

# 恆欣人力

# 達欣人力

## H



2022年10月版

## S



11/7 起鬆綁四項防疫措施 不強制  
量體溫 確診者隔離滿7天 快篩陰  
性可提前解除

## I



勞資會議每三個月召開一次 可自  
訂週期

## N



天災事變使勞工加班或停休 通報  
截止可順延至上班日



看護工失聯 造成家庭困擾與黑市  
問題

# 目錄

新聞資訊 . . . . . P.3~11

資訊分享 . . . . . P.12~14



## 11/7 起鬆綁四項防疫措施 不強制量體溫 確診者隔離滿 7 天 快篩陰性可提前解除

中央流行疫情指揮中心宣布，將鬆綁四項防疫措施，自 11 月 7 日起，包括同住接觸者不論是否已完成疫苗追加劑，一律採「0+7」單軌制，居家隔離將走入歷史，並鬆綁確診者「7+7」解除自主健康管理條件。此外，取消宗教活動、團體旅遊等特定場域需打滿三劑疫苗的規定，以及營業場所量測體溫的強制性規範。

指揮官王必勝表示，考量現階段量測體溫的效益不大，加上營業場所需額外安排人力造成耗損，因此將量測體溫自強制規範中移除，個別場所可視營業及服務性質需要，自行決定健康監測方式。近期也將請中央各目的事業主管機關檢視目前所訂定相關防疫指引，如有規範於入口處設置體溫量測，建請檢視評估修正。

目前同住接觸者係採「3+4」、「0+7」雙軌制，自 11 月 7 日起，無論是否完成疫苗追加劑，將一律採「0+7」免居家隔離。最後接觸日為第 0 天，隔日為自主防疫第一天，由衛生單位提供 2 歲以上接觸者 4 劑家用快篩試劑，匡列為接觸者當天快篩一次，自主防疫期間有症狀時應進行檢測，外出前需有 2 日內快篩陰性結果。

自主防疫期間防疫規範，與入境者相同，地點以符合一人一室（有獨立衛浴）的自宅、親友住所或旅館為原則，期間避免接觸 65 歲以上、6 歲以下幼童、免疫不全及免疫力低下等重症高風險對象，並禁止前往醫院及長照機構陪、探病。

王必勝補充，經統計，「3+4」與「0+7」兩種方式轉陽確診的比例差不多，因此決定以快篩取代隔離，針對接觸者將統一採「0+7」方式。另因是自主防疫，快篩結果不做追蹤，如檢測結果呈現陽性，則應透過遠距或視訊診療，由醫院、診所

※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

或居家照護責任院所評估快篩陽性結果。

目前絕大多數 COVID-19 確診者均採居家照護，未來採「7+7」的居家照護者於隔離滿 7 天後，後 7 天的自主健康管理，若快篩陰性可提前解除。

指揮中心並鬆綁「接觸不特定人士或無法保持社交距離」場所(域) COVID-19 疫苗接種規範，指揮中心表示，目前民眾參與宗教活動(遶境、進香團)、團體旅遊、健身房、八大行業，依目前規定須完成第三劑接種，即所謂「三劑令」，自 11 月 7 日起將一併取消疫苗及快篩的限制。

【資料來源：本文援引健康遠見 111 年 10 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

## 勞資會議每三個月召開一次 可自訂週期 未經同意實施彈性工時等措施 將違反規定

勞資會議實施辦法第 18 條規定，勞資會議至少每三個月舉辦一次，必要時得召開臨時會議。台北市政府勞動局表示，有關召開的週期，可採自訂每三個月，並於該週期內至少舉辦一次，即符合法令規定。勞動局並提醒，若事業單位實施彈性工時、延長工時等措施，都必須經過勞資會議同意，否則將屬違法。

有企業將勞資會議時間固定在每年 3、6、9 及 12 月的第一個星期一，但經常會有人臨時有事無法出席，雇主也擔心因此會違反規定。勞動局說明，「每三個月」計算方式，係指事業單位成立勞資會議後，自行訂定三個月或低於三個月的週期內，至少召開一次定期勞資會議。但事業單位如有特殊情形考量，例如勞資會議代表成員分散各地，不容易敲定開會時間，可於成立勞資會議後，採行自訂每三個月或低於三個月週期，較有彈性。

