



政府政策與法令

農民搶收蒜頭找不到工人 盼政府開放外勞

雲林縣是蒜頭重要產地，全台蒜頭有九成來自雲林，今年的蒜頭受氣候影響，不僅產量少價格低廉，還請不到人工採收，更是雪上加霜，工資也漲到一天要2000元，農民叫苦連天，希望政府能開放外勞，解決農忙期人力不足的嚴重問題。

張姓蒜農表示，他種了八分地的蒜頭，都已經成熟了，但因這幾天一直在下雨，無法採收心裡很著急，蒜頭再不採收的話會壞掉，因此這幾天大家開始搶收蒜頭，卻請不到工人！為了搶工人，只好提高工資，原本一小時150元的工資，漲到每小時200元，一個人一天要2000元，光是工資，每分地將近一萬元。而種植一分地的蒜頭成本，包含蒜種、肥料、農藥及工資，約5-6萬元，以現在的價格和產量連成本都收不回來。

蒜農蔡萬隆表示，今年蒜頭受氣候影響，每分蒜田產量比去年少2-3成，卻外傳今年大豐收的假訊息，蒜商趁勢壓低價格收購，每台斤濕蒜26-28元，品質好的30元，他種了十甲地的蒜頭，現在急著採收卻找不到工人，連外勞都請不到，因為現在外勞他們自己組團承包採收蒜頭工作，一分地原本工錢5000元，現在漲到8000元，比他自己請工人還貴！如果政府能開放外勞進口的話，他至少可以申請3-5個外勞來幫忙。一個人以每月薪水30000元來計算，一天只要1000元，現在一天1800元都請不到工人。



救缺工 移工增額方案擬放寬至 20%

救缺工，勞動部長許銘春日前在工商團體場會表示，經濟部工業局正通盤檢討並研擬提案的具體內容，主要方向是，將「EXTRA(增額)方案」的最高級別予以提高。一直對此把關甚嚴的勞動部，也首度鬆動態度，同意在不改變總核配比率上限、不妨礙本國勞工就業機會前提下，予以開放。

現行外勞核配比率採「3K五級制」，簡言之，凡屬於骯髒、危險、辛苦的產業，可依進用的本國勞工數額，按A+、A、B、C、D級等五級，各依不同比例進用外籍勞工。若現行核配比率仍不足以解決缺工問題，還可透過增加繳交就業安定費方式，額外提高核配比率，但最高不得超過40%。

若未來增額方案順利通過後，許多科技業及傳產業者都會受惠，可再增加5%的移工申請額度。

對於產業界持續提出救缺工、放寬移工比率的聲音，勞動部勞動力發展署署長蔡孟良表示，經濟部是在跨國勞動力政策協商諮詢小組中，提出EXTRA方案修正版本，將再向上調整至最高20%。他強調，「不會改變總核配比率40%的上限」，但在不妨礙本國勞工就業機會的基本原則下，勞動部不反對增設最新的20%級別。



為補充人力，勞動部開放符合「3K五級制」條件的行業，可申請移工。目前總計約有100多個行業適用，依照各行業的核配比率為10%、15%、20%、25%、35%，並於實施附加就業安定費數額提高外勞核配比率（又稱EXTRA方案），也就是說，雇主可在3K5級制就業安定費2,000元之下，額外付出就業安定費3,000元、5,000元、7,000元，即可分別提高5%、10%、15%的比率，總核配比率最高可達40%。



經濟部官員說，投資台灣三大方案，預估創造超過13萬個本國就業機會，但不少廠商特別是電子零組件製造業，都相當擔心，就業市場上會出現搶人的情況，因為他們核配比例為10%，加上EXTRA最多也只有25%，廠商認為，離40%的天花板還有一段距離，想要爭取適度調整核配比例。

家事移工納入職保法 台南勞工論壇共創希望家園

因應勞工職業災害保險及保護法於今年5月1日施行，台南市勞工局4月15日在關子嶺勞工育樂中心辦理「做工人ㄟ後盾-國際勞動者職災保險與保護」論壇，邀請專家學者從法律面、實務面及執行面等不同角度切入探討職災保險、預防與重建議題，計約100位產官學界代表參與。

