



政府政策與法令

家庭看護工逃逸 雇主嘆 3 個月照顧空窗期處罰了誰？

新冠肺炎疫情持續拉警報，移工引進青黃不接、奇貨可居，今年1到7月苗栗縣就有273人失聯，其中，林姓獨居老人的印尼看護工，疑似另找到較高薪水工作而非法落跑，但不可歸責的行蹤不明，仍限制3個月內不得申請遞補，家人一陣慌亂，大嘆到底是懲罰了誰？

縣政府勞動及青年發展處接獲反應，處長彭德俊表示，依就業服務法規定，雇主聘僱外國人從事家庭看護工，因不可歸責原因發生行蹤不明，3個月內仍未查獲，得申請遞補，也就是期間不能承接在台等待轉接或續聘移工，違者可處15萬元罰鍰，今年1到7月苗栗縣已裁罰15件。

勞青處指出，移工引進受到疫情影響，僅越南有較多開放，台灣需求量大，連等待轉換移工都難求，以致逃逸事件迭有所聞，苗栗縣1到7月有273人失聯，其中，看護工最多，有134人，製造業130人，漁工5人，養護工4人。

82歲林姓老婦人因子女都在外地工作，平日獨居在家，她3年前因中風，申請印尼籍家庭看護工，今年7月期滿續聘僱，8月領走薪水後不告而別，當天晚上林姓老婦人還擔心外出發生意外，才發現印尼看護工的物品早已搬走一空，也無法聯絡。

印尼看護工逃跑前，曾數次透露老人安養中心薪水高要求加薪，疑因不能如願而逃逸，林婦獨居無人照顧，家人想要再申請移工，發現有3個月空窗期，想申請長期照護暫代，但程序也要1周多，家人一陣慌亂，緊急找親友照顧。

勞青處將轉達心聲，也提醒家中如果看護失聯，急著另覓人力，千萬別鋌而走險找非法移工，違反就業服務法可裁罰雇主15到75萬元罰鍰，尤其檢舉人有5000元或1萬元獎金，甚至有專門檢舉人在醫院「守株待兔」，民眾不要因小失大。

陸上養殖漁業開放申請聘僱外籍移工 漁民觀望

陸上魚塢養殖業者即日起可申請聘僱外籍移工！農委會日前公告《審查魚塢養殖漁業工作申請引進外籍移工之雇主資格認定作業要點》，規定本國籍勞工及外籍移工核配比為35%，即有3名本國籍勞工才能申請1名外籍移工，薪資不得低於基本工資，加上各種保險支出，以及提供宿舍等條件後，讓養殖漁民說：「我聘請本國勞工就好」。

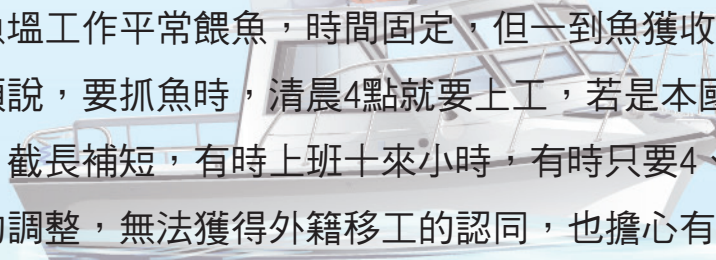
漁業署養殖組長陳建佑說明，養殖漁業有季節性缺工以及長期缺工問題，去年5月即透過外展農務服務解決季節性缺工，計有16件申請，通過9件，由漁會等單位為申請人提出申請，並負擔外籍移工的聘僱責任，再按照漁民的要求安排工作時間，前往魚塢提供服務，但這無法解決養殖漁業長期缺工問題，養殖漁民在幾次的座談會中向漁業署反應，需要長期穩定的外籍移工人力，因此漁業署才決定配合試辦，開放陸上養殖漁業引進外籍移工。

漁村與農村一樣，都存在人力老化問題，但同時也有年輕人的加入，這些人力活水可能是農二代、漁二代，但也不乏對農業有理想的年輕人，成為家族裡闖蕩農漁業的第一代。養殖魚塢的生產及管理觀念已逐漸改變，專業分工及外包成為漁村新的雇工型態。

