

# 過勞之島



[過勞之島\\_下载链接1](#)

著者:黃怡翎

出版者:衛城出版

出版时间:2015-4-15

装帧:平装

isbn:9789869135115

婆娑之洋，美麗之島，島上的人民為生活辛勤奮鬥。然而，曾幾何時，勞動者的努力換不到應得的報酬，陷入窮忙迴圈；憧憬的生活被高壓力、長時間的工作一口口吞吃殆盡；因公病倒甚至猝死的悲劇遍及各行各業。美麗之島，成了過勞之島。

《過勞之島》乃台灣首見，從本土的過勞死案例來揭露職場亂象，剖析背後層層制度問題，並且提出具體對策。書中八個不同行業的故事，為過勞死傷勞工及其家屬留下了誠實而震撼的第一手紀錄。本書亦從現行法令的漏洞盲點、企業營利手法、主政者思維與經濟發展模式、科技工具、傳統文化等多重面向，完整深入地探討台灣竟形成「平均每十天就有一人過勞死」恐怖現象的結構面成因，提出改善制度的六大建言。此外，還為勞工整理出自救救人的五招心法，並提供相關指引的詳盡附錄。

人，就是人。企業組織裡的職工，並不是大機器裡的小螺絲釘，一旦螺紋磨盡耗損，就棄置一旁，換一顆新的來替代，只要機器繼續運轉就好。人的價值應被尊重，人的尊嚴應被維護。紅色，是受害勞工的血汗、家屬的血淚，但也是日出彤霞的顏色——「過勞之島」不只是一句沉重的控訴，沉重，是為了用更大的力道來喚醒這社會，攜手推動改革，讓勞工的黑暗時代過去，看見天明的曙光。

## 各方推薦

曾經被台灣人引以為傲的經濟奇蹟，真相已經大白，那便是破壞環境、壓榨勞工、貧富懸殊。所有的一切，要從政策和制度來改善，否則只剩抗爭到底以求自救一途。

## 作家 小野

《過勞之島》是我讀過的所有書籍中，最令人動容的一本。它有別以往的勞動事務叢書，以第一線勞動現場的故事揭露出那些我們所習以為常的現象，所以它真實到令人覺得殘酷，卻也非常具說服力。如同書中提及的保全人員，長期暴露在過勞的高風險勞動環境中，卻被社會所忽視。藉由這本書，讓我們得以完整的正視整個台灣的過勞病症。

## 高雄市產業總工會理事長 江健興

台灣過去的經濟奇蹟，是由「過勞之島」堆積而成，但「過勞之島」已筋疲力盡、無以為繼。台灣現在的突圍與未來的幸福，必須走出「過勞之島」才得以創造。

## 天下雜誌總主筆 何榮幸

層出不窮的過勞死案件，使我們意識到，原來「勤奮」美名的背後，暗藏了無數隻不懷好意的手，不斷將無助的勞動者逼向懸崖，在極限的尺度上豪賭詐取。究竟，合法與非法之間的界線，要多少生命的獻祭才能使之透明，並換得寸縷的修正？當企業與公務機關裡的旁觀冷眼，默許了以受薪者為芻狗的管理姿態時，這本書，將喚醒我們的麻木，同時強化我們對抗顛覆的意志。

## 作家 幸佳慧

過勞，是一種社會不平等的結果。長期以來，重資輕勞的台灣社會，政治和經濟體制放縱了資本以犧牲勞工權益追求最大獲利的惡習，讓勞工只能在長工時、低工資下反芻惡劣勞動環境的心酸，求到的卻只是稍能養家糊口的微薄收入。最終，勞工倒下了，但資本卻日益猖狂。《過勞之島》一書寫的就是這些社會不能不知道的故事。

