



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

申請外勞檢須附勞資會議紀錄 勞動部：將從1次增為4次

(台灣英文新聞 / 黃紫緹 綜合外電報導) 勞動部30日就「雇主聘僱外國人許可及管理辦法」作出最新函釋，5月1日起，雇主招募外勞，向勞動部申請無違反勞工法令證明，須檢附的勞資會議紀錄，將由1次逐步增加為4次。

勞動部說明，雇主於申請招募外籍勞工許可前，應檢附最近1次的勞資會議紀錄，向地方政府證明事業單位已依規定召開勞資會議，經檢視後核發無違反勞工法令證明，雇主才能依規定，向勞動部申請外籍勞工招募許可。

另依據《勞動基準法》及「勞資會議實施辦法」規定，事業單位至少每3個月應舉辦勞資會議1次。

舉例說明，自今年5月1日起至7月31日為「輔導期」，雇主若於期間內向地方勞工主管機關申請無違反勞工法令證明，只須檢附1次勞資會紀錄。例如，雇主於5月1日申請，即須檢附2月1日至4月30日內召開的勞資會議紀錄影本。

8月1日至10月31日期間，雇主向地方勞工主管機關申請時，須檢附2次勞資會議紀錄，例如，雇主8月1日申請，即須檢附2月1日起至4月30日及5月1日至7月31日間分別召開的2次勞資會紀錄。

以此類推，自明年2月1日後，雇主向地方政府申請無違反勞工法令證明時，應檢附至少4次勞資會議紀錄。

勞動部表示，此舉是為使申請外國人的雇主更具企業社會責任、促進勞資合作。相關規定可洽勞動部電話服務中心02-8995-6000諮詢。

桃園 11 萬移工住的安全 僅靠 34 訪視員檢查…

桃園市逾十一萬名外籍移工，住宿地點逾五萬處，都居全台之冠，但中央僅補助桃園聘雇卅四名外勞訪視員，人少案多，難以全面檢視。勞團也發現，許多移工住宿處與有機溶劑等易燃物品為伍，宿舍也不確定是合法建築，感慨三個月前的大火之後，「移工住宿的安危全被遺忘了」。

去年十二月，蘆竹矽卡公司移工宿舍大火，六名年輕移工葬身火窟，也燒出移工宿舍多違建、陳設擁擠、易燃等安全隱憂。移工團體近來私下探訪桃園移工宿舍，發現部分移工宿舍竟擺放有機溶劑、易燃物料，房間外雖有後門，但門外卻架設鐵籬，通往一樓的樓梯則晦暗狹小，若發生意外恐難及時逃生。

「宿舍環境危險，移工很怕！」越南外勞配偶辦公室個管員邱怡嘉說，有移工的宿舍就在工廠二樓，採木板隔間，一樓就是生產機台與原料，機台全天候運轉，聲響與氣味都影響居住品質；有的宿舍看起來很像臨時搭建的工寮，不確定是否合法，而住宿環境優劣全靠雇主良心，移工礙於生計，只能無奈接受。

她認為，移工住宿建物是否合法，至今都未列入訪視員的檢視項目，住宿條件管理漏洞遲未補滿，難保矽卡移工宿舍大火再度上演。

桃市府勞動局外勞事務科長張哲航說，據移工訪視員實地訪查，曾看過移工浴室擺放工廠常見的水槽，僅供簡易洗滌沖身，環境簡陋，或宿舍內管理欠佳，幾乎每個移工都有自用的微波爐或電熱壺，電線雜亂也增加用電風險。

依現行規定，主管機關須訪視外籍移工飲食、住宿及管理三方面，但桃園市雇用移工的事業單位有六千多家，通報移工住宿點有五萬多處，依現有卅四名人力而言，根本難以應付，去年僅訪完三成多案件。

勞動局表示，外勞訪視業務為勞動部權責。勞動部勞動力發展署組長薛鑑忠說，訪視員人力補助與配置有計算公式，目前訪視人力集中在六都，礙於員額控管等因素，近五年未增加，多個縣市都反映要補人，最近會開會討論。



