



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

農村人力凋零 彰化縣最快 10 月間將引進外籍移工

工廠有外籍移工、家庭有外籍看護，未來在田間也將看到外籍移工頂著烈日農忙。農委會宣布試辦外展農務移工申請，埤頭鄉的中華民國果菜合作社聯合社在彰化縣拔得頭籌，爭取到10個名額，總經理林小萍今天說，正依規定向就業服務站登記徵工，若無本國勞工應徵，會立刻向勞動部申請，最快可在10月間引進外籍移工。

台灣農村人力老化，缺工嚴重，農委會今年五月間宣布試辦開放外籍移工，名額共400人。彰化縣有18個機構申請，到昨天有6個機構提出的計畫獲審核通過，將引進移工共67人，人數僅次於雲林縣；台中市有4個機構申請，僅1家獲准，名額10名；南投縣有8個機構申請，可惜全部「擯龜」。

農委會人力辦事處官員說，今年首度試辦引進外展農務外籍移工，所以從嚴審核，農會是農委會監督，營運狀況與績效很清楚，只要是年度考核是績優的農會就可申請，一般蔬果合作社是縣市政府管理，必須財務健全、年度考核應在3年內有1次甲等才具資格。

這位官員說，申請機構必須提出所需外籍移工計畫書送審，因屬外派性質，申請名額需至少5名以上；引進移工後，申請機構必須負責管理、派遣及訪視，並處理勞資糾紛，農委會會不期抽檢，若有不符規定的情形，將取消資格。

林小萍說，聯合社提出的計畫，8月14日獲准後，依規定應在60天內完成執行計畫，所以立刻依程序先向就業服務站徵工，40天內若沒有本勞應徵，再向勞動部申請引進移工。聯合社主員遍布全台，但先以中彰投雲4縣市優先派遣，方便管理。

二林鎮農會推廣部主任曾信嘉說，農委會原則上已同意引進10名移工，但還需修改計畫書分內容。二林鎮有水稻育苗場、紅龍果、葡萄等多種蔬果農場缺工，引進移工必須擔供基本工資、食宿及負責管理，農會完全是服務農民，希望能收支平衡。



明年報稅增長照扣除額 年底前符資格適用全年 12 萬

明年申報所得稅新增長照特別扣除額，哪些人可適用？財政部官員指出，從寬還是從嚴由衛福部決定，衛福部會公告相關適用規定。不過，官員打包票：「凡家中聘僱外籍看護工者，一定符合資格。」且今年年底前取得資格認定，就可以適用全年12萬元，並不是12月取得認定，只給一個月1萬元。

所得稅法修正案今年7月24日經總統公布，增訂長期照顧特別扣除額，每人每年定額12萬元，追溯自今年元旦起適用，明年5月申報綜合所得稅即可列報。但到目前為止，納稅人並不知道該準備什麼、如何取得資格認定，詢問國稅局也得不到答案，只知道不需要收集發票、收據等成本認證。

財政部最近提供的適用長照扣除額預估人數是29萬人，似乎沒有把家人自己照顧的部分計算在內。根據勞動部截至7月底的資料，在台的外籍看護工有25萬6243人；衛福部至6月的統計，住進安養機構者有4萬9878人，兩者合計已超過30萬人，超過財政部的預估人數。

財政部官員說，誰適用長照扣除額、怎麼取得資格，是衛福部決定。所得稅法規定，「符合中央衛生福利主管機關公告須長期照顧之身心失能者」可以列報，財政部已和衛福部開過會，「衛福部應該很快就會公告。」

財政部官員打包票：「只要有資格，不管今年的什麼時候申請到，都可以適用一年12萬元的扣除額。長照扣除額採曆年制，不是照期間算。」符合資格的適用12萬元扣除額，第四季申請到的也是給12萬元。

財政部官員指出，根據開會結論，只要聘僱外籍看護工就符合資格，因為申請外勞的門檻高，而且是經過審查的。至於從寬或從嚴，看衛福部怎麼定。

長照扣除額排富條款 (符合一項就不適用)

