



倍斯特人力仲介股份有限公司
Best MANPOWER CO., LTD.

桃園市中壢區五族三街27號 Tel:03-4947878 Fax:03-4947676



本期重點

COVID-19

「輕症免隔離」

移工引進防疫
回歸常態生活

小心詐騙集團！
冒用 LINE 帳號

勞動部出招
圍堵地下匯兌

封面故事

Lani：不曾缺席的母愛

來源/One-Forty 部落格

文字/張靜云 攝影/Kenny Mori

粉色頭巾裹住一頭長髮，明亮的眼睛搭配兩彎好看的眉，一旁鵝黃色的燈光微微映在她的雙頰上。她是二十五歲的 Lani，有著一個十歲女兒的媽媽。

二十五，於我們的想像裡正是如花燦爛的年紀，女孩打理好妝容、將頭髮紮成清爽的模樣，跟鞋套裝和香水，在通勤的捷運上、在餐廳、在剛轉綠燈的行人道口，城市裡的日日總有著她們的身影，那些美好的二十五歲。

3月20日起，COVID-19 輕症免通報、免隔離

中央流行疫情指揮中心9號表示，基於國內外疫情趨緩，宣布如疫情穩定，自今(2023)年3月20日(個案採檢日)起，調整「嚴重特殊傳染性肺炎」疾病通報定義，改為：符合COVID-19併發症(中重症)條件之民眾需通報並隔離治療，輕症或無症狀民眾如檢驗陽性，不需通報也不需隔離，但建議進行「0+n自主健康管理」，自主健康管理期間快篩陰性，或至距離發病日或採檢陽性日已達10天無需採檢，即可解除。相關配套措施將配合修訂及實施。

指揮中心說明，考量COVID-19疾病嚴重度下降，感染者多數為輕症或無症狀個案，且本土疫情穩定、2月起防疫鬆綁未明顯影響疫情，為減少確診對民眾影響、減輕醫療端逐案通報負擔，並與國際防疫調整方向一致，邁向疫後新生活，故調整現行「嚴重特殊傳染性肺炎」疾病通報定義，由「確診均通報」改為「併發症(中重症)才須通報」，即如為新冠檢驗陽性，且出現肺炎需氧氣治療或其他新冠相關併發症，因而住院(含急診待床)或死亡，醫事人員才須通報。

指揮中心進一步說明，「嚴重特殊傳染性肺炎」疾病通報定義調整後，其他因自行使用家用快篩檢測陽性、或因配合醫療院所相關感染管制等相關措施篩檢陽性的輕症或無症狀之輕症民眾，不需通報也不需強制隔離，亦不會收到隔離通知書及簡訊，此類對象建議進行「0+n自主健康管理」至快篩檢測結果為陰性，或距離發病日或採檢陽性日(無症狀者適用)已達10天。自主健康管理期間，建議有症狀時在家休息，避免不必要外出，無症狀或症狀緩解(退燒至少1天)後可安心外出；外出時請全程佩戴口罩；同時提醒，為降低感染後引發併發症之風險，65歲以上長者、孕產婦、具慢性病或免疫不全/免疫低下病史者等具「COVID-19重症高風險因子」之民眾於快篩陽性後，請儘速就醫，以利醫師及早診治並開立口服抗病毒藥物。另0+n自主健康管理屬於指引建議性質，由民眾自主進行，無相關罰則。



指揮中心指出，配合本次防治政策調整，同步修訂相關配套措施於3月20日實施，包括取消健保卡資料上傳COVID-19檢驗結果自動通報「嚴重特殊傳染性肺炎」方式，請醫療院所改至傳染病通報系統網站或運用醫院電子病歷自動通報(EMR)等方式通報「嚴重特殊傳染性肺炎(併發症)」、取消確診者自主疫調回報機制、取消居家照護遠距諮詢服務、取消確診者同住家人及入境民眾自主防疫措施、停止更新數位新冠病毒健康證明系統(DVC)及健康存摺中確診及檢驗資料、調整因應COVID-19疫情之視訊診療措施、調整確診死亡個案遺體處理感染管制指引、調整醫療機構因應COVID-19個人防護裝備建議等。