工作小組討論基本工資將調高？勞動部：與事實不符

勞動部上周舉行基本工資工作小組會議，有媒體報導，與會的委員多有默契調高基本工資，但勞動部今大動作澄清，表示會中沒有委員發表基本工資調幅相關意見，報導與事實不符。

新任基本工資工作小組共有28名成員，但其中有6名非基本工資審議委員，也就是說無權參與決策基本工資是否調漲。

勞動部說，該次工作小組是基本工資審議委員會下設之常態性討論機制，研議基本工資相關議題。勞動部表示，基本工資工作小組並不具審議基本工資之權限，且該次會議亦未有委員發表未來基本工資調幅之相關意見，報載與事實有所不符。

勞動部說明，上屆基本工資審議委員會委員任期至去年12月31日屆滿，本次工作小組會議為改選後新任委員首次聚會，因此，會議重要報告事項為「現行基本工資審議委員會之組成與審議機制」、「基本工資工作小組之重要研議成果」及「當前經濟社會情勢之影響評估」，使委員充分清楚基本工資審議委員會及基本工資工作小組之運作方式。會中除簡介「國際上外籍勞工政策與最低（基本）工資制度之關連性」之研究成果，國際上採行最低工資制度的國家其本外勞均一體適用該國基本工資之規定等。此外，並報告當前經濟社會情勢，使委員掌握勞動市場現況及社經發展情勢。

勞動部進一步表示，薪資低落原因錯綜複雜，政府刻正由國發會、經濟部、勞動部等相關部會加速推動經濟轉型、改善投資環境、加強人才培訓、提高就業競爭力等，以追求永續發展的新經濟模式，以期薪資和經濟成長能同步提升。

勞動部將持續落實各項勞動政策，在《最低工資法》未完成法制前，將依法於第3季召開基本工資審議委員會會議，由勞、資、學、政全體委員共同討論，充分溝通，在兼顧勞資雙方之需要下，審慎考量調整基本工資。（唐鎮宇／台北報導）



移工勞資爭議多 新北聯手 4 民團主動關懷

新北去年度雇主與外籍勞工勞資爭議達3896件，其中以工資爭議居冠，其次為許可外工作等契約爭議，呈現出新北與4民間團體合作成效，勞工局也呼籲雇主善待外勞，否則觸法將面臨無法雇用外勞。

雇主志明聘雇印尼籍家庭看護工莉莉到家中照顧老母親，所經營的滷味店人手不足，要求莉莉到滷味攤幫忙鴨頭拔毛、清洗豬頭皮，被勞工局當場查獲依就業服務法開罰3萬元，並限期改善。

新北勞工局外勞服務科長廖武輝說，去年工資爭議有1988件占五成最大宗，其次如膳宿費、許可外工作、提前解約等契約爭議有1054件占近三成。廖武輝表示，工資爭議以雇主藉故幫外勞存機票錢、怕外勞錢花光、怕逃走等理由，預扣外勞的薪資，甚至還有超收膳宿費用；另外契約爭議最常見的案例，即為請家庭看護外勞幫忙煮飯、到店內工作等違法樣態。

勞工局長許秀能說，新北外勞人數9萬4812人高居全國第三，爭議類型多樣化，因此結合台灣國際勞工協會、桃園市群眾服務協會、勵馨社會福利事業基金會、天主教耶穌會台北新事社會服務中心4家民間團體共同參與關懷。

勞動部將持續落實各項勞動政策，在《最低工資法》未完成法制前，將依法於第3季召開基本工資審議委員會會議，由勞、資、學、政全體委員共同討論，充分溝通，在兼顧勞資雙方之需要下，審慎考量調整基本工資。（唐鎮宇／台北報導）

