開放移工，引進產業及社福兩大類的移工，這些一般人口中的東南亞外勞，男性多數在工地、工廠和漁船上工，女性則進入家庭或機構，成了看護或幫傭。

根據勞動部統計，移工人數已經在去年底超過 71 萬人，其中產業移工高達 45 萬人，多來自越南、泰國等，他們多從事製造業、營造業及漁業等 3K（骯髒、辛苦、危險）產業；另外，台灣高鐵、雪山隧道、台北捷運等重大交通建設，移工也參與其中。

●從工地工廠到長照家庭 移工不缺席

勞動部外勞申審系統統計，因應高鐵施工共引進 2289 名外勞，雪山隧道引進 1564 名、國道 1 號五股楊梅高架橋 1577 名、桃園國際機場 1656 名。然而，這些建設完工時，移工多半無緣享受到建設成果，就必須回國，甚至有移工發生職災。

2006 年 6 月 16 日，雪山隧道全線通車，當時工程殉職紀念碑揭牌儀式也在同天舉辦，25 名殉職人員中，有 13 名是在雪山隧道工程內殉難，而且半數是泰國籍勞工，由於國道 5 號北宜高穿越山脈與河流，橋梁又特別高，外勞從高處墜落意外身亡的職災死亡佔了絕大多數。

這些外勞多是從事體力工，除了雪隧以外，包含高雄捷運、五楊高架橋等工程，也都發生過移工殉職事件。最近宜蘭縣南方澳跨港大橋斷橋壓垮漁船事件，傷亡者也大多數是印尼籍與菲賓籍的外籍漁工。

台灣民眾對移工仍有刻板印象及隔閡，移工融入台灣社會還在進行，但台灣確實也因移工的存在而產生改變，像是產生專為移工舉辦的文學獎、攝影獎，市區也出現了異國街、東南亞小吃店與雜貨店、移工商圈等，也帶來潑水節等泰國文化節日；至於公園、醫院診間病房、照護安養機構，坐輪椅的長輩由外籍看護陪同，更是台灣的日常風景。

● 少子化高齡台灣 日益倚重移工補充勞力

移工在台 30 年，已成為社會上不可或缺的勞動力補充來源，台灣大學國家發展研究所教授辛炳隆告訴中央社記者，國人原本擔憂引進移工可能阻礙本國勞工就業機會，但隨著移工人數逐漸攀升，從數據看不出對於就業市場有什麼明顯衝擊。

辛炳隆說，如今本國勞工選擇職業偏好改變、少子女化及高齡社會的人口結構老化，政府不應再用防堵想法來看待引進外勞，而是應該妥善分配外勞人力資源，為社會創造更多就業市場。

雖然在台工作可能面臨高風險，但為了改變自身家庭經濟環境等原因，仍有移工願意離鄉背井到台灣工作，也有移工在台工作之後，利用台灣資源學習更多技能，回到自己的國家獲得更好的工作。

「One-Forty 四十分之一」是在台灣專為移工開課，希望幫助移工創業脫貧的非營利組織，One-Forty 品牌聯絡人周慧儀接受中央社訪問時提到，曾有移工來台工作學習中文，後來透過 One-Forty 課程進修，回國進入台商擔任翻譯或行政工作，得到比當地一般人更高的薪水報酬。

其中，One-Forty 的一名學員移工 Yani 夢想要念大學，但當初允諾要付大學學費的父親卻在他唸高中時不幸過世，Yani 為了籌學費決定到台灣工作。

● 為了回家之後 移工努力翻身

Yani 在台灣當看護工，月薪扣掉仲介費約有新台幣 1 萬 5000 元，Yani 趁著工作空擋到空中大學跟 One-Forty 上課學習中文，回印尼之後也運用中文專長在台商正新輪胎公司當翻譯，薪水是當地一般工作的兩倍。

周慧儀指出，也有移工來台工作之後，出於喜愛台灣文化及美食小吃，像是珍珠奶茶等，回國後就開了類似手搖飲的店，創業成功。



想吸引家人關心？95歲婦人屢報案「移工虐待我」

台中市警局接獲中市政府社工通報，指一位老人疑似受女移工（外勞）虐待，二分局永興派出所兩位員警馳抵，卻見 95 歲的吳姓老婦，好端端在家中休息，身並無任何受虐跡象，員警不敢大意，把女移工及老婦帶回永興所，並通知老婦的媳婦釐清原委，才得知老婦可能想吸引家人關心，屢次指控移工虐待她，移工也為此換了好幾位，家人相當苦惱，有趣的是，員警哄她「我們這邊會有紀錄，您不用擔心！」，老婦顯得很開心，快樂地由被她指控虐待的女移工攙扶回家。

