



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

拒絕外勞請假返國 雇主違法代價大

外籍移工在台工作三年期滿免強制出境，為確保外勞返鄉探親權利，勞動部訂定外國人請假返國辦法今天生效，移工若依勞基法或勞動契約的特休假排定返國時間，雇主應予同意，如果雇主因企業經營或被照顧者需求請求協商，協商不成，應按移工原排定日期返國。雇主違反規定代價大，除可處罰6-30萬元，還同步廢止聘僱許可及外勞配額。

立院去年修法通過移工在台工作三年期滿免出境一天，移工相關團體擔心原本移工大都利用三年期滿強制出境規定返鄉探望親人，修法後探親權利若無法保障，移工返鄉路更難。勞動部日前公布「受聘僱從事就業服務法第46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」，4/18生效。

勞動發展署表示，辦法核心原則為確保外勞若依法請特休假返國的權利，採「原則許可，例外可協商」。辦法規定，移工合於勞基法及勞動契約取得特休假，得向雇主申請返國，並自行排定返國日期，雇主應予同意。雇主基於企業經營或被照顧者之急迫需求，得與外勞協商調整返國日期；惟協商不成時，應依外勞原排定之返國日期。

原本預告版本顧慮同一企業產業外勞集中請假，影響企業經營，訂有同一雇主若同一工作日合計請假返國外國人人數達聘僱外國人半數時，可與超過比的外國人另行協商排定請假期間，但新版已刪除。勞動發展署表示，外勞請假並非常態，且勞基法並無相關規定，基於保障外勞返鄉權利，回歸法令原則辦理。

至於請假天數，適用勞基法之外國人(如產業外勞)若請求特休假返國，可依勞基法、性平法及勞動契約假別辦理。不適用勞基法者(如外籍看護工)，則依性別工作平等法及勞動契約約定辦理。官員表示，例如產業外勞有請婚假、喪假等需求，可依勞工請假規則辦理，看護工則主要以勞動契約為主，目前勞動契約約定一年有七天特休假。

若雇主未依辦法同意外勞請假返國，除依就服法處以6萬元以上、30萬元以下罰鍰，勞動部並可廢止雇主招募許可及其外勞配額，另產業雇主外勞配額將被管制兩年。(聯合報)



台外勞期滿續聘或轉聘 服務費調降

過去外勞 3 年期滿時，需出國 1 天，當外勞在返國續聘時，仲介的服務費將會比照剛來台的第一年，收取最高每月 1800 元。不過就服法通過後，外勞不需出境即可續聘或轉換，其仲介服務費調降為 1500 元。

勞動部日前公告「私立就業服務機構收費項目及金額標準第六條修正」。過去勞動部規定仲介跟外籍勞工收取服務費，第一年每月不得超過新台幣 1800 元，第二年每月不得超過 1700 元，第三年每月不得超過 1500 元。外勞期滿後需出國 1 天，返回台灣續聘時，其服務費將重新回到第一年的計算基準。

不過由於就業服務法去年修正通過之後，取消 3 年出國規定，因此外籍勞工入境後，在台灣工作的時間將有可能超過 3 年以上。

對此，勞動部表示，即日起外籍勞工不管是續聘或轉換雇主，在台灣都已經待了 3 年，仲介提供的輔導諮詢頻率也減低，同時因外勞不必出國，亦不須辦理離境、交通接送和簽證等作業，因此外勞在台工作的第 4 年起的每月服務費，應比照第 3 年的收費標準，也就是每月不得超過 1500 元。(轉自中央社)

106年3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	55,291	107,234	56,049	160,804	0	1	0	379,379
	營造業外勞	1,335	66	3,043	1,736	0	0	0	6,180
	漁工	7,494	1,753	22	2,101	0	0	0	11,370
	社福外勞	186,983	30,919	551	23,944	0	0	0	242,397
總數	251,103	139,972	59,665	188,585	0	1	0	639,326	



新聞快報

減少外勞滯留打黑工 移民署幫忙媒合返國工作

〔記者王冠仁／台北報導〕外籍勞工來台工作但被仲介與雇主剝削的新聞時有所聞，更有不少外勞簽證期滿，但為了省再次來台的仲介費，因而逾期居留四處打黑工，成為行蹤不明外勞。

