

恆欣人力

達欣人力

H



2022年09月版

S



確診能請哪些假？勞工無法上班有補助？重複感染也能領？懶人包整理

I



9/29起取消入境唾液PCR 改發4劑快篩 入境當日或隔日使用

N



災保法上路 4人以下登記企業勞動部提醒為勞工投職保



政院核定通過！明年元旦起調漲基本工資至2.64萬元 時薪調為176元

目錄

新聞資訊 P.3~12

資訊分享 P.13~14



確診能請哪些假？勞工無法上班有補助？

重複感染也能領？懶人包整理

新冠疫情期間，民眾已漸漸習慣與病毒共存，但當自己確診或同住親友確診，需要居家隔離，該如何向公司請假呢？這段時間無法工作；沒有薪水又有哪些補助可申請呢？《NOW 健康》今日為大家整理確診請假、補助懶人包，民眾別忽視自身權益。

自己確診要請假 病假、事假、特休怎麼選？

勞工自己確診需遵從「7+7」，就是7天隔離加上7天自主管理，不管是在居家、醫院、集中檢疫所或防疫旅館隔離，民眾可以出示隔離通知書、自己或家人的健保快易通 APP、數位新冠病毒健康證明的陽性檢測結果來向公司請假。

勞工確診請假的假別有：

- ▶ 普通傷病假：勞工1年內有30日是半薪，另「住院病假」不受30日所限。
- ▶ 公傷病假：勞工工資正常領。
- ▶ 特別休假：勞工工資正常領。
- ▶ 事假：未強制雇主給薪水。

勞工確診無法工作 勞動部有提供補助申請

參加勞保的民眾、或透過職業工會加保的人因確診隔離，請假無法工作，薪資減少，可以從第4天起向勞保局申請「勞保傷病給付」，且重複染疫也可申請給付。

▶ 申請資格：

1.具勞保資格或透過職業工會加保的人。

※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.因確診不能工作。

3.未取得原有工資。

▶ 準備資料：確診隔離通知書、數位健康證明或健保快易通 APP 確診截圖，3

種資料擇 1 種。

▶ 申請方式：

1.可請雇主或工會將資料寄到勞保局。

2.使用自然人憑證或健保卡+戶號，到勞保局 e 化服務系統線上申請（網址連

結：<https://edesk.bli.gov.tw/na/>）。

▶ 申請年限：5 年內申請即可。

▶ 給付金額計算： $(\text{前 6 個月平均月投保薪資} \div 30 \text{ 天}) \times 50\% \times \text{不能工作天數} =$

傷病給付金額

若民眾是因工作因素確診，可以請公傷病假，雇主不可扣全勤；要支付全薪，

並自第 4 天起可申請勞工職災給付。

▶ 申請資格：因工作因素而確診的民眾。

▶ 準備資料：因執行職務相關確診證明文件、具傷病給付申請書。

▶ 申請方式：由投保單位送件至勞保局辦理手續。

▶ 申請年限：5 年內申請即可。

▶ 給付金額計算： $(\text{前 6 個月平均月投保薪資} \div 30 \text{ 天}) \times 100\% \times \text{不能工作天數}$

= 勞工職災給付金額。

同住親友確診 民眾該如何請假？

※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

當同住親友（包含室友）確診，民眾須遵守「3+4」或「0+7」的防疫規定，而判斷標準為是否接種 3 劑疫苗，未完成 3 劑疫苗者需遵守「3+4」，接種滿 3 劑者則遵守「0+7」。

「3+4」可以請假的假別有：

- ▶ 前 3 天居家隔離：民眾可請防疫隔離假。

「防疫隔離假」未強制雇主給薪水，如果勞工未領到薪資，可以請領「防疫補償金」，1 天 1000 元。

- ▶ 後 4 天自主防疫：民眾身體不適可請病假、特休或事假。

民眾在自主防疫期間，若有 2 日內快篩陰性證明，即可戴口罩出門工作，若因身體不適則可請病假（1 年內 30 日半薪）、特休（勞工工資正常領）或事假（未強制雇主給薪水）。