論壇透過互動分享及交流研討，共同建構對外籍移工更保障的職場環境，落實黃偉哲市長打造「職安城市希望家園」之願景。

勞工局王鑫基局長表示，外籍移工為我國經濟及社會貢獻勞動力，政府對於職場安全保障責無旁貸，不僅是基於人權及平等對待，更是為了推升整體優質勞動環境。根據勞動部統計，國內外籍移工總人數由2011年的425660人增長到2022年2月的661882人，近10年間增幅達55%，移工人數快速增加，職業安全議題衝擊政府政策及企業相關作為，此外，近年來除產業移工外，社福移工因照護致傷問題時有所聞，更加凸顯社福移工職場安全保障的迫切性，15日舉辦「做工人ㄟ後盾-國際勞動者職災保險與保護」論壇，盼透過產官學的獻策及分享，讓各界更重視外籍移工勞動職場安全保障議題，並研討未來精進作為及政策建言，促進台南市優質的勞動環境。

論壇邀請國立中正大學勞工關係學系王安祥教授進行專題演講，王教授以「我國對於遭遇職業災害勞工保障機制」為主題向與會者進行解析，針對預防、補償及重建深入探討，並說明我國雖已整合法令立專法做保護，雇主仍須重視移工在工作上的安全與健康，落實必要之預防設備或措施，避免職業災害發生。

接下來，議題研討部分先由靜海法律事務所主持律師曾翔律師以「職業災害之預防、補償及處理實務」為主題向與會者進行解析。曾律師開場說明職業災害的定義，受僱者發生職災後雇主之法律責任做深入探討，並佐以法院實際判決加以說明，最後以災後處理及自身處理經驗，提供和與會代表分享交流互動。

緊接著，由勞動部保險司曾耀寬視察以「勞工職業災害保險及保護法重點說明」為題闡明該法之立法目的、納保對象及效力和費率，並說明職業傷病之認定、給付及津貼補助，由保費收入提撥經費成立財團法人職災預防與重建中心，統籌辦理預防與重建業務，最後以勞動保障最為結尾，強化與會代表對該法於5月1日上路前，有更進一步之認知。

今日論壇活動現場反應熱烈，在專家學者及各界代表參與及經驗交流分享下，與會代表對於「勞工職業災害保險及保護法」有更深入的了解，期盼透過今日的研討交流，打造更優質更有保障的勞動職場環境。

勞動部放寬移工入境檢疫規定 可引進雙語人員、廚師

台灣邊境檢疫措施逐步鬆綁，為緩解缺工現象，勞動部今（21）日宣布，經報請指揮中心同意，即日起，放寬雇主安排移工於防疫宿舍進行檢疫及自主健康管理的規定，此外，同步開放仲介雙語人員、宿舍廚師入境。

基於國內疫情趨緩，防疫管制措施逐步鬆綁，勞動部考量移工在台須有雙語翻譯人員提供翻譯工作，以及由廚師從事食物烹調的需求，以提升移工生活照顧服務，因此放寬兩種人員來台，為行政簡化，仲介均免向地方政府申請事前查核，只要經勞動部確認屬實，即可入境。

現行移工入境應依指揮中心規定天數，於同一防疫旅館進行 10 天檢疫及 7 天自主健康管理。為擴大檢疫量能，紓緩國內缺工及因應照顧人力需求，勞動部報請指揮中心同意，自 21 日起，放寬移工入境得於仲介公司設立之防疫宿舍進行檢疫規定。

勞動部同步發布指引，第一，仲介公司向宿舍所在地的地方勞政主管機關提出申請，由勞政、衛生、建管等業管單位實施查核，設立標準原則比照防疫旅館（包括宿舍基本規劃、一人一室房間及內部設備、門禁與安全維護、環境清潔與廢棄物清理、工作人員健康管理等），符合設立標準者，由勞政主管機關同意防疫宿舍設立。



