



倍斯特電子月報

www.best-co.com.tw

桃園市中壢區五族三街27號

Tel: 03-4947878

Fax: 03-4947676

政府政策與法令

仲介收移工服務費看 3 條件 超收最重停業一年

因語言及文化不同，雇主多委託仲介公司協助安排移工的工作及生活，由於有部分仲介會超收服務費剝削移工，勞動部提醒，收費必須符合3條件，否則違規最重可停業一年。

根據勞動部統計，目前在台移工超過70萬人，主要來源多為泰國、印尼、菲律賓及越南，由於台灣與這4國的語言及文化有許多不同之處，因此雇主常會委託仲介公司協助及安排處理移工大小事，仲介也會向移工收取服務費。

不過，由於有部分仲介會以服務費名目「超收」而剝削移工，勞動部也明定服務費收費項目及金額標準，盼避免這類情況發生。

勞動部表示，基於使用者付費原則，移工有委託仲介公司服務的需求，而仲介公司向移工收取「服務費」，必須符合「有簽約」、「有服務事實」、「不得預先收取」等3項條件，其中依據私立就業服務機構收費項目及金額標準，仲介公司依法僅能按月向移工收取「服務費」，第1年、第2年、第3年每月收取服務費分別不得超過新台幣1800元、1700元、1500元。

至於移工在台工作3年期滿後，若原雇主願意續聘或原雇主未續聘由新雇主接續聘僱，受委託辦理期滿續聘或轉聘作業的仲介公司，得向雇主或新雇主收取登記費及介紹費（通常合稱仲介費），金額合計不得超過移工第1個月薪資；對於移工則不得再收取仲介費，只能收取服務費，金額在第3年後每個月不得超過1500元。

勞動部強調，仲介公司若以協助移工期滿媒合新雇主的名義向移工收取仲介費已屬違法，勞動部將持續協同各地方政府積極查處仲介公司收費情形，如查有違規收取規定以外費用，將依法處10倍至20倍的罰鍰、停業或不予換證等處分。



被控凌虐外籍看護無罪變有罪 知名命理師二審判 10 月

〔記者陳慰慈／台北報導〕行動不便長期臥床的知名命理師江嘉葉，被控夥同2名兒子凌虐印尼籍女看護，一審判處無罪，檢方不服上訴，高等法院認為女看護第一次來台工作，與3人並於怨仇，無誣告動機，依違反人口販運防制法、傷害罪，逆轉判母子3人各有期徒刑10月，得易科罰金30萬元；偽造文書罪部分各處拘役50日，得易科罰金5萬元，可上訴；記者臉書私訊江婦，未獲回應。

女看護指控，2016年4月起，她受僱照顧江婦，每天上午7點起床工作至凌晨2點，還得跪著或蹲著，以手掌「輸真氣」淨化江的身體，只要餵食、打掃工作稍有不慎，江婦母子就會拉她頭髮、甩巴掌，對她拳打腳踢，甚至不給她飯吃，不准洗澡還扣工資。

她不堪被持續毆打，曾3度打市話向仲介公司求助，第3次通話一半時被發現，江婦及兒子為掩飾犯行，向仲介公司謊稱她逃跑，而她工作一個多月實際可領薪資1萬1千餘元也被苛扣。同年6月3日清晨，她趁江婦3人熟睡，冒險攀爬4樓窗台試圖逃跑，不慎失足墜樓，所幸跌落1樓遮雨棚緩衝才未重傷，路人發現帶她去報警，此事才曝光。

江婦母子否認犯行，指稱女看護開門逃跑，還自製傷勢，營造被虐待傷害的假象。一審認為，女看護陳述受害經過的說詞矛盾，判江婦母子無罪，不過，但江的長子謊報女看護逃逸一事，合議庭依監視器拍到她向路人求救，採信她爬窗失足墜樓受傷，反推案發前她應在家中，依偽造文書罪，判處拘役50天。