107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 | 57,430 | 117,135 | 58,053 | 177,869 | 0 | 1 | 0 | 410,488 |
| | 營造業外勞 | 848 | 12 | 2,390 | 1,345 | 0 | 0 | 0 | 4,595 |
| | 漁工 | 8,571 | 1,821 | 25 | 1,808 | 0 | 0 | 0 | 12,225 |
| | 社福外勞 | 192,945 | 31,219 | 519 | 27,473 | 0 | 0 | 0 | 252,156 |
| 總數 | | 259,794 | 150,187 | 60,987 | 208,495 | 0 | 1 | 0 | 679,464 |



新聞快報

落難移工被政府逼得只能成為「逃逸外勞」？

晨曦兒／法律研究所學生

對於《自由時報》4月5日刊登移民署副署長鍾景琨回應「為何要幫逃逸外勞脫罪？」文中「移工失聯原因很多，無法僅歸責於移工本身」一詞，筆者非常「有感」；此種事實與法理有相當距離的的論述，再再表態官方將移工的人權架構在「失聯」開始之上，而非對「失聯前」的防範未然。



今年1月媒體曾揭露「性侵被害人變通緝犯」：化名「安安」的印尼籍看護，被蘇姓前僱主之父以工點打掃之名誘騙到忠孝西路25樓豪宅性侵未遂逃出後，卻反遭攀誣偷竊，姑不論承辦之中正一分局筆錄中荒謬的呈現：「妳上稱係因被害人要強暴妳，故妳才竊取他脫下來的外褲……」將性侵前因與竊盜後果的倒果為因，且未依《性侵害防治法》立案調查外，安安事後透過1955多次求助，也未獲具體協助，最後被迫離境，待同年12月再入境台灣時，已成通緝犯。

據安安在記者會上陳述，是日在移民署過時不供餐、且有超過7小時滴水不沾，疑受到非人道對待，移送過程中更不斷遭專勤隊暴力推攘，導致驚嚇過度，目前仍在身心科門診就醫服藥。再者，本案尚在台北地院審理中，移民署卻又一紙公文再次要求安安10日內離境，非但輕賤我國司法主權，更使兩公約中保障的「無罪推論」人權形同虛設。



在筆者的學術研究訪談中，安安不只一次表示：「有同鄉建議，逃逸尚有工作機會，而留下來，只能等待『遣返』」！事實上，背負「竊盜」污名的看護，確實有轉出困難的窘境，而在協助安安申請轉換工作類別的過程，安安的廢聘通知，終於在她入境後四個月下來了，很罕見地，勞動部坦承不該錯誤發給聘僱許可，但對於「為何配合法務部將安安『誘捕』入境？」「安安遭新僱主惡意丟包，入境即失業，且不符合安置要點的『人球』身份，日後何去何從？」始終未置一詞，只公式化的預下伏筆，以「嗣後如發生行蹤不明情事，經警察或入出國管理機關查獲後，其遣送所需旅費及收容期間之必要費用，由就業安定基金先行墊付」云云，確實讓人不當聯想，是否還免費附送機票一張？顯然這也是副署長口中「失聯不可歸責於移工」的故事開端。

除了安安，在眾多落難移工身上，經常可以目睹到政府部門各自行政、解離錯亂的狀態；安安既是性侵被害人，同時也是竊盜案的加害人，當被害人身分被突顯時，勞動部給予人道支援發給急難救助金，而當新僱主觸犯《刑法》妨害秘密罪，拆閱安安的私人信件主張廢聘有理時，勞動部又完全不保障安安的工作權，未盡查證並隨著僱主片面之詞稱安安已入獄，不管外界新聞鬧得沸沸揚揚，罔顧已向地方勞工局完成安置報備，仍然公文滿天飛，從移民署問到地檢署，嚇得法院以為安安克已行蹤不明，再度對安安發布限制出境，整個移工的人權，因循不同行政體系的本位主義，出現崩壞的「碎片化」特徵。