第二，防疫宿舍應設防疫管理人，負責與當地衛生單位之聯繫及統理檢疫相關事宜，凡有可能接觸移工之宿舍工作人員，均須接受防疫教育訓練。

第三，移工入住防疫宿舍，依指揮中心規範之檢疫天數、PCR 及快篩次數辦理。第四，由各地方政府規劃辦理抽查，並查核移工檢疫是否符合相關規範。

111年3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	58,857	112,743	53,136	195,706	0	4	0	420,446
	營建工程業	478	88	5,285	1,976	0	0	0	7,827
	農林漁牧業	6,710	1,300	79	2,127	0	0	0	10,216
	社福移工	167,142	25,488	374	27,888	0	0	1	220,893
總數	233,187	139,619	58,874	227,697	0	4	1	659,382	



北市移工訓練成效差 政績挨轟灌水

台北市每年編列300多萬元預算，執行「北市聘用外籍看護工雇主安心計畫」，協助移工學習更多專業技巧，但北市議員耿葳發現，每年受益人數不到家庭看護工總數的1成，而北市勞動局卻還在今年3月對外聲稱5年服務超過2000案，令她質疑政績有灌水情形。勞動局對此回應，集中訓練加上到宅訓練確實有突破2000人。

根據內政部移民署統計，今年2月全台看護工失聯逃跑人數多達2萬9631名，當移工無故失聯時，通常是惡意遺棄受照顧者，為促進外籍移工及雇主雙方滿意度，提升移工專業度，勞動局每年會編列預算，執行「聘用外籍看護工雇主安心計畫」，協助外籍移工獲得更多專業技巧。

不過，耿葳調閱資料發現，從2018年至2021年參與雇主安心計畫人數為1649人，同時期北市看護工人數共有2萬1971人，代表參與計畫的人數根本不到看護工總人數的1成。

耿葳表示，不僅申請的人少，人數還連年下滑，2018年申請人數有504人，2021年卻僅剩220人，這樣的執行成效，勞動局竟還敢在今年5月，向外界大肆宣揚5年服務超過2000案，但從實際數據看來根本不到2000件，她痛批，勞動局只知道在數據上灌水宣傳政績，卻未思考如何落實政策。

對此，勞動局勞動力重建運用處長劉家鴻回應，免費補充訓練課程分為集中訓練及到宅訓練，雇主安心計畫為到宅訓練服務，採取申請制，對象雖然是移工家庭但並不是所有家庭有需求，他指出，議員調閱的數據只有到宅訓練，如果加上集中訓練，服務人數確實有破2000人。

劉家鴻說，每年大約有500個家庭來申請，不過去年受到疫情影響，許多家庭擔心到宅服務帶來染疫風險，因此申請人數較少，未來勞動局也會拍攝照顧影片，作為到宅服務後的複習工具。

耿葳認為，台灣已正式進入超高齡社會，看護需求愈來愈大，但家庭看護工的薪資、福利水平無法與廠工相比，導致移工擔任家庭看護意願低，形成「看護挑雇主」現象，甚至在求職資訊上標註不照顧重症者，只願意陪伴獨居長輩，正因如此，政府才會推動外籍看護工雇主安心計畫，盼藉由到宅技術訓練，讓外籍移工可以獲得更多照顧技巧。

失聯移工「看護工」最多 勞動環境差薪水約比工廠少8千

根據移民署統計資料，2022年統計失聯移工總共有5.8萬移工失聯，各項職業中看護工占總人數一半，約2.9萬人。北市議員質疑是否先備知識不足無法照顧長者，進而造成移工怕被罵，才成為落跑移工。台灣國際勞工協會研究員吳靜如表示，家庭看護工勞動條件差，甚至看護工薪資與工廠薪資相差8000餘元，種種理由都可能造成移工失聯，地方政府應確實受理勞工申訴問題。

議員耿葳指出，北市統計樣態是全國縮影，其中移工失聯在各項職業中，看護工占總人數一半以上，她憂心是先備知識不足無法照顧長者，進而造成移工怕被罵，才成為落跑移工。

北市勞動力重建運用處表示，依據長期照顧服務法及外國人從事家庭看護工作補充訓練辦法，已於2018年6月份開始舉辦免費外籍移工補充訓練課程，開辦的免費補充訓練課程可分集中訓練及到宅訓練。此外，根據就業服務法第56條，移工若失聯已達3日，雇主應於3日內以書面通知勞動力重建運用處、勞動部、移民署及警察機關。