但二審法官依醫師證詞，認定女看護全身有多處新、舊傷，多根肋骨及下顎骨折，併發橫紋肌溶解症，足證工作期間遭江婦母子虐打，仲介也證稱有接獲女看護求助電話，江婦母子明知女看護不堪剝削與凌虐而逃跑，卻謊稱女看護逃逸，致使北市勞工局等單位誤信她為逃逸勞工，犯後又矢口否認犯行，飾詞狡辯，未見悔悟之心，亦未獲得女看護諒解，撤銷原無罪判決部分，逆轉改判江婦母子3人有罪。

2018年張韶涵跨海參加歌唱比賽翻紅，與范瑋琪長達8年的「雙姝恩怨」也被起底，當時江嘉葉分析，兩人前世是負責送公文的仙女，年齡相仿成為閨密，後因天庭舉辦送公文比賽，兩人為爭第一名反目，才會漸行漸遠。「仙女送公文」一梗不僅成為熱搜話題，更有網友舉辦送公文大賽共襄盛舉，意外讓江爆紅。



疫情間申請外籍家庭看護工重新招募 注意事項看這裡

勞動部勞動力發展署今（27）日表示，雇主聘僱外籍家庭看護工期滿，如仍有照顧需求，應於所聘僱的外籍家庭看護工聘僱許可期限屆滿前4個月內，向勞動部申請重新招募許可。

勞動部進一步說明，為避免傳染風險擴大、減少移工跨境流動，新冠肺炎疫情期間，勞動部鼓勵雇主優先期滿續聘，繼續留用同一名移工。但，雇主辦理外籍家庭看護工期滿續聘申請期間，應於該外籍家庭看護工的聘僱許可期滿前4個月內先申請並取得重新招募許可，且應於聘僱許可期滿前2至4個月送件辦理期滿續聘許可的申請。

如果外籍家庭看護工的聘僱許可期限將屆滿未能及時申辦重新招募許可，雇主仍應於前述規定的申請期間同時送件申請重新招募及期滿續聘許可。為使申請作業順利，請雇主多加留意辦理時程及應備文件，並確認申請書表資料欄位是否完善，避免影響期滿續聘許可的申辦。

此外，勞動部今日也特別說明家庭看護重新招募退補件主因，包括：雇主或被看護者地址與戶政資料不符、雇主欠繳就業安定費、未辦理外國人解約提前出國驗證程序，以及未完成長期照護管理中心推介程序等。

勞動部指出，現行外籍家庭看護工核准工作地址係以雇主戶籍地址、被看護者戶籍地址或第三地擇一填寫，雇主申請時應正確填寫雇主或被看護者戶籍地址；另雇主應於外籍家庭看護工聘僱許可期限屆滿前4個月內或於聘僱許可有效期間中途解約提前出國者，於外籍家庭看護工預定出國前4個月內，以切結外籍家庭看護工會遵期出國方式，向勞動部申請重新招募許可。

如外籍家庭看護工預定出國日期並非在聘僱期限屆滿日前14日內，雇主應至外籍家庭看護工工作地縣（市）政府辦理解約驗證程序；另依雇主聘僱外國人許可及管理辦法第12條之1規定，雇主申請聘僱外籍家庭看護工應先向衛生福利部公告的醫療機構申請被看護者之專業評估，並至工作所在地縣（市）政府的長期照護管理中心推介本國籍照顧服務員，有正當理由無法滿足照顧需求而未能推介成功，才可以申請聘僱外籍家庭看護工，因此雇主申請前應確認推介程序已完成，並如期繳納就業安定費，才可避免無法順利取得重新招募許可，影響後續引進或續聘外籍家庭看護工的期程。



移工短缺 廠商不敢接訂單

【本報綜合報導】國內製造業長期缺工，需仰賴外籍移工補足，這波疫情讓移工出入境不便，部分廠商則因缺工不敢接訂單，勞動部統計，影響較大的是新近回台設廠的台商，仍缺少一千三百多名移工，家庭看護工七月比二月少了七千人，影響最大。

勞動部統計，外籍移工人數二月達七十一萬九千餘人是歷年最高峰。但隨疫情嚴峻，出入境不易，移工人數逐月減少，到六月，剩七十萬三千人，以三K（辛苦、髒、危險）產業減少五千餘人最多。

