



政府政策與法令

春節外勞管理 3 重點 勿聘非法、勿指派其他工作、要安排休閒

農曆年節將近，如果遇到外國人來應徵工作，該怎麼辦呢？新北市政府勞工局提醒雇主應遵守就業服務法規定，以免違法受罰，得不償失。許多雇主因拚經濟急缺人手，未加詳查即僱用他人所申請的外國人，誤以為只要持有合法居留證或留學生，即可在臺工作，這些都屬非法聘僱，將面臨最高75萬元的罰鍰。

另外，勞工局也提醒，家庭看護工僅能從事照顧被看護人的相關生活照料工作；廠工也只能從事申請聘僱許可的工作項目，如果指派所聘僱的外勞從事許可以外工作，最高可罰15萬元。建議雇主可提供外勞適當休閒娛樂規劃，加強對外勞的生活自主管理並掌握動向，避免外勞在外非法打工。

勞工局長陳瑞嘉表示，新北市外勞人數近10萬人，高居全國第三，經統計108年度外勞裁罰案件共有844件，違法樣態前三名分別為：「僱用非法或他人申請的外勞」有339件（佔40.17%），「外國人未經雇主申請許可，在臺工作」有184件（佔21.80%）及「雇主未經許可非法容留外勞」有128件（佔15.17%）。特別提醒注意的是，雇通常認為沒給外國人薪水，就不算僱用，但不管是友誼的幫忙或用打工換取食宿，均已構成非法容留，已然觸法。

能不能申報好煩惱！長照扣除額懶人包 解決 7 個 QA 輕鬆搞定

去（2019）年7月修訂所得稅法，增訂長照扣除額每人每年12萬元，民眾今年5月報稅即可適用，中區國稅局也設計長照特別扣除額適用資格檢核表，民眾可利用簡單的七個問題和回答，就可以知道今年可否省稅、減輕負擔囉。而這七個問題如下：

- 一，是否已依法聘僱外籍看護工？如果是的話，就要檢附2019年的聘僱許可函影本。
- 二，是否入住適格之住宿式服務機構且累計達90日？如果是的話就要檢附註記長照機構名稱、姓名、身份證字號、入住期間及床位類型的繳費收據影本。
- 三，長照需要等級是否為2-8級，且使用長照給付及支付的服務？如果是的話，就要檢附2019年註記特約服務單位名稱、失能者姓名、身分證字號及失能等級的繳費收據影本。
- 四，是否領有身心障礙手冊或證明，且障礙等級為重度及極重度？
- 五，如果領有身心障礙手冊，就要檢附身心障礙手冊。
- 六，領有身心障礙證明，是否符合身心障礙類別「鑑定向度」及「ICD代碼」？若是請檢附身心障礙證明影本。
- 七，是否符合照顧需求評估？包含年齡雖未滿80歲，經醫療機構以團隊方式所作專業評估，認定有全日照護需要者；年齡滿80歲以上，經醫療機構以團隊方式所作專業評估，認定有嚴重依賴照護需要者。

年齡滿85歲以上，經醫療機構以團隊方式所作專業評估，認定有輕度依賴照護需要者；或者經醫療專業診斷巴氏量表評為0分，且於6個月內病情無法改善。若符合第七個問題條件，民眾就檢附病症暨失能診斷證明書影本；若不確定則可到「指定醫療機構」進行專業評估。

而第七項問題所需的病症暨失能診斷證明書影本財政部和衛福部共同評估後決議放寬，只要在今年6月1日前，取得證明書即可，但是財政部也提醒民眾因為醫院開立證明有一定的觀察期，所以要盡快完成檢測，以確保自身的權益。



中區國稅局表示，不論是具聘僱外籍家庭看護工資資格者、長照給付及支付服務使用者、還是入住住宿式機構達90日者，只要符合規定，每人每年得定額減除12萬元，估計約有29萬人因此受益。

好消息是，為了便捷民眾報稅，國稅局已與衛福部、勞動部跨機關合作，今年查調所得及扣除額資料時，如可查調到長照扣除額的相關證明，即可免附文件；申報戶成員符合資格但查詢不到，才須檢附相關證明文件。

在小吃店「幫忙」的外籍移工，合法嗎？

勞動部與農委會在今年宣布，為了推動台灣農業轉型，將放寬原本僅限於少數產業的外籍移工申請，制定《行政院農業委員會審核外展農務服務計畫書作業要點》，開放名為「外展農務服務」的農業外籍派遣工，由農會等單位統一向主管機關申請後，再派遣到需要且有支付費用的農家。