永興所是在 12 日中午，接獲中市政府社會局社工的轉報，指住在北區某公寓的一名老婦，自稱被照顧她的移工虐待，警員靳承穎、張宏銓奔馳到場，一按門鈴，卻見 95 歲吳姓老婦，好端端地坐在家中，身上並無任何受虐跡象，詢問老婦原委，重聽的她，只是不斷嚷著「你們把外勞（移工）帶走」。

警方不敢大意，將老婦與被指控虐待的女移工，帶回永興所釐清，並通知老婦的媳婦，不料，媳婦卻說，老婦年紀大了，已有幻想症狀，時常幻想照顧自己的移工會虐待自己，也常自己或委請社區管理員報警，這次是委由社工報案，移工也因此換過好幾位，家人猜測說，白天兒女都忙著要工作，老婦亂報案動機，可能想吸引家人關懷，但經常亂報受虐案，也讓家人很苦惱！

警方釐清真相後，趕緊向社工回報實情，還溫柔與老婦聊天，告訴她「我們這邊會有紀錄，您不用擔心！」，老婦顯得釋懷，開開心心回家，被指控虐待的女移工也很體貼，見老婦用雨傘當拐杖步履蹣跚，趕緊與員警一起扶著老婦，由警方開車載返家門。





健康資訊

青花菜、酪梨都輸了！ 300 位名醫公認健康食材 Top10 揭曉

日常生活中總是會看到許多推薦各種好食物、營養補充品的文章與健康資訊，但究竟什麼食物才最健康呢？日本 TBS 電視台節目「名醫の THE 太鼓判（暫譯：名醫掛保證）」，近期邀請了 300 位名醫，共同票選出心目中最健康的食材，常被認為相當健康的青花菜、豆腐、優格、番茄、蘋果等食材也都不出所料輕鬆上榜。然而，摘下第一名皇冠的好食材，卻是令人意想不到的「它」！

健康食材第 10 名：蘋果助潤肺

日本呼吸器專業醫師、醫學博士大谷義夫指出，蘋果含有多酚等豐富抗氧化物質，能幫助抑制、改善肺部及支氣管發炎問題，讓肺部漸漸變得年輕。同時蘋果還可能有減緩血管老化、降血壓、整腸、抑制血中膽固醇等效果。

日本醫學博士白澤卓二也表示，蘋果果膠可能有助於降低醣類、膽固醇被腸道吸收的速度，也能改善排便、預防中風、心肌梗塞、飯後血糖迅速上升等問題。

健康食材第 9 名：泡菜助整腸

白澤卓二表示，泡菜中的植物性乳酸菌比起動物性乳酸菌，更能夠避免受到胃酸破壞而順利到達腸道，能幫助整腸、增加腸內益菌，使腸道老化速度減慢。

另外，1g 的泡菜就大約含有 1 億個乳酸菌，含量相當高，也有研究指出，泡菜中的乳酸菌「Lactobacillus sakei HS-1」活化免疫力的功效是雙歧桿菌的 100 倍之多。

健康食材第 8 名：酪梨救膝痛

日本整形外科醫師中嶋隆行表示，酪梨是金氏世界紀錄認證最富有營養的水果，其中的「大豆非皂化物（ASU）」有助抑制發炎、保護、修復軟骨，因此可能有預防改善退化性關節炎、減少膝蓋疼痛的效果。除此之外酪梨還富含抗氧化物質，能幫助肝臟順暢運作，並有促進腸道蠕動、排毒、預防牙周病及口臭、降低膽固醇、預防高血壓等生活習慣病等效果。

健康食材第 7 名：番茄護血管

日本秋津醫院院長、血管專家、循環器內科醫師秋津壽男表示，番茄中的茄紅素能減緩血管老化、增加好膽固醇、減少壞膽固醇，可望幫助預防生活習慣病。秋津壽男強調，人體血管會隨著年紀增長而僵硬、造成動脈硬化，嚴重時可能會引發腦梗塞、心肌梗塞，茄紅素則是有延緩動脈硬化的效果，曾有研究指出，1 個月內每天攝取茄紅素，能讓受試者體內好膽固醇增加約 15%。