以產業類別來看，製造業（金屬製造、電子零組件、機械設備等）共四十二萬餘人最多，家庭看護工二十三萬九千餘人居次，前者約占全體移工的百分之九十五。

嘉義縣民雄暨頭橋工業區含外籍移工，約有一萬餘名員工，但常態缺工人數約達兩千人。一家在民雄工業區家具製造大廠業者說，去年將工廠移回台灣，但外籍移工有限，本國員工卻徵不到，而訂單有期限，「很擔心做不出來」；也有做滑鼠外殼的工廠業者坦言，找不到人只好緊縮訂單。



長期缺工－台商設廠東南亞

在民雄工業區的順億關係企業是跨國製造業大廠，在中國大陸有千斤頂工廠，面臨中美貿易戰，總裁林文村說，在台員工平均八成都五十歲以上，因台灣長期缺工，選擇到東南亞設工廠。

桃園市觀音工業區廠聯會理事長張中財指出，觀音部分中小企業廠商因本國年輕勞工不願來，加上不景氣老員工不敢退，新的移工又進不來而出現缺工，希望政府延長到期移工繼續留台，讓缺工企業可續聘移工；桃園華通電腦副總鍾瑞華也說，政府如讓到期移工展延半年到一年，加上承接其餘不景氣企業釋出的移工，應可解決目前企業缺人問題。



勞動力發展署指出，印尼三月二十日起全面暫停輸出移工至各國，加上菲律賓、越南、泰國等移工來源國，往返國際航班大量減班，導致引進移工減少。為減緩移工無法入境的缺工問題，移工年限將屆滿，可申請延長雇用三個月，最長六個月。

台灣勞工陣線祕書長孫友聯則認為，某些缺工廠商只想將利潤建立在勞工低薪上，這也是造成台灣勞工薪資長期無法上漲的原因，政府應檢討移工政策，並維護在台移工權益。

加給紅包－盼長輩有人照顧

除工廠缺工，七月的看護工比二月少了七千餘人。仲介業指出，國內看護日薪是外籍看護兩倍以上，民眾家中長輩急需看護，卻請不起國內看護工，也因外籍看護工進不來，不斷來電拜託，甚至要額外包紅包給仲介人員，但真的是「有錢也找不到人！」

勞動力發展署跨國勞動力管理組表示，先前因越南禁止輸出移工，印尼、泰國等各國航班停飛，所以看護工有段時間短縮，隨著各國航班增加，這個問題應可逐漸改善。

嘉義市陳姓雇主表示，公公失智、婆婆行動不便，她三年前聘請一名菲律賓看護瑪莉，幫忙照顧。瑪莉一月初申請回菲國探親，那個月一家人只能請假、分工合作照顧父母，直到瑪莉回台才解決工作家庭兩頭忙困擾。家人至今都很慶幸，若瑪莉未能如期回台，真不知怎麼辦才好，畢竟台灣看護「真的請不起！」

約鼎力人力管理顧問公司嘉義公司副理吳家豪表示，國內對外籍移工、看護工需求真的很大，外籍看護工每月薪資加食宿只要兩萬五到三萬元；台籍看護日薪就要兩千元，加上休假，絕大多數家庭無法負擔。

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





勞部報告 雇主引移工降本勞投保

印尼擬要雇主負擔移工來台費用 勞動部要求說明

印尼7月底釋出訊息指稱，明年1月起將要求移工輸入國雇主負擔移工來台費用，包含往來機票、訓練費、護照及簽證費用等，引起雇主團體不滿；勞動部今天(27日)表示，已發文要求印尼說明。

中華民國脊髓損傷者聯合會今天召集近百名身心障礙雇主到勞動部前抗議，主因近期有部分聘用印尼籍看護工的雇主，接獲仲介公司傳達，明年起移工在印尼自費的一切費用，包含護照、居留證辦理及更換的費用、訓練費及來台機票費等，都轉由雇主負擔。

