



# 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

### 未全額給付工資給外勞 勞動部：罰鍰 6 萬元起跳

台灣主要以《就業服務法》管理外籍勞工，但產業外勞適用《勞動基準法》，所以當雇主未全額給付工資給外勞時，可能將同時違反2種行政法，由於兩者的行政罰鍰不同，勞動部也在月初函示，根據《行政罰法》當雇主未全額給付工資予外勞時，罰單是由6萬元起跳。

勞動部勞動力發展署表示，家事類外勞未適用《勞基法》，僅以《就服法》規範，若未全額給付工資給家事外勞，可依法開罰6萬至30萬元，但如果是產業外勞，就會有《勞基法》與《就服法》的法競合問題。

依《行政罰法》第24條第1項規定，「一行為違反數個行政法上義務規定而應處罰鍰者，依法定罰鍰最高之規定裁處。但裁處之額度，不得低於各該規定之罰鍰最低額」；也就是當《勞基法》罰鍰為2萬至100萬、《就服法》罰鍰為6萬至30萬時，將整合罰鍰額為6萬至100萬元。

發展署強調，這不是修法，而是因為在《勞基法》調整罰鍰標準後，地方政府在裁罰時會擔心罰錯，所以才會用通函來統一說明這行政裁罰的罰鍰標準，「調整之後，等於不分家事外勞、產業外勞，只要雇主違反未全額給付工資，最低就是罰6萬元」。

雇主發生未全額給付工資時，本國勞工、外籍勞工的罰鍰不同，會不會造成先付薪給外勞的現象？前台北市勞動局長、律師陳業鑫解釋，會出現雇主未全額給付工資，通常是有勞資糾紛，可能是雇主少付津貼、或因違反工作規則的扣薪情況，除非倒閉，鮮少會惡性完全不給、或是先付薪給外勞，所以勞動部這次函示主要是來釋疑罰鍰標準，尚屬合理。

## 外籍勞工請假返國辦法已發布

為配合就業服務法第 52 條規定修正刪除外籍勞工聘僱期滿應出國 1 日才能再入國工作，以保障外籍勞工返鄉休假的權益，勞動部發布外籍勞工請假返國辦法，明定外籍勞工請假方式、日數、程序及其他相關事項。

依據就業服務法第 52 條規定，外籍勞工於聘僱許可期間請假返國，雇主應予同意。而外籍勞工在聘僱許可期間內，如何請假返國、請假的假別、雇主可否與外籍勞工協商請假日期等，均已明定於外籍勞工請假返國辦法。外籍勞工依據勞動基準法或勞動契約取得特別休假後，即可利用該特別休假自行排定返國時間，雇主原則應予同意。但雇主在外籍勞工排定返國時間的同時，若遇有大量訂單或家庭被看護者照顧需求迫切需要時，雇主可與外籍勞工協商調整返國期日。不過，協商調整不成立時，雇主仍應依外籍勞工原來排定的日期，同意外籍勞工返國，否則將違反就業服務法。此外，外籍勞工請求以特別休假以外的假別如婚假、喪假、事假等返鄉探親時，則回歸勞動基準法、性別工作平等法或勞動契約約定辦理。

社會處提醒雇主，雇主違反請假返國規定將處新臺幣 6 萬元以上 30 萬元以下罰鍰，且勞動部將廢止雇主的招募許可及聘僱許可之一部或全部。

## 違法聘外勞在家幫傭 元太科技總經理李政昊獲緩起訴

元太科技總經理李政昊遭檢舉以元太公司名義，引進 3 名菲籍產業外勞，卻陸續指示 3 人至自己及岳父永豐餘總裁何壽川的一品苑豪宅當幫傭。台北地檢署考量李認罪，已將 150 萬罰鍰全數繳清，今以背信罪處分緩起訴 1 年，需另繳交國庫 20 萬元。

台北市政府勞動局 2015 年接獲菲律賓移工申訴，指在一品苑從事許可外工作，勞動局隨後前往調查，發現 3 名菲籍移工在家幫傭，屋主竟是元太科技總經理李政昊。

勞動局調查發現，元太科技合法申請引進 51 名產業移工，其中 3 人卻被李政昊指派至自宅服務，薪資則由元太科技支付。

3 名移工向勞動局訴苦，表示非但沒有週休一日，也無法外出提領薪資，李政昊一家在國慶日連續假期出外旅遊，卻未留下任何食物，才會撥打 1995 專線申訴。

勞動局先以就業服務法對元太科技、李政昊各開罰 75 萬元，並函請北檢偵辦李政昊所涉刑事背信罪嫌。

李政昊出庭時坦承思慮不周，為妥善照顧家庭，才挪用公司移工。檢察官認為，李政昊私用公司資源圖個人利益，涉嫌背信罪，但考量李認罪且已繳清罰鍰，及對元太造成的損害程度，處分緩起訴。



