



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

蔡政府完全沒考量產業需求 傳產：怕增成本只好少加班

立法院「一例一休」修法通過，不少傳統中小企業直接受到衝擊，全國毛巾公會理事長張旭初指出，為了避免人事成本增加，只好盡量不要在周六加班；國暉鋼鐵董事長林崑鐔則說，修法之後，人力可能會越來越難調度，在不增加成本情況下，將減少人工比例，增加自動化、半自動化機械設備，把政策跟人的變數降到最低。

張旭初表示，政府在推動立法時，並未考慮整體產業結構與競爭力，先前全國七大工商團體建言，小英政府也沒採納，現今國際社會競爭強大，產業的需要完全沒被考量，尤其毛巾業都屬微小型的弱勢產業，人事成本增加，又無法反映到提高價格上，所以一例一休對產業未必是福。

張旭初說，一例一休表面看來，資方只是增加人事成本，其實不然，深入探究，極可能增添其他硬體設備及管理等成本。例如，當訂單量增時，請現有員工周六加班，得多付1天薪水，假設還不足以因應大量產能，老闆勢必得多雇用新進員工。不過，硬體設施及空間是否能容納新進員工，都是問題，倘若不夠，是否該再擴充，也很傷腦筋。

國暉鋼鐵董事長林崑鐔無奈表示，法令既已通過，只能配合政府政策，未來，例假日員工不能加班，廠內又不能貿然停爐，人力可能會越來越難調度；在不增加成本情況下，將考慮減少人工比例，增加自動化、半自動化機械設備。

彰化縣社頭鄉織襪產業發展協會理事長張晉章說，目前織襪業經營困難，利潤不多，實施一例一休勢必增加成本。他說，織襪廠商大多同時僱用有本國及外籍勞工，一般本國勞工偏向不加班，因此大多是周休二日；倒是外籍勞工則是採輪班制，一例一休制度實施，可能「真正受惠的是外勞」。

一例一休通過後，傳出要求彩券行同樣必須每周停機一天、強制休假，屏縣彩券職業工會常務監事高文華無奈地說，讓勞工休假已經提高成本，如果每周強制關店一天，等於一年多了近2個月沒辦法做生意，嚴重影響基層經銷商生計，當初口口聲聲說要照顧弱勢，到頭來卻變成坑殺，實在無言。



外勞也有 60 天尋職期？ 勞動部規定這麼改

配合就業服務法第 52 條修正案，刪除外勞聘僱期滿免出國規定，勞動部配合修正外勞轉換雇主及相關管理規定，明定雇主必須在外勞三年工作期滿二個月前告知是否續聘，若不續聘，允許外勞可直接在國內轉換雇主，且可以轉換行業（如原來是產業外勞，可轉為看護工），但外勞應在期滿 14 天前確定找到新雇主，否則期滿就要出境，相關修正已經生效。

勞動部強調，目前外勞一次核發工作許可期間為三年，由於期滿不再需要出境，但希望勞雇雙方可事先確定是否續聘，以便後續安排，因此修改雇主聘僱外國人許可及管理辦法，要求雇主應於聘僱許可有效期間屆滿前二個月至四個月內協議是否續聘，也就是最快四個月前、最慢兩個月前要告知外勞。

以往外勞來台工作，只能從事原來許可業別，除非是人口販運、性侵受害者等人可以轉換業別工作，但考量外勞期滿免出境後，未獲續聘外勞必須重新找雇主，因此修改規定放寬讓期滿外勞不以原從事行業同一工作為限，亦即可以轉換業別工作，例如原本從事產業外勞可轉為看護工。勞動部表示，雖可跨業換工作，但若要從事看護工依規定要有 90 小時受訓證明，仍應具備相關資格才能跨業。