- 納稅義務人或其配偶適用稅率在20%以上
- 股利及盈餘按28%稅率分開計稅
- 基本所得額超過規定扣除金額
(108年度為670萬元)





台南外籍移工不幸溺斃 將建請勞動部專案核發慰問金

台南市安平區觀夕平台今傍晚發生6名菲律賓移工集體溺水案，1人不幸死亡，台南市政府勞工局晚間表示，將建請勞動部專案核發慰問金

勞工局表示，初步調查為移工參加教會活動，有6名菲律賓籍移工前往該處下海游泳，並結發生集體溺水的狀況。其中，1名移工到院前已死亡，另外2名移送醫急救後均已甦醒，轉送普通病房觀察。另3名移工意識清楚，已自行離開。

勞工局晚間說，有關移工在台如發生病故，依據查依就業服務法（以下簡稱本法）第55條第2項：「雇主所聘僱之外國人，在受聘僱期間死亡者，雇主應負責處理其有關喪葬事務。」

而所謂「雇主應負責處理有關喪葬事務」，再指雇主對於該外國人死亡，有處理其喪葬事務義務。如於處理該事務範圍內有支出費用必要時，亦應由雇主先行負擔。但雇主於前述喪葬事務處理完成後，得依契約

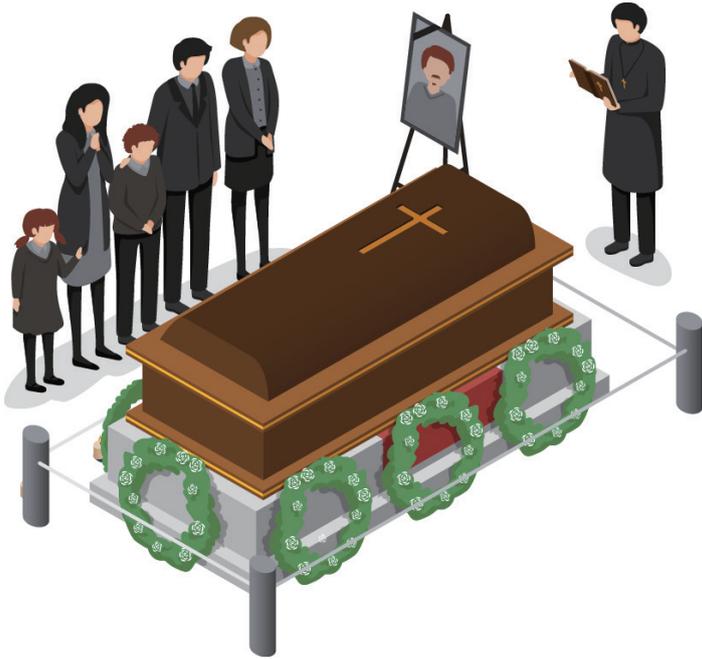
或法律規定，向喪葬費用支出義務人求償。

另，勞工保險條例第63條：「被保險人死亡時，按其平均月投保薪資，給與喪葬津貼5個月。」既謂「喪葬津貼」，自係用以貼補辦理喪葬事宜所須支出費用。雇主處理該外勞喪葬事務如支出一定費用，自非不得對此喪葬津貼受領權利人求償。

再查外籍勞工入境後，依本法第55條第1項規定，雇主應負擔該外勞遣送所需之旅費。惟若外勞在華工作期間死亡，已無必須強制出境客體存在，雇主依前述條文所負遣返外勞義務，即已消滅。

至於外勞死亡後遺體（或骨灰）及遺物運送返國所需費用，不能與本法所稱遣返費用相提並論，應認係喪葬費用之一部分。

勞工局指出，對於本次溺水事故死亡及昏迷移工，將再依據「補助辦理外籍勞工管理措施作業要點」辦理，請勞動部專案核發慰問金。並將再與仲介公司、移工所屬事業單位聯繫及轉知移工所屬國籍在台辦事處，以保障移工相關權益。



