



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

解決缺工危機 我擬延長移工在台時間

聯合報 / 記者賴于榛、李承穎 / 台北報導

我國營造業不分公共工程與民間都面臨缺工危機，行政院公共工程委員會主委吳澤成昨表示，院長蘇貞昌已協調勞動部，將檢討引進外籍移工政策，並延長移工在國內時間等，解決缺工現象。據了解，移工外展、工地移用，以及換雇主延長工作期限等手段都在討論範圍。

官員指出，公共工程受到缺工影響，短期手段部分，行政院正與勞動部等相關部會溝通當中，包含仿照農務移工外展、不同工地之間移用，以及換雇主延長工作期限，藉以留下專業技術的移工等方法都在討論範圍；另，民間營造業對勞動力也需求孔急，目前正考量，若民間工程有增加公益性，或是完成有利於帶來新的工作機會，例如建物非為住宅，而作為商業使用或科學園區等等，考量也可比照公共工程的解方辦理。

長期手段部分，官員表示，內政部預定今年六月提出檢討技術士設置規定，由工程會協調簡化考照程序，引導業主依工程核實編列費用、提高本勞就業機會，並落實證照制度。另外，工程會今年二月通函各機關於辦理設計評選時將「營建自動化」納入評選項目，就是盼營造業自動化比例增加，提高在廠施作比例，降低勞動力需求。吳澤成昨赴立法院交通委員會報告並備詢，民進黨立委紛紛關注營造業缺工危機。

吳澤成答詢時指出，去年與勞動部放寬一億元以上重大公共工程可引進外籍移工，今年跟去年同期比較已增加一七〇〇多位，但一億元以下的中小型公共工程確實受影響，蘇貞昌日前已協調放寬引進外籍移工。



「農業專業簽證」解決農業缺工 農委會：研議中

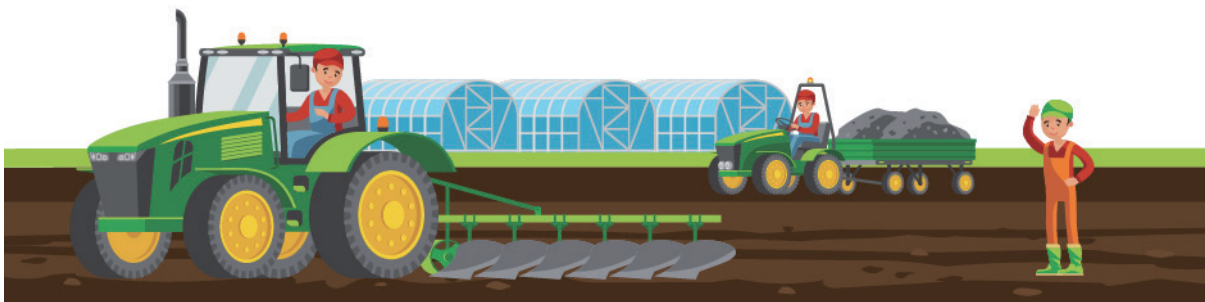
聯合報 / 記者彭宣雅 / 台北即時報導

台灣農業缺工嚴重，影響農業甚鉅，外籍兵團撐起台灣農業一片天，是外界無法忽視的事實。農委會今天表示，正與勞動部研議「農業專業簽證」，讓國內外籍配偶的家人，在某限制季節、特定時間可以到台灣來合法協助農業工作、補足農業勞動力缺乏。

立法院經濟委員會就農委會、經濟部、大陸委員會首長就「如何防範臺灣農產品品種、技術外流與加強外銷競爭力」進行報告。

立委邱議瑩表示，農業缺工問題嚴重，去年美濃引進的農業移工，協助野蓮種植農民採收工作，當時引進9名短短幾個月，僅剩下4人，其他人都不見了，覺得無法適應這樣的農作生活環境，這樣的工作型態，不單只有僅只出現在美濃地區，雖然引進了農業外勞，不適應當地工作環境，或者技術不符合農家要求，因此返回原始國，農委會有沒有進一步的配套措施，

邱議瑩說，她的選區有很多農家，有很多外配，農忙時會請她們來幫家人幫忙，但台灣法令規定，來台灣依親觀光，不能做有工作行為，但實際上，農村外配來幫忙，其實相對解決缺工問題，她不斷跟農委會、勞動部討論，法令可不可以做不同配套管理措施，澳洲也最近研發農業專用簽證，但澳洲還在初期評估階段，台灣政府也可以研擬外配家人協助投入農業，不一定要觀光簽證，若也有農業專用簽證，或許也可以方便做農事的工作，農委會可研究解決農業缺工面向。