期滿未獲原雇主續聘之外勞，必須在獲得轉換雇主或聘僱許可期間屆滿前 14 天內，辦理轉換作業；為避免外國人在台人數增加及管理需要，期滿轉換外勞若無法順利轉換雇主或工作時，不得申請延長轉換，但若外勞在聘僱許可屆滿前確定找到新雇主願意接續聘僱，經勞動部核准者即可延長轉換。

如果雇主確定續聘原外勞，且勞資雙方在外勞工作期滿前就已簽署合意接續聘僱證明文件，並已通報地方主管機關者，雇主不可事後反悔撤回通報。

106 年 1 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	52,448	103,223	54,837	155,618	0	1	0	366,127
	營造業外勞	1,333	68	3,155	1,895	0	0	0	6,451
	漁工	6,860	1,706	20	2,127	0	0	0	10,713
	社福外勞	182,495	30,307	557	22,273	0	0	1	235,633
總數		243,136	135,304	58,569	181,913	0	1	1	618,924





勞基法新制問題多…勞動部電話接不完

經濟日報 記者江睿智／台北報導

勞基法一例一休三讀通過後，各界詢問電話如潮水般湧進勞動部和各縣市勞工局，官員說，多數都在了解法律新規定，包括休息日工時如何計算、特休假能否遞延、一例一休是否一定要排在周六日、特休假如何排休、勞工輪班須連續休息 11 小時何時上路等，是企業詢問熱門問題。

勞基法一例一休新制明年上路，勞動部官員觀察，勞基法新規定在部分行業，包括運輸服務業和醫療保健業等，已出現搶人大戰，雇主須到處挖角駕駛和醫護人力，以因應排班。官員說，不論是增聘正職員工或部分工時，都希望藉此改善該產業勞動條件、增加就業機會。

為因應新規定，勞資雙方都要調整。勞動部表示，若是常態業務，建議企業多聘員工，透過輪班來穩定勞動力；若是短期性工作，則可增僱部分工時人力因應。勞動部認為，只要景氣穩定，一例一休實施有助於增加就業機會。

104 人力銀行總經理洪廣禮表示，產業和勞動型態多元，一例一休影響層面廣大，不僅攸關工資，還涉及排休；年底和年初向來是企業人資最忙碌的高峰季，從搞懂一例一休新法規、調整、到適應新法規的陣痛期，預估需要一到二季，預期勞動法令帶來紛擾可望在明年上半年才會漸趨穩定。

勞動部勞動條件及就業平等司副司長黃維琛提醒，三讀通過的勞基法大幅提高休息日加班費，出勤前兩小時加發 1.33 倍，第三小時起加發 1.67 倍，出勤不到四小時一律給四小時加班費，逾四小時至八小時一律給八小時加班費。雇主要勞工在休息日加班，須謹慎為之。

很多企業詢問加班工時計算是否比照加班費？黃維琛說明，休息日加班時數並非以勞工實際加班時數計算，而是不足四小時，以四小時計，逾四小時至八小時一律計八小時，加班逾八小時至 12 小時也一律以 12 小時。



最血汗！23萬家庭外勞平均工時13小時

勞動部公布今年外勞管理調查報告，由於去年基本工資及家事外勞首度加薪，在台外勞平均薪資都增加，產業外勞平均薪資 25,440 元，增加 850 元，家事外勞為 19,643 元，增 873 元；但家事外勞平均工時長達 13 小時以上，扣除工作時間內吃飯休息，實際工時近 10 小時，依舊血汗。

勞動部於今年 7-8 月間辦理「105 年外籍勞工管理及運用調查」，了解雇主對外籍勞工管理及工作概況，回收有效樣本 10,404 分，其中產業雇主（包含製造業及營建工程業）5839 分，家庭雇主 4565 分。截至 10 月底，在台產業外勞 37.9 萬人，家庭看護工 23.2 萬人。