舉例來說，2 月 1 日至 4 月 30 日為第一週期，5 月 1 日至 7 月 31 日為第二週期，8 月 1 日至 10 月 31 日為第三週期，11 月 1 日至 1 月 31 日為第四週期，在這四個週期內分別至少召開 1 次以上的勞資會議，即符合每三個月舉辦一次的規定。

勞資關係科長陳明鈴進一步說明，建議事業單位訂定明確勞資會議規範，讓勞工清楚知道會議週期的始末，如後續因故要變更，也可在勞資會議中提案討論。

包括事業單位比照公務機關彈性放假或使勞工加班、七休一例假調整、加班工時單月上限 54 小時以及輪班間隔縮短等重要勞動條件調整，依法都須經工會或勞資會議同意。此外，雇主聘僱產業類移工，招募時應向當地勞工主管機關申請開立無違反勞工法令證明，亦須檢附最近一年四次勞資會議紀錄。勞動局長高寶華提醒，勞資會議的目的是為了協調勞資關係，促進勞資合作，雇主應落實勞資會議，運用

※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

勞資雙方溝通平台，預防勞資爭議及穩定勞資關係。此外，如未舉辦勞資會議，卻有實施彈性工時、延長工時等相關措施，勞基法仍會有相關處罰，事業單位應審慎處理。

【資料來源：本文援引聯合新聞網 111 年 10 月 26 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

# 天災事變使勞工加班或停休 通報截止可順延至上班日

勞動部日前函釋指出，雇主因天災、事變或突發事件為由，要求勞工加班或是停止休假，依法應於使勞工加班或使勞工停止假期事後 24 小時內報送當地主管機關，若是雇主於法定期限內通報，遇到主管機關下班或放假日，可順延至該機關次一上班日之下班前完成通報即可。

依勞基法第 32 條第 4 項規定略以，因天災、事變或突發事件，雇主有使勞工在正常工作時間以外工作之必要者，得將工作時間延長之。但應於延長開始後 24 小時內...應報當地主管機關備查。同法第 40 條規定，因天災、事變或突發事件，雇主認有繼續工作之必要時，得停止第 36 條至第 38 條所定勞工之假期(包括例假、休假及特別休假)。停止勞工假期，應於事後 24 小時內，詳述理由，報請當地主管機關核備。

勞動部勞動條件及就業平等司長黃維琛說明，雇主因天災、事變或突發事件等特殊事由，例如日前台東發生地震，使勞工加班或停止勞工休假，在開始加班或停止休假後 24 小時內應通報主管機構核備，未依期限通報將處 2 萬元至 100 萬元罰鍰，這二年裁罰案件不多、僅個案數。

黃維琛指出，對於事後 24 小時通報期限有邀學者專家討論，給予適度鬆綁，雇主於法定期限內通報當地主管機關，通報截止期限如屬當地主管機關之下班時間

※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

或放假日，得順延至該機關次一上班日之下班前完成通報，例如 24 小時內剛好是到周六截止通報，就順延至周一下班日之前通報，另通報不限以紙本或傳真、線上等特定形式。

【資料來源：本文援引 111 年 10 月 04 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



## 看護工失聯 造成家庭困擾與黑市問題 立院多版本縮短空窗期 送衛環委員會審查

家庭看護工行蹤不明後，依法雇主須等 3 個月方可申請遞補，這 3 個月空窗期造成家庭困擾、失和，且在短期內無法申請聘僱新移工，可能轉向聘僱失聯移工，造成黑市人力市場蓬勃的問題，民進黨立委、國民黨立委、民眾黨團與時代力量黨團等立委分別提出多個版本，將家庭看護工失聯的等待期縮短，分別有直接刪除 3 個月限制、滿 1 周、滿 15 日、滿 1 個月、滿 45 日與滿 2 個月不等，目前提案交社會福利及衛生環境委員會審查。