## 106年4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	56,074	108,636	56,087	163,271	0	1	384,069
	營造業外勞	1,290	65	2,895	1,653	0	0	5,903
	漁工	7,696	1,797	21	2,087	0	0	11,601
	社福外勞	187,281	30,947	546	24,377	0	0	243,151
總數	252,341	141,445	59,549	191,388	0	1	0	644,724



## 新聞快報

### 印尼移工 非法搞「地下匯兌」抽佣金牟利

移民署查獲，一名印尼籍外配，她跟取得台灣居留證的哥哥，兩人聯手，在新北市地區，開印尼雜貨專賣店當掩護，卻是掛羊頭賣狗肉，做起地下匯兌，再從中抽佣金，另外還非法仲介派工剝削，有印尼女子表示，上午去王姓兄妹開的店幫忙切菜，下午賣淫，相當血汗。

移民署專勤隊直搗印尼移工雜貨店搜索，果真，搜出一大疊地下匯兌單，證據擺在眼前。原來，這雜貨店，根本是掛羊頭賣狗肉，表面上，經營商店當掩護，私底下，則是專營地下匯兌。

大筆現金，還有點鈔機、帳簿等等，看起來有夠專業，主嫌印尼籍王姓兄妹，妹妹嫁到台灣 10 年多，取得台灣身分證，哥哥來台投資，是小公司的總經理，取得台灣居留證，兩兄妹在新北新莊、三重等地區開雜貨店，做地下匯兌，協助同鄉把薪資，或是不法賣淫等等的所得匯回家鄉，再從中抽取佣金，經營約 2 年，4 家總營業額破億元，不法獲利 200 萬以上。

移民署新北專勤隊副隊長陳冠元：「抽取的費用，大概就是扣取 1% 的匯差，3 天左右會匯到的屬於一般件，就是抽取新台幣 200 元，如果比較急的列為急件匯款的話，一件會抽到 300 元。」而移民署調查，這對王姓兄妹，還涉及非法仲介，替逃逸的同鄉安排短期派工，一名印尼女子妮妮，就供稱接受派遣，早上到醫院當清潔工，中午再到王姓兄妹開的店切菜打雜，下午再賣淫，幾乎整天都在工作，又被剝一層皮。移民署這回，跟調查局聯手，帶回王姓兄妹等 8 名嫌犯，將他們依法送辦。

（民視新聞李宜庭、莊俊浩新北市報導）



## 印尼的自尊：「零國際幫傭」的背後

印尼政府在去年宣布了「零國際幫傭計畫」，準備從 2017 年開始，到 2019 年之間，逐步減少輸出女性看護工。到底是什麼原因讓印尼政府開始推動這項計畫？我們進入東爪哇的外南夢縣，探訪曾經來台的印尼看護工們，她們怎麼看在台灣的經驗？台灣夢為何變質？不在這波禁止輸出國家名單中的台灣，卻有高達 18 萬的印尼看護工。面對印尼的新政策，我們能看到什麼趨勢與轉變？

涼爽的午後，三三兩兩的女性外籍人士，包著穆斯林頭巾，推著坐在輪椅上的長者到公園裡，聚在一起討論生活點滴，抒解思鄉之情。

這樣的景象，在台灣各縣市已經成為常態。而這些離鄉背井來台工作的印尼看護／幫傭（意指家庭看護，非社福看護），除了必須忍受長時間遠離家人的辛苦，還有層出不窮的勞資糾紛、受雇主性騷擾，或長年生活在有如奴隸般的工作環境中，讓她們不時成為社會新聞上的受害者。

其實，除了台灣，在中東國家、香港或新加坡等地工作的印尼看護，不時也傳出受到雇主虐待的新聞。有鑑於此，印尼總統佐科威在 2014 年上台後發下豪語，誓言維護印尼同胞的尊嚴，不讓國民在海外受欺負，並要求他的內閣開始擬訂計畫，逐步減少如看護等非技術員工的輸出。

