



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

僱用移工靠三招 防冒用身分

工商時報【邱琮皓／台北報導】

雇主徵人，偶爾會遇到有外籍人士冒用新住民或學生身分求職，為避免雇主誤踩聘僱陷阱，勞動部勞動力發展署建議，請雇主掌握「查核問」三招，聘僱前先「查驗」外國人居留證或工作許可正本，再「核對」證件與本人是否相符，並「詢問」外國人是新住民、留學生還是移工身分，就能避免因違反規定而受罰。

發展署外勞管理組副組長蘇裕國表示，有些未取得工作許可的外國人常會冒用新住民，或學生身分來應徵，雇主在聘僱，如果沒有留意這些細節、沒有去仔細比對證件，很難發現有什麼不太一樣，建議透過「查核問」三招，來交叉比對來應徵者是新住民身分、移工身分、外籍學生身分，或者只是來觀光的外籍人士。

蘇裕國指出，比較常見違法僱用移工，以民宿、餐廳、小吃店最多，還有部分是營造工地臨時工，依照就業服務法第63條，違者可處15萬至75萬元的罰鍰。

發展署表示，聘僱外國人必須向勞動部申請許可，若是外國留學生持勞動部核發的工作許可來應徵，雇主在聘僱前記得同時檢查外僑居留證、學生證，若來應徵的是新住民，雖然有居留證的人不需向勞動部申請許可，但雇主記得要查驗居留證、護照及依親戶籍資料等正本證件，並仔細核對相片及身分資料，以免聘僱到假冒身分的非法外國人。

另外，發展署說，外籍家庭看護工僅能從事照顧工作及被看護人相關的生活照料清潔工作；製造廠工只能從事許可的製造工作，在實務上，常見雇主指派所僱移工從事許可外工作，例如指派看護工到雇主經營的店面工作、要求廠工至雇主家中清掃環境，依法可處3萬至15萬元罰鍰。





酪農外勞推動有點「卡」 菲方不受理驗證、仍在溝通中

〔記者李雅雯／台北報導〕國內酪農業長期缺工，跨國勞動力政策協商諮詢小組年初終於點頭，同意農委會酪農外勞試辦方案。根據了解，菲律賓方面對於酪農外勞試辦方案細節仍有許多保留，不願意驗證契約，仍待溝通。勞動部官員今和菲律賓勞工部及馬尼拉經濟文化辦事處等人召開第8屆台菲勞工會議亦討論到該部分，雙方同意就酪農外勞試辦方案細節繼續溝通。

台灣主要外勞來源國分別為泰國、越南、印尼和菲律賓，泰國願意受理酪農外勞到台灣，越南、印尼和菲律賓仍在溝通、討論中。據悉，日前農委會所稱「第一位越南籍酪農外勞」，實為該名外勞在台灣境內轉換雇主期間獲得聘僱，並非由境外引入，亦即該試辦方案境外引入的酪農外勞實仍為掛「零」。

勞動部官員指出，菲律賓外勞到台灣工作，其勞動契約需由菲律賓方驗證，菲律賓方對於酪農外勞試辦計畫部分細節仍有保留，故尚未能做驗證，雙方持續接洽和討論中；印尼和越南方面也在繼續溝通中。

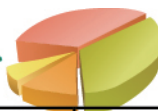
根據勞動部勞動統計資料，截至今年9月底止，菲律賓外勞在台人數有15萬6248人，占全部外勞人數約22%，在台灣多是從事製造業工作。台菲勞工會議由勞動部、外交部、農委會、漁業署、移民署等單位和菲方討論多項議題，會上達成7項共識。7項共識包括：

