

Happy New Year 2019



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

2019年起基本工資勞保費雙漲 這些勞工權益必知

攸關勞工權益的多項新措施將在2019年元旦上路，包含基本工資調高為月薪新台幣2萬3100元、時薪150元，以及勞保費率從9.5%調整為10%、技能檢定應考費調漲等。

2019年起，基本工資月薪從新台幣2萬2000元調升至2萬3100元，調升1100元，調幅5%；每小時基本工資從140元調升至150元，調升10元，調幅7.14%。根據勞動部預估，基本工資月薪調漲共有180.14萬名勞工（本勞136.34萬名，外勞43.8萬名）受惠；時薪調漲共有45.6萬名本國勞工受惠。

配合基本工資調漲，勞動部也將「勞工月提繳工資分級表」第19級月提繳工資修正為2萬3100元；「勞保投保薪資分級表」的第1級也修正為2萬3100元。

除了基本工資調漲，依據勞工保險條例規定，明年起勞工保險普通事故保險費率也將由9.5%，調整至10%（不包含就業保險費率1%），預估將有1039萬人受到影響。

技能檢定費用也將從明年起調漲，學科漲70元，術科漲幅不一，平均每個應檢人增加費用為173元，平均調幅為6%，預估影響60萬人次。

職災保險費率方面，分為行業別災害費率、上下班災害費率共2種，明年也有相關調整。行業別災害費率整體平均費率調降0.01%，從0.15%下修至0.14%，共有32個行業調降0.01%至0.07%不等，漁業等8種行業則是調升費率。上下班平均費率採單一費率，仍維持0.07%不變，合計修正後職業災害保險費率平均為0.21%。

補助職業工會勞保行政業務補助費的金額從每人每月10元調升至12.5元，預計約3891家職業工會、39家漁會受惠。



Happy New Year
2019

「鬆綁外勞，救經濟」非仙丹

美中貿易戰持續延燒，為了迎接台商回流，國發會特祭出「新增外勞核配比」的政策牛肉，期盼藉此拉抬經濟成長。殊不知我國移工人數已破70萬，即便這招有助企業解決缺工問題，但若無本外勞分工機制，恐衝擊產業升級與青年就業。再說要吸引台商回歸，除了優惠稅率與便宜的勞動力外，土地、水電供應，甚至加入區域經貿合作組織等，皆應有所因應，否則廠商亦可南向，不一定想回來。美中貿易戰持續延燒，為了迎接台商回流，國發會特祭出「新增外勞核配比」的政策牛肉，期盼藉此拉抬經濟成長。殊不知我國移工人數已破70萬，即便這招有助企業解決缺工問題，但若無本外勞分工機制，恐衝擊產業升級與青年就業。再說要吸引台商回歸，除了優惠稅率與便宜的勞動力外，土地、水電供應，甚至加入區域經貿合作組織等，皆應有所因應，否則廠商亦可南向，不一定想回來。

然因失業率持續下降，可知剩餘勞動力有限。因此「鬆綁外勞核配比」，若能幫廠商抒解缺工壓力，吸引台商回歸，國人自是樂見其成。目前我國外勞人數已超過70萬，比一個雲林縣的人口還多，然因失業率持續下降，可知剩餘勞動力有限。因此「鬆綁外勞核配比」，若能幫廠商抒解缺工壓力，吸引台商回歸，國人自是樂見其成。

再者，鑑於2013年為了「鮭魚返鄉」，而實施的「外加就業安定費附加外勞數額機制」，對就業市場的影響有限，所以現今大眾對鬆綁外勞引進限制，關切的重點已從「外勞搶飯碗」，轉為「外勞是否會拉低本勞薪資」。再者，鑑於2013年為了「鮭魚返鄉」，而實施的「外加就業安定費附加外勞數額機制」，對就業市場的影響有限，所以現今大眾對鬆綁外勞引進限制，關切的重點已從「外勞搶飯碗」，轉為「外勞是否會拉低本勞薪資」。

因此行政院設下「投資金額」、「創造本勞就業數」，及「聘僱本勞薪資平均需達3萬元」等條件，回流的台商才能在現行規定之外，增加10%的外勞核配比，總計最高不超過40%。因此行政院設下「投資金額」、「創造本勞就業數」，及「聘僱本勞薪資平均需達3萬元」等條件，回流的台商才能在現行規定之外，增加10%的外勞核配比，總計最高不超過40%。



問題是基本工資已調至2萬3千1百元，再加上2千元的就業安定費，與膳宿支出，外勞聘僱成本幾近3萬元，那麼廠商為何堅持要聘外勞？同時廠商一定要選擇回台嗎？結果是否會和當年的「鮭魚返鄉」一樣，落得無疾而終。

問題是基本工資已調至2萬3千1百元，再加上2千元的就業安定費，與膳宿支出，外勞聘僱成本幾近3萬元，那麼廠商為何堅持要聘外勞？同時廠商一定要選擇回台嗎？結果是否會和當年的「鮭魚返鄉」一樣，落得無疾而終。



從甫當選便急著招商的韓國瑜市長身上，可知要為市民創造財富的第一步，就是引進企業投資。然而企業為何會選擇到高雄而不是其他地方，一定是高雄有比較利益，譬如具海陸空運輸優勢、土地取得容易，抑或開發行政程序簡便等條件。所以台商如願遵循政府的要求回流，應不是為了便宜的勞動力而來。在這種情況下，企業仍須加聘外勞，就表示其所提供的就業機會，並非都是國人喜愛的，好比生產線組裝，或是需日夜排班者。顯見「鬆綁外勞，救經濟」只是維他命，絕非仙丹妙藥。

