



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

僱用非法外勞 最高罰 75 萬

越南嫁來台十年，擁有居留證的外籍配偶阿香，到板橋知名包子店應徵包子學徒，老闆看阿香國語標準且臺灣籍老公又陪她來面試，不疑有他便錄取，孰知阿香竟是「非法外勞」，新北市勞工局以疏於查證身分即僱用，聘僱流程確有過失裁罰老闆十五萬元。老闆喊冤「自己也是受害者，罰十五萬是要賣多少包子才能回本？」

勞工局長謝政達指出，新北市外勞人數近八萬八千位，統計去（一〇五）年度外勞檢查裁罰案件共有六百七十一件，其中「僱用非法或他人申請的外勞」有三百零五件，佔百分之四十五點四五案件最多，「雇主指派所聘僱的外國人從事許可以外工作」也佔百分之十一點六二居次，其他為「雇主未經許可非法容留外勞」及「非法媒介外國人工作」。謝政達建議僱用外國人工作，請把握「停、看、聽」原則，第一先暫「停」不要急著僱用。第二「看」，依身分別不同要看的證件也不同，眼見為憑且證件要看正本並拍照存證。第三「聽」，不確定外國人可否在臺工作時，要先打聽相關規定。

外勞服務科長廖武輝強調，雇主聘僱外國人依法須向勞動部申請許可，就連國外留學生也需申請工作許可，許多民眾以為學生打工不需要提出申請，這是錯誤觀念，記得檢查外僑居留證、學生證及工作證才行。如果聘僱是新住民朋友，雖不須向勞動部申請許可，但要查驗居留證、護照及依親戶籍資料等「正本」證件，仔細核對相片及身分資料，以免聘僱到假冒新住民身分的非法外勞從事工作，一旦遭查獲違法聘僱外國人最高可罰七十五萬元。



移工政策 印尼：視各國如何對待而定

（中央社）印尼勞動部海外勞工安置及保護局長蘇維斯告訴中央社記者，印尼移工政策視地區、國家而有所不同，是否繼續派遣移工赴包括台灣在內的亞太地區，端視這些國家如何對待移工。

蘇維斯（Soes Hindharno）曾表示，根據印尼總統佐科威的指示，印尼政府將從今年到 2019 年，逐步減少輸出印尼幫傭赴海外工作的人數，最終目標是達到「零國際幫傭」。

湯森路透基金會（TRF）報導，蘇維斯表示，印尼政府不會繼續推行停止輸出女傭到海外的禁令。

蘇維斯（Soes Hindharno）22 日接受中央社記者訪問表示，湯森路透基金會的記者對印尼「零國際幫傭」政策有所誤解。印尼政府要強調的是「零國際幫傭」目標中的「硬政策」（hard policy）和「軟政策」（soft policy）的差別。

他舉例，印尼不會再輸出新的家事移工（幫傭、看護）至中東地區，也禁止派遣新的家事工赴中東，這就是「硬政策」。

但是對於亞太地區引進印尼家事勞工的國家而言，印尼政府採取的「軟政策」，並不對這些國家預設「零國際幫傭」的目標，而是取決於這些國家如何對待印尼移工。

蘇維斯指出，在亞太地區工作的印尼家事移工經常被雇主要求負擔多種額外工作。印尼政府希望這些國家改善印尼移工的工作條件，其中也包括台灣。

他說，像是印尼主張台灣雇主不能要求家事移工身兼多職，例如雇主要求看護工做幫傭的工作，或是要求幫傭做幫傭以外的工作。

蘇維斯表示，印尼「零國際幫傭」目標是既定方向，但對於不同地區和國家，印尼政府有「硬政策」（hard policy）和「軟政策」的差別，會視個別國家對待印尼移工的待遇而有所不同。

106年2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	54,418	105,648	55,459	158,056	0	1	0	373,582
	營造業外勞	1,274	66	3,121	1,783	0	0	0	6,244
	漁工	7,330	1,727	22	2,102	0	0	0	11,181
	社福外勞	185,931	30,824	552	23,522	0	0	0	240,829
總數		248,953	138,265	59,154	185,463	0	1	0	631,836



