



政府政策與法令

餐飲業注意！試做、幫忙都犯法 誤用逃逸外勞最高罰 75 萬

不少餐飲業者因為餐點獨特的好滋味深獲饕客喜愛，餐廳內高朋滿座，導致時常人手不足，不得不張貼徵人啟事。但雇主在雇用外籍人士時可要特別注意「問」、「查」、「照」3步驟，若是不小心誤用逃逸移工，恐被依違反《就業服務法》開罰，最高可罰75萬元。

不少餐飲業者雇主對於可以僱用哪些外國人、僱用外國人須查驗哪些證件等觀念不熟悉而誤觸法令，故臺北市勞動局特別提醒僱用外國人「問」、「查」、「照」3步驟不可少宣導單及僱用外國人「停」、「看」、「聽」宣導磁鐵，希望對可能僱用外國人之餐飲業雇主有所幫助。

臺北市勞動局陳信瑜局長表示，常有外國人面試時自稱是新住民或學生，店家疏於查驗證件就急著讓外國人上工，直到查獲時才驚覺被騙。雇主在應徵新住民時，須核對應徵者的外僑居留證及依親戶籍資料正本，應徵僑外學生則須核對學生證、居留證及工作許可函正本，確認證件為本人持有及居留事由、證件效期等資料後，還要拍照或影印留存影本，以盡雇主的查驗義務。

陳信瑜亦特別提醒，部分礙於經濟壓力，失聯移工或尚未取得工作許可之僑外生，常以「試做」、「幫忙」等名義，先在小吃店內做事，希望店家看到表現後能予以聘用。部分店家被查獲時，認為外國人只是來幫忙，沒有聘僱，所以未查驗證件。值得注意的是，無論打掃、端菜、洗碗、招呼客人等行為，只要在店內提供勞務，就是「工作」，就算沒有酬勞，店家仍屬非法容留外國人從事工作，違反《就業服務法》第44條規定，店家應多加注意。



變相以高額仲介費取信雇主 台灣移民署破獲非法看護仲介集團

台灣英文新聞/ 李文潔 綜合報導) 移民署新北市專勤隊破獲非法仲介集團，以「中文流利、配合度高」的失聯移工作為賣點，吸引許多有照護需求的家庭，集團收取高額照護費用，從中獲取高額不法利潤。

收網時於當場搜扣到帳冊、派工單以及高達新臺幣600萬元現金等證物，全案以違反就業服務法等罪嫌移送臺北地方檢察署偵辦。

新北市專勤隊日前會同新北警察局新莊分局及新北市政府勞工局，一舉查獲以綽號「老闆娘」為首非法仲介集團，該集團因派工快速、旗下失聯移工中文流利、配合度高，吸引許多急需照護需求的家庭，鋌而走險支付高額仲介費用，聘僱該等失聯移工擔任家庭看護，收費甚至高於合法外籍看護。

新北市專勤隊表示，該非法仲介集團以LINE及網路刊登廣告招攬生意，鎖定許多想聘請外籍看護工的雇主，利用他們需求緊急及無法等待2至3個月申請期間而從中謀取暴利，另一方面則藉由印尼籍仲介介紹在臺灣失聯或想打黑工的同鄉，居間媒合、層層剝削抽取佣金。

經查發現某些非法雇主每月支付「老闆娘」的看護費用竟高達新臺幣4到5萬元不等，當中遭仲介抽取佣金就高達每月數千至數萬元，長期下來非法獲利十分可觀。

此外，部分雇主為能儘快派工而存有僥倖心態，甚至認為仲介費用如此昂貴，應該不至於是非法仲介，因此對於派來的臨時看護工身分未多加查證，然而後續面臨失聯移工查處時雇主們還可能面臨高額罰鍰，實在是賠了夫人又折兵。

移民署呼籲民眾，聘僱合法的外籍看護需要一定流程及時間，民眾可向合法的醫院及照服機構詢問，切勿輕信來路不明仲介及廣告，聘僱新住民及外籍人士看護時，應核對居留證及依親戶籍資料正本，並拍照存證自保，切勿貪圖方便或便宜而聘請非法失聯移工，因小失大。

本次破獲非法仲介集團同案查獲聘僱失聯移工雇主也依法移送勞工主管機關，並將面臨新臺幣15萬元至75萬元罰鍰，5年內再違反者更可能觸犯刑事責任，處3年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣120萬元以下罰金。





雇主須幫移工辦轉換登記！勞動部：違者最高罰 30 萬

為保障移工轉換雇主權益，移工如經勞動部廢止聘僱許可或不予核發聘僱許可函，且具有不可歸責事由，雇主應於勞動部廢止移工聘僱許可或不予核發移工聘僱許可函送達後，在規定的期限內，為移工至當地公立就業服務機構辦理轉換雇主的登記，以使移工能順利轉換雇主。