108年8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	63,736	122,544	57,310	192,284	0	1	0	435,875
	營造業外勞	430	12	2,643	1,188	0	0	0	4,273
	漁工	9,103	1,698	30	1,433	0	0	0	12,264
	社福外勞	198,314	31,306	440	28,528	0	0	1	258,589
總數		271,583	155,560	60,423	223,433	0	1	1	711,001



新聞快報

久病床前有外籍看護 勞工局：同理與溫暖多個家人

外籍移工看護在台灣，媒體爆出的被虐案頻傳，但也有不少外籍看護與勞工跟台灣雇主相處有如家人，結下異國母女、父女緣份。台中市政府勞工局推動多元友善服務措施，透過生活輔導訪視，關懷及協助勞雇雙方溝通外，另辦理移工中文班，增進移工中文溝通能力，化解勞雇間隔閡，迴響熱烈。

台中市逾2萬個家庭聘用外籍看護，印尼籍看護烏咪慶幸來台第一個工作就遇到好人家。現年37歲的烏咪，在雇主家多年，與70歲的王老師有如母女，買點心有她一份，晚歸還會為她守門，鼓勵她學習上進，她報名參加中文班。烏咪4歲喪母，在王家感受到愛與信任，缺失的母愛，在千里之外的台灣獲得彌補。

王老師說，烏咪初來時，中文不流利，看起來也不像親切體貼的人，但她想到一個女孩千里迢迢從印尼來台灣謀生，得有多大勇氣才敢住進陌生人的家，決心同理「好好對待」。

11年來，烏咪先後照顧臥床的阿公、阿嬤，每天從起床梳理、餵飯、服藥、陪看病及操持家務等，儘管工作煩瑣，烏咪視病如親，照顧失智、幻想的老人很不容易。王老師說「人家說，久病床前無孝子，烏咪是另類孝女！」

一中商圈知名餐廳業者前年雇用印尼看護安娜到家中照料臥床的父親，她照顧細心與耐心，讓家人看了非常感動，多年臥床不生褥瘡，最後患者只認安娜，最後撒手辭世，家屬在告別式特別感謝安娜，讓他父親雖然在病痛中，還好有安娜體貼暖心的照料。

勞工局長吳威志表示，外籍看護工遠渡重洋來台協助照護台灣家人，相逢自是有緣，也是家人重要的生活夥伴，他希望勞雇能建立互信互助勞資關係，多一點溫暖少一點紛爭。





外勞罹癌住院 僱主有情有義 支付費用輪班陪伴

一位 43 歲印尼外勞，來台灣照顧老邁的阿嬤長達九年，因老阿嬤過逝，申請新的照顧工作時健檢發現罹患肺腺癌，原僱主老阿嬤的家人知情後，於開刀住院時像家人一樣地輪班照顧，並支付相關醫療費用，澄清醫院中港院區胸腔外科主治醫師杜承哲表示，這樣的人情味令人感動，所幸該外勞的肺腺癌經微創內視鏡切除後，未發現有轉移情形，呼籲民眾要定期做肺部健檢。

杜承哲醫師強調，八成以上的肺腺癌，是在健康檢查時才被發現，因為早期的肺腺癌幾乎沒有任何症狀，卻是國人癌症死亡率第一名，可說是「最陰險」的癌症。這位印尼外勞在台灣家庭照顧老阿嬤長達九年，已經融入照顧家庭，最近因老阿嬤過逝，想再申請新的照顧家庭，依規定要做健康檢查，從 X 光發現她的右肺上葉有一顆約 2.8 公分的腫瘤，判斷應是惡性肺腺癌，因該外勞在台灣舉目無親，她聯絡了原僱主的家人。



杜承哲醫師表示，原僱主的家人火速趕到醫院，向他說：「她就是我們的家人，請醫師給她最好的醫療，願意幫她付所有的費用。」經開刀後，病理化驗確定是惡性肺腺癌，所幸癌細胞沒有轉移到其他器官。

