

恆欣人力

達欣人力

H



2023年08月版

S



疫情趨緩 8/15 起自主管理天數縮為 5 天

I



變更住宿地點 藍領、中階都要通報 7 日內可採書面或線上辦理

N



製造業人力需求 1.6 萬人 近 3 年同期新低



性工法 8/18 部分生效 職場權勢性騷擾加重賠償



目錄

新聞資訊 P.3~10

資訊分享 P.11~14



※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

疫情趨緩 8/15 起自主管理天數縮為 5 天 支持性給假措施一併取消 回歸法令規範

近期 COVID-19 疫情趨緩，為使民眾回歸日常，減少對生活的影響，疾病管制署宣布，自 8 月 15 日起，篩檢陽性輕症或無症狀者，自主健康管理天數由 10 天調整為 5 天，同時各類人員自主健康管理期間的支持性給假措施也一併取消，請假作業細節依各目的事業主管機關規定辦理。

據統計，7 月 26 日至 8 月 1 日期間，每日平均新增 89 例 COVID-19 本土確定病例(併發症)，較前一週 7 月 19 日至 25 日的每日平均新增 119 例下降 25.2%。

自今年 3 月 20 日起，快篩陽性輕症或無症狀者不須通報也不須隔離，改為「0+n 自主健康管理」，也就是自主健康管理最多 10 天，或篩檢陰性就能解除。在新制上路後，「0+n 自主健康管理」天數由 10 天調整為 5 天，即自主健康管理至篩檢陰性或距發病日或採檢陽性日達 5 天，無需採檢即可解除。建議適用對象包含：未符合 COVID-19 病例定義(併發症)之 SARS-CoV-2 篩檢陽性輕症或無症狀民眾，以及距離發病日未滿 5 天但已完成治療之確診（併發症）者。

自主健康管理期間防疫措施維持不變，疾管署提醒，有症狀時請在家休息，並儘量避免非必要的外出；外出時全程佩戴口罩；65 歲以上長者、孕產婦、具慢性病或免疫不全或免疫低下病史者等具有「COVID-19 重症高風險因子」的民眾，於快篩陽性儘速就醫，以利醫師及早診治並開立口服抗病毒藥物，降低感染後引發併發症的風險。

※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

當時實施「0+n 自主健康管理」，為提高民眾落實防疫措施的意願，疾管署協調教育部、勞動部、國防部及行政院人事行政總處，提供各類對象自快篩日當日及隔日起 5 日內的病假，不列入病假或全勤獎金計算等無不利處分的支持性給假措施。

疾管署指出，考量疫情已呈現下降趨勢，經諮詢專家並與教育部、勞動部、國防部及行政院人事行政總處共同討論研商後，決議取消該措施。後續民眾如有請假需求，將回歸各類主管機關規定的假別辦理。

【資料來源：本文援引 112 年 08 月 02 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

變更住宿地點 藍領、中階都要通報 7 日內可採書面或線上辦理 違者將罰鍰

雇主聘僱外國人如有變更住宿地點，應於變更後 7 日內，通知外國人工作及住宿所在地的主管機關。雲林縣政府勞動暨青年事務發展處表示，勞動部日前已放寬通知方式，不限書面送達，也可以採網路申辦。外籍看護工如有輪住需求時，可在辦理入國通報時註明所有地點，後續即不需另外辦理住宿地點通報。

雇主聘僱外國人許可及管理辦法第 33 條第 5 項及第 47 條規定，雇主聘僱第二類外國人，如住宿地點及生活照顧服務人員有變更時，應於變更後 7 日內，通知外國人工作所在地或住宿地點的當地主管機關；外國人身份如為中階技術人力，雇主仍應依雇聘辦法第 33 條規定辦理。若雇主未於變更後 7 日內，以「外國人住宿地點變更通報單」通知，將違反就業服務法第 57 條第 9 款規定，處新臺幣 6 萬元以上 30 萬元以下罰鍰。

勞青處長張世忠表示，為避免雇主聘僱家庭看護工因有隨同被看護者輪住不同地點，或是海洋漁撈工因漁船作業有轉換工作地點的需求，雇主得於辦理入國通報時預先通報家庭看護工隨同被看護者輪住或海洋漁撈工隨漁船作業轉換陸上住宿地點。

勞青處進一步說明，前述輪住地點，可一併在入國通報單註明所有輪住地址，後續即可不須另外辦理住宿地點通報。如外國人入境後，未住於雇主安排的住宿地

※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

點、家庭看護工或海洋漁撈工的住宿地點未於入國通報時通報者，雇主應於入國通報或住宿地點變更後 7 日內，以「外國人住宿地點變更通報單」通知當地主管機關。如有輪住地點時，可一併在外國人住宿地點變更通報單註明所有輪住地址，後續不須另外辦理異動通報。

雇聘辦法第 33 條第 5 項規定於 111 年 12 月修正，放寬住宿地點變更通報方式，可透過外國人申請案件網路線上申辦系統 (<https://fwapply.wda.gov.tw/efpv/wSite/Control?function=IndexPage>) 線上提出申請，若外國人生照服務計畫書中住宿地有變更，即不限於書面方式辦理。