「荃勝老家」可憐被囚女外勞 半夜躲棉被 傳手機簡訊回印尼求救

高雄岡山食品廠「荃勝老家」涉嫌非法僱用 3 名外籍勞工，申請看護後卻意圖己利，看護變員工，31 歲印尼籍阿美半夜躲棉被傳手機簡訊求助，揪出「還有一個更久的 14 年阿芳」，警方去年（2016）順利營救外勞，檢方也將食品廠鄭、蔡負責人依違反人口販運防制法罪嫌起訴，楊姓、蘇姓仲介被依詐欺、偽造文書罪嫌起訴。

警方調查，在工廠工作約 6 年的印尼籍阿美（31 歲），前年 11 月向工廠貨車司機購買一支中古手機，再拜託幫忙在卡片儲值，偷偷傳簡訊回印尼老家求助，阿美向家人說，「很想回家，但是沒辦法回去，走不了，救我！」家屬告知外交部，外交部通知印尼在台辦事處揭開悲慘歲月。

警方表示，接獲來自印尼情資後，高市勞工局通譯人員使用簡訊與阿美聯繫，但阿美「怕被發現，手機被沒收」，恐斷絕對外聯繫管道，只能在約晚上 11 點躺在薄睡墊、躲進棉被、趁所有人熟睡後傳送簡訊求救。

據了解，通譯人員與阿美聯繫，是否能拍下環境照片，揭發工廠地點。阿美回覆，手機不能拍照，不知道自己在哪裡，也揭發「還有一個更久的，14 年的阿芳」，經過 1 個多月聯繫，傳回岡山、豆腐工廠等訊息。



鼓山警分局去年 1 月持搜索票埋伏，趁送貨員送貨時，業者毫無防備下突擊，展開營救，工廠員工還大喊「怎麼進來的！」求救的阿美聽聞勞工局和外事巡官說「我們是警察，來幫你的」，她不斷哭泣，淚流滿面，雙手頻頻拭淚，委屈的說：「我等很久了。」外勞表示，老闆規定不能持有手機，有固定時間打電話，但會找聽得懂的人在旁監督，「只能打 1 分鐘，用來報平安」，阿芳多年來僅透過手機聽兒子聲音。他們每天工作約 15 小時，中午休息半小時至 1 小時，需要什麼日用品向公司說，公司負責購買，離開工廠跟著業者採買年貨時，都有人跟前跟後。有人來檢查時，總是被趕往 4 樓的小房間躲藏，業者稱上面是住家，勞檢人員不能上樓。

警方調查，蔡姓工廠負責人 14 年前以阿嬤需要看護名義，通過楊姓仲介（約 60 歲）申請外勞，阿芳因此到台灣工作，工廠鄭姓總經理 1 年前以父親需看護，再向楊的蘇姓兒子（約 40 歲）申請菲律賓籍男看護，2 名看護同樣淪為工廠黑工。

警方表示，阿美曾在台任職看護，因照顧者死亡、仲介公司又倒閉，楊將阿美帶往豆腐工廠，並通報為逃逸外勞，楊以「妳時間到了」為由，詐每月抽頭金 3、4 千元，阿美見狀況不對，尋求工廠貨車司機援助，以 5 千元購得手機，再偷偷向印尼老家求助。

鼓山分局偵查隊表示，豆腐工廠僅有 1 名合法越南籍的外籍勞工，其餘阿美、阿芳、菲律賓籍等 3 人非法僱用，業者偵訊時曾表示，知道這樣不對但「請不到人」，才非法僱用外勞。