健康食材第 6 名：青花菜護髮

日本 AGA Hair Clinic 院長水島豪太表示，青花菜，尤其是青花菜苗含有豐富的蘿蔔硫素，具備強力的抗氧化效果，能幫助提高血液流動，改善血液循環不佳導致的白髮問題。日本近畿大學醫療藥學科公眾衛生學研究室也曾進行過研究，分析了 300 種動植物成分的生髮效果，結果發現青花菜苗的效果最好。

健康食材第 5 名：醋促進代謝

日本「醋博士」、東京農業大學名譽教授小泉幸道指出，醋酸能促進血液流動、降血壓。日本醫學博士栗原毅也表示，醋酸能幫助腸道蠕動、刺激腸壁、整腸防便秘、減少腸內壞菌，還可能提高新陳代謝、幫助分解體內脂肪及糖分，不僅如此，醋中的胺基酸還能抑制內臟脂肪、血中脂質堆積，可望達到預防代謝症候群、高脂血症的效果。

健康食材第 4 名：豆腐控血糖

日本醫療法人財團神戶海星醫院衛教資訊指出，將豆腐凍結熟成，再進行乾燥處理的凍豆腐，鈣質是一般豆腐的 5 倍、鐵質更高達 7 倍。日本諏訪中央醫院名譽院長、名醫鎌田實也表示，凍豆腐的「抗性蛋白質 (Resistant protein)」，可能具備預防改善高脂血症的效果，豐富的膳食纖維則能整腸、提高抵抗力，還可能幫助控制血糖、讓血管變年輕。

健康食材第 3 名：優格助整腸

日本女子營養大學營養學部教授三浦理代表示，優格中豐富的雙歧桿菌、乳酸菌，不但具備良好的整腸作用，能幫助預防便秘，還可能幫助腸道更順暢吸收營養。另外也有研究指出，部分菌種製成的優格可能幫助降低內臟脂肪，達到減肥的效果。

健康食材第 2 名：鯖魚控血壓

日本 須賀 TOWER 診所循環器 科醫師、高血壓與飲食專家平田文 表示，鯖魚的 EPA、DHA 能幫助血管更加柔軟，而可能有控制血壓的效果。

健康食材第 1 名：納豆

納豆在 300 名醫師之中得票數高達 52 票，以壓倒性的票數拿下第一名。日本橫濱相原醫院院長吉田勝明、內科醫師川村優希、原宿復健醫院名譽院長林泰史、齒科口腔外科醫師新谷悟等多位醫師分別指出，納豆大致上有以下健康效果：

- 幫助改善腸內環境。
- 預防心肌梗塞、腦梗塞。
- 預防動脈硬化。
- 預防第 2 型糖尿病。
- 預防癌症。
- 預防失智。
- 預防牙周病。
- 預防骨質疏鬆。
- . . . 等等



納豆中黏稠成分「納豆激酶」，能幫助溶解血栓，使血液流動更順暢，達到預防腦梗塞、心肌梗塞的效果。而且納豆中的納豆菌約有 2 萬種以上，具備抑制流感病毒增殖的效果。



好文分享

你可以不去扎人，但身上必須有刺

人如玫瑰，一定要長些刺。玫瑰用刺來保護自己，保存水分。

人也一樣，身上長些刺，才不會被人隨意欺負，才能更好地保護好自己。

馬德說：“你可以不去扎人，但身上必須有刺。”