修法保障移工轉換雇主權益

依勞動部109年7月7日修正發布的「外國人受聘僱從事就業服務法第46條第1項第8款至第11款規定工作之轉換雇主或工作程序準則」規定，雇主經勞動部廢止所聘僱移工的聘僱許可或不予核發所聘僱移工的聘僱許可後，應於收到廢止或不予核發聘僱許可函後，依勞動部所規定的期限內，至當地公立就業服務機構辦理移工的轉換雇主登記，至於移工的轉換雇主期間則為自辦理登記的隔日起起算60日。另移工如果有符合可以延長轉換期限的事由，得在公告轉換期限屆滿前14日內向勞動部申請延長轉換雇主期間，次數則以1次為限。

雇主應依限為移工辦理轉換登記

為保障移工轉換雇主權益，勞動部提醒，雇主如未在規定的期限內至當地公立就業服務機構為移工辦理轉換雇主登記，致移工未能於轉換期間內順利由新雇主接續聘僱，地方政府將依就業服務法規定處雇主「新臺幣6萬元以上30萬元以下」罰鍰，勞動部並將廢止招募許可及聘僱許可，及管制後續移工的申請。

辦理移工轉換雇主的另一種選擇

雇主如有繼續聘僱移工的需要，但移工要求辦理轉換雇主，雇主可以先向勞動部申請移工暫不廢止聘僱許可轉換雇主，經勞動部同意後，雇主就可為移工向當地公立就業服務機構辦理轉換雇主登記；又雇主辦理轉換登記完成後，移工如無正當理由未依規定出席協調會，或公告的轉換期限屆滿未有新雇主接續聘僱移工，經公立就業服務機構發函請移工限期離境，雇主應於該函規定的期限內為移工辦理出國手續。更多資訊請上勞動部勞動力發展署網站查詢。



雇用印尼移工 2021 起雇主分擔安置費

印尼主張雇主分擔移工部分安置費，近日與仲介業者討論技術層面的實施辦法後，將開始研擬新的勞動契約，目前決定明年1月15日啟動，並可望於11月推行試辦，以起示範作用。

印尼海外移工安置暨保護局（BP2MI）在22、23日召集仲介業者開會，討論由印尼政府及雇主分擔移工輸出成本的政策，落實印尼2017年第18號移工保護法第30條明定移工前往海外的安置過程不應負擔費用的「零成本」目標。

與會業者23日向中央社記者指出，這項政策確定將適用於家庭看護工，會中決定明年1月15日正式實施。至於是否在11月試辦，會中有官員態度保留，認為時程太趕，也有官員主張，先推動幾個案例可以起示範效果。

記者23日晚間詢問海外移工安置暨保護局官員，他證實11月將推動試辦。另外，海外移工安置暨保護局局長本尼（Benny Rhamdani）22日公開表示，政策將在1月實施。

本尼在7月中簽署2020年第9號規定，以落實移工輸出零成本政策，將適用於家事工、看護工、漁工等10種工作的移工，廠工暫不適用。該項規定指出，將於半年後實施。

業者指出，他們在會中建議將安養院的看護工及漁工排除適用，但仍待海外移工安置暨保護局討論。家庭看護工部分，印尼則已定案，業者建議印尼儘速與台灣協商。

這項政策在台灣引發雇主不滿，中華民國脊髓損傷者聯合會8月27日在勞動部抗議，台灣國際勞工暨雇主和諧促進協會在21日到駐台北印尼經濟貿易代表處抗議。台灣的勞動部也要求印尼協商，不應片面修改勞動契約。

針對21日的抗議，本尼已先於20日以公文發函給駐台北印尼經濟貿易代表處，說明海外移工安置暨保護局的立場。

根據中央社取得的公文，本尼指出，由於移工的協助，雇主才能安心過日常生活，基於雙邊互利的關係，希望雇主支持分擔安置費。各種以安置費為名的費用以及不合理的利息，導致移工無法實現改善生活的夢想。

本尼指出，關於實施的技術性規定，後續將會送給台灣的勞動部。很抱歉必須做這個決定，以落實印尼的法律規定，不會退縮走回頭路，沒有討論協商的空間，雇主的意見可透過台灣的勞動部轉達給駐台北印尼經濟貿易代表處。

根據這項公文，雇主分擔的安置費，包括離境機票及契約結束後的回國機票、簽證費、工作契約費、給印尼仲介的服務費、護照費、取得警方證明費用、在印尼的健保（BPJS）費用、出境前的健康檢查費、安置國要求的額外健檢費、移工從居住地至搭機離境的費用以及住宿費共11項。