嘉義縣養殖漁業生產區發展協會執行長陳泓碩表示，嘉義比較大規模的養殖池本來就僱用本國勞工，規模較小的養殖漁民，比較需要的是收獲時提供抓魚服務的網工，這些工作都會外包，且已有固定合作班底，每次魚塢收成需要5、6個人力，還要有漁具及吊車，都由合作的外包工班提供，已經很有默契，因此，一般養殖漁民對於外籍移工的需求比較少。

高雄市養殖漁業生產區發展協會總幹事陳文閣透露，他知道有6位漁民去申請，但應該不會過，因為一直到寫申請書時才發現，原來魚塢要有3名本國勞工才能聘僱1名外籍移工，他們不可能符合這項條件，因為魚塢面積平均4、5甲地，都是自己照顧，沒有另外請人，他認為符合35%核配比條件的漁民是少數。

養殖龍膽石斑的陳文閣說，平常都是自己養魚，兒子休假時會幫忙投餵飼料，巡視魚塢等工作他都親力親為，「我不會很忙啊」，要抓魚時則另外請工，漁獲收成所需人力不成問題，他認為長期聘僱外籍移工在魚塢工作其實划不來，因為薪資加上各項保險就差不多要3萬元，而3萬元已可找到本國勞工，且又無需提供住宿。



魚塭工作平常餵魚，時間固定，但一到魚獲收成時間，工作時間就得大幅調整，陳泓碩說，要抓魚時，清晨4點就要上工，若是本國勞工，大家都有調整工作時間的共識，截長補短，有時上班十來小時，有時只要4、5個小時就能結束工作，擔心類似工時的調整，無法獲得外籍移工的認同，也擔心有溝通上的困難，加上薪資福利等人事成本，評估過後還是覺得本國勞工比較好。

以年輕人為主的水產產銷班亦是如此，飛洋水產執行長蔡家昇說，產銷班面積22甲，養殖午仔魚、石斑、龍虎、龍膽、白蝦、虱目魚等水產，產銷班的業主及員工都是本國人，有漁一代也有漁二代，也跟學校建教合作，對於外籍移工人力，沒有需求。

漁業署為陸上養殖漁業引進外籍移工人力，爭取到試辦期間的額度有250名，除了一般的魚塭養殖，陳建佑認為水產種苗及牡蠣的養殖，對人力需求會比較大，因為水產種苗一天需要餵食很多餐，光是餵食就異常勞累，養牡蠣還得出海，就算是一般魚塭養殖，重達30公斤的飼料對於年紀較大的漁民而言，也是沉重負擔，因此，養殖漁業才會反應需要引進外籍移工，以解決養殖漁業長期缺工的問題。

僱用外籍移工最怕違反勞動相關法規，罰責不輕，漁業署提醒，要留意雇主資格及申請流程，須領有有效陸上魚塭登記證，並完成當年度或前一年度的放養量申請，填寫申請文件及提供證明文件，待漁業署書審通過後，才可取得核可，再向勞動部辦理求才及招聘事宜。

漁業署提醒，雇主應以陸上魚塭養殖業登記證成立投保單位，基本負擔費用包括：基本工資23800元、勞健保費用2800元、就業安定費2000元，並提供住宿，加班別忘了要給加班費；外籍移工的薪資、例休、特休，以及事病假，均適用我國勞動法規，農業適用四週彈性工時，勞資會議同意後即可實施。

合法看護難求！仲介派遣逃逸外勞 害家屬險遭罰 15 萬

〔記者黃佳琳／高雄報導〕林姓老婦重病住院，女兒忙於工作無法照料老母，但醫院合作的看護公司無法派人協助，女兒透過人力仲介公司找到T女來幫忙，卻沒料到T女是逃逸外勞，害她被開罰15萬元；女兒不服提起行政訴訟，法官認為她聘雇非法外勞雖有過失，但行政罰法有「不知法規得減輕其刑」的規定，因此撤銷15萬元罰單。

判決指出，去年8月7日，林姓老婦生病住院後，女兒向醫院合作的看護公司詢問有無人手可幫忙，但看護公司回她人力吃緊無法協助後，女兒想起曾在醫院拿到過人力仲介公司的名片，於是她循著名片上的電話，由仲介公司協助派遣24H看護幫忙照料母親。