然而，截至年底，該外展服務仍未通過機關審核，農家表示既然等不到合法人力，只好如過去一樣，非法僱用逃逸移工。

除了農業移工多為非法外，諸如小吃店等餐飲業原本非屬開放移工的產業，使用移工者所在多有，明顯違反《就業服務法》第44條。勞動局與移民署對此均強調，查獲將以《就業服務法》第63條開罰，累犯更有刑事責任。

看到這裡你或許會感到納悶，如此明顯違法的情事，為何卻經常在小吃店看到移工身影？甚至對此習以為常呢？

如何合法雇用外籍移工？

依照《就業服務法》規定，基於保障國民工作權，聘僱外國人僅限於不妨害本國人就業機會、勞動條件、國民經濟發展及社會安定的前提下得為之（第42條）；想要雇用外國人的雇主，原則上都要申請許可（第43條）。

允許雇用外國人的產業類型，包含專門或技術性工作、外資或華僑公司、特定學校或補教教師、運動教練或運動員、宗教藝術或演藝、特殊工作而國內缺乏之人才者，以及國家重要建設而經指定之產業、船員或漁業、家庭幫傭或看護（第46條）。





勞動力發展署則將外籍移工得從事的工作內容區分為家庭看護工、家庭幫傭工作、機構看護工作、製造工作、營造工作、海洋漁撈工作、屠宰工等七類。

理論上，未經開放的產業別，或是已開放未經申請許可者，雇用外國人的行為都算違法。然實際執法上仍有例外，最常見的，就是尚未取得身分證而有居留權的外籍配偶，不需要申請許可也能被僱用（第48條第1項第2款），但雇主這時候就必須要核實查驗「居留證」和「依親戶籍資料正本」才行（《雇主聘僱外國人許可及管理辦法》第6條第3項）。

實務上常見有外籍移工出示變造過的影本，或是雇主也沒查驗正本就直接僱用者。外籍配偶尚未取得身分證者，2018年底統計有6萬人。相較之下，2019年11月逃逸移工人數也只有5萬多人，所以就算在小吃店中看到有外國人在幫忙，民眾也不訝異，或許就是這個理由。



雇主對小吃店內有外國人幫忙的說法

除了上述外籍配偶的例外，雇主也常有以下說法，企圖免除罰鍰，例如：有雇主主張，店內之所以有外國人，是因為他自動自發來店裡面幫忙，自己主觀上認為對方絕非逃逸移工，此種抗辯在少數情況下會被法院採認。例如有外籍配偶的親人來台觀光，借住期間主動幫忙擦桌子和收拾碗筷、顧店，法院認為既然有親戚關係，觀光期間幫忙一下，算是「好意施惠行為」，不算非法容留工作。

但要被法院承認是「好意施惠行為」，並不容易。曾有雇主說自己看外國人可憐，給他一個住的地方，外國人自己用店裡面材料煮菜、自己賣東西給客人。或是原本是外國籍的雇主，說店內的外國人只是同鄉，好心來幫忙，或說想順便切磋廚藝才會在店裡面煮菜。

另外，也有雇主主張，店內的外國人是因為想學開火鍋店，所以自願來店裡幫忙，不拿薪水。還有外國人說，之所以在店內洗抹布，是因為雇主說這塊抹布是店裡要淘汰的，他覺得抹布很髒才會主動清洗，多數雇主的抗辯較不合常理，沒有被法官所採信。

雇主為何要非法僱用外籍移工？

既然小吃店等並不在主管機關允許得申請外籍移工的範圍，為何許多雇主仍寧願涉犯《就業服務法》第63條第1項並遭高額罰鍰，也要聘用逃逸移工？

可能的理由包含，逃逸移工害怕自己被查到遭遣返，所以甘願降低勞動條件，領取較少的薪水，光是不用保勞健保、提撥勞退這點，就讓雇主省下不少人事成本。

並且，移工常常不熟悉中文，即便遭雇主違法對待，很難像本國勞工一樣去檢舉或網路爆料，降低了雇主的遵法成本。政府越是透過修正勞基法等來提升本國籍勞工待遇，或是提高勞健保費率，雇主越是有誘因鋌而走險。