家庭看護工行蹤不明原因，屬不可歸責於雇主，外界要求縮短遞補空窗期，據悉，行政院曾有討論，但最後並未有決議，目前看立法院是否有安排審查委員所提法案，行政機關再做處理。

### 學者建議訂雇主保證金~另提應有行政程序審查

台大國發所兼任教授辛炳隆表示，依法所訂移工失聯歸咎於雇主責任，因此需有遞補期，但這空窗期造成許多家庭困擾、失和。他多年前就有建議，若移工失聯可以先向雇主收取一筆保證金，不須設等待期，雇主可以立即依規定申請新移工，該筆保證金等失聯移工查獲後釐清責任，若移工失聯是雇主責任則沒收保證金，若不是就返還雇主。

政大勞研所教授成之約則指出，移工失聯後若是立即給予遞補申請新移工，

※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

人數恐氾濫，建議至少要有一段時間的行政程序調查如 7 個工作天或 2 周，應訪查雇主、仲介等，若真不可歸責於雇主，再給予聘僱新移工，等失聯移工查獲後再對證雇主說法。

立委張廖萬堅、陳素月、何志偉等 21 人提案，鑒於近年外籍移工行蹤不明問題日益嚴重，特別是抵台後未滿 3 個月隨即失聯的比例慢慢攀升，此類抵台隨即行蹤不明移工，極可能早已和非法人士勾結，利用台灣雇主作為來台跳板進入非法黑市工作；再加上通訊科技助長，移工互傳訊息較以往容易，剛落地移工受同鄉鼓吹逃逸已屢見不鮮。

外籍移工逃逸且行蹤不明已非全然是雇主提供勞動條件不佳問題，然而現行法卻將移工逃逸責任全推給雇主負擔顯不公平，因此提案修正就業服務法第 58 條規定，外籍家庭看護工行蹤不明乃非可歸責於雇主者，雇主於通報移民署與警察機關後應允其申請遞補，不應強加 3 個月等待期。

立委鄭正鈐等 26 人提案，鑑於家庭看護工若逃跑，即便不可歸責於雇主，根據就業服務法規定，仍需「等待」3 個月才能申請遞補新的移工，成了長照家庭夢魘，尤其是一天都不能沒人照顧的重症患者或失能者，更頻頻請命，台灣國際勞工暨雇主和諧促進協會顧問張姮燕表示，縮短空窗期反而可減少移工逃逸，因為只要雇主可快速找到遞補移工，就沒有黑市存在的必要。因此提案將家庭看護外國人發生行蹤不明，雇主申請遞補要件修正為 1 周。

※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

## 縮短空窗期可減少逃逸~雇主快遞補無黑市存在

立委溫玉霞等 16 人提案，對不可歸責於雇主的失聯或失蹤，對雇主造成困擾，原有人力突然消失，一時無可替補，特別是從事家庭看護工作者，不可一時或缺，原看護人員突然消失，對無法自理生活且需 24 小時照護者，無人看護對家庭造成甚大困難，因此修法將一般外國人失聯 6 個月等待期修正為 1 個月，家庭看護失聯則修正為滿 15 日。

立委馬文君、廖婉汝等 27 人提案，看護工失聯 3 個月後才能申請遞補，對急需聘僱家庭來說，形成照顧空窗期，對重度身障者是一種懲罰，無法得到應有尊嚴照顧，對需求的家庭來說，精神與經濟壓力加劇，修法縮短雇主等待期至一個月。時代力量黨團同樣提案縮短為 1 個月。

立委魯明哲等 18 人提案，等待期冗長，除有礙國人之正常就學、就業外，非專業之臨時照護，亦不利受照顧者之健康，將等待期限縮短為 45 日，藉此減輕國人負擔。

立委謝衣鳳等 21 人提案，以及民眾黨團，看護移工逃逸，雇主面臨短期內無法申請新聘移工，以致於造成逃逸移工黑市人力市場蓬勃的問題。為了有效解決相關問題，修法縮短雇主等待期至 2 個月。