人力仲介公司先是派了1名台籍看護，但台籍看護做不到1天就辭職，人力公司隔天又派了越南籍的T女來照料林婦，並與女兒商議每天24H看護費2200元、3天結一次帳，T女照料林婦20幾天拿了4萬多元的薪水後，移民署就找上門，向女兒稱T女是逃逸外勞，她因非法聘雇要裁罰15萬元。

女兒大吃一驚，認為T女是合法的仲介公司派遣來的，而且她和T女聊天時，T女自稱是嫁來台灣的外配，還說自己有去小學學中文，根本不曉得她是逃逸外勞，但她申訴無效仍被裁罰；女兒不滿提出行政訴訟，法官審理後認為，女兒當時急於找看護照料生病的母親，因此沒有盡到查證的義務，但她聘雇非法外勞雖有過失，但行政罰法有「不知法規得減輕其刑」的規定，因此判決撤銷15萬元罰單。

109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	63,238	122,113	53,468	189,025	0	5	0	427,849
	營造業外勞	487	35	3,044	1,236	0	0	0	4,802
	漁工	8,890	1,575	44	1,422	0	0	0	11,931
	社福外勞	197,204	30,213	416	28,384	0	0	1	256,218
總數	269,819	153,936	56,972	220,067	0	5	1	700,800	



新聞快報

史上最強詐騙菲女移工 4年吸血同鄉8000萬

1名已經來台4年的菲律賓籍女看護，來台後「看護兼詐騙」當起地下匯兌銀行，在全台各地廣招同鄉，佯裝可以用高匯率兌換款項協助匯回家鄉，未料卻全部中飽私囊，甚至還以低價賣手機，詐騙同鄉上千支高價手機匯款，4年共海撈8000萬，由於報案者眾多，日前遭到逮捕後羈押。

據了解，該名32歲的菲籍女看護是在2016年申請來台工作，不過他來台的目的似乎並非擔任看護工，甚至有可能是當地詐騙集團派來詐騙同鄉的詐騙份子，一來台後，就利用同鄉在台臉書社團PO文，在全台灣北、中、南設有6大據點，設立地下匯兌銀行。

除此之外，還涉嫌誘騙同鄉移工，偽稱可以利用直銷方式賣同樣來台的外籍移工手機，不過他收到下線預定上千支手機預付款項後，並未實際出貨，之後逃回菲律賓。

事後該位女移工又偷偷回台，開始搞起吸金投資，利用外籍移工都會利用地下匯兌將工資匯回家鄉的習慣，在全台各地移工社團宣稱「放越久利率愈高」，從工資存放3天1：1.68到最長2個半月1：1.82的4倍利率，讓同鄉趨之若鶩，紛紛都先將錢存放在她那一段時間賺利息後再匯回家鄉。

未料去年警方陸續接獲菲律賓警方通報，有不少移工遭到吸金詐騙，在家鄉親人根本沒有收到這些移工定期匯款，警方經過長期佈線，日前終於將該位女移工逮捕到案，發現她4年來總計吸金約8千萬，也是警方首次偵辦如此大金額的移工詐騙同鄉案件，目前女移工經檢方偵訊後已羈押禁見。



遭雇主打昏卻被反告「傷害」！ 外籍看護「不被當人看」日常：就算被打，也不敢離開

每當有人提起血汗移工事件，總會得到「台灣跟其他國家比已經算好了」的回應，然而在長期庇護受暴外籍看護工的桃園市群眾協會 3 位工作人員鄭珍真、蕭以采、Lina 看來，各種案件還是會讓她們嘆氣：身為一個「人」，應該被這樣對待嗎？

當外籍看護工與雇主同住屋簷下，有雇主限制看護不准鎖門、限制只能睡陽台睡紙板；當雇主或老人打傷移工，家裡沒有監視器死無對證、甚至有雇主抓傷自己反告看護工「傷害罪」；當一個看護工不堪虐待想逃跑，雇主告她偷竊、告她遺棄罪——懷孕、請長期病假、自由轉換雇主這些一般勞工可以做的事情，在外籍看護工身上更是奢求，無力照顧老人的雇主一天都很難放看護工自由，選擇把負擔加諸於無力反抗的異鄉人身上，成為血汗之島的縮影。