在該印尼外勞住院期間，原僱主老阿嬤的子女還輪班到病房日夜照顧，認為印尼外勞長期照顧阿嬤，這份恩情他們長存於心，不能讓她帶著癌症回去印尼，要用台灣最先進的醫術治療她，得知杜承哲醫師要以微創內視鏡進行手術切除肺腺癌表示贊同，由於該外勞有健保，還特別拜託醫師用最好的器材，健保之外的費用由他們來支付。

杜承哲醫師指出，雖然手術完隔天就可下床活動，但仍需住院觀察，住院期間這一家人對印尼外勞的關心和照顧，讓他十分感動，這樣的人情味已傳遍樓層護理人員，還有護理人員特別到病房探視這家人，洋溢溫馨氣氛，五天後康復出院。

杜承哲醫師說，肺腺癌致病原因未明，抽菸不是唯一的原因，其他如基因遺傳、空氣污染、油煙等都可能導致肺腺癌，由於目前有低劑量肺部斷層掃描檢查，甚至小至 0.5 公分以下的肺腺癌都無所遁形，越早發現治療效果越好，通常 0 至 1 期的肺腺癌經手術切除，存活率在 90% 以上，而晚期發現其存活率在 10% 以下，因此呼籲民眾要定期做肺部健康檢查。



死因不詳？ 失聯移工客死他鄉 民團質疑制度殺人

台灣人權促進會、宜蘭縣漁工職業工會等團體，今日（9/4）到監察院要求調查南投竹山一起移工死亡案件，質疑竹山秀傳醫院可能由於到院治療的印尼籍移工 Sri Kodriawati 身份為失聯移工，因此第一時間選擇先通報警方，而延誤就醫，導致他死亡，希望監察委員調查該案件，讓真相大白。

32 歲的印尼籍移工 Sri Kodriawati，2017 年到台灣從事看護工作，隔年 8 月就離開花蓮原雇主處，與同鄉男友一同到南投竹山地區，從事建築民宿，成為俗稱的「逃逸外勞」的失聯移工。今年（2019）5 月，Kodriawati 因為腹痛不適，在男友陪同下輾轉到秀傳醫院就醫，卻因為兩人的非法身分，到院不久後男友就被警方逮捕，隨即被遣返印尼，亦失去 Kodriawati 的消息。

直到今年 7 月，Kodriawati 的遺體被送回家鄉，男友與家人才知道他已經過世，村莊長老因此向正在當地參訪的台灣移工團體求助，希望能幫忙調查他的死亡真相。

漁工工會秘書長李麗華表示，Kodriawati 的死亡疑點重重，包括死亡證明上的原因被列為

「不詳」，亦缺乏相關的病例以及診療紀錄，讓人懷疑 Sri 他究竟有無經過完善治療？或是因為其「失聯移工」的身分，醫院忙著先通報，而被延誤就醫？希望監察委員能協助調查。

律師黃昱中指出，《醫療法》第 60 條規定，醫療人員遇到危急病人要給予適當急救，不得無故拖延，《緊急醫療救護法》第 36 條也規定，醫院要立即檢視緊急傷患，但秀傳醫院卻似乎沒有達到法規標準。

台灣人權促進會副秘書長施逸翔則說，由於政府用捉拿重罪的規格緝捕失聯移工，讓許多身體病痛的移工根本不敢就醫，但站在人權角度，政府理應保障無證移工醫療權，採取各項積極措施，開放移工自由轉換雇主，讓移工可以免於恐懼，享有即時有效的醫療服務。





越勞出口搶手 日本雇主提薪. 搏感情

越南勞工在國際間變得十分搶手，包括台灣、南韓、歐洲和日本都有很大的需求。越南估計今年將出口 12 萬勞工到各個國家，當中很大一部份將往日本，成為農業、食品加工業和機械工業不可或缺的人手。

很多日本雇主為了留住訓練好的人才，對他們噓寒問暖，也把薪資提高到讓他們滿意的水準。如果沒有這一群人，日本人恐怕無法吃到平價、新鮮的國產蔬菜，他們是來自越南的年輕勞工。