印尼地方政府分擔行前訓練費及取得工作能力的證明費。

有業者向中央社指出，訓練費是安置費中最大的一筆費用，但印尼的預算編列還沒完成，如果1月啟動新政策，這筆費用誰出仍可能是問題，因此在會中建議印尼延後實施。

台灣國際勞工暨雇主和諧促進協會顧問張姮燕接受中央社訪問時指出，很多雇主都是低收入戶或身心障礙者，因兩邊的仲介都不讓利，而要雇主負擔各項費用，是很不合理的。訂閱《國際新聞》電子報 第一手掌握世界最新脈動訂閱

張姮燕指出，雇主可能遇到移工逃跑，或移工轉換雇主等狀況，重聘移工時還要再付一筆簽約金，這些制度問題如果沒有解決，雇主權益沒有任何保障。她舉例，曾有移工到職不久後受照顧者往生，雇主要求退簽約金，但仲介拒絕。

中華民國駐印尼代表處23日指出，駐處已向印尼說明，本案事關重大，應經雙邊協商妥當後才能實施。外交部與勞動部持續瞭解溝通當中，駐處會配合政策，協助溝通。



109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	
類別	製造業外勞	62,122	120,035	52,495	195,937	0	8	0	430,597
	營造業外勞	456	42	3,792	1,435	0	0	0	5,725
	漁工	8,478	1,524	53	1,578	0	0	0	11,633
	社福外勞	193,928	29,470	403	29,483	0	0	1	253,285
總數	264,984	151,071	56,743	228,433	0	8	1	701,240	



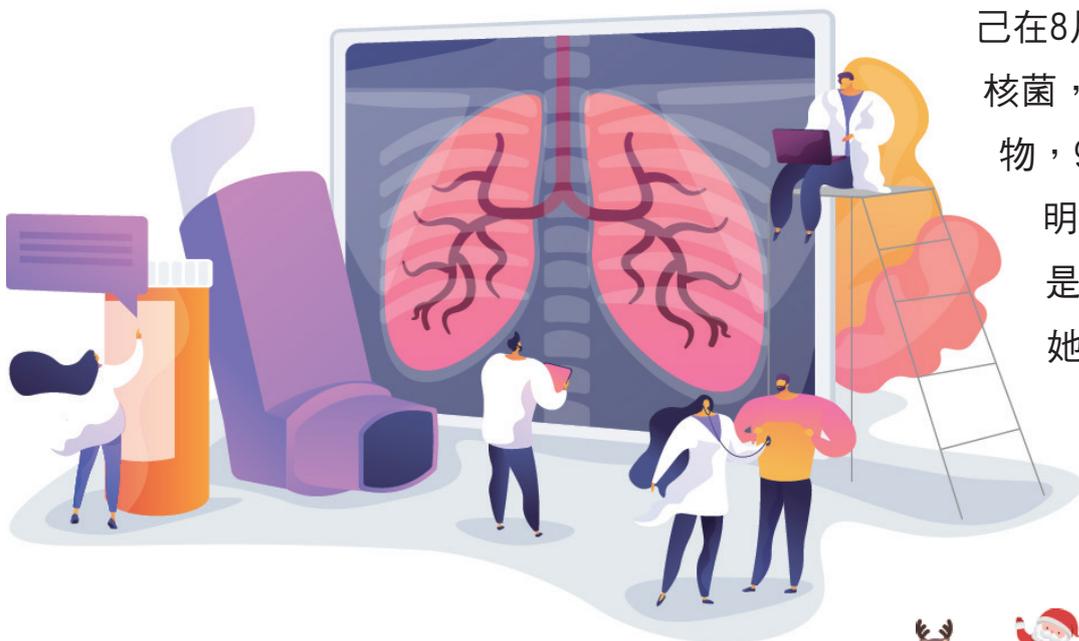
在台染肺結核 治療竟需雇主同意？ 移工團體籲衛福部修辦法

【苦勞網記者張智琦／台北報導】外籍移工在台得肺結核，想接受藥物治療，竟然還需要雇主同意，若雇主不同意，移工就會被廢聘遣返？近日兩名工廠外勞因為罹患肺結核，須持續服藥接受治療，但因雇主不願讓移工留台治療，竟拒絕簽署治療同意書，導致移工治療中斷、還被認定「健檢不合格」，現在面臨廢聘並遣送回國的命運，工作權和治療的權利得不到絲毫保障。

兩名菲律賓移工從2014年來台工作六年，皆依規定繳稅和繳納勞健保，但今年相繼感染結核菌，公司竟不同意他們留台治療，還向勞動部申請廢聘許可，要將他們遣送回國。這兩名移工找上新竹教區移民移工服務中心（HMISC）求助，今日（11/5）更偕同移工團體到衛福部疾管署抗議，要求衛福部立即修正不當法令。

菲律賓移工Joebeth表示，他今年8月遭醫院檢驗出感染結核菌，從該月20日開始每日服用抗結核菌藥物，28日醫院讓他出院，醫生並開出診斷書註明他「目前已無傳染性，可正常工作」，不料公司和仲介仍然強迫隔離他，停止他的工作，並逼他簽署自願返國同意書。他痛訴，「我是在台灣得到肺結核，每年也都有繳健保費，為何不能待在台灣服藥治療？」

