



**Best 倍斯特**  
人力仲介股份有限公司

**倍斯特電子月報**  
[www.best-co.com.tw](http://www.best-co.com.tw)

桃園市中壢區五族三街27號

Tel : 03-4947878 Fax : 03-4947676

2022 **Christmas**  
Happy New Year

## 政府政策與法令

### 印尼看護工違規變大廚 移民署台東專勤隊送辦

（中央社記者盧太城台東28日電）南迴地區一家餐廳最近菜色改變，客人讚不絕口。移民署台東專勤隊獲報，原來這家餐廳僱用印尼看護移工變成大廚，全案依違反就業服務法裁處，最高可處新台幣15萬元罰鍰。

移民署南區事務大隊台東縣專勤隊今天新聞稿表示，印尼籍移工「阿妮」平時在家中看護照顧長輩。由於近日台東旅遊人口增加，雇主餐廳生意忙不過來，於是找她到廚房幫忙。

由於「阿妮」廚藝佳，許多在地熟客上門發現餐廳菜色改變讚不絕口。台東專勤隊獲報會同台東縣大武警分局查報，全案依違反就業服務法函送縣府裁處。

台東專勤隊長黃志明受訪表示，餐廳老闆稱旅遊旺季，餐廳忙不過來，才會讓「阿妮」到店裡幫忙。「阿妮」則說「在家鄉時就很喜歡料理海鮮給家人及朋友吃，看老闆娘餐廳那麼忙，對做菜又拿手，才決定幫忙」。2人都沒想到不慎觸法。

黃志明呼籲，雇主不得指派合法聘僱移工從事許可以外工作，若貪圖一時方便，經查獲將依違反就業服務法裁處，最高可處新台幣15萬元罰鍰。民眾發現非法工作移工、失聯移工等外來人口，撥打檢舉專線（089）342095，以維護國人及合法移工就業權利。

## 雇 4 看護 + 移工剁雞肉... 桃市府突擊稽查 雇主恐面臨百萬罰款

記者沈繼昌／桃園報導

桃園市府勞動局與桃園警分局近日接獲通報指稱，桃園區某傳統市場某雞肉攤有數名外籍移工處理雞肉等貨品，疑似違法工作遭檢舉，因此組成聯合稽查小組前往查勘，當場查獲1名印尼籍看護工與3名越南籍移工正在剁雞肉等工作，張姓雇主已違反就業服務法；勞動局指出，若查證屬實，雇主恐面臨百萬元以上鉅額罰鍰。

桃園警方指出，桃園警分局防治組接獲市府勞動局通報，有民眾檢舉指稱位於桃園區某傳統市場內雞肉攤位有數名外籍移工處理雞肉貨品，雇主疑似違法雇用移工違法工作，因此組成聯合稽查小組到場勘查。

勞動局與警方到場後，發現該雞肉攤有4名移工，包括1名印尼籍女看護工與3名越南籍男移工正在攤位剁雞肉與處理雞肉等貨品工作，經查，31歲的張姓雇主將家中照顧長輩看護工違法移作雞肉攤幫忙剁雞肉；3名越南籍移工則是有正職工作，當天則是另外受雇於張姓雇主幫忙剁雞肉等工作。

勞動局人員表示，張姓雇主已有違反就業服務法之虞，已通知張姓雇主到場說明，當場除了對4名移工製作陳述書外，後續若查證張姓雇主如確有違法，恐將面臨最重將近百萬元鉅額罰鍰；另外根據就服法規定，3名越南移工適用於第57條第1款，若查證屬實可開罰每人15萬至75萬元不等罰鍰，印尼籍看護工則適用第57條第3款，可開罰3萬到15萬元等。

桃園警方呼籲，民眾勿隨意聘僱外籍人士從事工作，並落實查證外籍人士身分與是否依法申請工作許可，以免被查獲後觸法需面臨鉅額罰鍰而悔不當初。



## 最快 11 月中重啟移工入境 將採兩階段．積分制

台灣從今年4月底到9月底，出現2.3萬多的移工缺口，如今疫情趨緩，勞動部表示，最快在11月中下旬，重啟移工入境，並將採取積分制，包含移工是否完整接種疫苗，來台三天前要PCR檢測陰性證明，隔離則要14+7天，並且一人一室！

