



政府政策與法令

印尼移工零付費 延期至 7/15 實施

印尼政府原本宣布，即日(1月15日)起要對來台的印尼家庭類勞工，實施「零付費」政策，要求台灣雇主為移工負擔來台的機票、簽證等11項費用。沒想到印方稍早宣布，政策要暫緩到7月15日再實施，但有關雇主要支出的詳細費用，都還沒有和我方協商完畢。不少雇主都很擔心，印方又會再提高這筆費用。學者也呼籲，台灣的移工政策需要的是全面改革，否則不只是請不起他們，還會迎來嚴重的缺工危機。

生活起居離不開輪椅的夏小姐，面對七月要開始實施的印尼零付費政策，很怕再也請不起移工，脊髓損傷患者夏儀鳳說：「這是我用的尿布，這是導尿管，必須依賴移工，因為沒有錢。」

學者警告台灣的未來，不只弱勢請不起移工，移工來台的意願也每況愈下，台大社會學教授藍佩嘉說：「有兩個競爭的對手，一個就是韓國一個就是日本，(韓國)它會贏過台灣的，就是它是透過直聘的方式，移工就不需要付仲介費，日本雖然還是有仲介費的部分，但是日本有一個很大的優點，就是它薪資很高。」

當他國的移工福利不斷優化，反觀台灣呢，2020年勞動部統計調查就發現，來台工作的外籍看護工，只有11.4%能在假日休假，54.2%能在平日或假日休假，而有高達34.4%的外籍看護工，來台工作不曾休過一天假，外籍移工說：「我們要法律保障。」

在台外籍家庭看護工，遲遲沒被納入勞基法，勞權缺乏保障，印尼政府朝令夕改的零付費，讓勞動部雇主仲介都頭疼不已，如何從期待的三贏，避免落得三輸的窘境，政府的國與國協商，勢必要再更積極。

109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	62,324	120,305	53,444	203,294	0	8	0	439,375
	營造業外勞	452	75	4,225	1,449	0	0	0	6,201
	漁工	8,365	1,510	59	1,757	0	0	0	11,691
	社福外勞	192,217	28,896	407	30,335	0	0	1	251,856
總數	263,358	150,786	58,135	236,835	0	8	1	709,123	



新聞快報

國境封閉居檢嚴 人力缺口恐無解

李宜杰／台南報導

新冠肺炎疫情肆虐全球，台灣雖然自去年年中起再度開放移工入境，但隨入境標準趨嚴，再加上國際班機銳減，相較疫情爆發前，移工人數已大幅下滑。潘姓仲介業者說，隨東南亞疫情再度升溫，未來移工數量不會增多、只會減少，恐難符合業界需求。

「很多人聽到要隔離這麼久就不來了！」潘姓業者說，根據我國現行規範，移工入境台灣時，除14天居家檢疫外，14天後須至醫院檢驗是否感染，並返回防疫旅館或檢疫宿舍自主健康管理7天，等待報告出爐，確認陰性才可交工，加上家庭看護工、菲律賓籍移工須集中檢疫，大幅降低移工來台意願，從以前每周交工10餘人，現在每月最多2、3人，「常常閒得發慌，很多工廠要不到人！」

張姓仲介業者也指出，目前政府暫緩輸入印尼籍移工，家庭看護工人力缺乏，未來會出現大缺口，加上移工來台前，若廠方沒有檢疫宿舍，又排不到防疫旅館，就無法來台。

張姓業者說，雖然政府已鬆綁政策，凡1億元以上、工期1年半以上的公共工程都可聘雇移工，但以目前疫情狀況來看，恐怕還會缺上一陣子。

台南市勞工局勞動條件科股長嚴瑞宏強調，移工輸入人數已大幅下降，以台南市檢疫宿舍為例，合法檢疫宿舍共489間房間，入住率約8成，目前移工使用的防疫旅館數量約200間左右，顯示移工輸入數量大幅下滑，未來若東南亞疫情加劇，班機再度減少，業者想找移工恐更加困難。



