

恆欣人力

達欣人力

H



2020年07月版

S



聘僱許可 9/17 前屆滿 雇主可短期
聘僱

I



自菲律賓入境移工 7/26 起將於機
場採檢

N



實名制口罩逾期未領 8/31 起開放
補領



助企業建安心友善職場 7月起辦13
場免費訓練

目錄

新聞資訊 P.3~6

資訊分享 P.7~9



新聞資訊-

聘僱許可 9/17 前屆滿 雇主可短期聘僱

保障移工權益 條件不得低於前份切結書

為減少人員跨境移動，勞動力發展署延長短期聘僱措施。外籍移工聘僱許可自 109 年 6 月 17 日至 109 年 9 月 17 日屆滿，且未辦理期滿續聘或期滿轉換的移工，如因疫情關係無法如期辦理出境，雇主得申請三個月或六個月的短期聘僱許可。

勞動部先前已針對今年 3 月 17 日至 6 月 17 日期間聘僱許可期滿的移工，因航班因素無法出國且未辦理期滿續聘或期滿轉換，同意由雇主申請短期聘僱，於此期間移工可合法工作，以同時滿足雇主的人力需求，移工也有收入，但該名移工未出國前，雇主不得引進或聘僱新移工。

有鑒於國際間新冠肺炎疫情仍未趨緩，部分鄰近國家疫情仍處於高檔，勞發署近期再度延長該措施，並發函各縣市政府、移工輸出國駐台代表處等單位。

函文中指出，雇主如先前已經申請過，並再次申請聘僱同一名移工的短期聘僱時，無需再行檢附有效聘僱許可。基於保障外國人權益，雇主申請三個月或六個月的短期聘僱，移工權益不得低於前一份工資切結書內容。

勞發署提醒，雇主提出短期聘僱申請時，除應依現行規定檢附申請書等應備文件外，須檢附移工已知悉及同意本次聘僱許可期間的切結，避免後續勞資爭議產生。

此外，後續如疫情緩解或返國航班恢復，移工在聘僱期間屆滿前提前出境，仍應依規定辦理解約驗證程序，雇主後續才能申請遞補。

【資料來源：本文援引 109 年 07 月 24 日外籍勞工通訊社】

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

自菲律賓入境移工 7/26 起將於機場採檢

有症狀將送集中檢疫所 無症狀居家檢疫

有鑒於菲律賓新冠肺炎疫情仍呈上升趨勢，7月24日再新增三例菲律賓境外移入 COVID-19 病例。中央流行疫情指揮中心宣布，自7月26日起，自菲律賓飛抵台灣的國人，以及持居留證的外國籍人士、移工、境外生、外交公務人員，無論有無症狀，入境時在機場立即進行採檢。有症狀者將送至集中檢疫所等候檢驗結果，無症狀者返家或至防疫旅館，完成居家檢疫 14 天。

至於未持有居留證的外國籍人士，仍須提供登機前 3 日內 COVID-19 檢驗陰性報告，才能登機、轉機及入境台灣，並於入境後進行居家檢疫 14 天。

目前持居留證的外籍人士視同國人，入境台灣時不必提供 3 日內的陰性證明，僅需進行 14 天的居家檢疫，但考量菲律賓境外移入案例明顯增加，而菲國境內檢驗陽性率高達 12%，為降低風險，持居留證的外籍人士及國人，自菲國入境將在機場全面採檢。

指揮中心發言人莊人祥表示，新增的三例分別為 50 多歲男性(案 456)、30 多歲男性(案 457)及 30 多歲女性(案 458)，均自菲律賓返台，當中前兩名為菲律賓籍，其中一名身份為新移民，另一名則為持我國無戶籍國民護照，依法亦可在台工作。

莊人祥指出，近期菲律賓出發飛抵台灣的班機，一週約有七班，乘客人數 50 人以下，七月份截至 22 日為止共有 696 名旅客，6 人確診。

指揮中心指出，菲律賓近 2 週每日平均確診數約 1,600 例，佔西太平洋區 56%，病例以大馬尼拉大都會區(National Capital Region)佔大宗，近 2 週每百萬人口確診數 203.5 例；全國累計確診數 74,390 例，僅次於中國大陸。

【資料來源：本文援引 109 年 07 月 24 日外籍勞工通訊社】

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

實名制口罩逾期未領 8/31 起開放補領

口罩實名制上路後，約有 12 萬人已繳費卻逾期未領取，中央流行疫情指揮中心宣布，將於 8 月 31 日起陸續開放補領至 9 月 13 日，8 月 28 日將以簡訊通知民眾至原指定通路或門市補領，如原門市已停止營業，8 月 24 日將通知循原訂購通路 (eMask、健保 APP 及 Kiosk) 重新選擇門市補領口罩。

指揮中心進一步說明，為落實防疫措施簡化補領程序，本次補領口罩需支付超商等通路的處理費 7.35 元將由政府負擔，但本次補領民眾若仍逾期未領，該次處理費及簡訊等相關費用則由民眾自行負擔。服務條款也將增加相關補領規定與程序相關說明。

由於口罩補領需進行 eMask、健保 APP 及通路商事務機(Kiosk)增修系統及封裝測試等相關工作，相關預備作業至少需 30 個工作天。為使補領程序順利，第 1 期至 13 期民眾補領口罩將併於第 15 期的預購期程辦理，自第 14 期起補領併於次 2 期即第 16 期辦理，其餘依此類推，並以補領一次為原則。

【資料來源：本文援引 109 年 07 月 15 日外籍勞工通訊社】

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

助企業建安心友善職場 7月起辦 13場免費訓練

勞動部自7月起辦理13場次「員工協助方案」教育訓練，協助企業建立安心及友善職場，以利企業營運與勞工工作與生活平衡，各場次教育訓練均為免費，另外，企業想要量身訂作建立符合自身組織文化及員工需求的員工協助制度，亦可申請免費的「專家入場輔導」諮詢服務。

