



不無印
需法刷
退投
回遞品
廣告

發行人 | 葉琇嫻

出版 | 臺北市勞動力重建運用處

發行地址 | 10851 臺北市萬華區艋舺大道 101 號 4、5 樓

電話 | 02-23381600

編委會 | 黃毓銘、陳恩美、蕭家雯

指導單位 | 勞動部勞動力發展署

執行單位 | 臺北市勞動力重建運用處

編輯 | 陳申、高源隆、施鶯音、鄭碧玉、陳玉蓮、

謝珮瑩、翁弘駿、黃御宇、孫乙華

製作單位 | 曦望數位設計印刷庇護工場

Pag-iwas sa malubhang espesyal na nakakahawang sakit na pulmonya

提醒移工朋友了解相關防疫措施

1. 要怎麼防疫

- (1) 有發燒咳嗽應戴口罩
- (2) 肥皂勤洗手
- (3) 少去傳統市場或醫院等人多場所，若需去醫院務必要整天戴口罩
- (4) 避免接觸野生動物或禽鳥

2. 如果不舒服疑似症狀要去那裡

若有出現發燒 ($\geq 38^{\circ}\text{C}$)、急性呼吸道症狀 (如咳嗽) 或發病前 14 日曾有旅遊史與接觸史，立刻戴口罩主動撥打 1922 專線或臺北市防疫專線 2375-3782，依

指示儘速就醫，並告知旅遊史、職業別、接觸史及是否群聚

3. 如果周邊有人有疑似症狀要如何協助
協助戴上口罩並主動撥打 1922 專線或臺北市防疫專線 2375-3782，依指示儘速就醫，並告知旅遊史、職業別、接觸史及是否群聚

相關防疫資訊

衛生福利部疾病管制署 - 1922 防疫達人

☎ 防疫專線 1922

☎ 外來人士專線 0800-024-111



1. Pag-iwas sa Wuhan Pneumonia

- (1) Magsuot ng tamang surgical mask.
- (2) Ugaliin ang regular na maghugas ng mga kamay.
- (3) Iwasan kumain ng mga hilaw na karne o itlog.
- (4) Umiwas na magpunta sa matataong lugar kagaya ng hospital o palengke.
- (5) Umiwas na mamasyal sa Wuhan, China o sa mga apektadong lugar.

2. Kung ang nararamdaman mo na hindi ka komportable at kung mayroon kang lagnat ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), talamak na mga sintomas ng paghinga (tulad ng ubo), o kasaysayan ng paglalakbay at kasaysayan ng pakikipag-ugnay 14 araw bago ang simula, agad na magsuot ng mask at aktibong tawagan ang

lina ng 1922 o ang linya ng pag-iwas sa epidemya ng Taipei 2375 -3782, sa lalong madaling panahon. Pumunta kaagad ng ospital at sabihin ang kasaysayan ng paglalakbay, trabaho, kasaysayan ng pakikipag-ugnay at kung sila ay clustered.

3. Paano makakatulong kung ang isang tao ay may hinala na mga sintomas.

Turuan ang tamang pagsuot ng mask at i-dial ang 1922 o Taipei City Epidemic Prevention Line 2375-3782.

Bilisan na magpunta sa ospital at ipagbigay-alam ang kasaysayan ng paglalakbay, trabaho, kasaysayan ng pakikipag-ugnay at kung ang mga ito ay clustered.

Ang pinagmulan at mga kostumbre ng Kapistahan ng mga Parol

元宵節的由來與習俗



親愛的移工朋友，你知道元宵節的由來嗎？元宵節的由來有好幾種說法，現代研究認為元宵節是源自於人們對火的崇拜和祈求新年豐收，點火來驅除蟲蛇猛獸，並祭祀滿月，一開始是點火把，後來分別發展成點篝火、掛燈籠的習俗。

元宵節是每年的正月即農曆元月十五日，古人稱夜為「宵」，是一年當中第一個月圓之夜，臺灣各地有不同的元宵節活動，例如臺東有「炸邯鄲」活動、臺南鹽水有「燃蜂炮」活動、新北平溪有「放天燈」活動等。