在 2015 年 5 月，印尼政府正式宣布 21 個國家工作。這項舉動也讓一些亞太國勢，也讓印尼國內關注移工權益議題的組

「我們支持總統這項政策的精神，但 NGO「移工照護」（Migrant Care）的創示自己對政策的看法。就在針對中東的禁非法前往相關國家，因為如果不出國，家

禁令，禁止家庭看護前往中東及北非共家意識到，印尼是玩真的。佐科威的強織，看似盼到一線曙光。

要真的全部禁止，應該很困難。」印尼辦人阿妮絲（Anis Hidayah）受訪時表令頒布後，其實仍有不少印尼看護繼續鄉賺的錢不足以維持家庭生計。



「但又能怎麼辦呢？為了生活，她們還是要出去啊。而且政府說會有新工作機會配套措施，都還沒看到啊。」阿妮絲苦笑著補充：「這些移工在國外工作的狀況都很差，很多國家的狀況甚至有如奴隸。除了中東國家之外，台灣也一樣。在外南夢那裡就有不少受虐死亡的案例，你應該去看看。」

外南夢縣（Banyuwangi Regency）是爪哇島東部的縣城，記者在今年春天來到外南夢縣。熱辣辣的太陽在頭頂上發威，水面上波光粼粼。一位漁夫肩上扛著漁具，下半身浸在水中，慢慢地往出海口走去。風中的濕氣摻雜著海味。

「你看！那邊就有一間專門辦理到台灣工作的仲介公司。」當地嚮導一邊說一邊逕自下車，往這個連接著台灣跟外南夢的樞紐走去。一進門，101 大樓、中正紀念堂跟日月潭等台灣知名景點進入眼簾。不曉得的人，絕對會以為這裡是專門辦理到台灣旅遊的旅行社。



**這個對台灣人來說完全陌生的外南夢縣，卻與台灣有非常緊密的關係。**

外南夢縣屬於東爪哇省管轄，在這個縣級區域，總人口有約 150 萬人。外南夢與峇里島隔著短短海峽相望，但是與峇里島上滿滿遊客、商業化的光景完全不同，相對純樸。

外南夢縣的經濟以農業為主，但卻因為臨海，不時受到海嘯颱風的侵襲，使得這裡靠天吃飯的農民們，生活相對沒有保障。而外南夢是印尼幾個經由官方認定，可以申請出國打工的地區之一。也因為如此，多數家庭裡的男性務農，女性則是前往海外打工，維持家計。

其中在外南夢最東部的 Tegaldlimo 村落，雖然人口只有 6 萬多人，但曾經或是正在台灣工作的女性，就有 8 成以上。

問起女孩們，她們說，台灣這個非穆斯林國家，比起馬來西亞或中東等穆斯林國家，對她們更有吸引力。「因為錢比較多啊！」坐在丈夫旁邊，正在慢慢跟著網路上的指示，一一填妥資料，準備再度前往台灣工作的莉哈（Wardatus Sholiha）接受《報導者》專訪時，興奮之情溢於言表。「我已經在台灣工作 6 年了，我還要再去。台灣人都對我很好，我很喜歡台灣。」



## 印尼看護的「台灣夢」

印尼是台灣外籍工作者主要來源。根據勞動部在 2017 年 2 月底的統計，全台灣的外籍移工數量有 62 萬餘人，從事看護的人數則有 24 萬人以上，而印尼籍就佔了超過 18 萬人。

但像莉哈這樣對台灣有好感和情感，在外夢南，似乎不再是個共同的經驗。有更多例子，讓外夢南的女孩和女人，重新思索來台灣的意義。

「我們現在這個村落裡，近百位去過台灣的婦女，假日都會聚在一起，用中文聊天、一起分享在台灣遇到的事情。」身為外南夢台灣看護互助會的會長，美拉（Bunda Meila）一邊說一邊找出手機中的照片。「你看，這就是我們在這裡聚在一起編織的竹籃子，我們會將賣掉得到的錢，拿來幫助現在在台灣、或未來要前往台灣工作有需要的姐妹。」

讓這些前印尼看護們這麼團結的最主要原因，其實是因為台灣對於家庭看護的保障，跟社福機構中的看護或一般外籍勞工相比，仍有一段距離。除了家庭看護沒有受到《勞基法》的最低薪資保障之外，連勞保的承保都是由勞資雙方議定，法律並沒有強制雇主必須投保。

因此，這些到過台灣工作的「前輩」知道同胞們在台灣工作的辛苦，希望在家鄉組織互助會，幫助需要幫助後輩姐妹。

### 「若讓我再選一次，我不會選擇去台灣」

「我現在過得很好，跟再婚的丈夫還有小孩子們一起簡單的生活，我很知足。若一切能重來，要我選擇是否到台灣工作。我的答案是『不要』。」曾到台灣擔任看護的蘇姬阿敏（Suqiayem）受訪時，年長的父母坐在一旁靜靜地聽著寶貝女兒的經歷，臉上僵硬的表情跟沈默的氛圍，讓他們的心情不言而喻。

