



倍斯特電子月報

www.best-co.com.tw

桃園市中壢區五族三街27號

Tel : 03-4947878 Fax : 03-4947676

政府政策與法令

非法移工的觀念破口

新冠肺炎疫情延燒，當第32例印尼女看護確診後，透過社群媒體高調播放入院並表示要直播時，外界才驚覺，原來台灣竟有近5萬名非法移工。女看護天真可愛，平日肯定可成網紅，但偏偏防疫時期這麼做，卻揭開了整個非法移工在台的困境。

試問台灣如何能容許這麼多非法移工遊蕩？法律放假了嗎？儘管防疫指揮官陳時中一句話，不贊成掃蕩非法看護，但卻是顯示如今政策的荒謬性。

台灣雖號稱民主典範，但法律常備而不用。女看護突顯的問題是平常沒人管，還是沒法管？台灣法律存在太多檢討空間。台灣歡迎新移民，人數逾53萬，且不管農、漁、勞工或看護，只要守法、奮發向上，留下來出人頭地所在都有。但導致非法失聯，原因恐在制度面，無法對黑心雇主、非法仲介有效管控，從而成危害移工的幕後黑手。可見建制新移民安全防護網，實在有其必要。

其次，疫情大敵當前，外界理解陳時中「不贊成掃蕩非法看護」之說。只是這其中還是有可議之處。陳時中不贊成掃蕩的原因，看來是因擔心一旦疫情爆發，醫護人力不足，但奇怪的是，醫護現在才不夠嗎？如果過去不夠，為何允非法移工長期看護而不作為？如此不正是合法掩護非法？讓移工繼續受剝削？勞動部第一時間表明要追查，擔心的正是外界批評他們不作為。

現在社會流行「順時中」。的確，指揮官負疫情重責大任，但疫情過後，這些觀念破口都應重新檢討，而不是恢復太平盛世後一切故態復萌，你走你的陽關道，散漫怠政繼續下去，那就絕非台灣之福了。

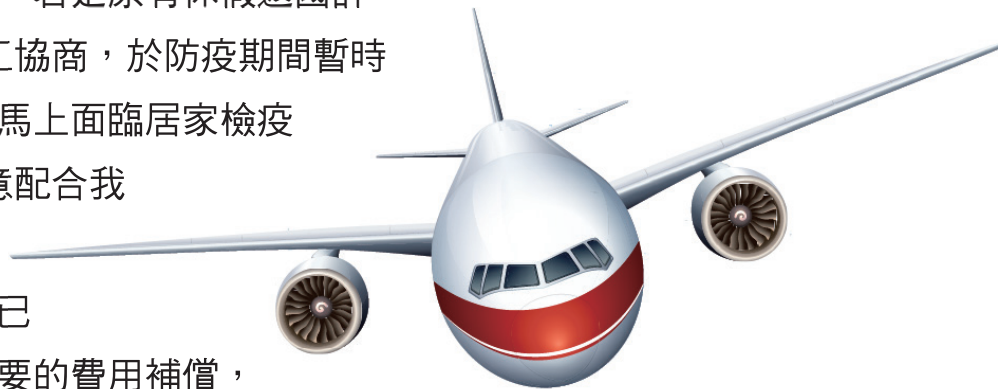
四國移工入境全面居家檢疫 禁回母國

印尼、越南、菲律賓及泰國等移工來源國自 3 月 19 日起，嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) 疫情建議等級提升至第 3 級，但是自 3 月 17 日 16 時尚未登機入境者，依規定均須居家檢疫 14 天，不得外出工作。勞動部推出「鼓勵移工期滿續聘、國內承接、暫不返國」措施，並依據嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例第 7 條報請指揮官同意採取必要措施，及增定「入境移工居家檢疫計畫書」，呼籲雇主及仲介公司全力協助配合，以免移工入出境造成國內防疫破口。