移民署說，目前在台的泰國籍外勞約有 5 萬 9 千人，為了讓這些勞工能安心工作、簽證期滿依法返國，移民署長何榮村與泰國台灣台商聯合總會合作，協助在台工作期滿的泰籍勞工返國後，媒合到在泰台商的企業工作。



泰國台灣台商會聯合總會總會長劉樹添表示，來台工作的泰國勞工對於台灣文化及語言有相當程度瞭解，也擁有一定的技能或專長，這對於台商來說是免於再花時間訓練的一大利多；台商總會非常樂意為返泰的勞工提供工作機會，介紹他們到泰國的台商企業服務，只要他們前往合作的台商應徵，將優先錄取並給予優惠條件。

移民署說，目前台灣企業在泰國投資者有 5 千餘家，產業範圍包括汽車零組件、機械、電機電子、化學、紡織等，地區遍及曼谷市、龍仔厝府、北欖府、巴吞他尼府、佛統府、大城府、春武里府、羅勇府等地區。

吃貓狗肉可罰25萬 公布姓名 修法重懲 各地動保處：只能靠檢舉

【綜合報導】吃貓狗肉將重罰！立法院昨三讀通過《動物保護法》部分條文修正案，未來民眾吃貓肉、狗肉或其內臟，將處新台幣五萬元以上、二十五萬元以下罰鍰，並得公布姓名、照片。對此，動物社會研究會主任陳玉敏說，這是社會進步的象徵，盼藉修法提高保護犬貓意識。地方政府則說，動保人力不足，呼籲民眾積極檢舉。

提案修法藍委王育敏說，全台吃貓、狗肉事件頻傳，高雄還曾發生羊肉爐業者大量宰殺家犬賣狗肉，但現行條文只針對宰殺、販賣才罰，此次修法將把「食用者」納入限制範圍，禁止購買、食用或持有貓狗屠體及內臟，或含有貓狗肉成分的食品。王說，雖已有部分縣市將禁吃貓狗肉列入地方自治條文，但她認為全國都應這麼做。

陳玉敏認為，禁止吃貓狗是社會進步的象徵，但台灣民眾的動物福利觀念仍待加強，如給貓狗吃廚餘或飼養環境惡劣也會涉及虐待動物。

「應教育外籍移工」

農委會畜牧處動保科科長江文全表示，過去許多宰殺貓狗的開罰案例，僅能罰到屠宰人，罰不到食客，這次修法特別把購買、食用或持有入法。但他坦言，通常是接獲民眾檢舉，再由動保單位稽查，除非已明確知道有業者掛羊頭賣狗肉，才會主動稽查。

新北市動保處長陳淵泉表示，加重罰則有嚇阻作用，近幾年觀察下來，國人宰殺烹煮貓狗者微乎其微，大部分煮食者都是外籍移工，原因是他們特有生活習俗與不了解台灣法律。

人力吃緊執行不易

陳指出，應在移工入境前，透過人力仲介進行台灣法律教育，地方政府也該把相關文宣海報翻譯成移工母語，在他們工作地點附近張貼或發送，才能做好管制，稽查可靠檢舉獎金全民布線。桃園市、台中市動保處均認為，動保機關人力可能因修法更加吃緊，應增加人力並靠民眾協助檢舉。高雄市動物保護處也說，確實要靠全民檢舉。

此外，有鑑於虐待動物事件頻傳，去年有國軍虐殺小狗「小白」，前年台大僑生陳皓揚勒斃台北市溫州街街貓「大橘子」，都引發社會不滿。《動保法》原訂宰殺、故意傷害或使動物遭受傷害，致動物肢體嚴重殘缺或重要器官功能喪失者，處一年以下有期徒刑、併科一百萬元以下罰金，昨修法加重為得處二年以下有期徒刑、併科二百萬元以下罰金，盼重罰能嚇阻虐待事件發生。

為何台灣人愛罵「外勞愛逃跑」，而不檢討自己？ 外籍配偶當導演，拍下逃跑移工真相

有些台灣人愛說東南亞移工「懶惰」、「愛逃跑」，但到底是他們真的天性如此，還是台灣工作環境所逼？一名來自越南的台灣媳婦，擔任導演並親自偽裝成移工，到山區農園臥底打工，拍下一群「逃跑移工」的血淚……