蘇姬阿敏從 2012 年開始，在台灣工作超過 3 年。但只有剛開始在彰化的 3 個月是合法身份，後來的時間都是以非法移工在台灣各地找工作，完全沒有保障。

「我離開第一個工作的原因就是受到雇主的性騷擾，他曾經忽然從後面抱住我，甚至上下其手，我拒絕之後，每天壓力都很大。最後受不了，我就跑走了。」蘇姬阿敏逃走之後在台中、中壢、桃園等地都打過工。

根據勞動部 2016 年的統計，目前在台灣非法工作的移工總數超過 5 萬人，也就是說，每 12 位移工就會有 1 人是非法。

雖然每個人離開的理由都不同，其實有不少都是因為受不了惡劣的工作環境，求助無門只好逃跑。或是簽證到期，不想繳付高額的仲介費，只好以非法的身份在台灣打工。但也因為非法的身份，讓他們沒有生病或出意外的權利，甚至在非法仲介威脅下，暗地生存。

「那個仲介說要『驗貨』，在車上直接要求我跟他上床，不然就要載我到警察局舉報我。」蘇姬阿敏捲曲著上半身，雙臂放在腿上，可以看得出來她回想這不堪回憶的痛苦。「我當然拒絕了他，而他真的就載我到附近的警察局。我下車後馬上拔腿就跑，最後是附近的檳榔攤救了我，不但幫我躲他，還載我到台中火車站。」

蘇姬阿敏成功逃出非法仲介的魔掌之後，她又陸續在幾個工廠打工賺錢。最後她透過非法仲介在台北一個家庭中找到看護的機會。

命運捉弄人，原本以為可以安安穩穩工作的蘇姬阿敏，在這個以禮相待的老闆家中工作一年後，就意外因為食物中毒而入院。

因為身份為非法的關係，雇主不敢帶她到醫院看診。蘇姬阿敏只好自己躲在家裡，默默地期待安然度過病痛。但迎接她的，卻是如地獄的邊境。

「我在朋友家待了一段時間之後，身體狀況越來越差。我朋友後來找上印尼的仲介，印尼仲介還特別飛到台灣，帶我到醫院裡看病。因為那時候沒有錢可以付給醫院，醫院對我的態度相當惡劣，甚至連食物也不提供。在醫院的時候，常常需要靠朋友帶食物給我，我才有東西可以吃。」蘇姬阿敏最後說：「我總共在醫院躺了 4 個月，最後一個月我甚至陷入昏迷，完全不省人事。」

旁邊忙翻譯的 NGO「移工照護」員工羅欽瑪廷 (Unt Rochimatin) 補充說明，表示這起事件後來也引起印尼政界的注意。當時蘇姬阿敏沒有錢付給台灣醫院，但也不敢貿然出院。幸好透過印尼仲介跟外南夢台灣互助會的力量，由代表外南夢的國會議員妮哈雅圖 (Nihayatul Wafiroh) 出面，成功讓蘇姬阿敏回到印尼，進入外南夢的公立醫院。

最後，蘇姬阿敏在外南夢的醫院經過 26 天的治療之後，雖然仍不能行走，但狀況漸漸好轉。蘇姬阿敏在今年受訪時，言談舉止正常，已經恢復到可以像一般人一樣的生活作息。

但並不是每位逃跑的看護都可以像蘇姬阿敏一樣，在經歷這些遭遇後，還能幸運撿回一命。有一些人的生命，就在這一次又一次的摧殘後，消逝在這場惡夢之中。

「我們只是想知道，女兒在台灣到底發生了什麼事。為什麼回來之後就死了？」前印尼在台看護黛西 (Desy Ika Safitri) 的父親蘇平蘭 (Supilan) 眼眶中泛著淚光，一字一句慢慢地說出自己心中卑微的期望。而在一旁的母親蘇伊亞 (Suiyah) 已經用手捂著臉，眼淚潰堤。

根據黛西父母受訪時表示，黛西在 22 歲的時候開始到台灣工作，在今年初過世時，她前前後後總共在台灣工作了超過 5 年。黛西的父親手中拿著女兒生前的照片，透過翻譯慢慢地將他們所知道的經過吐露出來。

## 為了賺錢，賠了性命

黛西的父親指出，黛西在 3 年的合法工作簽證結束後，因為想要繼續賺錢，不想出境、不願再付給掮客大筆佣金，所以非法滯留台灣在手機殼工廠工作了 2 年。但在一次車禍事件中，黛西陷入昏迷，進入新北市的醫院。