防疫鬆綁新制規劃

輕症免隔離，邁向疫後新生活

如疫情穩定，自2023年3月20日開始實施

輕症免隔離

- 輕症免通報免隔離，自主健康管理，症狀緩解可安心外出
- 常規醫療模式實體看診，公費持續提供抗病毒藥物和清冠一號

中重症通報

- 併發症(中重症)持續通報，搭配多元監測，掌握疫情趨勢變化
- 住院依風險高低採適當防護措施，保護院內病患及醫護人員

2023/03/09 中央流行疫情指揮中心

3月20日起，移工引進 防疫回歸常態生活

勞動部說明，在110年時，國內外COVID-19疫情持續，但在兼顧社區防疫安全及產業經濟發展與照顧需求下，勞動部前經指揮中心110年11月11日核定實施移工專案引進計畫，要求國內外仲介公司、雇主及移工採取「入境前防疫、入境後檢疫」的許多措施，才能引進移工。隨著國內外疫情趨緩可控，配合指揮中心防疫鬆綁，勞動部也逐步放寬入境前防疫與檢疫措施，並再配合鬆綁防疫措施，自3月20日同步停止適用移工入境自主防疫規範，全面回歸移工常態引進。

勞動部提醒，移工入境工作回歸常態引進不再需要自主防疫，但雇主仍須請移工於搭乘大眾交通工具及隨同被看護者進出醫療院所期間，應遵守指揮中心防疫規範。

自112年3月20日起 勞動部取消移工專案引進計畫防疫措施

對象	新聘產業移工 (含機構看護工)	新聘家事移工 (看護工、幫傭)	重入國 各業別移工
入境前登錄預定入境日及接機服務	入境3日前應登錄	入境5日前應登錄	得登錄

- 移工入境回歸常態引進，不再需要進行自主防疫。
- 社福類移工於112年3月20日前（含當日依航班表定抵臺時間）入境，雇主申請旅宿防疫補助，應至「移工機場關懷服務網」登錄。
- 移工於搭乘大眾交通工具及進出醫療院所期間，仍須遵守指揮中心防疫規範。

112年1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	74,160	124,637	57,298	214,302	0	3	0	470,400
	營建工程業	1545	97	8,246	5,903	0	0	0	15,791
	農林漁牧業	8,720	1,406	278	3,425	0	0	0	13,829
	社福移工	166,690	28,279	459	27,174	0	0	0	222,602
總數	251,115	154,419	66,281	250,804	0	3	0	722,622	



新聞快報！

小心詐騙集團！ 冒用 LINE 帳號

來源/NOWnews今日新聞

勞動力發展署1955勞工諮詢申訴專線接獲移工檢舉，有不肖人士冒用發展署1955專線名義及LINE@移點通圖像，誘騙移工加入冒名的LINE帳號，再謊稱可以幫忙找新雇主等名目，詐騙移工轉帳匯款。發展署在16日嚴正聲明，冒名帳號並非發展署所有，並在查明後會對不法人士向地檢署提告，請移工朋友遭遇詐騙時要「冷靜、查證、報警」。

1955專線設有國語、英語、越南語、印尼語及泰語，提供雇主及移工勞動權益諮詢及申訴服務，也幫忙移工識詐避免被騙；另外，發展署設置LINE@移點通官方帳號，是用來發布政策及法令宣導資訊用途，絕對不會主動私訊邀約移工幫忙找新雇主或新工作，更不會要求移工轉帳匯款。



移工朋友在Facebook等社群平臺上或LINE私人社群，切勿輕信不明人士主動幫忙找新工作的邀約。

發展署呼籲，請雇主及仲介公司配合提醒移工，如果移工遇到有人傳送不明連結，或被引導加入1955名義的私人帳號，並主動私訊要求提供個人資料或匯款，當下先冷靜思考，並務必撥打1955專線或165反詐騙專線做進一步求證，確保自身權益，避免遭受詐騙。