逃跑移工，意外拯救台灣農村凋零的生產力

台灣 60 萬移工人口中，有超過 5 萬人為「逃逸移工」，到底是怎樣的勞動環境，才讓他們不惜冒著被遣返的風險也要出走？越南新住民導演阮金紅與丈夫蔡崇隆，拍攝紀錄片《再見，可愛陌生人》，記錄了逃逸移工的真實心聲。

為了能接近拍攝，她親自偽裝成移工，到山區農園臥底打工，花了一個多月才打開他們的心房，取得拍攝同意。這期間雇主還不小心「google」出她的導演身分，雖然大吃一驚，但也沒有阻止。

這 4 名越南移工，為了償還高額的仲介費，只好亡命天涯，成為所謂的「逃跑移工」，他們逃到台灣山區（因當事人還在台灣，不宜透露明確位置），填補了台灣嚴重凋零農業人口，這些在家鄉多少有些務農經驗的越南移工，成了台灣農村的久旱甘霖。

但他們的身分是不能公開的，他們在山區務農，還砍竹子、搭鐵皮來蓋房子，想要有張桌子還得自己釘一張，住在生活還竟極差的陋室裡，每天只為了多賺一點錢回家。

台灣 3 大血汗現象，管你是哪國人，來了都想跑

阿富時常夢見自己被警察抓，深怕自己被抓到遣返，便無力償還大筆的仲介費。在山區種高麗菜，有的時後半夜去採收，收一箱才賺 35 塊，有 1000 多箱要採。夜風寒冷，地上泥濘濕滑，只好秉持著「要賺錢！不怕死」的精神搏命演出。

造成逃逸移工的問題有許多，但大致可以歸類成 3 大項：

1. 無法自由轉換工作：根據《就業服務法》53 條規定，移工沒有主動轉換雇主的權力。
2. 高額仲介費的剝削：移工到台灣來工作，要先繳納意比 10 萬到 40 萬台幣的仲介費，使得許多移工到台灣工作長達一年到一年半都是在做白工。
3. 工作內容與契約不符：明明契約內容是「照顧癱瘓老人」，結果卻是煮飯、洗衣、打掃、帶小孩無所不包。



如果你遇到這三種情況，還想幹下去嗎？

警察的歧視，意外拯救移工、讓他拿回證件

除了惡劣的勞動環境以外，社會對於移工的目光也相當不友善。在台灣，只要生得一副東南亞臉孔，不管是新移民、移工、還是觀光客，都很容易被當成「逃逸移工」，被戴上人用有色眼鏡來檢視，成了警察很愛盤查的對象。

我們採訪到一名每到放假就會到台北車站逛街的印尼移工雷拉，他幾乎每次休假外出都會被警方盤查、要求示出證件，可說是「經驗豐富」。充滿歧視的盤查標準或許令人不舒服，雷拉卻從不抱怨警察，只因他意外被盤查拯救一次。

原來，雷拉就像許多移工一樣，證件被雇主以「防止逃逸」為名義扣留，根本不在身上。但每次遭到盤查，警察便會要求打電話給雇主確認身分，雇主每週都要接到警察的電話，最後終於不堪其擾，把證件還他了。

因為警方勤勞地盤查移工，雷拉意外地拿回被雇主沒收已久的證件。雖然每次出門都被這樣對待，但雷拉從不抱怨警察，也不討厭雇主，因為對他們來說，能放假已是萬幸。

環境再糟，他們從未恨過台灣人

嚴苛的勞動環境，重重枷鎖的法規，社會的不友善眼光的壓迫下，阮金紅導演在《再見，可愛陌生人》映後座談說：「即使有這麼多的不合理，不管在網路上，還是與同鄉移工的交談中，從沒聽他們表示過任何仇視台灣人的言論。」縱使不幸，他們還是懷著一份對台灣的熱情。

一個隻身到台灣工作的異國工作者，即使受到剝削仍不忘這片土地給他的資助，相對那些漲個時薪就想出走的大老闆，誰比較「愛台灣」？

紀錄片《再見，可愛陌生人》正進行全台巡演講座，播映時間請參考電影 facebook 粉絲專頁。





健康資訊

媽媽健康很重要 應定期接受哪些檢查？

媽媽是負責照顧全家的人，因此維持健康很重要。隨著年齡增大，妳應該開始注意妳的血壓、膽固醇，以及子宮頸、乳房等，這些很容易隨著年齡而變糟，出現相關性的健康問題。因此，最好定期接受健康檢查。