勞動部勞動福祉司長孫碧霞表示，109年7月起至11月期間，將在台北、新竹、台中、台南與高雄等地，辦理13場次「員工協助方案」教育訓練，主題包含「職場人際溝通及衝突管理策略」、「主管敏感度與員工關懷技巧」、「新人工作適應及跨世代溝通策略」、「組織關係修復及友善職場營造策略」及「員工協助方案專業人員訓練規劃班」。

孫碧霞指出，各場次教育訓練均為免費，歡迎企業人資人員至勞動部「工作生活平衡網」線上報名(<https://wlb.mol.gov.tw>)，或洽詢服務專線 02-2596-5573。

孫碧霞說，去年「員工協助方案」教育訓練共辦理15場次，有1,239人參加；至於專家入場輔導部分，則有近50家事業單位提出申請。

【資料來源：本文援引109年07月07日外籍勞工通訊社】

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街212號 電話：03-3565851

資訊分享-炎夏食慾不振暑氣難消

你的「濕氣」重嗎？中醫教你夏季祛濕妙招

炎炎夏日，天氣悶熱，氣候潮濕，稍不注意，就會給體內帶來過多的濕氣。而體內濕氣如不及時祛除，人體則會出現一系列不舒服的症狀，如容易疲勞、困倦懶動，食慾減退，口中粘膩，甚至是大便粘膩不成形等。那麼如何知道自己體內是否有濕氣？祛除濕氣的方法有哪些？北京中醫藥大學東方醫院亞健康科副主任醫師劉洋為您答疑解惑。

五大信號提示體內有濕氣

- 1.舌苔厚膩如果發現自己舌苔很厚膩，或者舌體胖大，舌邊有齒痕，那就基本可以確定體內有濕，這就是中醫的舌診。
- 2.身體沉重懶動身體特別疲乏，懶得活動，睡醒後仍然不解乏，渾身不清爽，有頭昏腦脹之感，易困倦，記憶力減退。這也說明你的體內有濕氣，因為中醫認為“濕性重濁粘膩”，體內濕氣大的人，就會感覺到疲乏困倦懶動。
- 3.食慾不振濕邪困擾脾臟，影響脾主運化的功能，會表現出胸悶腹脹、食慾欠佳等，口中粘膩等表現。“濕聚成痰”，日久會表現咽部有痰、咽部不清爽等表現。
- 4.臉部容易出油濕氣大的人常見面垢，有不清潔的感覺，面色發黃、發暗、油膩，有的伴有頭髮出油，或者耳朵裡面總是濕濕的，用小指觸碰，感覺有油。

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

5.大便黏膩不成形正常的大便是軟硬適中的條形，如果大便像熟得過度的香蕉一樣外形軟爛、粘膩，不成形，總有排不淨的感覺，粘在馬桶上不易被沖走，這也說明你的體內有濕，消化吸收功能異常。

五招有助祛除體內濕氣

一、食療助除濕

宜多吃小米、薏苡仁、玉米、紅小豆、白蘿蔔、紫菜、扁豆、海帶、木瓜、山藥、冬瓜、蓮子、芡實等健脾利濕的食物。少吃甜食等肥甘厚膩、酸澀、寒涼之品。

1.薏苡仁赤小豆粥：取等量薏苡仁、赤小豆，清洗乾淨，加熱煮沸後轉小火煮，至薏苡仁赤小豆煮熟即可。

2.荷葉粥：建議買些新鮮荷葉，在粥快煮開時放入，燜一會兒即可食用，取荷葉的清新之氣帶走體內的濕氣。

3.冬瓜粥：冬瓜 100 克，粳米 100 克。文火熬煮至瓜爛米熟成粥即成。冬瓜具有利尿祛濕的作用，同時也是消暑佳品。此粥可以減肥利濕，適用於肥胖同時濕氣大的人群，同時冬瓜仁駐顏悅色，祛斑增白，輕身減肥。

二、藥茶健脾利濕，神清氣爽

1.藿香荷葉茶：藿香 10 克，荷葉 6 克，開水沖泡半個小時後即可飲用。這道茶飲在夏天喝起來會感到非常清爽，並且能幫助祛除體內的濕氣。

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

2.陳皮白朮茶：陳皮 10 克，白朮 10 克，水煎後代茶飲用。此茶可以健脾化濕，適用於體內有濕氣，感覺倦怠乏力、頭身困重者。

三、居住環境要避免潮濕

《黃帝內經》提出：“傷於濕者，下先受之。”其意思是濕邪傷人，最容易傷人下部。這是因為濕的形成往往與地的濕氣上蒸有關，故其傷人也多從下部開始。因此，在夏季，居室一定要避免潮濕，盡可能做到空氣流通、清爽、乾燥。

四、適當運動

運動能振奮、激發體內的陽氣，運動後人體內的陽氣就如同夏季的太陽消除地面的濕氣一樣，能很快消除體內的濕氣。

五、經絡調養

用大拇指或中指指腹按壓水分、豐隆穴位，做輕柔緩和的環旋活動，以穴位感到酸脹為度，按揉 2-3 分鐘。

水分穴位於上腹部，前正中線上，臍上 1 寸，具有化痰祛濕、通調水道的作用。

豐隆穴在是足陽明胃經的絡穴，垂足取穴，在外踝尖前緣與外膝眼作一連線，在此連線中點處即為豐隆穴。按摩此穴可以增強脾胃對痰濕的運化能力。

【資料來源：本文援引 109 年 07 月 22 日元氣網 <https://health.udn.com/health/story/6035/4721992>】

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851