遭毆看護工提告之難：就算家裡有監視器，雇主說壞掉了、不見了、過期了，檢察官也調不到任何東西

台灣不是沒有好雇主，但說起讓外籍看護工痛苦的雇主有哪些樣子，鄭珍真、蕭以采、Lina 幾個小時都很難說完。Lina 碰過的是一位看護工被雇主命令睡陽台，「洗衣服的陽台用個布蓋著就在那睡覺，我看到想說，哇賽！」

鄭珍真則遇過一個雇主連看護工用瓦斯煮熱水都不准，要她走 25 分鐘的路去運動中心扛水回家，明明法律禁止「許可外工作」、看護工的工作就是只能照顧老人，雇主卻還是把她送到親戚家打掃、收費 5000 元，看護工就這樣在好幾個家庭間疲於奔命，幾乎沒有休息的時間。

「身為人，誰能不休息？」「有些看護工被利用打掃好幾個家、照顧好幾個病人……」「連最基本的休息都沒被做到，還有人最基本的隱私也沒被尊重。」「很多都沒有給個房間、睡客廳、不能有自己的生活空間。」「或是一定要同張床、被要求不能鎖門，連晚上睡覺都不能鎖門……我們這邊有位就是被要求不能鎖門，凌晨雇主的兒子就進來侵犯她。」鄭珍真跟 Lina 一句接一句說著。

要看護工睡陽台、去運動中心扛水回家、睡客廳或禁止鎖門，這些事情發生在誰身上都是痛苦不堪，卻往往難被一般民眾理解，就連赤裸裸地被打、身上有了明顯傷勢，法律也未必站在移工這一邊。「我們處理工人被打的案件，很難告得成，因為都在家裡發生，雇主家人一定幫雇主講話……」蕭以采說。





鄭珍真曾處理過一個嚴重燙傷案件，是看護工 A 被雇主的姐姐用滾水潑到，但一家人都堅稱是 A 自己不小心跌倒、往自己身上潑：「我想，到底誰會跌倒往自己身上潑熱水？到底怎麼這樣子？不可能啊！但就是沒有監視器，只有他們各自雙方的說詞，就說她自己跌倒、她自己不小心，就很難起訴，檢察官一般只能叫他們和解、叫對方賠償他多少……」

Lina 則碰過一位看護工 T，雖然 T 常跟仲介說被阿嬤打，仲介總要她拿證據、質疑她亂講，就算 T 被阿嬤關在陽台鎖好幾個小時，當 Lina 協助 T 報警、警察來了，警察卻說：「人沒怎樣啊！」這讓 Lina 氣炸：「你要等到人死了才讓她出來嗎？」

「就算家裡有監視器，被打、被性騷擾了，雇主只要不提供、刪掉、說壞掉了不見了過期了，檢察官去現場也調不到任何東西。」鄭珍真說。另一難處在於很多看護工是被得失智症的老人家毆打的，鄭珍真自己也時常猶豫到底該不該協助對老人家提告，況且只要雇主證明老人家真的失智、沒有自制能力，檢察官通常不會起訴——但後來，鄭珍真還是這麼決定：「對我來說這是要跑個程序，讓雇主知道：不是老人失智，工人就應該要被這樣對待。」

「明明工人是最慘的，卻被狂咬著不放」想逃離惡雇主 卻被栽贓濫告遺棄、偷竊、傷害、業務過失、誣告…

當一個看護工被虐打，不只很難告得成，甚至自己也很可能纏上官司。蕭以采說，能拿到賠償或許已經算「不錯」了，蕭以采碰過的狀況是一位看護工 C 被雇主、雇主丈夫、兒子 3 人聯手暴打、打到都重傷昏迷，沒想到雇主在 C 被送醫後馬上動手抓傷自己、也跟著跑去驗傷，接著反告 C 傷害罪：「兩個人都有診斷證明，檢察官只能判斷雙方互告、兩邊起訴，就一定要和解。」

明明受重傷卻被反告、被迫和解、檢察官也對雇主自己抓的傷不抱懷疑，這對 C 來說可能已經夠無助了，但事情還沒完——蕭以采說，C 告的是雇主與丈夫兒子 3 個人，丈夫跟兒子都不起訴，之後兩人還告 C 是「誣告」。雖然這通常告不成，蕭以采也直言「很煩」，移工一次次被迫跑法院、也無法轉換到新的工作，繼續活在惡夢裡。