移工M小姐也有類似遭遇，她表示自己在8月被醫院診斷出感染結核菌，開始服用抗結核菌藥物，9月底出院後，醫生註明她「可回復上班」，但是公司和仲介卻強制隔離她，不同意她繼續接受藥物治療，更強迫跟她解約，使她面臨廢聘、遣返回國的命運。

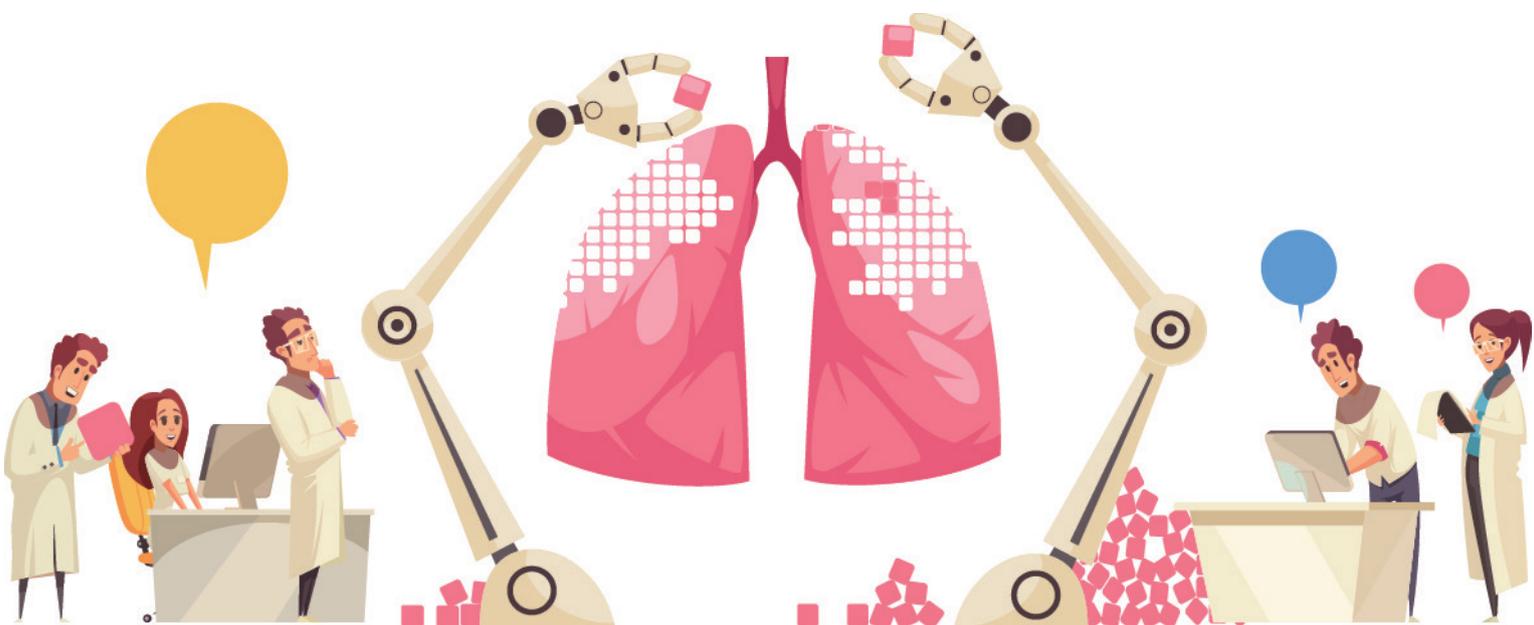


她難過地控訴雇主和仲介，「他們像垃圾一樣把我丟掉，我覺得他們剝奪了我身為人的權利。」

新竹教區移民移工服務中心主任劉曉櫻表示，這兩個移工的困境都是源於衛福部的「受聘僱外國人健康檢查管理辦法」第9條，因現行移工罹患結核病，醫院都建議進行監督投藥的「都治治療」，而該條規定雇主必須附上三個文件才可以申請都治服務，包括診斷證明書、雇主協助移工接受治療的意願書、移工接受都治服務的同意書。劉曉櫻說，一旦雇主拒絕簽協助治療的意願書，移工就不能接受治療，接著衛生局就會認定其「健檢不合格」，公司就可以據此向勞動部申請廢聘許可，將移工遣送回國。

劉曉櫻批評，衛福部的規定「非常不合理」，移工都是成人了，可以自己就醫，根本不需要雇主協助，這條規定形同是「剝奪移工人權的幫兇」，應該廢除。她也說，這兩名移工都沒有傳染性，每天吃完藥就可以正常工作，服藥約6到9個月就可以痊癒，雇主卻聞「核」色變動輒要廢聘移工，顯示衛福部沒有負起向國人宣導的責任，呼籲衛福部盡速修改法令，保障移工治療的權利。

