

**Best****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

**保健減肥食品  
含第4級毒品成分****竹市府教台灣菜  
融入台灣飲食文化****外包工程車翻覆  
調查有無非法聘僱****住警器發出警報  
小兵立大功！**

## 封面故事

**Siti：我替妹妹感到驕傲，  
但多希望有她在身邊**

來源/One-Forty 部落格

文字/張瀨云 攝影/Kenny Mori

走進 Siti 的客廳，前方矮桌上擺有一盤熱帶水果，幾張木製座椅倚著兩旁牆壁整齊擺放，而 Siti 就坐在我面前，漆成暖橘色的牆面將她的大紅頭巾襯托得更加顯眼，「溫暖和煦」，是我對這個空間、以及空間裡的她留下的第一印象。

今年三月，因掛念遠在印尼的家人，One-Forty 的學員 Yani 特地向雇主請了兩周的假，帶著準備好的禮物，回到家鄉與家人團聚……

# 保健減肥食品含第4級毒品成分 台北關上半年就攔下6萬顆

來源/CTWANT

關務署台北關在航空快遞專區緝獲多起內含第4級毒品西布曲明成分的保健減肥食品，光是今年上半年就查獲16起、共計6萬餘顆，台北關將案件依法報請航空警察局偵辦外，也會加強對東南亞輸入保健減肥食品查緝。

台北關副關務長黃漢銘表示，今年1月到6月期間，在快遞專區緝獲來自越南及泰國進口的保健食品及減肥食品中，經化驗後發現內含西布曲明（Sibutramine）成分，是法務部公告列管的第4級毒品。在查獲的16件含西布曲明之保健減肥食品，其中13件來自越南、3件來自泰國，總數是6萬660顆，這些保健食品的外包裝並未完整標示成分，從外觀也看不出含有第4級毒品西布曲明，一般民眾可能並不清楚這些保健食品膠囊內含違法成分。