若已遭詐騙轉帳匯款，也記得趕緊留存對話截圖及匯款紀錄，蒐集證據就近到警察局報警或打1955協助報警。

正版官方帳號 × **E-LINE 1955 移點通** × **LINE**

屋主和移工的好朋友



中文版

@1955mw_tw



英文版 English

@1955mw_ph



印尼版 Indonesia

@1955mw_id



越南版 Tiếng Việt

@1955mw_vn



泰國版 ภาษาไทย

@1955mw_th



**請認明盾牌標誌
掃描立即加入**





@1955mw_tw



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

勞動部出招圍堵地下匯兌 保障移工權益！

來源/勞動部勞動力發展署

立法院郭國文等委員呼籲跨部會加強合作，防範地下匯兌侵害移工權益。勞動部除已透過入國講習及網路社群宣導外，將進一步提供合法匯兌機構名單，加強宣導移工選用，並強化與金管會合作，鼓勵移工檢舉不法匯兌、協助查處，保障移工權益。

勞動部勞動力發展署說，為避免移工所得遭從事地下匯兌者侵占或詐騙，已積極配合行政院洗錢防制工作，向移工宣導應循合法管道辦理匯兌，對於初入境的移工，在機場移工關懷服務站及一站式入國講習課程中，宣導合法通匯觀念，以及製發「移工在臺工作須知手冊」、製播移工來源國語言之廣播節目、外國人勞動權益維護資訊網站及透過Line@移點通、1955hotline臉書等多種宣導管道，經常提醒移工應合法通匯，認明合法匯兌機構、保障自身權益。

另配合金管會已經許可的2家小額匯兌的機構，統振(QuickPay)、東聯互動(例如越南VietMoney)，可以提供移工朋友利用手機app即能省時、省力、省錢及安全地匯款。發展署後續將在移工一入境時，就提供合法通匯管道及合法機構名單，並配合金管會更新名單主動發送，避免移工遭地下匯兌詐騙，為移工保住辛苦錢。

發展署也說，目前移工國外通匯的另一個合法管道，則是依據金管會銀行法等規定，委託經勞動部許可的跨國人力仲介公司代為辦理國外通匯服務，並同樣受金管會法令規範，匯兌都應循合法通匯機構管道。





健康資訊！

遠離「肌少症」，從刷牙開始！ 國健署教你6個日常動作提升肌力

來源/良醫健康網

高齡者想要享受退休後的樂齡生活、保持老當益壯的秘訣是養成運動的好習慣，搭配健康飲食與良好的生活型態，才能遠離疾病。

國民健康署吳昭軍署長表示，在 COVID-19 新冠肺炎疫情下，要預防長輩因運動頻率減少等原因而導致肌少症的發生，國健署提供 6 個生活化動作，讓高齡者從起床開始，將運動融入日常生活，遠離肌少症。

日常『6』動作

6 個動作包括「向上伸、左右彎、刷刷牙、洗洗臉、梳梳頭、舉高高」，鼓勵長者將日常起居的活動，融入在居家運動的一環。

動作『1』 往上伸懶腰

早起最重要的一個動作，舒展上肢筋骨，作為起始動作；雙手上舉時大拇指朝上，手往上舉避免肩關節夾擠。

動作『2』 向左右彎腰

一手高舉過頭向對側彎，分別向左邊及右邊彎腰，伸展腰部，預防腰痠背痛。



動作『3』 拿牙刷刷牙

刷牙動作以訓練維持日常生活功能，口腔保持清潔，避免手部關節攣縮。



動作『4』 雙手洗洗臉

洗臉動作以訓練前臂及肩膀運動，延緩肩關節老化。



動作『5』 往上梳梳頭

梳頭動作可增進肩膀活動度，還能舒緩肩頸痠痛。

動作『6』 水壺往上舉

水壺如啞鈴一般，雙手各拿一瓶水壺上舉，可訓練三角肌、斜方肌、肱三頭肌。

運動 + 飲食 肌少症快跑！

國民健康署提醒，防疫期間不論在室內或室外運動，都要記得維持個人防護、保持社交距離、適時配戴口罩、勤洗手，建立良好的衛生安全習慣。

除了上面介紹的 6 個動作之外，為維護長者日常生活功能，看似平常的洗碗、洗衣或掃地等家務，都是增加身體活動的選擇之一，只要適度增加動作的幅度、力道及時間，不但可以協助肌力提升，還可以降低長者衰弱風險，搭配均衡飲食（尤其蛋白質的補充）及充足的睡眠等，減少肌少症的發生。