除了上述地區性活動之外，一般民眾還會吃元宵，元宵是用白糖、芝麻、豆沙、花生等為餡料，用糯米粉包成圓形的甜食，吃元宵有象徵團圓美滿之意。

Alam mo ba ang pinagmulan ng Kapistahan ng mga Parol? Maraming mga teorya tungkol sa pinagmulan ng Kapistahan ng mga Parol. Iminumungkahi ng modernong pagsasaliksik na ito ay nagmula sa pagsamba sa apoy at sa pagnanais sa isang masaganang ani sa Bagong Taon. Sinisindihan ang apoy upang itaboy ang mga insekto, ahas at hayop, at upang sambahin ang kabilugan ng buwan. Noong una, mga sulo ang ginagamit. Nang maglaon, nagkaroon ng kaugalian ng pagsisindi ng mga sigâ at pagbibitin ng mga parol.

Ang Kapistahan ng mga Parol ay pumapatak sa ika-15 araw ng unang buwang lunar, ang unang

kabilugan ng buwan ng taon. Mayroong iba-ibang aktibidad sa Kapistahan ng mga Parol sa Taiwan, gaya ng "bombing Lord Handan" sa Taitung, "Beehive Fireworks Festival" sa Yanshui, Tainan, at "Sky Lantern Festival" sa Pingxi, New Taipei City. Bilang karagdagan sa mga nasa itaas na aktibidad ng rehiyon, ang mga tao ay kakain rin ng yuanxiao. Ang Yuanxiao ay isang bilog na matamis na panghimagas na may palamang puting asukal, linga, bean paste, at mga mani. Ang pagkain sa yuanxiao ay nagsisimbolo ng masayang pagkikitang-muli.

Pansinin! Ang pagsakay sa e-bike nang walang suot na helmet ay ilegal.

注意！騎乘電動自行車沒戴安全帽也要罰

親愛的移工朋友，從 108 年 10 月 1 日起，騎乘電動自行車如果未戴安全帽，警方將會依法開罰，電動自行車騎士可處 300 元罰款，可別拿自己的荷包開玩笑！

另外，如果擅自增、減、變更電子控制裝置或原有規格，可處 1800 元以上、5400 元以下罰款，並責令改正，電動自行車行駛於道路時，最高時速以 25 公里為限，違反者，將處 900 元到 1800 元罰款喔！

Mula Oktubre 1, 2019, ang mga taong sumasakay sa e-bike nang walang suot na helmet ay pagmumultahin ng NT\$300. Hindi tumutubo sa mga puno ang pera. Huwag mong isapanganib ang iyong pera dito. Karagdagan pa, anumang walang pahintulot na pagdaragdag, pagbabawas o pagbabago sa

elektronikong control device o sa orihinal na mga espesipikasyon ng e-bike ay sasailalim sa pagmumulta ng NT\$1,800~NT\$5,400, at pagwawasto. Ang pinakasukdulang bilis para sa mga e-bike sa kalsada ay 25 km/h. Ang mga lalabag ay pagmumultahin ng NT\$900 ~NT\$1,800.

Pag-iwas sa Seksuwal na Panliligalig

性騷擾防治

親愛的移工朋友們，只要與性或性別有關，會讓您感到不舒服不自在、覺得被冒犯、被侮辱的言行舉止，就可能構成性騷擾。性騷擾可能影響到您就學或就業機會的表現，或者是日常生活之進行。性騷擾是一種對人身安全的傷害，任何人都可能被性騷擾，嚴重的性騷擾行為可能演變成性侵害或強制猥褻，因此如果遇到性騷擾一定要勇於制止、勇敢說不，當您遭受性騷擾，您可以運用以下的資源或原則處理。處理過程中有任何問題，可以直撥「113」24小時保護專線，提供您專業的協助。

如果被性騷擾，該怎麼辦？

- 一、保持冷靜，不要驚慌。
- 二、立即要求禁止性騷擾行為。
- 三、記下性騷擾發生之人、事、時、地、物。
- 四、尋求協助（向主管機關提出申訴，若被觸摸隱私處則向警察機關提出告訴）。