1/1起基本工資、勞健保費率全面調漲！ 企業人力成本將暴增

明年元旦起，基本工資調升至24,000元、每小時基本工資調整至160元及勞保費率調高至11.5%，加上甫於11月底審議確認明年健保費率調升之兩案（分別為甲案4.97%、乙案5.47%至5.52%），屆時由衛福部將健保會審議結論及衛福部意見報行政院，由行政院做最後拍板。

根據工業總會所公布的試算資料，以其目前796萬工業及服務業受僱員工平均薪資約41,883元計算，健保費率若由目前4.69%採用甲案調升至4.97%，預估企業雇主每年需新增健保負擔106億元；若採乙案5.47%至5.52%，企業雇主每年新增健保負擔落在296至315億元。

本次基本工資調整後，根據勞動部提供之資料，每月基本工資調升約有155.85萬名勞工（本勞109.77萬名，外勞46.08萬名）受惠。根據工總試算資料，一年企業雇主將新增近50億元成本。

除了基本工資的調整，勞保費也確定再漲價，依據《勞工保險條例》規定，勞保費率（含就業保險費率1%）上限為13%。當勞保費率達到10%時，普通事故保險費率後續將會每兩年調升0.5%，直到普通事故保險費率加上就業保險費率達到上限13%。上次勞保普通事故費率調升在2019年元旦，因此明年元旦也將由現行11%調高至11.5%。

以明年基本工資24,000元做為投保薪資計算，明年勞工保費每年增加288元支出，企業每年一人至少增加1,008元保費支出，不僅勞工自身支出增加，企業也需付出更多人力成本。如以勞保平均投保薪資32,537元計算，明年保費調漲後，根據工總受僱員工796萬計算，企業雇主明年因勞保費率調升0.5個百分點，又將新增約130億元負擔。

中華人事主管協會執行長林由敏提醒，基本工資、勞健保費率調漲雖賦予勞工更好的權益，卻也增加了企業龐大的人事成本負擔，身為企業管理者及人資人員，除了面對外部政策與市場變動需與時俱進、充分掌握之外，內部也需全面進行人力盤點與規劃、修訂人資管理辦法、精算人事成本、強化績效考核制度等層面來減緩修正條例實施後勞動成本增加之衝擊。她也鼓勵，勞工須持續學習、充實自我，強化工作技能，發揮個人最大潛能，讓企業在付出高額的勞動成本後尚有盈餘，進而達到保障勞動權益之目標，共創勞資雙贏。



雇主控移工為求換雇主怠工 民團籲正視弱勢雇主權益

在台中市，有一名婦女指控家中的印尼籍看護，因為想轉換雇主所以刻意怠工，向勞工局和社會局求助。協助處理的雇主聯盟呼籲相關單位正視弱勢雇主的生存權，不適任的移工就請他回國。

影片中，移工雇主不滿質問家中的外籍移工：「洗澡洗一半，你有沒有叫我答應你，然後答應你三月份要讓你走？」移工也回擊：「我哪裡沒有幫你洗完？」

畫面中坐在輪椅上的移工雇主，向台中市勞工局和社會局陳情，指控家中的外籍移工，幫自己洗澡只洗一半，還不給吃飯。

移工雇主和外籍移工你一言、我一句地吵：「他不讓我吃飯！」「我也沒有吃飯！」「問題是妳吃蛋糕啊！」「哪有蛋糕？你亂說話！」

雇主聯盟協助該名個案，指出這位看護因為想轉換雇主才做出這些事。根據勞工局了解，雙方平時相處就不太融洽，該移工沒有施虐；雇主聯盟認為，弱勢雇主難以行動，不得已才需要看護，但現在要擔心看護怠工，或是被不合理對待，因此希望相關單位正視問題。

協會理事長賴昱菘認為：「涉及到了虐待身心障礙者，像這樣惡劣、不適任的那個外籍看護工是要讓他出境啦，外籍看護工轉換一定要有一個平台，資料能夠透明，（了解）他究竟在前一個雇主那邊是因為什麼事情而轉出的。」