看護工成為被告，這對群眾協會來說並不是特例。當一個看護工再也受不了現有的勞動條件、提申訴、想離開，鄭珍真說這時總要很小心處理，如果看護工自行離開，就很容易被告偷竊、被告遺棄：「很多時候我們也是很為難的，可能他今天就是被性騷擾了、被打了，他想馬上離開都不敢……」

說起看護工被告偷竊這事，蕭以采說平常就可能隨時發生，「他就是家裡唯一一個外人，有什麼東西不見就容易被告。」當勞資爭議發生，雇主甚至就順勢反告看護工偷竊——蕭以采說協會碰過最經典的案例就是看護工 R，離開家裡以後傻傻揹著當初雇主送的包包、就連協調會也揹著，雇主一看就指控 R「偷竊」。

雖然偵查階段檢察官曾調閱監視器，發現事發前 R 女曾多次拿著那個包包跟雇主一同出現、不可能如雇主所說是偷竊的，但雇主依然投訴周刊爆料 R 是偷竊慣犯、常上 motel 忙談戀愛不用心照顧老人、指控群眾協會都是在幫忙所謂「惡劣移工」，這事也弄得協會不堪其擾。這案件最終檢察官不起訴，總算還給 R 一個清白。

「有些仲介也很惡劣喔，我們帶移工離開會把多的東西放他行李，檢查就說是偷的，放個玉環在他行李，誇張耶！」Lina 補充。「明明工人是最慘的，卻被狂咬著不放……」鄭珍真嘆。

當一個看護工被雇主報復性地提告遺棄、業務疏失、偷竊，就無法轉換下個雇主、也無法安置，吃住都必須自己付費，卡在原地。鄭珍真說，當移工身為原告時當然有比較多保障，身為被告就很麻煩，勞動部會禁止移工轉換雇主、等到司法定讞無罪才能自由——這期間迫於生計壓力的移工，往往就會私下打工、甚至選擇逃跑變成所謂「黑工」，為了活下去，除了逃，別無選擇。



「坐牢都沒這麼累」工作 5 年救援者看移工困境：台灣人沒有把他當成「人」，這些永遠不會改變

移工不只很難反抗雇主，懷孕、生病、住院這般人生多少有機率碰上的重大事件，生活也會碰上困難。鄭珍真說，事實上看護工有病假相關規定、依法一年有一個月，但在急需照護人力的家庭，「你生病最好的解法就是請你回國，你生病一兩天可以，但一個禮拜？欸，極限了。一個月？怎麼可能！」

當一個家庭一天也不能沒有照護人力，雇主往往就是遣返懷孕、生重病、住院的看護工。鄭珍真說，雖然這狀況最近因為勞動部可以專案處理，讓看護工轉出、雇主可以申請遞補人力，這部份的衝突就部份緩解，但還是有雇主選擇直接「丟包」，看護工不是選擇回國，就是選擇求助移工團體。

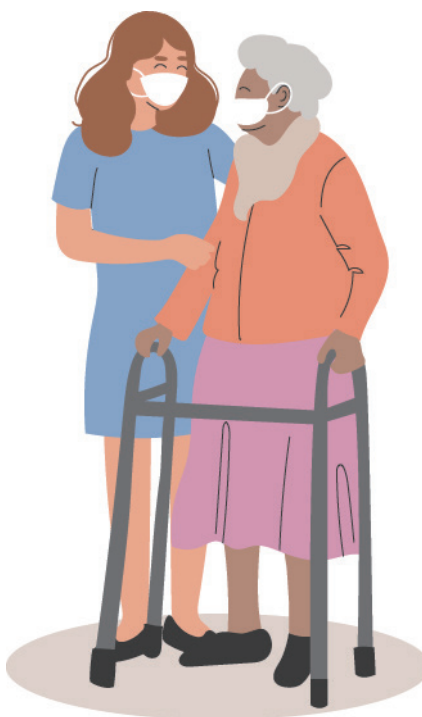
「我遇到一個是她放假，那時在過年、阿公要拜拜，催她說快點快點，剛好她在廁所、趕著出來，腿就摔斷了……意外就發生在雇主家裡，但仲介一直怪她，說這是妳自己的錯、不是雇主的錯，後來她就同意治療後回國了，這沒有爭取成功……」Lina 說，鄭珍真則補充，其實這位看護工是可以選擇轉出、休養、之後繼續工作的，意外險也是強制要保的、沒有保的話雇主要賠，只是這一切，移工往往不知道。