中華民國脊髓損傷者聯合會理事長陳善修指出，印尼勞動部所屬移工保護局在沒與台灣官方協商下，片面指示印尼人力仲介公司傳達訊息，意圖將印尼輸入台灣的看護工本應自行負擔的費用，轉嫁由台灣雇主負擔。

陳善修表示，僱用外籍看護工的雇主，大多是需要全日照顧的重度失能者，經濟本就屬弱勢，若要雇主負擔移工來台費用，預估約為新台幣7萬至10萬元，家庭生計一定會陷入困境，呼籲勞動部出面協助。

對此，勞動部官員指出，印尼官方是在7月30日的國際記者會上夾帶文件釋出這項訊息，勞動部官方至今未收到任何印尼官方的正式說明文件，但勞動部聽聞此訊息時第一時間已經透過外交管道了解。

勞動部官員表示，根據2013年11月的台印雙邊會議結論，如果任何涉及勞工政策的變化，都應該溝通協調，且必須由印方主動說明，但目前印方僅在記者會單方面對外釋出這項訊息，為了解詳細內容，勞動部26日已正式行文給印方，要求印方說明。

根據統計，截至今年7月底止，在台移工有70萬名，其中印尼看護工在台有19萬7903人。



搶無防疫旅館 移工排隊等入境

聯合報昨天專題報導產業缺工，勞動部雖准許外籍移工可延期，但跨產業移工不一定適用；八月起，多個縣市只准自己縣市移工入住防疫旅館，讓想引進移工卻排不到防疫旅館的產業急得跳腳。據了解，台南市有八百名移工排隊等待入境，缺工問題雪上加霜。

台南市勞工局表示，目前產業引進移工必須檢具檢疫計畫、旅館入住切結書送勞動部備查後才能進行後續作業。台南市在六月有一〇六名移工入境，七月一一六人，八月更多，急需防疫旅館。

高雄市就業服務公會（仲介業）理事長呂錫安表示，少數大型仲介業者自備防疫宿舍，但勞動部規定每批移工住宿後，須重新送查核表，也就是不同日期入境不能住同一宿舍，對防疫宿舍來說不公平，也應該放寬。

他說，八月起桃園、新竹、台中、彰化、嘉義、台南及高雄等縣市都不准外縣市移工入住防疫旅館，中央疫情指揮中心又規定九月四日起一律要入住防疫旅館，導致防疫旅館嚴重不足。

台南市就業服務公會副理事長王明華說，各產業受疫情影響而有不同情況，紡織業關廠、停止進用移工的多，其他則有好有壞。勞動部雖准許國內外籍移工延期，但移工不一定願意，不同產業類別的移工互調也不一定適用，加上有些移工不適任，產業還是需要新移工。

他說，秋天疫情可能升溫，防疫旅館愈來愈吃緊，外籍移工入境簽證與在國外檢疫證明都有時效，排不到防疫旅館，證明失效只能重來，產業要等移工更加困難。他說，移工真正要入境時可能是兩個月後，到時防疫旅館不一定有空房，建議中央放寬規定，只要防疫旅館都能入住，並協助媒合。

呂錫安反映防疫旅館價格南北不同，過去約每天一千到一千五百元，但目前已漲逾三成，北部甚至漲到一天兩千元，這些費用要雇主負擔，政府雖補助每名移工一萬，但仍比集中檢疫負擔高。

台南市衛生局說，防疫旅館確有不足，市長黃偉哲已向中央反映，業界則是希望比照看護工與菲籍移工，全由中央統一集中檢疫，加快引進速度。



失聯移工逃7年變老闆 招募同鄉打工月入10萬

失聯 7 年的越南籍移工杜姓男子涉嫌承攬工地工程，招募同鄉失聯移工當起老闆兼司機，每天開車載移工到工地，移民署台南市專勤隊派員跟監多日，查獲一整車共 7 名失聯移工。

移民署南區事務大隊台南市專勤隊副隊長黃濬清今天表示，專勤隊日前接獲線報，有 1 名越南籍男子四處招攬同鄉失聯移工，自己承攬工地工程並擔任司機，每天將移工載往各處工地工作，專勤隊人員跟監多日後，利用移工清晨出門上工時攔截車輛盤查。