高雄地檢署表示，鄭、蔡夫妻因涉犯人口販運防制法罪嫌，在去年 4 月分案偵辦、8 月移轉橋頭地檢署、11 月依人口販運防制法罪嫌起訴，案件目前由橋頭地院審理中。

聯合報 記者蕭雅娟／即時報導



如果有一天當你成為外籍看護工，你想過什麼樣的生活？

從台灣開放外籍勞工、看護工來台就業後，虐待移工的新聞就層出不窮，不管台灣政府立了再多的法規，或是再嚴謹的申請審核標準，都還是無法阻止這類的事情發生。

當然一定會有人說，看護工虐待老人的事件層出不窮，的確目前台灣因為長照問題浮現，越來越多的家庭會有看護工，但每個家庭都會善待這些外籍勞工嗎？

想來台灣當外籍看護工，要先繳上一筆錢

想工作還要先繳錢，這件事情對於台灣的勞工來說可以說是不可思議，但是藉由仲介來台灣的這群勞工必須先繳一筆錢給當地的仲介公司，這筆金額大約是 8 萬到 30 萬元不等，會離開家鄉到異地的這群勞工，大多是家境不好或是家鄉的收入水平過低，逼得這群人必須離鄉背井到外地工作。

看到這裡應該就有人發現問題點了，既然沒有錢哪來的錢繳給仲介公司，「借款」是唯一的方法，這群藉由仲介公司來台外籍勞工會向銀行借款，通常來台的第一年薪水都是拿去繳這些借款。

看護工來台，他們最擔心什麼事

一般來說會申請外籍看護工的家庭，大多都是請不起台籍看護工的家庭，但是又需要有人可以照護家中的老人，要申請外籍看護工的必要條件就是被照護人需要通過巴氏量表的評核，如果知道巴氏量表的評核內容，就大概可以想像被照護人應該是無法自己打理任何起居生活，更多的都是臥床情形。

根據目前的規定，當被照護人去世之後，這些看護工通常會被遣返回國，只有極少部分的人會因為有別的家庭提出申請，而可以得到一份新工作，看護工來台灣大多都是為了賺錢養家，他們來台灣時也大多受過相關的訓練，但是他們最擔心的是被照顧人的死亡。

之前有一個案例，是有位臥床已久的爺爺，他的家人好不容易申請到外籍看護工，期望這個看護工能為他們的生活帶來一些喘息空間，等了一些時間看護工終於抵台接手這個家庭的照護工作，一個月之後爺爺去世了，在一片哀傷氣氛中這名外籍看護工哭得比這個家庭的人還傷心。原因是這個家庭的人雖然失去了親人，卻也從長照的壓力中解放，而看護工面臨的是即將被遣返回國，還必須要償還那筆高額的貸款。

看護工不僅是勞工，也是短時間的家人

大概很多雇主都會有種迷思，「既然我付錢給你，你就要做事」，這樣的邏輯大概很多人都覺得合理，因此外籍看護工來台灣之後不僅僅要做看護的工作，還要煮飯、打掃、買菜、遛狗...，當然這些通通都是不合法，不過這是現在進行式。

還記得當初請外籍看護工的原因嗎？絕大部分的人都是希望能夠從長照生活中獲得一絲喘息空間，因此決定請一個人來協助長照，但是當人請到之後，很多人直接將重擔通通堆到外籍看護的身上，看病、散步、生活起居通通都是看護工的事情，這樣的方式正確嗎？

另一方面，看護工的生活隱私基本上是公開狀態，他們通常會跟被照顧者睡在同一空間。

有些家庭會認為只要有給看護工睡覺的地方就好，似乎也沒有在意到當看護工睡眠品質不好時，可能會讓他們的注意力渙散，無法細心的照護老人，而吃飯這件事情，甚至有些家庭是不允許這些外籍看護工同桌吃飯，原因是什麼，也難以解釋清楚。

但是換個角度想，如果有一天當你成為外籍看護工，你想過什麼樣的生活？應該不會希望自己被一張簡單躺椅打發掉、等雇主吃完飯才能上桌吃飯，然後叫你做滿坑滿谷的事情，還要撥出時間去幫老人翻身拍背吧，既然不希望被這樣對待又為什麼要對這些外籍看護工這麼做呢？