從甫當選便急著招商的韓國瑜市長身上，可知要為市民創造財富的第一步，就是引進企業投資。然而企業為何會選擇到高雄而不是其他地方，一定是高雄有比較利益，譬如具海陸空運輸優勢、土地取得容易，抑或開發行政程序簡便等條件。所以台商如願遵循政府的要求回流，應不是為了便宜的勞動力而來。在這種情況下，企業仍須加聘外勞，就表示其所提供的就業機會，並非都是國人喜愛的，好比生產線組裝，或是需日夜排班者。顯見「鬆綁外勞，救經濟」只是維他命，絕非仙丹妙藥。

台灣曾因良好的教育與穩定的政治、經濟環境，成為外資眼中的首選，也曾因對岸便宜的勞力與廣大的市場，而喪失比較利益。今天若想在美中兩強貿易爭霸戰中獲利，須比鄰國有更積極的表現，不論是人才、專利技術或產業布局等面向，都應有突破性的作法。台灣曾因良好的教育與穩定的政治、經濟環境，成為外資眼中的首選，也曾因對岸便宜的勞力與廣大的市場，而喪失比較利益。今天若想在美中兩強貿易爭霸戰中獲利，須比鄰國有更積極的表現，不論是人才、專利技術或產業布局等面向，都應有突破性的作法。

就以本外勞合作而言，便能朝職能分工的方式安排，將勞務性質的工作交給移工，把行銷、研發類的業務留給國人。而產業布局則可因地制宜，在台發展高階技術與對岸進行產業垂直分工，抑或是將國外進口的基礎設備，搭配台灣生產的關鍵零件組裝出口，以避開美國對中國的報復性高關稅。

在經濟全球化下，如果只靠稅賦優惠與鬆綁外勞限制，就想招攬台商回家，談何容易。須知台灣一定要有比較利益，才能吸引資金到位。當局千萬莫因敗選，未加深思就想用老方法拼經濟。值此天時，宜善用台灣所具備的條件，創造屬於我們獨有的優勢，讓下一代不再向外漂了。在經濟全球化下，如果只靠稅賦優惠與鬆綁外勞限制，就想招攬台商回家，談何容易。須知台灣一定要有比較利益，才能吸引資金到位。當局千萬莫因敗選，未加深思就想用老方法拼經濟。值此天時，宜善用台灣所具備的條件，創造屬於我們獨有的優勢，讓下一代不再向外漂了。

違法聘請外籍看護 北市勞動局：最高罰 75 萬元

聘請外籍看護要注意！台北市政府勞動局表示，近期發現許多不肖業者，在醫院櫃檯放置或逕至病房發放寫有「政府立案」的看護中心名片，聲稱看護工「明天上工」、「一定合法」且價錢便宜，利用病患家屬急需照護人力的壓力，而誤信為合法看護中心所聘看護，但卻是非法外勞致違法受罰；北市勞動局表示，一旦遭查獲有違法聘僱外國人，雇主將被處以15萬元以上、75萬元以下罰鍰，縱使辯說是誤信合法仲介或看護中心而聘僱非法外勞，仍會因未盡到查驗證件義務而受罰。



北市勞動局統計，2015年至今年8月底，在北市醫療院所的住院民眾，經非法媒介聘僱「工作許可失效」或「未經許可」的外勞擔任看護工作，雇主因此違反就業服務法遭裁罰的案件共有58件，查獲地點不乏為大型醫院。為防範此類案件一再發生，勞動局召開「防範醫院內非法看護中心仲介非法外籍看護工」會議，研議防範及因應措施。勞動局並將函請北市已發生此類案件的醫療院所如臺大、馬偕、聯合醫院等多加向病人家屬宣導，避免誤聘非法外籍看護工。

北市勞動局強調，依法聘僱外籍看護工，必須向勞動部申請許可，若聲稱仲介的外勞可以立即上工，則極有可能是未經許可的，此外，如果聘僱結婚來台的新住民，雖不須向勞動部申請許可，但仍要記得查驗居留證、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並拍照存證自保，以免聘僱到假冒新住民身分的逃逸外勞從事工作。

勞團踢爆仲介收取「買工費」 移工慘被剝三層皮

就業服務法在2016年三讀通過修正52條條文，取消外籍勞工工作期滿三年須出國一日的規定，雖使外籍勞工不必再繳高額的仲介費，但卻有勞團踢爆，有不肖仲介改以「買工費」剝削移工，移工若不支付，就會面臨被遣返回國的命運。選在國際移工日前夕到勞動部前抗議。勞動部回應表示，違規收取仲介費或買工費，可處10至20倍罰鍰、1年以下停業。



12月18日是國際移工日，台灣移工聯盟與上百名移工聚集到勞動部前抗議。台灣國際勞工協會祕書長陳秀蓮表示，就服法第52條修正後，讓勞工可省下8至15萬元的仲介費，但卻有仲介變相改收取其他費用，讓成外籍勞工更大的負擔。她指出，修正就服法原本是美意，如今卻衍生這樣嚴重的問題。

陳秀蓮指出，許多外籍勞工都向當地勞工局反映，卻只得到「這是違法的，不必付錢」等回應，但實際上，外籍勞工的工作權利掌握在仲介手中，即使申訴，也可能有飯碗不保的問題，根本無法解決問題。她進一步指出，原本外勞續約約2到3萬元，但買工費卻要4到7萬元不等，勞工形同被多剝一層皮。