另個可能的原因則是缺工。小吃店員工的平均薪資不高，難以吸引本國勞工就業。以勞動部2018年的薪資調查，餐飲業廚房幫工的平均總薪資不到2萬2千元，相較之下，求職網站於同年發表的薪資調查，新鮮人起薪平均2萬7千元，大學畢業者則達2萬8千元，前述廚房幫工的平均薪資對於本國勞工的吸引力顯然不高，小吃店若非由親戚子女幫忙，自然會寧可違法聘請逃逸移工，否則不易經營下去。

外籍人士在台工作須申請許可 新北去年裁罰844件

農曆年近，許多商家缺乏人手，部分外籍人士會趁機應徵。新北市政府勞工局提醒雇主應遵守就業服務法規，持有合法居留證或留學生未經申請也不得在台灣工作，都屬於非法聘雇，可能面臨最高75萬元罰鍰，收入可能還抵不上損失，且無論是友誼協助或打工換食宿，都屬於非法容留，也會觸法，並不以是否發薪水為裁罰基準。

勞工局另提醒家庭看護工只能照顧被看護人，廠工也只能從事申請聘雇許可的工作項目，不得指派從事其他工作，否則最高可罰15萬元。

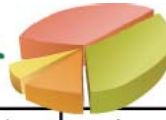
勞工局長陳瑞嘉說，新北市外勞人數近10萬人，全國第3多，去年外勞裁罰案件共844件，違法前3名分別為「雇用非法或他人申請的外勞」有339件，占40.17%；「外國人未經雇主申請許可，在台工作」184件，占21.80%；「雇主未經許可非法容留外勞」128件，占15.17%。

勞工局建議，聘雇外國人依法必須向勞動部申請許可，即使是外籍留學生也需要申請工作許可，聘雇前須檢查外僑居留證、學生證及工作證。聘雇新住民雖不須向勞動部申請許可，但仍要查驗居留證、護照及依親戶籍資料正本，以免雇到假冒新住民身分的外國人，反而受罰。





108年12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	64,993	124,974	56,265	193,461	0	1	0	439,694
	營造業外勞	420	12	2,713	1,271	0	0	0	4,416
	漁工	9,351	1,675	35	1,430	0	0	0	12,491
	社福外勞	201,647	30,826	432	28,551	0	0	1	261,457
總數		276,411	157,487	59,445	224,713	0	1	1	718,058



新聞快報

沒依SOP！移工突開電 機台夾死工程師

矽品精密工業中科廠9日深夜發生工安意外，何姓工程師檢修機台時，疑似1名外籍移工竟打開電源，何男慘遭夾死在機台中；為何未遵照SOP釀成慘劇？正調查釐清中。

矽品精密工業表示，檢修作業有SOP，依規定必須在機台上掛上牌子，提醒其他人注意，同時必須斷電，這些都沒有做到。另外，依現場監視器畫面來看，何姓工程師上半身都在機台裡面，外面是看不到人的，已將監視畫面交給警方調查。

事故發生於9日晚間，39歲何姓工程師維修機台時，上半身進入機台，機台卻突然運作，何姓工程師瞬間遭擠壓，旁邊員工聽到尖叫聲，急忙按下停止開關，但何男送醫後不治。從監視畫面發現，事發時間1名移工有去按機台開關。

中科管理局環安組指出，測試同樣設備，當機台門開著時，設備會停止運作，發生事故的機台當時門是打開的，為何外籍移工操作面板時會讓設備運作，此一疑點有待釐清。矽品中科廠約有10套同樣設備，發生意外的設備已停工；矽品表示，相同設備都有檢修，公司已加強工安宣導、要求落實SOP。

矽品指出，何姓工程師在該公司工作超過10年，已是熟手，工作認真，育有2名幼女，公司對此意外感到遺憾與抱歉，會全力撫卹及協助家屬辦理後事。



移工殺狗吃下肚 代價至少20萬

殺狗食用至少要被罰新台幣廿萬元，越南移工甲文宏等四人，前年宰殺所飼養的一隻狗供食用，台中地院昨天依違反動物保護法將甲文宏、阮文能判拘役四十日、卅日，兩人各併科罰金新台幣廿萬元，在逃的殺狗同夥阮光、武文傳由法院通緝中。食用狗肉的阮文邦等十二人，由台中市政府裁處罰鍰。

