



滿意度調查

不無印
需法刷
退投廣
回遞品

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。

Minamahal naming kaibigan migrante, kayo ba'y nakikipag online dating? Ilan sa mga sumusunod ay bilang pagpapaalala sa inyo:

Mag-ingat sa paglalag-in sa mga website dating: Karamihan sa mga online dating ay walang personal na pamamalakad o mekanismong pagrereportan o pagsusumbunngan, samakatuwid kung nais ninyong makipagkaibigan sa online, maliban sa maingat sa pagpili ng website, ay dapat din maging mahigpit na pag-iingat ng pagset-up ng password, at regular na pag update upang maiwasan na magamit ng ibang tao.

Upang maiwasan mabunyag ang mga personal na pribadong impormasyon: Kung nakikipag-komunikasyon kyo sa pamamagitan ng online, maging maingat sa pagrehistro ng mga personal na impormasyon, hanggang maaari ay iwasan mag-iwan ng tunay na pangalan, numero ng telepono, address, credit cards at pangunahing at mahalagang impormasyon na dapat ay lubos iniingatan.

Ingatan ang pananalita: Huwag magkomento ng mga nakakasakit

na salita, mga nakakagalit ng mga puna, at maging maingat sa pagbibitiw ng mga mensahe sa internet, Huwag din magkakat ng mga tsismis.

Ang internet ay nakakapagpapalawak nang ating ugnayan sa pakikipagkapwa tao, upang magkaroon pa ng mas marami magiging

kaibigan. Ngunit dahil din sa katangian ng internet, ito ay nagdudulot din ng panganib. Lubos natin unawain at isaalang-alang ang mga katangian ng internet, upang maunawaan natin at maging ligtas ang pakikipagtipan sa realidad sa mundo ng internet. Maari rin naman maging kaaya-aya at ligtas ang pakikipag-online dating kung magiging maingat at tatandaan ang mga kaligtasan at tamang pamamaraan ng pakikipag-ugnayan

sa internet, upang maiwasan ang usaping patungkol sa pananalapi o makapagbigay ng mga detalye ng mga personal na impormasyon. Ugaliing panatilihin ang integridad kasabay ng tamang pag-iingat.

Paggamot sa Foreign Infarction - Heimlich Maneuver First Aid Act

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。

Mahal namin kaibigang migrante,ano ang dapat gawin kapag may taong nabulunan?

Kapag nakumpirma na hirap sa paghinga ang taong nabulunan, dapat maisagawa ang first aid,tulongan maialis ang bagay na nakabalakid sa paghinga at maging maayos ang daloy ng paghinga.

bahagyang nabulunan (unang kondisyon)

Kapag mayroong pasyenteng nasamid, ngunit nakakahinga pa, agad tanungin kung ito'y nabulunan,hikayating umubo ng malakas, at huwag gambalain ang kanyang pag-ubo at paghinga, pina-kaimportante ay tumawag sa 119. Tandaan, iwasang paluin o tapikin ang likod, at huwag painumin ng tubig.

Malubhang pagkabilaukan o bulunan (pangalawang kondisyon)

Kapag ang pasyente ay nahihirapang umubo o hindi makahinga,o kaya nakakitaan ng kawalan ng oxygen (Hypoxia), tanungin

agad kung nabulunan,kapag hindi makasagot o walang boses na lumabas , agad tumawag ng 119 at humingi ng tulong,agad din isagawa ang Heimlich maneuver first aid,Mga hakbang ang mga sumusunod :

(1.) Ibuka agad ang likurang dalawang paa ng pasyente, at ilagay ang ibaba ng harapan tuhod ng pasyente,ilapit o idikit ang likod ng pasyente para di bumagsak.

(2) itapat ang harap ng kamao sa tiyan,ilagay ang kamao sa kalagitnaan ng ibaba ng "xiphoid"- nakaumbok na buto ng suso at (sa bandang taas ng pusod); Ang isang kamay ay nakahawak sa may kamao,pagkatapos ay buong lakas na itaas ang dalawang kamay sa pasyente, mabilis at agarang pagtulak ng paulit ulit,isang beses bawat segundo.

(3) Bantayan mabuti at isaalang alang kung nailabas ng pasyente ang nabulunang bagay o kaya ay maaaring mawalan ng malay ang pasyente.

Maligayang Taipei. Kaaya-ayang sa mga may- edad

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



> 斑馬線之前，左看 右看 再左看

> 過馬路時專心走路，不玩手機

Ang Taiwan ay matatawag na Lipunan ng Matatanda (senior), Tinatayang sa pagpasok ng taong 2026 ay patuloy sa pag-dami ng mga senior sa Lipunan. Taong 2011 nang sinimulan ang aspeto ng kaaya-aya para sa mga nakakatanda, kabilang ang mga accessible para sa mga kanila at ligtas na pampublikong lugar, upang matuturing na isang malusog kaaya-ayang siudad para sa mga senior! Dapat din mayroong kaalaman ang ating mga kaibigang migrante sa mga patakarang trapiko ng Taiwan, lalo't kasama mo ang mga alaga sa paglabas na mas lalong dapat lubusang pag-iingat! Mahalagang kaalaman ng pedestrian sa mga daan.