家人因為沒有錢買到台灣的機票，心急如焚，得到的資訊相當片段。再加上黛西非法滯留的身份，在台灣完全沒有可以幫忙她的人，只有幾位熱心的印尼同胞跟黛西的家人保持聯絡。

黛西在台灣醫院待了 3 個月的時間，最後透過外南夢的互助會還有印尼政府的幫忙，才將癱瘓的黛西送回家鄉。但不幸的是，黛西最後仍在回鄉 2 個月之後撒手人寰。

「我們無法判定黛西的死亡最主要的原因為何，因為她在台灣的醫院住了 3 個月。我們沒有詳細的相關病例。」黛西主治醫師、外南夢縣公立醫院醫師崔斯納 (Tresna Risman Tara) 接受專訪時指出：「在我們這間醫院裡，從 2015 年到現在，總共就接受過 3 個在台灣工作後癱瘓的病患，包括黛西在內的其中兩位過世了。」

蘇姬阿敏跟黛西的例子說明了印尼移工在台灣脆弱的一面，也反應出佐科威推動「零國際幫傭計畫」的原因。

## 事實上，印尼輸出移工已多年，早就看出台灣法制的健全。

「你想想看，在一般的公司裡，全公司幾十幾百位員工，只有少數的人是管理層。但是如果你在雇主家裡工作的話，雇主的爸爸、媽媽、兒子、女兒全部都可以使喚你，這樣你的壓力不會大嗎？」印尼 Binus 大學，專門研究移工議題的教授教授卡蘭保 (Charan Bal) 受訪時指出：「除此之外，她們必須住在雇主家裡。這樣一天不就是 24 小時待命嗎？工資還這麼低，合理嗎？」

卡蘭保再補充說：「因為住在雇主的家中，才常有性騷擾或是超越僱傭關係的事情發生。雖然除了台灣之外，新加坡跟香港也都是這樣，但應該要向加拿大等西方國家看齊，給看護自己的宿舍，才会有健全的工作環境。」而印尼政府其實也了解到這個問題的嚴重性，在佐科威上台後，就提出相關的要求。



## 基本薪資、住宿舍與加班費

印尼政府在 2014 年向台灣提出了 3 個條件，分別是看護應該要納入最低基本薪資的保障；不需要跟雇主住在同個屋簷下，看護要有自己的宿舍；因為不需要跟雇主一起住，所以工時固定，加班必須付加班費。若滿足，才會繼續允許對台灣輸出印尼籍看護。

雖然台灣政府沒有答應印尼政府的要求，但是在 2015 年 8 月，台灣跟印尼、菲律賓、越南與泰國等政府達成協議，將凍漲了 18 年的家庭看護薪資從 15,840 元調漲至 17,000 元。而在 2017 年 2 月，印尼官方再度提出要求，希望台灣政府將薪資從 17,000 元調漲為 19,000 元。

除了台灣之外，為了因應印尼政府的政策，汶萊政府也釋出善意，在 2016 年 4 月宣布，將原本每個月的 250 汶萊元薪資（約 5,300 台幣），提高到 350 汶萊元（約 7,500 台幣）。另外，香港勞工及福利局在接受當地媒體採訪時坦言，要立法讓所有的看護離開雇主家中，住在宿舍仍有困難。

從近年印尼官員接受採訪時透露的訊息可看出來，印尼政府並不是要停止看護工的輸出，而是希望改善同胞們在國外的待遇。尤其若印尼國內的經濟狀況沒有改變，要禁止國人到海外尋求生計，有如緣木求魚。

根據外媒報導統計，在 2014 年前往中東禁令未發布前，印尼移工從該區域匯回國內的金額總數是 28 億 7 千多萬元美金。而在 2015 年禁令發布後，金額飆升到 35 億 2 千萬美金。

由此可見，雖然海外許多國家的工作環境險惡，不論是廠工或看護，仍希望到國外工作賺錢，維持家庭生計。但看到黛西父母涔涔流下的淚水可以想像，若要他們再選一次，他們可能不會同意讓寶貝女兒，踏上這條不歸路。

不少以往對於出國工作懷有憧憬的印尼女性，在悲傷故事口耳相傳下，動搖了原本美好的台灣夢；加上佐科威的中東禁令以及在今年開始的「零國際幫傭計畫」上路後，她們出國的門檻也相對提升。