假設移工申訴專線 1955 具備相當功能性，顯然副署長所擔憂的無法歸責於移工的失聯原因自當消滅；然而我國的移工權利保障政策始終金玉其外，捧著「依法行政」的尚方寶劍，卻威挾合法爭取自身訴訟權益的移工，無非是藉法律之名迫其逃逸。已知「逃逸」是剝削的開始，官員「聞聲救苦」的慈悲心縱不能未雨綢繆，也要有亡羊補牢的自省能力，而不是切割守法移工的人權，不斷消耗、轉移、分散對「非法逃逸」的注意力。



勞動部評鑑外勞仲介公司 4月下旬開跑

（中央社記者余曉涵台北 19 日電）勞動部今天表示，一年一度的針對外籍勞工、看顧的人力仲介公司評鑑將從 4 月下旬開跑，預計 10 月底會對外公佈。

勞動部今天發出新聞稿表示，為提升跨國人力仲介公司的服務品質，勞動部預計從 4 月 23 日起至 9 月上旬期間到各仲介公司辦理實地評鑑，今年預計將有 1471 家仲介公司接受評鑑，評鑑成績將於 10 月 31 日出爐，並公告於勞動部勞動力發展署網站，作為雇主挑選仲介公司參考。

根據勞動部統計，105 年度外勞仲介公司評鑑結果，1333 家業者中，獲 A 級（90 分以上）共 487 家，占 36.53%；B 級（70 分至未滿 90 分）773 家，占 57.99%；C 級（未滿 70 分）73 家，占 5.48%。

勞動部說，105 年度全國外勞仲介公司評鑑平均成績從 104 年度 85.11 分提升至 86.06 分、A 級外勞仲介公司比率由 26.53% 提升至 35.59%。

勞動部表示，今年度辦理的仲介公司評鑑，分為品質管理、違規處分、顧客服務及其他事項等項目，包含仲介公司是否妥善保存管理委任契約及個人資料、員工教育訓練情形、服務的週期及申訴管道的建置等，以強化仲介公司的服務品質，並促使仲介公司善盡社會責任。



外籍看護工罹癌僱主不離不棄 獲選屏東優秀僱主

（台灣英文新聞 / 李文潔 綜合報導）屏東縣近日公佈境內優秀外籍勞工暨優秀雇主名單，獲選的優秀僱主名單中，一名徐姓僱主在其印尼籍看護工如莉罹癌時不僅願意繼續僱用，更讓如莉在工作之餘依照興趣做點心及縫紉放鬆心情，獲選為本年度的優秀僱主。

屏東的徐昕昕先生僱用來自印尼的看護工如莉，但如莉在任職期間發現罹患乳癌，由於台灣的外籍看護工尚未列入勞基法保障，沒有病、喪假更沒有特休，倘若罹患疾病會被僱主及仲介以沒有工作能力為由遣返，但徐昕昕在得知如莉病況後，不僅沒有解僱她，在如莉進行兩次乳房切除手術與化療期間，徐先生更自行照顧被看護者，且不扣除如莉薪資，讓她能無後顧之憂的接受治療並調理身體，病情得以控制。

徐先生也鼓勵如莉在工作之餘放鬆心情，依照興趣做點心及縫紉，工作時才能專心照顧看護者。如此無私大愛的行為也讓他獲選為本年度屏東最佳僱主之一。

其他優秀優秀外籍廠工組（6 名）、優秀機構看護工組（2 名）、優秀家庭看護工組（8 名）與優秀外籍漁工組（5 名），屏東縣政府將於 4 月 23 日上午在屏東縣政府大禮堂舉行公開表揚儀式。



健康資訊

運動後大口喝水超過癮？小心青光眼搶走視力的3大壞習慣

運動後熱又渴，大口喝水好過癮？小心！中醫師表示，近年來青光眼患者有年輕化的趨勢，一旦確診，可能不到10年就完全失明，建議年輕人遠離青光眼，要特別小心生活中常犯的3個壞習慣，而熬夜滑手機、運動後牛飲便是其中2個！