吳靜如表示，失聯狀況有可能期滿轉換，也可能是工作遇到問題，還需更多詳細

統計數字才能判斷；但是家庭看護工勞動條件不好已是事實，相較工廠有工時上限、一例一休等基本保障，看護工則需要24小時待命，且與受照顧者的家庭成員緊密互動，成員彼此對於照顧的意見相左，經常使得看護工兩面不是人，甚至會被要求做許可外工作，例如打掃、照顧寵物等。

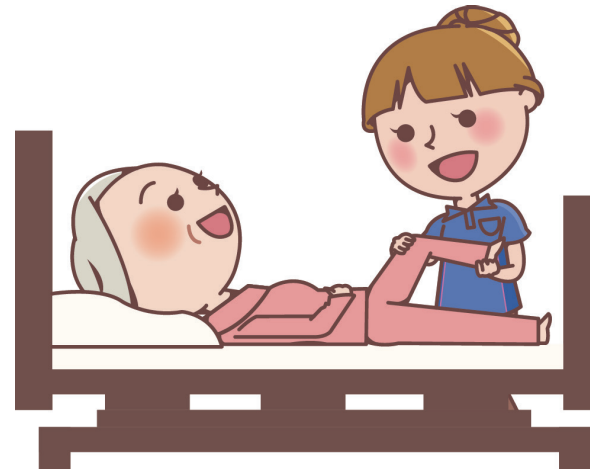
吳靜如表示，看護工不僅在工作條件沒有得到法律保障，工資也比工廠差，工廠勞動依照基本工資規範約有2萬5250元月薪，但是看護工是依雙方政府合意簽證僅約1萬7000元月薪，兩者相差8000餘元，勞動條件差可能造成看護工失聯，建議中央政府修法保障看護工，地方政府也應確實受理勞工申訴問題，才能杜絕移工失聯問題。



外籍看護缺工3萬人 長照人力不足恐「動搖國本」

台灣人口老化速度飛快，國發會預估2025年將進入「超高齡社會」，全台的長照需求也日益增加，但疫情造成高達5萬的移工缺口，讓許多雇主叫苦連天。立法委員張育美直言，台灣社福長照的本土人力供不應求，導致長照過度仰賴外籍移工，倘若此問題無法有效解決，未來恐成「動搖國本」的一大隱憂。

「人進不來，也出不去，導致劣幣驅逐良幣現象惡化！」高雄市就業服務商業同業公會理事長凌榮廷表示，去年11月，中央流行疫情指揮中心總算重啟開放移工入境，3月初也放寬入境檢疫時間縮短為10天，但看護缺工危機仍持續存在，市場上仍然供需失衡。

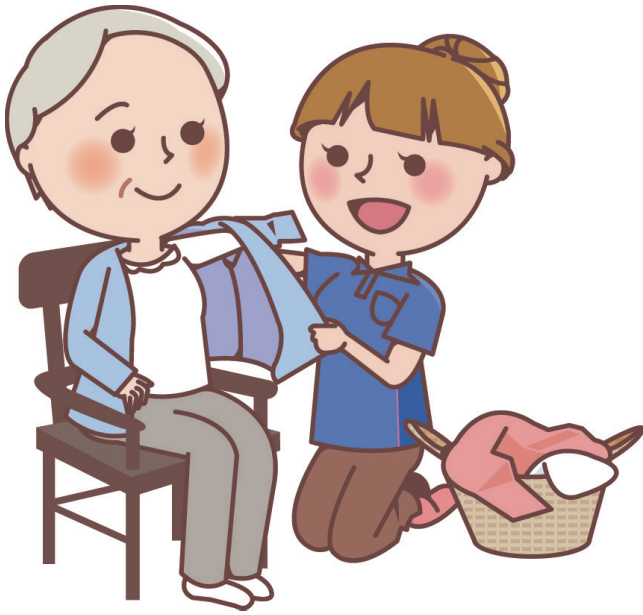


凌榮廷說，外籍移工分為產業移工和社福移工（即外籍看護工），總人數在2019年底達到高峰，有超過71萬名移工在台，但疫情後移工人力大幅減少，去年底只剩下66萬人，等同有5萬缺口尚未補齊，而台灣疫情邊境管制2月15日二階段開放，如今才補進約5000人。

