

恆欣人力

達欣人力

H

HR NEWS

2021年12月版

S



元旦假期將至 勞保可提前線上預辦加退保

I



適用長照扣除額 應於年底前取得證明 檢附聘僱許可影本

N



1/4起入境變嚴 PCR陰性報告縮短為2天



憂防疫破口 政院推動失聯移工施打疫苗

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

新聞資訊-

元旦假期將至 勞保可提前線上預辦加退保

元旦假期即將到來，勞保局提醒，如有員工於連假期間到(離)職，事業單位可利用 e 化服務系統，線上預辦勞、就保之加(退)保，或於假期過後第一個上班日，填表申報加(退)保並檢附到(離)職證明，即可更正勞工於到(離)職日加(退)保。

據統計，截至 110 年 10 月底共有 58 萬 9,289 個勞保投保單位，其中申請為網路投保單位有 29 萬 7,910 個。依規定，事業單位如要申請為網路投保單位，要持工商憑證及自然人憑證操作，不過，如律師、會計師等可能沒有工商憑證，加上 111 年 5 月 1 日起家庭看護工將納入職業災害保險適用對象，因此勞保局規畫開放自然人聘用的可以持自然人憑證即可操作。

勞保局納保組長黃錦儀表示，依規定，投保單位應於員工到(離)職之當日，填具加(退)保表寄送或親送勞保局。惟如員工到(離)職日適逢國定假日、週休二日、颱風放假日或夜間到職，無法於到職當天辦理勞、就保加(退)保，可於假日或夜間到(離)職之次日申報加保，並檢附到(離)職證明送勞保局，其勞就保加(退)保生效日可以更正自到(離)職當日生效。

黃錦儀指出，又為使投保單位申報作業更便捷及彈性化，勞保局「e 化服務系統」自 109 年起，即開放投保單位可線上預辦加(退)保作業，可於勞工到(離)職、

※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

入(退)會或到(結、退)訓之日起前 10 日內辦理。故如勞工已確定於元旦假期(110 年 12 月 30 日至 111 年 1 月 1 日)期間到職，事業單位可於 110 年 12 月 21 日至 29 日期間線上預辦加(退)作業。

勞保局 e 化服務系統(網址：<https://edesk.bli.gov.tw/aa/>)提供各式申報及查詢作業，網路單位還可於 10 日內預辦加(退)保，服務功能持續擴增。

【資料來源：本文援引 110 年 12 月 17 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

適用長照扣除額 應於年底前取得證明 聘僱外籍看護工家庭 檢附聘僱許可影本

為減輕長照家庭的負擔，針對綜合所得稅適用稅率 5%或 12%的民眾，可以每年 12 萬元定額扣除「長期照顧特別扣除額」。財政部中區國稅局提醒，納稅義務人如 110 年要繼續申報適用，應於 110 年底前取得相關證明文件，以聘僱外籍家庭看護工身份申請，應檢附今年度有效聘僱許可函的影本。

所得稅法 108 年修正，增訂長照特別扣除額，只要符合衛福部的「須長期照顧之身心失能者」，納稅人本人、配偶或受扶養親屬每人每年定額減除，民眾在次一年度報稅時，就可以檢附文件申報扣除；但減除幼兒學前特別扣除額及長照扣除額後，全年綜所稅適用稅率仍在 20%，或基本所得額超過規定的扣除金額 670 萬元，即不適用。

中區國稅局彰化分局說明，長照扣除額適用對象，包含聘僱外籍家庭看護工者、長照失能等級第 2 級至第 8 級且使用長照給付及支付基準服務者、入住住宿式服務機構全年達 90 天者，以及在家自行照顧者。如符合聘僱外籍看護工的身份，應檢附課稅年度核發的有效聘僱許可函影本。

至於長照失能等級第 2 級至第 8 級且使用長照給付及支付基準服務者，如在明年申報綜所稅時欲適用長照扣除額，應提供 110 年度使用指定服務的繳費收據影本一張。

※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

此外，入住住宿式服務機構全年達 90 天者，需提出 110 年度入住合格機構累計達 90 日且載明床型的繳費收據影本。在家自行照顧者，則應提出 110 年度取得的病症暨失能診斷證明書影本或 110 年度有效身心障礙證明(或手冊)影本，且須符合公告的身障種類。

彰化分局進一步說明，在家自行照顧者所須檢附的病症暨失能診斷證明書影本，常見以一般醫院診斷證明書代替，但依照衛生福利部及勞動部相關規定，病症暨失能診斷證明書暨巴氏量表為聘僱外籍家庭看護工的必要證明文件，提醒民眾務必配合辦理。