Anumang paggawing seksuwal o may kaugnayan sa kasarian na nagpaasiwa, nakasakit, o nakainsulto sa iyo ay maituturing na seksuwal na panliligalig. Maaaring makaapekto ang seksuwal na panliligalig sa iyong pag-aaral o pagtatrabaho, o sa paggawi mo sa iyong araw-araw na pamumuhay. Ang seksuwal na panliligalig ay isang kapinsalaan sa personal na kaligtasan na maaaring mapaharap sa sinuman. Maaaring humantong sa seksuwal na pang-aabuso o pagsalakay ang seksuwal na panliligalig. Kaya naman, kapag napapaharap ka sa seksuwal na panliligalig, mangyaring gawin ang iyong buong makakaya upang ihinto at humindi sa mga nanliligalig. Kung ikaw ay dumaranas ng seksuwal na panliligalig, maaari

mo itong harapin ayon sa sumusunod na mga sanggunian o simulain. Kung mayroong anumang problema sa proseso, mangyaring i-dial ang 24-hour hotline na "113", kung saan ikaw ay makakakuha ng propesyonal na tulong.

Paano kung ikaw ay seksuwal na nililigalig?

1. Manatiling kalmado at huwag mataranta.
2. Sabihin agad sa nanliligalig na huminto.
3. Isulat kung sino, ano, kailan, saan at paano nangyari ang seksuwal na panliligalig.
4. Humingi ng tulong (umapela sa may-kakayahang awtoridad; mag-report sa pulis kung hinawakan ang pribadong bahagi ng iyong katawan)

Panahon ng Cherry blossom sa Yangmingshan

陽明山賞櫻

親愛的移工朋友們，陽明山是賞櫻最佳的去處，每年2月是陽明山百花盛開的季節，也吸引不少各地遊客前來遊玩，浪漫的櫻花繽紛的開不停，陽明公園、花卉試驗中心、平菁街42巷櫻花林、中華電信國際電台等地是賞櫻花主要景點，盛開的櫻花有吉野櫻、昭和櫻、八重櫻等。趕在櫻花盛開的季節裡上山欣賞，在櫻花林中，沿著櫻花步道散步，沉浸在大自然的芬多精中，享受落櫻紛飛的情景，賞完櫻花後再到遼闊草原的擎天崗上去野餐，享受悠閒愜意的週末時光。

Ang Yangmingshan ay ang pinakamagandang lugar para ma-enjoy ang panahon ng cherry blossom. Bawat taon sa Pebrero ang panahon ng pamumukadkad ng mga bulaklak sa Yangmingshan, na siyang nang-aakit sa mga turista na masiyahan sa romantikong mga cherry blossom. Kasama sa ilang lugar kung saan ka masisiyahan sa mga cherry bloom nang malapitan sa Yangmingshan ang Yangming Park, Floriculture Experiment Center, Lane 42, Pingjing St. sa Pingdeng Village, CHT radio station. Ang mga puno ng cherry na namumulaklak ay kinabibilangan ng iba-ibang uri ng mga cherry blossom, gaya ng Yoshino cherries, Showa cherries, at ng Yaezakura double cherries. Sa panahon ng cherry blossom, lumakad sa daan, magpokus sa phytoncide, at masiyahan sa tanawin ng nahuhulog na cherry blossom. Matapos mag-enjoy sa mga cherry blossom, pwede kang mag-

交通資訊：

1. 捷運淡水線
劍潭站，轉搭紅5至陽明山總站
台北車站，轉搭260至陽明山總站
北投站，轉搭小9或129至陽明山公園服務中心
2. 休閒公車（僅例假日行駛）
108、108區、109、111、128、129
3. 一般公車
230、260、260區、260花鐘線、303、小36、681、紅5、小8、小9、小15、小25、小26

piknik sa malawak na Damuhan ng Qingtiangang at masiyahan sa isang nakakarelaks na dulo ng sanlinggo.

Impormasyon sa trapiko:

1. MRT Tamsui Line
Sa Jiantan Station, sumakay sa bus na Red 5 papuntang Yangmingshan terminus
Sa Taipei Main Station, sumakay sa na bus 260 papuntang Yangmingshan terminus
Sa Beitou Station, sumakay sa bus na 129 o Small No. 9 Yangmingshan National Park Visitor Center
2. Leisure bus (tuwing holiday lang)
108, 108 Shuttle, 109, 111, 128, 129
3. Regular bus
230, 260, 260 Shuttle, 260 Flower Clock line, 303, Small 36, 681, Red 5, Small 8, Small 9, Small 15, Small 25, Small 26