杯水車薪的慘況也導致人力市場供需失衡，許多移工知道自己「物以稀為貴」而越發「大尾」，要求錢多、事少輕鬆無壓力，甚至為了想要換雇主、換工作而怠工。凌榮廷提到，有部分家庭移工怠忽職守，讓長期臥床的患者在疏於照顧下長褥瘡，甚至有人病情惡化。

凌榮廷直言，現在外籍看護來台人還要加上隔離跟受訓時間，無法隨到隨用，不只時間變長連成本也不斷墊高，就業安定費、健保費、加班費、仲介費、薪水、還有給國外仲介的買工費等大小雜項，萬一移工染疫，後續還得負擔住院治療費用等，而且照顧需求問題一樣存在。

「雇主願意花錢消災，最怕就是花錢當冤大頭！」凌榮廷提到，根據台灣法規，目前家庭看護工每月薪資1萬7000元，現在市場上都喊價要求2萬3000至2萬5000元，對於雇主而言，最在意的還是滿足照顧需求與品質，擔憂薪水墊高反而將移工胃口養大，食髓知味造成不斷惡性循環。



立法委員張育美表示，根據國發會推估，台灣將於2025年進入超高齡社會，屆時65歲以上人口占將高達470萬人，現況則是臺北市、嘉義縣都已經成為超高齡縣市，南投縣、雲林縣則逼近超高齡門檻。人口老化過程中，長照需求勢必與日俱增，然而，依家庭照顧者關懷總會統計，國內長照需求者中，聘僱外籍看護工者約占31%，比例相當高。

新冠肺炎疫情爆發後加強邊境管制措施，使國內外籍看護工人數驟減，甚至國際間普遍缺工，各國也紛紛加強留才力道，同樣加大國內外籍勞工引進的難度。從數據來看，外籍看護工人數逐年減少，從2019年底的24萬4000人，到去年底僅剩21萬人，落差高達3萬4000人，也就是有3萬多位患者無人照顧，對於長照人力衝擊甚大。

立法委員張育美在衛環委員會上，多次關注國內社福移工缺工議題，她認為要解決長照人力短缺，首先要加速開拓移工來源國，目前台灣移工來源國僅有越南、泰國、菲律賓和印尼等4國，移工來源國過少，造成人力供應不穩。

「相關單位也應提出具體留才攬才方案」。張育美指出，外籍人力的留才攬才也是舒緩國內照顧人力壓力的重點之一，行政院上月雖公布「移工留才久用方案」，但家庭看護工取得居留資格門檻較低，移工取得永久居留權後，極有可能不願再從事家庭看護工作，而轉換到其他高薪、低工時的產業，外籍家庭看護可能淪為人力跳板、加速人才流失速度，勞動部必須謹慎評估與預先防止可能產生的問題。

張育美說，最後一點則是培養台灣社福長照人力。疫情時期長照人力普遍缺乏，但本國籍照服員的培訓人數卻不升反降，本土人力短缺也是導致長照人力過度仰賴外籍移工的主要原因。

她呼籲政府應跨部會對於長照人力需求提出詳細評估及規劃，對於學校端的培育、職場端的培訓等不同人力來源，還有社福移工的來源國開拓、人力穩定等做出全盤考量，才有機會解決長照人力缺口問題。

「黑戶寶寶」也有生存權！懷孕移工避風港：關愛之家

外籍移工飄洋過海來台工作，背後可能有萬般無奈，而若在台灣生育下一代，又衍生出更多難題；台灣目前有超過5萬8千名移工失聯，當中有許多都是「懷孕移工」；有些遭僱主惡意解約、有些為了賺更多錢逃跑「打黑工」。在「屬人主義」的台灣，失聯移工的下一代往往無法取得國籍，進而成為「黑戶寶寶」。金馬導演楊力州監製的「怪咖系列」紀錄片，聚焦備受爭議的庇護機構「關愛之家」；30年間，創辦人楊婕妤搶救超過 700 名移工之子，為了這些無血緣的孩子，她遊走法律邊緣，勇敢在灰色地帶發出呼救，希望各界都能正視「無國籍寶寶」的生存權。