基本工資自 104 年 7 月增為 20,008 元，不適用勞基法的事業外勞薪資也首度由 15840 元增為 17000 元，因此此次調查產業及家事外勞都加薪，其中家事外勞更是調查以來最高加薪紀錄。今年 6 月產業外勞平均薪資為 2 萬 5440 元（製造業 2 萬 5403 元、營建工程業 2 萬 7358 元），家庭看護工平均薪資為 1 萬 9643 元，都較去年調查加薪 800 元以上。

外勞工時部分，產業外勞 6 月工時平均為 210.7 小時，只較去年小降 0.1 小時，其中正常工時為 177.4 小時，加班工時為 33.3 小時，放假天數平均為 8 天。家事外勞雖然八成二雇主未規定工作時間，但平均工時 13 小時以上（有規定者 13.1 小時，無規定者 13.5 小時），都與去年相近，即使扣除「工作時間內休息時間」後，每日實際工作時間平均為 9.8 小時，只較去年少 0.4 小時（20 分鐘），家事外勞仍存在工時太長現象。

93.3% 外籍家庭看護工雇主指外勞有每日連續休息時間超過 8 小時，例假日有放假或部分放假者占 65.5%，較 104 年 6 月增 1.6 個百分點，若例假日不放假，98% 雇主都有發給加班費。



若外籍家庭看護工未來於例假日休假（每七天休一天），雇主有替代方案者占 67.1%，替代方案以「由家人照顧」為主占 89.4%。若政府補助雇主讓外籍家庭看護工於例假日休假，雇主願意申請者占 30.9%，雇主願意負擔「每日 500 元～未滿 1,200 元」費用占 69.2%。



久病床前無孝子，一定是子女的錯嗎？老人照護的真相，讓你我都捏了把冷汗…

若為了某些考量，而從事一份不太喜歡的工作，或許我們還可以從例假日中暫時脫離一下，跟朋友聚餐、郊遊踏青來轉換心情；但若某份工作變成一種義務，每天得二十四小時待命、高勞力付出、高重覆性、低成就感、工作範圍侷限在咫尺之內、工作項目包山包海、薪水不隨年資調漲等，你還有動力做下去嗎？其實一旦身邊有親友因疾病或意外而導致失能，我們就得接受這份難以婉拒的工作。

「照顧者、被照顧者、前兩者的親友」是你我將來都會扮演的角色

年輕一輩的人，大多都有運動保健與定期健康檢查的觀念，再加上我們還年輕，所以較難體會生期臥病與行動不便的嚴重性，但家中的長輩呢？我們能確保他們都跟我們一樣這麼健康嗎？況且疾病、意外、老化，每個人遲早都會遇上，一旦親友或自己發生需要照護的情形時，我們的生理、心理、財務、生活作息.... 都將大受影響。像藝人唐從聖照顧失智的雙親、S.H.E. 裡 Ella 已故的失智奶奶、謝祖武的失智媽媽等，這些名人們都因為要照顧親友，讓他們事業與家庭兩頭燒。

由於長期照護的架構盤根錯節，光是長照 1.0 的服務項目就有所謂的「八大項」（照顧服務、交通接送、營養餐飲、輔具、居家護理、復健、喘息服務、機構服務）；再來被照顧者的病症輕重緩急不一，並且會隨著時間不斷變化，以致資源申請的時效性與額度，普遍與期望落差甚大；此外財源的徵收與發放，尚存在許多矛盾、從使用者付費到強制納稅、從前幾任政府的長照 1.0 到現在政府的 2.0 等，經過多次增刪後的版本讓人一頭霧水，所以本篇單純探討我們第一線家屬、也就是「照顧者」會面臨怎樣的新人生課題。



生命交換的零和遊戲

我們幼童時期都是被親友帶大的，當時他們無怨無悔地幫我們把屎把尿，一旦換他們需要被照顧時，我們自然是義不容辭地要回報他們；不過照護的本質，就是拿照顧者的青春與體力，去換取被照顧者的健康，我們照護的越是無微不至，就越會延緩親友的病情，活越久自然我們就會照護的越久；此外親友一旦習慣了某位照護者的模式，那個人越是無法從這輪迴解脫。這種憂喜參半的獎勵性懲罰，以及被迫疏離原有人際圈與職場的剝奪感，都會讓身心加速老化。