在這樣大環境的改變下，台灣若不正視這個狀況，改善外籍看護的勞動條件，原本以為只是印尼政府「狼來了」的虛張聲勢，也可能成真，並且重重影響台灣社會。





## 健康資訊

# 豬哥亮癌末病逝享壽 70 歲 大腸癌高危險群防身術一定要知道

藝人豬哥亮（原本名謝新達，復出後改名為謝友偵）因大腸癌末期入院多時，15 日早傳出噩耗，豬哥亮病逝台大醫院，享壽 70 歲。家屬隨後也發出聲明證實豬哥樣的病逝，在聲明中提到豬哥亮「走的平和、很安詳；困擾他的病痛，再也不會讓他感到難受。」聲明中也謝謝各位喜愛豬哥亮的朋友們，也希望能夠給豬哥亮深深的祝福，讓他在天上仍然散播著歡笑。「也希望大家心裡記著這位秀場天王 你們口中的 --- 豬大哥」。

臺大醫院外科部大腸直腸外科主任、臺大醫學院外科教授梁金銅；臺大醫院內科部胃腸肝膽科主治醫師、臺大醫學院醫學系教授翁昭旻，接受《好健康》雜誌諮詢時指出，大腸癌發生原因，除與遺傳、基因有關外，飲食西化被認為是危險因子之一。現代人工作繁忙，多以外食為主，食用蔬果比例低，再加上吃太多肉、油脂，大腸癌可能悄悄上身。

### 大腸癌的分期與治療

根據統計，第 1 期大腸癌 5 年存活率高達 95%、第 2 期 5 年存活率為 80%、第 3 期為 60% 到 80%、第 4 期 5% 到 10%。可惜的是，多數大腸癌病人一發現是 2、3 期，第 1 期僅 15%。

大腸癌分期主要看癌細胞侵犯大腸的深度，腸管結構從內往外，第 1 層黏膜層、第 2 層為黏膜層下層、第 3 層為肌肉層、第 4 層為漿膜層。

第 1 期癌細胞只侵犯到黏膜層及黏膜下層（稱為 T1），或者是在肌肉層裡（T2）。第 1 期的治療方式要看大腸息肉的形態，大腸息肉可分為有柄的，以及廣

基型的，前者可利用內視鏡直接切除，廣基型稍難處理，在刮除黏膜時若不小心可能造成腸管破裂，變成要緊急手術。所以，若腫瘤侵犯到黏膜下層就要比較小心，必要時以外科開刀。

### 大腸癌的篩檢建議

狀況	建議
無危險因子、無症狀者	50 歲以上民眾每年做一次糞便潛血檢查，若呈陽性應加做大腸鏡檢查。也可直接做大腸鏡檢查
有大腸癌家族史及大腸相關遺傳疾病者	定期做大腸鏡檢查
排便習慣突然改變、大便有血或黏液、常有解便解不乾淨感	儘快就醫，由醫師詳細檢查，必要時安排大腸鏡檢查



此外，有 3% 原本被認為是第 1 期的患者，事實上已有淋巴結轉移，若只用內視鏡方式處理病灶可能會遺漏，這也是在選擇內科或外科方式治療時必須考量的因素。

至於第 2 期大腸癌是指癌細胞已侵犯到肌肉層以外的漿膜層，但尚無淋巴腺擴散。第 3 期則是有淋巴腺擴散，第 4 期則是有遠處轉移，例如肝臟、肺臟、骨骼等。2 至 4 期都可以手術切除病灶，再搭配化學治療或標靶治療。標靶藥物費用昂貴，所幸健保已有條件給付，減少病患自費的負擔。

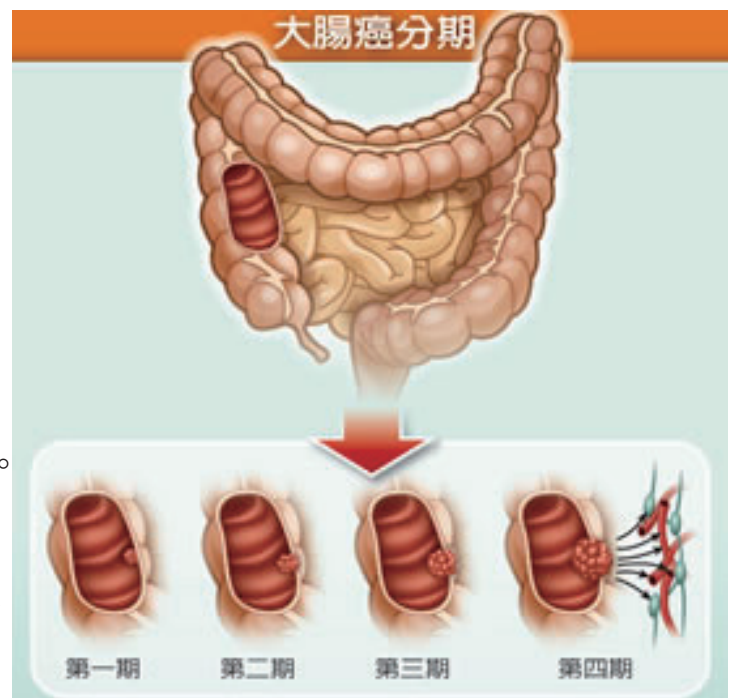
大腸癌第一期治癒率極高，但第 4 期也非完全絕望，尤其因為血流的關係，大腸癌轉移的第一站通常是肝臟，很快就會被發現，在化療及標靶藥物的輔助下，第 4 期患者也能存活很長一段時間。