GreenLeaf（蔬菜加工）社長 澤浦．彰治：「如果沒有他們（外籍勞工），舉例來說這些蔬菜的農產價格，無法以目前的菜價提供。」群馬縣的昭和村，號稱日本首都圈的廚房，也是最大的蔬菜生產地之一，其中一間農場的員工 200 人，當中四分之一都是外國人，去年又有新的九名越南勞工加入。

越南勞工：「你好！」到日本工作的外國人勞工人數，每年不斷增加，去年創下史上最多 146 萬人，當中排名第二多的就是越南人，共有 31 萬人，比去年同期增加 30%，大部分都已經受過日文訓練，加上年輕力壯、學習速度快，成為日本不可或缺的勞動人口。

越南勞工（22 歲）：「為了讓顧客能安心食用，在衛生方面非常小心，仔細地工作。」現在的越南勞工，在日本已經不是過去任人剝削的廉價工人，反過頭來是日本雇主很需要他們，費盡心思將他們留下。



GreenLeaf（蔬菜加工）社長妻子 澤浦．幸子：「你的腰痛嗎？搬了很重的東西嗎？蒟蒻很多很重！哪裡痛？哪裡痛？這裡，還好嗎？快點好起來喔，謝謝妳！」到了歲末年終，也要和這些離鄉背井的同事們，搏感情一起喝幾杯慶祝一下。

GreenLeaf（蔬菜加工）社長 澤浦．彰治：「今年一整年謝謝你們，謝謝！（越南文）乾杯！乾杯！」越南勞力仲介中心學員：「大家一起說，尊敬的客人早安，歡迎來到 TVC（越南人力仲介）中心。」越南勞工的素質逐年提升，在越南專門出口人力的仲介中心，按照職能和國家的需求不同，每年訓練出一批批的實習生。

越南應聘者：「我今年 18 歲，即使會很辛苦我也會很努力，請多多指教。」GreenLeaf（蔬菜加工）社長 澤浦．彰治：「這樣簡單的做一下，像這樣做幾下來看看，要做確實。」已經能用日語進行基本對話，還能做體力活兒，對日本農家來說是撿現成的便宜。

GreenLeaf（蔬菜加工）社長 澤浦．彰治：「能培養出像家人一樣的感情，不斷不斷增加，我覺得這很重要，臂力也很重要。」越南出口勞動力 2019 年將達到 12 萬人，不只是日本，南韓、台灣，東歐也有越來越多國家要到越南搶勞工。

TVC 人才開發貿易中心社長：「這裡的只是單這個月份的徵人啟事，總共超過 30 間以上，職業種類有農業、食品加工、機械加工。」勞工有了競爭力，薪水自然不是以往的最高門檻，光日本的這間農場，給越南勞工的月薪就有 14 萬 6432 日幣，相當於台幣 4 萬多 2 千多元，對於一個才 20 歲上下的越南年經人來說，是非常不錯的起步。TVC 人才開發貿易中心社長：「薪水給太低的公司，我們會拒絕。」

就在今年日本政府宣布，擴大招募外籍勞工 5 年將達到 34 萬 5 千人，日本社會勢必將面臨，更多接受來自不同國家的文化的挑戰，對日本雇主來說心理建設是不可少的。

GreenLeaf（蔬菜加工）社長 澤浦．彰治：「他們是為了工作才來到日本，這點一定要認同她，提供合理的勞動環境，生活方面、心理方面，也有生病受傷的時候，身為人也應該要好好的進行照顧，這對雙方（勞資）都會相互認真看待。」像家人一樣的生活在一起，這是越南勞工們在日本的處境，條件和環境的提升，讓這群勞動人口尊嚴抬頭，未來將在國外學習到的技術帶回國內，再進一步拉高勞動素質。





