

# Lao động quốc tế



# 國際移工



<http://www.f.d.gov.taipei/>

# 22期

中華民國 109 年 4 月 5 日

不無印廣  
需法刷告  
退投品  
回遞

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

## Tết thanh minh

# 清明節



**親** 愛的移工朋友們，你知道 4 月有個對臺灣人來說很重要的節日「清明節」嗎？清明節是華人傳統節日，是為了紀念祖先和逝者。在臺灣每年的 4 月 5 日被定為清明節，清明節又稱掃墓節，是臺灣人向祖先獻祭，好讓祖先泉下安樂以及掃墓以紀念逝者。

清明節和除夕春節、端午節、中秋節同列為四大傳統節日。清明節時臺灣人會到家族墓前祭祀拜拜，順便整理家族墓附近的環境並修剪雜草，表達慎終追遠之意。

飲食方面，臺灣人在清明節還會吃「潤餅」，潤餅的內餡材料，大多使用炒過，瀝乾水份的高麗菜絲、韭菜段、紅蘿蔔絲、豆芽菜、菜甫等蔬菜及豆腐絲、豆乾絲、肉絲、蛋絲、蝦米等，再依照個人喜好灑上花生粉或糖粉，然後用潤餅皮（以麵粉煎成的薄餅皮）捲起直接食用。



Các bạn lao động người nước ngoài thân mến, các bạn có biết "Tết thanh minh" vào tháng 04 là Lễ quan trọng của người Đài Loan không? Tết thanh minh là Lễ tết truyền thống của người Hoa, để tưởng niệm Tổ tiên và người đã khuất. Ngày 05 tháng 04 hàng năm tại Đài Loan được đặt làm Tết thanh minh, Lễ thanh minh còn được gọi là Tết tảo mộ, là ngày mà người Đài Loan cúng bái Tổ tiên, để Tổ tiên ở nơi chín suối an lạc và tảo mộ để tưởng niệm người đã khuất.

Tết thanh minh và Tết giao thừa, Tết đoàn tụ, Tết trung thu được liệt kê làm 4 ngày Tết truyền thống lớn. Vào ngày Tết thanh minh,

người Đài Loan sẽ đến trước mộ gia đình để lễ bái, tiện thể dọn dẹp môi trường xung quanh mộ gia đình và cắt bỏ cỏ dại, thể hiện lòng tưởng niệm Tổ tiên và người đã khuất.

Về mặt ẩm thực, người Đài Loan ăn "bánh nhuận" (bánh cuốn thập cẩm) vào Lễ thanh minh, vật liệu làm nhân của bánh nhuận hầu hết được xào, rau bắp cải thái sợi, rau họ cải thái sợi, cà rốt thái sợi, giá, củ cải khô để ráo nước, và đậu phụ khô thái sợi, thịt thái sợi, trứng rán thái sợi, tôm v.v..., rồi rắc thêm bột đậu phộng hoặc bột đường tùy theo khẩu vị từng người, sau đó dùng vỏ bánh nhuận (vỏ bánh mỏng rán bằng bột mỳ) cuộn lại để thưởng thức.

Hoạt động "Nhóm hòa quận đa văn hóa" năm 2020 liên tục bắt đầu rồi!

## 109年「多元文化共融圈」活動陸續開始啦！

**親**愛的移工朋友們，為串起更多與東南亞移工交流機會，進而互相理解並尊重，呈現臺灣多元文化且友善的樣貌，歡迎國人與移工朋友參與活動！

今年4至11月預計將舉行3場徵文比賽系列活動，含國人寫作交流會或工作坊、國人和移工書寫同樂及徵文發表茶會暨頒獎活動。以及3場次多元文化共融圈活動，包含穆斯林齋戒文化活動、菲律賓文化活動、越南文化活動。

活動訊息請見臺北市勞動力重建運用處官網：

<https://fd.gov.taipei/Default.aspx>

歡迎大家踴躍參加哦！



Các bạn lao động người nước ngoài thân mến, để có thêm nhiều cơ hội giao lưu với lao động người nước ngoài, tiến thêm một bước hiểu nhau và tôn trọng lẫn nhau, thể hiện diện mạo thân thiện và đa văn hóa của Đài Loan, hoan nghênh người dân bản địa và các bạn lao động người nước ngoài cùng tham gia hoạt động! Từ tháng 04 đến tháng 11 năm nay dự tính sẽ tổ chức 3 hoạt động thi viết văn, bao gồm Hội giao lưu hoặc Phòng làm việc do người bản địa viết bài, người bản địa và lao động người nước ngoài cùng viết bài, và Hội trà phát biểu bài viết cùng với hoạt động trao

tặng giải thưởng. Cùng với 3 hoạt động Nhóm hòa quận đa văn hóa, bao gồm hoạt động văn hóa giới Muslim, hoạt động văn hóa Philippine, hoạt động văn hóa Việt Nam.