移工團體贊成勞雇雙方的資訊都應該透明化，同時也指出，看護不只是勞力活，還要考量情緒、薪資條件等狀況，同時也必須檢視政府相關部門的勞動人力和長照資源是否到位。

台灣國際勞工協會研究員吳靜如強調：「當他（移工）可以轉換的時候，原本需要看護的這個家庭就應該可以聘（新看護），因為病人不可以有一天沒有人，所以我們也建議勞動部要改這個法令，看護工一個月的薪資是一萬七，我想沒有任何一個人願意以一個小時 24 塊錢的這種薪資去照顧一個病人，重點是政府完全沒有擔起長期照顧的責任。」

勞發署跨國勞動力管理組副組長蘇裕國舉例說明：「雇主對他（移工）有積欠工資，因為是雇主責任，所以移工沒有責任，就可以讓他依照 59 條來轉換。那如果覺得這個跟移工在溝通上面需要他人的協助，移工他自己遇到雇主這邊的申訴事項，那也可以直接撥打 1955。」

勞動部指出，看護是否能轉換，必須依照就服法規處理，未來也會持續協助處理，並審視、檢討相關措施。

權益缺乏保障 在台失聯移工近5萬人

蔡婷育 徐弋桓 專題報導 / 台北市

聚焦真相，關注外籍移工的困境！印尼政府將從 7 月 15 號起，對來台的印尼家事類移工，實施「零付費」政策。未來台灣雇主，家中如果要聘請移工，要先為他們負擔來台的機票、簽證等 11 項費用。這項政策的實施，也讓在台移工的勞動權益浮上檯面。其實台灣的失聯移工人數，長年來都維持在五萬人上下，數字居高不下的一大原因，就是因為移工的職場條件缺乏保障。當他們遇到困難，求救無門，就會選擇逃跑，再加上國內勞力市場大量需要「黑工」，導致情況不斷惡化。

逃逸印尼籍看護工 Ita 說：「等一下等一下乖乖」，26 歲的 Ita 是失聯人口，她七天前才剛產下這對雙胞胎兄弟，為了不讓寶寶成為黑戶，Ita 選擇自首面對罰則。

但類似的故事，其實在台灣各處上演，逃逸印尼籍看護工 Ita 說：「我三年忍耐啦忍耐，我不會一直跟她（雇主）吵架，好好好但是那個那一天，哎唷這邊（心）很痛，好我離開了，（就是她講話太兇了），對她沒有想我的心情這樣」。Ita 擔任合法看護工時，雇主經常對她惡言相向，除了工作上的刁難，還會要求她吃過期食物，百般隱忍三年後她終於選擇逃逸。

台大國發所副教授辛炳隆說：「現在目前國內有這種所謂的移工，他進來以後，是被放在一個人的家庭裡面，那基本上他是很容易產生被剝削的問題，或是有性侵啦等等，現有的制度底下，他唯一能夠去求救就是仲介，可是仲介我們也知道，仲介良莠不齊，而且仲介往往會站在雇主這邊，當求助無門，移工通常會選擇逃離，成為失聯人口，再以黑工的身分重新進入勞力市場，加上國內許多產業為了壓低成本，長期在黑市尋求人力，供需機制下，台灣的黑市市場不斷茁壯」



移民署國際及執法事務組專委姜霖說：「國內的失聯移工人數，其實是隨著勞動部它引進外勞的人數，有所波動，大概平均這十年來講，大概都是在四萬多人將近五萬之間，從移民署統計數據來看，近十年來我國的失聯移工，從民國 96 年的 22553 人，到民國 109 年的 52396 人，成長了 2.3 倍，失聯移工中光是家庭看護工，就占了一半以上高達 55%，背後也產生一連串的社會隱憂」