來自印尼的外籍勞工A說，他的3年合約快期滿前，付了仲介7.5萬元，宣稱是買工費，但是卻買到一個違法的工作，憤而向勞工局申訴，未料仲介卻謊稱沒有收取費用，在欠缺證據之下，他辛苦多年存錢所繳的買工費不翼而飛。

勞動部表示，違規收取仲介費或買工費，可罰10至20倍罰鍰、1年以下停業，和設立許可證到期後不予換證。此外，明年將強化外籍勞工轉換雇主資訊系統，建置雙語資訊平台，讓期滿外籍勞工在轉換工作時的資訊更加流通。另也提醒移工，若遭超收費用，可撥打1955專線檢舉。

陳秀蓮表示，買工費問題已存在一年到一年半，勞動部當局應要有具體作為。移工聯盟訴求，勞動部應提出具體方法，廢除私人仲介制度，並且比照韓國，做出國對國的仲介媒合系統，陳秀蓮表示，韓國目前已有與十幾個國家建立起貿易媒合協定，台灣應該比照，才能還給移工一個合理的工作環境。

107年11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	61,575	121,043	58,170	190,780	0	1	0	431,569
	營造業外勞	563	12	2,349	1,248	0	0	0	4,172
	漁工	9,086	1,797	28	1,768	0	0	0	12,679
	社福外勞	196,712	31,810	488	28,840	0	0	0	257,850
總數	267,936	154,662	61,035	222,636	0	1	0	706,270	



新聞快報

逃逸女外勞KTV脫衣陪酒 警員「放水」雇主得關6年

時任嘉義縣警局朴子分局外事組警員吳招典，4年前受到議員助理請託，竟對非法媒介外籍移工陪酒的雇主王東任放水，未依法移請主管機關裁處，讓王至少免繳10萬元罰鍰。一、二審依圖利罪判吳招典6年徒刑，褫奪公權3年，最高法院駁回上訴定讞。

判決指出，吳招典2011年11月至2014年12月擔任朴子分局外事組警員，警局2014年接獲線報，王東任在雲林縣收留逃逸女外勞，還讓外勞在KTV脫衣陪酒，而吳朝典被交辦查緝取締。

警方同年2月7日派員埋伏，王東任接獲消息帶2名逃逸女外勞從後門離開，員警逮捕2名逃逸外勞後，吳招典接獲通知也從埋伏地點趕抵現場，未料王東任找議員助理幫忙，恰巧助理和吳是舊識，便表達關切之意。

吳招典替2名逃逸外勞做完筆錄後，竟未通知王東任到案說明，也未依違反就業服務法將王移送雲林縣政府裁處，讓王免繳10萬元以上50萬元以下罰鍰。檢方指揮警政署政風室偵辦，依貪汙治罪條例圖利罪嫌起訴。

一、二審均認為，吳招典從警服務長達20多年，竟不思潔身自愛，違背法令，受友人請託就讓王東任免於裁罰，吳招典知法犯法，有害官箴，影響民眾對於警察機關的信任，且吳犯後否認犯行，未見反省態度，考量他現今因案停職，目前在茶廠工作，判處6年徒刑，褫奪公權3年。最高法院駁回上訴，全案定讞。

看護工調薪受關注 印尼官員：1月提出調幅

台灣與印尼正在就移工議題進行雙邊會議。印尼勞動部勞力市場發展署署長盧斯提亞瓦提會前指出，看護工薪資已經 3 年沒有調整，加薪很合理；台灣已同意調高薪資，印方將在下個月提出調薪理由及建議額度。

台印第九屆勞工會議今天下午 1 時 30 分舉行，雙方在上午已經簽署「招募、安置及保護勞工備忘錄」，更新 2011 年的版本，而雙邊會談則是雙方中斷 3 年後首度舉行。備忘錄由駐印尼代表陳忠與印尼駐台代表蘇孟帝（Didi Sumedi）簽署，印尼勞動部長哈尼夫（Hanif Dhakiri）與台灣勞動部長許銘春出席，雙方隨後舉行雙邊會談。



印尼提出包括調漲看護工薪資等議題。盧斯提亞瓦提（Roostiawati）指出，家庭看護工的薪資應予提高，因為距離上次調薪已經 3 年；印尼勞動部正在研究加薪的幅度，將考量經濟發展與物價上漲的變化，希望能在下個月提出建議額度。

許銘春今天受訪指出，勞動部會了解印尼提出的理由，在兼顧外勞及台灣雇主權益下會談。

盧斯提亞瓦提昨天先行抵台，與台灣勞動部官員會晤，為今天的雙邊會談預作準備。在會談前，盧斯提亞瓦提接受中央社記者訪問。

她說，經過討論，台、印雙方已經同意先由印尼提出薪資調整方案及理由，台灣答應會調高薪資，也會進行內部討論，並與雇主溝通。

至於印方是否希望調整為每月新台幣 1 萬 9000 元，比現在增加 2000 元？盧斯提亞瓦提說，她目前無法說明，因仍在研究中。

盧斯提亞瓦提說，雙邊會談中斷 3 年是因雙方都忙，這次恢復協商，雙方都抱同樣的精神，希望讓看護工和台灣雇主有更多保障；例如印尼會加強訓練看護工中文能力，提高人力素質。

除看護工薪資議題，她也說，印尼希望台灣雇主能把薪水直接匯入移工的帳戶，以減少雇主以其他名目扣除薪資的問題；此外，印尼也要求，重新獲聘至台灣、為相同雇主工作的移工，不需再經過仲介的程序，應該由雇主直聘，薪水也應增加。