讓你的聲音被聽見

既然沒人會想放棄自己的青春，人倫孝道又難以割捨，折衷的辦法就是委外代勞，理想的方式首推「照護機構」。大家都想選政府立案或是有名氣的機構，但是僧多粥少，排不排得到這些機構一直是個問題，再來要是病情太嚴重（失智症或褥瘡長蛆的）或是不夠嚴重（亞健康）都可能無法入住、或是有的會需要大筆押金（潤泰集團的潤福需要六百萬至一千多萬的押金！）或因為種族與語言隔閡而想去台籍照顧員為主的機構（三芝雙連後補的人數已排到三十年）……等，都是選擇機構會面臨的問題。另外政府補助更因為怕圖利財團，而無法讓所有機構雨露均霑，導致業者領不到補助，無法降低入住的門檻，貲費自然不親民，也就無法照護更多需要照顧服務的家庭。

「外籍看護」看中台灣相對高的工資而遠離家鄉，不過當台灣與主要看護輸出國，兩國間的人均所得差距越來越小時，看護工來臺動機就越低。此外若適逢這些家國家外交政策緊縮，自然導致外勞供給減少；而申請看護時，主要是看被照顧者落在「巴氏量表」的分數落點，若不夠嚴重就不能申請合法看護，以致不少家屬鋌而走險聘請非法的看護，所以看護的品質更不穩定。例如可能會不告而別、或是竊取財物，進而讓家屬申訴無門。此外請了合法的看護後，往往會被排除領取其它的補助的資格，變相意謂著聘請外勞的利益，必須大於失去補助金的機會成本。最後外勞於情於法也要讓她休假，因此親友還是得親自照護病人，對沒經驗的人來說，光是照顧幾個小時，就會讓人覺得比上班還累好幾倍。



「親友兼任」是國內最常見的方式，由於性別的關係，通常由女性擔任這職務，不過女性先天上有體格的侷限，一旦被照顧者的身型與體重比她大、攙扶就會很吃力，長期下來甚至會有運動傷害；此外不良於行導致如廁與盥洗的頻率降低，更會伴隨尿便與異味的衛生問題。再者照顧者總有想要休假的時候，雖說有所謂的「喘息照護」可以申請，但這種計時的志工，若來服務時，被照顧者剛好情緒不穩，光是安撫就可能耗掉喘息照服員的大把時間，等到可以做居家照服的勞務粗活時，他的時間差不多也要趕去下一個行程，等同主要重擔仍是由原照顧者負責。


「獨居」通常是長輩不願離開故居，且尚有些許生活自理能力、加上子女又遠在他鄉，才不得已才讓長輩獨自生活。雖然長照 2.0 就是想從基層鄰里據點出發，也就是所謂的「C 級」，但光是人力缺口與微薄的預算，都讓運作沒有效率；此外第一線服務人員待遇很低（時薪僅 170 元左右）、不穩定的班表加上四處奔波的工作型態，以致基層員工流動率高，經驗與技能難以累積，自然無法符合每一位被照顧者的需求。

即便我們仁至義盡地陪親友走完人生最後一哩路，但我們的青春、財富、求職技能、人際社交等都被消耗殆盡了，還剩什麼籌碼重拾原有的正常生活呢？

別把悲傷留給自己

長期抗戰需要有綿延不絕的支援，即將實施的長照 2.0，相較於舊制 1.0，設立了 A B C 三級的長照網絡，服務對象預計能增加五成，讓有需求的家庭，能在日常生活的鄰里範圍內，向服務據點申請立即的援助；不過在「外籍看護」與「居家照服員」長期供不應求的情況下，我們該認識更多彈性的資源，勇於向外界求援，自己才不會淪為下一位要被照顧的人。