外籍移工彎著腰，耐心餵食坐在輪椅上的長者，自從今年五月中疫情升溫，暫緩移工入境後，就面臨嚴重缺工問題，以這間老人照護中心來說，旗下2個機構，去年還有14位移工，如今只剩11位。

本國籍照服員難找，讓缺工問題持續延燒，自從今年4月底以來，全台移工數從71萬3454人，到9月銳減為69萬25人，短短半年就少了2.3萬人，其中又以製造業最多，高達1萬3千多人，其次是家庭看護工，如今疫情趨緩，勞動部終於捎來好消息，將從今年11月中下旬起，開放移工入境，並將全數採集中檢疫，目前共開放1700個床位，產業和社福移工，採1：1配額分配床位，考量國人春節返鄉時，集中檢疫床位量能，12月14日後會先暫停引進，等到明年2/15後就會重新開放。

勞動部長許銘春表示，「我們原本床位1700個啦，我們是希望說2/15後，指揮中心至少要給我們到2500個，然後再加上產業移工到防疫旅館，所以它這個2月15日以後的這個，進來的移工量會擴大。」

勞動部表示，移工來台數將逐步增加，入境將採積分制，看移工是否完整接種疫苗，來源國疫情控制情況，還有日後住宿環境作為條件，積分越高就可優先進入台灣，入境後也是要配合14天+7的檢疫規定，而且雇主須幫移工保50萬醫療商業保險。

勞動部長許銘春說明，「印尼也是最早，我們下禮拜會跟他開會，那把這個確認所以快的話，因為它印尼現在也是疫情最平穩啦，所以有這個可能啦。」

許銘春鬆口，印尼有望成為第一個開放的國家，屆時勢必能讓國內缺工問題喘口氣。

(民視新聞／易俐廷、黃 豪 台 導)



## 指揮中心開放印尼移工入境 最快下週可抵台

黃怡菁 邱福財 / 台北報導

指揮中心開放印尼移工最快下週抵台，但集中檢疫所分配給移工只有1700床。而且為了配合國人春節返台，今年12月15日到明年2月14日將暫緩或減量引進移工兩個月。急需看護的長照家庭估計要排到明年中，才有機會聘請到移工。

昨（11）日指揮中心宣布開放印尼籍移工，不分行業別皆可專案引進，但第一波解禁的門檻嚴格，集中檢疫所的床位也只有1700床，仲介公司依然忙著先轉介國內現有移工給新的雇主。

就業服務公會全國聯合會創會理事長張添勇表示：「我們政府對國外那邊設了很多要求，他們的訓練中心，或者他們仲介公司宿舍裡面，了不起他能有通鋪的地方，讓他們居住，不可能有一人一室的場所。」

移工來台，會先在母國受訓，指揮中心規定進入訓練所前三天，要先PCR採檢陰性；接著，登機前72小時，第二度PCR檢測後，應落實「一人一室」隔離，避免遭到感染。而且對於台灣雇主也採「積分制」決定引進的優先順序，移工離開檢疫所後，雇主配發的宿舍，如果是套房就會拉高積分，越快申請到移工。

張添勇說：「如果製造業來講一些大廠，他應該是比較有優勢，因為他們提供的住宿環境，都是屬於套房式多一點，一般小型規模或者家庭的，可能就是要吃虧一點。」

看護需求家庭李先生表示：「普遍的在家裡大部分三房兩廳，我們把移工進到一人一室裡頭，我們寧可我們雇主自己擠在一起，讓移工進來。」

有長照需求的家庭，從今年3月開始等待聘請新看護，但受到疫情鎖國影響，還在殷殷盼望。有雇主表示，願意提供好的宿舍條件，但無奈第一波移工開放，即日起只到12月中，接下來12月15日到明年2月14日，又會因應國人春節返鄉暫緩或減量，得要有心理準備明年中才能真正聘請到看護。