對於台灣漁船常傳出虐待漁工事件，盧斯提亞瓦提說，印尼正在制定關於海外受聘漁工的規範，新規範完成後，印尼將再度與台灣討論相關問題。

桃園推外籍看護照顧訪視 編多語手冊

桃園市外籍家庭看護工約 2 萬 1 千多人，比例約占市內外籍移工 2 成，市府勞動局今年首推支援訪視計畫，請專業照護講師搭配翻譯人員到宅，親自指導外籍看護如何妥善照顧，不僅避免自身職業傷害，也提升照護品質，市府也編印照顧技巧指導手冊，明年擴大發放。

參與計畫的專業照護講師賴維澤有物理治療師背景，他實地到宅訪視，有感多數看護工都用心照顧長輩，但因訓練不足或是語言不通，照護技巧不如預期，舉例如翻身並非靠蠻力硬翻，如此易讓臥床者不適，翻久了，看護自己也會受傷，翻身應先彎腳，再帶動身體向一側翻，才不那麼費力。

賴維澤也提到，提升照護品質也要兼顧休閒娛樂，若受照顧者長時間被關在房間裡，沒有接受外界刺激，更可能讓四肢退化變形，他透過訪視，除了指導外籍看護照顧技能與溝通技巧，也盼灌輸其他家庭成員正確觀念。

除了指導照顧技巧，賴維澤也發現，外籍看護易因語言不通，與雇主雞同鴨講，彼此間難免產生負面情緒，他透過訪視時介入了解，也因計畫找來該國翻譯人員協助，正好能居中協調，進而替雇主與看護解開誤會。

勞動局外勞事務科長張哲航說，今年首度推出計畫採定點授課與到宅訪視雙管齊下，內容有基本身體清潔、日常照顧、協助活動及輔具使用、失智症照護及溝通技巧等課程，辦理多月下來成效良好，約有七百多人受惠。

勞動局今年也首度印製「外籍看護家庭照顧技巧指導手冊」，內有中文、英文、泰文、印尼與越南文版本，隨訪視與授課時發放，今年僅剩 300 本，需求者可向勞動局索取，預計明年擴大印製，擺放在各區長照據點。



2019 年新制懶人包

勞動

基本工資調漲 時間：1月1日起

基本工資月薪從22,000元調升至23,100元，時薪亦由140元調為150元。

國保勞保費率雙漲 時間：1月1日起

國民年金法規定調高費率，由現行8.5%調高至9%；勞保費率從10.5%調升至11%。

職業災害保險 時間：1月1日起

平均費率調降0.01%至0.21%。

替代役開放體育、 電競、外交等種類 時間：1月1日起

開放具外交、文化(含電競、圍棋、文化獎項)、體育等專長役男申請服替代役；另為鼓勵原住民身分役男回部落服役，促進原鄉發展，亦開放其申請服替代役。

環保

禁用一次性塑膠吸管 時間：2019年7月1日起

「內用」禁用一次性塑膠吸管，限制使用對象包括公部門、公私立學校、百貨公司業及購物中心、連鎖速食店。

宜蘭縣 時間：1月1日起 未使用透明垃圾袋開罰

執行使用透明或半透明垃圾袋，未配合者現場將拒收運垃圾，並依廢棄物清埋法處以新台幣最高6,000元罰金。

教育

108年新課綱

十二年國民基本教育課程綱要(新課綱)將於108學年度起自國民小學、國民中學及高級中等學校一年級開始實施。

技能檢定收費調升

時間：1月1日起

「技術士技能檢定規費收費標準」，學科測試費將從現行120元調漲為190元。職類術科測試則有137項調整，各項測驗價收費不一，平均調幅達6%。

民生

郵局停止兌換統一發票獎金

時間：1月1日起

主要發獎單位將由合作多年的郵局改為多家金融機構、連鎖超商，專屬兌獎APP也正在開發中。

老公寓加蓋電梯 補助多100萬

時間：1月1日起

原須達100%戶數同意才能申請，補助為116萬，2019年起補助金額將從116萬元提高至216萬元，且只要過半數住戶同意即可。

2~4歲2500元育兒津貼

時間：2019年8月開領

2019年8月起全國實施，家有2~4歲孩童可領育兒津貼，一般家庭：2,500元/月，第3名以上子女加發1,000元/月。

3萬元以上無摺存款， 需留存款人資料

時間：1月1日起

為方便民眾提供的「無摺存款」服務，金管會規定無摺存款金額達3萬元以上，強制要留存匯款人身份資料，如姓名、電話、身份證字號、地址等資料。

醬油製程標示

時間：1月1日起

業者須於包裝上載明「釀造」、「速成」、「水解(或調合)」四大類實際製程。



Happy New Year

2019

財經

週末補行上班日 時間：1月1日起

證券期貨市場不交易亦不交割

為接軌國際符合國際市場交易慣例，降低投資人因週末開市對台灣市場資產配置及資金調度所產生之不確定性，108年起於銀行業週末補行上班日，臺灣證券交易所集中交易市場不交易亦不交割。