紀錄片《有時Mama，有時Mimi》：「好，有沒有看到，很可愛喔！」

宏亮哭聲劃破產房寂靜，新生兒的到來，讓人忍不住熱淚盈眶，但現實狀況卻沒有想像中溫馨。

紀錄片《有時Mama，有時Mimi》：「想到離家那麼遠，又沒有人可以依靠，假如發生了什麼不好的事情，全部都要我們自己來承擔，特別是妻子現在的身分，沒有合法的工作。」

產房外，新手爸爸百感交集，他是台灣「失聯移工」，由於擔心被遣返，和另一半選擇繼續失聯，而他們的孩子也就成了沒有身份的「黑戶寶寶」，一家三口來到關愛之家，找到暫時的避風港。

台灣目前約有66.9萬名移工，當中有35萬（52.7%）都是女性，雖然適用《性別工作平等法》保障懷孕權，但一旦懷孕，卻常遭僱主找理由解約；在「變相禁孕」的壓力下，加上「打黑工」不必遭仲介剝削、薪水更高，導致「失聯移工」、「黑戶寶寶」越來越多。

紀錄片《有時Mama，有時Mimi》：「人家給我們十幾萬碼的布，我就想說來做一些背心、防護衣啊，還可以有一些義賣的，然後做了一些印尼的沙籠、頭巾啊，都放在我們小舖義賣。」

1986年，楊婕妤創辦「關愛之家」，從最初的愛滋病患者，到對需要幫助的非法移工伸出援手；30多年，幾乎來者不拒，前前後後已照護超過700多百名移工之子。

紀錄片《有時Mama，有時Mimi》：「他們都常常沒有有人在旁邊陪伴他們，懷孕很孤單的情況之下，又面臨人生中的生死決戰。」

身為一名單親媽媽，楊婕妤對於移工孤立無援在台產子的苦，很是能感同身受，她為懷孕移工提供庇護，深夜接送產婦、照顧孩子，甚至「徒手接生」，也成為了移工們口中的「mimi(媽媽)」。



紀錄片《有時Mama，有時Mimi》：「明明先在刷牙，她肚子很痛就要生寶寶，然後在這裡，然後流血。」

紀錄片《有時Mama，有時Mimi》：「然後就寶寶肚子有蛇(臍帶)啊！」

只是踩在理性法治和感性人道的灰色地帶，關愛之家時常遭人檢舉，至今已搬過上百次家。

紀錄片《有時Mama，有時Mimi》：「昨天才有四個警察，去我們以前辦公室，說有非法外勞跟小孩，去抄，還有那個車子準備接人走，還好那邊早就撤了，沒有人在。」

雖然辛苦，但楊婕妤的信念從未改變，因為她深知「孩子是無辜的」。

紀錄片《有時Mama，有時Mimi》：「(曾經有)媽媽來求助，(孩子)有肺炎，說小孩子一直喘，那我們就說好，我帶你去醫院，到了醫院之後，經過了8個小時搶救，小孩子就走了。」

「屬人主義」的台灣，爸媽非法孩子也就非法，在無法回鄉的情況下，就會被認定是「無國籍嬰兒」，就學、就醫、就養都是難題。根據內政部移民署統計，目前台灣失聯移工人數多達5萬8千人，估算「黑戶寶寶」人數很可能已經破萬。

紀錄片《有時Mama，有時Mimi》：「有一個小孩叫冰冰，他在五年前來關愛之家，被放在我們家門口，看起來是剛剛生下來，因為臍帶還有血。」

在楊婕妤收容的懷孕移工和寶寶中，有近一成是遭移工遺棄的嬰孩，直到被國人收養之前，都無法取得身份；在疫情衝擊之下，滯留的移工之子越來越多，但社會捐款越來越少，楊婕妤默默頂住壓力，撐起這個上百人的大家庭。