【資料來源：本文援引 112 年 08 月 10 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

製造業人力需求 1.6 萬人 近 3 年同期新低

勞動部 15 日發布 112 年第四季人力需求調查結果，人力需求淨增加 5.2 萬人，因產業鏈庫存調整影響訂單，製造業第四季人力淨需求為 1 萬 6,630 人，創 3 年同期新低，但屬於內需產業「營建工程業」人力需求 4,100 人與「住宿及餐飲業」7,731 人則創下史上同期新高。

為了解 112 年 10 月底就業市場人力需求情形，勞動部於 112 年 7 月 3 日至 21 日就員工規模 30 人以上之事業單位辦理「112 年第 3 次人力需求調查」，回收有效樣本計 3,048 家。

根據統計，各事業單位 112 年 10 月底較 7 月底預計增加人力占 27.7%、減少人力 4.4%、人力需求不變 63.8%、無法預估 4.1%；需求人數預計增加 6.2 萬人、減少 1 萬人，淨增加 5.2 萬人。

勞動部統計處長梅家瑗說明，產業鏈庫存調整持續，終端市場需求仍疲，全球景氣復甦延緩，持續抑制我國外貿表現，惟疫後人潮動能釋放，國內消費強勁帶動，事業單位仍有一定水準之人力增補需要，人力需求續處高檔。

與 112 年 7 月底相較，10 月底工業部門人力需求預計淨增加 2.1 萬人，服務業部門淨增加 3.1 萬人，後者已連續 4 季高於前者。梅家瑗指出，主要受到疫後人潮動能釋放，國內消費強勁帶動，事業單位仍有一定水準人力增補需求，導致人力招募續處高檔。

※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

各大業以製造業淨增加 1.7 萬人較多 (電子零組件製造業淨增加 5 千人，金屬製品製造業、機械設備製造業分別淨增加 3 千人、1 千人)，住宿及餐飲業淨增加 8 千人次之，批發及零售業淨增加 6 千人再次之。梅家瑗說明，雖然製造業的人力需求走低，相對於前幾年較弱，但考量目前仍處於缺工時代，再加上歷經住宿及餐飲業在疫情前後的經驗，製造業雇主也不敢進行大動作的裁減，若訂單減少，則以減班休息因應，保留人力。

【資料來源：本文援引 112 年 08 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

性工法 8/18 部分生效 職場權勢性騷擾加重賠償

由於這次修法範圍大，將採分階段上路，即日起，《性別工作平等法》名稱修正為《性別平等工作法》，112 年 8 月 18 日生效規定還包括工作場所性騷擾事件之適用範圍與利用權勢為性騷擾者加重懲罰性賠償責任等，其餘條文 113 年 3 月 8 日生效。

勞動部勞動條件及就業平等司長黃維琛表示，本次修正條文範圍較大，兼有授權法規須訂定，為使雇主及受僱者瞭解本次修正性別平等工作法中職場性騷擾防治相關規定，未來除增訂及修正相關子法外，將持續辦理多元管道宣導，加強事業單位及大眾對法令認知。

黃維琛呼籲，僱用未滿 30 人雇主在工作場所就可張貼防治性騷擾標語以及申訴電話，另勞動部將會針對僱用人數不同的企業規模大小去訂定指引與範本。

黃維琛說明，自 112 年 8 月 18 日生效之規定包括修名為《性別平等工作法》、工作場所性騷擾事件之適用範圍、利用權勢為性騷擾者加重懲罰性賠償責任、地方主管機關提供性騷擾申訴人法律諮詢或扶助及本法性騷擾事件適用性騷擾防治法有關被害人資訊保密及相關處罰規定。

另自 113 年 3 月 8 日生效之規定包括本法性騷擾管轄範圍、就雇主「因接獲申訴」或「非因接獲申訴」而知悉性騷擾後應有之「立即有效之糾正及補救措

※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

施」、僱用受僱者 10 人以上未達 30 人之雇主應訂定性騷擾申訴管道並公開揭示、雇主接獲申訴及調查認定屬性騷擾之案件應通報地方主管機關、被申訴人及機關首長涉案調查處理及停職機制、地方主管機關受理工作場所性騷擾申訴之範圍、處理程序、調查方式、必要處置及不服處分之救濟程序，及性騷擾行為人為最高負責人之罰則及裁處權時效等相關規定。

【資料來源：本文援引 112 年 08 月 18 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-吃澱粉不是原罪！

醫曝不吃澱粉後遺症有哪些：重點在如何吃對

吃了會變胖、血糖會飆高.....加上近年生酮飲食流行，「澱粉」成為人人喊「禁」的小惡魔。曾幾何時，餐桌上重要的澱粉類主食，成為許多人避之唯恐不及的食物。事實上，澱粉是人體不可或缺的能量來源，吃澱粉本身不是原罪，重點在於民眾多半吃錯澱粉。