勞動部表示，為避免傳染風險擴大、減少移工跨境流動，勞動部鼓勵雇主優先期滿續聘，繼續留用同一移工；若有用人需求的雇主，也鼓勵在國內承接已在臺的移工，代替自海外引進新移工。針對在臺累積工作年限家庭看護工已達 14 年，其他工作類別已達 12 年的移工，勞動部也有彈性措施，可由雇主為移工向勞動部申請延長每次 3 個月，於防疫期間繼續留臺工作。

另對於已在臺工作的移工，若是原有休假返國計畫，勞動部也鼓勵雇主與移工協商，於防疫期間暫時不要返國休假，避免重入國後馬上面臨居家檢疫的狀況。而移工若經協商願意配合我國防疫措施，延後或取消返國休假，勞動部針對移工取消已訂機票等費用損失，將提供必要的費用補償，費用由雇主聘僱移工所繳納之就業安定費支應。

避免移工成為防疫破口，勞動部也推動相關措施確保移工入境一定能落實居家檢疫 14 天，包含訂定「入境移工居家檢疫計畫書」、雇主於申請許可、申請入國簽證及辦理機場接機服務時，應提報該計畫書，確保雇主引進移工時有能力辦理居家檢疫，當然雇主如有執行上困難，得請仲介公司協助辦理。此外，要求移工全面強制由本部機場服務站同仁接機，以協助翻譯及辦理相關手續，並確保不會搭乘大眾運輸工具前往雇主處所。



勞動部呼籲，雇主及受委任仲介公司引進移工前，應事先準備居家檢疫處 所方得引進移工，否則應暫緩引進，以避免貿然引進後無法執行居家檢疫 14 天，而遭受處罰。倘若遇雇主關廠歇業或因突發狀況無能力安排居家檢疫者，勞動部已規劃應變措施，將妥適安置入境移工，並依規定完成居家檢疫，再協助移工轉換雇主或工作，以保障移工權益。

勞動部表示，推動移工強化防疫管理措施，是配合疫情指揮中心整體防疫政策，讓入境移工均可落實完成居家檢疫。因部分措施將造成雇主引進流程或申請時效延後，請雇主、仲介公司及移工朋友見諒，並應全力協助配合，讓引進移工不會成為防疫破口



109年2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	65,792	126,285	55,913	191,003	0	5	0	438,998
	營造業外勞	524	12	2,762	1,222	0	0	0	4,520
	漁工	9,347	1,638	38	1,393	0	0	0	12,416
	社福外勞	203,749	31,076	432	28,295	0	0	1	263,553
總數		279,412	159,011	59,145	221,913	0	5	1	719,487



新聞快報

印尼禁止勞工國外工作 勞動部：盡量留用移工

印尼政府宣布今（20）日起禁止勞工輸出，台灣外籍監護工中印尼籍占近八成，未來供給是否出現問題？勞動部表示，外籍監護工除印尼外，還有越南、菲律賓及泰國其他來源國，另外，雇主應盡量期滿續聘現有移工，若真的有聘僱需求，也可承接已在國內等待轉換雇主的移工。

另外台灣已在周二將印尼、越南、菲律賓等移工來源國旅遊疫情提升到第三級，勞動部也同步宣布放寬原有產業移工最長12年、監護工最長14年期限，全部延長三個月，並鼓勵移工暫緩返國休假，若未返國造成機票等損失將給予補償。勞動部表示，如今新增印尼勞工無法來台工作，將視情況再決定是否對已屆期的移工再延長。

截至1月底止，國內外籍移工共71.3萬人，其中產業移工45萬餘人，社福移工26.2萬人。產業移工以越南籍為大宗，達19.1萬餘，其次是菲律賓籍12.6萬人，印尼籍7.4萬人。但是社福移工26.2萬人中，印尼籍就有20.3萬人，約占七成七，菲律賓3.1萬人，越南籍2.8萬。