移工時常是一天都不被允許休息的，談起這些年救援經驗裡覺得看護工最「不被當人看」的一點，鄭珍真秒回，就是休息問題。「你去當兵也是需要休息，但他很常是真正連續 7 天沒有休假，雇主還會辯說：我可以讓他出門去買東西啊！」Lina 說，鄭珍真又接：「他們『休假』很常沒有一整天，只有半天，早上出去下午回來、回來還要幫阿公洗澡，這只能叫『放風』，坐牢都沒這麼累！」

當看護工與雇主發生爭議、想離開，其自由也往往被限制。蕭以采常碰到有看護工跑去警局報案說自己被打、被性騷擾，警察還是要雇主把看護工帶回去，Lina 跟鄭珍真也狂點頭：「明明已經是雇主的錯，外勞是受害者，他們警察還是覺得他們要跟雇主在一起……」「他是個所有物，沒有自己個人的權益。」就像你家的掃地機器人？「對。」

而當移工想轉換雇主，雖然台灣人想換老闆就可以換老闆，移工想換老闆卻被視為十惡不赦，告老闆更是永遠會被說成「那些人權團體教唆的」，移工似乎永遠都不被視為有自主意志。於是鄭珍真、Lina、蕭以采的日常工作一部份，竟包括接仲介打來罵人的電話接到手軟、跟仲介爭論，鄭珍真只能一再向對方強調：「為什麼他們不可以，只有你可以？他們今天遇到這事，要提告是他的權益，為什麼不行？」

移工救援工作唯一讓人快樂的，還是能真正幫到當事人了。雖然日常是如此疲憊，只有職災斷手斷腳、被性侵、被打的各種受害移工會來求救，工作時常感受到負能量，鄭珍真說，如果受害個案真的能申訴、調解、提告成功：「真的會很開心，或是有些工人來我們安置中心都很瘦、長滿痘痘、很慘，結果離開時容光煥發，變得很漂亮、好像鳥從籠子被放出來的感覺……」



「找到新雇主、沒有問題、別再來找我們，這是我們最希望的——但還是難免會有回頭的、你很難保證他遇到下一個更好的，這就是運氣吧。」鄭珍真這麼說著協會的目標，但也說，確實從她到協會工作 5 年，很多狀況還是一再發生、好像從未改變。

蕭以采說，2020 這一年因為肺炎疫情因素外國人難以入境，許多雇主不敢任意遣返移工、遣返就沒人人力了，鄭珍真不敢太樂觀，只能盼台灣人思考：如果是你，真的希望被這樣對待嗎？「台灣人看法如果沒有改變、沒有把他當成『人』，這些永遠不會改變——他只會是一個幫忙工作的機器……」訪談最末，鄭珍真如此沉痛提醒。

泰國貿易經濟辦事處勞工處頒獎 肯定對泰籍移工人權保障

為感謝中華民國就業服務商業同業公會全國聯會及財團法人法律扶助基金會桃園分會、方浩鍵律師、桃園市就業服務商業同業公會法務中心，泰國貿易經濟辦事處（勞工處）8/5 日舉行公開頒獎儀式，並對出席之百餘名台、泰仲介公司雙語人員，宣導台灣政府「法律扶助」之德政，以及各地方就業服務公會建構移工就業安全之通報系統，並肯定獲獎單位除保障台、泰移工之基本人權，亦有助台、泰民間交流之永續發展。

「人權立國」是台灣政府既定政策，政府致力保障生活在這片土地上每一個人的人權，不分國籍、種族。並努力促進台灣人權觀念的發展。而為更積極保障弱勢族群在法律上的基本權，台灣於 2004 年 7 月 1 日成立「財團法人法律扶助基金會」，秉持為「為經濟弱勢者支付訴訟費用及律師報酬，提供法律的專業扶助，實現訴訟的平等權」之宗旨，保障弱勢族群訴訟基本人權，為台灣司法訴訟機制的一大變革。