### 110年10月產業及社福移工在台人數統計



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	58,770	116,021	52,604	205,091	0	7	0	432,493
	營建工程業	398	89	4,245	1,635	0	0	0	6,367
	農林漁牧業	7,131	1,361	82	2,211	0	0	0	10,785
	社福移工	174,329	26,603	385	29,554	0	0	1	230,872
總數		240,628	144,074	57,316	238,491	0	7	1	680,517



## 外籍移工專案處理「重啟入境」 首批7人超開心：等了2年

[周刊王CTWANT] 中央流行疫情指揮中心11日宣布外籍移工重啟入境，印尼移工透過積分制排序入境順序，第一波取得集中檢疫所床位共有96人。桃園機場17日晚間分別由華航與長榮各搭載4名與3名，總共7名家庭看護移工入境台灣。她們透過翻譯表示，大約等了一到兩年才順利成行，如今可以來台灣工作非常開心。

上週因疫情趨緩，指揮中心重啟外籍移工入境，首批申請來台的移工17日有4人搭乘華航CI762班機於晚間08時48分，及3人搭乘長榮航空BR238班機於晚間8時57分抵達桃園國際機場，7名印尼移工入境後由勞動部派員接機，並告知來台注意事項，以及入住集中檢疫所相關規定宣導。

一名印尼移工透過翻譯表示，兩年前原本計劃來台工作，但因為疫情的影響而停擺，等了兩年後，終於成行；另一名移工則說，她也等待了一年多，才來到台灣，大家都很开心可以到台灣工作。

桃園國際機場國境單位表示，移工入境後由勞動部以專案處理，由專人引導在線上填寫電子入境檢疫系統，並經由機場檢疫人員完成審核作業，完成深喉唾液採檢後，再依人數多寡及檢疫所位置分布，以防疫車隊送往集中檢疫所進行檢疫，若移工在過去14天內曾經出現新冠肺炎相關症狀，將通知集檢所，以進行後續的二次採檢評估及相關檢疫措施安排。

中央流行疫情指揮中心11日宣布重新開放，並採二階段專案引進移工，明年2月14日前移工入境全數採集中檢疫，入住集中檢疫所，包含檢疫14天及自主健康管理7天，並遵守境內外防疫措施。



## 即日開放印尼移工來台 雇主須多負擔約4萬多元

因為疫情影響，外籍移工來不了，讓不少長照家庭快撐不住了，今天指揮中心宣布，即日起開放印尼移工申請來台，第一階段在2月14日以前，除了12月15日接近過年暫緩之外，人力仲介都可以提出申請。不過雇主須要先幫移工投保50萬醫療保險和支出防疫旅館的費用，每個家庭要多支出4萬多元。

外籍移工彎著腰，耐心餵食坐在輪椅上的長輩，但五月中疫情升溫以來，不少家庭面臨看護工不足的問題，現在可望喘口氣了，勞動部宣布開放印尼移工申請來台！勞動部勞動力發展署長蔡孟良表示，「今天開始一直到明年2月14日，那這一個部分呢我們所有的移工入境，我們必須要全部採取集中檢疫，必須要配合我們春節的專案呢，從12月15日開始，以台商回來的需求為優先。」

從11號開始，印尼移工可以專案引進，但移工必須打完兩劑疫苗、入境前須PCR檢測及登機前72小時一人一室隔離，入境機場再度檢測後，就會到集中檢疫所，檢疫14天，等期滿前再次PCR檢測，並於勞動部指定地點，自主管理7天。

蔡孟良說，「在境外當地所有的防疫準備工作，已經全部就緒那其他來源國，包含越南菲律賓以及泰國，這個目前我們都積極的在接洽。」

聽到開放印尼移工來台，人力仲介公司終於可以喘口氣，但新申請的移工，雇主負擔要更重，除了選工費從1萬5提高到3萬5，另外雇主需要提前幫移工購買50萬額度的醫療商業保險，萬一未來移工確診可以支付醫療費用，同時移工來台的隔離費用也需要雇主負擔，算一算會比過去多42300元。