如今印尼政府禁止勞工出國工作，對國內社福移工，尤其是看護工來源是將造成極大壓力。

勞動部表示，印尼基於保護本國勞工考慮，禁止勞工赴國外工作，可以理解。雖然印尼籍確實是監護工最大來源國，但是菲律賓、越南等來源國並不受影響，國人仍可尋求替代。

此外，既然已知暫時不能新聘印尼移工，雇主應盡量留住現有移工，若萬不得已期滿，或是有轉換需求，可以改用其他來源國，或是承接等待轉換的移工，都是可能的替代方案。

勞動部表示，台灣雖將印尼、越南等國提升旅遊疫情，但並未停止雇主引進移工，亦即經政府核發聘僱許可的雇主，仍可引進移工。但是非常時期各國都有非常手段，為減少人員跨境流動，希望國內雇主優先留住期滿續聘移工，或由國內承接。

3/19起全面境管 亟需看護家庭喊苦

徐孟蘭 楊宗穎 報導 / 台中市

禁止外籍人士入境，衝擊到急需要看護照顧的家庭。台中一名陳先生，父親 78 歲，中度失智，原本的看護在二月離職，趕緊申請新看護，但等了半個月，卻又等到禁止外籍人士入境的消息，等於新看護來接班的時間，遙遙無期。

一早起床，外籍看護幫阿公穿衣服褲子、吹頭髮，端茶給阿公喝，中午再幫阿公準備午餐一起吃飯，阿公 78 歲罹患中度失智，生活起居無法自理，每天仰賴看護照顧，這個重度仰賴看護的家庭，看護在二月離職了，家人申請新看護接班，已經等了半個月，沒想到，現在政府又宣布 19 號凌晨 0 點開始，禁止外籍人士入境。

民眾陳先生：「可能會再等待更久的時間，會很害怕、很惶恐，不是只有我辛苦我這一個家人也是非常的辛苦，所以這個時間拖得越長越不明確的話，我們所受的生活上的影響是越大。」在藥廠上班的陳先生，生活工作兩頭燒，因為少了看護，只能自己照顧爸爸，最後，只好將爸爸送去安養中心。民眾陳先生：「安養中心的話一個月是要三萬七千塊，之前請外傭的話是兩萬多塊錢，多一萬多塊的支出。」

台灣有很多家庭，跟陳先生一樣，外籍看護如果現在剛好到期的話，都會面臨新看護進不來的難題，勞動部在官網上公告，「針對在臺累積工作年限家庭看護工已達 14 年雇主可申請延長每次 3 個月」，如果是看護要離職回國的，「勞動部也鼓勵雇主與移工協商」，移工如果願意配合，「機票等費用損失將提供必要的費用補償」。



健康綜合社會 談非法外籍看護 陳時中：重點是陪病安全訓練

有關疫情期非法外籍看護問題，中央疫情指揮中心指揮官陳時中今天表示，目前重點是陪病安全與訓練，而不在於適法性；若缺口需由護理人員補足，「這是做不到，而且不合理事情」。

陳時中上午視察衛生福利部桃園醫院防疫措施，他在會後接受媒體聯訪時說，肯定桃園市與桃園機場在防疫準備與措施做得非常好，也看到衛生福利部等公家醫院所準備充分，藉由篩檢、分流的概念，將後送相互感染的風險降到最低，也藉由設立個人負壓隔離病房，提升防疫等級。

陳時中說，有關非法外勞看護通報管理，經過與醫院的商量後，目前的重點是「陪病的安全」與「陪病的訓練」，而不在於外勞是合法或非法，若是在這時候通報處理非法外勞，會造成病人無法獲得照顧。若是這個缺口要由護理人員補足，「這是做不到，而且不合理的事情」，至於合法性，是各單位權責問題。

陳時中舉例吸毒者靠美沙冬戒毒癮，重點就不是擺在如何繼續捉戒毒者的毒犯，因此在疫情期，就要加強陪病者教育訓練，例如教育看護彼此不要在醫院「趴趴走」，不管醫院外包人員、陪病人員，都要有同樣的防疫跟管控概念。