對此疾管署表示，由於結核病治療期間長達6個月，治療過程需雇主配合、提供合適環境與時間，才能協助移工完成治療，因此基於防疫前提，才會要求雇主同意，兼顧移工與雇主雙方權益。但是移工團體也怒嗆，這個規定根本沒有照顧到移工權益，要求衛福部修改，衛福部則說會再「研議」。



印尼移工不來 看護市場大衝擊

中國時報 | 林良齊

中華民國就業服務商業同業公會全國聯合會理事長黃杲傑表示，據現在印尼方的消息指出，如果我國堅絕不接受「移工零付費」的話，印尼看護工還有其他國家可以去，對移工市場影響甚大，國內弱勢雇主恐怕聘不起移工、老人家恐怕全部都要送至安養院，安養院勢必供不應求。仲介疾呼，政府應開發更多移工來源國，才能增加我國的談判籌碼。

據勞動部統計，截至今年9月為止，我國共有69萬餘名移工，其中社福移工人數達25萬3770人，其中又以印尼為主要來源、人數達19萬4254人，占76.5%，而菲律賓及越南均以2萬餘人次之；仲介指出，我國移工來源國主要是越印菲泰4國，如果能夠開發更多移工來源國，才能增加我國的談判籌碼。

開發來源國 增談判籌碼

勞動部指出，目前藍領移工來源國共有越南、印尼、菲律賓、泰國、馬來西亞、蒙古等國家，其中馬來西亞因近年經濟發展不錯、工作機會多，近年已鮮有馬來西亞藍領移工，而蒙古則是我國蒙古語通譯人少、語言溝通不易，因此也沒有再引進。

黃杲傑分析，目前4個移工主要來源國中以印尼為大宗，原因在於菲律賓移工普遍不想學習中文、台語，「與老人溝通有困難」；泰國要求看護工至少要比照基本工資，相對於印尼看護工的1萬7000元高出不少，雇主負擔不起；越南則是失聯率偏高，而移工失聯，至少要等3個月後才能再引進移工，「一般仲介也不會介紹越南移工」。

台灣國際勞工協會研究員陳秀蓮則說，目前雇主若要聘雇本國的長照員1個月要價6萬餘元，但請一個外籍看護工每月僅要1萬7000元、每天僅要再付約500元就可以使她加班、24小時全年無休，雖然勞動部長態度強硬，但目前是台灣需要外籍看護工，「沒有什麼可以談判的空間」。

緬甸柬埔寨 可納入規畫

黃杲傑認為，當務之急應該要開發更多移工來源國，如尼泊爾、孟加拉、柬埔寨、印度等都是可行的國家，也唯有這樣做才能增加我國的談判籌碼。

勞動部委外研究曾建議，緬甸、柬埔寨、孟加拉、印度可作為未來台灣外勞輸入之來源國，這些也是日本、韓國尚未開發的地區，其中緬甸、柬埔寨與泰國風土民情相似，加之華人多且信仰佛教，對於台灣的適應與接納程度能夠比照泰國進行規畫。

「逃跑的人」公益電影 探討移工議題

桃園電子報記者傅聖仁 2020-11-13

桃園光影文化館於11月17日上午10點30分舉辦《逃跑的人》公益性電影特映活動，邀請導演曾文珍現身說法，桃園市政府藝文設施管理中心為推廣多元議題的影像教育，與社會局合作此次公益性電影特映活動，邀請桃園市內婦女團體、移工團體共同參與，社會局婦女福利及綜合企劃科王秀珍科長以及台灣國際女性影展策展人羅珮嘉也將出席映後座談，和現場觀眾對談分享，一同探討具有爭議性的移工議題，也期盼藉由影像創造溝通契機，看見這些「逃跑的人」背後鮮為人知的生命故事。

藝設中心表示，曾以《春天—許金玉的故事》榮獲第39屆金馬獎最佳紀錄片的導演曾文珍，這次選擇「移工」作為拍攝題材，故事描述二位越南籍逃跑移工草雲和維興在台打拼的點滴，在大環境逼迫下遭到的挫折與辛酸。由於題材較為敏感，畫面不易取得，拍攝過程中屢屢碰到困難，讓曾文珍好幾度想放棄。她曾在訪談中表示，「我是不希望這些東西只是這些人的過往，或一個回憶。」所以儘管耗費許多心力，她始終盼望這部紀錄片能被看見並且成為送給移工一份最特別的禮物，本片甫於第27屆台灣國際女性影展中進行全國首映，獲得評審青睞，拿下評審團「特別提及獎」。