## 六輕企業工會聯合會理事長 林志玩

技術進步，生產組織合理化，個人自主性思維的蔓延，社會集體與威權束縛的逐漸解消，迎來的，不是從勞動解放，不是馬克思說的揚棄異化，更不是多人預測的勞動末日；過勞與血汗，深沉的桎梏與剝削，竟是當代台灣的勞動寫照。這本書，有故事，有背景

，有指向，有意識與行動，是了解台灣血汗勞動的敲門磚，剩下來的，就是讀者的事了。

政治大學法律系助理教授 林佳和

對新自由主義的放任滿足政治對GDP的瘋狂渴望，雖然建構華美的數字金字塔，但奴役的工法，一如三千年前。資本與政治聯手控制勞務價格的議價權，製造貧窮後，再經由勞動意識的扭曲宰制勞動人的本我，最終將資本家的經營風險轉嫁為工薪族的過勞風險。「過勞之島」一書揭開貧窮的新痂皮，探進疲累的表皮，真實揭露吞噬勞動成果以自我增生的「經濟癌」真相！疲累的上班族，請丟掉無用的健康書籍吧！真實的病灶在本書裏。

工作貧窮研究室主任 洪敬舒

我在新事社會服務中心從事職業災害勞工服務有二十多年，很少看到可讀性高、產生感同身受的相關書籍。這是一本鉅作，怡翎、有智兼具文才、法理及悲憫之情，探討現代隱形殺手職業災害過勞問題，剖析法律、制度所給予的保障很不可靠。希望大家除了珍惜書中提供的健康管理及自助方法，更要推動法制的改善，這是此書最珍貴的貢獻。

新事社會服務中心主任 韋薇

「人應該為了生活而工作，而非為了工作而生活」，儘管無人否認這句人生哲語的智慧，然而，在「低薪資、高工時」已成常態的台灣，卻是絕大多數勞動者無法享有的餘裕。「過勞之島」以真實的血汗故事為楔，不僅清楚描繪原可豐富精采的年輕生命，如何被不斷惡化的職場環境消磨壓榨而終至過勞殞落，更深入淺出地說明現行法規的缺失與政府機關的失職，並進一步提出重要的改革芻議，是一本理解台灣過勞問題、思考解決之道的必讀好書。

中央研究院法律學研究所研究員 黃國昌

認真工作，或許可以勉強餬口；努力不懈，或許能獲取些許成就，但是要多認真努力？該付出多少代價？才算得上是好的工作態度？永久失去健康，值得嗎？過勞死，值得嗎？「低薪」、「派遣」、「論件計酬」、「長工時」、「責任制」、「工會不健全」、「政府不作為」…勞工血淚，背後總有著強大的結構性因素。而工殤、職業傷害、過勞死，卻往往被歸因於勞工個人身心脆弱。於是，無論是自願還是被動，在認真努力工作的大帽子下，你我的生命與健康，就繼續地透支與預付。怡翎與有智是非常優秀的社運與媒體工作者，這本書除了描寫多個深入而真實的故事，也對背後結構以及個人如何自救有著完整的分析。透過這本書，我們可以清楚發現，過勞死，絕非個人太過軟弱、太不耐操，而是整個社會所設下的巨大陷阱。衷心希望，你我他及每一個勞工，都不會再是這個陷阱的受害者。

公視有話好說製作人兼主持人 陳信聰

勞工猝發腦心血管疾病，通常具有多重原因，故是否屬俗稱之過勞死，需調查個案事證是否具相當因果關係而定。為協助醫師診斷認定，政府雖訂有相關指引供參考，但獲得保險給付或雇主補償者仍屬少數，本書作者從事立法委員助理期間接獲個案，契而不捨，熱心協助家屬釐清事實，並進一步就制度面提出建議殊為難得。日本2014年11月起實施《過勞死等防止對策推進法》，以因應近年來多起過勞死事件所造成個人、遺屬及社會的重大損失，最重要意義是過勞事件屬於嚴重的社會問題，政府有責任研究及調查過勞死原因，並推動防止過勞死的政策，本書之出版，呼應了日本社會的共識，故樂於推薦。