扣除額提高 時間：1月1日起

綜所稅標準扣除額提高至12萬元（有配偶者加倍扣除）；薪資所得及身心障礙特別扣除額提高至20萬元；綜所稅幼兒學前特別扣除額每名子女提高至12萬元。

免納所得稅資格 時間：1月1日起

社會新鮮人年薪40.8萬元（月薪30,000元以下）、雙薪家庭年薪81.6萬元、雙薪四口之家（扶養2名5歲以下子女）年薪123.2萬元，免納所得稅。



醫藥

健保重複領藥擴大核刪

時間：1月1日起

健保署2019年1月起嚴格控管60類藥物，醫師若重複開藥將不給付，管理範圍將涵蓋健保7成門診用藥。

病人自主權立法上路 時間：1月6日起

末期病人、不可逆轉昏迷、永久植物人狀態或極重度失智等，可預立醫療決定之臨床診斷標準，以及得提供預立醫療照護諮商之醫療機構條件與人員資格，衛福部亦同時發布「預立醫療決定書」格式，具完全行為能力者，可以透過「預立醫療照護諮商」事先立下書面之預立醫療決定，選擇接受或拒絕維生醫療或人工營養。

長期夜班勞工每年強制健檢

時間：1月1日起

特定對象為全年度夜間工作時數累積達700小時以上，或每月在夜間工作達3小時的日數佔當月工作日的1/2，且全年度有6個月以上勞工，每年強制接受健康檢查，費用由雇主支出。

預防職業病健檢增驗「血清鈉」

時間：1月1日起

能源、電子、光電及資訊產業等高科技領域，從事氬及其化合物之製造、處置或使用作業的勞工，有可能暴露於職業病風險之中。為增進職業病預防及勞工健康保障，勞保職業病健檢項目新增血清鈉，符合條件者健檢費由勞保局支付。

住院部分負擔上限調高

時間：1月1日起

單次住院自行負擔最高金額，將從現行的新台幣3萬8000元調整到3萬9000元，全年住院最高金額最多將調升1000元。另重大傷病患者、低收入戶等弱勢群體，皆有免除或補助部分負擔措施。

交通

新款機車強制裝ABS 時間：1月1日起

新款126CC以上機車新車強制裝設防鎖死煞車系統ABS，新款125CC以下則需強制裝設防鎖死煞車系統ABS或連動式煞車系統CBS。

交通違規檢舉實名制

時間：1月1日起

因行車紀錄器盛行，民眾檢舉交通違規案件增加，決議將「匿名制」改為「實名制」，檢舉人也需提供真實身分才能受理檢舉案件。

停車格開放停多輛重機

時間：1月1日起

開放停車格臨停多輛大型重機，可以採平行、垂直或斜向停放，但仍禁止逆向停車。

新出廠大型車要裝車道偏離警示

時間：1月1日起

交通部強制使用中的大型車輛都要安裝行車視野輔助系統，防範駕駛因疲勞而偏離車道或與前車過近肇事。





高齡防肌少症上身！維持肌肉量 2 策略，延伸行動力

許多老人常覺得自己體力差、走不動…，事實上，隨著年齡增加，身體肌肉組織容易流失，一旦營養補充不足，加上食慾不佳與吸收力下滑等因素影響下，就容易導致體力衰退，甚至體重下降，進而惡化為肌少症，影響行動力。復健專科醫師提醒，聰明補充養肌所需的營養，並持續且規律運動，不僅有助於改善行動力，更是銀髮族擁有健康樂活人生的不二法門。

亞東醫院復健科醫師林宗慶指出，台灣人口快速老化，65 歲的高齡人口已經達到 12%，到了 2025 年，老年人口恐怕會達到 20%，高齡化已經是必然趨勢。面對高齡浪潮來襲，老人的健康照護刻不容緩，尤其是如何維持良好的行動力，仍然能享受健康自在的生活，是一大重要課題。除了應積極推動高齡整合服務外，同時要提早介入運動和飲食的管理，這樣才能健康活到老。

影響老人行動力 有 3 大隱形殺手

影響老人行動力的 3 大隱形殺手主要是「骨質疏鬆、肌少症、關節退化」，因為骨鬆可能造成跌倒後骨折，另外，罹患肌少症，患者的肌力會不足，在走路或站著都感覺吃力，還有走路不穩，容易跌倒，以及加重退化性關節炎，嚴重影響生活品質，甚至增加死亡風險。

要預防老人肌肉流失，建議要提早預防，尤其 40 歲以後，有必要為自己「長」肌肉做好打算。除了提早調整飲食，也要改變「少動」的生活型態，即使必須長時間坐在電腦前工作，也應適度間歇性起身活動，最好養成每天規律運動 30 分鐘的好習慣，強化肌力，並提升行動力。

老人肌力流失快速 比其他器官功能退化更快

為什麼老人的肌力流失快速？林宗慶醫師強調，骨骼肌是身體支持日常活動所需最重要的組織之一，而在老化的過程中，肌肉組織會逐年減少，稱為「骨骼肌減少症（肌少症）」。而肌肉的流失速度比其他器官功能退化更快，尤其是下肢大肌群的肌肉。

如果患有糖尿病、心臟病、慢性阻塞性肺病等疾病，造成身體慢性發炎，營養或蛋白質攝取不足，或很少運動的人，都是肌肉流失快速的高危險族群。如何知道自己有肌力流失的問題？通常肌力不足的表徵包括：走路速度變慢、瓶蓋打不開無法轉開、無力擰乾毛巾、體重愈趨減輕、小腿肚瘦到像烏仔腳等現象。



肌少症年輕化 不當減肥隱性年輕族群增加

值得注意的是，研究已證實，肌肉量的多寡，是影響老人死亡風險高低的關鍵。若老年人單純只有肌肉質量降低至標準以下，即為「肌少症前期」；若低肌肉質量再加上低肌肉力量或低身體功能表現，即為「肌少症」；若三者都存在，即為「嚴重肌少症」。