桃園的移工人口眾多，為了爭取更好的生活品質，他們飄洋過海來到異地工作，卻面臨層出不窮的考驗，曾文珍導演曾提到，「以台灣觀眾的立場去看，可能只會覺得他們很可憐，並不太會去思考這個可憐到底為什麼可憐。」透過桃園光影文化館的公益性電影放映活動，可以消融民眾對此議題的陌生感，產生對話的可能性，唯有更多的支持和了解，才能讓移工問題不再被你我漠視。



健康資訊

老年人冬季健康保健

所謂「春生、夏耘、秋收、冬藏」。冬天是大地休養生息的時候，也是我們靜下來、整理自己、並且與家人團圓的季節。老年人在這個季節當中，如果能夠多一分保養、多一分用心，就能夠恬靜、平安地迎接大地復甦的到來。

冬季危害老年人最甚者，莫過於心血管疾病與腦血管疾病。兩者皆可能造成老年人生活品質下降、長期失能、甚至死亡。由於兩者的危險因子相當接近，如果好好控制，那麼一倍的努力將能夠產生雙倍的效果，甚至同時降低腎臟疾病、周邊動脈疾病、…等等血管性疾病的風險。

以下我們先來檢視一下心血管疾病與腦血管疾病共通的危險因子。

年齡：年齡越大，風險越高。男性45歲以上，女性55歲以上（停經後），即為危險因子。

性別：「男性」本身就是冠狀動脈疾病的危險因子。

家族病史：如果父親或兄弟在55歲以前發生心臟疾病，或者母親或姊妹在65歲之前發生心臟疾病，則也算是危險因子。

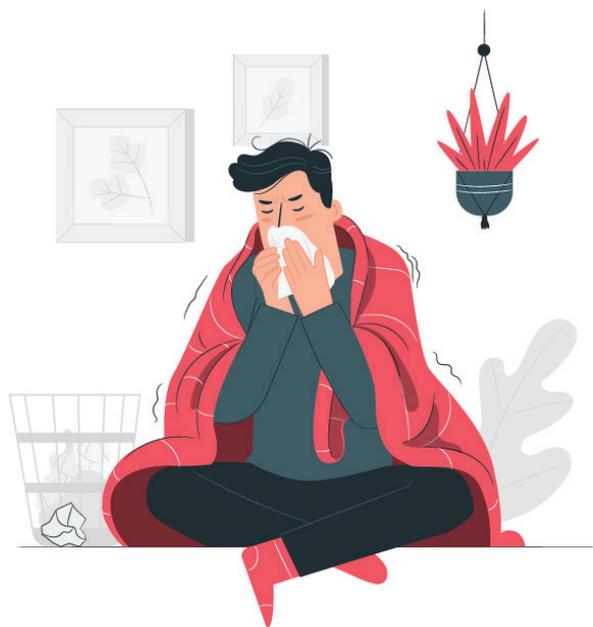
抽菸：抽菸造成血管收縮並加劇血管硬化。如果以每天1包菸來計算，相較於不抽菸的同年齡同性別者，抽菸男性心血管風險增加為3倍，抽菸女性心血管風險增加為6倍。

高血壓：高血壓是血管硬化重要的危險因子。

高膽固醇：高膽固醇增加血管異常斑塊及血管硬化。但是，其中的低密度膽固醇（又稱為「壞」膽固醇）與高密度膽固醇（又稱為「好」膽固醇）的比例也影響甚鉅。因此，針對膽固醇的監測，不但要看總量，還要看比例。

糖尿病：糖尿病是血管硬化的重要危險因子。

肥胖：肥胖本身也是危險因子。定義方面可以從兩個方面來看，只要任一項符合即為肥胖。第一是中心（腰部）肥胖，男性腰圍90公分或女性腰圍80公分以上，就屬於肥胖。第二是看「身體質量指數」，用體重（公斤）除以身高（公尺）的平方，如果在24以上則是過重，超過26.5則是肥胖。舉例來說，王小姐身高150公分，體重60公斤，則身體質量指數為60除以1.5的平方，計算結果為26.7，即為肥胖。



運動不足：對於健康人，運動的頻率與強度，目前建議如下（口訣：531）：一周至少5次，一次30分鐘，心跳快至每分鐘110下。

緊張與生活壓力：長期的緊張壓力可能會造成冠狀動脈的受損。適當的休息與放鬆是很重要的。

想想看，在這10個危險因子當中，除了年齡、性別、家族病史不可能改變，另外有7個危險因子是可以透過自己生活的調整或藉助於醫師的協助而改變的。三高（血壓高、血糖高、血脂肪高）的控制、戒菸、運動、減重、放鬆心情，是預防的關鍵。飲食方面，則要多吃蔬果穀芽（穀物避免過度精製者），少油少糖少鹽，少吃肉類。如要吃肉類，魚肉優於白肉（雞鴨鵝），白肉優於紅肉（豬牛羊）。生活方面，要注意保暖，特別注意溫差的影響（如：清晨運動時的低溫、室內外溫差、泡溫泉的溫差與空氣流通）。此外，已經在服用相關用藥的患者，切忌自行調整藥物或貿然停藥，一定要遵從醫師的指示用藥。