黃濬清表示，開車的杜姓男子遭盤查時堅稱自己是具有合法身分的外籍配偶，並已取得身分證，只是忘記攜帶證件，專勤隊員請杜男背誦身分證字號時，杜男背出以 D22 開頭的數字，立刻遭專勤隊員識破，因身分證字號 2 開頭代表女性，不可能是杜男的證號。

黃濬清指出，經使用生物特徵辨識系統比對指紋後，杜男才坦承自己是失聯 7 年的移工，女友為已取得身分證的越南裔國人，雙方生有 1 子。

黃濬清指出，杜男於失聯期間到處打工，發現台灣營造業缺工，竟然動起歪腦筋，於今年 3 月以女友名義成立工程行，四處招募同為失聯移工的越南同鄉，承攬工程並兼當司機，此次查獲杜男在內共 7 名失聯移工，訊後依違反入出國及移民法移送收容所收容，等待後續遣送出國。

台南市專勤隊隊長李建雄表示，民眾若聘僱失聯移工或未經工作許可的外籍人士遭查獲，依就業服務法可裁罰新台幣 15 萬元以上，75 萬元以下罰鍰，5 年內再犯更涉及刑責，移民署會持續加強稽查，民眾不要為圖一時方便而觸法。

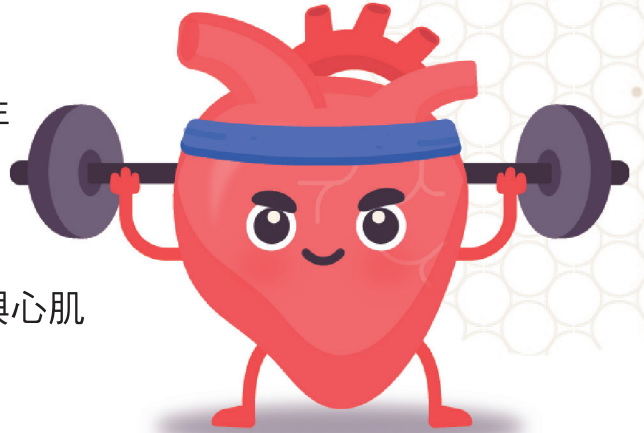




健康資訊

心肌梗塞、主動脈剝離要人命！趕快檢查手指、耳朵，有這特徵要當「心」

心血管疾病一旦發作，總讓人措手不及。去年 12 月初，海基會前董事長江丙坤就是在飯店用餐時，突發主動脈剝離，可惜經過 2 天搶救仍然不治。為什麼主動脈剝離這麼可怕？據說它的症狀與心肌梗塞很像，常讓人難以分辨？



主動脈剝離與心肌梗塞發生原因不同

員榮醫院心臟內科主任陳裕峰指出，心肌梗塞是提供心臟血液的冠狀動脈因增生斑塊破裂，導致血栓阻斷血流，造成心肌無法獲得氧氣，引起心臟肌肉壞死，進而影響心臟功能，甚至危及病人的生命。

主動脈是人體最大的血管，它從心臟出發，往下延伸經過腹腔，分支往各個臟器，再一路往下肢發展；往上則延伸到腦。因此，主動脈剝離的症狀會隨發生的位置而不同，尤其剝離發生在心臟附近，出現的症狀與心肌梗塞的症狀類似，的確難分辨出來。

依據統計，急性主動脈剝離若是不及時處理，至少 50% 的病人在發生後 48 小時內會死亡，也就是以每小時約 1% 速率增加。

振興醫院急診重症醫學部醫師田知學指出，心肌梗塞的確有黃金急救時間，只要熟記一些症狀，如胸悶、胸痛等，以及善用急救器材 A E D，的確是可以救回來；但主動脈剝離是血管破裂，一旦發生，往往就是人命一條，愈快治療愈好。

主動脈為何會撕裂？

血管由內膜、中層及外膜三層組織構成，會因為高血壓、高血糖、高血脂、胸部外傷、結締組織鬆散等因素，都會導致內膜層破損，形成一個假腔室，並阻斷原本的血流，等到血壓過大破裂時，大量滲入的血液時就會將主動脈壁撕裂，造成所謂的主動脈剝離。