外籍看護工在某種程度上，其實跟短期的「家人」很像，大部分的外籍看護工只要受到雇主同理心的對待，基本上被照顧者發生意外狀況的情形會大幅降低，也能夠避免虐待老人的相關事件發生，當然不否認在這個社會中也有品行不良的外籍看護工。



Knowing 洪嘉鎡 2017-03-18



春天吃這幾大食物打擊感冒、增強免疫力

正所謂「春天后母面」，天氣乍暖還寒，一下有太陽，一下又颳風下雨！氣溫多變，免疫力一定要顧好，以免病毒趁虛而入。吃對食物調理體質，就可以強化免疫力，感冒了也能快快好！

以下綜合美國健康網站 Daily Burn 的建議，帮大家整理出 7 種好吃、健康又容易取得的好食物，加上食材搭配技巧，天天吃美食就能強化免疫功能，擺脫易感冒體質！

1. 雞湯：喝湯吃肉一起來，搭配蔬菜更營養

無論台灣還是歐美國家，雞湯都是常見的家常料理，營養滿分、老少咸宜！研究發現，雞湯有助於防止已遭感染的白血球繼續移動到身體其他部位，進而舒緩感冒症狀。雞湯含有豐富的胺基酸，可以提供人體製造免疫球蛋白以及干擾素，進而提升免疫力。雞湯在熬煮過程中，還會釋放一種叫做「半胱氨酸」(cysteine) 的胺基酸，有助於緩解感冒。

需要提醒的是，燉煮雞湯時，雖然雞骨和雞肉的營養會有一部分流入湯中，但多數的營養成分仍保留在食材里，建議喝湯之外，還要吃雞肉，才能攝取更多營養！而且，雞肉富含蛋白質、維生素 B 群，這些都是維持免疫力的重要營養素。

除了傳統的香菇雞湯、山藥雞湯之外，不妨試試看西式的雞湯，搭配紅蘿蔔、洋蔥、西洋芹等蔬菜，再加入少許的巴西里、月桂葉等香料調味，補充膳食纖維、維生素、植化素，調節免疫力再加分！另外也可以加入貝殼面、通心粉等義大利面，就是一碗營養均衡的蔬菜雞湯麵了！

2. 優格：益生菌調節免疫力，搭配草莓更健康

大家都知道，優格含有豐富的益生菌，可以調節腸道健康，而腸道又是免疫力的大本營，如果腸道菌叢平衡、好菌多多，抵抗力自然好！常見的好菌包含：嗜乳酸桿菌 (A 菌)、凱氏乳酸菌 (C 菌)、副乾酪乳桿菌 (LP 菌) 等，都有增強免疫力、調節免疫系統的功能。

選購優格的時候，最好挑選無糖、無香料、無色素的品項，食用時再搭配新鮮水果，增加纖維素和植化素的攝取。充足的膳食纖維可幫助益生菌在腸道內生長，並且發揮更強的效果，而水果中的植化素可以支持身體的防禦系統，增強免疫力！

現在正值草莓產季，而草莓含有豐富的維生素 C，可以加強人體對抗細菌、病毒的免疫力。不妨將草莓充分洗淨之後，搭配優格一起享用，吃進更豐富的營養！



3. 鮭魚：調節免疫能力、降低皮膚過敏機會

當體內慢性發炎，就會影響免疫系統的功能，導致免疫力低下，而鮭魚含有豐富的 Omega-3 脂肪酸，可以減少發炎反應，有助於調節免疫力！富含 Omega-3 脂肪酸的魚類還有鮪魚、鯖魚、秋刀魚等，常常食用可以維護身體健康。

如果擔心鮭魚、鮪魚等大型魚類的重金屬殘留量較高，可以與鯖魚、秋刀魚等小型魚類交替食用，降低風險，同時攝取多元的營養。不過，國內營養師蔡怡瑄指出，無論大魚還是小魚，多少都含有一些戴奧辛、多氯聯苯和重金屬，健康成人適量食用不必擔心，但建議 12 歲以下兒童、生育年齡女性、正在哺乳的媽媽，一個星期攝取的魚肉總量不超過 340 公克，比較安心！