台中地院行政庭長林源森表示，動物保護法原規定宰殺、故意傷害或使動物遭受傷害，致動物肢體嚴重殘缺或重要器官功能喪失，罰金法定刑原為新台幣十萬元以上一百萬元以下。二〇一七年四月二十八日已修法提高罰金為新台幣廿萬元以上二百萬元以下。意即殺狗食用最低價是每人罰金廿萬元起跳。

判決書指出，越南移工甲文宏（五十三歲）、阮文能（三十七歲）都在台中市豐原汗水處理廠任職，他們來台工作前均經仲介公司告知在台灣依法不得宰殺、食用狗肉。

甲文宏等人在前年十月二十五日晚間，在宿舍員工餐廳與其他越南籍勞工聚會用餐時，為吃狗肉，由甲文宏先捉起他們飼養的一隻狗，再至宿舍後方晾衣場，由阮光、阮文能、武文傳及其他人合力宰殺犬隻、烹煮。

正當一群人大啖狗肉之際，警方接獲民眾報警，當晚會同中市政府動物保護防疫處人員，前往宿舍當場查獲，查扣狗頭、腳掌、生肉、菜刀、噴燈等物。

法官審酌甲文宏、阮文能為滿足口腹之慾，不知尊重生命及我國不得宰殺犬隻食用禁令，任意將所飼養之犬隻宰殺後分切食用，殘忍剝奪犬隻生命，但考量二人犯後坦承認錯，判處拘役四十日、卅日，可易科罰金，兩人各併科罰金新台幣廿萬元。在逃的阮光、武文傳由法院通緝中。



勞動部調查：外籍看護工平均每日工時10小時

勞動部日前公布最新外籍勞工管理及運用調查統計，調查顯示不適用勞基法的外籍家庭看護工每日實際工作時間平均約 10.4 小時，總薪資平均為新台幣 1 萬 9947 元。

勞動部去年 7 月至 8 月期間辦理「外籍勞工管理及運用調查」，總計回收有效樣本 8655 份，其中事業面雇主，包含製造業及營建工程業 4598 份、家庭面雇主 4057 份，蒐集事業面及家庭面雇主對移工的管理、運用及相關政策看法與移工工作概況，盼能作為移工管理及引進政策參據。



勞動部日前公布調查結果，在薪資部分，去年 6 月事業面移工總薪資平均為 2 萬 9029 元，其中製造業 2 萬 9023 元、營建工程業 2 萬 9576 元，經常性薪資則為 2 萬 3514 元，而外籍家庭看護工總薪資平均為 1 萬 9947 元，經常性薪資為 1 萬 7550 元。

在工時部分，事業面移工總工時平均為 187.8 小時，其中正常工時為 154.8 小時，加班工時為 33.0 小時，放假天數平均為 10.7 天，而外籍家庭看護工每日工作時間，雇主沒有規定者占 8 成 1，而不論雇主有無規定工作時間，每日實際工作時間平均約 10.4 小時。

另外，調查也顯示，事業面及家庭面雇主管理及運用移工時，有遭遇困擾分別占 38.2% 及 35.3%，事業面雇主遭遇困擾以「語言溝通困難」占 82.2% 最高，其次為「衛生習慣不佳」占 35.1%；家庭面雇主困擾原因也是以「語言溝通困難」占 72.1% 最高，「愛滑手機、聊天」占 49.5% 居次。

而家庭面雇主未僱用外籍家庭看護工前，被看護者的照顧方式「由家人照顧」占 85.6%；如果目前沒有僱用外籍家庭看護工，則替代方案中還是以「由家人照顧」的比率為 55.7% 最多。

勞動部表示，為了減輕失能者家庭照顧負擔，從民國 107 年 12 月起就補助衛生福利部推動「擴大外籍看護工家庭使用喘息服務」，並在去年衛生福利部研商放寬適用資格，像是聘僱外籍家庭看護工的被看護者，符合經縣市長期照顧服務管理中心評估失能等級為第 7 級至第 8 級者，得免除 1 個月空窗期限制，當外籍家庭看護工短期休假時就可申請喘息服務。



健康資訊

營養師飲食 3 原則！大餐後斷食不挨餓輕鬆瘦

你知道嗎？台灣人春節過年後平均胖 2 公斤！過年期間大魚大肉，加上連續假期晚睡晚起作息不正常，身體代謝變差，沒趕快甩掉這些假日囤積的脂肪，肉肉會跟著你一整年喔！營養師教你把握黃金減重期，掌握正確飲食三原則，大魚大肉後斷食不挨餓也能輕鬆甩油！