紀錄片《有時Mama，有時Mimi》：「有人說你在幫助非法，有人說你在做非法的事情，但是我的唯一信念就是，需要被幫助的人，我們去拉他一把，助人是沒有條件的。」

無論是失聯移工還是黑戶寶寶，都是台灣社會安全網難以觸及的範圍，民間正推動修法，但依舊需要更多力量和關注，才能給「無國籍孩童」更多人權保障。

紀錄片《有時Mama，有時Mimi》：「我心裡的社會主義是，大家都不自私，然後共享所有的資源，也一起努力，創造一個非常安樂，快樂的環境跟生活。」



您用眼過度了嗎？看看五大症狀是否找上門！

無論使用電腦、追劇或玩手遊，我們的生活與 3C 產品幾乎密不可分，也造成用眼過度的問題！尤其長時間盯螢幕，使眨眼次數減少、降低淚液分泌，若再加上光線不足、距離螢幕太近、長時間待在冷氣房或是配戴隱形眼鏡等，都可能導致眼睛乾澀、搔癢、疲憊等乾眼症狀發生。不少民眾會自行購買眼藥水來緩解眼睛疲勞，但這些產品可以如保養品一般，頻繁地使用嗎？

眼睛不適的五大症狀—乾、疲、紅、癢、刺

食品藥物管理署（下稱食藥署）解釋，正常狀況下，眼睛表面會經由眨眼的動作，均勻分布一層由油脂、水液、黏液所構成的淚液層，若分泌不足或分佈不均，可能會造成眼睛乾澀、疲勞、發紅、搔癢及刺痛等症狀。

護眼妙方，牢記 20-20-20 法則

眼科醫學會建議，民眾可運用 20-20-20 護眼法則：使用 20 分鐘行動裝置、休息 20 秒、並往 20 英尺（約 6 公尺）



您用眼過度了嗎？看看五大症狀是否找上門！

以外的遠處眺望，使眼睛獲得放鬆。此外，調整使用電腦時的坐姿、減少強光刺激；平時注重飲食均衡，多吃些五顏六色的蔬果補充葉黃素、花青素及維生素，並多攝取富含 Omega-3 的食物如魚類、堅果等，才能從內而外保護好靈魂之窗。

食藥署提醒，眼睛不適時應就醫確認是否有其他病理因素，若確認只是一般性疲勞，在使用市售眼用製劑前，也要詳閱使用說明書，以免護眼不成反傷眼。

市售眼用產品主要針對五大症狀加以緩解：

眼睛乾得受不了！食藥署教您選擇眼用製劑

①乾：針對眼睛乾澀的症狀，具補水功能的成分主要是氯化鉀、氯化鈉等離子平衡液；另外，具保水功能的成分如羧甲基纖維素（CMC）、軟骨素硫酸鈉（Chondroitin sulfate sodium）等增稠保濕劑，通常人工淚液中含有這些成分。

②疲：針對眼睛疲憊，會添加一些營養成分促進新陳代謝，如維生素 A、維生素 B 群、維生素 E、牛磺酸等；另外，硫酸甲酯新斯狄明（Neostigmine Methylsulfate）可改善眼球肌肉的收縮力，減緩疲勞。



③紅：針對眼紅症狀，血管收縮成分（如 Naphazoline、Tetrahydrozoline）可改善眼睛充血的狀況，但有些成分不適合長期使用，以免造成眼睛反彈性充血，使症狀更加惡化。此外，若患有青光眼，使用前應先諮詢醫師或藥師。

④癢：針對眼睛搔癢，抗組織胺成分如 Chlorpheniramine、Diphenhydramine 可緩解過敏現象，舒緩症狀。

⑤刺：針對眼睛發炎時，含甘草酸二鉀（Dipotassium glycyrrhizinate）、氨基己酸（ ϵ -Aminocaproic Acid）等成分的產品可抗發炎，減少刺激。