一、媽媽應定期接受哪些檢查？

1、接受血壓檢查

妳應該每 2 年檢查一次妳的血壓，如果每次檢查的數值都上升，就應該更頻繁的檢測。一般來說，收縮壓應低於 120，舒張壓應低於 80。

2、膽固醇的篩檢

這需要在有心臟疾病風險的年齡階段測試，而且如果妳的水平有問題，則需要重複檢測。正常來說，超過 44 歲大約每 5 年檢查一次，如果數字升高，則縮減年限。

3、糖尿病的篩檢

如果妳的 BMI 大於 25，還有其他糖尿病風險因素，妳應該進行測試。BMI 超過 25 表示超過體重，有糖尿病的風險。此外，血壓超過 130/80 也應該檢查。超過 44 歲每 3 年檢查一次。

4、牙齒視力檢查

牙齒需要每年檢查，視力則至少 2 年檢查一次。一旦女人超過 40 歲，她每年都需要檢查視力，有青光眼或其他眼睛問題家族史者，更應該檢查。

5、乳房健康檢查

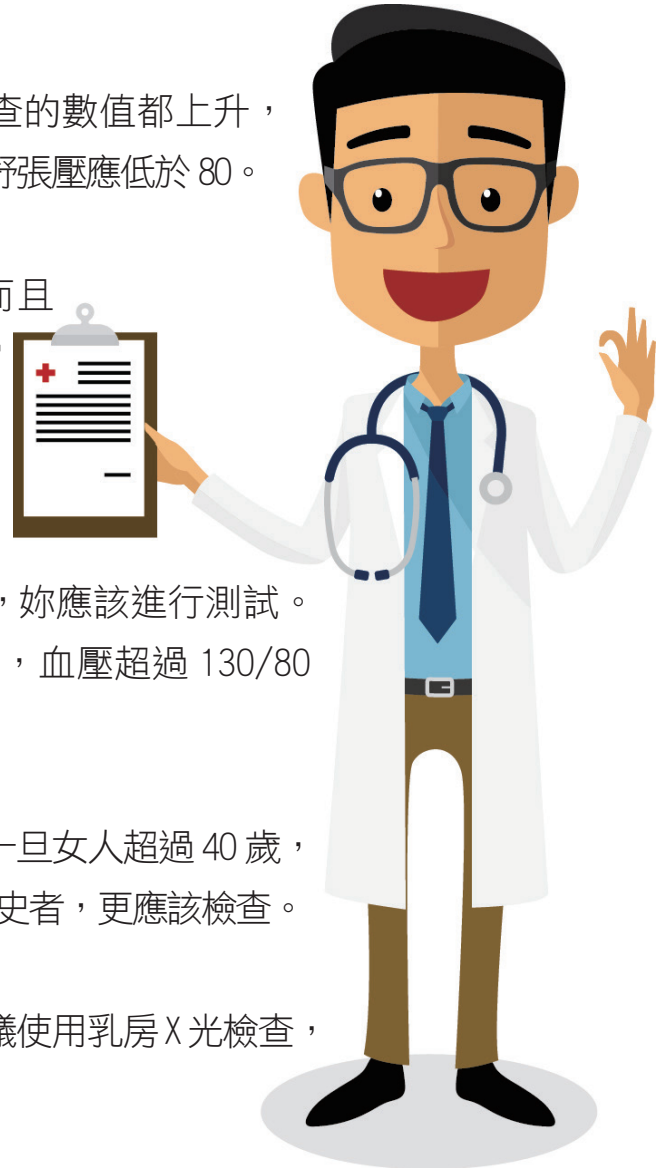
妳應該每個月自我檢查乳房的健康情況。但不建議使用乳房 X 光檢查，直到 40 歲，之後妳應該每年或每 2 年檢查一次。