用戶口碑

樂觀用心的莎莉

雇主：桃園 張先生

外勞：印尼籍 莎莉

莎莉剛來時，患有慢性心、腎衰竭的阿公只要稍微走幾步路，就氣喘噓噓，身體狀況非常不穩定，又因為有重聽，與人溝通較為困難，造成阿公鬱鬱寡歡的性格，莎莉極富責任感，依據醫生所指示的事項，如控制飲食、注重營養、讓阿公多運動等，小心的照護阿公的飲食起居，才一年的時間，阿公不僅成功瘦身 10 公斤，氣色紅潤、整個人也精神許多。

阿公是國、台、客語三聲帶的老人家，平日會交互說三種語言，旁人有時會覺得困擾，但卻難不倒莎莉，可能與阿公朝夕相處之故，阿公的多語言對話，如今還需要莎莉來翻譯，可見莎莉對於語言學習的用心程度，已超出我們的想像。

莎莉須細心打理阿公的三餐，不僅要遵守少油、少鹽、少糖的飲食原則，還要兼顧阿公的胃口，於是莎莉主動利用仲介公司所提供之食譜，學習各類適合阿公的菜色，使得阿公每天都吃得津津有味，營養也較以往更均衡了。

現在莎莉的生活重心全在阿公身上，即使阿公睡覺休息，莎莉也會利用時間進行打掃整理之工作，雇主怕莎莉太勞累，要她早點休息，或者要她多吃點，不要把身體累壞，但莎莉總是以不會累為由回覆，為了感念莎莉的付出與辛勞，前一陣子還幫莎莉打了條金項鍊。

莎莉平日除了照顧阿公外，與雇主及其他家人相處也極為融洽，常常精心料理印尼菜，讓雇主全家人體驗異國美食，連鄰居也吃得到她的印尼點心，莎莉的樂觀心態再再的感染周遭的人們，就連沈默寡言的阿公在性情上也有了些許改變，大部分時間也都笑口常開。雇主也希望莎莉明年期滿後能再會來，畢竟要再找到像莎莉一樣的看護工，可說難上加難。





健康資訊

記憶也要抗老 地中海飲食、秘魯飲食啱棒！

奇怪，明明很眼熟，怎麼就是叫不出名字？隨著年紀增長，身體機能會日漸退化，也就是老化，包括出現皮膚粗糙、視力模糊、頭髮變白、心肺功能變差、腦力衰退、記憶力變差等。避免老化快速，營養師提醒，適度透過飲食補充與維持運動，是抗老化不二法門，尤其是地中海飲食與秘魯飲食，是不錯的選擇！

記憶力衰退 不僅只是老年人專利

老化雖然無可避免，尤其是記憶力退化，更是令人難以承受。老化的問題，使大家開始關注如何預防失智症的議題。為了自己或是家人不要提早發生失智症，建議從生活中就要開始積極保護我們的腦部運轉機能，使腦部隨時處於靈活的狀態。

人的記憶大概在 30 歲左右達到高峰，但是年齡增加，而逐漸下滑，再加上現代人工作壓力

大、經常熬夜睡眠不足，以及飲食不正常，缺乏運動等，容易出現忘東忘西、記憶力衰退等現象。尤其青壯年的中生代族群因為背負著來自工作及家庭的雙重壓力，以至於用腦過度，造成腦部年齡比實際年齡衰老退化了十幾歲，而經常出現「過目即忘」的情形。

避免大腦提早「當機」 吃對食物很重要

營養師余雯綺表示，不論是哪一個年齡層的族群，都應該重視如何從飲食或營養品中，讓我們的記憶力可以不要退化、時時保持清晰的思緒。哪一些食物有助於抗老？避免大腦提早「當機」？根據國外許多研究報告証實，地中海飲食的食材對於抗老有幫助。

