

Lao động quốc tế



21 期



滿意度調查

國際移工

<http://www.fد.gov.taipei/>

中華民國 109 年 3 月 20 日

不無印廣
需法刷
退投
回遞品
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



親愛的移工朋友，您有在使用網路交友嗎？以下幾點提醒您

1. 小心謹慎登入交友網站：許多交友網站無專人管理或檢舉機制，因此若是要透過交友網站交友，除了慎選交友網站外，登入的帳號密碼最好設立嚴謹的密碼並定期更新，以避免遭人冒用。
2. 避免洩漏個人隱私資料：透過網路與人溝通，對於個人資料的登錄要十分小心謹慎，在網路上盡量避免留下真實姓名、電話、住址、信用卡帳號等基本資料，並對於此類資料的登錄要十分小心。
3. 留意自身的言論：勿在網路上發表具攻擊性、引人反感的言論，也審慎分析與轉寄網路上訊息，不要散佈謠言。

網路擴大了我們的人際關係，讓我們可以交到更多的朋友。但也因為網路的特性，讓網路交友增添了一些風險。瞭解網路特性與注意事項，才能讓我們在現實與網路世界安全交友。帶著真心與小心，網路交友也可以安全又美好，務必注意和網友互動時的安全、避免金錢上的往來或是透露太多詳細的個人資料，保持誠信的態度同時保有適當的警戒心。

Các bạn lao động người nước ngoài thân mến, các bạn có sử dụng mạng để kết bạn không? Nhắc bạn mấy điểm sau đây

1. Cần thận, thận trọng đăng nhập trang web kết bạn: Rất nhiều trang web kết bạn không có chuyên viên quản lý hoặc cơ chế khiếu nại, vì thế nếu kết bạn qua trang web kết bạn, ngoài phải thận trọng chọn trang web kết bạn ra, còn phải để ý tài khoản và mật khẩu đăng nhập tốt nhất lập mật khẩu nghiêm ngặt và cập nhật định kỳ, để tránh bị người khác giả danh lợi dụng.
2. Tránh tiết lộ thông tin bí mật cá nhân: Nói chuyện qua lại với người khác trên mạng, cần phải hết sức cẩn thận đối với thông tin cá nhân, cố gắng tránh để lại các thông tin cơ bản như họ tên, điện thoại, địa chỉ nơi ở thực tế, số thẻ tín dụng trên mạng, và phải hết sức thận trọng đối với việc đăng nhập những thông tin này.
3. Lưu ý những phát ngôn cá nhân: Đừng phát biểu những

ngôn từ mang tính công kích, khiến người khác phản cảm trên mạng, và cũng thận trọng phân tích và chuyển gửi thông tin trên mạng, đừng phát tán lời đồn không có thật.

Mạng Internet đã mở rộng quan hệ nhân tế của chúng ta, khiến chúng ta có thể kết bạn với rất nhiều người. Nhưng cũng bởi đặc tính của trang web, khiến cho việc kết bạn qua mạng thêm nhiều rủi ro. Hiểu được đặc tính trang web và những điều cần chú ý, mới có thể giúp chúng ta kết bạn một cách an toàn ngay cả trong thực tế cũng như trong thế giới mạng. Cần thật lòng và phải cẩn thận, kết bạn qua mạng cũng có thể an toàn và tốt đẹp, song cần chú ý sự an toàn khi tương tác với người bạn trên mạng, tránh có những quan hệ về tiền bạc hoặc tiết lộ thông tin cá nhân quá chi tiết, giữ thái độ thành tín, đồng thời giữ cảnh giác một cách thích hợp.