健身、減重風氣盛行，不少民眾為了減重、塑身而不吃澱粉，只吃肉類及蔬菜。台大醫院內科部副主任王治元指出，以蛋白質取代澱粉雖能減輕體重，但人體長久缺乏葡萄糖，將難以應付急性血糖變化需求，不吃澱粉類食物也會造成體內微量元素失衡。營養師表示，澱粉攝取過少恐造成情緒低落、女性停經等問題。

為什麼澱粉類對身體有影響？勞動量太少、澱粉吃得多，就可能出現肥胖、血糖問題。

王治元表示，攝入蛋白質能提高人體肌肉質量，但肌肉中的肝醣只能在肌肉中使用；澱粉經分解後形成葡萄糖，累積在肝臟中，則可提供全身使用。人體面對壓力時分泌的激素如腎上腺素、可體松，能提升血糖、支應人體所需能量，若澱粉攝取過少，難以應付短期升糖需求。故早年營養學建議，每日熱量來源應有五成來自澱粉。

他也說，現今社會型態轉變，針對勞動力密集度低的白領階級，若攝取太多

※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

澱粉而無法消耗，就會助長血糖變化，造成糖尿病等疾病發生。但減少澱粉攝取量的同時，也不宜將澱粉攝取歸零，除了因應短期升糖所需，也因澱粉是人體所需微量元素，如鈣、鐵、錳的重要來源，尤其糙米等含有米糠的穀類，微量元素含量高，若長時間只吃白米飯，或不吃澱粉類，也會造成體內微量元素失衡。

澱粉類該吃多少才恰當？攝取量應與活動量平衡，40歲後減少澱粉攝取量。

榮新診所營養師李婉萍表示，澱粉攝取量多寡應與活動量取得平衡，若攝入過多又沒有消耗，囤積在體內會形成脂肪肝、三酸甘油脂過高、肥胖等狀況。現代人活動量少，自己攜帶計步器，在主動留意活動量的前提下，一天才走了3000步；若恰逢外出工作、乘坐計程車等情況，活動量可能更少，澱粉的攝取量就要減少。此外，年齡愈長活動量也愈少，年過40歲的民眾也應減少澱粉攝取。

不過，李婉萍說，澱粉能被人體分解為葡萄糖，進而產生能量，且葡萄糖能通過腦血管，提供腦部營養，若攝取的澱粉量不足，人體恐會進入「休眠狀態」，除了精神不濟，甚至會主動停經。澱粉進入體內也會轉換為「色胺酸」，帶來快樂情緒，澱粉攝取不足時，會導致焦躁不安、情緒低落。

澱粉和精緻澱粉有何區別？糙米、芋頭等非精緻澱粉營養多，優於麵包、麵條等精緻澱粉。

澱粉可分為「精緻澱粉」與「非精緻澱粉」。李婉萍說，前者不具其他營養素，單由澱粉組成，如麵包、麵條等；後者則包括纖維、維生素等其他成分，即時常

※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

被誤認為蔬菜的澱粉類，包括玉米、南瓜、紅藜麥等。

糙米、胚芽等穀類具有外殼，含膳食纖維、維生素 B 群、維生素 E；芋頭則含有纖維、維生素 B 群，還有鉀、鎂等礦物質，也屬於非精緻澱粉。建議民眾選擇非精緻澱粉，其中纖維素能幫助腸胃蠕動、促進排便，提升腸胃健康，久坐容易便秘的上班族能夠受益。

澱粉類除了飯還有哪些食物？同樣是豆子，吃起來「鬆鬆、綿綿的」就是澱粉。

李婉萍表示，正常體重的人一天至少應攝取「一碗飯」，即 200 公克澱粉類食物，低醣飲食的標準則是每日攝取 50 克醣類。除了白飯以外，也可加入其他澱粉類食物一起食用，包括地瓜、菱角等。部分蔬果類其實是澱粉，如芋頭、山藥、南瓜、地瓜、三色豆中的玉米及青豆等，民眾選擇時應多加注意，避免誤判攝取量。

李婉萍也說，民眾選擇食物時，能藉由「口感」初步區分澱粉類食物與非澱粉類食物，前者吃起來「鬆鬆、綿綿的」，後者則相對「結實、Q 彈」。例如同屬豆類，鷹嘴豆口感較為鬆軟，屬於澱粉類；屬於蛋白質成分的毛豆、黃豆則吃起來較為紮實。

有人認為，在早餐時多吃澱粉類，能幫助提升整天精神。李婉萍表示，早餐吃不吃澱粉並無太大差別，台灣常見早餐選項如豆漿等食物，幾乎都有醣類，即

※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

使食物本身不含糖，也能在人體中轉換為醣類。建議早餐選擇以健康飲食為主，如果是「麵包配奶茶」，組成成分只有油脂、澱粉、糖，還不如不要吃的好。

她也提醒，一般上班族早上 9 點工作、12 點休息，期間幾乎都坐在位置上，若早餐攝取太多熱量、無法消耗，反而容易囤積。

【資料來源：本文援引 112 年 08 月 20 日元氣網 https://health.udn.com/health/story/6037/7376507?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