- 1、為解決菲國外勞行蹤不明無力負擔醫療及住宿費用等問題，菲方同意由馬尼拉經濟文化辦事處（MECO）菲僑事務部協調，提供北中南三處聯繫窗口供台方聯繫。
- 2、菲方建議台方漁船雇主應負擔菲國外勞來台仲介費用和出國工作相關費用（例如：護照、船員證、良民證及出生證明等），台方表示基於契約自由原則，應由勞雇雙方自行議定，菲方同意尊重契約自由原則，台菲雙方將持續透過聯繫管道就漁工支付出國工作費用部分溝通。
- 3、為解決菲國移工勞動契約和外國人入國工作費用及工資切結書不一致問題，菲方承諾儘速提供新版且統一的勞動契約及工資切結書。
- 4、為保障境外漁工權益，台菲雙方同意就簽署境外漁工瞭解備忘錄草案及僱用契約一案持續洽商。
- 5、台方今年開放乳牛飼育業及外展農業工作，台菲雙方同意持續洽談菲律賓外勞來台從事畜牧業及外展農業細節。
- 6、為了落實看護工來台工作前的職前訓練，菲方將於下屆主辦台菲雙邊會議時，安排台方相關機關參訪移工看護訓練機構，雙方同意持續強化保障家事類外勞權益。
- 7、為保障移工職場安全，台方將持續透過宣導、輔導及檢查等多元策略，促進職場安全、衛生與健康，提升外勞權益。





108年10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
製造業外勞	64,491	124,093	56,607	193,127	0	1	0	438,319
營造業外勞	431	12	2,694	1,155	0	0	0	4,292
漁工	9,267	1,699	30	1,430	0	0	0	12,426
社福外勞	200,781	31,226	425	28,655	0	0	1	261,088
總數	274,970	157,030	59,756	224,367	0	1	1	716,125



新聞快報

移工涉刑案 竊盜、公共危險、毒品佔最多

〔記者王冠仁／台北報導〕台灣因勞動力短缺，多年前開始引進外籍移工，移工在台犯罪人數也開始漸漸增加；據統計，移工在台涉犯刑案以竊盜、公共危險、毒品最多。更有為數不少的移工簽證到期卻不願返鄉，「逾期失聯移工」成為一大隱憂。

警政署統計，2011至2018年間，平均每年查獲刑案犯罪人數為24萬2857人，其中外籍移工平均每年犯罪人數為1490人，占0.61%；犯罪態樣以竊盜、公共危險及毒品居多。以今年1至9月為例，移工涉犯竊盜案294人、公共危險案（酒駕）793人、毒品案444人。

一名專勤隊員指出，移工來台須付出高額仲介費，許多人都是借錢籌出仲介費，因此來台前期每月薪水都拿去還錢，經濟壓力不小。



失聯移工首度跌破5萬人

而移工飄洋過海，須忍受思鄉、思念親人之苦，加上某些勞動環境不佳、雇主惡意刁難，許多移工只好與同鄉喝酒澆愁，導致酒駕人數居高不下。

還有部分移工到民眾家中擔任看護、幫傭，見到貴重物品，一時把持不住下手行竊。至於接觸毒品的移工，大多是逾期失聯者，他們的勞動環境與待遇比合法移工差，為紓解壓力，輾轉染上毒癮，甚至販毒。

移民署強調，為查緝在台失聯移工，移民署針對失聯移工可能出現的處所進行大規模查處，今年更推出「擴大自行到案專案」，鼓勵失聯移工自行到案，至今年7月底，在台失聯移工首度降至5萬以下，剩4.7萬人。





移工盼政府直聘 籲廢除仲介制度

【台灣醒報記者張元融台北報導】台灣移工要求「廢除私人仲介制度」，建立「政府對政府直接聘僱」制度（G2G）！台灣的菲籍移工共 16 萬人，台灣移工聯盟（MENT）3 日至馬尼拉經濟文化辦事處（Meco）門口抗議，近百名菲籍移工高呼，30 年來，仲介公司壟斷移工轉換工作的就業市場，就像是吸血鬼般超收仲介費，而母國卻消極處理，應建立 G2G，徹底解決仲介剝削問題。

菲國：改善制度即可

移工 Lodi 點出「找新工作時，仲介制度向雇主與勞工雙邊收費的無奈」，她說，在台灣勞動部設立的就業服務系統中，所有「等待轉換雇主的移工名單」後面的聯絡人與聯絡電話，實際上都是仲介公司的電話，連雇主要找勞工，也只能聯絡仲介。她說：「如果不透過仲介，根本沒辦法找到工作！」