前勞動部職業安全衛生署長 傅還然

懇切的文字，淺白的故事，背後承載著「過勞台灣」的殘酷真相。一如書中以「沙漏裡的螞蟻」形容無數勞工的處境，這是難以面對，但必須正視的生存議題。

新聞工作者 黃哲斌

過勞工程師父母的淚、過勞保全員家屬的奔走、過勞醫師失憶後的無助、過勞護理師手腕上的點滴、過勞駕駛昏迷前的勇氣，這些觸動人心的情節，不僅出現在《過勞之島》中，也曾出現在過勞記者一篇篇的血淚報導中。希望這本書，能點醒勞資雙方，勿成讓美麗寶島變過勞之島的劊子手，而應砥礪彼此，成為推動台灣走向幸福之島的推手。

蘋果日報工會理事長 蔡日雲

過勞早已是護理師臨床工作的最佳寫照，本書不僅基於作者怡翎擔任國會助理期間與護權會合作之實務經驗，深入勾勒護理職場之困境，突顯護理師工時長，護理工作內涵細碎而繁瑣，更需要付出看不見得情緒勞務，也細緻的討論過勞的後果往往烙印在無名勞工的墓碑上。諷刺的是過勞職災的認定又是勞工們體驗不公義的層層關卡。此書作者們以生動文筆深深刻畫出現代社會勞資關係的壓迫，以及政策轉化的可能。

台灣護理產業工會理事長 盧孳豔

認真工作，或許可以勉強餬口；努力不懈，或許能獲取些許成就，但是要多認真努力？該付出多少代價？才算得上是好的工作態度？永久失去健康，值得嗎？過勞死，值得嗎？「低薪」、「派遣」、「論件計酬」、「長工時」、「責任制」、「工會不健全」、「政府不作為」…勞工血淚，背後總有著強大的結構性因素。而工殤、職業傷害、過勞死，卻往往被歸因於勞工個人身心脆弱。於是，無論是自願還是被動，在認真努力工作的大帽子下，你我的生命與健康，就繼續地透支與預付。怡翎與有智是非常優秀的社運與媒體工作者，這本書除了描寫多個深入而真實的故事，也對背後結構以及個人如何自救有著完整的分析。透過這本書，我們可以清楚發現，過勞死，絕非個人太過軟弱、太不耐操，而是整個社會所設下的巨大陷阱。衷心希望，你我他及每一個勞工，都不會再是這個陷阱的受害者。

公視有話好說製作人兼主持人 陳信聰

勞工猝發腦心血管疾病，通常具有多重原因，故是否屬俗稱之過勞死，需調查個案事證是否具相當因果關係而定。為協助醫師診斷認定，政府雖訂有相關指引供參考，但獲得保險給付或雇主補償者仍屬少數，本書作者從事立法委員助理期間接獲個案，契而不捨，熱心協助家屬釐清事實，並進一步就制度面提出建議殊為難得。日本2014年11月起實施《過勞死等防止對策推進法》，以因應近年來多起過勞死事件所造成個人、遺屬及社會的重大損失，最重要意義是過勞事件屬於嚴重的社會問題，政府有責任研究及調查過勞死原因，並推動防止過勞死的政策，本書之出版，呼應了日本社會的共識，故樂於推薦。

前勞動部職業安全衛生署長 傅還然

懇切的文字，淺白的故事，背後承載著「過勞台灣」的殘酷真相。一如書中以「沙漏裡的螞蟻」形容無數勞工的處境，這是難以面對，但必須正視的生存議題。

新聞工作者 黃哲斌

過勞工程師父母的淚、過勞保全員家屬的奔走、過勞醫師失憶後的無助、過勞護理師手腕上的點滴、過勞駕駛昏迷前的勇氣，這些觸動人心的情節，不僅出現在《過勞之島》中，也曾出現在過勞記者一篇篇的血淚報導中。希望這本書，能點醒勞資雙方，勿成讓美麗寶島變過勞之島的劊子手，而應砥礪彼此，成為推動台灣走向幸福之島的推手。