年輕人青光眼惡化速度快 不到十年就可能失明

青光眼以往被當作50歲以上才會發生的眼疾，但近年卻出現年輕化的現象。根據健保資料庫的統計，國人罹患青光眼的患者將近40萬人，其中20至40歲患在最近幾年增加幅度甚至多達20%至30%，相當驚人，更讓人憂心的是，青光眼跟其他疾病不同，年輕患者的惡化速度快，往往不到10年就可能導致全盲。

台南市立醫院中醫部醫師郭祐睿表示，門診中就曾有1名罹患青光眼的學生病患，年僅14歲，到診時視野缺損達95%，眼壓超過正常值40%以上，有一隻眼睛已經幾乎看不見。而在排除先天因素引起的青光眼後，雖然針對體質進行調理，並以針刺穴位刺激視覺跟光感，經過半年，眼壓幸運獲得控制，視力也能看到光感，但實際上眼睛狀態已經大不如前了！

您該知道的青光眼二三事！

瞭解青光眼的可怕，那麼，什麼是「青光眼」呢？青光眼是一種缺氧引起的視神經疾病，跟眼內壓力（眼壓）有關。眼壓高低是由眼球中的房水決定，由睫狀體所分泌的房水可維持眼球固定形狀及新陳代謝，一般人房水的產生與排出量會維持平衡，正常眼壓大約維持在12至20毫米汞柱（mmHg）左右。

但若房水無法順利排出，就會導致眼壓上升，假如超過了視神經可以承受的極限，或供應視神經養分的血液循環不良，即會發生視神經受損，並產生視野缺失、視力喪失的青光眼症狀。

通常具有青光眼家族史、高度近視、糖尿病、高血壓、長期點類固醇的患者較容易發生青光眼。青光眼有「視力的小偷」的稱號，會悄悄奪走患者的視力。臨床發現，80%患者初期無症狀，往往等到眼睛不舒服、頭脹痛或噁心想吐做檢查時，才發現視神經已受到損害。

青光眼年輕化 3大壞習慣是超級幫凶

遠離青光眼，現在就開始！郭祐睿中醫師表示，造成青光眼患者年齡下降的原因，主要是不當或過度使用 3C 產品所導致，但除此之外，缺乏運動和飲水過量也容易造成眼壓升高，建議要預防青光眼上身，至少應拋棄以下 3 個壞習慣：

壞習慣 1 / 不當或過度用眼

現代人 3C 產品不離身，白天盯著看還不夠，常常還要熬夜追劇，甚至關燈躺在床上滑手機，然而，這般舉動所帶來的影響，往往卻是睡眠障礙和眼疾。

郭祐睿中醫師解釋，睡眠是護眼的重要關鍵，因為夜晚的眼壓平均比白天高，如果睡眠不好或是熬夜，會引起房水堆積，眼壓也會隨著增高，不僅失眠可能誘發青光眼，更可能致使原來的病情更惡化。這是因為青光眼是眼睛缺氧的疾病，睡不好或熬夜的人會引起血管發炎反應，導致眼部血管受損。



壞習慣 2 / 愛當懶骨頭

郭祐睿中醫師解釋，因為地心引力的作用，臥姿時的眼壓比坐姿、站姿還要高，學者研究有氧運動對眼壓有下降的效果，尤其是跑步的降壓效果好，但是跑步的時間沒辦法維持太久，所以建議青光眼患者一定要記住「躺著不如坐著，坐著不如站著，站著不如走著」的原則，只要持續有空就走路的習慣，日積月累還是會慢慢降低眼壓。近年來，也有動物實驗發現，運動可以提升腦源性神經滋養因子和血管內皮細胞生長因子的濃度，並且促進腦內葡萄糖的代謝功能，防止視神經繼續受損。

要注意的是，必須是有氧運動才有降低眼壓的效果。有氧運動的定義是會使心跳加速、呼吸增加的運動，例如：騎自行車、有氧舞蹈、跑步、快走、游泳、跳舞等，對於大部分的青光眼患者幾乎都有效。