在臨床上，常發現許多老年肌少症患者，除了和營養失衡有關外，與肥胖、代謝異常、心血管疾病、失智症、骨質疏鬆症等慢性疾病也脫不了關係。且近年發現，肌少症現在已逐漸年輕化，尤其不當減肥的年輕人，是最大的隱性族群。

養肌 2 策略：「肌」不可失

林宗慶醫師提醒，肌肉是行動力的延伸，肌肉的維持，除了需要足夠的優質蛋白質，更需要有規律的運動（特別是阻抗肌力訓練）的配合。尤其是補充高蛋白質食物，或更容易吸收的胺基酸營養補充品，都有助於肌肉快速恢復與維持。



策略 1：補充優質蛋白質

養肌必需補充優質蛋白質，平日飲食著重均衡，除了選擇優質蛋白質，還要適度補充鈣質與維生素 D，以防止骨質疏鬆。建議，平日應多吃一些肉、蛋、喝牛奶、豆漿，以攝取蛋白質；另外，多曬太陽來補充維生素 D，增加骨質和肌力。

一般蛋白質攝取量須達到 1.2-1.5 g/kg/day，且攝取的形式應該以早、午、晚三餐每餐 25-30 克優質蛋白質，意即高生物價蛋白質為佳，其內含九種必需胺基酸，攝食後即可獲得足夠的必需胺基酸讓身體使用，而大部分的豆、魚、肉、蛋類和奶類，以及其乳製品當中，內含之蛋白質均為高生物價蛋白質 (high biological value protein, HBV protein)，建議須補充足量，以使肌肉蛋白達成最佳合成效果。

舉例來說，目前市面上已經有專為成年人打造含有多種營養的口服營養品，可供選擇。只要每天在早餐中適度飲用，即可充份攝取到蛋白質、維生素 A、B1、C、E，以及礦物質如鈣、鎂、磷、鉀等，是不錯的選擇。

策略 2：阻抗肌力訓練

若體能狀況較佳，也可至健身房跟著專業教練一起鍛鍊，或尋求專業物理治療師指導，進行適當的阻力訓練，或是在家也可使用彈力球，站立時墊腳尖，或可拿裝滿水的保特瓶當作小啞鈴訓練，以及可使用彈力帶運動，此為一種具有伸縮能力材質的輔助器材，可提供阻力、加強肌力的功效。



2019 的你想要什麼？這是己亥豬年的大哉問。對自我期許極大的人們，今年最容易遇到的問題將會是現實與理想出現極大的落差。有夢最美，而願意築夢踏實的人最讓人感動。年齡不是重點，重點在是否有圓夢的企圖心。以靜制動，是一種策略，卻也是一種修為，這是己亥豬年需時時謹記在心的座右銘。易經財經專家陶文在《2019 豬年開運賺大錢》新書特別預測 2019 年十二生肖的流年運程，一起來看看哪些生肖逢流年不利，運勢低迷呢？如何趨吉避凶？

【鼠】世界是面鏡子，心美，生活盡是美好。你的心，是你的風水。在吉凶交參的流年，趨吉避凶成為了老鼠們的必須，然而該如何做呢？

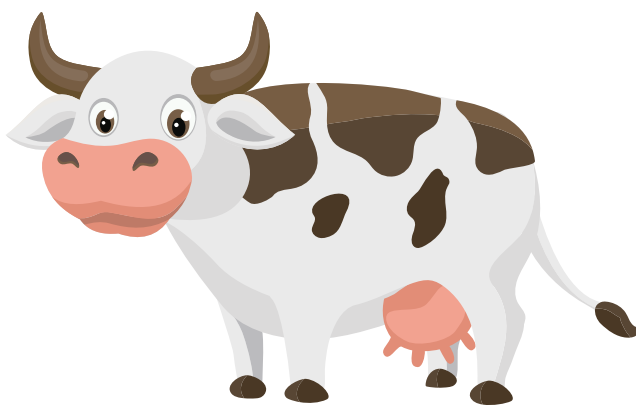
這是個既微妙又詭異的流年。首先己亥豬年太歲是老鼠們五行相同的好朋友，因此可以肯定的是，旺盛的五行磁場提升的是人脈磁場，廣結善緣成為了今年的重要旺運策略，而重量級貴人也將如期出現。

其次，老鼠們擔任了己亥豬年太歲文昌星的角色，代表的同樣是人緣磁場的活躍，老鼠有必要練就走紅毯式的笑容，再加上「太歲偏財祿」的加持，商務買賣和業務行銷只要加把勁，用對策略就有機會享受業績長紅的喜悅。



【牛】如果這一年出現了一整座的山，而你的挖掘能力有限，你會怎麼做？這是牛族們在己亥豬年的流年故事，既幸運，又饒富意義的故事…

就太歲五行氣數的角度來說，這是個勢單力薄的流年，因此最需要合作的力量，而且是有系統，有紀律的團隊同心協力。再從傳統的角度來說，牛族們的己亥豬年符合了古書所說的「財多身弱」，而古書的下一句就是「富屋貧人」。也就是說，這是個財富星氣勢豐盈的流年，這些財富並不是牛族們一個人可以獨享，再加上「驛馬星」的作用，當運作不當的時候，過路財神的故事就會發生。家庭是牛族們今年最好的開運能量場，因此想要讓這一年順遂如意最好的策略就是在家庭上多費心思。