農委會副主委陳駿季表示，農業經營面臨的困境，有一部份可以進外勞，有些外籍勞工不見得了解農業經營辛苦，進來台灣以後，發現台灣農業是精細管理，往往無法適應離開，農委會除了透過目前幾個專案，針對國外青農，用實習方式到特定農場，後來才進去真正農場工作；另外，外配家人農委會內部討論很也已討論，希望能以專案措施進來，因此會持續與勞動部研商，若簽證問題能類似澳洲方式，除了觀光外，開放某些特定時間，或許未來可以考慮。



仲介疏失致居留證逾期 移工求助無門恐被遣返

【記者／王詩婷 攝影／楊子萱】

台灣國際勞工協會與各黨立委2月22日在移民署前抗議，有外籍移工因雇主疏失，導致其居留逾期，又因辦理居留延期程序不利移工、未考量移工在台處境等因素，以至於移工無法自行辦理，恐將面臨被遣返的命運。對此，立委林淑芬呼籲，移民署應會同勞動部建立「一站式服務」，避免相同個案一再發生。

根據《入出國及移民法》第31條規定，外國人停留或居留期限屆滿前，有繼續停留或居留必要時，應向入出國及移民署申請延期。若有違反，依照該法第85條第4款規定，逾期居留將處以新台幣2千元以上1萬元以下罰金，於裁罰時，得同時訂期限令其出國。

台灣國際勞工協會表示，在過去1年間，他們已接獲3起居留逾期移工求助案件，3名個案中的2名仲介、1名雇主皆坦承確是其疏失，導致移工居留逾期，然而移民署仍以超過天數為由，要求遣返3名移工。

針對上述三名個案，台灣國際勞工協會等民團與民進黨立委洪申翰、林淑芬，以及時代力量立委邱顯智、賴香玲共同召開記者會，呼籲若有發生「不可歸責於移工」的逾期居留，移民署應審酌個案特殊情形，予以回復居留身分。

洪申翰提到，台灣的移工政策與環境使得移工高度依賴仲介，當移工自行辦理居留展延時，首先會面臨到護照、居留證等證件大多都在仲介或雇主手上，且辦理居留證的必要文件「聘僱許可函」，移工難以經手、取得的情況。

他也補充，辦理居留證的時間僅有平日，尤其在長照制度不足下，對擔任家庭看護工的移工而言，請假更是十分困難，儘管近年開放線上申辦系統，頁面卻只有中文，且只有雇主或仲介才能辦理。

邱顯智也痛批，強制出境是嚴重的處分，卻沒有給予當事人同等陳述意見的機會，在種種不利移工處境的脈絡下，政府把錯歸責於移工的說詞，實屬殘酷且不食人間煙火。

林淑芬提及，現況下對於白領外籍移工已建立一站式的「外國專業人才申辦窗口平台」，目的為解決雇主及外籍人士申辦過程的繁雜手續，只需臨櫃一次，便可同時申辦簽證、居留證、聘僱許可、健保卡。

然而，藍領外籍移工卻無法使用一站式服務，他指出，此舉顯示政府並未有公平看待藍領移工的實質舉動，對此他呼籲，移民署應會同勞動部，建立「一站式服務」，在勞動部發出聘僱許可時，副本給移民署同步辦理居留文件，避免相同個案再發生。



辦喪事遇連假來不及替外籍看護遷出 竟遭北市重罰 15 萬

中時 張立勳

台北市議員李明賢接獲民眾陳情，替家裡長輩申請合法外籍看護，未料，卻在看護來到家裡前一晚，家中長輩不幸往生。民眾強忍悲傷辦理後事，加上當時是春節連假未能及時替看護辦理「遷出」，日前卻收到北市勞動局公文要求說明，甚至可能遭重罰15萬元，民眾抱怨「第一次申請看護卻挨重罰，實在很無辜、很無奈！」勞動局對此回應，會審酌案情後再辦理。