壞習慣 3 / 運動後狂喝水

水是生命三大元素之一，必須天天補充，但可別喝太多了！大量喝水除了會增加血壓，也會增加眼壓，尤其運動後大量喝水，更容易因為大幅激增而使得眼壓飆高，視神經受壓迫，導致青光眼的發生。所以，就算是覺得極度乾燥，也一定記得要「小口喝水，慢慢多次補充水分」，試著感受自己真的口渴才喝水，不用拘泥於一天要喝 2000 C.C. 的水，以免身體的水分不堪代謝。



筆記本再多寫 2 方法 愛護眼睛更給力

守護靈魂之窗，除了戒除上述 3 個壞習慣，保持良好睡眠、有氧運動和慢速少量喝水的習慣之外，郭祐睿中醫師提醒，青光眼患者在筆記本上再多紀錄 2 個方法，保養眼睛更全面。

- 1. 多增加抗氧化物的攝取：**抗氧化物包含了深綠色蔬菜，例如：甘藍菜、芥菜、小白菜、芭樂、奇異果等，能對抗自由基對視神經的傷害，也可預防視神經受損。此外，具有抗細胞凋亡能力的中藥材，例如：薑黃、川芎、丹參、細辛、枸杞子、決明子等，也都具有治療青光眼、增加視野的功能，但建議諮詢專業中醫師後，再依據個人身體狀況食用。
- 2. 睡前花 5 分鐘熱敷眼睛：**熱敷眼睛可以使眼睛周圍的肌肉放鬆、血液循環增加。平時除了可以使用熱毛巾熱敷以外，還可以使用具有遠紅外線功能的暖暖包、熱敷墊，只要熱敷 5 分鐘即可。若平常眼睛疲勞時，也建議將雙手手心摩擦溫熱，將掌心平貼眼部，輕輕按壓眼眶四周，及按揉「太陽穴」，慢慢吐氣，來回數次，有助於暫時舒緩眼睛的疲勞感。

【護眼小叮嚀】：

雖然大眾普遍用「視力的小偷」一詞來形容青光眼的症狀不明顯、容易被輕忽，但對郭祐睿中醫師來說，青光眼不只是小偷，更是「視力的強盜」，許多患者到了疾病末期時，視力退化的程度往往會超乎想像，到了一發不可收拾的地步。也因此，他建議 3C 族群、年齡超過 40 歲以上的民眾，尤其是有青光眼家族病史者，一定要定期接受眼睛健康檢查，避免悲劇發生。



好文分享

懂得低頭，是一種智慧和成熟

人性是固執的，做到低頭也是困難的，
如果不懂得在現實面前適時的低頭，
人生也就不會有太大的成就，懂得適時的低頭，
是一種巧妙的智慧，沉穩的成熟。

懂得低頭，才能出頭 穀子成熟了，就低下了頭，
向日葵成熟了，也低下了頭，

昂頭是為了吸收正面的能量，低頭是為了避讓危險的衝撞，

事實如此，正應了一句俗語：「低頭的是稻穗，昂頭的是秕子」。
植物如此，倘若不低頭，就不會成熟，風會將之吹折，雨會將之腐朽，
鳥兒也會將果實作為食物而果腹充飢，只有空空如也的秕子，才會昂著頭招搖在風中。
人生也如此，至剛易折，至柔則無損，上善若水，是最好的選擇，便利萬物，
而又能高能低，能屈能伸，方能順利長遠。