中華民國就業服務商業同業公會全國聯合會所屬桃園市就業服務商業同業公會於 106 年起協助涉外移工申請法律扶助，起心始於，移工入境前，必須是無前科紀錄之良民，入境後在國內工作以勞力維生，不諳我國法令，語言溝通能力不佳，復無相當書寫或辨認中文文字之能力，一但身陷涉外刑案，外勞仲介之同業公會，不論基於會員公司服務舊誼或人權考量，均應協助移工依台灣法律支援機制，



協助申請法律扶助保障移工在台基本人權，多年來承蒙財團法人法律扶助基金會桃園分會鼎力協助，申請通過之案件中派任律師積極維護移工訴訟權，致力我國與國際人權價值接軌。

泰國貿易經濟辦事處（勞工處）此次舉行公開頒獎儀式，可謂係移工母國第一次頒獎給我國司法院所屬之財團法人機構、商業同業公會及律師個人，也肯定台灣在移工人權之維護，同時也鼓勵移工人權在台灣百尺竿頭立竿見影。未來不論在移工人權保障的整體規劃、建構規範等面向，仍須官方與民間持續努力，建構我國符合國際人權標準的人權保障制度，共同為人權普世價值真正落實而努力。



健康資訊

一天到底可以吃幾顆雞蛋？超過一顆蛋膽固醇會過高嗎

韋恩最近有兩個機會討論到蛋的膽固醇，感覺很多人還是有些誤解，或是沒跟上最新的資訊。一則是之前討論鵝蛋的時候【鵝蛋有神奇助孕能力？】，因為鵝蛋大約是一顆雞蛋的三倍大，所以有朋友問到那照韓前市長講的一天一顆鵝蛋，會不會膽固醇超標啊？二則是我爸爸去門診時，醫生叮囑他一天不能吃超過一顆蛋，以免膽固醇過高。韋恩提醒大家，知識要與時俱進，一天不能吃超過一顆雞蛋是比較舊的說法，現在的飲食建議不會刻意要求，一天不能吃超過一顆雞蛋。

為什麼會有這樣的改變呢？因為近年來越來越多的專家研究發現，食物攝取的膽固醇與血中的膽固醇沒有太直接的關係，韋恩認為如果我們還陷於吃什麼、什麼就高的觀念裡，那跟古代的以形補形的迷思不是很像嗎？事實上，身體裡的膽固醇有約 80% 是人體自行合成的，只有 20% 是來自於飲食。與其擔心吃進過多膽固醇，更應該注意不要攝取過多飽和脂肪酸與糖分，那才是造成體內膽固醇過高（尤其是壞的膽固醇 LDL）的根源。



2020 最新營養研究怎麼說

2020 年四月號之美國臨床營養學雜誌 (The American Journal of Clinical Nutrition) 有一篇論文，Dehghan 等人發表了雞蛋攝取與血脂、心血管疾病及死亡率之相關性研究。研究中比較了雞蛋攝取量最高（每週 7 顆或以上）及最低（每週小於 1 顆）兩個族群後發現，兩族群的受試者在整體死亡率、心血管疾病、中風，及血脂濃度這些方面，與雞蛋攝取量沒有顯著的相關性。

而且作者發現，沒有心血管病史的受試者，其雞蛋攝取量還與血壓呈現負相關。因此，作者在結論中提到：「適當的雞蛋攝取（每天一顆）與心血管疾病風險增加及死亡率並無相關」。



美國膳食諮詢委員會怎麼說

美國在 2016 年公布的「2015-2020 美國膳食指南第 8 版」中，刪除食物了中膽固醇的每日最多攝取 300 毫克的限制性建議，不再針對食用雞蛋提及會引發高膽固醇、心血管疾病等的說法。

美國心臟學會怎麼說

美國心臟學會 (American Heart Association) 在最新的飲食建議裡，也移除了飲食膽固醇攝取上限。



國健署怎麼說

國健署的每日營養指南在 107 年新版調整了「蛋」在蛋白質食物來源的順序，由「豆 > 魚 > 肉 > 蛋類」修正為「豆 > 魚 > 蛋 > 肉類」：等於說肯定了蛋的營養，作為蛋白質食物類的選擇時，為避免同時吃入不利健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，選擇這類食物應有其優先順序，原該類別為「豆魚肉蛋類」，表示建議選擇的優先順序為豆類、魚類與海鮮、禽肉、畜肉、蛋類，蛋所含的營養豐富，故建議選擇的優先順序修正為「豆魚蛋肉類」。而且表示，近年研究顯示蛋的攝取與血液中膽固醇濃度和罹患心血管疾病風險較不具關聯性，所以沒有具體限制每日的蛋攝取量。