陳情人3月4日收到勞動局公文，指稱「聘用未經許可、許可失效或他人所申請之外國人」，根據《就業服務法》規定可裁處15萬元以上罰鍰，並要求陳情人說明。

李明賢指出，民眾收到公文嚇傻了，該案實在是制度陷害善良老百姓，希望勞動局妥善處理，釐清相關原委，特別是陳情人狀況特殊，絕非聘用或留置非法外勞。

陳情人說明，他為老父親申請合法外籍看護，光跑流程就等待好幾個月，無奈老父親過世，仲介業者卻在隔天帶著看護報到，突發變數也讓人力仲介業者當場錯愕，不知道該怎麼辦。

李明賢說，根據《就服法》規定，新雇主死亡依法3日內必須向主管機關報備並辦理轉出，不過，當時家屬忙於處理長輩後事，根本無暇處理，且正值春節期間申請死亡證明也來不及。人力仲介業者請外勞先待在陳情人家中，請陳情人備妥相關文件後，在過年完立即辦理遷出。

未料，一切配合人力仲介業者，等到過年後申請外勞遷出，卻仍然收到勞動局公文準備開罰，不過，仲介業者也說，前一雇主已辦理遷出，如果沒有遷入新雇主手續，業者會被罰，這位外籍看護豈不是變成人球？

陳情人抱怨，第一次申請外勞卻遇上如此不公對待，完全配合仲介業者，而外籍看護在家裡住了約1個月，也沒有提供勞務服務，若因此受懲罰，實在非常不公平。

對此，勞動局回應，目前尚未裁罰，會審酌案情後再辦理，因此案的被看護人2月3日死亡，經勞動部發現後，要求勞動局查明，勞動局3月2日派員至雇主家中發現移工仍在，因此請雇主及仲介說明，目前還在辦理陳述意見的程序。

勞動局說，此案是仲介公司不了解法令，當仲介發現被照顧者已死亡時，仲介應將移工帶回，而不能交移給雇主。





新聞快報

查核中心闢謠-移工可任意換雇主、逃跑也沒處罰？

〔即時新聞／綜合報導〕

網路假消息需特別小心，近日網路社群流傳一則謠言，指稱「外籍勞工可以任意換老闆...且法規沒有處罰逃跑移工」；對此，台灣事實查核中心翻查傳言，此為2016年10月21日通過《就業服務法》第52條修正案，不是近期發生的事件，並採訪國立楊明交通大學科法所副教授邱羽凡、桃園市群眾服務協會國際聯絡人，證實該謠言為「部分錯誤訊息」的結論，民眾請多加小心。

查核中心報告指出，社群平台近日流傳一段訊息「恭喜全國60萬的外籍勞工，即將可以在台：就地合法工作12年！...」等，依循該訊息內線索查，利用關鍵字搜尋，包括「移民、21天、3年、12年、法案」等，搜尋結果發現由行政院發布於2016年11月15日新聞稿以及台媒《中央社》過去報導，經查核中心比對後證實，其為2016年10月21日所通過的「《就業服務法》第52條修正案」，並非近期所發生的事件。

網傳：恭喜60萬移工可以在台灣大享福利？

傳言這麼說……	真實情況是……
移工可以任意換雇主？	不行。移工要換雇主只有兩種情況： 1.獲得 原雇主同意 2. 勞動權益受損 ，且申訴成功
移工工作滿3年，不用重辦文件、審資格？	不用重審資格，但是須延長護照與居留證，並向母國重辦海外工作證明。
移工工作滿3年，雇主必須提供返國探親假，加上14天特休假，共35天有薪假期和機票？	台灣 沒有任何法規 要求雇主提供機票和返國探親假，但 勞動契約 中可議定。
移工可以選擇逃跑，法規不會處罰？	如果移工行蹤不明，被抓到後 會被罰鍰並被遣返，日後禁止來台工作 。

台灣事實查核中心／製表 完整報告請見台灣事實查核中心網站：





查核中心詢問國立楊明交通大學科法所副教授邱羽凡表示，《就業服務法》對於移工更換雇主規定相當嚴格，無論於修法前、修法後，都沒有「移工可以任意換老闆」條文。桃園市群眾服務協會國際聯絡人汪英達則說「無法任意轉換雇主」，謠言並不符合現實的情況，所有的移工聘雇與轉換雇主，皆須經勞僱雙方合意轉換或經過勞動部同意。

針對謠言內宣稱修法後，「移工工作滿3年，可不用重新辦理文件，但雇主文件還是要重新審核資格」部分，汪英達指出移工於台灣續聘，不需重新審核資格，但仍須向該母國辦理相關性的文件，例如菲律賓的移工，則須重新申請「海外工作證明」。