所謂低頭，是適時的選擇，

識時務者為俊傑；

所謂成熟，也是辯證兼得，不能一味的追求一成不變的態度。

生活中，如果一味的昂著頭生活，那就會給人一種趾高氣揚、不可一世的感覺，
讓人敬而遠之，久而久之，人們就會覺得這是傲慢、目中無人，
會不被認可，或遭人排擠。

現實裡，如果一味的低著頭，那就會給人一種懦弱，無能，膽小怕事的感覺，
別人也會趁機欺負打壓，久而久之，會讓人們看不起，而作為另類處理。

適時的低頭是一種智慧，

是一種豁達的胸懷，是忍的境界；

適時的低頭，不是委曲求全的懦弱，是「留得青山在，不怕沒柴燒」的深謀遠慮。

而成熟的標誌，是一種百煉成鋼繞指柔的狀態，

知道什麼時候昂頭，知道什麼時候低頭，柔剛並進，進退有度，是一種謙遜的姿態。

俗話說：「懂得低頭，才能出頭。」有時候稍微低一下頭，是一種寬容，
是一種從容，是一種競爭的避讓，是一種生存的智慧，留有一點存在的機會，
才會有出頭的可能。



最硬的弓拉的太滿也會折斷，

有的時候，低頭才能看見自己的幸福，
才能看見自己的不足，仰望出來的幸福不是幸福，低頭看看，
身邊最普通的生活才充滿了真實的幸福；
如果總是昂著頭，不會看見自己的缺點，
適時的低頭想想，反省一下自己，發現不足，才能完善自己。
有的人，不屑於低頭，直來直去，硬撐強做，
一直奉行「寧可玉碎，不為瓦全」的精神，到最後傷害了別人，也斷送了自己。
有的人，把低頭看做是恥辱和退縮，總覺得剛、猛、直才是硬漢子的做法。
做事橫衝直撞，鋒芒畢露，卻不知，即使是最硬的弓，
拉的太滿也會折斷，更不知道，即使是最美的月亮，也會有盈虧的自然之道。

我們的人生要有彈性和韌性，

低頭的避讓是為了更堅定的前進，勾踐臥薪嘗膽，韓信受胯下之辱，
充分說明「小不忍，則亂大謀」的智慧。

人生在世，不都是稱心如意，天有不測風雲，保不齊會失意，
保不齊會求人，保不齊會屈一下身，彎一下腰，低一下頭。

實際這都無傷大雅，只要有自己做人做事的底線，
是不失顏面和尊嚴的，不能「死要面子活受罪」，能屈能伸才更坦然。

適時的低頭是成熟的標誌，是一種取捨的智慧，

不是無原則的妥協，而是理智的忍讓和忍耐，
不是無條件的遷就，而是有意識的謙讓和迂迴，是一種巧妙的人情達練。

適時低頭，也是需要勇氣的，這種低頭是一種平和的執著，
是為了勝利不惜做出一些犧牲，是一種大智若愚的謙卑，是一種走向成功的資格。

適時的低頭，是一種明智的選擇，過一扇門，爬一座山，我們都需要低頭，
當一根棍子橫掃過來，我們會自然的選擇低頭和放低身段，
否則，受傷的一定是那個自以為是的硬漢。

懂得低頭，會看清自己腳下的路

懂得低頭，路邊的野花會是你的鼓勵，懂得低頭，才能忍辱負重，
懂得低頭，低頭便見水中天，懂得低頭，也是人生中的風度和休養。
懂得低頭，也就懂得了不低頭，在金錢、命運、權貴、邪惡、困難、人格面前，
我們是絕對不能屈服，絕對不能低頭，否則，自己將淪陷其中，成為終生的奴隸。
成熟的人，是不會讓自己撞的頭破血流，而成熟的人不會在絕望面前孤注一擲，
選擇退一步海闊天空，巧妙的低頭，是一種策略也是一種智慧。

人生路途，荊棘遍布，相信低調做人，
信奉一句話「虛心竹有低頭葉，傲骨梅無仰面花」，
也許，我們的人生會走的更順利、更長遠，
我們的人生也會擁有寬容、大度的成熟和智慧。
若人在低谷、簷下時，在無力回天時，
不妨低低頭，也許，低頭就有一絲光亮，
低頭就為自己開了另一扇窗，如果，生活中懂得適時的低頭，
生命裡就會多一份韌性、一份張力和一份成熟。
如果懂得，低頭處事，昂首做人，也許會感悟到人生里的諸多智慧的選擇。