對此，9 月時勞團曾有邀請 Meco 出席「廢除仲介制度」的會議，會中 Meco 代表回應，將協助移工取得遭超收仲介費的退款、目前已有直聘計畫；意即，改善現行仲介制度即可，不必廢除。天主教新竹教區移工中心主任劉曉櫻受訪表示，菲國內雖設有一個由「菲國勞工直接對接台灣雇主」的 POEA 直聘中心，但流程太耗時，形同虛設。

避免仲介剝削

劉曉櫻解釋，每位移工來台工作，除了「一筆 3 年 6 萬元給台灣的合法仲介費」外，經常在轉換工作時被不肖仲介收取至少 2 萬（近期已漲至 4 萬）的「買工費」。因此，移工才會訴求：「以國家對國家的官方媒合，由勞動部直接跟各個移工來源國提出勞動力要求。」

劉曉櫻進一步說，雖然我國勞動部也設有略過仲介的「直聘中心」，但成功媒合只有兩例，而現行仲介制度，在仲介對移工與雇主雙邊同時收取「仲介服務費」的情況下，難在勞資爭議中保持中立。所以移工希望，當發生職災或勞資爭議時，直接由勞動部負責，「避免中間遭遇到仲介倒閉、不負責任等事情。」

移工意識崛起

「我國勞動部每年與 4 大移工來源國定期開會，早就有簽訂雙邊協議了，雙方勞動部簽訂雙邊條約不是問題。」劉曉櫻強調，這場抗議活動由移工自行主導，在場的菲律賓移工主要是看護工與廠工，有別於以往的由勞團直接主導，可見，移工們的勞權意識已經崛起。





台灣勞動部移工仲介評選出爐 371家業者表現佳列「績優免評」

（台灣英文新聞／文化組 綜合報導）勞動部昨（31）日公佈最新人力仲介評鑒結果，在接受評鑒的 1 千 42 家業者中，共有 3 成 2 業者獲得 A 級，6 成 3 獲得 B 級，除此之外，371 家業者由於去年起至今年表現優良，適用勞動部績優免評制度，民眾選任仲介公司可納入參考。



勞動部昨（31）日發佈新聞稿表示，民眾申請外籍看護工或移工最常見方式是透過人力仲介公司代辦，因此勞動部每年辦理跨國人力仲介公司服務評鑑，透過不同面向進行考核，藉此督促人力仲介公司注重客戶服務，以維護人力仲介市場秩序。

今年接受評鑒的 1042 家業者中，獲 A 級（90 分以上）共 333 家，占 32%，B 級（70 分至未滿 90 分）663 家，占 63.6%，C 級（未滿 70 分），46 家，占 4.4%。

勞動部推動仲介公司績優免評制度，今年適用新制度可免評的仲介公司共有 371 家，在總成績等級上將列明為「績優免評」，民眾於選任仲介公司可納入參考。

除參考評鑑成績外，民眾亦可依引進移工類別（家庭類或事業類）、行蹤不明情形來篩選，或是用視覺化的地圖式搜尋，選擇鄰近的仲介公司。

同時勞動部也提供 4 招，民眾可確保自身權益：

查：「查」清仲介公司評鑑等級與資訊，篩選出適合自己的仲介。

詢：「詢」問仲介公司提供的服務是否符合自身需求。

看：「看」清收費項目、內容及雙方權利義務，如有疑問要先問清楚。

定：簽「定」書面契約並妥善收好，以保障自身權益。





泰辦x移民署x外勞仲介公會 不離不棄照護重症移工



向來對來台泰國籍移工相當照顧的泰國貿易經濟辦事處勞工處長沃德婉（Lupthawan Walsh）、副處長林淑櫻（Varatsuda Saradatta）、代表處泰國公民服務保護組許睿清（Thirathorn Sucharikul）組長、秘書長陶雲升（Virut Taoprasirt）今日連袂移民署桃園服務站主任林萬益及桃園市就業服務商業同業公會和仲介公司，一同到桃園市平鎮新永和醫院探視分別因病或車禍陷入重度昏迷無法適航而被迫滯留台灣的兩名泰國籍勞工向鵬和拉瓦。