為了讓眼睛疲勞症狀獲得舒緩，有些眼藥水會添加薄荷醇來達到清涼效果；還有為了避免眼藥水開封後造成污染，許多產品也會添加防腐劑如 Benzalkoniumchloride、Chlorobutanol 等，長期使用反而會對眼睛造成傷害。

諮詢醫師與藥師，選擇適合自己的人工淚液

食藥署提醒，眼睛不適時，應先向醫師或藥師尋求協助，挑選適合自身狀況的產品，若是一般乾眼症狀，可選擇成分相對較單純的人工淚液。市面上有不同劑型的人工淚液可供民眾選擇，包括：多次劑量眼藥水、單支裝眼藥水、凝膠、藥膏等，民眾可諮詢醫師與藥師後再選擇。

一般民眾經常忽略的是，多次劑量眼藥水開封後僅能保存 28 天，且多含防腐成分，若對防腐劑較敏感，可考慮單支裝人工淚液。然而，單支裝人工淚液若不具回蓋設計，開封後未用完即需丟棄，有回蓋功能者，只能在開封後 1 天內使用。而凝膠和藥膏黏稠度都比眼藥水高，尤其藥膏的黏稠度最高，使用後易造成視力模糊，應在睡前使用為佳。

從清澈到黏稠，間隔五分鐘

當有需要同時使用兩種以上眼藥水或眼藥膏時，正確使用非常重要。順序上要先使用清澈的劑型，間隔至少五分鐘後再使用較黏稠劑型，例如先點眼藥水再點眼藥膏。建議完整步驟如下：

- (1) 使用前先洗淨雙手。
- (2) 若有戴隱形眼鏡需先取出（少數產品除外）。
- (3) 將頭後仰、眼睛朝上看，以手指拉開下眼皮。



(4) 將眼藥水 / 凝膠 / 藥膏點 (擠) 入眼白和眼瞼中間凹溝中，並留意瓶口勿碰觸到眼睛。

(5) 輕閉雙眼，並轉動眼球使藥品均勻分布。

(6) 若是點藥水或凝膠時，可按壓眼睛內側，避免藥水流進鼻淚管，使藥效減低。

食藥署提醒，除了透過人工淚液來緩解不適之外，別忘了，適當的休息，調整生活作息，才是保護眼睛的根本之道。



冷鏈藥品也有 GDP ！食藥署保障您的用藥安全

為維護民眾用藥品質與供應鏈安全，食藥署自 100 年起推動藥品實施優良運銷規範 (Good Distribution Practice, GDP)，並增訂藥事法第 53-1 條，明定執行西藥批發、輸入及輸出作業之藥商應符合 GDP。

目前我國針對藥廠與持有藥品許可證之販賣藥商實施 GDP，再依風險程度將從事冷鏈藥品 (如須冷藏或冷凍疫苗等) 批發、輸入及輸出之販賣業藥商納入 GDP 管理，並要求該類藥商自 111 年 1 月 1 日起應符合 GDP 規範，若未取得 GDP 許可者，依規定不得批發冷鏈藥品。

從保存到運輸，皆須符合儲存條件與溫度規定

食藥署說明，藥商從事冷鏈藥品儲存或運輸作業時，應符合藥品的儲存條件，儲存藥品之倉庫 (或冷藏設備) 應依其空間及產品擺放位置，執行溫度測繪評估，並依點位放置連續式溫度記錄器及溫度警報裝置；運輸冷鏈藥品時，必須使用保冷包裝或冷藏車輛運送，並訂出嚴謹的管制與監控措施。

此外，藥商、醫療機構及藥局採購冷鏈藥品作業時，應確認藥品供應商已取得 GDP 許可，其許可記載之作業項目應包含「供應 (含冷鏈藥品)」；當藥商供應冷鏈藥品予下游藥商時，應確認其已取得 GDP 許可作業項的「採購 (含冷鏈藥品)」項目。相關資訊可至本署網頁 (www.fda.gov.tw) 之業務專區 - 製藥工廠管理 GMP/GDP>GDP 專區 > 符合 PIC/S GDP 藥商名單查詢。

為了讓民眾用藥更安心，食藥署將持續推動全面實施藥品 GDP，使藥品品質管理制度更臻於完善。