## 大腸直腸癌 高危險群防身術

大腸直腸癌的發生跟年齡老化及家族史有極大的關係，以台灣來說，絕大多數的大腸直腸癌的患者為中老年人；而有相關家族史的人，也是不可輕忽的一群。

另外有大腸息肉症候群家族史的人，也是大腸直腸癌的高危險群，在青春期過後，大腸內就長滿了數以千計的息肉，若不治療，到了 30 歲之後，百分之百會變為大腸癌。

其次是，遺傳性非息肉性大腸直腸癌的患者也是高危險群，這類病人並沒有多發性息肉症，但有大腸癌的家族史，且發病年齡早，並可能合併其他部位的癌症，如卵巢癌、子宮內膜癌、胰臟癌及胃癌。





## 對這些高危險群，美國癌症協會有以下建議：

1. 一般民眾年滿 50 歲以上，應每年接受糞便潛血檢查，每 3 到 5 年接受乙狀結腸鏡檢查。
2. 患有家族性多發性息肉症候群的患者，則應自 10 歲起每年接受乙狀結腸鏡檢查，直到 40 歲為止。40 歲以後改為每 3 年做一次大腸鏡。同時也應每 1 到 3 年接受上腸胃道檢查看有無息肉。
3. 有大腸癌家族性史的人而言，當他有一位一等親的親屬罹患大腸癌時，應自 35 至 40 歲起每年接受糞便潛血檢查及肛門直腸指診，且每 3 至 5 年接受乙狀結腸鏡檢查。
4. 若有兩個一等親的親屬罹患大腸癌，則從 35 至 40 歲起，或自其罹患大腸癌的親屬發病年齡減 5 歲的年紀開始，每 3 至 5 年接受大腸鏡檢查。
5. 若有 3 個一等親的親屬罹患大腸癌，或是有一等親的親屬在 30 以前罹患大腸癌時，則應考慮家族性息肉性大腸症候群或遺傳性非息肉性大腸直腸癌的可能性。

## Q&A

**Q：吃素可以避免罹患大腸癌嗎？**

**A：**吃素不一定就不會罹患大腸直腸癌，過去雖有研究顯示，吃素的人發生大腸直腸癌機率低於一般人，但並不代表完全沒有罹患的機率。

**Q：大便有血絲，是不是就是罹患了大腸癌？**

**A：**若大便後擦屁股發現有血，確實是一個警訊，建議到醫院檢查。不過，民眾無須過於緊張，因為多數是痔瘡出血。若要簡單的分辨，通常痔瘡出血不太會有黏液，要是看到血中帶有黏液就要格外注意。但民眾最好還是不要自己區分，只要發現糞便有血絲等異常現象，最好趕緊就醫，由專業人員進行區分，有問題及早治療。

**Q：大腸腫瘤標記 CEA 數值偏高，就是罹患大腸癌了嗎？**

**A：**不一定。CEA 數值偏高，除了與大腸癌有關，有抽菸習慣者，比起沒有抽菸者，CEA 數值也會比較高，但並非因為尼古丁引起，而是因為抽菸刺激呼吸道黏膜，導致 CEA 數值偏高。CEA 並非大腸癌理想的篩檢工具，主要是作為大腸癌術後的追蹤指標。

**Q：解便不乾淨，容易罹患大腸癌嗎？**

**A：**解便不乾淨有可能是大腸癌表現出來的症狀之一，若是直腸癌或乙狀結腸癌，患者確實會有解便一直解不乾淨的感覺。



## 好文分享

### 小和尚賣石頭的故事，看懂了貴人自然伴你左右！

一天，一個小和尚跑過來，請教禪師：「師父，我人生最大的價值是什麼呢？」禪師說：「你到後花園搬一塊大石頭，拿到菜市場上去賣，假如有人問價，你不要講話，只伸出兩個指頭；假如他跟你還價，你不要賣，抱回來，師父告訴你，你人生最大的價值是什麼。」