泰國籍移工向鵬是在去年底在騎腳車返回宿舍產業道路上，遭騎乘普通重型機車之許姓國人自後追撞，現已成植物人，全身癱瘓 24 小時臥床之重傷害。

由於向鵬配偶因故無法來台，遂由泰國貿易經濟辦事處勞工處委任桃園市就業服務商業同業公會法務中心代理訴訟，並於 108 年 7 月由新竹地檢署起訴肇事者許君在案。

案件目前進入法院審理，但許君不認罪，且聘請律師反駁是向鵬站在路上拿酒瓶要追打他，他才憤而追撞等不符邏輯之情節，致使法院尚需曠日廢時釐清案情，向鵬返回母國之期日遙遙無期，讓其在母國家人忐忑不安向泰國皇室陳情。

另名工人拉瓦因在 108 年 4 月 1 日，手術過程中發生心臟驟停，雖經搶救，卻再也沒有醒過。這段時間醫藥費及療養住院費，全部為仲介公司獨力負擔。

泰國貿易經濟辦事處勞工處長沃德婉除當場致贈慰問金並關懷：『發生這種不幸，是大家所不樂見的，尤其是工人入台後散居台灣各地，很感謝台灣官方與公會、仲介公司合力給重症工人最大的協助。但現實的問題工人臥床後是；由於病人短期間無法開出適航證明，仍需留在醫院繼續治療，工人居留證會有屆期失效問題，請移民署這邊是否可依個案情況專案處理。』

移民署桃園服務站主任林萬益回應：『台灣向來以善待外籍移工聞名國際，移民署會全力協助個案，直到個案安全返回母國。』

中華民國就業服務商業同業公會全國聯合會亦桃園公會理事長黃杲傑：『仲介公司代表政府服務與照顧這群勞苦的外籍勞工，一旦勞工發生重症不幸時，不論基於舊誼或人道考量，仲介公司責無旁貸鼎力協助，不僅是發揚台灣軟實力，也展現出台灣最美的風景是人。』





健康資訊

你不知道的冬季養生之道！

眼看步入寒冬時節，在這天氣日益變冷的日子裡該如何調養好自己的身體，這就是我想要說的冬季養生。就養生而言，其實涉及的方面很多，並不僅僅限制於大家所熟知的食物養生。接下來，我就從飲食、衣著、運動、睡眠、防病這五個方面來和大家談一談冬季養生。

飲食

適量飲水：

夏天大家出汗多，要多喝水補充身體流失的水分，這個道理大家都知道。而冬天比較寒冷，人們出汗比較少，很多人就認為沒必要多喝水了。事實上這是一個誤區。養生學的專家提醒，天氣越冷越要多喝水。因為天氣越寒冷身體所需求的熱量就越多，體內細胞就越活躍，身體對水分的需求自然也就越大。冬天的低溫導致汗液流失減少，但人體對水分的需求並沒有減弱，因此白天應該多喝水。喝水不僅有排毒的作用，同時還可以預防高血壓，心血管病等很多疾病。而喝水要注意時間，早晨起來宜多喝水，不僅可以補充身體一夜之間新陳代謝所失去的水分，還可以洗滌腸胃。餐前一小時飲水有助於消化，吸收食物。晚上可以少喝水。而人體每天正常的飲水量是 2000 毫升，這也是一個比較合適的量。

每天正常飲水 2000ml

適當溫補：

溫補其實是以辛熱性的食材來補人體陽氣的一種方法。寒冷的冬季，人體內的熱量流失比較快，所以冬季我們需要適當的溫補。溫補不僅可以補充身體的氣血，還可以治療有虛寒體質的人。有很多體型瘦弱、虛寒體質的女生最容易出現手腳冰涼的癥狀，這類人在冬天體內熱量容易散失，溫補的治療作用尤其明顯。所以大家在冬季做飯時，可適當增加溫補性食材的分量，例如核桃、花生、紅棗、桂圓等乾果，南瓜、熟藕等蔬菜，魚類、羊肉、雞肉等肉類。





冬天多吃水果蔬菜

冬季更應該注意補充維生素，水果蔬菜可以提供豐富的維生素和礦物質，調節人體的新陳代謝，增強自身免疫力，與此同時蔬菜水果中的纖維素還可以促進食物消化，預防便秘。例如西紅柿中富含多種維生素，不但對心血管疾病患者有益，還可養血安神，幫助睡眠。