「0+7」可以請假的假別有：

- ▶ 7 天自主防疫：民眾身體不適可請病假、特休或事假。

民眾在自主防疫期間，若有 2 日內快篩陰性證明，即可戴口罩出門工作，若因身體不適則可請病假（1 年內 30 日半薪）、特休（勞工工資正常領）或事假（未強制雇主給薪水）。

孩童確診 家長該如何請假？

當孩子確診需要 7 天隔離加上 7 天自主管理，家長是依照同住親友確診狀況辦理，判斷標準同為是否接種 3 劑疫苗，未完成 3 劑疫苗者需遵守「3+4」，接種滿 3 劑者則遵守「0+7」。

※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

家長需照顧確診子女，可請假的假別：

- ▶ 前 7 天孩子居家隔離：家長可請防疫隔離假。

「防疫隔離假」未強制雇主給薪水，如果勞工未領到薪資，可以請領「防疫補償金」，1 天 1000 元。

- ▶ 後 7 天孩子自主管理：家長可請防疫照顧假、家庭照顧假、事假、特休。

「防疫照顧假」、「家庭照顧假」未強制雇主給薪水，而「家庭照顧假」的性質與事假相同，但不扣勞工的全勤獎金，或其他不利處分。

【資料來源：本文援引健康遠見 111 年 09 月 02 日 <https://health.gvm.com.tw/article/93563>】



※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

9/29 起取消入境唾液 PCR 改發 4 劑快篩 入境當日或隔日使用

因應邊境逐步開放，中央流行疫情指揮中心宣布，9月29日零時起(航班表定抵台時間)，每週入境人數由目前的5萬人調升到6萬人，入境檢疫措施維持3天居家檢疫及4天自主防疫，全程均可一人一室，同時邊境取消唾液 PCR 採檢，改發4劑快篩，於入境當日或次日及第三天採檢，若入境時有症狀維持目前攔檢的機制。有關移工、漁工或境外生檢疫處所相關規定，依各該目的事業主管部會所訂規定辦理。

衛福部9月22日於行政院會中針對邊境解封提出報告，9月29日第一階段先行上路，觀察一週後，在確定疫情在預期內且穩定可控下，將再宣布兩週後啟動第二階段，因此最快10月13日實施入境免居家檢疫，即「0+7」，但初期仍有入境總量每週15萬人的限制。機場檢疫措施相同，非免簽國家開放一般社會訪問及觀光項目，並取消禁團令。但若疫情開始上升，不排除延後實施日期。

其中第一階段於9月29日啟動，前三天居家檢疫處所調整為一人一室，接續四天自主防疫。配合邊境取消國際港埠唾液篩檢，入境時提供2歲以上旅客4劑家用快篩，於入境當天或居檢第一天進行檢測，由關懷人員進行電話關懷時詢問檢測結果，登錄於防疫追蹤系統。居檢期滿當日建議進行第二次快篩。自主防疫期間如需外出，需有2日內快篩檢測陰性結果，居檢及自主防疫期間如有症狀，亦須進行快篩。除第一次外，其餘無需追蹤檢測結果。

第二階段「0+7」上路，入境免居家檢疫，但須進行7天自主防疫，將取消發送居家檢疫通知書，停止電話關懷、雙向簡訊即防疫追蹤、手機門號電子監督、居檢健保註記等措施。與第一階段相同，於入境當天或居檢第一天進行一次快篩，如

※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

快篩陽性，則依自主防疫指引辦理。

指揮官王必勝進一步說明，目前規定自主防疫期間非必要不得外出，實施「0+7」後將調整為「外出須遵守指引」，需有2日內家用快篩陰性結果才可外出；外出、上班、上學期間全程配戴口罩，盡量避免接觸65歲以上長者、6歲以下幼童、免疫不全及免疫低下等重症高風險對象，並禁止前往醫院陪、探病，避免前往長照機構，建議延後非急迫性需求之醫療或檢查等。

【資料來源：本文援引聯合新聞網 111 年 09 月 29 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

災保法上路至今 未依法投保已開罰 106 件 4 人以下登記企業勞動部提醒為勞工投職保

《勞工職業災害保險及保護法》111 年 5 月 1 日施行，勞動部提醒，依法已辦理登記事業單位的勞工屬職保強制納保對象，事業單位應依規定成立投保單位，為該等勞工辦理參加職保，上路至今，未依法投職保已開罰 106 件，將處 2 萬元至 10 萬元罰鍰。