仲介公會理事長黃杲傑說，「那印尼在今年初就已經宣布零付費，換句話說連國外印尼籍的工人，他們要來台的一些費用，也都要叫台灣的雇主來承擔，集中檢疫台灣我們政府只有1700床，所以實際開放出來釋放出來，供移工來做集中檢疫防疫的話，大概一天就100床那依現在缺工狀態，大概兩年都還進不來。」

至於聘僱國家的部分，第一階段先開放印尼移工入境，至於菲律賓、越南和泰國的勞工還在協商中，要等雙方建立共識後，再陸續開放。

（民視新聞／呂中漁、葉純豪 台北報導）

## 印尼妹淪洩慾工具！崩潰喊「我不要」新北男慘了

新北市一名張姓男子為了照顧高齡的母親，因此雇用印尼看護，他卻趁機對看護下手，無視女方高喊「我不要」，多次做出侵犯舉動，還傳送私密影片騷擾，使得看護不堪其擾而報警求助。最後，新北地院依強制性交罪嫌判處張男2年徒刑、緩刑4年。

根據判決書指出，這起事件發生在去年3月時，張男先是強拉看護進入房內，並以體格優勢將女方壓制住，做出逾矩的行徑，過程中看護多次掙扎、明確表示拒絕甚至高喊「我不要」，但張男卻完全無視，違反女方意願強行侵犯，而色膽包天的張男，沒隔幾天又以同樣的手法再度犯案。

事後，張男還傳送女性私密影片給看護，還提出月經是否已經來的問題，種種的騷擾行為，讓看護無法忍受，最後向人力仲介公司員工求助，整起案件才曝光。而張男在偵訊時，還辯稱「這些都是看護在胡扯，沒有這種事」，但在審理期間卻又改口坦承犯行。

對此，新北地院認為，考量張男跟看護達成和解、獲得原諒，並積極負起賠償責任，顯見他在犯後已知悔悟，評估家庭經濟狀況，依強制性交罪合併判處2年徒刑、緩刑4年，以勵自新。另外，為了避免張男再犯，命令他在緩刑期間須接受12小時法治教育課程。

類似事件層出不窮，日前也曾發生一起離譜案件，一名印尼籍女子在2009年時到高雄擔任看護工，但才來2個多月就被一名男子拐到飯店侵犯，隨後又被帶到套房，自此便遭軟禁，直至12年過後，對方病逝才終於逃離魔掌，目前已經平安返回印尼。

尊重身體自主權！請撥打113、110



## 東協廣場重新開業 一夜盤檢3百名移工

疫情國內疫情趨於穩定，各大觀光景點人潮逐漸增加，台中市東協廣場各外籍移工娛樂場所於13日正式恢復營業，為防制聚眾鬥毆案件發生並確保社會安寧秩序，中市警一分局特於13日晚間針對轄內外國移工經常聚集之東協廣場，特別規劃高強度擴大臨檢勤務，藉由強勢執法作為，展現維護社會治安決心。

本週適逢外籍移工發薪日，由警一分局分局長張 祥親自帶隊臨檢，本次臨檢處所共計12處，其中包含5間申請復業之視聽娛樂場所，使用警力及民力數共33名。首先針對東協廣場樓層的大型娛樂處所進行臨檢，針對開放式舞池區及店內各樓層獨間包廂逐一檢查，避免業者存有投機取巧心態，同時要求消費者確實佩戴口罩、保持室內安全社交距離。

本次3小時內共臨檢移工約300人，警方共帶回包含未帶證件移工8人，過濾後查獲逃逸移工0人，警一分局表示，東協廣場建築量體太大，樓上樓下複雜且四通八達，警方囿於人力只能累積每次臨檢的經驗，每週規劃不同動線執行臨檢，有效維持東協廣場之治安。

分局長張 祥表示此次是分局轄內特定營業場所實施臨（路）檢勤務，並加強防制暴力案件發生；另對於任何形式之暴力危害案件，除立即啟動快打部隊以優勢警力壓制外，絕對在最短時間內偵破，並秉持「嚴查究辦、溯源刨根」決心，呼籲不法之徒，切莫心存僥倖以身試法，否則本分局絕對嚴辦到底，確保臺中市民宜居樂活良好治安環境。