謠言中「移工工作滿3年，雇主必須提供21天返國探親假...等」，邱羽凡指出，台灣法規並未硬性規定雇主須給予21天有薪的探親假，亦未規定雇主須提供機票往返。汪英達補充說明，關於要求雇主提供移工返國機票的是移工的勞動契約。此勞動契約為移工來台灣工作前，由其母國政府認可的勞動合約，勞動合約中除了要求雇主負擔機票費用，也有可能要求負擔移工的健康檢查費、食宿費用等。

經查核中心檢索，找到《受聘僱從事就業服務法第四十六條第一項第八款至第十款規定工作之外國人請假返國辦法》（簡稱《外國人請假返國辦法》）以及勞動部網站於2017年4月18日所發布的新聞稿，綜上資訊證實返國探親的相關規定，為配合2016年修正的《就服法》，政府頒布的子法《外國人請假返國辦法》，也未規定雇主須提供返國探親假以及負擔機票。

汪英達說明解釋，謠言宣稱「法規沒有處罰逃跑移工」，但如果逃逸的移工被警察或移民署抓到後，唯一的結果就是被遣返，還須自行負擔機票費用，且不能再前往台灣工作，還需付清逾期居留的罰鍰。另外，移工這段逃逸期間，於台灣活動沒有任何的保障，生病不僅不能看醫生、被雇主欠薪或被騷擾也都無法申訴。

綜合以上資訊，查核中心證實該傳言為「部份錯誤」訊息，提醒民眾切勿信謠言。



移工變黑工 看護工落跑多 長照家庭苦

聯合報 / 記者陳雅玲、蔡容喬 / 連線報導

受疫情影響，東南亞部分國家航班停飛、減班，國內逾期居留的外籍移工無法遣送離境，擠爆移民署各地收容中心；由於收容能量不足，移民署採台籍人士作保，移工可暫離收容所的權宜措施，然而這項權宜措施，卻意外成了在台移工非法打工的助力。

移民署元月統計，滯台失聯移工有五萬一二五六人，是近三年來同期新高。不少人離開收容所後，打黑工維生，從醫院陪病看護、採茶人、養豬農到盜賣檜木的山老鼠都有；但看護移工落跑，卻造成長照家庭的困境。

移民署專勤隊透露，查到移工非法打工，就要收容等待遣返，但各地收容所都人滿為患；逾期若無班機遣返，就由在台國人或民間團體具保，移民署另推「自行到案免具保」專案，若非法移工自首，可暫離收容所，等有班機再聯絡遣返。

人力仲介業者表示，許多移工把移民署的「自行到案免具保」專案，當成非法打工的擋箭牌，很多失聯的落跑移工取得自行到案證明後，就放心到薪資較高的營建業、農業界打黑工。由於落跑移工以看護工最多，不少長照家庭因此陷入困境。

人力仲介業者說，外籍看護工不只落跑比率高，跳槽的也不少，許多看護照顧長輩才一、兩個月就「跳槽」到工廠，雇主先前負擔的檢疫、隔離費全泡湯，長輩也無人看護。

仲介直言，勞動部規定工廠移工不能跨行做看護，但看護卻可以跨行到工廠當作業員，由於最近製造業訂單多，新移工難引進，人力缺口擴大，只好轉向看護界「挖角」找人，工廠薪資有二點三萬元，比看護一點七萬元還高，吸引一票看護集體落跑。

勞動部統計，外籍看護工轉換雇主或到製造業，從一〇八年六十六件，增至一〇九年二八七件，今年截至二月已有四十九件。

勞動部勞動力發展署跨國勞動力管理組長薛鑑忠坦言，的確接獲不少移工申請轉換工作，主要覺得目前工作太吃重，雇主和移工雙方合意轉換即可。

薛鑑忠說，台灣自一〇四年九月起，雇主新引進聘雇家庭移工，定出一萬七千元作為薪資，主要是考量弱勢家庭能否負擔，來源國已向台灣提出調高薪資要求，雙方正在協商，尚無明確進展。

移民署強調，移工失聯或打黑工的原因複雜，除持續與勞政機關協調，希望強化源頭管理配套，該署自101年就有自行到案機制，去年因疫情關係，才採取專案措施，針對自行到案且有意願返國的移工依法得免收容，但滯台期間仍不得非法工作，一經查獲將依法收容遣送。此外，移民署持續協調特定國家安排包機或專機加速遣送受收容人，目前收容所收容量約在八成左右，並無大爆滿情況。