陳時中也提到，目前全世界都有沒有症狀的感染者，也因為身體狀況與旅遊史不同，而有不同等級，

他呼籲醫護人員要有「全面防護」的概念，不分照顧到哪一等級的病人，都要加強防備。

他期勉醫護人員的防護代表整體醫療界，也是國家抗疫的戰力；戰力保存，是非常重要的事情。



掃墓不忘防疫！4大原則慎防感染

【余宗翰報導】4月2～5日的4天清明連續假期，掃墓、群聚恐怕成為新冠肺炎（COVID-19，又名武漢肺炎）防疫破口，讓人十分憂心。為了因應這道防疫難題，政府除了祭出遠端視訊掃墓等措施，交通部預計民眾害怕感染，多會避免公共交通工具，造成更加嚴重的交通堵塞，因而推出「早鳥」國道優惠，以減少收費的方式鼓勵大家提前2周掃墓。

中央政府積極防疫，22縣市地方政府也努力配合、推出各種措施，比如延後清明法會、進入納骨塔的管制等，期望盡量減少群聚感染的可能，同時也呼籲大眾盡量配合，一起安全地度過清明連假。

提早掃墓避車潮，通行費享7折優惠

因為害怕感染新冠肺炎，預計許多民眾會避免搭乘大眾運輸工具，選擇自行開車前往掃墓，而造成比往年嚴重的塞車狀況。高公局日前已宣布清明假期國道疏導措施，包括「提前2周掃墓」享通行費優惠的疏導辦法。

根據「中央社」，高公局副局長吳木富說，預估清明假期前3天，國道車流量將相當龐大，為了分散車流，高公局鼓勵民眾提前掃墓，決議在清明連假前2周周休（3月21日、22日、28日、29日）採用「單一費率再打7折」收費方式，鼓勵民眾提前掃墓。

須注意的是，高公局取消了「20公里免收費」的優惠，因此如果是短途車程，國道收費反而會增加。像是台北—桃園單一費率通行費要16元，較一般日7元貴很多。

只要車程超過42公里以上，通行費就會較為優惠；高公局舉例，提前在清明連假前2周的周休掃墓，小型車中長途旅次的通行費率為每公里新台幣0.63元，台北圓山至高雄的通行費為213元，比一般費率的343元節省130元。如果掃墓車程超過42公里以上，建議可提前掃墓。

清明線上祭拜也能傳遞心意

為了讓海外難以返鄉的人可以祭祖，內政部去年 2019 年開始推動「線上祭拜」系統，剛好今年為了防疫，可鼓勵民眾多加使用，減少群聚人潮；目前台北市、新北市、台中市、台南市、高雄市、彰化縣、雲林縣、金門縣等 8 個地方政府都已設置線上追思網站。

首次追思，需先設定專屬帳號、密碼，所有親友共用一組帳密，驗證後點選安置祖先的位置，比如公立納骨塔、公墓、樹葬、花葬、海葬等，之後就能開始線上祭祖。

內政部：疫情期間停止辦理 1,000 人以上的清明法會

如果要參加大型清明法會，注意一下是否已取消。中央流行疫情指揮中心副指揮官陳宗彥日前表示，內政部已函請地方政府輔導轄內公私立殯葬設施，在疫情期間停止辦理 1,000 人以上的清明法會，如果仍需辦理，則應落實各項防護措施，並規劃適當的活動空間，保持空氣流通；也能透過網路直播等方式舉辦，減少人群聚集的感染風險。

內政部已協調桃園葉姓大宗族，以及鄭姓、鄭成功祭典等數千人甚至將近萬人的大型祭祖，以派出代表祭祖等方式，盡量將祭祖人數控制在 30 人以內。

清明掃墓時，該如何防備新冠肺炎？

雖然政府開始推動線上祭祖的方法，但仍有墓園沒有建置線上祭祖設施，或是自己或家族長輩無法接受沒有親臨墓園、塔位的祭拜方式。如果走傳統的祭祖方式，難免讓自己暴露在傳染病的風險之中，這時，該如何自我防護，降低感染風險呢？