## 來台工作一年卻「坐牢」10 個月，回鄉後她用受挫經歷幫助返國移工

在印尼，有個非營利組織「Peduli Buruh Migran」（以下稱：Caring of Migrant），宗旨簡單卻不平凡——協助回國移工，使這群在外漂泊多年的勞動者，回國後得以順利展開往後人生。他們為受傷或被虐而遭遣返的移工們提供庇護，使其在爭取權益的等待過程中，能夠有所依歸。此外，Caring of Migrant 更與其他組織合作，開設培訓課程，讓歸國移工有機會學習經營屬於自己的小本生意。

目前，Caring of Migrant 已經幫助超過一千名回國移工，代表著超過一千個人重新與未來接軌、並且繼續運轉；也代表除了移工本身，有超過一千個家庭受到正向影響。

你或許很難相信，將這些歸國移工生命中的苦難一肩擔起的背影，過去曾是「非法移工」，也就是新聞媒體口中的「逃跑外勞」，她是 Lily，我見過最堅強的女性。

### 始於夢想，卻變調的移工旅程

「他（仲介）說要給我一個在台灣的工作，照顧老人家，一個月可以領 1 萬 4 千。」記憶中，那人是這麼說的。

儘管當時才剛從高中畢業，Lily 卻想盡快獨立，她不願成為家人的負擔，一心盼著努力賺錢改善家中的經濟環境。「我決定去台灣。」Lily 說話時眼裡總有著一股堅定，腳步踏出了她就不怨，也不後悔，即使在前方等待她的不是一段平整的路途。

「可是到台灣之後，他沒有帶我去照顧老人。他把我帶到農場工作。」在仲介欺瞞之下，Lily 無故成了非法移工，她怎麼樣也沒料到，為何一切和當初在印尼說好的都不相同？

農場勞動必須大量倚靠人工，17、8 歲的女孩，無論體力再怎麼好，也無法負荷漫長的工時以及烈日下的種種粗活，縱使我國《就業服務法》規定，未經主管機關許可，雇主不得指派移工變更工作場所，但對於移工而言，不僅人生地不熟，就連生活也受雇主及仲介掌握，他們怎有能力透過法律途徑尋求救濟？更不用提沒收移工證件、手機以「預防逃跑」在移工僱傭市場中，早已成為大家睜一隻眼閉一隻眼的常態。

原本期待著辛勤工作，能夠獲得相對應的報酬，然而，一個月後雇主實際付給 Lily 的薪水，卻遠低於最初談好的 1 萬 4 千元，「後來我終於受不了，逃跑了。」在 Lily 無奈的笑容裡，我更覺心疼，對勞動者來說，工時過長與薪資過低都是嚴重的消耗，我甚至沒辦法想像，在決定逃跑之前，她是如何獨自度過那些令人輾轉反側的黑夜。

## 一份工作，換 10 個月牢

很快的，Lily 又再透過仲介找到下一份工作——在咖啡廳裡打工，只是逃跑之後，日日都是煎熬。惡劣的勞動條件、受警察追緝的風險以及心理承受的壓力，像是鬼魅般如影隨形，她將牙一咬，也就忍下來了，唯一無法忍耐的，是對家鄉的想念。

「我做了一個多月，很想家、很想回到印尼。」望著 Lily 的雙眼，我似乎看見了 20 幾年前，那個剛從高中畢業的她，臉龐還帶有幾分稚氣未褪，不變的是一雙澄澈果決的眼睛，然而，孤身遠行、異鄉生活又處處受挫，總使人在漂泊中想要回航。

「我去找老闆要護照，老闆不肯，後來我們吵了一架，他很生氣，然後就報警抓我。」Lily 說得平靜，我卻聽得心驚膽跳，「我被抓進牢裡，關了 10 個月。」她看著我，緩緩地說。

移工旅途將她帶往海外，卻沒將她領向夢想中的生活，一條路走得曲曲折折，但她未曾在我面前怨懟或是哽咽，我始終不明白，究竟是時光流逝，沖淡了 Lily 的情緒？還是因為太小的年紀就經歷太多折磨，使她最終練就一身堅強？