蘋果日報工會理事長 蔡日雲

過勞早已是護理師臨床工作的最佳寫照，本書不僅基於作者怡翎擔任國會助理期間與護權會合作之實務經驗，深入勾勒護理職場之困境，突顯護理師工時長，護理工作內涵細碎而繁瑣，更需要付出看不見得情緒勞務，也細緻的討論過勞的後果往往烙印在無名勞工的墓碑上。諷刺的是過勞職災的認定又是勞工們體驗不公義的層層關卡。此書作者們以生動文筆深深刻畫出現代社會勞資關係的壓迫，以及政策轉化的可能。

台灣護理產業工會理事長 盧孳豔

作者介绍:

黃怡翎

東吳大學政治系畢業，原想關注性別議題而進入立法院擔任國會助理，卻意外開始接觸勞工權益相關問題。擔任國會助理八年多，協助勞工爭取權益，並積極推動制度的改變。2013年離開立法院，與眾多伙伴共同組織台灣職業安全健康連線，現擔任執行長，希望透過專責機構的成立，一起為勞工的職業安全與健康保障盡一份心力。

高有智

畢業於台大新聞研究所。擔任記者多年，歷任中國時報、天下雜誌等媒體，目前任職於原住民族電視台。曾獲卓越新聞獎、吳舜文新聞獎等新聞獎項。曾經以為夢想可以讓人偉大，如今卻感受到自己的渺小，但始終相信熱情、美好的事物可以改變世界。

合著有《極速13KM：剎不住的狂想人生》、《我的大革命：相信夢想，相信自己內在的力量》、《我的大革命：顛覆主流》、《我的大革命：永續生活》、《陪你一起慢慢走》等書。

目录: 推薦序：告別「血汗勞動」！ \ 鄭雅文

推薦序：防止過勞才是正道 \ 黃淑英

推薦序：讓勞工免於過勞的恐懼 \ 孫友聯

推薦序：過勞少一點，人性多一點 \ 何明修

導讀：血汗經濟崩世代一直面台灣青年過勞死的真相 \ 林宗弘

自序

前言：工作是謀生，還是找死？

第一部 累痕

第一章 一名工程師之死

第二章 一場令人心碎的葬禮

第三章 無薪假風暴下的過勞紀事

第四章 醫師救人還是被救

第五章 折翼的白衣天使

第六章 醒來的變調人生

第七章 救命英雄的職場悲歌

第八章 夢工廠裡的血汗人生

第二部 制度殺人?! 當前勞動制度檢討

第九章 過勞職場現形記

第十章 過勞認定的漫漫長路

第十一章 失靈的過勞求償制度

第十二章 全球的過勞現象

第十三章 對抗過勞大作戰

第三部 過勞自救寶典

第十四章 過勞了，我該怎麼辦？  
第十五章 過勞自我防護措施  
附錄一 現行過勞認定標準及程序  
附錄二 歷年來被指定適用勞基法第八十四之一條工作者  
附錄三 現行勞保職災給付內容  
附錄四 財團法人法律扶助基金會各地分會  
附錄五 防過勞資源  
• • • • • ([收起](#))

[過勞之島\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

社会学

台湾

劳工

@台版

## 评论

關注了近年來許多台灣的社會問題，過勞低薪的現象尤為普遍，很多時候都會反思台灣是如何一步步走向今天這樣的局面，到底是曾經大家引以為傲（到現在還是如此）的制度出了問題，還是每一個個人心態匯聚起來的氛圍造成這些問題，都值得我們反思。然而政府的作為往往是有限的，因此看到許多民意機關為基層奔走爭取利益時，仍然挺感動的。這才是民意機關存在的理由。

-----  
[過勞之島\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

-----  
過勞之島\_下载链接1