此外，如於申報期間查詢扣除額參考清單已查得有長照扣除額資料，即可免檢附上開證明文件。

【資料來源：本文援引 110 年 12 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

1 / 4 起入境變嚴 PCR 陰性報告縮短為 2 天

中央流行疫情指揮中心今(27)日表示，因應近期 COVID-19 全球疫情升溫，Omicron 等新興變異株於全球迅速擴散，上週(12/20-12/26)境外移入病例數新增 109 例，較前一次(12/13-12/19)新增 62 例，上升 76%，且 Omicron 變異株增加迅速，截至今日已累計 34 例，感染國家以美國及英國較多，加以我國已檢出多起境外移入病例為突破性感染，經評估國際間採認之入境前檢驗報告多以採檢日計算，故為確保航空防疫安全，自 2022 年 1 月 4 日零時起(啟程日)，旅客搭機前應檢附之 COVID-19 核酸檢驗報告調整為「2 日內」報告，報告起計日由原「報告日」改以「採檢日」為基準，並以啟程地表定航班時間(不含搭機當日)往前推 2 個「日曆日」計算，請旅客搭機前務必確認 PCR 檢驗報告符合以上規範。

指揮中心說明，旅客所持「2 日內 COVID-19 核酸檢驗報告」請符合下列規範：

1. 以英文、中文或中英對照版本為原則。
2. 該報告可為紙本(正本/影本)或電子報告書形式。
3. 需採分子生物學核酸檢測，且應可審核登機者之護照姓名、出生年月日(或護照號碼)、疾病名稱、採檢日及報告日、核酸檢驗方法(包括 PCR、Real-Time PCR 及 RT-PCR 等)及判讀結果等。
4. 血清免疫學檢驗抗原或抗體，非屬核酸檢測，未符合本措施規範之條件。

※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

對於違反前述規定之旅客，抵臺時將依傳染病防治法第 58 條、第 69 條規定及衛生福利部公告裁罰基準，處新臺幣一萬元至十五萬元罰鍰。

指揮中心強調，適逢春節前返鄉人潮，請旅客返臺必須事先瞭解並配合我國現行入境檢疫規定，及在臺檢疫期間應遵守之防疫措施，共同維護國內社區安全。

【資料來源：本文援引 110 年 12 月 27 日中時新聞網

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20211227002558-260405?chdtv>】



※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

憂防疫破口 政院推動失聯移工施打疫苗

近期國際 COVID-19 疫情再起，台灣境外移入個案有增加趨勢，為提高疫苗覆蓋率，行政院長蘇貞昌 12 月 2 日於行政院會中指示各部會提出相關方案，增加施打的近便性，除應盡量安排合法移工施打外，也特別點出要建立失聯移工的防護網，他強調目的不在於查緝，而是讓他們安心來施打，將進行研議，後續由中央流行疫情指揮中心對外說明細節。

蘇貞昌表示，目前我國疫苗總數已達 3700 多萬劑，但尚未打完的還有 950 萬劑之多；第一劑的疫苗覆蓋率已接近 78%，第二劑則有 57%，中間還有兩成落差，要設法儘快追上。

政院發言人羅秉成指出，就他所了解，合法移工的第二劑覆蓋率比國人低，如何增加近便性、可及性，要有相關的方法，但失聯移工、逾期居、停留外國人不容易掌握行蹤，也會有查緝的壓力，因此重點在於讓他們能夠施打，各種方式包括夜間施打、隨到隨打、外展服務等方式都在評估中。

對此立委賴香伶表示，自 5 月疫情爆發後，許多移工肩負照顧長者、失能者的責任，卻未能列入施打疫苗的順序中，因此她自 6 月起就不斷呼籲行政院、衛福部推動失聯移工施打方案，半年後行政院終於宣布推動失聯移工施打疫苗方案，呼籲行政院應該擴及逾期居留外國人施打疫苗，兩者總數約 8 萬人。

賴香伶指出，目前國內還有 900 多萬劑的 COVID-19 疫苗存貨，效期有限下，

※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

推動失聯移工疫苗施打方案，可增強台灣的群體免疫保護力；不過賴香伶也提到，就她向內政部移民署了解的情形，發現這次失聯移工疫苗施打方案，並沒有包括非移工身分的逾期居留外國人。

目前失聯移工約 5 萬人，其餘逾期居留外國人約 3 萬人，賴香伶呼籲內政部、衛福部、法務部應該考慮台灣整體防疫需求，透過宗教團體、NGO 推動促使逾期居留的外國人也能施打疫苗，避免少數族群成為防疫破口，這樣才能確保台灣社會整體防疫安全，對台灣社會的群體免疫才有正面幫助。

【資料來源：本文援引 110 年 12 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

資訊分享-黑巧克力好處這麼多！保護心血管、提升腦力、抗發炎...5 大好處 + 挑選眉角一次看

巧克力幾乎是無人不愛的甜點，也是許多人的 comfort food，一吃就覺得被療癒了，這是因為巧克力成分中的色胺酸可以達到放鬆心情的效果。不過除此之外，如果正確且適量的食用黑巧克力，還會對人體帶來許多正面影響。