Xử lý nghẹn vật lạ - Phương pháp cấp cứu Heimlich

異物梗塞之處理 - 哈姆立克急救法

親愛的移工朋友，發現有人噎到了，該怎麼辦才好？

確認患者因異物噎住引發呼吸困難時，應立即施行急救法，幫助患者將異物排除，恢復呼吸暢通。

輕度異物梗塞（狀況一）

當患者發生異物梗塞，但仍可呼吸時，請立即詢問患者是否噎到了，然後鼓勵患者用力咳嗽，切勿干擾患者自發性的咳嗽與呼吸，最重要的是，立即撥打 119。記住，此時避免拍打患者背部，亦不能給他喝水。

重度異物梗塞（狀況二）

當患者出現咳嗽困難、無法呼吸，或呈現缺氧狀態時，請立即詢問患者是否噎到了，若病人無法發出聲音或回應時，須立即撥打 119 求救，且即刻施行哈姆立克急救法，步驟如下：



（一）立即至患者後方雙腳成弓箭步，前腳膝蓋置於患者胯下，上半身靠近患者或貼緊背部以防患者跌倒。

（二）一手握拳，拳眼面向肚子，抵住劍突尖端（約肚臍上緣）下方；另一手抱住放好之拳頭，然後雙手用力向病人的後上方，快速瞬間重複推擠，頻率約一秒一次。

（三）隨時留意是否有異物吐出，直到患者吐出異物或發覺患者失去意識為止。

Các bạn lao động người nước ngoài thân mến, phát hiện thấy có người bị nghẹn, thì phải làm thế nào mới được?

Khi xác nhận người bệnh bị nghẹn vật lạ khiến khó thở, phải lập tức thực hiện phương pháp cấp cứu, hỗ trợ người bệnh lấy vật lạ ra, phục hồi hô hấp bình thường.

Nghẹn vật lạ mức độ nhẹ (tình hình 1)

Khi người bệnh bị nghẹn vật lạ, nhưng vẫn có thể thở, thì lập tức hỏi người bệnh có phải bị nghẹn hay không, sáu đó khuyến khích người bệnh dùng sức ho khạc, đừng gây phiền việc ho khạc hoặc hô hấp mang tính tự phát của người bệnh, điều quan trọng nhất đó là, lập tức gọi cho 119. Nhớ là, lúc này tránh vỗ lưng cho người bệnh, và cũng không được cho người bệnh uống nước.

Nghẹn vật lạ mức độ nặng (tình hình 2)

Khi người bệnh xuất hiện trạng thái khó thở, không thể thở, hoặc thiếu ôxy, thì lập tức hỏi bệnh nhân có phải bị nghẹn hay không,

nếu bệnh nhân không thể phát ra âm thanh hay trả lời, thì phải lập tức gọi cho 119 cầu cứu, và lập tức thực hiện phương pháp cấp cứu Heimlich, các bước như sau:

(1) Lập tức đứng đằng sau người bệnh, hai chân để thành hình cung tên, đầu gối chân trước đặt ở đùi của bệnh nhân, nửa người trên đặt gần bệnh nhân hoặc áp sát phần lưng để phòng ngừa bệnh nhân bị ngã.

(2) Một tay nắm thành nắm đấm, mắt nắm đấm hướng vào bụng, áp chặt vào phần dưới đầu nhọn xương ức (khoảng phía trên rốn); tay còn lại ôm chặt nắm đấm đã đặt, sau đó hai tay dùng sức nhanh chóng ép nhiều lần từ phía trên ở sau của bệnh nhân, tần suất khoảng 1 giây 1 lần.

(3) Lưu ý mọi lúc là có vật lạ bị khạc ra không, cho đến khi bệnh nhân khạc vật lạ ra hoặc phát hiện thấy bệnh nhân không còn ý thức mới thôi.

Thân thiện người cao tuổi – Đài Bắc hạnh phúc

高齡友善 幸福台北

臺灣已經成為高齡社會，推估將於 2026 年邁入超高齡社會。面對高齡化，臺北自 100 年起從高齡友善幾個面向著手，其中有無障礙與安全的公共空間，讓臺北成為高齡友善健康城市！移工朋友們也應該多瞭解臺灣的交通規則，尤其當你帶被看護人出門在外時更要特別注意安全！