封面故事

Lani：不曾缺席的母愛

粉色頭巾裹住一頭長髮，明亮的眼睛搭配兩彎好看的眉，一旁鵝黃色的燈光微微映在她的雙頰上。她是二十五歲的 Lani，有著一個十歲女兒的媽媽。

二十五，於我們的想像裡正是如花燦爛的年紀，女孩打理好妝容、將頭髮紮成清爽的模樣，跟鞋套裝和香水，在通勤的捷運上、在餐廳、在剛轉綠燈的行人道口，城市裡的日日總有著她們的身影，那些美好的二十五歲。

對 Lani 而言，她擁有的是另一個版本的二十五歲：三段婚姻、第一段婚姻所留下的女兒，以及為了養育女兒而遠赴沙烏地阿拉伯的三年移工經驗。印尼、沙烏地阿拉伯；沙烏地阿拉伯、印尼，我嘗試著翻轉腦海裡的地球儀，想像著那會是一趟多遙遠的路程，我們都知道，地圖上兩點連成一線，丈量線長後再以比例尺換算，便能得到所謂的直線距離，只是，除了大陸與海洋，一千多個日子在情感上隔閡而成的距離，應該如何計算呢？

長為了女兒，第一次揚帆遠航

常聽人說，為母則強。Lani 用她的故事再一次的告訴我，是阿，母愛正如同這句古老諺語一樣，真實且雋永。

2008年，與丈夫離異的 Lani 帶著女兒一起生活。孩子剛滿兩歲，個頭還小、走起路來仍然有些搖搖晃晃，童言童語說得似懂也非懂，還是個離不開媽媽的年紀。「過日子」從來就不是小確幸而已，伙食、水電、日用花費，一張又一張的帳單堆起 Lani 心頭沉重的壓力，女兒日漸長大，再過幾年就要成為小學生了吧，教育費是一筆無論如何也不能省的開銷。



現實替 Lani 做了選擇，除了作為一位母親之外，「海外移工」成為她的另一個角色。每個移工輸入國對於來自海外的勞力都設有不盡相同的門檻，台灣要求勞工應有高中學歷，因此僅有國中學歷的 Lani 決定前往規定較為寬鬆、也無須繳納仲介費的沙烏地阿拉伯。出國流程說簡單卻也困難，屏除一件件申請表單外，準移工們必須先在印尼通過體檢、學習阿拉伯語，而後等待仲介機構替自己媒介合適的工作機會，配對成功，才能夠動身前往沙國。

將孩子托與爸媽，Lani 獨自揚帆遠航，然而一只行李箱太小太小，怎麼樣也裝不下家鄉的艷陽，裝不下傍晚鳥兒在靛藍色的天空振翅飛翔，裝不下有著女兒的家門以及每一聲她所呼喚的「媽媽」。「很難過，那時好想趕快賺完錢，趕快回家。」Lani 無奈的笑著，即使回到印尼已經五年了，當她說著想要趕快回家時，我似乎還能感受到「家」對於當時的她，是一個多麼迫切的希望。

日子再難也要樂觀以對

在沙烏地阿拉伯，Lani 的第一份工作是替雇主打掃。只是誰也沒料到，才開始工作一周，她竟受到雇主的暴力相向。Lani 回憶起這段往事時說得雲淡風輕，彷彿我們正在談論的，是昨日的天氣或是一件無關緊要的瑣事，而非一段不快的經驗。或許在她的人生裡，過往的日子就算作逝去的風，吹遠了，自然也就無須在意了。

很快的，經由仲介機構轉介，Lani 獲得了她的第二份工作。她開始至新雇主家幫傭，除了打掃及煮飯外，也照顧雇主的五個孩子。Lani 喜歡小孩，是源於母性的本能嗎？換了新工作的她變得比以前快樂，每日打理孩子們的一切，從洗衣、做飯到時時刻刻的陪伴，我幾乎能夠想像在一幢偌大的房屋裡，Lani 鎮日忙碌的背影，以及轉身面對孩子時，她的細膩與溫柔。「直到現在，我都還記得五個孩子的模樣。」Lani 看著我，真誠地說。「有時也會難過，覺得自己為什麼在照顧別人的孩子，卻沒辦法照顧自己的女兒。」她補充道。與女兒分隔地球兩端，唯一能夠跨越這段遙遠距離的，只有長長的思念。