4. 大蒜：殺菌能力強，預防感冒、調節免疫力必吃

大蒜切碎或是拍碎以後，會釋放豐富的大蒜素，殺菌功效很強，還可以增加巨噬細胞殺死病菌的能力，同時促進淋巴細胞的增生，有助調節免疫力、預防感冒！曾有研究顯示，每天吃大蒜的人，感冒的機會確實比較少。

大蒜還含有含硫化合物，可以調節免疫力，很適合在季節交替、溫差大的時候補充，增強抵抗力。另外，大蒜還含有果寡糖、維生素、礦物質，而果寡糖是一種水溶性膳食纖維，可以促進腸道內的好菌生長，對全身健康都有益處。

不敢直接吃大蒜的人，不妨將大蒜切碎之後，拿來炒青菜、煮雞湯，搭配其他食材料理，比較沒有大蒜原本的味道。不過，蔡怡瑄營養師提醒，蒜素不耐高溫，若想讓大蒜髮揮較大功效，建議還是生吃比較適合！

5. 海鮮：補充「鋅」預防感染，促進免疫機能

研究發現，感冒後立即補充適量的鋅，有助於縮短感冒病程。事實上，鋅本來就可以配合蛋白質作用，幫助傷口癒合、促進免疫機能，還能維持肌膚健康。此外，人體內有各種酵素都含有鋅，負責參與各種營養素的代謝，可以維持免疫能力，進而減少感染機會。

牡蠣、蝦子、螃蟹、乾貝、魚類等都含有鋅，而且這些海鮮還富含蛋白質、鐵、鈣、鎂、鉀等營養素，都能幫助增強抵抗力、預防感染！海鮮之外，也可以從蛋、堅果、全穀類中補充鋅。

6. 薑黃：抗氧化又抗發炎，適量補充促進健康

近年吹起一股薑黃旋風，許多民眾將之視為養生聖品！薑黃是一種姜科植物，其根莖部分磨成粉狀後，就是所謂的薑黃粉，可以加在咖哩、飲料中食用。薑黃含有薑黃素等豐富的抗氧化物，不但可以抗氧化，還有抗發炎的作用；因此有研究指出，適量攝取薑黃有助於預防感冒。營養師建議，不妨把薑黃粉加入牛奶中，做成「黃金拿鐵」熱熱喝，不但能喝進豐富營養，牛奶中的脂肪還可以提升薑黃在體內的吸收率！

需要注意的是，薑黃有抗凝血的作用，而且薑黃容易刺激子宮，生理期與懷孕的女性應避免食用。從中醫角度來說，某些體質的人（像是陰虛火旺者）並不適合攝取太多薑黃，否則容易引起火氣大等症狀；若想長期補充，建議先諮詢專家。另外，也要記得挑選合格產品，注意是否有重金屬殘留超標的問題。

7. 蔬果：五顏六色都要吃，強化免疫力大功臣

很多人為了增強免疫力，吃遍各種保健食品或養生偏方，卻忽略最基本的均衡飲食，尤其是蔬菜、水果的攝取！蔬果含有豐富的維生素、礦物質、植化素，包含β-胡蘿蔔素、維生素B群、維生素C、維生素E、鋅、硒等，與人體的免疫力息息相關，可以強化身體的防禦系統，並維持正常生理機能。

由於不同顏色的蔬果，含有不同的抗氧化物，像是紅色的番茄含有茄紅素、黃色的酪梨含有維生素E、綠色的地瓜葉含有葉黃素、藍色的藍莓含有花青素等，多方攝取五顏六色的蔬果，才能獲得豐富的營養，調理體質少感冒！