多喝熱湯：

寒冷的冬季，像養生豆漿、養生粥和養生湯是很健康的飲食方法；飯前喝一小碗蔬菜湯，不僅能補充津液，還能起到增強體質，抵禦嚴寒的作用。冬季養生湯常選擇山藥、蘿蔔、蓮藕、大白菜、豆腐等物。



口味清淡：

健康的膳食原則就是少油少鹽無糖，清淡不油膩無辛辣，老人尤其如此，因此冬季的烹飪方式最好選擇清蒸和水煮。在

冬天還要注意不食用生冷之物，對於一些寒涼的食材可以採用煮湯熬粥的方式改善其性質，讓其更容易消化。

衣著

冬季寒冷的氣溫是所有季節中最需要注意保暖的了，所以說，冬季的衣服都應該以保暖為主。至於具體應該穿多少拿的看當天的氣溫決定。不過還是要注意當天的早晚溫差，所以盡量以當天的最低溫為準來選擇衣服。對於有風的天氣最好戴上圍巾和帽子。

運動

時間合理

冬季運動時間不宜過早，尤其是剛起床不要去運動，會加重心腦血管系統的負擔，最好的運動時間是日出之後，對於老年人來說，冬季運動時間還得推遲，最好放在陽光充足、溫度適宜的傍晚時分。





頻率合理

合理的運動頻率才能帶來運動養生的效果，對於年輕人來說，冬季每天應該堅持運動；而對於老年人來說，隔天運動一次比較合理，也更容易堅持。

場地合理

冬天的運動場地要視情況而定，冬天如果戶外空氣好、陽光充足，自然是戶外運動最好。可以建議慢跑，慢跑的運動激烈度小，對於身體來說比較柔和。其實冬天我更建議大家做室內運動，這樣受溫度的影響因素低。發生危險的因素也更小，有經濟實力的人可以去健身房裡鍛鍊。而對於身體虛弱的老年人和關節有疾病障礙者，或者遇到霧霾、雨雪等天氣，在室內活動也更加合適。

室內運動場

強度合理

冬天一定要注意在安全合理的強度下運動，不能夠太過劇烈，但也不能不動。冬季最合理的運動項目是有氧運動，年輕人可以選擇室內羽毛球、乒乓球、慢跑等，老年人可以選擇太極拳、健身操、散步、舞蹈等運動。

準備工作

由於冬季天氣比較寒冷，運動之前由於身體關節都比較僵硬，所以需要做一些熱身運動來舒展身體。尤其是對老年人而言，多伸展一下肢體很重要，可以避免在運動時抽筋。

運動結束

冬天運動完之後不要立刻停下來休息，要考慮做一定量的緩和運動來放鬆一下肌肉，讓自己的心跳慢慢恢復正常。

睡眠

在冬季，保持充足優質的睡眠對人體的健康尤其重要。就養生方面而言，調整睡眠也意味著調整身體適應季節的變化。





睡覺前：

放下手機：這是我要強調的一點，相信也是最應該說的一點，在睡覺時間到來前的一時就應該放下你的手機。相信不少人都是因為手機而熬夜的，但是一個健康的睡眠往往比你一時沉浸在手機中的樂趣更有意義。

睡前勿食：睡覺之前盡量少吃東西，也盡量少喝水，實在口渴可以喝一小口。因為睡前飲食會加重腎臟的負擔，晚上容易小解，這也不利於睡眠。

睡前泡腳：睡覺之前一定要用熱水泡腳以促進人體氣血循環。泡好腳后還可以做適量的足下按摩，聽聽輕音樂以幫助入眠。

助眠支招：睡覺之前不要過多運動和用腦。如果你偶有失眠的狀況，可以考慮平時多吃一些蓮子和龍眼。睡前喝一杯牛奶，蓮子和龍眼有補心補腎之效，牛奶可以提高睡眠質量。

睡覺后：

大多數人冬天早上一醒來便會去洗漱。其實這樣不利於身體的「甦醒」緩衝。起床不要操之過急，應該讓身體有個緩和的過程。比如先眨眨眼、動動手腳，再坐一會兒，然後再起床活動，尤其是老年人更應該注意。