拐1個移工賺10萬元 不肖仲介手法大公開

2020年起受新冠肺炎（COVID-19）衝擊，國內照護家庭缺工、搶工問題大增，造成國際移工仲介市場的質變。

以往，仲介業者營收來源是向雇主與移工收取的服務費；如今不肖業者向同業「搶工」，以各種方法誘使家庭看護工離開原雇主家庭、轉換仲介，再轉介給下一家雇主，以此賺取利潤為主要收入，使不少有照顧需求的家庭陷入困境。

本文擬揭開仲介業者之間「搶工」的主要手法。

疫情改變看護工生態 有長輩照護需求家庭頭大

蒂娜從印尼到中台灣照顧一位失智阿嬤，月薪17,000元，阿嬤家再加薪3,000元左右。2年多來她晚上跟阿嬤睡在一起，每週休息一天，放假時偶爾跟同鄉出去聊聊天。

「同鄉說有門路可以轉換為薪水較高的工廠工人，找我一起去，但要跟自己仲介解約，我就答應了。」後來，蒂娜付了一筆錢給那位同鄉、加入一個line帳號，後續有新仲介來接洽，承諾之後會帶她去面試，但要先想辦法離開阿嬤家。

幾個月後，拗不過蒂娜強烈堅持，阿嬤兒子終於同意跟她合議解約，她也跟原本仲介公司鬧得不開心，自己還付了一筆錢順利加入新的仲介公司。

不過，新的仲介公司告知，工廠已經滿了。為了維持收入，先將她介紹到別的阿嬤家。

「後來我才知道，跟我一樣的同鄉，附近就有10多人換仲介公司，現在有3個跟我一樣繼續照顧阿公阿嬤。」

蒂娜原本照顧的失智阿嬤家，至今還沒找到新的外籍看護；蒂娜花了一筆錢，只是換了一家仲介公司繼續當外籍看護。

搶工大戰開打 轉工率、洗工率隨之大增

去年像蒂娜一樣，想透過轉換仲介以轉換工作的外籍家庭看護工，其實不少。據台灣國際勞工暨雇主和諧促進協會顧問張姮燕整理勞動部資料，2020年成功由看護工轉換為廠工者共計287人，創下歷年新高，較往年平均70餘人高出3~4倍。

同年度，家庭看護工該年轉工四次以上、在同一雇主家待不超過3個月者，總計998人，也創歷年新高。

外界普遍認為這統計結果偏低，但據張姮燕整理的資料，去年至少有4,300個看護家庭面臨外籍看護轉出、無人照顧長者的空窗期。

張姮燕指出，外籍移工無法入境，不少雇主擔心找不到人銜接，轉工意願大減，通常「能用就用」。雖然移工爭取自身權益會想轉雇主，但轉換雇主門檻其實很高，時間太短其實不太合理。



勞動部官員分析，國內移工市場出現上述現象，部分原因可能是仲介間搶工、主要獲利模式改變所致。

疫情衝擊 仲介默契嚴重瓦解 黑心搶工層出不窮

「有些（指仲介同業）還教外籍看護怠工、擺爛逼雇主放人，還直接殺去雇主家講半天，要雇主簽好解約文件，從手頭上搶人；甚至有工廠破壞默契，跳過仲介，直接跟雇主家庭直接聯繫，表示移工已經面試錄取，要求放人。」仲介業者怒道。

去年起疫情延燒使國際移工來台不易，導致全台大缺工，也讓正派經營的仲介業者間的默契瓦解。

以往，仲介業主要收入來源是將移工從母國引進台灣、向雇主收取的仲介費，以及向移工收取的買工費。

此外，由於廠工、家庭看護工與漁工等不同職業類別的仲介費價差大，業者彼此有默契，不會任意跨類別轉換。

但現在有不少仲介業者憤慨表示，不肖同業靠各種方法從其他仲介業者搶人，再轉介至其他雇主工作，這種狀況十分嚴重，因為不肖業者藉此可向新雇主收取一筆新的介紹費、向移工收取一筆買工費，加上每月向移工收取的服務費，利潤不少。