丟下全癱老人落跑 2外籍看護工判刑

〔記者楊政郡／台中報導〕印尼籍看護移工阿婷、許娃蒂，3年前受雇照顧91歲許姓老翁，許老重度失智、全身癱瘓，需隨時拍痰，以免窒息危及生命，照顧5天竟把老翁丟在洗澡椅上，2人一起逃逸，所幸許老的兒子約1小時後回來發現，老翁頸部沒支撐、雙腳懸空，呼吸急促厚痰聲、臉色蒼白、眼睛上翻，2人陸續被逮捕後依違背契約而遺棄罪判許6月，阿婷判處7月徒刑。

判決書指出，印尼籍移工許娃蒂（45歲，2016年3月3日起）、阿婷（40歲，2016年6月1日起）受雇照顧台中市許姓老翁，許老重度失智、全身癱瘓，隨時需拍痰，以免因痰堵塞氣管窒息而危及生命，無自救力人。

2016年6月6日上午7時許，許老兒子外出，2人竟將許老棄置在4樓房內的洗澡椅上，一起搭車離去，所幸許老兒子與其友人，約1小時後回家發現上情，許老兒子說，他看到父親是頸部沒有支撐、雙腳懸空，呼吸已有濃厚痰聲，臉色蒼白，眼睛上翻。

此案2逃逸移工陸續被抓回來，許娃蒂坦承犯行，判處6月得易科罰金，執行後驅逐出境。阿婷到案後否認犯行，辯稱是許娃蒂負責照顧阿公與阿公一起睡，她則睡地下室，但是依「監護工勞動契約」，許與阿婷都屬看護工，即便未與被照顧者同住一房間，充其量僅能認定其並非夜間第一照顧者，應知2人皆逃離，許老立刻陷於危險，未給予生存必要的扶助及保護。

法官審酌2人擔任看護工作，未能盡責，恣意違背勞動契約，且未聯絡通知告訴人，未等待有人到場接替照顧被害人情形下，還2人一起逃跑，留置無自救力的被害人獨處，自生自滅，致生危害於被害人之生命、身體，阿婷依違背契約遺棄罪判7月徒刑，執行後趨逐出境。





性侵女移工還瞎扯她想賺錢 法院不信惡狼重判4年半

桃園戴姓男子前年 12 月 8 日性侵印尼籍女移工，對方打 1955 轉線申訴後，他還反控稱是女子想索討 2000 元主動提出性交易，但女子說自己無性經驗，婚後若被發現非處女恐失婚；法院認為，女子所述符合大眾對伊斯蘭教義認知，且豈可能為 2000 元放棄處女之身，依強制性交罪戴男 4 年 6 個月。

檢警調查，戴當時趁女子 1 人在洗衣間烘衣，從後雙手環抱挾力氣優勢將她強壓在地，不顧對方用中文大喊「不要」，先是隔著衣服襲胸、強吻脖子，再伸手進內褲指侵，女子不斷抵抗表示要告訴戴妻子他才停手，當天傍晚她並撥打勞動部勞力發展署「1955 外籍勞工 24 小時諮詢保護專線」申訴。

審理時，戴僅坦承有親她脖子、摸胸，矢口否認性侵，辯稱前幾天仲介有來，因太太不想繼續雇用她，還說對方自稱需要錢，要和他性交易並索討 2000 元，自己付了就和女子親吻、撫摸，但沒有性交，自己最後自慰就結束了。

但女子在偵查、審理過程中，均對戴男強制性交犯行堅指控不移，對於被害過程、報案情節等前述指證相符，加上案發至今已 1 年 4 個多月，女子仍歷歷在目，認為無編造誣指可能。

此外，女子的下體、內褲漲均採集到戴男的 DNA，也有撥打「1955 專線」紀錄，加上戴男起初坦承，後又改口否認，顯然是在狡辯。法院並審酌，案發地為 1 樓洗衣間，若如戴所稱是她主動約性交易，大可到更隱密處，何苦在寒冬中冰冷的地板上和戴發生關係？

並審酌女子曾供稱，自己尚未結婚，案發前不曾有過性經驗，且信奉伊斯蘭教僅難與相同信仰者男子結婚，教規中有嚴格規範，禁止婚前性行為，若之後結婚被發現不是處女，她將會被離婚、遭人嘲笑。