健康「冬眠」小常識：

注意睡覺時長：成人每天要保持至少七個小時的睡眠時間，而小孩要盡量有十個小時的睡眠時間。否則睡眠匱乏的話可能會導致白天疲倦乏力，昏昏沉沉，工作效率低下，反應力遲鈍，注意力不集中等一系列問題。

注意睡覺時間：而睡覺的時間一般建議在晚上 10 點左右，夜裡 10 點到凌晨 2 點是屬於黃金睡眠時期，因為夜裡 9 到 11 點，是淋巴系統的排毒時間，夜裡 11 點到凌晨一點是肝的排毒時間。凌晨 1 點到 3 點是膽排毒時間。如果有入睡遲的情況，可以考慮提前睡覺。





室內注意通風：很多人在冬天為了保暖都會緊閉門窗，睡覺前依然如此。其實這不是一個好習慣。睡覺之前要讓室內開窗通風，讓室內空氣清新，含氧量增加，這也有利於排出室內濁氣。準備睡覺時建議將窗戶開一個小口，風向遠離床邊，以避免睡眠時著涼。

防病

冬季往往是大家發病的高峰期，所以冬季防病對人的健康影響很大。冬季養生同時也涉及到傳授給大家一些防病的生活經驗。冬季易發的傳染病主要有流行性感、流行性腦膜炎、流行性腮腺炎、麻疹、肺結核、水痘等，這些傳染病的傳播途徑都是通過空氣經呼吸道傳染的，所以大家對空氣的質量要尤為關注。時刻注意室內通風。同時注意以下幾點：

1. 隨著天氣變化增減衣物，避免受涼。否則，抵抗力下降，病毒易侵入。
2. 保持工作、學習、生活環境通風換氣，教室應在每節課後開窗通風，其他教學生活用房應每天開窗通風 2-3 次，每次 30 分鐘以上。尤其是寢室，在離開時一定要把門窗打開。
3. 注意生活規律，保證充足睡眠，以增強免疫力。
4. 保證飲食營養，補充水分，多吃綠色蔬菜，適當補充維生素的攝入。
5. 適度鍛煉，增強體質。
6. 講究個人衛生，做好個人防護。



結語：

冬季養生，說到底就是在這個特別的季節里對自己的身體格外用心。方法多樣，用心為宗。當你開始對自己的身體上心了，就說明你已經開始上了養生之道。不管在這個冬天里天氣有多寒冷，只要你能夠關心好自己和家人的身體，相信大家會暖到心裏。





好文分享

做人靠心，不靠嘴

做人，靠心，不靠嘴，
用真心待人，換得知己，
用嘴巴待人，難換誠信。
尺有所短，寸有所長，
別拿自己的標準衡量人，
別用自己的眼光審視人，
人人都有不足，誰都不完美，
挑人過錯前，笑人缺點時，
先看看自身。

眼睛是用來看美好事物的，
不要總盯著別人是非，
嘴巴是用來吃飯談情的，
不要論人長短，挑撥離間，
一個人，要想受人尊重，必須先尊重別人，
眼裡容得下別的人，別人才願意容他。

一個人一生之中，最值錢的東西，
不是金錢財富，不是名利權勢，
而是一個人的涵養、修為和素質，
這些直接折射出一個人的品行，
是不是值得信任，是不是一個好人。
做人，就要實實在在，誠心誠意，





別太算計，算計多了，傷得是自己，
別太霸道，霸道久了，無人會幫襯。
做事要留點余地，說話要積點口德，
才不至於走投無路，
才不至於惹禍上身。

多一些善舉，少一些惡行，
多一些真誠，少一些算計
多一些鼓勵，少一些責備，
多一些幫助，少一些利用，
與人為善，就是與己為善，
與人有路，就是為己留路。
出言有尺，戲謔有度，

不要顛倒是非，不要無中生有，
刀子殺人見血，口出亂言惹禍，
話，只說真言，嘴，要吐善語。
凡事別做絕，知人別言盡，
留些余地，留些口德，無害則有益。
人活一世，如露水一朝，

做一個如水的人，
有水的清澈，有水的胸懷，有水的寧靜，
無視紛爭，不畏流言，不懼猜疑，
才能過得心安理得，活得輕鬆快活！