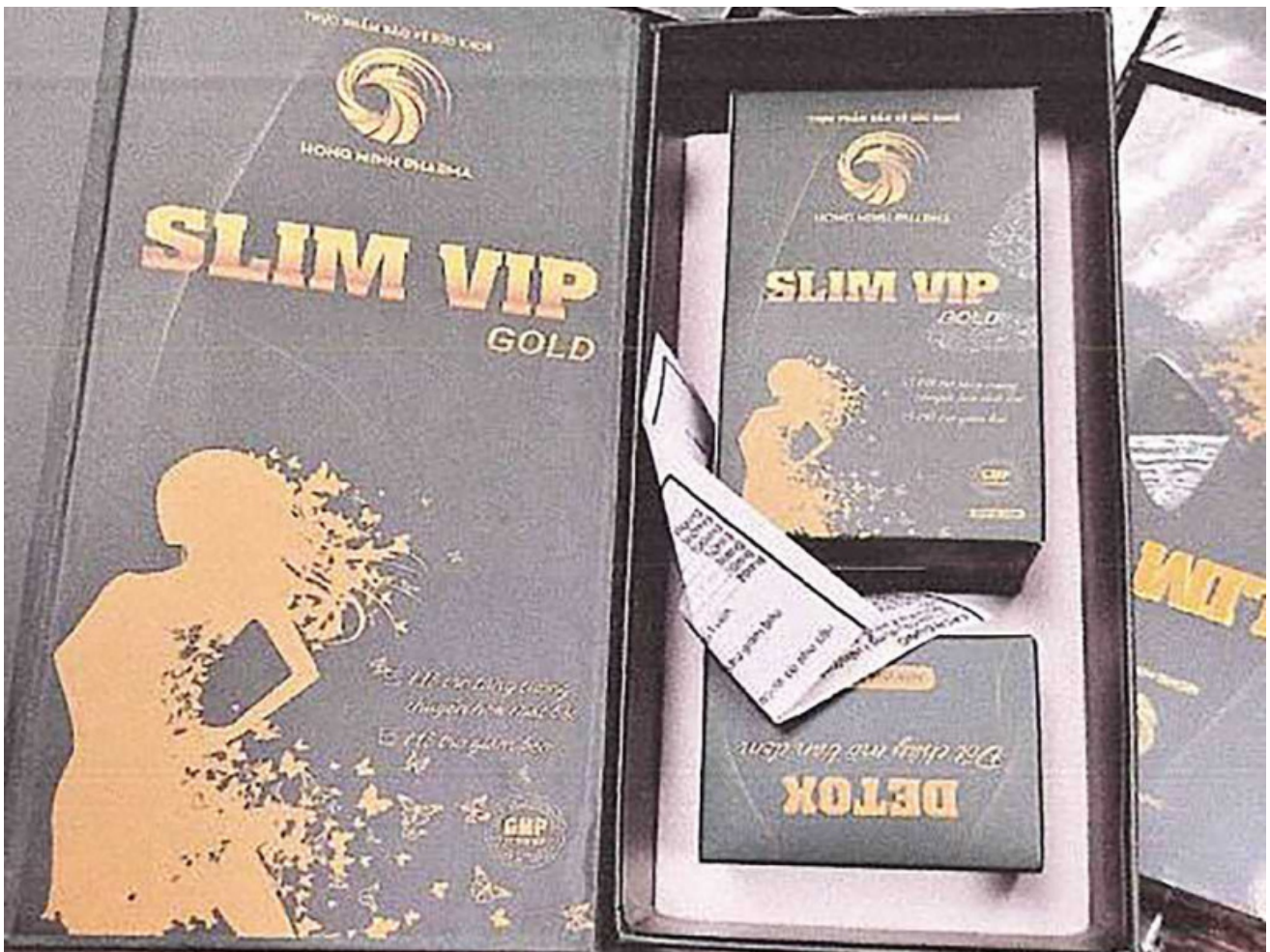


圖來源：關務署台北關

黃漢銘指出，服用內含西布曲明成分的保健減肥食品可能引起血壓升高、心率加快、厭食、失眠、肝功能異常甚至導致死亡等嚴重副作用，許多國家已禁用，但仍有不法業者摻入保健減肥食品中牟取暴利。

據了解，這些遭查扣含有第4級毒品西布曲明成分的保健減肥食品大多是越南籍、泰國籍移工自國外訂購後寄入台灣，大多在移工之間流通，但也難以避免國人購買，台北關未來會繼續對東南亞輸入的保健減肥食品加強查緝，也提醒民眾西布曲明屬第4級毒品，運輸、販賣者依毒品危害防制條例第4條規定可處5年以上有期徒刑，得併科最高罰金新台幣500萬元，勿因想瘦而購買來路不明的產品。

☆ 少一份毒品多一份健康，提醒您遠離毒品 ☆



圖來源：關務署台北關

# 竹市府開課教煮台灣菜 融入台灣飲食文化！

來源/中時新聞網

新竹市政府今年首度舉辦3梯次外籍看護烹飪班，邀請專業烹飪老師開班授課，勞工處更貼心準備看護們的母語烹飪菜單，並有翻譯員全程陪同，由烹飪老師講解指導，讓外籍看護有更多學習機會、提升技能，並早日融入台灣飲食等文化。

市長高虹安表示，新竹市約有4000多名外籍看護工，深入需要長期照護人力的家庭或機構，承擔起主要照顧責任，讓被照顧的阿公、阿嬤及家屬都能擁有較好的生活品質。市府特別於近期舉辦3梯次外籍看護烹飪班，請來專業烹飪老師開班授課，教導外籍看護工了解台灣食材及烹飪方式。

副市長蔡麗清指出，新竹市是座友善城市，每年為移工朋友舉辦模範移工表揚、移工節慶休閒活動及漁工關懷等各種不同活動，勞工處也定期至移工宿舍進行訪視，了解移工需求、確保移工住宿品質。

勞工處長黃錦源分析，新竹市外籍看護以印尼籍3840人最多，其次是菲律賓籍以及越南籍，越南與台灣文化相仿，而印尼籍移工多信奉伊斯蘭教、不吃豬肉，台灣飲食文化則習慣使用大量豬肉，呼籲雇主應尊重包容不同宗教信仰所帶來的生活習慣差異。

黃錦源說，此次勞工處特別安排在身心障礙者就業綜合大樓的中餐教室辦理外籍看護烹飪班，被照顧者也能同行，另會場也準備養生茶、點心及繪畫材料給爺奶消遣，並由照顧服務員陪伴。



印尼看護工娃蒂參加第1梯次烹飪課，她表示，煮五味核桃燉雞湯時使用烏骨雞，另外還有一些中藥材配料，過去在印尼都沒有看過，料理香味十分特別。

印尼看護工茵妮說，雇主劉阿公肯定她的工作能力很強，也很會煮飯，因此特別幫茵妮報名並一起參加活動，也讓茵妮有機會可以與同鄉聚聚，紓解思鄉之情，她這次學習到如何製作荷葉珍珠飯，要回家煮給阿公吃。