行人必備用路知識！

- 行人過斑馬線安全小叮嚀
- 即使綠燈也不能疏忽
- 人行道的安全小撇步

行人靠邊走：選擇安全的那一邊，行走騎樓或人行道；必須與車輛共用道路時，請靠左邊行走以面向來車，避免被後撞。



> 綠燈秒數不夠時，等待下次綠燈再通過

> 等紅燈時，別站在馬路上



> 過馬路時專心走路，不玩手機

Đài Loan đã trở thành xã hội cao tuổi, suy ra đến năm 2026 sẽ bước vào quá trình xã hội siêu cao tuổi. Đối mặt với việc cao tuổi hóa, Đài Bắc bắt tay thực hiện một số chính sách thân thiện người cao tuổi kể từ năm 2011, trong đó có không gian công cộng an toàn và dành cho người tàn tật – người cao tuổi, khiến cho Đài Bắc trở thành thành phố lành mạnh thân thiện với người cao tuổi! Các bạn lao động người nước ngoài cũng nên hiểu rõ quy tắc giao thông của Đài Loan, nhất là khi bạn đưa người được chăm sóc ra ngoài, thì càng phải đặc biệt chú ý an toàn!

Kiến thức sử dụng lối đi cần thiết cho người đi bộ!

- Lời nhắc nhở về an toàn khi người đi bộ đi qua đường vạch trắng
- Cho dù là đèn xanh cũng không được lơ là
- Các phương pháp an toàn trên đường dành cho người đi bộ

Người đi bộ đi sát vào lề bên: Chọn một bên an toàn, đi trên sân phía trước thêm nhà hoặc đường dành cho người đi bộ; khi phải dùng chung đường đi với xe cộ, yêu cầu đi sát về bên trái, mặt hướng về phía xe chạy đến, tránh bị đâm từ phía sau.

Lời nhắc nhở về an toàn khi người đi bộ đi qua đường vạch trắng



> 綠燈秒數不夠時，等待下次綠燈再通過

> 等紅燈時，別站在馬路上

> Khi số giây đèn xanh không đủ, chờ đèn xanh lần sau để qua.

> Khi chờ đèn đỏ, đừng đứng dưới đường cái.

Cho dù là đèn xanh cũng không được lơ là



> 斑馬線之前，左看 右看 再左看

> 過馬路時專心走路，不玩手机

> Đứng trước vạch trắng, cần nhìn phải, ngó trái nhiều lần.

> Khi qua đường cần chú ý đi đường, không xem điện thoại.

Bảo hiểm tai nạn cho lao động người nước ngoài

移工意外保險



許多移工朋友認為在臺灣工作只要有健保可用就好，為何還需要投保意外險呢？健保是我國社會福利制度的一環，在臺工作有雇主協助投保健康保險，如在臺生病、受傷需醫療時，可享有我國的醫療資源並獲得有效救助。

而意外事故保險是指如受不可預料或不可抗力之事故所致生損害，可向保險公司請求負擔給付理賠金；我國藍領移工在臺有無適用意外險，係依據我國移工的定型化 - 勞動契約（雙語）所規定，通常勞動契約內會規定雇主應替移工投保新台幣 30 萬元以上的意外事故保險，至於保險費用由誰繳費則依契約協商明訂之；舉例言之：移工西蒂在臺從事家庭看護工，在陪同被看護人外出時卻發生車禍並導致骨折，如雇主有投保意外險，則西蒂可以領受最高上限額 30 萬元內的理賠金，讓西蒂可應應急，並專心休養。

Rất nhiều bạn lao động người nước ngoài cho rằng làm việc tại Đài Loan chỉ cần có bảo hiểm sức khỏe có thể dùng là được, vì sao còn phải mua thêm bảo hiểm tai nạn nữa? Bảo hiểm sức khỏe là một khâu của chế độ phúc lợi xã hội tại Đài Loan, Chủ thuê hỗ trợ mua bảo hiểm sức khỏe khi bạn làm việc tại Đài Loan, khi bị ốm, chấn thương cần khám chữa bệnh tại Đài Loan, thì có thể hưởng nguồn tài nguyên Y tế của Đài Loan và được cứu trợ hữu hiệu.