勞動部指出，災保法規定只要登記有案的事業單位，只聘用一名勞工也要為其投保職災保險，提醒雇主應為其勞工加保，以免受罰，目前 4 人以下事業單位已有 49 萬 7,866 個事業單位成立投保單位，投保人數有 90 萬人。

勞動部勞動保險司副司長陳文宗表示，為因應多元勞動型態，災保法提供強制、自願及特別加保管道，在第一線工作的勞工朋友，都可以按其勞動關係，透過這些管道參加勞工職業災害保險，確保職場工作安全。

陳文宗指出，短暫或臨時受僱於自然人雇主的勞工(如工地臨時工)、實際從事勞動人員(如數位平台美食外送員)或勞動基準法第 45 條第 4 項所定提供勞務之人(如廣告童星)等，有明定特別加保管道，可以透過勞工保險局所設網站、7-11 便利超商多媒體事務機或由勞保局所公布的職業工會協助等簡便方式，辦理參加職保。

陳文宗說，截至 9 月 22 日止，已有 9 千餘名勞工，透過特別管道加保，其中有 4 千餘件是透過勞保局網站投保，以從事營建業投保人次最多，嗣後遭遇職業傷

※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

病事故，即可依規定享有職業災害保險給付權益。

勞動部提醒，特別加保的保險效力，是從保險費繳納完成的實際時間開始起算。

因此，符合特別加保對象的勞工朋友，務必於開始工作前，由雇主或本人依照上述方式申報並完成繳費，才可以獲得職保保障。

【資料來源：本文援引 111 年 09 月 23 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

政院核定通過！明年元旦起調漲 基本工資至 2.64 萬元 時薪調為 176 元

行政院長蘇貞昌今（8）日於行政院會上表示，為維持基層勞工的基本生活所需，同意核定本次基本工資調整方案，自 2023 年 1 月 1 日起，月薪調升至 2 萬 6,400 元，時薪調升至 176 元，這也確定是蔡總統上任以來，連續第 7 年調漲基本工資，月薪總調幅達 31.9%，時薪達 46.7%，具體展現政府照顧基層勞工的決心。

勞動部指出，基本工資審議委員會於上周四（1）日通過基本工資調整案，月薪從現行 2 萬 5,250 元調至 2 萬 6,400 元，調升 1,150 元，調幅約 4.56%；時薪也由 168 元調至 176 元，調升 8 元。本次基本工資調升，總計約有超過 232 萬名勞工受惠；月薪部分，預估約有 175 萬名，時薪部分約有 57 萬名。

勞動部說明，歷來勞資對於基本工資的調整看法，本有各自立場，最終決定的調整幅度，不可能每一個人都滿意，但基本工資審議委員會的功能，就是積極整合各方意見，努力取得勞資雙方尚可接受的調整金額。

勞動部強調，今年民生物價上漲，對於民生必需品消費支出占比高的基層勞工來說，感受到極大的壓力。基本工資的目的，是為了保障基層勞工的生活，必需維持住基本生活的實質購買力。而這 3 年來雖然面臨疫情，但是在國人的共同努力下，我國經濟呈現穩健成長，縱使未來經濟仍面臨諸多不確定性因素，但資

※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

方體認勞工是企業重要的資產，也願意將經濟成長的果實與勞工分享，勞資間「有分享，也有體諒」，政府非常感謝。

勞動部表示，本次基本工資的調整案，不僅是照顧基層勞工，保障其實質購買力的重要方案，也是經濟成長的果實由勞資共享、共榮、共好的具體實踐，實在難能可貴。基本工資 3 萬元是政府努力的方向，但也請勞方體諒這幾年碰上百年一遇的疫情，資方也面臨國際經濟情勢的壓力。在理想未達成前，政府仍會繼續努力，在務實中追求理想，持續為勞工權益打拚。該部將與經濟部儘快邀請工商團體一同討論基本工資配套措施，對受疫情衝擊尚未恢復的內需產業，予以有效協助，並請相關部會密切監視國內物價變化，適時採取穩定物價措施。