圖來源：新竹市政府

## 112年6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	76,608	122,686	56,924	220,682	0	3	0	476,903
	營建工程業	2,259	188	10,574	6,977	0	0	0	19,998
	農林漁牧業	9,248	1,437	402	4,158	0	0	0	15,245
	社福移工	171,443	28,218	418	27,271	0	0	0	227,350
總數		259,558	152,529	68,318	259,088	0	3	0	739,496



## 新聞快報！

### 外包工程車翻覆台電否認派工 將調查有無非法聘移工

來源/中時新聞網

台電外包工程車8月3日中午行經桃園市復興區雪霧鬧橋翻覆釀40HCA、2傷，桃園市勞檢處調查，該外包商為台中的宇正營造公司，承攬台電約7000萬的巴陵配電桿線改建輸電鐵塔工程，初步了解台電並未派工，但因公司廖姓負責人也在傷亡名單內，尚待調查釐清，也將進一步調查是否有非法聘僱移工的狀況。

卡努颱風來勢洶洶，台電輸變電工程處北區施工處承攬商工程車3日中午行經復興區雪霧鬧橋附近轉彎處時，連人帶車不慎翻落大約50公尺深邊坡，據了解1車6人包括廖姓老闆、員工，以及4名泰籍移工，其中包含老闆在內的4人尋獲時已失去生命跡象，另2名泰籍移工則受傷送醫中。



桃園市勞檢處調查，該外包商為台中的宇正營造公司，承攬台電約7000萬的巴陵配電桿線改建輸電鐵塔工程，因並非在施工時發生意外，不屬於職場上的職業災害，但若確實是外出工作，仍算是交通往返上的職業災害，但因初步了解台電並未派工，會進一步調查釐清。

據調查，失去生命跡象的廖姓男子為宇正營造公司的實際經營負責人，台電和宇正公司其他人並不知悉為何會出工，且據台電所述，該工程並不符合申請移工條件，不排除有非法聘雇失聯移工的可能，尚待進一步調查釐清該公司是否有其他管道申請移工。

## 三峽移工租賃場所失火 住警器發出警報小兵立大功

來源/台灣好新聞

三峽消防分隊於8月7日深夜接獲火警案件，指三峽區介壽路一段的住宅區，有民眾表示聞到濃濃燒焦味，並在隔壁的3樓看到陣陣白煙飄出，三峽消防人車緊急出動，現場為老舊連棟公寓，樓上皆被屋主隔間成數間雅房出租，上樓查看時發現3樓已充滿白煙及煮焦味。

另在隔間中央走道上的天花板，有安裝新北市政府補助的獨立式住宅火警警報器，正不斷地大聲發出警報，提醒大家趕快逃生，住在該樓層的住客也逃生到一樓戶外人行道，未造成人員傷亡；現場人員以澆水降溫、開窗通風將濃煙吹散，狀況解除。

據屋主表示，該棟公寓隔間都是出租給附近工廠的外籍移工，該名移工租客疑似出門前未將爐火關閉，造成煮菜燒焦，火警警報器大作，所幸只是煮菜燒焦，住客及附近民眾虛驚一場；第五救災救護大隊長鍾世銘呼籲民眾，烹煮食物時人一定要在場，若要出門切記務必關閉爐火才能離開。



此外，新北市政府已於111年7月1日起公告「供人留宿或居住之租賃場所、供人留宿或居住之違章建築、曾發生火警紀錄之建築物，且經本府消防局指導需安裝住宅用火災警報器」場所，應設置住宅用火災警報器，若上述場所拒絕安裝者，將依「新北市火災預防自治條例」開單進行裁罰。



## 刮痧前必知不只選對位置， 還要刮對「顏色」，避免受傷！

來源/良醫健康網

- 刮痧可刺激血液循環，改善身體散熱
- 控制力道，避免破壞皮膚表面微血管
- 選擇多肉部位，不會傷到骨骼和關節



炎炎夏日，高溫讓人容易出現煩躁、昏沉、胸悶、頭痛、惡心等症狀，若不及時降溫，可能有熱衰竭、中暑危險。若有上述症狀時，不妨可以刮痧減輕症狀，應善用器具刮拭肩頸、背部，由上而下輕輕刮出「痧點」，當出現紅紫色痧點，代表血液循環獲得改善。