接下來談談呼吸道疾病。中老年人慢性呼吸道疾病包含慢性肺阻塞疾病（慢性支氣管炎及肺氣腫）及氣喘。雖然兩者在病生理及診斷標準上有所不同，但所表現出的症狀相當類似，包含長期咳嗽、有痰、呼吸不適、胸悶胸痛，冬季較易惡化。急性惡化或併發感染時，痰液變濃稠且量增加，且可能合併喘鳴聲及呼吸困難。

在慢性肺阻塞疾病的自我保養方面，主要包含：建立好的呼吸方式（可以向醫師或專業治療師諮詢）、有效清痰（攝取充足水分、濕潤空氣）、規律運動（能夠增加心肺功能及呼吸肌強度）、健康的飲食、戒菸、疫苗注射、避免到冷空氣及空氣不流通處。

關於氣喘的自我保養，在減少過敏原接觸方面主要包含：使用空調或空氣清淨機、減少居家致敏物質（粉塵、黴菌、寵物毛屑）並勤打掃、潤濕空氣、避免冷空氣接觸。在強化自身健康方面，則應該：運動、減重、多吃蔬果（富含抗氧化物質）、治療胃食道逆流。此外，應該每天使用尖峰吐氣流量計自我檢測呼吸功能。





此外，在呼吸道疾病的保健方面，疫苗的注射是有益於所有老年人的，這當中包含了季節性流行性感冒疫苗（流感疫苗）及肺炎雙球菌疫苗。簡介如下：

流感疫苗：流感是由流感病毒所引起的急性呼吸道感染。相較於一般感冒，其傳染性甚強，且病情較嚴重，可能引發嚴重的併發症，甚至導致死亡。最常見的併發症為肺炎，

其他則包含：中耳炎、鼻竇炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎、…等等。根據文獻，注射流感疫苗可以減少 54% 老年人感染肺炎或其他心肺疾病住院。我國目前每年例行性於 10 月開始提供 65 歲以上老人免費施打流感疫苗。此外，有重大傷病者、或罹患慢性疾病者（如：心肺疾病腎臟功能不全、免疫不全、…）特別建議一定要每 接種 1 劑 感疫苗。

肺炎雙球菌疫苗：一般建議 65 歲以上老年人應接種 1 劑，由於其效期長達 5-10 年，因此 75 歲以上再追加 1 劑即可。至於 65 歲以下高危險群（免疫功能低下者：人類免疫缺乏病毒感染、脾臟功能缺損者、器官移植者、接受免疫抑制劑治療者；或慢性病人：慢性心血管疾病、慢性肺臟疾病、慢性肝腎疾病、糖尿病患、腦脊髓液滲漏病患、人工耳植入者等），建議接種 1 劑。



最後，我們談談一個嚴重性不高，但是常常困擾許多老年人的皮膚病：乾燥性皮膚炎（又名缺脂性皮膚炎，俗稱冬季搔癢症）。許多老年人一到了冬季，皮膚就開始發癢。常見病灶在四肢伸側，但以小腿前側最常見。患者的皮膚很乾燥粗糙，或合併濕疹變化。其原因在於冬季局部血液循環降低，使得汗腺與皮脂腺分泌減少，造成皮膚乾燥發癢、發炎。另外，皮膚的老化、洗澡水太燙、搓洗過度、反覆搔抓，也會加劇病況。除了配合醫師的治療（局部藥膏、口服止癢藥）之外，自我的保養也很重要，包括：提高濕度、使用乳液或凡士林、減少搔抓、穿著棉質衣服、避免沐浴時水溫過燙及搓洗過度、…等等。