6、子宮頸的抹片

一般來說，子宮頸抹片檢查在 30 歲之後就需要每年檢查，但如果妳在 30 歲之前已經生過小孩，就應該開始每年接受檢查。

7、身體健康檢查

在 20~30 歲之間，妳可以每 2 年進行身體健康檢查一次。但在 40 歲之後，妳需要每 1 年或 2 年檢查一次。



二、女性40歲後常有的健康問題

1、出現乳房腫塊

乳房出現腫塊是許多女性都擔心的問題，雖然乳房問題不僅會出現在年紀大的女性，但年齡是一個風險因素。年紀大的女性罹患乳癌的風險會相對提高。

2、子宮頸的病變

隨著年齡增大，妳的子宮頸也容易出現問題，通常是和生育有關。但如果沒有生過小孩，年齡也是子宮頸病變的一個風險因素。

3、易膽固醇過高

女性過了 25 歲之後，新陳代謝會下降，因此體重數字容易上升，甚至也很難降低。肥胖容易導致膽固醇過高，提升心血管疾病的風險。

4、容易血壓過高

很多媽媽因為育兒、家務、雜事太多而容易發脾氣，這都會增加高血壓的風險。年齡、肥胖也都是高血壓的風險因素。





好文分享

關於幸福的 15 段話

1. 幸福的關鍵

人生幸福的關鍵是內心擁有什麼

人生智慧是一門藝術，是儘量幸福愉快地生活的藝術。

2. 幸福的兩個敵人

痛苦與無聊是人生幸福的兩個敵人

人生的幸福有兩個敵人，一是痛苦，二是無聊。此外，可以這樣說，我們在何種程度上成功地遠離了一個敵人，就在同樣程度上接近了另一個，反之亦然。

所以，人生其實就是在痛苦與無聊之間像鐘擺一樣擺動，只是擺動的幅度有大有小。窘迫貧困製造痛苦，平安富足產生無聊。

3. 幸福的首要條件

健康是幸福的首要條件

人生的頭號愚蠢，就是犧牲健康，以求其他：求財富、謀騰達、圖博學、逐名聲，更遑論縱色慾，求片刻之歡。健康第一，我們應該把一切都放在它後面。

財富對喜悅貢獻最小，健康對喜悅貢獻最大：放眼底層大眾，勞工階層，尤其是農夫，我們能看到喜悅滿足的面孔；富貴之人，卻往往愁容滿面。我們首先要努力保持高度的全面健康，健康之花盛開，結出喜悅果實。

4. 喜悅

喜悅是幸福的金幣

一個人可能年少英俊，家產萬貫，備受尊敬；若要判斷他是否幸福，須問他是否因為這些而喜悅。然而，如果一個人喜悅，那麼他就喜悅，年輕也好，年邁也罷；長身玉立也好，佝僂駝背也罷；一貧如洗也好，腰纏萬貫也罷；他是幸福的。有鑒於此，無論喜悅何時降臨，我們都應當開門啟戶，因為它永遠不會來得不合時宜。

喜悅宛如幸福的金幣，其餘都僅僅是幸福的紙鈔。



5. 運動

健康之路是運動

正如亞里士多德所說：「生命在於運動。」要保持健康，就要避免一切奢靡放縱，避免一切強烈不悅的情緒波動，也要避免過強過長的精神操勞，每天至少在戶外快速運動兩小時，多洗冷水浴，飲食適量有度。

若不每天適當運動，無法保持健康；一切生命過程的恰當展開都要求運動，不僅要求發生這些過程的部位運動，也要求全身運動。

6. 必要的孤獨

必要的孤獨是幸福的要素

人生在世，要麼孤獨，要麼庸俗，除此之外，選擇不多。對他人，對外界，切勿期許太多。他人能給予我們的十分有限，歸根結蒂，每個人都是孤獨的，所以關鍵是那孤獨者究竟是誰。

真正偉大的心靈沉思時，如同鷹在高空翱翔，孤獨無伴。

7. 財富

手頭的財富不是追逐世俗快樂的許可證

我們應當把手頭的財富視為一道壁壘，它保護我們，幫我們抵禦多種可能發生的苦厄與不幸，我們不應認為它許可我們追逐世俗快樂，更不能認為它要求我們追逐世俗快樂。

8. 漫遊

人生如漫遊——我們一生像個漫遊的人。

極目遠眺，眼前是一般景象，隨著行進的腳步，面前的景物不斷變換形狀，仿佛隨著走近的腳步不斷變化。種種願望，尤其如此。我們尋尋覓覓，找到的常常與預期的迥然不同，甚至超過預期；我們沿著一條路苦苦尋找，徒勞無功，結果我們尋找的目標是在完全不同的另一條路上。



9. 現在

唯有現在真實不虛

唯有現在真實不虛；它是真正變成了現實的時間，我們的生命僅僅存在於目前。

因此，我們應當時時刻刻愉快地欣賞現在，清醒自覺地、原原本本地享受每個可忍的時辰，每段沒有煩惱沒有痛苦的時光。也就是說，既不讓希望落空的慘澹過去把目前變得黯淡無光，也不讓憂心未來令眼下失去風采。