社運工作者顧玉玲曾經在《我們：移動與勞動的生命記事》一書中，寫下這一句話：「如果有路，我們還需要逃嗎？」

勞動部 105 年 7 月的統計資料顯示（編按：本篇專訪撰寫於 2016 年 10 月），像 Lily 一樣「逃跑」、「行蹤不明」的移工人數為 5 萬 2,299 人，這 5 萬多人，被社會視為「治安隱憂」，被警方當作罪大惡極的要犯、要「全力查緝」。勞動部亦提供高達 7 萬元的獎金呼籲民眾檢舉逃逸外勞，人民、國家雙方面為了抓到這群在逃移工，佈下天羅地網，卻忘了問：他們為何要逃？

## 移工為什麼要逃跑？

每位移工來台前，都必須先向仲介繳納 18 萬元至 20 萬元不等的「仲介費」，為了負擔鉅額費用，移工往往會在家鄉先貸款負債，導致來台工作第一到第二年的薪資都須拿來還債，換句話說，儘管工作兩年，實質上卻幾乎沒有收入，若像 Lily 一樣碰上不好的仲介與雇主，移工甚至連仲介費都無法清償。

而即使能順利償還債務、開始賺錢改善家境，移工仍需面臨下一道難題——《就業服務法》第 52 條，移工在台工作 3 年必須強制出國一日。工作滿 3 年須強制離境，想再來台就得重繳一次鉅額仲介費，然而許多移工根本無力再次負擔，造成 3 年期滿前夕，一批移工會被迫逃跑。

（編按：台灣立法院已在 2016 年 10 月 21 日三讀修正《就業服務法》第 52 條，取消外籍移工在台工作滿 3 年就得強制出境再入國工作的規定，並於同年 11 月 5 日起生效。）

縱使按照規定每工作 3 年就出境一日，《就業服務法》同條卻亦規定，移工在台工作期間累計不得超過 12 年（註一）。移工薪資低，家務移工的薪水甚至不受《勞基法》保障，單月收入平均僅有 1 萬 5 千。

低薪、加上仲介及雇主苛扣薪資的狀況所在多有，導致工作了 12 年，他們仍無法賺得所需的存款，但子女上學、照顧父母、家庭生活開銷都需要錢，若回國，「貧窮」會成為一輩子釘下的命，因此唯一的選擇只有在年限屆至前先逃，將來有一日存夠積蓄了，就回家。

除了高額仲介費及工作年限外，《就業服務法》也明文，移工在台工作期間沒有自行轉換雇主的權利（註二），因此就算工時工資極不合理、遭虐、甚或是如 2016 年 9 月爆發的印尼家務移工性侵案，法規上，移工也幾乎沒有要求轉換雇主的空間，現實上，亦不少見雇主或仲介以「不續聘」、「遣送回家」迫使移工繼續忍受不人道的對待。法律未曾替移工留下任何後路，忍無可忍，他們只能逃。

### 鐵欄杆的縫隙裡，希望也能萌芽

逃逸外勞一經舉報，依法律規定必須強制離境，並視情況訂有不同年限，禁止再入境台灣。等待辦理離境的期間，移工們會被安置於「外國人收容所」，也就是 Lily 口中的「監獄」。雖名為收容所，實則是官方為防止移工再度逃跑而使其集中、以便監視管理的空間。

攝影師楊永智曾在《數位島嶼》網站上發表一系列於三峽外國人收容所拍攝的照片，黑白影像中，可以清楚看見收容所的環境：簡便鐵製床鋪張張並排，移工們分睡上下鋪，像是大學宿舍，日常漱洗則以塑膠臉盆裝個人的盥洗用品，在其中一張相片下，楊永智附註：「這裡有一點像學生宿舍，就是多了一道鐵門。」

收容所內，所有移工都做著相同的事情：等待。待處理的遣返案件量多，當時提審制度又不完善，導致遣返進度落差甚大，有些人收容天數短，有些人卻是極目遠眺也盼不見歸鄉那日來臨。