1. 縮短掃墓時間

除了配合政府推廣的「分流掃墓」，除了盡量避開掃墓人潮高峰期，減少掃墓時間也是另一有效方式。內政部長徐國勇日前就建議，可以簡短掃墓儀式，盡量降低暴露在新冠肺炎病毒下的風險。

2. 戴口罩

戴口罩不僅保護自己，如果自己有呼吸道症狀，也能保護他人免於受到潛在飛沫傳染風險。

3. 自備酒精、乾洗手液

新冠肺炎也能透過接觸傳染，亦即患者帶有新冠病毒的飛沫汙染到物體表面，他人再透過觸摸、並接觸臉部眼、口、鼻等部位而受感染。自備（75%）酒精、含酒精的乾洗手液消毒手部或常接觸的物體表面，可降低感染風險。

須注意的是，如果可以的話，盡量以濕洗手來清潔雙手，也就是以肥皂＋清水的方式清洗手部至少 20～30 秒，才是最有效的衛生防護方式。

4. 與他人保持安全距離

如果是在納骨塔內祭拜，因為處於密閉空間，要特別注意與他人之間的距離。根據「新北市公立納骨塔清明祭祀服務因應新冠肺炎防疫措施」，建議與人保持 1.25 公尺的距離，而在密閉空間中，也可以這個距離計算每次入內最多容留人數。（以每人前後左右各維持 1.25 公尺計算，則個人的安全範圍為 $2.5 \times 2.5 = 6.25$ 平方公尺）

地方政府針對公私立公墓、納骨塔於清明掃墓期間之防疫措施

● 台北市

- 一、取消清明節超度法會、追思音樂會，建議上「生命追思紀念網」線上祭拜祖先。
- 二、建議市民朋友能分散前往靈骨樓（塔）祭拜，提前或延後且盡量在平日上山祭祖，避免群聚感染。
- 三、呼籲市民朋友配合進入富德靈骨樓、陽明山靈骨塔及陽明山臻愛樓，請派代表進入，或分流進入，不建議全體一次進入。進入時均須配戴口罩，接受工作同仁量測體溫，且靈骨塔（樓）室內及室外一律禁止燒香及燃燭，以避免因使用酒精消毒又燒香燃燭而發生火災。若市民朋友出現呼吸道症狀或發燒，請勿進入塔樓，立即返家就醫。
- 四、上開內容業於 109 年 3 月 5 日發布新聞稿。
- 五、另台北市殯葬管理處業於 109 年 3 月 3 日函請殯葬商業同業公會，第一、二殯儀館自 3 月 2 日起實施量測額溫措施，自 3 月 9 日起未配戴口罩者不得進入。

● 基隆市

- 一、原訂清明掃墓期間 3 月 28、29 日及 4 月 2 日至 5 日服務實施日期延長自 3 月 21、22、28、29 日、4 月 2 日至 4 月 5 日及 4 月 11、12 日共計 10 日，其中 3 月 21、22、28、29 日及 4 月 2 日至 4 月 5 日期間上午 6 點自下午 4 點，實施交通管制，並提供免費墓區循環公車供民眾搭乘，並針對搭乘接駁車及進入納骨塔參拜之民眾進行手部噴灑酒精消毒及量測額溫等防疫措施，殯葬所亦將加強防疫宣導、祭拜空間環境消毒清理、注意環境通風等，其餘相關便民服務措施如提供茶水、提水袋、垃圾袋、設立臨時救護站、諮詢服務、增設流動廁所、協助交通疏導等將照常實施。