關愛之家創辦人楊婕妤說：「因為僱傭契約都告訴她們，如果妳懷孕妳就要被驅逐出境，那她們也擔心，她們在她們國家在銀行，借了八千塊美金，哇那個龐大的費用二十幾萬台幣，妳還沒有開始賺錢妳就負債累累，所以她們通常發現自己懷孕以後，她又會選擇跑掉，這邊是產婦她生完小孩，白天還是可以在這邊她們互相照顧，孕婦來如果沒事，她也很喜歡逗逗小孩啊」，楊婕妤收容逃逸移工已經 12 年，超過 600 位懷孕逃逸的移工母親，在這裡生下寶寶，雖然她鼓勵這群母親到移民署自首，但還是有人生產後離開，繼續進入勞力市場打黑工，關愛之家創辦人楊婕妤也說：「她離開了她就要趕快想說打黑工，因為如果她沒有打工賺錢的話，她沒辦法付機票錢跟裁罰金，就是說如果妳逾期居留，要有一個裁罰金一萬塊，妳就沒有那個能力繳，就不能回家」

家庭看護工遠洋漁工兩大族群，目前都沒有納入勞基法，導致基本勞權難以伸張，基本人權也缺乏保障，雖然政府曾經承諾，應儘速為移工設立專法，但當國際社會已經連年點名，台灣漠視移工人權，政策卻還不見進展，只怕漂流的異鄉人，最終選擇離開台灣，逃逸印尼籍看護工 Ita 說：「我要回家了」





健康資訊



新冠肺炎 (COVID-19) 與流感期間， 12 種增強人體免疫力最佳食品

儘管採取了安全措施，隔離和社交距離等政策來限制新型冠狀病毒肺炎（新冠肺炎/COVID-19）感染，但仍然存在許多威脅和被感染的風險。在寒冷的月份，新冠肺炎和流感的傳染都變得更加嚴重，因此，如果不幸確實感染了新冠肺炎或其他任何疾病，確保免疫系統處於抵抗病毒的良好狀態尤為重要。有許多因素可以增強免疫系統，但是飲食、運動、充足睡眠和壓力水平是你控制的重大因素。你應該均衡飲食，多攝取蔬菜和健康的油；並減量攝取糖和加工食品。

你我平時需要多攝取如下所列的一些食物或飲品，能有效提升免疫力，以確保大流行期間讓自己的免疫防衛系統處於最佳狀態。

1. 綠茶及黑巧克力

北卡羅來納州立大學植物和微生物生物學教授謝德宇（譯音）發現，某些食品和飲料中的化合物可能會阻止新冠狀病毒中發現的特定酶發揮其功能。根據他們發表於 2020 年 12 月《Frontiers》期刊的研究指出，黑巧克力與綠茶都含有可以抑制 SARS-CoV-2（它是導致新冠肺炎的病毒結合併有效阻斷蛋白酶（protease enzyme）功能的化學化合物）的成分，如果蛋白酶被抑制，則病毒無法複製。蛋白酶抑制劑可防止病毒形成成熟顆粒。研究人員觀察到 SARS-CoV-2 病毒中的主要蛋白酶（Mpro）一旦與不同的植物化學化合物（特別是具有抗發炎和抗氧化特性的化合物）接觸，就會發生反應。電腦模擬結果顯示，可可粉、黑巧克力、綠茶中的特定化合物能夠與 Mpro 的不同部分結合。Mpro 的一部分就像被化學物質「填充」的「口袋」。當這個口袋裝滿時，蛋白酶就失去了其重要功能。綠茶中的化學成分完全抑制了 Mpro 的功能。另一方面，在黑巧克力和可可粉中發現的化合物將活性降低約一半。綠茶含有五種經過測試的化學物質，它們結合在 Mpro 口袋中的不同位置上，而達到實質抑制的功能。



2. 大骨湯

古代營養學創始人，《Ancient Nutrition》一書的作者阿克斯（Josh Axe）博士表示，大骨湯通過支持腸道健康和減少發炎來增強免疫能力。它含有膠原蛋白和氨基酸，兩者在腸道健康中都起著至關重要的作用，事實證明，這與免疫健康有關。大骨湯所含的某些氨基酸包括：