「我很難過，不知道為什麼來到台灣後，跟在印尼的想像都不一樣，我沒有辦法聯絡家人，也沒有辦法工作賺錢。」Lily 說。那 10 個月裡，生命像是停滯了一般，不退不進，叫人難受。

我問她，對監獄裡的生活有什麼想法？Lily 回答前，我的腦中閃過無數個負面的想像，想不到她的答案完全出乎我意料之外：「我覺得台灣的監獄比印尼人道，they treat you as a human being.」（他們把我當人一樣看待。）

「人道」？那是我從未想過的答案。「那裡有比較大的空間，也有比較好的醫療和食物。」她接著說，我不知道印尼的牢獄生活是何等煎熬，但在 Lily 心中的量表，一般人認為不宜久居的收容所尚能被稱作「人道」，那麼 Lily 逃逸前的工作環境究竟有多惡劣，才讓她想要逃？

鐵欄杆能限制自由，卻限制不了 Lily 的理想萌芽成長。「我在監獄裡學會了煮飯，也交到一些處境相同的朋友，他們都是我回國之後聯繫的人際網絡。」回國後，有感於移工在台的嚴苛處境，Lily 與丈夫 Raymond 在 2007 年成立了 Caring of Migrant，決心讓其他移工不再步上自己的後塵，當初所認識的「牢友」，都成為她日後拓展組織所聯繫的人脈。

## 「不會再來台灣，因為我已經失敗過一次。」

我問 Lily，若有機會重新選擇一次，還會不會想要來台灣？她報以短暫的沉默，而後搖頭，「我不會再來了，」她說，「因為我已經失敗過一次。」語畢，一股複雜的情緒湧上我的心頭，重重受挫的移工經驗，該歸咎何方？是當初那名無良仲介、苛刻的農場主人、報警的咖啡廳老闆、還是未盡人權保護的移工法規？這些結構性因素若持續存在，像 Lily 一樣受騙離鄉、甚至被迫成為逃逸外勞的情況就會不斷發生。

「我只是覺得，自己有責任做一點什麼。」她堅毅地說。Lily 個頭小，對理想的堅持卻使她活得像巨人一般，頂天立地要為移工撐起合理的工作環境，籌備成立 Caring of Migrant 的期間，她曾再度到台灣，深入了解在台移工的需求，並且籌組一支歸國移工小組，以利組織日後運作。

現在 Caring of Migrant 在爪哇島已經有 33 個分團體，能提供幫助給更多歸國的移工。「我們目前在雅加達共有 7 個成員，只有我和我先生是正職，其他都是志工。」Lily 補充道，「那組織的資金來源呢？」我不禁好奇地問，「主要是靠個人，還有其他志工的捐獻啊。」在投身 Caring of Migrant 之餘，Lily 也與丈夫共同經營一家外燴餐廳，「錢夠我們兩個生活就好，其他都撥給組織營運。」

改變世界從來就不簡單，但眼前 Lily 談論組織發展的模樣，使我願意相信，許多改變，都是在持續堅持中逐漸發生。

訪談末尾，我請 Lily 試著描述自己的人格特質，她笑笑地輕聲推辭，說自己沒辦法作答，一旁的丈夫 Raymond 則形容妻子「有決心、有毅力，總是樂於分享任何東西給她的朋友。」丈夫眼中的 Lily，就跟我在訪談中所感受到的相同，她總用那雙澄澈果決的眼眸眺望，於是一切阻礙變得不再使人害怕。

「那，夢想呢？」我問 Lily。「我希望現在好好經營我的餐廳，讓移工們回國之後能夠跟我學習，也希望組織能慢慢成長，幫助更多的人。」不願獨善其身，她的夢想裡總是有著他人的身影。

與 Lily 的訪談約在她位於雅加達的移工庇護中心，訪談結束，我的耳邊仍不斷傳來婦女與孩子的聲音，熱熱鬧鬧的，充滿生命力。我閉上眼仔細聽著，嘴角不禁泛起一抹微笑，在難以撼動的大環境裡，Lily 看似墾殖一片荒地，但我想，沙土之下，必定有著什麼正悄悄等待發芽。