法院認為，報章媒體中均有披露，伊斯蘭教對穆斯林在婚姻關係外之性行為規範森嚴，禁止通姦、婚前性行為，要求婦女堅守貞操，現今仍有國家會再大庭廣眾下對違反教規者施以鞭刑，女子所述符合常情。

法院更質疑，女子身為穆斯林豈可能為區區 2000 元放棄處女之身，還甘受將來失婚、遭人嘲笑風險，以她的文化處境，難以想像會自願和戴性交易。

法院審酌，戴明知對方是外籍移工，他身為雇主的先生竟為了一逞性慾，枉顧女子感受造成她身心受創，更是欺負她隻身在陌生國度而無所依，考量戴初坦承、後避重就輕，還辯稱遭誣指反控對方性交易，依強制性交罪判處戴男有期徒刑 4 年 6 個月。





健康資訊

秋燥皮膚癢、便秘、感冒 5 大症狀… 糯米蓮藕、蒸雪梨，吃出「蒸」健康！

立秋了，邁入秋涼的先聲，此刻容易出現全身燥熱、皮膚乾癢、口乾唇裂、感冒、咳嗽等 5 大

「秋燥」症狀，養生除了重視防秋燥之外，也要注意養陰生津潤肺。但是，要吃出食物的營養健康，無煙、少油、低脂，且營養不流失的做法，非「蒸菜」莫屬。在此推薦適合秋天養生防燥、滋陰、潤肺的「百合蒸雪梨、糯米蓮藕」，以及增強免疫力、防感冒的「蒜蓉蒸娃娃菜」，吃出「蒸健康」！



吃「蒸菜」的好處多 降三高、預防心血管疾病、抗老化等

蒸，是一種簡單方便又健康無油煙的烹飪方式，利用水沸後產生的水蒸氣為傳熱介質將食物蒸熟，更符合現代健康飲食的要求。日常三餐、餐廳筵席、街邊小店都能見到蒸菜的身影，蒸菜在我們日常的飲食中佔有重要的位置，尤其對健康的好處不可勝數。大陸營養專家張曄，在其新書《一日三餐 蒸出健康來：四季調養、五臟保健、對症治病，吃出不生病的體質》中表示，一天三餐吃「蒸菜」的好處有很多，包括：能降三高、預防心血管疾病與預防慢性病發生風險，以及有助抗老化等。

吃出蒸菜的健康營養

1. 營養保存完整，流失少

蒸，能最大程度保住食物的味、形和營養，保證營養成分不流失，避免受熱不均和過度煎炸造成營養成分的破壞和有害物質的產生。蒸菜所含的多酚類營養物質（如黃酮類的槲皮素）的量，明顯高於用其他方法烹調的菜。





2. 清淡少油，鎖水，預防慢性病

蒸菜鎖水效果佳，清淡、油脂少，而且能避免食物通過兩次烹飪產生更多的油脂，預防三高、心血管疾病等慢性病的發生；同時，降低食物在進行高溫煎炸烹調時使食用油被氧化、在身體內產生有害自由基的概率，幫助身體抗衰老。

3. 容易消化吸收，調養腸胃

蒸菜比較鬆軟、鮮嫩，更容易被消化吸收，具有止胃痛、中和胃酸、治療胃炎的功效。

4. 滋補美容不上火

現代人生活節奏快，工作壓力大，陰虛火旺，蒸菜製作過程是以水滲熱，陰陽調和，鎖住了大部分的維生素和水分，女生吃了皮膚水潤光滑，男生吃了身體健康，保健護胃，長期吃可起到調養食療的功效。