甩掉過年胖，年後 7 天是關鍵！

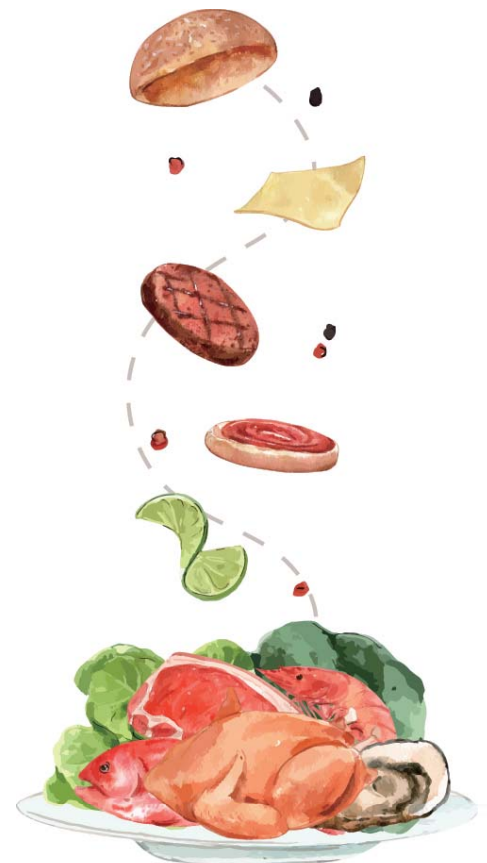
面對連續假期放縱後，張益堯營養師建議：「要把握年後的關鍵 7 天」，收假後黃金減重期立即展開 3 天淨食計畫，掌握三大飲食原則，大吃大喝後斷食，幫助腸胃道蠕動、促進排便，教你輕鬆甩掉過年胖！

原則一：盡量無油無肉

過年難免大魚大肉，收心同時也該讓腸胃道好好休息，建議在大吃大喝後斷食，盡量避免食用過量動物性蛋白質與高溫烹調的油脂，可改攝取植物性蛋白如芝麻、紅藜麥、堅果等。油脂最好是只吃涼拌的好油即可，例如：芝麻、橄欖油。

原則二：攝取豐富的蔬果

新鮮的蔬菜水果含有豐富的維生素、礦物質、酵素與抗氧化劑，都是提升代謝與促進排毒的重要營養素。膳食纖維更是幫助順暢排便的關鍵，是淨腸整胃的好幫手。建議每天最多 2 顆水果如蘋果、芭樂，以及至少 4 份蔬菜如白木耳、花椰菜；尤其白木耳富含礦物質及生物鹼，讓你遠離三高。蔬菜最好是生食，或是汆燙即可，不但可以保留更多的營養素，也避免攝取不好的油脂。





原則三：補充大量的水份

水份是維持生理機能與促進代謝的最重要的營養素。每天需要自己體重 40 倍的水！例如：60kg 者，需要 $60 \times 40 = 2400\text{cc}$ 的水。若放假期間大魚大肉造成排便不順，此時適量補充蜂蜜水，可緩解便秘，亦能避免體內過多毒素的累積。

掌握了甩油飲食三原則，營養師列出三天飲食調整計畫的建議食譜，攝取蔬菜水果、多喝水，並且搭配白木耳飲，補充纖維又有飽足感。不必節食挨餓也能去油解膩！

營養師 3 天淨食計畫食譜

- 早餐：水果優格沙拉（蘋果、藍莓、奇異果、花椰菜、紫洋蔥）淋上優格 + 300cc 白木耳飲
- 中餐：五色溫沙拉（綠花椰、小番茄、黃甜椒、紅甜椒、南瓜）佐橄欖油醋醬 15cc + 300cc 白木耳飲
- 下午茶：橘子一顆 + 300cc 白木耳飲
- 晚餐：蕃茄豆腐蛋花湯

掌握 3 原則，把握 7 天黃金期

年後胖不可怕，可怕的是你不敢面對體重計！大餐後斷食，若完全不吃東西，反而容易餓過頭又開始暴食，掌握飲食原則：每天充足水分，2 顆水果與 4 種蔬菜，搭配白木耳飲，不但可以增加喝水的樂趣，還可增加纖維的補充，減重可以不挨餓！切記，掌握減重黃金期！年後要馬上開始，千萬別讓脂肪囤積跟著你一整年！