所以韋恩結論，每天一個蛋以科學證據來看是安全的，只要不過量攝取，比如說 1-2 顆，並不會對正常人的健康造成危害。以台灣的飲食建議來說，豆魚蛋肉類每日攝取的建議為 6 份，而一顆蛋就是一份。

其實從以上建議，我們還是看得出來，該注意的是每日攝取的總膽固醇，紅肉裡的膽固醇也不少，不可因為少吃了蛋而對肉就大吃特吃。或是整體總膽固醇攝取爆量，因為過高的膽固醇對心血管還是有不利的影響。而且攝取過多飽和脂肪酸與精緻糖，更會引起體內的膽固醇合成提高，順帶影響三酰甘油、血脂、血糖的平衡，比起每天吃一顆兩顆蛋來說，更是不可不慎。



原文出處：韋恩的食農生活



好文分享

**永遠不要「向別人解釋你自己」：
因為懂你的人不需要，不懂你的人不會相信。**

長大以後，我們總是變得很在意別人的想法，
怕被討厭、陪孤立、被排擠，
所以用盡全力要討好別人，
迎合對方，哪怕心中其實有一百萬個不願意。
為了達成這樣的目的，我們時常需要向別人解釋自己的行為，
但親愛的，你永遠不需要向任何人解釋自己，
因為懂你的人不需要這些解釋，
而不懂你的人，你說再多，他是都不會相信的。

**永遠不需要向別人解釋你自己，
因為懂你的人不需要，不懂你的人不會相信。**

一名負責運送精神病人的司機因為疏忽，中途讓三名患者逃掉了。
為了不至於丟掉工作，他把車開到一個巴士站，
許諾可以免費搭車。
最後，他把乘客中的三個人充作患者送進了醫院。
格雷·貝克關心的不是這個故事，
他想知道的是，這三個人是通過什麼方式證明自己，
從而成功走出精神病院的。

下面是他對甲的採訪：

格：當你被關進精神病院時，你想了些什麼辦法來解救自己呢？

甲：我想，要想走出去，首先得證明自己沒有精神病。

格：你是怎樣證明的？

甲：我說：「地球是圓的」，這句話是真理。

我想，講真理的人總不會被當成是精神病吧！

格：最後你成功了嗎？

甲：沒有。當我第 14 次說這句話的時候，
護理人員就在我屁股上注射了一針。

下面是對乙的採訪：

格：你是怎麼走出精神病院的？

乙：我和甲是被丙救出來的。

他成功走出精神病院，報了警。

格：當時，你是否想辦法逃出去呢？

乙：是的，我告訴他們我是社會學家。

我說我知道美國前總統是克林頓，英國前首相是貝理雅。

當我說到南太平洋各島國領袖的名字時，

他們就給我打了一針。我就再也不敢講下去了！

格：那丙是怎樣把你們救出去的？

乙：他進來之後，什麼話也不說。

該吃飯的時候吃飯，該睡覺的時候睡覺。

當醫護人員給他刮臉的時候，他會對他們說謝謝。

第 28 天的時候，他們就讓他出院了。

格雷·貝克在評論里發表這樣的感慨：

一個正常人想證明自己的正常，是非常困難的。

也許只有不試圖去證明的人，才稱得上是一個正常人。

後來，有許多人在該文的網絡版上留言。

有一個人的留言令人感觸頗深：

那些用某種方式去證明自己真理在握的人，

那些用某種方式證明自己知識豐富的人，

包括那些用某種方式證明自己很有錢的人，

都可能被認為是個瘋子，只是他們自己不知道罷了！

想起了前一陣看到的兩句話，一段話：

不管你有多麼單純，遇到複雜的人，你就是有心計。

不管你有多麼真誠，遇到懷疑你的人，你就是謊言。

不管你多麼專業，遇到不懂的人，你就是空白。

所以，關鍵不是你不夠好，而是你沒有遇到對的人。

別太在乎別人的評價，懂你的，不用解釋；

不懂你的，解釋也沒用。

不需要向別人解釋，做好自己！