【資料來源：本文援引聯合新聞網 111 年 10 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

## 資訊分享-「先吃再運動 or 空腹運動」效果好？

想要順利「瘦身」，正確的飲食調整與適當運動不可偏廢。嫻嫻營養師表示，運動前後的飲食與減重效率息息相關，運動前應避免空腹超過 5-6 小時，並建議攝取總熱量不超過 200 大卡的食物，食物類型以碳水化合物為主、蛋白質為輔。

### 運動前該如何飲食才正確？ 空腹運動會有什麼後果？

營養師建議，運動前可以吃東西，但食物總量不宜過多。在運動前 1-2 小時可吃固體食物；而運動前 30 分鐘至 1 小時期間，過量進食容易造成腸胃道不適，建議可改為攝取液體類食物。

營養師提醒，要透過運動燃燒脂肪，關鍵在於「運動時間夠長」，並非不吃東西運動。以重訓的訓練量來說，原本臥推可做足 10 下的人；在空腹或熱量攝取過少時，鍛鍊 5 下就可能力竭。另外，碳水化合物攝取不足，身體中肝醣過少或無法代謝，容易導致血糖調節失常，造成低血糖等症狀。

營養師建議，若擔心自己吃太多食物，導致熱量爆表，也可以改成運動前先吃 3-5 片的 85% 以上的黑巧克力。巧克力具有一定熱量，但也有減少飢餓的效果，同時能補充運動所需的能量。

### 有運動就能大吃特吃？ 攝取錯誤營養素會胖得更快

運動後該如何進食才能幫助肌肉修復？嫻嫻營養師表示，運動後的進食期間，總熱量需控制在一定範圍。若希望增加肌肉量，男性建議攝取約 600-700 大卡的

※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

熱量；女性建議攝取 400-500 大卡。如果正在採取積極的減脂計畫，可控制在 200-300 大卡之間。

營養師認為，運動後攝取進身體中的能量，會優先用於組織修復和補充細胞所需，多餘的熱量才會變成脂肪堆積在身體裡。因此在非運動的情況下進食，細胞不需要能量，確實比較容易造成脂肪堆積。

不過，有運動並不代表能從此「開懷大吃」，在運動前後還是要避免攝取含有精緻糖的食物，如蛋糕、點心等，建議多以「非精緻」碳水化合物為主。

### 不吃澱粉瘦比較快？紅肉、牛奶都是「減重地雷」？

營養師表示，許多人減重或運動時，容易落入「不吃澱粉就會瘦」的迷思。在運動期間缺少澱粉攝取，前期或許能看到減重效果。長期以往，身體內的肝醣會開始下降，而且 1 克肝醣會帶 3 克水份，這時減去的重量往往只有水分，並不是真正瘦到脂肪組織。營養師建議，減重期間遇到「撞牆期」時，飲食調整可採取 4 步驟：

1.減少紅肉攝取。豬肉、牛肉、羊肉中的「飽和脂肪」相當高，容易對減重造成阻礙。

2.減少乳製品攝取。牛奶雖為良好營養素來源，但其中含有過量的乳糖與脂肪，可能會影響減重效果。

3.澱粉攝取量減少。每餐攝取約「1 個拳頭」大小。

※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

4.蔬菜攝取量增加。每餐攝取約「2個拳頭」大小。

營養師補充說明，遇到減重效果停滯時，現在也建議可以採取「彈性素食法」，彈性素食並非完全不能吃肉，而是大部分時間以「植物性飲食」為主。若是較為嚴謹的作法，則是只一週的1-2天允許吃肉，其餘以蛋奶素的飲食型態為主。彈性素食也被美國選為年度最佳瘦身飲食法，只要營養均衡、熱量控制得宜，不失為減重族群可參考的方式。

【資料來源：本文援引 111 年 10 月 25 日元氣網 [https://health.udn.com/health/story/6037/6710776?from=udn-articlemain\\_ch1005](https://health.udn.com/health/story/6037/6710776?from=udn-articlemain_ch1005)】



※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