最後祝福所有的讀者及家中的長輩都能夠平安過冬，擁有健康的身體、安適的心靈。



好文分享

「在家照顧媽媽，不用工作真輕鬆」兄姊的冷嘲熱諷，她淚崩回應：只出錢、不出力的孝子，誰不想當？

第一，世風日下皆是向上之階

照顧老人，出錢、出力哪個輕鬆？

想必這個問題，沒有絕對的答案，雙方都有自己的難處，但出錢的一方有時卻無法為出力的手足設身處地著想…

照顧年邁的父母，所有子女都是當事人，沒有人可以置身事外！

為什麼「照顧父母」這件事會成為照顧者的個人義務

「為什麼在我做了這麼多事之後，得到的不是感激，而是責怪？」

「為什麼其他的手足可以完全置身事外，只有我孤軍奮戰？」

「為什麼成為照顧者之後，忽然變成家中等級最低下的那個人了？」

到底是什麼情況，讓不能休息的捕手成為如此孤獨、等級低下的人呢？

當然是坐在高台上的「觀眾」。

他們可以衣著整潔、纖塵不染的旁觀激烈球賽，

還可以指手畫腳、任意批評，忘記了自己原本也應該是場上的打者或捕手。

那位暴投不斷的投手，其實也是他們的家人或父母。

急診室的醫師朋友對我說：

「被送進來的老人身邊會有一位形容憔悴、

意志消沉的人，一看就是主要照顧者，

他的臉上甚至沒什麼表情，只有疲憊。

接著來的是其他家人，精神飽滿、情感豐沛，一聲聲的問：

『怎麼會這樣？前幾天不是還好好的？怎麼搞的？』」

朋友說，他真的很同情那個照顧者，很想對其他人說：

「你們如果天天在照顧，就會知道怎麼搞的了。」

她體諒兄姊的工作，自願辭職，回家照顧媽媽

演講時遇見一個四十幾歲的單身女子思瑜，因為她的工作不穩定，



其他兄姐經濟狀況好得多，便請她先辭職，

由兄姐們支付生活費，讓她專職照顧臥床插管的母親。

思瑜搬回家與母親同住，原本以為不過是一年半載的權宜之計，

沒想到已過了三年，一年三百六十五天沒有一天可以鬆懈休息，更不要說是出外旅行了。

照顧者症候群一一來報到，醫生說她的內分泌失常，必須調整生活型態。

她和兄姐們商量，是否可以請專業看護？

姐姐問她：「那你的生活怎麼辦？要出去找工作嗎？你已經快五十歲了。」

她告訴姐姐，她不是為了不想工作才照顧母親的，

只是她現在已經達到極限了，想要休息一個月。

「有錢出錢，有力出力」是公平的分工？

過兩天，大哥打電話來了，義正辭嚴的對她說：

「有錢的出錢，有力的出力。你有你該做的，我們也有我們自己的事情要做，

每個人都把事情做好，就沒有問題了。你現在這樣擺個爛攤子，

是想要誰幫你收拾呢？」

思瑜說，過去三年，那些難熬的夜晚，都是她獨自在撐，

等到母親狀況平穩時，兄姐回來探望，似笑非笑的說：

「情況還好嘛，哪有你說的那麼糟？你自己要放輕鬆。

待在家比上班好太多了，沒有那些明爭暗鬥，

想休息隨時可以休息，多輕鬆。」

他們是談笑用兵型的觀眾，看不見場上的塵土飛揚。

兄姐們一、兩個月才回來探望一次，

他們不知道照顧到底是怎麼回事。

思瑜講述這件事時，還是忍不住掩面痛哭。

她哭的是家人如此冷酷，無處可以求援，彷彿成為獨力照顧者，是他們給她的恩賜。

「我當初就不該辭職；不該成為媽媽的照顧者；

不該拿他們的錢；我也很想成為只出錢不出力的孝順女兒啊。」她哭著說。

扛下了照顧爸爸的大責，弟弟不協助還冷嘲熱諷

若蔓和先生經營連鎖店的生意，為了拓點，經常國內外到處奔波。

母親急症過世，她沒來得及盡照顧之責；



父親生病時，她便扛下照顧的責任。

父親是重男輕女的老派人，一直希望兒子能隨侍在側，但是弟弟總是有千百種不出現的理由。

「我要照顧孩子啊，你知道單親爸爸是很辛苦的。」

其實，他最小的兒子都已經上大學了。「距離那麼遠，我又沒有車，很麻煩。」從苗栗到台中應該不算太遠，有火車和巴士可搭。

若蔓為父親請了外籍看護，可是，父親沒有安全感，一定要有自己人陪在身邊才放心。先生和她約好一起去法蘭克福參展，她拜託弟弟回家陪父親幾天，弟弟又是各種推託藉口，若蔓忍不住說：「照顧是很累的事，你就不能分擔一點嗎？爸爸不是我一個人的，他當年還賣掉房子供你出國念書呢。」

「你累什麼？你不是有錢又有名，很有成就、很有辦法嗎？」

若蔓瞬間說不出話來，她明白，弟弟對她的人生非常不滿。從小優秀的弟弟一直覺得有錢、有名又有成就的人應該是他。

「你現在知道人生的真實面了吧？世界本來就是不公平的。」

若蔓沒有再跟弟弟求援，她懂得了一種幽微的心態，這個觀眾是來看她心力交瘁、看她出紕漏了，才能求取優越感，覺得自己終於凌駕於上了。

照顧者也需要被理解很多時候，照顧者的等級是低下的，不管曾經是弱勢或強勢的那一個。在照顧現場，照顧者感受到自己心中的曲折，也看清了高台上觀眾的樣貌。

那些願意走進場中、為照顧者遞一杯水或是送上一個擁抱的人，都是品格高尚的貴人。