問 Lani 在沙國的三年裡有沒有遇過什麼最不開心的事情，原以為第一任雇主或是思念女兒會是她的回答，沒想到 Lani 竟對這個問題報以她一貫的笑容：「可能我個性比較樂觀吧，所以印象裡沒什麼不快樂的經驗。」笑容是她臉上最常出現的表情。笑的時候，她總習慣露出整排牙齒，雙眼也隨之眯成兩弧新月，這樣的笑有著一股無形的力量，藉著笑容，Lani 使我了解到，無論是對人甚或是自己的人生，「樂觀」永遠都是最優雅的選擇。

「我的人生沒有選擇。」

因體力日漸不堪負荷，工作的第三年，Lani 決心回到印尼。三年時光，家鄉景物早已與當初離開時不復相同，印象中那個總愛跟在自己身邊的女兒，是從什麼時候開始變得不再依賴了呢？不願聽自己的話、不願與自己同住……疏離的親子關係使 Lani 沮喪。但或許母愛是如此吧，Lani 未曾放棄修補與女兒之間的感情，溫柔關懷以及慈愛的微笑，她從不間斷地嘗試溝通，終於使得母女倆的心逐漸靠近，「她終於願意和我一起住，不然本來都跑回去找外公。」Lani 開心宣布。

「她（女兒）也會問我為什麼不再去阿拉伯，同學的媽媽都去了，還買好多禮物給他們。」當現實使「海外移工」成為一種趨勢，孩子們對於「分離」的概念似乎也越加模糊，母親是伸手而不可及的存在，來自遙遠國度的玩具反而才能長久陪伴在旁。Lani 笑著說她知道是孩子不懂事，不會跟她計較，我心疼 Lani，在她看似釋懷的笑容背後，不知隱瞞了多少艱苦。

當我問 Lani 人生中有無後悔的事情，她微微一愣，原來是在阿拉伯工作時，媽媽過世了。那麼，有什麼話想要對媽媽說嗎？原先在訪談過程中，總是侃侃而談的她倏忽靜了下來。「我想對媽媽說對不起，對不起小時候總帶給她麻煩，從來沒有讓她開心過。」Lani 一字一字緩緩地說著，聲音很輕，像是對著遠方獨自呢喃。「從小是媽媽照顧我到大，我回來時她卻不在了。」空氣在那一瞬間凝結，除了窗外偶爾經過的車聲，四周變得好靜、好靜。選擇離開原是為了更好的生活，只是當時的她還不曾想過，「離開」有時代表的是，自某人生命裡永遠缺席。



「如果能重新選擇一次，還離開印尼嗎？」我追問著，「我沒有選擇。」她說，「國中畢業又需要錢，我沒有選擇。」我忽然明白所謂選擇，對許多人而言原來是多麼奢侈的想像，很多時候，人生並沒有選擇。

最快樂的媽媽

因離開的太久，總得花費更多氣力填補那段缺席的時光。除了調整自己以接受母親離世的事實，Lani 也得耐心修補與女兒間疏離的關係。所幸，她的樂觀使得原先看似困難重重的情況日漸明朗。

現在的 Lani 是一位幼稚園老師，移工經歷使得她更熟練於如何與孩子相處。我請 Lani 以一句話形容自己，她笑著說：「我是最快樂的媽媽。」終於回到女兒的身邊，同時也維繫著一段新的婚姻，幸福在她的臉上顯露無遺。談起夢想，Lani 的回答仍是繞著女兒轉。「我希望她當醫生阿，日子比較好過，不希望她跟我一樣。」那麼女兒怎麼想呢？「她說想要當空服員，但只要她喜歡，我都會支持她。」為母則強，她總是使我想起這句話，將自己的青春埋進土壤，只希望孩子的未來能夠開作一朵燦爛的花。

當訪談結束時已接近傍晚，家家戶戶逐漸點亮燈火，售有熟食的小販開始在街上叫賣，叭嘍叭嘍地按壓著手中的喇叭，不知為何，我總覺得天色尚不至太暗，相信靛藍色的天空盡頭定會有光，因此我們從不會墜入真正的黑夜，就像Lani所信仰的樂觀一樣，縱使眼前長路難行，但在未來，定會有光。

來源/One-Forty 部落格
文字/張靜云 攝影/Kenny Mori