【虎】一年的努力，就有機會開啟未來十二年好運勢，老虎們想不想要？原因是獲得了太歲星的能量挹注，方法很簡單，請老虎們仔細看下去…



老虎是己亥豬年幸運生肖的第一名。只因為有了「歲合星」的磁場助益，這一年有機會讓老虎們嚐到真正生龍活虎的滋味。這樣的說法是有所本的，豬年（亥辰次）五行屬水，而老虎（寅辰次）的五行屬木，在水生木的五行結構下，只要努力積累資源，就有機會逐步強大心想事成的能量。「歲德吉星」是老虎們在己亥豬年的另一個身份，這是一種尊貴的象徵，同時代表這一年的貴人十分明顯，尤其是長輩或長官貴人。有道是「希望找到生命中的貴人之前，先讓自己成為別人的貴人」，主動釋放「歲德吉星」的正能量，先付出，就會富足。如此這般幸運的流年，聰慧的老虎是懂得安太歲的。這個時候安太歲，不在於避凶，而是趨吉，那是一種感恩，並且接納更多的神奇磁場。

【兔】人生沒有絕對的好與壞，重點在於自己的態度。很有禪意的一句話，用來描述兔子們 2019 己亥豬年的流年運勢卻十分貼切。只因為角度不同，好與壞也截然不同…



「太歲三合」是兔子們今年所擁有的吉利能量來源，再加上又擔任了「太歲將星」的角色，除了代表尊貴，同時也象徵事業努力容易獲得肯定。另外，己亥豬年太歲五行屬水，以三合的吉利方式對於五行屬木的兔子們提供源源不斷的生助能量，於是得天獨厚極容易成為兔子們的「理所當然」。「太歲偏財星」十分明顯，因此投資的機會活絡起來，行商買賣也容易因而獲利，然而卻也容易讓兔子們忽略了「謀定而動」的重要，畢竟「太歲偏財星」只是明顯，而不是氣盛。金錢管理務必謹慎，以免陷入泥淖無法自拔。

【龍】龍族們開運了！因為放下了「歲破」，也就是「大耗」的陰影，壓力也隨之消逝。不過「大耗」之後緊接的卻是「小耗」，龍族們要如何真正地開運呢？

走出「歲破」的陰影，龍族們相信會有一種豁然開朗或撥雲見日的感覺，畢竟沖太歲的去年（2018）真的比較挑戰。「歲破」也被稱為「大耗星」，相對機會也比較活絡，重點在龍族們是否付出了「破釜沈舟」的心力掌握。進入 2019 己亥豬年，可以說是開運了。



不過龍族們要面對的卻是「大耗星」之後的「小耗星」，就好像「主震」過了之後的「餘震」，根據地震專家的說法，有的時候「餘震」很可能會比「主震」還要強烈。回到傳統流年運氣的角度，「小耗星」顧名思義就是「小小耗損」，卻也是一種不容易察覺的消耗，就好像家中水龍頭漏水或錢包破個小洞一般，好運氣容易在不知不覺中一點一滴地流失。此種比喻十分恰當，因為對於龍族們而言，2019 己亥豬年就是典型的劫財年。

【蛇】沖太歲！也就是「歲破」。根據傳統說法，這是運氣最容易受到影響的一年。雖然最大的忌諱是輕舉妄動，然而據說這也是個容易出現關鍵機會的流年喔！

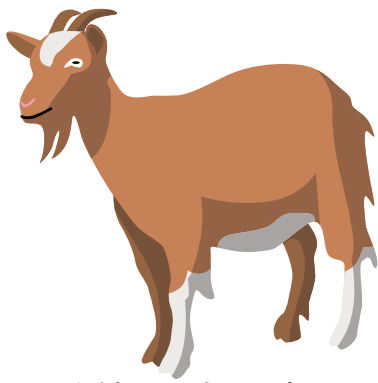
歲破是蛇族們今年的生肖代號，只因為蛇族們衝剋了 2019 己亥太歲星。太歲星在傳統認知上是流年當值君王，也是一整年氣勢的主軸，衝剋主氣的結果是很可怕的。因此，蛇族們成為了今年最需要安太歲的生肖。「太歲五鬼星」是「歲破」之外的必須妥善規避的煞星。傳統上「五鬼星」指的是「小人星」，是一種阻礙的能量，因此蛇族們在這一又多了一項功課，那就是謹言慎行，避免禍從口出，招惹了口舌是非。值得一提的是，健康星在這一場「歲破」的局面中，扮演的是受害者的角色。妥善管理情緒，再加上規律的作息，以及舒適的居家風水布局，有機會化危機為轉機。



【馬】萬事具備，只欠東風。就是這樣的流年，吉星照拂值得肯定，不過為德不卒的是，吉星能量出現但沒有到位，後續完整的部份，就需要馬人努力了。

首先就太歲現象來說，這一年的幸運毋庸置疑，不過如果從是否實質接收的角度觀察，則會發覺缺乏適當介質的歲星氣場，僅止於賞心悅目而已，就好像「過路財神」一般，再怎麼親密接觸，再多的錢都是別人的。就因為這些現象，陶文老師才會用「萬事具備，只欠東風」作為文章開場白。而這個東風是不能等待的，需要馬人們自己順著太歲氣場的流動布局。換言之，太歲星已然提供了幸運的目標，而達成目標的工具則需要自己營造。例如：「太歲官祿星」提供了有機會功成名就的能量，卻少了後繼力道與持續穩定發展的元素。而這個元素的五行屬金，也代表財富，代表宜謹慎理財積累財富，同時也象徵必須架構自己的「價值觀」。以實質面來說，就是善設目標，唯有先畫了靶，才有努力的標的。