- 麩醯胺酸（Glutamine），有助於加快新陳代謝，使免疫系統更有效地發揮作用。
- 甘氨酸（Glycine），可改善你的睡眠質量，這是免疫健康的重要方面。
- 精氨酸（Arginine），對肝臟和免疫系統的功能至關重要。

雖然你可以在許多保健食品商店中找到商業包裝的大骨湯，但阿克斯博士強烈建議你在家中自己製作—結合使用動物產品（建議使用餵食牧草飼料、不含荷爾蒙和抗生素的產品）以及蔬菜—讓好處最大化。

3. 柑橘類水果

林口長庚醫院兒科部朱世明副部長表示，「均衡飲食、充足睡眠、規律運動」，是提升免疫力的基本概念，但需徹底落實執行才有用。例如家長不能因為工作忙碌，就忽略了按時與孩童一起用餐的習慣，甚至是用速食來填補正餐，這樣就非常容易導致營養素攝取不充足，衍生營養不良和肥胖等健康問題，進而降低免疫力。現在正是各種病毒為患的時節，例如腸病毒、沙門氏腸炎和病毒性腸胃炎等，家長更不可輕忽。

郭順利醫師提醒家長，小兒感染症狀往往變化迅速，因此孩童生病時應注意其活動力與意識狀況，若有發燒嚴重、熱痙攣、意識不清，應盡速就醫，配合西醫檢查以釐清病因，並早期接受治療。朱世明副部長則強調，讓孩童按時接種流感病毒疫苗、佩戴口罩、減少出入公共場合和養成良好的洗手習慣，也都是確保兒童健康安全的不二法門。



4. 生薑

是否曾注意到有多種果汁和其他所謂的健康飲品中含有生薑？這是有充分的理由的。這種強大的植物可以幫助清潔淋巴系統，進而支持人體消除毒素的能力。生薑也因其抗氧化和消炎作用而聞名，這要歸功於如生薑醇（shogaol），薑酮酚（paradol）和薑油酮（zingerone）之類的化合物。值得注意的是，慢性發炎已顯示出會增加你生病的機會。喝帶有新鮮薑根的茶是利用這些特點的好方法，或者你可以喝一點薑汁，添加蜂蜜和檸檬汁以增強抗菌和抗病毒作用。



5. 羽衣甘藍

綠葉蔬菜是世界上公認最有營養的食物。它們含有幾種類型的類黃酮抗氧化劑，並且富含維生素 A 和 C。具體而言，研究發現十字花科蔬菜（如芝麻菜，羽衣甘藍和芥菜等）中的營養成分有助於確保腸道和皮膚中的關鍵免疫細胞（稱為上皮內淋巴細胞 intraepithelial lymphocytes, IELs）的正常運行。

6. 甜椒

甜椒比橘子含有更多的維生素 C。1 杯份（約 240 毫升）的甜椒含 152 毫克維生素 C，此值是每日建議膳食量（Recommended Dietary Allowances, RDA）的 169%，這真的令人印象深刻。1 杯份的橘子也只不過含 96 毫克維生素 C。不僅如此，黃色、橙色和紅色甜椒中都富含 β -胡蘿蔔素，可通過抵抗體內的氧化壓力來促進免疫系統的健康。

7. 貝類

之所以建議吃貝類，是因為它們所含的多種礦物質，包括鐵，鎂，鉀和磷。具體來說，鋅在免疫功能中起著極其重要的作用。牡蠣每份中所含的鋅比其他任何食物都多。同時，富含貝類的硒可以降低體內的氧化壓力水平，從而減輕發炎並增強免疫力。貝類還提供多種維生素 B 群，有助於調節發炎和促進紅血球和白血球的發育，從而在抵抗疾病的同時保持氧氣在體內的流動，同時對抗疾病。不僅如此，免疫系統還需要依靠運轉良好的新陳代謝才能正常工作，而碘基本上可以促進所有新陳代謝活動，而蝦，龍蝦和扇貝都充滿了這種必需的礦物質。