成功「搶工」一人 利潤近10萬元

雇主端價格大漲：

仲介向雇主收取印尼籍家庭看護工的介紹費，從2018年的16,000元，至今已漲至3萬元起跳，不少家庭甚至願意加碼至4~5萬元，只求有人能盡快協助照顧長者。

仲介與仲介之間：

仲介業者間轉換移工的費用，要看各公司彼此談判的金額。

移工買工費略降、轉廠工價格仍維持水準：

熟悉市場運作的人士透露，以往移工要付給仲介公司買工費約8~10萬元，近期大缺工、買工費略有下降，但行情價也要6萬元左右。

近期也有不少仲介業者因缺工，若外籍看護只轉換雇主、不更換產業別，不另向看護收取買工費，並提供其他優惠。

若外籍看護想轉換產業別，一般行情仍須自付買工費。

一來一往，不肖仲介業者只要成功「搶工」一人，將家庭看護成功帶離原本仲介與照顧家庭，並成功轉到下一個家庭或工廠，最多有近10萬元收入。



「牛頭」、傳單、網路教戰 主要手法公開

另外，印尼零付費政策7月將上路，可預見未來半年國內缺工問題一樣嚴重，搶工手段多元。

本文採訪多名熟悉市場運作的人士，以下整理仲介間搶工手法及運作方式，打黑工的系統則以另文整理。

主要手法一：轉換工作傳單，多在印尼商店、公園發放

近期不少仲介在印尼商店、公園發傳單，表示有管道協助家庭看護工轉廠工，或轉換到較高薪、勞動條件較好的地方，鼓勵移工轉換仲介公司、換工作。

主要手法二：同鄉「牛頭」口碑轉介

部分仲介公司會有配合的「牛頭」，來拉攏同鄉。

只要成功將一人轉換仲介，會有固定抽成，惟牛頭除了配合仲介業者分潤，也會向同鄉收取介紹工作的「資訊費」。

由於牛頭非法，沒有法規管制，市場十分混亂，每家仲介公司抽成、分潤方式不一樣。

至於牛頭服務範圍，有的只賣轉換工作的資訊，有些連轉換雇主的管道、交通方式與工作都一次辦到好。

主要手法三：網路紅人

發放傳單手段與牛頭行之有年，近年印尼移工流行使用臉書、line或抖音網路平台，則出現不同類型的「網紅牛頭」，依照不同平台性質，也有不同經營方式。

抖音社群的經營方式，是由移工年繳固定費用，就有工作相關資訊，有相關問題也可聯絡平台，專人回覆詢問。

Line社群就以同鄉間拉群聊，或有固定的知名帳戶供同鄉加好友，有疑難雜症，轉換工作訊息可一對一私下詢問，會有助理協助回覆。

臉書經營方式較為多元，有些人會在臉書發工作資訊，但主流還是在網路上提供在台相關資訊，工作問題則要私訊。

搶工無法可管 仲介、雇主只能自救

對於上述市場變化，導致雇主無法遞補到適合的外籍看護，中華民國就業服務商業同業公會全國聯合會曾發文中央流行疫情指揮中心，詢問疫情間暫停家庭看護工轉換為工廠工。

但指揮中心以轉換雇主為移工的工作權、並涉及雇主的用人權拒絕。

至於家庭看護工間同業轉換，也屬於移工的工作權，無法可管。

由於無法可管，仲介業者間僅能組成自救社團，遏止非法同業搶工；至於照顧家庭，現仍求助無門。

對此，TIWA台灣國際勞工協會研究員吳靜如呼籲，現行移工無法入境，家庭看護還是「價高者得」，使部分不肖仲介業者從中獲利。政府應儘速健全直聘制度、擴大服務範圍與資訊管道。

文章來源：今周刊、撰文：蕭婷方





清明節氣最適合「補陽養肝」！中醫師推養生 4 大原則

清明，是一年二十四節氣中的第 5 個節氣，會落在每年的 4 月 4～6 日交節，到了這個節氣，自然界慢慢開始變熱、陽氣慢慢增加，最適合在這時候配合陽氣而補身體；而清明節也是草木萌生的時節，加上白天變長、夜晚變短，很適合調整作息來養肝。不過，在清明節氣的時候，也會有「清明時節雨紛紛」的困擾，所以除了補陽氣，還要注意祛濕解熱。