Xem thêm thông tin hoạt động tại trang web Phòng vận dụng trùng kiến sức lao động thành phố Đài Bắc:

<https://fd.gov.taipei/Default.aspx>

Hoan nghênh mọi người tích cực tham gia!



# Công cụ hỗ trợ phục hồi chức năng thực tế - Trúng luyện sức nắm

## 實用復健小輔具 - 蛋型握力器

### 蛋型握力器

蛋型握力器是簡易復健的好幫手，在家能一邊看電視一邊做喔，是手部握力訓練的好工具！

其實不論是中風、腦性麻痺患者，或失智症的長輩，他們經常有手功能方面的問題，如果沒有經過持續的復健，長久下來，經常導致手部握力不足，進而無法使用手操作許多東西而失能。

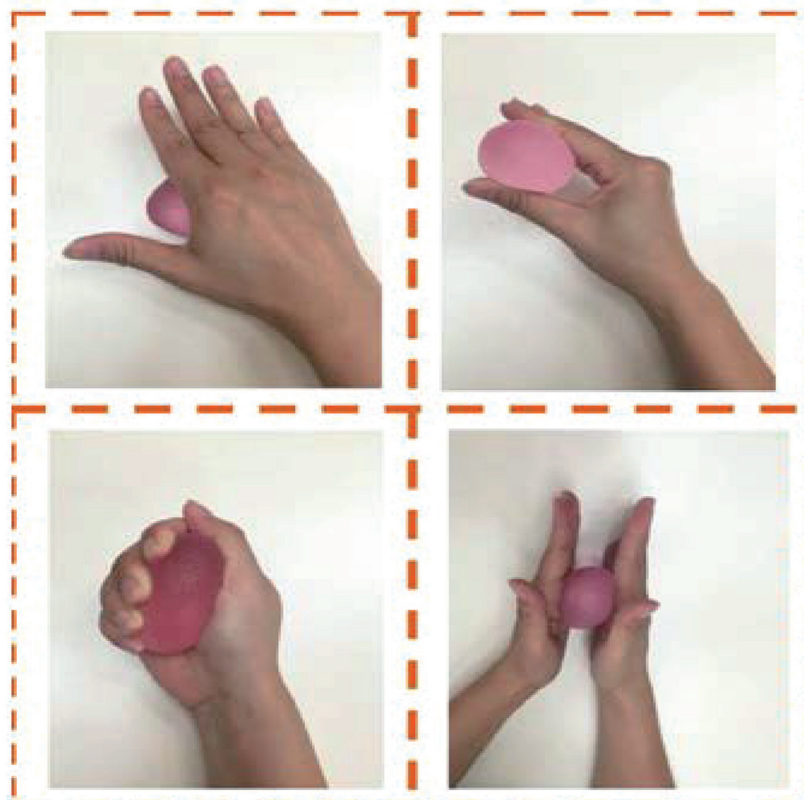
握力器功能介紹：

#### 1. 訓練肌肉的力量，增強手掌握力

長輩透過蛋型握力器，可以進行手指靈活度、伸縮、彈力、整體五指合作性等復健的訓練，且經常使用可保持血液循環，紓解手部緊崩的肌肉，具醫療復健效果。

#### 2. 進左右腦活化認知功能

交替左手右手或同時使用，可促進左右腦均衡，延緩腦部退化，且能發展腕關節和前臂，促進雙手協調性。



### Trúng luyện sức nắm

Trúng luyện sức nắm là cánh tay đặc lực để giúp phục hồi sức khỏe đơn giản, cũng có thể vừa xem TV vừa luyện tại nhà, là công cụ dễ dùng để luyện tập sức nắm của phần tay!

Thực ra, bất luận là bệnh nhân tai biến não, liệt não, hay người già bị bệnh mắt trí, họ thường có vấn đề về chức năng phần tay, nếu không phục hồi liên tục, lâu dần, thường xuyên khiến cho sức nắm của tay sẽ không đủ, từ đó không thể sử dụng tay thao tác nhiều thứ mà mất chức năng.