【羊】流年是一面鏡子，會直接反應投入的物件。投射笑容，回應快樂。投射歡樂，回應幸福。因此對於羊族而言，這是一面可以心想事成的魔鏡…

對於羊族們而言，己亥豬年就是一面鏡子，一面可以心想事成的鏡子。想要幸運，羊族們可以投入幸運的元素；想要幸福、想要快樂、成就……，就投入鏡子需要的元素。由此可知，這面鏡子已經不是普通的鏡子，而是幸運製造機，就像許願池一般，想要得到什麼就自己製造。如此說來，己亥豬年是羊族們的幸運流年。事實上，羊族們很需要這樣的提醒，因為如果沒有流年魔鏡的回應，羊族們不會知道原來自己是接受「歲德合吉星」照拂的幸運兒。也不會知道，原來「歲祿吉星」就在身邊，源源不斷地釋放吉利的能量。更不會察覺，原來「太歲三合星」的磁場在嘗試讓羊族們可以更優秀。最重要的是，根本不會掌握住事業啟動的契機訊息。

【猴】機會是留給準備好的人，的確如此。不過，如果還未準備好而機會出現了，也就是幸運之神找上門來，猴子們會因為還沒準備好而拒之於門外嗎？

這一年，猴子們就像獲得了一張畫紙，一套彩繪工具，任由猴子們在畫紙上盡情發揮表現才華，因此己亥豬年即便不一定是長袖善舞，也會是逍遙自在。然而，相信有人會拒絕接受此種突如其來的「機會」，原因是不擅長，不懂作畫的訣竅和技術。但這是個稍縱即逝的機會，一旦害怕了，機會便流失了。猴子們值得仔細想想，提供機會的幸運之神或是貴人都不怕了，猴子們還怕些什麼？換言之，這是個值得大膽嘗試承接不可能任務的流年，只因為「文昌星」伴隨著太歲的氣勢，以及「目標星」同步明顯的狀態，就好像有了箭靶，也獲得了弓與箭，猴子們儘管瞄準目標滿弓放箭即可。這一年，猴子們有足夠的優勢，放鬆心情，做了再說。



【雞】無心插柳柳成蔭。是一種幸運的意境，應該也是一種不小心，而且是由小確幸變成大確幸的不小心。今年的流年磁場已提供了此種條件，就看雞族們如何實現了…

「願有多大，力就有多強」，對於今年的雞族們來說，這不再是鼓勵的話語，而是實實在在的寫照，直白地說也就是「心想事成」。只因為己亥豬年「太歲星」扮演的是支持雞族們的貴人，有了這麼偉大的靠山，雞族們是該把願許大一些。就傳統的角度來說，雞族們是今年「太歲星」的「文昌星」代表，而就現實生活中的說法，那就是相當於發言人、秘書長或執行長的職務，負責傳達並執行「太歲星」的磁場能量，同時也因而實現了自己的理想，豐富了自己的生命舞台。另外，雞族們的「才華星」也在今年獲得釋放，這是個有機會將才華換回銀子的流年，也就是所謂的「辛苦有成」。



【狗】卸下「太歲」光環，也解脫「犯太歲」的壓力，對於狗族們而言，這應該就是典型的開運了！事實上，就像從要職下來容易感到落寞一樣，狗族們的豬年反而需要更多的趨吉避凶…

狗族們一定會這麼想，去年是「犯太歲」的狗年，事事不可為，總是被提醒「謹言慎行」，那麼今年進入己亥豬年總算可以擺脫這些傳統的緊箍咒了吧！這是太歲五行結構出現落差的變化使然，從狗年的本命土氣，突然轉變到豬年的水氣，狗族們容易遭到「失落感」的突襲，再加上豬年的太歲五行十分不協調，因此這一年的趨吉避凶功課恐怕要比「犯太歲」的去年更周全。趨吉避凶的第一個動作就是「安太歲」，雖然不「犯太歲」，也需要「安太歲」，因為這是尋找安全感的最佳途徑。安了太歲，既可化解「病符星」厄勢力，同時也讓「歲煞星」有機會化煞為權，做為突破流年瓶頸的能量。



【豬】犯太歲很可怕嗎？是的！安太歲與謹慎行事是必要的。不過，這卻是個理想的借力使力年，借太歲的力。至於如何運作，請繼續看下去…

2019 己亥豬年的太歲星是「亥辰次」屬豬，而同樣是「亥辰次」的豬族們等於是冒犯了太歲，因此需要很虔誠地拜碼頭「安太歲」，以確保一年的平安。事實上，也是如此。不過「安太歲」的目的不是拜碼頭，而是提醒自己這一年宜謙虛，再謙虛，因為豬族們在 2019 年的氣勢就像太歲星一般十分強盛，

為了避免衝過了頭，冒犯了周遭的貴人們和機會。而 2019 年氣勢最強的就是豬族們了，這個時候最需要的是學習，吸收新知，以及主動出擊，因為這一年的事業星十分明顯，只是需要更多的機會與技能。機會可以營造，而技能可以學習，學習的部份要豬族們自己努力，多個專業技能，就多了根斜槓。至於好機會的營造，就讓我們用風水布局的方式提升。綜而言之，這是個太歲年，也會是個創造好運氣的流年，重點在於「謙虛地主動出擊」。