好文分享

永遠不要和 層次不同的人 爭辯！

有些人誤會你，你沒必要費力去解釋
你會誤會我，不過是因為你不想瞭解我，
既然如此，我又何必瞭解你，那就誤會著吧。

有些事情無法選擇 我們只能接受
生活是由無數不可見的細節無限累積而成的，
但我們卻無法知道每一段密集的細節。
為了讓生活變得秩序井然，讓一切都在掌握中，
我們對行為總有一種不可避免的歸因衝動。

只有知道原因與過程，才能有掌控感和安全感。
所以，能不能控制結果很重要。
但如果結果完全不可控，如果一定要受傷，
那是不是還會選擇接受哪種傷害？

比如，你知道自己注定要失戀，是和一個成功人士甜蜜地愛一段後失戀呢？
還是和一個一無所有的人談一場不甜蜜的戀愛後失戀呢？
若有的選擇，一般情況下，你肯定會選前者吧。

一般來說，那些成功人士有更多的責任心——
這是使他們獲得成功的基本特質，而一無所有的往往缺乏責任心。
所以，這就是為什麼



一個女人愛上一個成功人士時，潛意識裡可能都沒有完全在意過物質。是因為，一個人的特質，也是一種深入骨髓的本能，經由長期的習慣養成，形成一種獨特的氣質和魅力。

在完全失去外在依託後，用時間來檢驗，他們依然會更惹人喜愛，因為他們會更勇敢、堅強、樂觀和負責，而這能極大地給女人安全感。

有些時候，我們是可以選擇的，可惜，大多時候我們只知道全部資訊中的某些片斷，永遠無法控制結果，也沒有選擇，比如被誤會、被傷害等。我們唯一能做的就是接受這一切，誰更能接受，更能適應，誰就會變得更優秀。

記得一位女性給我分享過兩個莫名其妙的誤會。

生活中總有被誤會的時候

這讓我想起一段故事：

陽台上，一個女人想把前一天晾的衣服收回來，但她不知道晒乾了沒有。

由於剛洗完手，手上沾了水，她無法用手試探衣服是否乾了。

於是，她用臉去蹭衣服。

這時，樓下一個男人看到了這一幕，他瞬間愣住了。

因為他看到：她在用鼻子如痴如醉地聞一條男士內褲。

她瞄到了他注視自己的目光，

突然間發現自己的臉貼著的是一條內褲，她好害羞

那天晚上，這個男人將此事告訴了自己的老婆：

「樓上有一個女人，專門喜歡聞她老公的內褲。

今天下午，她正在聞的時候，被我看到了。」

人們觀察到的，往往只是全部資訊中的一個片斷。
但很多人會認為，這個片段就是事實的全部。
他們因此得出結論，並自認為自己的結論是對的。

有很多人一遭到誤解，就想努力解釋清楚實際狀況，只會產生兩個結果，
一是變成祥林嫂式的抱怨狂，二是引發衝突，輕則發生爭吵，重則發生流血事件。

我們浪費了那麼多力氣去解釋，不過是一顆脆弱的心渴望得到信任罷了。

不急著下定論、說話做事要留餘地

人的思維能力、人生閱歷、感官功能都有各自的局限。

面對這種局限，成熟的人有兩種做法：

一是不盲目地下結論、不迅速地下結論，
始終保持一種「我需要獲取更多知識」的謙卑態度；

二是說話做事留有餘地，即使有一〇〇%的把握，
也只表達出九〇%，給自己留下一〇%的餘地。

被誤會幾乎是生活的常態，但如果一定會遭遇被誤解和被傷害，
你只需要懂得，每個人都需要自己的情緒出口—
而這些幾乎造成了絕大部分的關係被傷害。

每個人都有自己無法言說的悲傷，假如你眼光夠高遠，
你就會放下或超越這些純粹的情緒困擾，做更重要的事。



像一位智者說的：

「現狀無法馬上改變，你也無法馬上改變別人對你的認知，
普通人只能在本能的情緒裡掙扎，無法釋懷；
而智慧的人懂得本能，雖然也會悲傷，但會超越悲傷。」

盡一切可能

不要讓自己留下傷心和遺憾。

你只需要記住，被誤解和不被理解是生活的常態。
我相信，有時候，經歷些山河歲月，會更好。

別把太多時間

浪費在求別人相信自己的人品上，真善惡自知，
不能證明真偽的不必全知，是非對錯，任由他人評說。

他強由他強，清風拂山岡，他橫由他橫，明月照大江。