Giới thiệu chức năng của trúng luyện sức nắm:

#### 1. Luyện tập sức của cơ, tăng cường sức nắm của tay

#### 2. Tăng cường chức năng nhận biết hoạt hóa của não trái và phải

Tay trái và tay phải thay phiên nhau hoặc sử dụng cùng lúc, có thể xúc tiến cân bằng não trái và phải, trì hoãn thoái hóa não bộ, và có thể phát triển khớp cổ tay và cánh tay trước, xúc tiến tính hòa hợp của hai tay.

# Thanh toán toàn bộ tiền lương

## 全額給付薪資



**親**愛的移工朋友們，雇主應全額給付你的薪資，除法定項目（例如勞健保費的個人負擔）可以自薪資中扣除外，其餘項目例如仲介服務費等，均不得自薪資中扣除，而且薪資明細表應該要詳實記載，並應有中文及你的母國文字對照，為了保障你的權益，如果遇到薪資未受完全給付的情形，請透過諮詢保護專線 1955 進行諮詢或申訴。

Các bạn lao động người nước ngoài thân mến, Chủ thuê phải thanh toán toàn bộ tiền lương cho bạn, ngoại trừ hạng mục quy định pháp luật (ví dụ phí bảo hiểm lao động và bảo hiểm sức khỏe do cá nhân gánh vác) có thể khấu trừ từ tiền lương ra, các hạng mục còn lại như phí dịch vụ môi giới, đều không được khấu trừ từ

tiền lương, và Bảng danh mục tiền lương phải ghi rõ chi tiết các hạng mục, và phải sử dụng tiếng Trung và đối chiếu bằng tiếng mẹ đẻ của bạn, để bảo đảm quyền lợi của bạn, nếu gặp vấn đề tiền lương không được thanh toán hoàn toàn, thì gọi đến đường dây tư vấn bảo vệ 1955 để được tư vấn hoặc khiếu nại.



# Công viên rừng Đại An (mùa ngắm đom đóm Đài Bắc) 大安森林公園 (台北賞螢季)



**移**工朋友們，螢火蟲是一種既美麗又神秘的小昆蟲，幼蟲期長達 10 個月，而成蟲卻只有 20 天左右的短暫生命。在臺灣每年 4、5 月間是螢火蟲大量出沒的季節，當夜晚到來螢火蟲便點亮一盞盞微光穿梭草叢間，不僅為了求偶也有警告敵人的作用；近年來「賞螢」也成為夜間生態旅遊的熱門活動。

4/13~5/3，「臺北市 109 年螢火蟲季活動」，邀請市民朋友及移工朋友們一起來賞螢。建議賞螢時，攜帶包著紅色玻璃紙的手電筒為以免嚇到螢火蟲，另外，也要謹記三不一沒有：「不喧嘩、不捕捉、不以燈光直射螢火蟲和沒有光害。」

臺北市賞螢地點及相關資訊，請參考：

<https://travel.yam.com/Article.aspx?sn=117621>



Các bạn lao động người nước ngoài thân mến, đom đóm là côn trùng vừa đẹp lại thần bí, kỳ ấu trùng tới 10 tháng, còn thời gian trùng trưởng thành lại chỉ có khoảng 20 ngày rất ngắn. Tại Đài Loan, vào khoảng tháng 04, tháng 05 là mùa đom đóm xuất hiện rất nhiều. Khi màn đêm buông xuống, đom đóm liên tiếp sáng từng ánh đèn nhỏ xuyên qua bụi cỏ, không chỉ để tìm bạn đời mà còn có tác dụng cảnh cáo kẻ thù; Những năm gần đây, "ngắm đom đóm" cũng đã trở thành hoạt động được yêu thích trong du lịch sinh thái ban đêm.

Từ ngày 13/04~03/05, “Hoạt động mùa đom đóm năm

2020 thành phố Đài Bắc”, mời người dân thành phố và các bạn lao động người nước ngoài cùng đến ngắm đom đóm. Yêu cầu khi ngắm đom đóm, mang theo đèn pin bọc trong giấy bóng màu đỏ để tránh làm đom đóm sợ hãi, ngoài ra, còn phải nhớ 3 điều không được làm và 1 điều không có: “Không hò hét, không vồ bắt, không dùng ánh đèn chiếu thẳng vào đom đóm, và không có tổn hại do ánh sáng.”

Địa điểm và thông tin có liên quan về ngắm đom đóm tại thành phố Đài Bắc, xin vui lòng tham khảo:

<https://travel.yam.com/Article.aspx?sn=117621>