8. 鳳梨

阿克斯博士說，鳳梨是幫助你的身體增強抗病能力的絕佳選擇，因為它含有高濃度的維生素 C。事實上，據根據美國農業部指出，每杯份新鮮的鳳梨塊含有近 79 毫克的維生素 C，其超過成年女性的推 RDA，幾乎達到成年男性的 RDA。這種水果含有許多有益的維生素和礦物質，但其鳳梨酵素（enzyme bromelain）對增強免疫力同時減少發炎最有利。也有研究對此提供支持，2019 年對 98 名健康兒童的一項研究發現，與不吃鳳梨的人相比，在九週的時間裡吃鳳梨罐頭的參與者感染病毒和細菌的風險大大降低。此外，與每天僅吃 140 克或根本不吃鳳梨的孩子相比，每天吃最多鳳梨（每天 280 克）的孩子的白血球保護身體免受感染的白血球多近四倍。

9. 蘿蔔

研究表明，β-胡蘿蔔素是一種抗氧化劑，可以轉化為維生素 A，其可以增強免疫細胞的功能。而胡蘿蔔富含 β-胡蘿蔔素。實際上，β-胡蘿蔔素使這種蔬菜具有獨特的橙色。營養學專家喝胡蘿蔔汁來獲得這些對抗病的好處—雖然通過喝果汁可能會損失一些膳食纖維，而不是整個完整蔬菜，但是這樣做可能是值得的，因為你將獲得更多的 β-胡蘿蔔素。1 杯份煮熟的胡蘿蔔含有 12,998 毫克的 β-胡蘿蔔素，約 RDA 的 120%，而 180cc 的新鮮胡蘿蔔汁含有多達 16,740 毫克 β-胡蘿蔔素。另外，胡蘿蔔汁還含有豐富的維生素 C 和維生素 B6，這對於實現最佳免疫功能至關重要。實際上，研究發現維生素 B6 缺乏與免疫力下降之間存在緊密關聯。

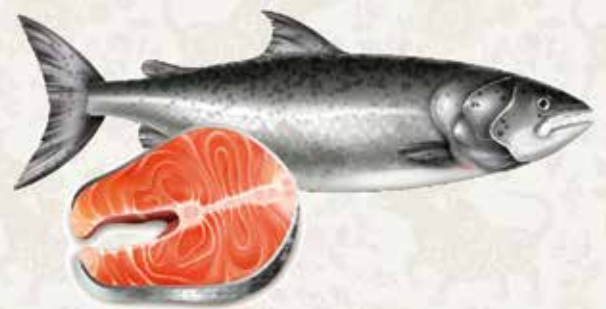
10. 鮭魚

越來越多的研究表明，維生素 D 可能在調節免疫系統對新冠肺炎的反應方式中起關鍵作用。

鮭魚是這種維生素的豐富來源，這就是為什麼營

養學專家建議在你的食物清單中添加鮭魚等富油脂的魚類。研究表明，維生素 D 缺乏症與感染（尤其是呼吸道感染）的敏感性增加有關。大型綜合研究也表明補充維生素 D 可預防急性呼吸道感染。請記住，養殖魚與野生魚是有很大的不同，一項 2007 年的研究發現，養殖鮭魚的維生素 D 含量僅為野生鮭魚的 25%。

而且，如果你仍在尋找增加這種營養素攝入量的原因，可以假設維生素 D 在預防「細胞因子風暴 cytokine storm」和「急性呼吸窘迫症候群」（這是 COVID-19 患者中通常導致死亡的原因）這兩方面扮演非常重要的角色。



11. 大蒜

大蒜之所以成為增強免疫系統的最佳食物之一，是因為大蒜具有防腐，殺細菌和抗真菌特性，可以幫助人體抵抗或破壞病毒。更具體地說，這種蔬菜含有大蒜素（allicin），這種有效化合物不僅使大蒜具有獨特的刺激性氣味和味道。大蒜素是不穩定的，因此它會迅速轉化為其他含硫化合物，這些化合物被認為具有大蒜的藥用價值，而且還被認為可以增強免疫抵抗力。當這些化合物遇到病毒，例如引起普通感冒或流感的病毒時，這些化合物可增強體內某些類型的白血球的抗病能力。2007 年的一項研究，分析了檸檬，薑，大蒜和蜂蜜提取物對特定細菌（變形鏈球菌）的影響，確定大蒜顯示出最強的抗菌活性。