邀請你一起，支持移工教育，讓移工的跨國旅程更精采值得！

One-Forty 自 2015 年創立以來，致力於培力東南亞移工，讓他們能透過教育與學習累積自己，回鄉後有能力經濟獨立、打破貧窮的惡性循環。我們開辦移工人生學校，幫助超過 1,000 名移工接受長期培訓，課程內容包含中文課、理財課、創業課等！每年，更寄送 1,000 份的專屬的中文學習包（開放小額捐款）到全台灣各個縣市、偏鄉、外島，讓移工們都能獲得免費的實體教材與線上學習資源，在工作之餘學習中文、認識台灣文化，創造與雇主更好的溝通，也感受到台灣人的善意。



## 健康資訊

### 秋冬流感加強防疫 吃「這些」強化免疫 減少發炎反應

健康醫療網／記者楊艾庭外電報導

冬天一到，流行性感冒伺機而動，而全球新冠肺炎疫情尚未退燒，人體的免疫系統進入備戰狀態，為了抵禦外來病原體入侵，可以攝取有效提升免疫力的食物。美國 Tufts 大學營養免疫團隊負責人 Simin Meydani 表示，「飲食對於免疫系統非常重要。」維生素 D、鋅和硒等微量營養素可以幫助增強身體對感冒、流感甚至 Covid-19 的防禦力，不過大量吃單一種營養素或食物並不能提高免疫力，務必要均衡攝取。

#### 提升免疫力日常菜單：蔬菜水果、全穀類、蛋白質、健康油

斯坦福大學醫學院營養科學家加德納說，需要各種各樣的食物來提供身體所需的微量營養素，以產生強大的細胞免疫反應。包括各種紅色、黃色、橙色、藍色、綠色水果和蔬菜，以及一些優質全穀物、一點瘦肉蛋白質和少量健康油，都可以運用於日常菜單。

Simin Meydani 表示，吸收營養物質後要能好好啟動免疫力，取決於年齡、整體健康狀況和身心壓力狀況。因此除了吃得好之外，保持健康的體重、減輕壓力、良好睡眠品質和定期鍛煉、運動也很重要，讓免疫系統維持在備戰狀態，如果沒有維持健康基礎，免疫系統不得不耗費心力一一擊倒入侵者，甚至可能投降認輸。

Simin Meydani 建議，如果想透過食物提升免疫系統，需要大幅增加每天吃的水果和蔬菜量。其研究團隊發現，每天吃 2 到 3 份水果和蔬菜的動物，與每天吃 5 到 6 份，或每天吃 8 到 9 份的動物進行比較，發現吃 8 到 9 份效果才是最佳，Simin Meydani 強調，「所以這不僅僅增加一點點攝取量，必須要大幅增加才對。」

根據 CNN 報導，在 2017 年一份研究報告指出，每天攝取 10 份水果或蔬菜，發現心血管疾病，包括中風，以及癌症和過早死亡的風險明顯降低。並且發現，全球五分之一的死亡人數（約 1100 萬人）是因為平時食物攝取的鈉含量過高以及缺乏全穀物、水果、堅果造成的。

### 多吃蔬菜、水果 穩定體內的發炎反應

多吃蔬菜水果還有一個原因，控制身體對細菌和病毒的發炎反應。Simin Meydani 表示，「一般來說，人體需要一定程度的發炎反應來清除病原體。但如果發炎反應太嚴重，會損害體內周圍的組織，導致自身免疫性疾病，或導致慢性疾病。」慢性發炎與癌症、心臟病、糖尿病、關節炎、憂鬱症、失智症和許多其他疾病有關。

不幸的是，現代的飲食充滿了過度加工、富含脂肪的食品、含糖飲料、紅肉、餅乾、冰淇淋等等，都會導致體內持續發炎。相反地，綠葉蔬菜、番茄、水果、堅果、富含脂肪的魚和橄欖油，這些食物能穩定維持健康的發炎反應，而不會過度。研究也發現，泡菜、酸菜或康普茶等發酵食品，也能改善消化道中的微生物來幫助降低發炎反應。

文章來源：How to use food to boost your immune system