主動脈剝離時患者會感覺強烈的撕痛感，甚至痛感會延伸到後背部；有 1/5 的人會因為血液到不了腦部而立刻昏倒，到不了上肢，也會量不到血壓與脈搏，須立刻急診。



田知學說，主動脈剝離的危險性與它發生的位置有關，發生在心臟附近，危險性愈大，發生在腦部就會腦中風，發生在腎臟就可能一輩子得洗腎等。她在曾急診處曾碰到的一名發生在心臟附近的病例，患者形容就胸口像是被刀子往下畫進去，雖已緊急通知心臟外科做手術，還來不及從電腦斷層檢查台上搬移，就回天乏術。

主動脈剝離有徵兆，看手指頭就知道？！

中山醫院家醫科醫師陳欣湄指出，如果姆指向內握拳超出小指的人，就有可能罹患馬凡氏症候群。



馬凡氏症有 3 大特徵

馬凡氏症候群是一種結締組織的病變，導致心血管包括主動脈，以及心臟瓣膜的結締組織崩垮或撕裂，易發生主動脈剝離，因而有很大的死亡風險。患者身體上常見的特徵有：手長腳長、手指纖細，且因為關節被破壞，手指特別軟 Q，很容易反折。

有位機警的醫師在幫小朋友健診時，看到隊伍中某位小朋友表演「折手特技」，加上他又帶著厚重的近視眼，因而建議家長帶孩子到心臟科檢查，果真發現馬凡氏症。

手指也能觀「心」

中醫師吳明珠也提到，以中醫的觀點，從手部的變化也可看出心臟病的端倪。

- 1、大拇指球出現青筋：大拇指根部是心臟反應區，出現青筋，代表心肺功能愈差；如果是凹陷則可能與心臟功能衰弱有關。
- 2、檢視指甲根的月牙：正常情況下，十指中至少有 6 指會有月牙（左右各 3 指），當月牙愈來愈少或完全沒有時，代表心臟功能愈來愈弱，如果經過調理後，月牙又能重新顯現出來。
- 3、三指發麻：心包經會通過中指及無名指，而小指則與心經有關，這 3 指如果出現麻麻時，代表心臟及其周邊可能有問題。

耳垂出現冠心溝是警訊

陳裕峰也提到，耳垂上出現一道摺痕，稱為「冠心溝」，也可視為心血管疾病的一個表徵，根據國外多個研究均發現，耳垂出現橫紋的人，有 6 成跟心血管疾病有關，橫紋的出現代表末梢血液循環不好，久而久之就出現了一道摺痕。