意思就是你可以不去欺負誰，但你必須具備不被誰欺負的血性和底氣。

看過一個寓言小故事，叫《得寸進尺的駱駝》。

故事說的是在一個寒冬的夜晚，寒風呼嘯，一個阿拉伯人在溫暖的帳篷裡正準備休息。

突然，站在外頭的駱駝掀起了阿拉伯人的門簾，可憐地表示外頭太冷，

希望主人能允許它把頭伸進去暖和暖和。

善良的阿拉伯人不忍駱駝受凍，便同意了駱駝的請求。

沒多久，駱駝又陸陸續續提出了

把脖子、前腿、半個身子伸進帳篷的請求。

阿拉伯人不忍心拒絕，也都同意了。

仗著阿拉伯人善良好說話，駱駝越來越得寸進尺，最後把自己的整個身子都塞進了帳篷，還把阿拉伯人擠出了帳篷，自己獨享溫暖的帳篷。

阿拉伯人和駱駝的例子，其實也是我們生活中經常會遇到的事情。

有一些人如那隻駱駝，一再利用別人的善良來滿足自己的私慾，最後反而理直氣壯地將自己的恩人置於困境。

也有一些人像那個阿拉伯人，一味地對別人好，只要別人有所求，
不管是否會損害自己的利益，傻乎乎地全心付出，最後得不到一絲感激，甚至被傷害。

害人之心不可有，防人之心不可無。

有時候太過單純，也不是一件好事，別人佔了你的便宜之後，還會覺得你傻。

我們都知道，善良是一種美德，對人要和睦，處事要闊達。

可是現在這個社會，太過善良的人，往往也是被欺欺負得最慘的人。

善良是很珍貴的，但善良要是沒有長出牙齒來，那就是軟弱。

你的善良，一定要學會看對象，你的好要留給值得的人。

你的善良，一定要有自己的原則和底線，

就像愛默生說的那樣：“你的善良，必須有點兒鋒芒，否則就等於零。”

我有一個朋友小糯米，善良，溫柔，對別人所求幾乎來者不拒，

公司的同事總喜歡找她幫忙。

有一次，一位同事 A 忙著去約會，便找糯米幫忙統計一份數據，糯米答應了。

當天晚上，糯米辛辛苦苦加班到十點，終於把數據統計完，並給同事 A 審核過沒問題。

可後來，老闆發現數據出現一個錯誤，找上同事 A。

同事 A 看糯米平時軟弱可欺，便一股腦把責任推給了糯米，

糯米很委屈，但又不敢為自己辯解，於是被老闆狠狠批評了一頓。

糯米可憐嗎？被同事坑了，確實蠻可憐的，必須要好好安慰一番。

但安慰的同時，也更希望她能明白

作家馬德的那句話：你可以不去扎人，但身上必須有刺。

意思就是你可以不去欺負誰，但你必須具備不被誰欺負的血性和膽量。

當別人欺負到了你的身上，你一定要有勇氣，敢於反擊。

好比最近大火的電視劇《延禧攻略》裡的女主角魏璎珞，
很善良，會幫身邊的宮女解難，會為了一隻貓而擔心受累，
但善良的同時也有自己的原則和底線。

一旦有人欺負到了她的頭上，她絕不逆來順受、忍氣吞聲，
會努力找機會，勇敢地反擊回去。

因為性格足夠強硬，慢慢的別人也就不太敢惹她。

我們在日常生活中也是如此，如果有人隨意地欺負你，佔你的便宜，
你若總是毫無原則、沒有底線地退讓，只會讓對方得寸進尺，更加膽大妄為。

如果你能堅持自己的底線，在別人傷害你的時候，勇敢地亮出你的爪子，
讓對方明白你並非軟弱之人，下次就會適可而止，不再對你做出進一步的傷害。

生活不是用來妥協的，你退縮得越多，喘息的空間就越少；
日子也不是用來將就的，你表現得越卑微，幸福就會離你越遠。

不惹事，不代表怕事。

被人欺負了，不能太懦弱，要敢於還回去。

在一個薄情的世界裡，你得學會絕情地活著。

你不勇敢，沒人替你勇敢，你不堅強，沒人替你堅強。
當別人意圖傷害你的時候，勇敢亮起身上的刺，做一朵驕傲的玫瑰。
一個人要想不隨意被人欺負，除了要有不被誰欺負的血性和膽量，
更高級的做法，是不斷努力，讓自己成為一個強者。
讓別人在對你出手之前，對你有所忌諱。
即便對你出手，也傷害不到你。

在這個世界上，從來沒有理所應當的歌舞昇平，也沒有不費力氣的安居樂業。

所有風平浪靜的生活，都是靠著自己一步一個腳印，踏踏實實走出來的天下。
你可以不去扎人，但身上必須有刺。

再兇殘的獅子，也不敢輕易對大象下手。
再兇惡的壞人，也不敢輕易欺負比他強的人，
但如果你只是一隻柔弱的小白兔，老虎不吃你吃誰？惡人不欺你欺誰？

人這一輩子，一定要逼自己優秀，去學習，去經歷，去不顧一切讓自己變得強大。

當你披著一身盔甲，站在頂峰的時候，
那些冷冰冰的風，那些淒厲厲的雨，都亂不了你的品性，傷不了你的身心。

獅子還是很多，但追不上你的腳步。
惡人還是很惡，但不敢輕易欺凌你。