12. 克菲爾 Kefir

發酵食品為人體提供了有益的益生菌，可以改善腸道健康，從而增強免疫系統，在此列出一些發酵度最高的食品包括克菲爾、康普茶、酸菜和泡菜。

克菲爾是通過在牛奶中添加克菲爾穀物而製成的優格，可提供多種強大的酸、胜肽和可增強人體防禦能力的化合物。儘管優格是最著名的益生菌食品之一，但克菲爾實際上可以成為這些有益健康友好細菌的上乘來源—含有多達 61 種不同的菌株。另外，已證實克菲爾特有的益生菌乳酸桿菌克菲里（kefiri）可以抑制某些有害細菌的生長。克菲爾還具有一種特殊類型的碳水化合物，即克菲蘭（kefiran），以其抗菌特性而聞名。你可以在市場上購買克菲爾，也可以將克菲爾穀物與你選擇的牛奶混合在家中自製。

小結

有關預防、藥物和控制由新冠肺炎所引起感染策略的相關研究正如火如荼進行中。新冠肺炎疫苗施打已開始在某些國家實施，但何時能大規模普及，尚未有定論，加上變種病毒的爆發，疫苗施打的預防成效如何仍存在變數。因此，有必要採取更多的預防措施。身體有自己的防禦系統：免疫系統。幸運的是，某些食物可以增強人體免疫系統抵禦冠狀病毒、流感病毒等感染的的能力。對抗新冠肺炎的最佳免疫增強食品包括綠茶、蔬果、香料和貝類... 等等，但它們的共同點在於它們可提供人體所需的關鍵營養素—抗氧化劑、維生素和礦物質—在免疫系統如何有效應對入侵者（例如進入系統的病毒顆粒）方面起著重要作用。這就是為什麼預防疾病的最佳方法之一就是堅持攝取健康、多樣化的食物。





高原陸地不生蓮花… 感恩每一種逆境，都是生命的恩典！

人生總是順境與逆境交織的，順境固然是助人成功的跳板，
逆境同樣可以激發心志，而成為逆增上緣。
所以我們遇挫折時，也要勇往直前，奮起飛揚。

第一，世風日下皆是向上之階

如今我們總是感嘆：「世風日下，人心不古。」
然而這正是我們磨練心志的鍊金石，也是我們人格走向成熟的階梯。
凡事不經山窮水盡之際的振作奮發，就無法領略柳暗花明的幽趣。
愈是世道衰微愈應發憤有所作為，發願向上有成。

第二，世路風霜皆是練心之境

世間路時而平坦無折，時而崎嶇艱辛，這時我們要「對境練心，對人練性」，
借八苦等種種境遇，以啟未來的大機大用。
當然，前提是坦然而甘願接受每次因緣。
唯有逆風揚帆，藉此磨練心性，才能開發智慧，進而豐富我們的生命。

第三，世情冷暖皆是忍性之德

清朝巡撫張伯行一世清明，因此也一生孤立。
他飽嘗官場冷暖，屢遭同僚排擠，雖知清官難為，也不隨波逐流，
終為自身留下「天下第一清官」的美譽。
時序尚有春夏秋冬，世情又豈無冷暖炎涼。
一個有智慧的人，面對世情寒冽，
他不但無所畏懼，反而會藉此培養忍性之德，訓練自我堅強之志。

第四，世事顛倒皆是修行之資

世事不免倒果為因，顛倒黑白，倘若抱持憤世嫉俗的觀念，
只會讓人墮落，喪失上進的意志。
如果以「夫善者是諸惡之師，惡者是萬善之資」的積極心態，
面對顛倒的世事，就能長養我們的慈悲心、平等心。