- Paalala sa mga pedestrian na mag-ingat sa pagtawid sa tawiran
- Huwag maging pabaya kahit sa na go signal.
- Pag-iingat sa mga daanan sa bangketa.

sa gilid ang daanan ng mga pedestrian: Piliin ang mas ligtas na daanan, sakayan para sa pedestrian o sidewalk ; Kung sakaling gamit ang daanan ng mga sasakyan, dapat maglakad sa bandang kaliwa pasalubong sa mga sasakyan, upang maiwasan ang mabundol sa likod.



Seguro para sa mga migranteng naaksidente

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。

Karamihan sa mga kaibigang migranteng nagtratabaho sa Taiwan na inaakala na kapag mayroon ka ng seguro pangkalusugan na puwedeng magamit ay sapat na, bakit kinakailangan pa raw na magpaseguro para sa aksidente? Ang segurong pangkalusugan ay isang benepisyong aming lipunan sa bansa, lahat na nagtratabaho sa Taiwan ay mga amo ang tumutulong sa pagbayad ng seguro pangkalusugan, kung sakaling magkasakit, masugatan dito sa Taiwan na kailangan magamot ng medico, maaring may mapagkukunang medikal at maaasahan nang lubos na pagtulong sa pagpapagamot.

Ang tinutukoy na aksidenteng seguro ay mga pinsala na dulot ng aksidenteng hindi inaasahang pangyayari o force majeure (di maiwasang sakuna) na nagdudulot ng pinsala, at maaaring humiling ng kompensasyon sa ahensya ng seguro. Ang mga blue-collar migrante dito sa Taiwan ay kung naangkop ang seguro sa

aksidente, base sa stereotyped na patakaran ng kontrata (nakasalin sa 2 lengguage) ng mga manggagawa dito sa Taiwan, karaniwang nakasaad sa kontrata ng mga migrante manggagawa na dapat ipaseguro ng mga amo ng seguro para sa aksidente sa halagang NT\$ Tatlong daan libo o higit pa, tinutukoy din sa loob ng kontrata kung sino ang dapat magbayad ng gastos sa seguro ; Gaya halimbawa : Isang tagapag-alaga si Siti sa Taiwan, at minsang sinamahan ang kanyang alagang lumabas ay di inaasahang maaksidente na naging sanhi ng pagkabali ng kanyang buto. Kung nakuhanan si Siti ng kanyang amo ng seguro sa aksidente ay maaaring makakuha si Siti ng katumba na halagang NT\$300,000 na kabayaran sa kanyang pinsala, at matutugunan ang kanyang pangangailangan, at makabawi at antayin na lang ang lubusang pagpapagaling .

Kapanahunan ng Strawberi sa Lawa ng Baishi

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

Dumating na ang panahon ng pag-ani ng mga strawberi (presa) itong taon 2020 sa lawa ng Baishi, di mo na kailangan pumunta ng Miaoli para pumitas ng strawbei ! Direktang pumunta ng Neihu, ang lokasyon ay matatagpuan sa libangan at agrikultura sa Baishi Lake sa loob ng Lake district ng Taipei City, Dahu St., at An tai st., kung saan ang hardin ng strawberi ay ang may pinakamarami sa Baishi Lake, maraming iba't ibang klase ng strawberi, sa lugar ng pook 1 Neihu ang may pinakapangunahing tanim ng strawbering mansanas, maliban sa pook 1 Neihu ay may mga xiang suei strawberi, pati na sa lugar ng pook tres ng Taoyuan at iba pa, ang pangunahing paraan ng pagtanim ng strawberi upang bumuo ng entabladong pagtanim sa greenhouse, para hindi mag-alala sa maputik na lupa, upang payapang makapagpitas ng strawberi kapag

tag-ulan !

Impormasyon sa trapiko:

Paglipat mula MRT pasakay ng Bus

Baishi Lake : Neihu Stasyon Wenhua linya , lalabas sa exit 1 papuntang

Kanto ng Chengkong Road Section 4 Lane 182,Lumipat sa Xiao er Bus (shuttle bus) papuntang Bishanyan, bababa sa Parke ng Strawberi.

Bishanyan hanngang Shijie Stasyon ay may laan na serbisyo ng sasakyan.

Dahu Street : MRT Kungyang Istasyon – lalabas sa tapat ng exit 4, at mayroong Xiao shan Bus paakyat ng bundok; MRT Neihu Istasyon- lalabas ng exit 2 at sumakay ng Xiao shan bus paakyat ng bundok.