## 並非顏色愈深愈好 小心傷到微血管

刮痧是一種傳統的中醫療法，對皮膚進行刮擦，可刺激血液循環，進而改善身體的散熱效率。不過，民眾常有迷思，以為刮痧出現紅紅紫紫、甚至黑色的痧斑才有效果？台北市立聯合醫院仁愛院區中醫科主治醫師林舜毅說，刮痧出現類似瘀血斑點，是血液從微血管流出並浸潤到周圍組織的現象，只要刮出微紅色或淡紫色的「出痧」即可。





很多人以為黑紫色的痧點代表排出毒素、經絡有瘀滯，常導致下手過重，其實刮得又黑又紫反而傷害皮膚，造成皮肉損傷疼痛。林舜毅強調，刮痧一定要適度，施力過猛或追求大量的出痧，會破壞皮膚表面的微血管，當血液在皮膚表面凝固，形成血塊阻礙血液的流動，會使散熱效率變差。

刮痧要善用刮痧板、陶瓷湯匙等工具，千萬不要用鐵湯匙、錢幣，容易破皮受傷；刮痧前可塗些乳液、嬰兒油，減少摩擦力。



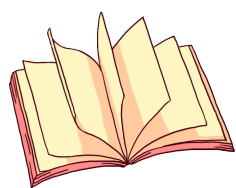
## 選對位置下手，肌肉豐厚部位循環佳

刮痧要選對位置，才不會傷到骨骼和關節。肩頸、背部、手臂、下肢等是肌肉豐厚部位，血液循環較旺盛，適合刮痧，包括背部的闊背肌和斜方肌、手臂的三角肌和二頭肌、腳部的股二頭肌與闊筋膜張肌等。

## 適合刮痧的肌肉部位

- 闊背肌：背部最大的肌肉群，起始於下背的脊柱和骨盆區，延伸至上方並附著在上臂骨的下部
- 斜方肌：分上斜方肌、中斜方肌和下斜方肌，肌群位於背部上方，從頸部下方延伸至肩膀，主要參與肩膀和頸部的動作
- 三角肌：位於肩膀，肌肉的基底附著在肩膀骨上，頂端附著在上臂骨上，負責手臂舉高和外展的動作
- 二頭肌：位於上臂的前側，從肩部延伸到肘部，當手臂彎曲、彎舉時，主要就是二頭肌在運作
- 股二頭肌：位於大腿的後側，由臀部延伸至膝蓋後面，蹲下和站立時主要使用的肌肉之一
- 闊筋膜張肌：位於大腿的外側，從大腿外側延伸到腳踝外側；當移動腳踝或足部時，主要就是闊筋膜張肌在活動





## 封面故事

### Siti：我替妹妹感到驕傲， 但多希望有她在身邊

走進 Siti 的客廳，前方矮桌上擺有一盤熱帶水果，幾張木製座椅倚著兩旁牆壁整齊擺放，而 Siti 就坐在我面前，漆成暖橘色的牆面將她的大紅頭巾襯托得更加顯眼，「溫暖和煦」，是我對這個空間、以及空間裡的她留下的第一印象。

今年三月，因掛念遠在印尼的家人，One-Forty 的學員 Yani 特地向雇主請了兩周的假，帶著準備好的禮物，回到家鄉與家人團聚。

跟著 Yani 的腳步，我們來到了姊姊 Siti 家...

### 不是親姊妹，卻比姊妹更親

由於原生家庭經濟狀況不允許，Yani 出生後就被過繼至舅舅家，Siti 是母親娘家排行最小的妹妹，儘管輩分上是 Yani 的阿姨，相近的年齡卻使得兩人感情變得格外親暱，Yani 喊她「姊姊」，姊妹倆從小就膩在一起。



與印尼當地多數婦女相同，Siti 在適當的年紀結了婚，現在是三個孩子的母親。未曾遠赴海外工作，她將自己繫在這塊所愛的土地上，因此，談起妹妹選擇成為移工，她的語氣裡有著藏不住的牽掛。

「在印尼很多地方都可以工作，為什麼她要去那麼遠？」Siti 輕輕皺著眉，「Yani 第一次去那麼遠的地方，很擔心她在那裡過得不習慣。我常常在想，她吃得好嗎？過得好嗎？身體健不健康，生病了該怎麼辦？」我定定望著 Siti，聽她數念過一則又一則擔憂，她一定很愛 Yani，縱使日子過得忙碌，仍要掛心妹妹異地生活裡的所有細節。