另外也有研究發現，50 歲以上的男性若有耳垂橫紋，罹患心血管疾病或高膽固醇的風險比較高。





好文分享

試著讓每一天匆忙的人生慢下來，
「更圓滿」的日子會離你越近！

我們身處一個焦慮的時代，人人都有焦慮症，有的是無意識的焦慮，有的是顯而易見，抓耳撓腮的焦慮。

沒有焦慮的話，感覺出門都不好意思跟人打招呼。

必須擺出一副我好焦慮、很著急的樣子，似乎才是這時代的節奏。

今天要談的焦慮症，和狹義上各種心理學上的焦慮症定義不同，

我想說的是一種集體無意識的慌張所導致的焦慮，

這種慌張除了跟時代求快求變的特徵有關，更主要來源於，

我們也被時代緊繃的弦，送達一種不快速運轉就要被淘汰的邊緣狀態。

我們努力要在最短的時間內快速解決所有問題，恨不得一切刻度都精確到秒。

一旦慢下來一分鐘，都生怕自己被甩到所處群體的尾巴上。

於是我們會跟人尬車；在紅綠燈將變黃的時候加速衝過去；

為了節省五分鐘去跨越馬路中間的安全島；

如果有關係可以找，就託關係走 VIP 通道直接通關，因為排隊要花半小時。

於是我們會在機場大鬧值班櫃檯，

在電話裡對著客服人員吼叫：「馬上給我搞定！馬上！」

我們急急忙忙地去旅遊，匆匆忙忙地拍照，火急火燎地離去。

於是我們走後門，我們送錢。

我們很急，我們很不耐煩，呼吸一口外面的空氣，都有

30%的煩躁情緒含量。

我還聽聞很多企業的文化口號都有「求快」的字眼，

網際網路時代裡「快魚吃慢魚」的理念都快融入每個人的血液裡了。

這時常讓我覺得可怕，在大家都焦慮急躁的時候，

是不是欲速則達，得到了想要的結果？



但我看到的更多的是因為求快速、求結果，而釀成了禍端。
還沒摸清對方底細就閃婚；還沒了解公司業務就閃跳；
還有一分鐘促銷活動就結束了，再不下單就趕不上這次半相送的優惠啦！
於是你嫁了一個不求上進偶爾還家暴的懶蟲；
於是他發現新公司的業務分分鐘都有停擺的危險；
而她終於撿到大便宜，冰箱裡堆滿了本來就不需要的食物，等過期就扔掉。



媒體報導宣揚的每個成功案例，都逃不開「快速」這個關鍵字，
我牢記在心的一句話也是「成名要趁早」。
可心裡煩躁的是，同樣是一個鼻子兩隻眼睛，
為什麼人家能這麼快就搞定未來十年甚至是一輩子的目標？
這一切的表現和內心反應，都是因為我們被這些眼花撩亂的資訊誤導，
相信一切都很容易，別人能做到的你一定也能做到，甚至還可以更快更好地做到。

我們焦躁不安，其實背後多是因為安全感缺失。
追根溯源，如果沒像我們期待的那樣完成目標，
就會焦慮，這份焦慮源自內心缺少安全感，需要實現目標以填補缺口。
抱持著這樣的缺失，我們常會經歷以下心路歷程：
需要安全感—渴望成功和認同—拚命努力想快速完成任務
—期待又快又好的結果回饋內心以獲得安全感。

好勝成魔的人大多有過無數次這樣的嘗試，一旦不能完成目標，
就極有可能損害他人來獲得力量感，以填補內心，
這是一種缺少安全感可能帶來的隱憂。





也正是因為我們有缺失的東西，才會產生前進的燃料，我們會積極爭取，會拚命加快速度。

這本身無可厚非，但壞的是，這種求快就像渴求羅馬能一天建立起來一樣不切實際。

我雖然不是完全認同一切都要慢下來，但我想如果慢是自己的步調，那也未嘗不可。

我們之所以如此焦慮和慌張，正是因為並沒有找到適合自己的節奏，卻常忽略自身特點，一味向他人看齊，標準就是愈快愈好。

關於什麼是「找對自己的節奏」，有段關於踢球的描述我覺得非常切合主題。

我們看那些非常好的球隊在踢球時，有時候快得簡直像一道閃電，但是在中場倒勾射門的時候卻是非常慢的，那是在等待時機。

一個非常好的球隊，它就是一會兒快一會兒慢，把節奏調整得非常好，使得對方一直在跟著它的節奏走，這樣對方就容易亂套。

所以我們經常聽到評論員說「一定要打出自己的節奏」，這句話是很對的，就是你一定要把主動權掌握在自己手裡。

我們在生活中也是這樣，有時你需要放慢自己的節奏，甚至停下來，這實際上是在調整、在修身養性、在為迎接一個「更快」的時刻做準備；而有的時候也需要快速動起來，製造先機。

在歷經近兩個月苦逼快的生活之後，我終於在這個週末偷閒出去走一走，雨後的街道乾淨又清新，路上的攤販不吵也不鬧，聊著天等待客人光顧，還有那隻我每次去都會逗弄的鬆獅犬，也依然憨萌地在那裡看著人來人往。

這一刻的感覺，不是平日快節奏生活中零星的成就感所能取代。

就像小火熬湯，慢慢燉才能入味，火燒得太快太旺，只會熬乾食材湯料，什麼也嚐不到。