二、原今（109）年該市慎終追遠春祭大典，訂於 3 月 27 日（星期五）上午 9 時在該市南榮公墓公立納骨塔前舉行，由市長主祭，往年由該府各單位機關首長陪祭，因考量武漢肺炎疫情，避免人潮聚集參加共同活動，今年該慎終追遠春祭典改由市長主祭，餘該府各單位機關首長不陪祭，亦不主動通知市民當日祭拜，以分散祭拜人流，避免群聚。

三、另 4 月 11、12 日（星期六、日）為免影響殯葬所各項殯葬業務工作之執行，不實施交通管制及公車接駁服務，但相關便民服務措施如提供茶水、提水袋、垃圾子母車、臨時救護站、流動廁所等將照常實施。

● 新北市

109 年 3 月 6 日訂定「新北市公立納骨塔清明祭祀服務因應新冠肺炎防疫措施」，採取以下防疫措施：

一、延後舉辦清明法會：避免過多民眾聚集增加感染風險，延後 109 年度清明法會至秋祭期間，或至新冠肺炎疫情結束後辦理。

二、清明節請區長主祭：清明節當日改由區長替代民眾向先人表達敬意與追思，以簡易追思方式辦理，並由區長主祭。

三、民眾入塔憑弔人流管制：

（一）設管制點：管制進塔人數並要求民眾佩戴口罩，酒精消毒，量額溫後方可進塔。

（二）塔內人數管制基準：因納骨塔內不通風，且可站立空間為骨櫃間走道，考量民眾間應維持安全的距離，爰以 1 人 6.25 平方米為適合空間（以每人前後左右各維持 1.25 米計算， $2.5 \times 2.5 = 6.25$ ），併以各納骨塔走道面積計算容留人數。

（三）戶外祭拜線上追思：鼓勵民眾至戶外搭設之開放式棚架空間祭祀及線上追思，降低現場人數。

（四）張貼宣導標語，定時廣播提醒民眾勿久留，縮短入塔時間。

四、接駁專車乘車措施：

（一）如有提供接駁車服務，車輛數加多以降低同時乘車人數。

(二) 搭乘接駁專車應佩戴口罩，並配合工作人員測量額溫，倘有發燒狀況者不得搭乘，並由工作人員採取適當的防護措施及引導就醫治療。

五、納骨塔現場：

(一) 備妥相關防護用品：由區公所準備足夠之個人清潔及防護用品，包含洗手用品（如肥皂…）等。

(二) 保持空間空氣流通：確認室內空間環境保持空氣流通及環境整潔狀態，持續監控環境空氣流通與換氣情形。

(三) 加強環境消毒工作：針對經常接觸之表面（如地面、桌椅等經常接觸之任何表面，以及浴廁表面如水龍頭、廁所門把、馬桶蓋及沖水握把）應有專責人員定期清潔，一般環境應至少每天消毒一次，消毒水以 1:100（當天泡製，以 1 份 2 漂白水加 99 份的冷水）的稀釋漂白水 / 次氯酸鈉（500ppm），以拖把或抹布作用 15 分鐘以上再以濕拖把或抹布擦拭清潔乾淨。

(四) 落實工作人員定期測量額溫：工作人員每日（至少 1 次）測量額溫及健康狀況，倘有發燒、呼吸道症狀或腹瀉等，應主動向單位主管或負責人員報告，並採取適當的防護措施及就醫治療。

● 桃園市

一、清明掃墓期間取消聯合法會，改以民眾簡單祭拜方式，避免人潮聚集傳染。

二、提前整理各公墓，延長納骨塔服務時間，提前於 3 月份例假日開放民眾前往祭祀，並規劃各項防疫措施。

三、妥適規劃納骨塔進出動線，並確保室內之空氣流通，避免人潮進入、逗留於密閉式空間。

四、請加強參加人員防疫宣導及必要措施，可參考武漢肺炎公眾集會因應指引。

五、建議民眾上網路祭祀系統進行線上祭拜。

六、上開內容業於 109 年 3 月 5 日函轉各殯葬管理所及區公所辦理。

● 新竹市

一、新竹市生命紀念園區大坪頂納骨塔，為疏散人潮減少群聚，於今年 2 月 16 至 23 日兩個周末每天發送 500 個宣導品小兔手機架，2 月 28 日至 3 月 29 日五個周末每天發送小盆栽。