地中海飲食預防老化、幫助記憶

飲食地中海飲食的特點是食用較多量的蔬菜、水果、核果、全穀、橄欖油和魚。這是一種金字塔結構的飲食方式，從金字塔的第一層，就是每天應該吃最多的食物包括：蔬果、穀類、橄欖油、豆類、核果、種子、香草植物。尤其是蔬果中富含維生素 C、E，這些抗氧化物質（維生素 C、E）是可以預防老化、增強記憶力、減少失智症發生的營養成分。



尤其地中海飲食中包括：鮭魚、鮪魚中，實驗證實魚油內有較高含量的 EPA 及 DHA，有益於人類腦部的記憶力。EPA 被稱為「人類血管的清道夫」，能有效降低膽固醇和甘油三脂的含量，防止血管凝固，預防腦溢血、腦血栓等疾病，防止腦細胞的老化，幫助記憶等好處。至於 DHA 俗稱「腦黃金」，在大腦和視網膜等組織中含量很高，是人體腦部、眼部、各種神經系統及防禦系統的重要成分，

對腦部和眼睛的發育有著非常密切的關係。DHA 能有效活化腦細胞，提高腦神經傳遞的速度，增強記憶力（預防老年痴呆症）。

由此可見 EPA 和 DHA 對腦部健康非常重要，適時適量攝取魚油，可以讓記憶力不退化，時時保持良好思考力。

秘魯飲食代表紫玉米 抗氧化力、抗老化佳

除此之外，秘魯飲食也是不錯的選擇！營養師余雯綺表示，秘魯飲食中的根莖類食物，尤其是紫玉米、馬鈴薯等深色蔬菜，在抗老方面也扮演重要角色。秘魯飲食一大特色即大量使用紫玉米，不僅含有酚化合物，與白色玉米相較，紫玉米中還多了花青素，這兩種營養成分有助於人類健康，花青素因具有抗氧化的效果，而抗氧化即代表抗老化，有助身體機能運作正常，腦部活化不容易「當機」。

別讓記憶力早衰退 日常生活飲食多管齊下

為了防止老化快速、不讓記憶力早衰退，除了靠地中海飲食、秘魯飲食助一臂之力之外，維持均衡營養，也是抗老的重要關鍵。營養師余雯綺提醒，日常飲食中還要注意適度攝取「多醣類」，通常「多醣」類食物包括：糙米、胚芽米、玉米、馬鈴薯、番茄等，含有較多的膳食纖維，不僅不易造成肥胖，還能促進腸道健康。尤其是糙米的種皮與胚芽中含有豐富的維生素 B 群與 E，維生素 E 可以對抗自由基、提高免疫力、防止老化。

平時也應該多攝取優質蛋白質，例如豆漿、豆腐等黃豆製品。蛋白質是構成細胞的重要成分，人體肌肉、骨骼、大腦組織的建構與免疫、代謝系統的運作，皆有賴充足的蛋白質攝取達成。如果蛋白質攝取不足，就容易出現老年失智、骨鬆、肌少症恐等。此外，多色、深色的蔬果也應該均衡攝取。以及食用良好的油脂，例如橄欖油、芥花油、純芝麻油等。

更重要的是，無論任何年齡層，都要維持規律的運動，有助讓負責記憶力的海馬迴細胞新生，以活化大腦，增加記憶力。





好文分享

圓滿

人生最大的幸福就是
活得愉快...
而生活的愉快，
就是「圓滿」
人只要能活著
就是一種幸福
水滿了再加，會溢。
人累了再撐，會垮。
活著，就是一種幸福，

別把自己逼得太緊，
總要留些時間與空間給自己。
家庭：一半包容，一半責任
人生，一半糊塗，一半明白；
生活，一半回憶，一半繼續；
家庭：一半包容，一半責任；
感情，一半經營，一半珍惜；
父母，一半孝順，一半陪伴
夫妻，一半容忍，一半體貼；
孩子，一半天賦，一半培養；
父母，一半孝順，一半陪伴；
朋友，一半走動，一半真誠。

人生無悔，就是完整；
生活愉快，就是圓滿！