Còn bảo hiểm tai nạn là khi gặp phải sự cố không thể lường trước hoặc bất khả kháng gây tổn thương, thì có thể yêu cầu Công ty bảo hiểm thanh toán tiền bảo hiểm; người lao động cỏ áo xanh tại Đài Loan được áp dụng bảo hiểm tai nạn hay không, cần căn cứ

theo quy định tại định hình hóa – Hợp đồng lao động của lao động người nước ngoài tại Đài Loan (song ngữ), thông thường nội dung Hợp đồng lao động quy định Chủ thuê giúp lao động người nước ngoài mua bảo hiểm tai nạn giá trị 300 nghìn Đài tệ trở lên, còn chi phí bảo hiểm do ai nộp phí thì thực hiện theo thỏa thuận Hợp đồng; lấy ví dụ: Lao động người nước ngoài Siti làm khan hộ công gia đình tại Đài Loan, khi cùng người được chăm sóc ra ngoài, phát sinh tai nạn xe cộ và bị gãy xương, nếu Chủ thuê có mua bảo hiểm tai nạn, thì Siti có thể lĩnh tiền bảo hiểm cao nhất trong vòng 300 nghìn Đài tệ, giúp cho Siti có thể dùng vào việc gấp, và chuyên tâm dưỡng bệnh.

Mùa dâu tây tại hồ Bạch Thạch

白石湖草莓季

2020年白石湖採草莓季來臨了，想採草莓不用跑到苗栗囉！直接到內湖去就可，地點就在臺北市內湖區的白石湖休閒農業區、大湖街與安泰街，其中白石湖的草莓園最多，草莓的品種也很多，以內湖一號也就是蘋果草莓為主，除了內湖一號還有香水草莓、桃園3號等等，草莓栽種方式以搭棚架以溫室種植為主，這裡採草莓完全不用擔心泥濘的地面，下雨天也可以安心採草莓喔！

交通資訊：

捷運轉公車

白石湖：文湖線內湖站，1號出口至成功路四段182巷口，轉乘小2公車（含區間車），至碧山巖、草莓園下車。碧山巖至石碇站提供隨招隨停服務。

大湖街：捷運昆陽站-4號出口對面搭乘小3公車上山；捷運內湖站-2號出口搭乘小3公車上山

Mùa hái dâu tây tại hồ Bạch Thạch năm 2020 đã bắt đầu, muốn hái dâu tây mà không phải chạy đến Miêu Lật! Trực tiếp đến Nội Hồ là được, địa điểm tại khu nông nghiệp giải trí hồ Bạch Thạch, phố Đại Hồ và phố An Thái của khu Nội Hồ, thành phố Đài Bắc, trong đó vườn dâu tây của hồ Bạch Thạch là nhiều nhất, chủng loại dâu tây cũng rất nhiều, số 1 Nội Hồ chủ yếu là dâu tây táo, ngoài số 1 Nội Hồ còn có dâu tây vani, số 3 Đào Viên v.v... Phương thức trồng dâu tây chủ yếu là trồng trong lều kiểu nhà kính, tới đây hái dâu tây không cần lo lắng mặt đất đầy bùn nhơ, trời mưa cũng có thể yên tâm hái dâu tây nhé! Thông

tin giao thông:

Tàu điện ngầm chuyển bắt xe buýt

Hồ Bạch Thạch: Trạm Nội Hồ tuyến Văn Hồ, từ cổng ra số 1 đi đến đầu ngõ 182, đoạn 4, đường Thành Công, bắt xe buýt Tiểu 2 (gồm xe theo quãng thời gian), tới Bích Sơn Nham, vườn dâu tây thì xuống xe. Từ Bích Sơn Nham đến trạm Thạch Khảm cung cấp dịch vụ bắt xe bất kỳ nơi nào.

Phố Đại Hồ: Trạm tàu điện ngầm Côn Dương – Bắt xe buýt Tiểu 3 tại cổng ra số 4; Trạm tàu điện ngầm Nội Hồ - Bắt xe buýt Tiểu 3 tại cổng số 2 để lên núi.