【資料來源：本文援引聯合新聞網 111 年 09 月 08 日 <https://udn.com/news/story/7238/6597646>】

※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-先洗再切還是先切再洗？

蔬果處理把握 3 原則，留住最多營養

近來又有藝人因罹患大腸癌殞落，而大腸癌患病因子，其中一個就是飲食與生活習慣，包括喜歡吃高脂肪食物、飲食中少膳食纖維、飲酒...等，所以病從口入這句話絕非沒有根據！所以擁有良好的飲食習慣真的不可忽視，除了提供身體的能量之外，同時也可以降低疾病的發生！育禎營養師傳授三大原則，落實這些原則，不僅可以保留更多蔬果營養，也能吃得更健康！

蔬菜和水果當中的一些水溶性維生素（維生素 C、B 群）和抗氧化劑很容易被氧化，或是在沖洗的時候流失，但只要把握以下三大原則就可以留住更多營養喔！

1、吃的時候再切：

很多人習慣先把蔬果切好，等到要煮或要吃的比較省時，但是像維生素 C 這類的抗氧化物，很怕光、也怕空氣、又怕熱，難以留住，想要吃到較完整的營養素，最好在要吃的時候再切，避免營養素流失。

2、先洗再切：

烹煮蔬菜前先洗淨再進行“切”的動作，如果是先切再洗的話，水溶性的維生素，像是維生素 C、B 群，很容易在切口處隨著水流被沖走，造成營養素大大損失！

3、去皮不要去太厚：

蔬果的營養素越靠近外皮的部分越多，所以需要削皮的蔬菜和水果，盡量不要切掉太多表皮，以免營養素也被削掉！

育禎營養師貼心小提醒：

※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

每天三蔬兩果可預防慢性病，蔬果可以挑選當季、新鮮的，不僅充滿多種維生素、礦物質、膳食纖維、各種植化素，還幫助清除身體的自由基、發炎物質（＝身體的垃圾），不管生活再忙，也別忘了吃喔！另外，蔬果顏色也要留意，每天的蔬果最好有 1/3 以上來自深顏色的，例如：深綠、深黃、紅色（蘋果、茄子、綠花椰菜、彩椒....等），這些顏色鮮豔的蔬果，營養價值較淺色者來的豐富！

多少份量才是一份蔬菜、水果？

小原則：一份蔬菜的量大概是半碗至 8 分滿碗的熟蔬菜；一份水果為 8 分滿碗的切塊水果。

【資料來源：本文援引 111 年 09 月 22 日元氣網 https://health.udn.com/health/story/6037/6624295?from=udn-articlemain_ch1005】

資料來源：MICHIGAN MEDICINE KingNet 國家網路醫藥 kingnet.tw KingNet 網路醫藥

多吃彩虹有助呷百二

| | | |
|-------------|--|---|
| 紅色 | 功效成分： 蝦青素、番茄紅素、維生素 A.C、鉀 |  |
| 功效: | 降低動脈粥樣硬化.高血壓.高膽固醇風險/預防前列腺癌.胃癌.肺癌 | |
| 黃/橙色 | 功效成分： 類胡蘿蔔素、維生素 C、維生素 A、鉀 |  |
| 功效: | 保護神經系統.促進眼睛健康.預防心臟病.維持皮膚健康. 增強免疫系統.強健骨骼.降低罹患肺/食道/胃癌風險.內分泌調節 | |
| 綠色 | 功效成分： 維生素 A.C.E.K、葉酸、鉀、鎂 |  |
| 功效: | 保護眼睛健康.胎兒神經發育.調節消化. 改善免疫系統功能.降低心臟病風險.強健骨骼和牙齒 | |
| 藍/紫色 | 功效成分： 花青素、黃酮醇、酚酸 |  |
| 功效: | 抗炎作用.調節血糖.降低罹患心臟病風險. 預防中風和癌症.保護泌尿道健康.調節消化系統 | |
| 白色 | 功效成分： 槲皮素、維生素 C、鉀 |  |
| 功效: | 具抗病毒和抗菌特性.調節免疫系統和減少炎症. 降低結腸癌/前列腺癌/乳腺癌風險 | |

↓ 看看美國癌症研究組織(AICR)破解癌症飲食3迷思 ↓

※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