第二天一大早，小和尚抱塊大石頭，到菜市場上去賣。菜市場上人來人往，人們很好奇，一家庭主婦走了過來，問：「石頭多少錢賣呀？」和尚伸出了兩個指頭，主婦說：「2 元錢？」和尚搖搖頭，家庭主婦說：「那麼是 20 元？好吧，好吧！我剛好拿回去壓酸菜。」小和尚聽到：「我的媽呀，一文不值的石頭居然有人出 20 元錢來買！我們山上有的是呢！」

於是，小和尚沒有賣，樂呵呵地去見師父：「師父，今天有一個家庭主婦願意出 20 元錢，買師父，您現在可以告訴我，我人生最大的價值是什麼了嗎？」禪師說：「嗯，不急，你明天一早，再把這塊石頭拿到博物館去，假如有人問價，你依然伸出兩個指頭；如果他還價，你不要賣，再抱回來，我們再談。」

第二天早上，在博物館裡，一群好奇的人圍觀，竊竊私語：「一塊普通的石頭，有什麼價值擺在博物館裡呢？」「既然這塊石頭擺在博物館裡，那一定有它的價值，只是我們還不知道而已。」這時，有一個人從人群中竄出來，沖著小和尚大聲說：「小和尚，你這塊石頭多少錢賣啊？」小和尚沒出聲，伸出兩個指頭，那個人說：「200 元？」小和尚搖了搖頭，那個人說：「2000 元就 2000 元吧，剛好我要用它雕刻一尊神像。」小和尚聽到這裡，倒退了一步，非常驚訝！

他依然遵照師傅的囑託，把這塊石頭抱回了山上，去見師傅：「師傅，今天有人要出 2000 元買我這塊石頭，這回您總要告訴我，我人生最大的價值是什麼了吧？」禪師哈哈大笑說：「你明天再把這塊石頭拿到古董店去賣，照例有人還價，你就把它抱回來。這一次，師傅一定告訴你，你人生最大的價值是什麼。」



第三天一早，小和尚又抱著那塊大石頭來到了古董店，依然有一些人圍觀，有一些人談論：「這是什麼石頭啊？在哪兒出土的呢？是哪個朝代的呀？是做什麼用的呢？」終於有一個人過來問價：「小和尚，你這塊石頭多少錢賣啊？」小和尚依然不聲不語，伸出了兩個指頭。「20000元？」小和尚睜大眼睛，張大嘴巴，驚訝地大叫一聲：「啊？！」那位客人以為自己出價太低，氣壞了小和尚，立刻糾正說：「不！不！不！我說錯了，我是要給你200000元！」「200000元！」小和尚聽到這裡，立刻抱起石頭，飛奔回山上去見師父，氣喘吁吁地說：「師父，師父，這下我們可發達了，今天的施主出價200000元買我們的石頭！現在您總可以告訴我，我人生最大的價值是什麼了吧？」

禪師摸摸小和尚的頭，慈愛地說：「孩子啊，你人生最大的價值就好像這塊石頭，如果你把自己擺在菜市場上，你就只值20元錢；如果你把自己擺在博物館裡，你就值2000元；如果你把自己擺在古董店裡，你值200000元！平台不同，定位不同，人生的價值就會截然不同。這個故事是否啟發了你對自己人生的思考？你將如何定位自己的人生呢？你準備把自己擺在怎樣的人生拍賣場去拍賣呢？你要為自己尋找一個怎樣的人生舞臺呢？不怕別人看不起你，就怕你自己看不起自己。誰說你沒有價值？除非你把自己當作破石頭放在爛泥中，沒有人能夠給你的人生下任何的定義。」

我是一切的根源，要想改變一切，首先要改變自己！學習是改變自己的根本

其實，你愛的是你自己；

你喜歡的亦是你自己。

你愛的、你恨的，都是你自己。

你變了，一切就都變了。

你的世界是由你創造出來的。

你的一切都是你創造出來的。

你是陽光，你的世界充滿陽光；

你是愛，你就生活在愛的氛圍裡；

你是快樂，你就是在笑聲裡

同樣的，你每天抱怨、挑剔、指責、怨恨，你就生活在地獄裡；

感悟：一念到天堂，一念下地獄。

你心在哪，成就就在哪！