名中醫吳明珠也表示，在這種時節，建議可以遵照 4 個原則來養生，會得到更好的功效。

一、忌食「發物」 這個節氣特別容易忽冷忽熱，也是疾病容易復發的時候，所以建議不要吃太多容易引起「發炎」、「過敏」的食物，像是油炸類、辣椒、重口味調味料、加工食品、零食，或是海鮮、筍類、羊肉等；可以吃一些比較清淡的食物。像是紅蘿蔔、白蘿蔔、菠菜、薺菜、山藥，或是蘋果、桃子，也可以適量配一些花生、芝麻、枸杞來溫補。

二、要「清毒解熱」養肝 另外，春季時，人體的新陳代謝也開始旺盛，飲食最好選用平、甘、微溫的品項，避免吃油膩生冷食物，多吃富含維生素 B 的食物和新鮮蔬菜。而春天

肝旺的時候，多吃酸性食物會使肝火更旺，損傷脾胃。所以要多吃味甘、性平，且富含蛋白質、糖類、維生素和礦物質的食物。

三、祛濕溫補 清除體內濕氣的方法很多，主要包括了運動以及飲食兩大部份。少喝冰涼含糖飲料，尤其難消化的糯米類更是大忌，易阻礙脾胃化濕的能力。飲食建議除了注意營養均衡，食材應該以高纖與蛋白質為多，碳水化合物與高脂肪則較少，口味清淡，食用過程中宜細嚼慢嚥，飯後應該靜慮，因此不管坐或行，都要放空，減少接觸影音或 3C 產品，避免干擾氣血在脾胃的運作。

四、多做緩和運動 在清明的時候，體內肝氣最旺盛，雖然能讓食慾大開，但也容易消化不良。建議可以在飯後多散步，幫助消化，吃飯的時候細嚼慢嚥、不要吃太快；也可以在平常的時候多做緩和運動，像是慢跑、游泳，讓自己開始放鬆僵硬了一整個冬天的身體，太過激烈的運動反而會讓肝氣更不順，所以不建議在這時候做。





好文分享

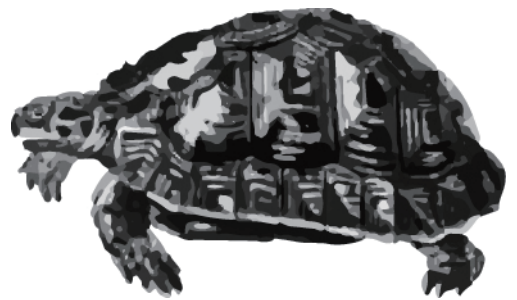
烏龜的哲理：不理、不爭、不氣！與其當強出頭的雜草，不如當懂得縮頭的烏龜！

在這險惡的年代，生活中充滿爛人、爛事，
你不傷人，也有人自動來傷你。
面對這些不講理的人，
最好的辦法，就是向烏龜學習人生哲理！

烏龜的哲理

一條魚問烏龜：「為什麼你遇事就躲，縮在殼中？」
烏龜說：「別人的評論重要嗎？」
魚：「可是，被罵了也不在乎嗎？」
烏龜慢慢轉身：「這就是為什麼我活得比你久的原因！
生活中做好我們自己很重要，別人願意怎麼說，就怎麼說吧！」

**喜歡你的人，你怎麼做都是對的！
不喜歡你的人，你做的越好越看不上你！
有些人、有些事沒必要花時間、力氣澄清**



你永遠不知道，在別人嘴中的你會有多少版本，
也不會知道，別人為了維護自己而說過什麼去詆毀你，
更無法阻止那些不切實際的閒話，而你能做的就是置之不理。

很多時候，有些人，
有些事沒必要去解釋澄清，
懂你的人永遠相信你。

如果你沒瞎，就別從別人嘴裡認識我！
不要輕易給別人貼上你所理解的標籤，
無論好的、壞的，你並不了解；
所以別站在你的角度看我，我怕你不懂！

有時候看錯人，不是因為你瞎，
而是因為你善良。

有時候幫錯人，不是因為你蠢，
而是因為你把感情看得太重。

有時候流淚，不是因為傷心，
而是委屈。

有時候忍下，不是因為沒理，
而是不願去爭了。

不揪爛人 不纏爛事

佛說：根本不必回頭去看咒罵你的人是誰？

如果有一條瘋狗咬你一口，
難道你也要趴下去反咬他一口嗎？
不生氣，心也就風平浪靜。
有些事早晚要經歷，順其自然接受就好！

擁有一顆好心態，
什麼事自然就順利！