

International  
Manggagawa



國際移工



<http://www.fd.gov.taipei/>

22期

中華民國 109 年 4 月 5 日

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

## Ching Ming Festival (Pista ng Patay)

# 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。



Mahal naming kaibigang migrante, Alam nyo bang ang pinakamahalagang Pista ng Taiwan ay ang Pista ng Ching Ming? Pista ng Ching Ming ay tradisyonal na araw para pag-alala sa mga ninuno at sa mga taong namayapa na. Itinakda ang pista ng Ching Ming tuwing ika- 5 ng Abril taun-taon. Tinatawag din itong Araw ng mga Patay (Tomb Sweeping Day), ang mga kaanak ay nag-aalay para sa kanilang mga ninuno, upang magkaroon ang kanilang namayapang minamahal sa buhay ng kapayapaan sa kabilang buhay at isa rin itong pag-alaala.

Pista ng Ching Ming, Bisperas ng Pasko, Dragon Boat Festival at Mid-Autumn Festival ay inilistang apat na pinakamalaking tradisyonal na araw ng pista. Sa Araw ng pista ng Ching Ming bago magpunta ang mga tao sa libingan ng kani-kanilang pamilya,

sila ay nag-aalay at nagdarasal, at kasabay din nilang nililinis ang kapaligiran ng libingan at pagpuputol ng mga damo, pagpapahayag na katapusan ng paghahabol.

Sa parte naman ng pagkain, sa pista ng Ching Ming ang mga mamamayan ng Taiwan ay kumakain ng "Lumpiang Prito", ang mga sangkap na nakapaloob sa lumpia ay piniprito at inaalisan ng tubig (sala), hiniwang dahon ng sibuyas, hiniwang manipis na karot, toge, preserbadong labanos (Cai fu) at mga sari saring gulay at ginayat ng tofu, tokan, giniling ng karneng baboy, hiniwang maliit na itlog, hebi at iba pa, at depende kung anong gustong ibudbod gaya ng giniling na mani o asukal, at pagkatapos ay babalutin ng balot ng lumpia (pancake na gawa sa arina) at maari na itong kainin.

# Umpisa na nang iba't-ibang Aktibidad [Pinagsamang Sari-saring Kultura]

## 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！



Pinakamamahal naming kaibigang migrante, upang mabigyan ng pagkakataon na makahalubilo ang karamihan sa mga migrante ng Southeast Asia, ay nararapat magkaroon ng unawaan at respeto ang bawat isa. Upang maipakita ang magiliw na hitsura ng multi-kulturalismo ng Taiwan, kaya malugod naming inaanyayahang ang mga kababayang Taiwanese at mga migrante na makilahok sa aming mga aktibidad.

Sa Abril 11 ng taong ito ay inaasahang mapatupad ang ika-3 yugto ng mga serye ng aktibidad, Ang mga kababayang Taiwanese at mga migranteng manggagawa ay magsusulat ng kasiyahan at

mga sanaysay at seremonyas sa paggawa ng tsaa at pagtatanghal ng mga parangal. Magkakaroon ng tatlong yugto ng aktibidad sa pagsasamang multikulturalismo, kabilang ang mga ritual ng Muslim, aktibidad ng Kultura ng Pilipinas at Aktibidad ng Kulturang Vietnam.

Makikita ang mga iba't iba programa ng aktibidad sa website sa Taipei City Workforce Development Agency.

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

Inaanyayahan naming kayong lahat na makilahok!



# Alat bantu rehabilitasi prakris-Pegangan Telur

## 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。



### Hugis itlog na pampisil (stress ball)

Ang hugis itlog na pampisil ay simpleng tulong sa gamutan, maaring gamitin habang nanunuod ng telebisyo, isang gamit na nakakatulong sa pagsasanay ng kamay.

Sa katunayan ay maaaring gamitin ito ng mga may problema sa pwersa sa kamay ng mga pasyente tulad ng stroke, cerebral palsy, at dementia sa matatanda. Kung hindi dumadaan sa patuloy na paggagamot, kapag tumagal maaaring di na maigalaw ang mga kamay, maaaring mawawala na ng silbi ang gamit ng kamay.

Pagpapaliwanag sa gamit ng aparatu sa pampisil :

1. Sa pamamagitan ng hugis itlog na pampisil ito ay nageensayo sa lakas ng kalamnan, nakakadagdag ng lakas ng palad. at

nakakatulong sa daliring kakayahang makahawak ulit, maka-inat, pagkalastiko (elasticity), itong gamutan na nagsasanay sa pangkalahatang daliri. At kapag madalas itong gamitin ay mapapanatili ang magandang daloy ng dugo sa katawan, at ginhawa ang paninikip ng mga kalamnan ng mga braso para mas epektibo ang medikal na gamutan.

#### 2. Binubuhay ang kamalayan ng utak

Halinhinang paggamit o sabay na paggamit ng kaliwa't kanang kamay, maaaring mapabilis ang balanse ng kaliwa't kanan ng utak, at maaantala ang pagka-bagal ng takbo ng utak, at maaaring magkaroon ng progreso sa kasu-kasuan ng pulso at harapan ng braso, mapapabilis ang paggalaw ng kamay.

## Tamang Sahod ng Migranteng Mangagawa

### 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。

Mga minamahal naming kaibigan migrante, Dapat ibigay ng employer o amo ang tamang sahod, ang maaaring ikaltas na mga bagay gaya ng sumusunod (katulad ng Seguro para sa kalusugan), at ang serbisyo ng ahensya, ngunit hindi maaaring ikaltas sa sahod, kailangan magbigay ng lista ng detalye na nakasalin sa

salitang English o Tagalog, para makasiguro sa inyong Karapatan at interes, kung may pangkakataon na hindi naibigay ng tama ang sahod, maaaring tumatawag sa proteksyong hotline ng 1955 para magtanong o kaya magreklamo.



# Daan Linsen Park (Nakakaaliw na Alitaptap Sa Taipei) 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>



Kaibigang migrante, ang alitaptap ay isang napakaganda at misteryosong uri ng insekto, Ang panahon ng paglaki ng kitikiti o uod ay umaabot ng 10 buwan,ngunit maikling 20 araw lang ang itinatagal ng buhay.Kada taon tuwing buwan ng Abril o Mayo lang ang panahon ng maraming alitaptap, ito ay nagbibigay ng liwanag sa gabi- mababaw,

Ang pakinabang ng kanyang liwanag ay nagagamit niya sa paghahanap ng kakopulasyon (mating) at maaaring

Maari niyong bisitahin ang website na ito, para sa inyong karagdagang kaalaman o impormasyon:

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