秋天秋燥不適症狀：全身燥熱、口唇乾裂、心神不寧等

現在適值秋季，進補要以「護陰防燥、滋陰潤肺」為主。多食用新鮮蔬菜，口味以清淡為宜，不要過寒或者過熱，選取溫補氣血、滋陰生津的食物，補充水分，安然度秋。

秋天氣候乾燥，人體極易出現全身燥熱、口唇乾裂、心神不寧等「秋燥」症狀。應多吃新鮮、少油、富含維生素的食物，如胡蘿蔔、蓮藕、葡萄、柿子、梨、芝麻、木耳等。

秋季應平補、潤補相結合，減少食用辛味食物，增加養陰潤肺的食物，如梨子、蓮子、百合、桂圓、紅棗、板栗、銀耳、荸薺等，也可多吃一些溫補的牛肉，來補氣血、增強體質。

秋天養生重點：防燥、滋陰、生津、潤肺





好文分享

浮生若茶，雲水禪心

茶至無味仍余香，人若無妄心自清。品茶，乃至品人生，要的是平實簡約，雅緻純清。遊走浮生，凡事要看清，看淡，且行且珍惜。意境如茶，濃時不驕，淡時而有餘味，心境如禪，般若清欄，自若自清。禪在茶的餘味裡得道，茶在禪意裡衍生。禪茶一味，亦是人生滋味，淡久生香。

茶，一片片吸日月之精華，含山川之神韻的青翠，融水之潤、木之萃、土之靈、金之性、火之光，有著一種平心靜氣、清曠自若的淡泊，永遠保持著一種與世無爭的境界；禪，冥思、純厚、枯寂、洞徹，解茶之曠達隨心，釋茶之圓融自在，金木水火土乃茶之五性，茶與禪乃至真至拙至天然……禪茶一味，可讓人淡靜，清心，沉思，寡淡少欲，心生清涼之意；讓人心境如禪茶，澄澈空明，平和寧然。

和尋常人相伴，品的是茶，參的是生活、瑣碎。和道合的人相伴，一個眼神、一個動作，心領神會。參的也不是禪，是心有靈犀一點通的通透。和大師，或是有修性、修心的人，參的才是禪。茶道，也是禪道，禪茶須是對著外境、心境、人境，缺一不可。三者兼具，才是禪茶。

得一靜字，便可洞察萬物、道通天地、思如風雲，心中常樂。道家主靜，儒家主靜，佛教更主靜。佛教常說：「禪茶一味」，在茶道中就是以靜為本，同時，以靜為美的詩句有很多，宋代杜小山有詩雲：寒夜客來茶當酒，竹爐湯沸火初紅。尋常一樣窗前月，才有梅花便不同。





遇水捨己，而成茶飲，是為布施；葉蘊茶香，猶如戒香，是為持戒；忍蒸炒酵，受擠壓揉，是為忍辱；除懶去惰，醒神益思，是為精進；和敬清寂，茶味一如，是為禪定；行方便法，濟人無數，是為智慧。禪茶一味，茶心佛心，何異何殊？

茶葉不同，杯中的茶水亦不同，悟禪的意境也隨之改變。鵝黃清澈，淡雅的茶水，恰似久藏琥珀；湯明色綠，清新可人，宛若水洗翡翠。蘇東坡言「從來佳茗似佳人」，在輕盈升騰的水霧中觀看佳茗，婀娜多姿，美不勝收。

浮生若茶。我們何嘗不是一撮生命的清茶？而命運又何嘗不是一壺溫水或熾熱的沸水呢？茶葉因為沸水才釋放了深蘊的清香；而生命，也只有遭遇一次次的挫折和坎坷，才能留下我們一脈脈人生的幽香！把生命看成是學習，把挫折看成是成長，把一切的泥濘坎坷，都當作是看不見的手，它推動著你，展翅翱翔。

禪茶一味，妙蘊人生，淡泊寧靜，虛懷若谷。一壺茶，盛放的是一顆雲水禪心，是一種人生態度。品茶之味，悟茶之道，就是要用雅性去品，要用心靈去悟。「茶裡乾坤大，壺中日月長」。手執一杯香茗，茶韻生香，融入靈性，一道茶煙，輕輕一嗅，便疏通了靈秀之身心，隱逸而恬淡，清寧而閑適……