研究顯示，可可中含有許多抗氧化成分，有助於減少發炎，也被證實有益心血管和大腦健康。以下告訴你可可含量較高的黑巧克力有這五大優點，從身到心全包了！

吃對黑巧克力，幫你護心、降血壓、改善大腦認知功能

1. **保護心血管**：降低心臟病風險、降血壓、增加好膽固醇

2020 年 7 月發表在歐洲心臟病學會旗下期刊《歐洲預防心臟病學雜誌》

(European Journal of Preventive Cardiology) 的研究〈 Association between chocolate consumption and risk of coronary artery disease: a systematic review and meta-analysis. 〉指出，巧克力有助於保持心臟血管健康。研究發現，與每周吃巧克力不超過一次的受試者相比，每周吃巧克力超過一次或每月超過 3.5 次則罹患冠狀動脈疾病風險降低 8%。

因為黃烷醇 (flavanol) 可以促進一氧化氮的生物活性，改善血管功能，降低

※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

血壓，同時增加好膽固醇（高密度脂蛋白膽固醇，HDL），而油酸則可降低壞膽固醇（低密度脂蛋白膽固醇，LDL）。「黃烷醇」是可可中含有的多種類黃酮成分之一。

2. 抗氧化、抗發炎

可可成分如黃烷醇、甲基黃嘌呤、多酚、硬脂酸可以減少發炎性物質，當中特別是黃烷醇屬於類黃酮化合物家族一員，也是「多酚」的一種，有助於清除體內自由基。

3. 改善大腦認知功能

許多研究表明類黃酮對腦部有益，食物來源包括柑橘類水果、葡萄酒、綠茶和可可。除了抗氧化及抗發炎作用，也會增加大腦的血液流動，可增強認知的能力。而可可多酚有助於增加能活化腦神經細胞的蛋白質。

加州大學舊金山醫學院教授林慶順在〈巧克力能防阿茲海默症嗎〉提到巧克力防阿茲海默症的效用可能很有限，不過「就目前的科學證據而言，巧克力似乎是對大腦有益。」他也提到 2017 年 5 月一篇綜述論文〈用可可類黃酮增強人的認知功能〉發表，可見可可及其類黃酮成分對認知功能是被正面看待的。

4. 富含礦物質

根據衛福部食藥署食品營養成分資料庫，每 100 克含 85% 可可的黑巧克力有 14.2 克的纖維以及鐵、鎂、銅、錳、鋅等等，以礦物質補充的角度來看，是不錯的微量元素補充來源。

※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. 抑制糖癮，飲食控制更有好心情

台灣唯一同時擁有家醫、肥胖、美容、老年、骨鬆等五科專科醫師認證的王姿允醫師曾分享黑巧克力的幾項益處，提到其中含有的色胺酸有穩定血糖、讓心情穩定和抑制食慾的功效，而實驗發現，攝取黃酮類抗氧化物對體重的控制也有潛在幫助。所以，如果嘴饞或心情煩燥時想吃甜食，又想避免「好吃到過量」，不妨來份 30g 的 85% 以上、且碳水跟糖含量適宜的黑巧克力。

巧克力怎麼挑？%數、可可脂含量……成分標示眉角要注意

即便對健康有益，黑巧克力的攝取量還是要適當避免發胖，且種類選擇也有許多眉角。林慶順教授提到，只要沒加糖和飽和脂肪，不論生或熟可可，當中含有的營養成分都對健康有益。大原則雖是可可比例越高，對健康影響就越正面，不過還是要先搞懂巧克力「%數」和牛奶巧克力、白巧克力等差異，以及個別的標示意義，以免踩到健康地雷。

巧克力包裝標示的「%數」，代表的是「可可固形物含量」比例，越高則口味越苦。依照衛福部食藥署標準，「黑巧克力」的可可固形物總量需達 35% 以上、可可脂與非脂可可固形物分別佔巧克力的 18% 及 14% 以上。因此，這就導致就算一樣是 85% 的黑巧克力，不同品牌的黑巧克力，其可可脂及非脂可可固形物的比例也可能不同，風味呈現亦有所差異。同理，85% 與 75% 的黑巧克力，實際上每單位含有的可可脂可能是一樣多的。

※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

「白巧克力」的成分含量規定則是可可脂含量高於 20%、添加乳粉後的牛乳固形物達 14%以上；「牛奶巧克力」則無可可脂含量規定，但要有 25%以上的總可可固形物、2.5%以上的非脂可可固形物及 12%以上的牛乳固形物。另外，成分標示中的「代可可脂」是指棕櫚油、牛油樹油或葵花籽油等植物油，若品名附近標示「可可脂中添加植物油」等字樣，代表代可可脂含量沒有超過產品總重量 5%；若品名前加入「代可可脂」則是超過 5%。

最後也要提醒，尤其是糖尿病和肥胖族群，需要優先考量市售巧克力產品中的熱量及人工添加物如糖份、牛奶和脂肪。八歲以下孩童、懷孕及哺乳婦女及胃食道逆流患者也要斟酌攝取。而國健署提到，巧克力的鉀、磷含量較高，因此慢性腎臟病的患者必須謹慎看待，必要時請諮詢專科醫師或營養師。

【資料來源：本文援引 110 年 12 月 25 日元氣網 <https://health.udn.com/health/story/6037/5984867>】

※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