當初，以為 Yani 只去台灣工作三年，沒想到一眨眼，五年過去了。我問 Siti，沒有 Yani 的生活，她過得怎麼樣？「很不習慣，」她說，「每次回娘家，所有家人都聚在一起，只有 Yani 不見了，我心裡很難過。」家中客廳少了熟悉的身影，像是拼圖失落了一角，隱隱透露著不對勁。

## 除了爸爸去世，很少再看過姊姊掉眼淚

在 Yani 心裡，姊姊一直都很勇敢，「姊姊很樂觀，除了爸爸去世那次，我很少看到她哭。」Yani 說。Siti 有著一顆柔軟而堅強的心，她將身旁每個人照顧得無微不至，卻不輕易表露出自己脆弱的一面，妻子、母親、秘書、姊妹，挑起生活的重擔，她卻從來沒有喊過累，反而將所有角色詮釋得盡善盡美，我想，或許對她而言，經營人生就像是經營一齣好戲，將幕後的心酸疲憊一一收妥，幕起，就是呈現出最好的自己。



唯一能讓 Siti 稍稍卸下堅強外表的，只有她對親人的愛。「姊姊是最常聯絡的人，比媽媽還常，因為最能說心事，很多事我不敢跟媽媽講，怕媽媽擔心。」Yani 對我說。看著姊妹倆感情那麼親，我幾乎不敢想像 Yani 離家來台的那一日，Siti 是以什麼樣的心情目送妹妹離去，我問她，妹妹離開的那一天，有哭嗎？「有呀。」Siti 臉上始終掛著淺淺的笑，卻沒有再多說。過了幾秒，她像是忽然想起什麼，「但是台灣有地震和颱風的時候我常常睡不著，我還打電話給 Yani，哭著跟她說不要待在台灣了，趕快回來。」Siti 的語氣急促，彷彿又再經歷一次地動狂風。

從小到大，姊妹倆同行的路，都有 Siti 牽著妹妹的手領在前方，我猜想這也許是為什麼，即使 Yani 已經在台灣獨力生活了五年，Siti 仍放不下心，因「移工」是她未曾踏上的路，沒有自己跟在身旁，該由誰來為妹妹指認方向？或許是獨自離家生活的磨練，我第一次見到 Yani 時，她已經是能夠獨當一面的女孩，溫暖善良的心，就跟 Siti 一模一樣，我好想將這些都告訴 Siti，讓她懸在半空的心得以放下。

## 兒時走來的足跡，也將伴著彼此繼續成長

「媽媽，媽媽！」小男孩揉著眼走向 Siti，一爬上椅子，便依偎在她的身旁撒嬌，「是我的兒子，他現在在發燒。」Siti 伸出一隻手輕輕攬住男孩，一面對我們說道。可能因為身體不舒服，孩子不斷喚著媽媽，於是我們決定將訪談簡單收尾。「最後一個問題，Yani 要不要對姊姊說一些話？」Yani 聽見，愣了一下，「我嗎？」她問。我給了她一個鼓勵的微笑，「對呀！」



Yani 用印尼文講，一開始像是還在思索，她講得很慢，將話說得輕輕柔柔，那個當下，彷彿所有雜訊都被屏蔽了一般，我們沈浸在說出口的每一字句裡頭。後來，Yani 的聲音愈來愈微弱，我們才發現，原來她紅了眼眶。哽咽著，她斷斷續續地將話說完，伸出手和姊姊緊緊相擁，在 Siti 的懷中，她不是移工，而是有姊姊深深疼愛的妹妹。「我說，謝謝姊姊對我那麼好，雖然她不是我的親姐姐，卻常聽我說我的煩惱，給我很多很好的方法。我很幸運，可以跟她一起長大。」Yani 擦著眼淚對我說。

離開前，我們邀請姐妹倆站在屋前拍張照。Yani 和 Siti 肩併著肩，朝鏡頭漾開笑容。或許日子並非都如童年所想像，總會有不盡完美之處，但那又如何呢？正因為彼此牽掛，所以無論是留在印尼或者遠赴台灣，兩人從不是踽踽獨行至未知的遠方。

來源/One-Forty 部落格  
文字/張靜云 攝影/Kenny Mori