二、自 3 月 14 日至 4 月 5 日期間之假日，提供清明掃墓接駁專車，免費接送掃墓民眾往返納骨塔，今年特別設置接駁車專用道，縮減接駁時間，減少民眾停留車上時間，並要求廠商加強車輛設備清潔消毒工作以及工作人員強制配戴口罩。

三、取消原訂於 4 月 3 日清明節大型法會，提前於 3 月 5 日辦理，並縮減規模及時間，由民政處長代表祭拜，並安排三位道長辦理約 40 分鐘法事。

四、納骨塔採單一入口，進入納骨塔民眾強制測量體溫，並要求配戴口罩。

● 新竹縣

新竹縣竹東鎮公所春祭防疫措施如下：

一、於邀請函，加註「調整團拜（改戶外舉行）」及「參加人員自備口罩」。

二、支持防疫政策，館外搭棚，室外辦理，減少民眾聚集，精簡宗教祈福儀式。

三、參加人員必須戴口罩，進入生命紀念館之前量測額溫、噴酒精消毒，建議民眾保持一公尺距離，分批進入。

四、館內窗戶全開，避免密閉空間，要求管理人員勸導民眾進出生命紀念館均應配戴口罩，電梯、扶手定時消毒。

五、服務人員若有發燒、咳嗽等呼吸道症狀者應即刻返家就醫，民眾若有發燒現象則勸阻進入，以降低病毒傳染風險。

● 苗栗縣

清明法會期間建議民眾盡量勿進入骨灰（骸）存放設施內祭拜，並於舉辦室外法會時採取分散人潮等相關措施，以避免人群過於密集（109 年 3 月 5 日函轉各公、私立骨灰（骸）存放設施業者）。



好文分享

逆境時，要相信：上天一定 另有安排！

人生很多事情的結果，並非如你所願，
但會發生這些事情絕非偶然，
你遇到了，一定有它的理由，
它可能是要教會你一些事情，

所以不管我們走到哪裡，
遇見了不同的人，
面臨了不同的挑戰，
那都是我們該遇見的人，
都是我們該經歷的事...

每一個強大的人，都咬著牙度過一段苦日子

出你的生活，你要學會接受而不是懷念。
每一個強大的人，都咬著牙度過一段
沒人幫忙，沒人支持，沒人噓寒問暖的日子
過去了，這就是你的成人禮，
過不去，求饒了，這就是你的無底洞

無論這個世界對你怎樣，
都請你一如既往的努力、勇敢、充滿希望，
沒人會把我們變的越來越好，
時間也只是陪襯，

支撐我們變的越來越好的是我們自己

不斷進階的才華，修養，品行
以及不斷的反思和修正。

走到生命的 哪一個階段，都該喜歡 那一段時光

多讀書、多出去走走、多感受，
到另外的圈子看看，
不設限，不斷提升自己。

走到生命的哪一個階段，
都該喜歡那一段時光，
完成那一階段該完成的職責，順生而行，
不沉迷過去，不狂熱地期待著未來，
生命這樣就好。

雖然痛苦，卻依然要快樂，並相信未來

不管正經歷著怎樣的掙扎與挑戰，
或許我們都只有一個選擇：
雖然痛苦，卻依然要快樂，並相信未來。

如果事與願違，就相信上天一定另有安排。

保持對生活的熱情，
把所有的考驗當作是一場刺激的挑戰，
如果你正在遭遇逆境，
告訴自己要勇敢堅持，
因為所有失去的，都會以另一種方式歸來，
唯有相信自己，
相信時間不會虧待你。