對往事耿耿於懷，對未來憂心忡忡，從而白白喪失眼下的好時光，恣意敗壞目前的好時候，是徹頭徹尾的愚蠢。當憂則憂，當悔則悔，但各有其時。

10. 平淡日子

珍惜現在，享受目前

染病在身之日，情緒低落之時，回憶讓我們無限渴望每個無病無災的時辰，把它們視為失去的樂園，遭冷落的朋友。

假如我們在愉快健康的日子時刻記得上述感受，我們就能更加珍惜現在，享受目前。但是，我們在不知不覺中度過美好的日子，直到壞日子來臨，才希望好日子歸來。成百上千個晴朗愉悅的時辰，我們沒有享受，哭喪著臉任其消逝；黯淡淒涼的日子降臨，我們才徒然渴望好日子歸來，空自悲嘆。我們不應該這樣生活。

相反，我們應該珍重每一刻可忍的現在，包括我們漠然處之甚至厭煩應付的平淡日子。我們應該時刻記住，現在正變成過去，它一旦進入往昔的神殿，便籠罩在永恆之光下，保存在記憶之海中。有朝一日，特別是糟糕的時辰到來時，記憶拉開帷幕，它就成為了我們衷心渴望的目標。



11. 幸福的標尺

明智的人追求的是無痛苦，不是快樂

沒有痛苦才是人生幸福的標尺。既無痛苦，也不覺無聊，本質上就實現了人世的幸福。若要評估一人有多幸福，不要問什麼讓他快樂，應該問什麼令他悲傷。讓他愁眉不展的事越微不足道，他的幸福度越高。身心安泰，才能覺察細枝末節；大難當頭，感覺不到瑣碎小事。

12. 早晨 & 夜晚

珍惜早晨，提防夜晚

一日之晨，宛如人之少年：輕鬆愉快，晴朗清新。我們覺得強壯有力，腦力體能，無不任由調遣。切莫晚起，以免縮短上午光陰，莫做瑣事，莫事閒談，以免浪費早晨時光。

要把早晨視為生命的精華，珍而重之，如待聖物。



13. 已經擁有的

珍惜已經擁有的

看見不屬於自己的，我們很容易產生一個想法：「假如它屬於我，將會怎樣？」這念頭讓我們自感匱乏。與其這樣想，不如常問：「假如它不屬於我，將會如何？」我的意思是，我們應該努力時不時這樣看待我們之所有，設想假如我們失去它們將會如何；我們甚至應該這樣看待我們所擁有的一切：財產、健康、朋友、情人、妻子、兒女、馬與狗。

原因是，大多數情況下，我們失去了一個東西，才真正知道它的價值。

14. 肉體與精神

強身健體之道

高強度使用肌肉，肌肉會變強；相反，高強度使用神經，神經會變弱。所以，我們應當讓肌肉適度緊張，從而鍛鍊它，但是要謹防神經緊張。要保護眼睛，避免強光，尤其是反射的強光；避免黃昏時分勉強使用目力，也不要長時間凝視細小物品。同樣，不要聽強烈的噪音。不過，特別重要的是，不要強迫讓大腦長期緊張，也不要讓大腦在不適當的時候緊張。

不過，特別重要的是，我們要給大腦充分的睡眠，這是它恢復活力所必需的。睡眠之於人的全身，正如上弦之於鐘錶。大腦越發達、越活躍，需要的睡眠就越多。

15. 生命歷程

在少年眼中，人生是無窮無盡的未來；在老人眼裡，人生是短短的過去。

年輕時，我們認為，如果某人某事對我們一生有重大影響，事情一定會轟轟烈烈地發生，人物必定在鼓樂齊鳴中登場；年老了，回顧以往，才知道一切都悄悄然，躡手躡腳從後門溜進來，幾乎察覺不到。

只要我們還年輕，不論別人說什麼，我們都認為生命沒有終點，並按照這個想法對待時間。年齡越大，我們越珍惜時間。

身在船上，見岸邊景物漸漸後退，越來越小，方意識到自己在前行。同樣，我們心目中的年輕人，年齡越來越大，留意到這一點，我們才察覺自己已經變老，越來越老。