好文分享

3 個經典小故事！寫的太好了，百讀不厭

生命的豐盈緣於我們心的無私，生活的美好緣於擁有一顆平常心。人生路不必雕琢，只要踏踏實實做事，簡簡單單做人。你的人生一定會無比精彩！

第 1 個故事：小孩的心

有一位單身女子剛搬了家，她發現隔壁住了一戶窮人家，一個寡婦與兩個小孩子。有天晚上，那一帶忽然停了電，那位女子只好自己點起了蠟燭。沒一會兒，忽然聽到有人敲門。

原來是隔壁鄰居的小孩子，只見他緊張地問：「阿姨，請問你家有蠟燭嗎？」女子心想：他們家竟窮到連蠟燭都沒有嗎？千萬別借他們，免得被他們依賴了！

於是，對孩子吼了一聲說：「沒有！」正當她準備關上門時，那窮小孩展開關愛的笑容說：「我就知道你家一定沒有！」

說完，竟從懷裡拿出兩根蠟燭，說：「媽媽和我怕你一個人住又沒有蠟燭，所以我帶兩根來送你。」此刻女子自責、感動得熱淚盈眶，將那小孩子緊緊地抱在懷裡。

第 2 個故事：我們只不方便三小時

那天跟老公幸運地訂到了票回婆家，上車後卻發現有位女士坐在我們的位子上，老公示意我先坐在她旁邊的位子，卻沒有請這位女士讓位。我仔細一看，發現她右腳有一點不方便，才了解老公為何不請她讓出位子。

他就這樣從嘉義一直站到台北，從頭到尾都沒向這位女士表示這個位子是他的，下了車之後，心疼老公的我跟他說：「讓位是善行，但從嘉義到台北這麼久，大可中途請她把位子還給你，換你坐一下。」老公卻說：「人家不方便一輩子，我們就不方便這三小時而已。」

聽到老公這麼說，我相當感動，有這麼一位善良又為善不欲人知的好老公，讓我覺得世界都變得溫柔許多。心念一轉，世界可能從此不同，人生中，每一件事情，都有轉向的能力，就看我們怎麼想，怎麼轉。

我們不會在三分鐘內成功，但也許只要花一分鐘，生命從此不同。

第 3 個故事：年邁夫妻住旅館

一個初春的夜晚，大家已經熟睡，一對年邁的夫妻走進一家旅館，可是旅館已經客滿。

前台侍者不忍心深夜讓這對老人再去找旅館，就將他們引到一個房間：「也許它不是最好的，但至少你們不用再奔波了。」

老人看到整潔乾淨的屋子，就愉快地住了下來。

第二天，當他們要結賬時，侍者卻說：「不用了，因為你們住的是我的房間。祝你們旅途愉快！」

原來，他自己在前台過了一個通宵。老人十分感動說：「孩子，你是我見到過最好的旅店經營人。你會得到報答的。」侍者笑了笑，送老人出門，轉身就忘了這件事。

有一天，他接到一封信，裡面有一張去紐約的單程機票，他按信中所示來到一座金碧輝煌的大樓。原來，那個深夜他接待的是一個億萬富翁和他的妻子。富翁為這個侍者買下了一座大酒店，並深信他會經營管理好這個大酒店。

這就是著名的希爾頓飯店和他首任經理的傳奇故事。

因果其實就在自己手中！

高手在還沒有明確人生的宏偉目標時，都是用心做好了當下的事情！

人人都是服務員，偉大都是不斷先從服務別人開始的，一個人服務別人的能力有多大，人生的成就就有多大！

人的一生，註定要經歷很多。路上，可能有朗朗的笑聲；路上，可能有委屈的淚水；路上，有成功的自信；路上，有失敗的警醒，每一段經歷註定珍貴。

生命的豐盈緣於我們心的無私，生活的美好緣於擁有一顆平常心。人生路不必雕琢，只要踏踏實實做事，簡簡單單做人。你的人生一定會無比精彩！

你若想被愛，就要先去愛人；

你期望被人關心，就要先去關心別人；

你要想別人對你好，就要先對別人好。

這是一個保證有效的秘方，可以適用在任何情況。

如果你希望交到真心的朋友，你就必須先對朋友真心，然後你會發現朋友也開始對你真心；如果你希望快樂，那你去帶給別人快樂，不久你就會發現自己愈來愈快樂。我們所能為自己做的最好的事情，就是去為他人多做點好事。

—轉自《希望之聲》