



滿意度調查



不無印廣
需法刷
退投刷
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、王旻諭

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 | 高源隆、施鶯音、鄭碧玉、陳玉蓮、

翁弘騏、孫乙華

製作單位 | 曦望數位設計印刷庇護工場



法令專欄 Haligi ng Batas

- 基本工資月薪即將由現行的 24,000 元提高至 25,250 元，時薪由 160 元提高至 168 元，預計 2022 年 1 月 1 日上路，若您是家庭看護工，您所負擔的健保費將由原本的 372 元 / 月變為 392 元 / 月，請留意您的薪資是否正確，若有工資或健保費相關問題，請撥打勞動部
- Ang pangunahing buwanang suweldo ay tataas mula sa kasalukuyang 24,000NT\$ hanggang 25,250NT\$, at ang oras-oras na suweldo ay tataas mula 160 NT\$ hanggang 168 NT\$. Inaasahang magsisimula ito sa Enero 1, 2022. Kung ikaw ay isang manggagawa sa pangangalaga ng pamilya, ang bayad sa mga premium ng health insurance ay tataas mula 372 NT\$/buwan hanggang 392 NT\$/buwan, mangyaring bigyang-pansin kung tama ang iyong suweldo. Kung mayroon kang anumang mga katanungan tungkol sa mga sahod o mga premium sa segurong pangkalusugan, mangyaring tawagan ang 1955 proteksiyon hotline ng Kagawaran ng

1955 保護專線，將有雙語人員為您服務。

- 休假、轉換雇主期間自行在外打工，都屬於許可外工作。提醒您農曆春節將至，臺灣人習慣要進行大掃除，根據就業服務法規定，家庭看護工的合法工作內容僅照顧被看護人，切勿違法從事打掃、照顧孩童等許可外工作。

Paggawa at Empleyo, at magkakaroon ng mga tauhang bilingguwal na maglingkod sa inyo.

- Ang pagtatrabaho sa labas ng bahay sa panahon ng bakasyon at pagpapalit ng amo ay itinuturing na hindi pinahihintulutang trabaho. Paalalahanan ka na nalalapit na ang Bagong Taon ng mga Tsino at nakasanayan na ng mga Taiwanese na maglilinis. Ayon sa Employment Service Law, ang nilalaman ng legal na trabaho ng mga manggagawa sa pangangalaga ng pamilya ay nangangalaga lamang sa taong inaalagaan, at hindi dapat iligal na gumawa ng walang lisensyang trabaho tulad ng paglilinis at pag-aalaga ng mga bata.

北市重要活動專欄

Haligi ng mahahalagang kaganapan sa Lunsod ng Taipei

- 2022 年的農曆春節假期為 1 月 29 日至 2 月 6 日，建議您提早準備所需食材或日用品，

以免人擠人群聚，如有就醫或用藥需求，亦請提早準備。

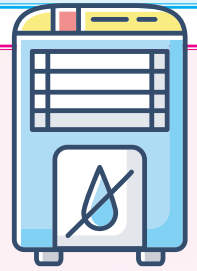
- 相關活動是否受疫情影響停辦或延期？建議您可以先上網查詢或至本市資訊局網站 / 最
- Ang Bagong Taon ng mga Tsino sa 2022 ay mula Enero 29 hanggang Pebrero 6. Inirerekomenda na ihanda mo nang maaga ang mga kinakailangang sangkap o pang-araw-araw na pangangailangan upang maiwasan makipagsiksikan sa mga tao. Kung kailangan ng mag paggamot o gamot, mangyaring maghanda nang maaga.

新消息 <https://reurl.cc/l08XMA> 查詢相關訊息。

- Ang mga kaugnay na aktibidad ba ay sinuspinde o ipinagpaliban dahil sa epidemya? Inirerekomenda na maaari kang mag-check online muna o pumunta sa website ng Municipal Information Bureau/Latest News <https://reurl.cc/l08XMA> para masuri ang kaukulang impormasyon.

在臺生活適應專欄

Haligi ng Pagbagay sa Buhay sa Taiwan



- 提醒您天氣冷使用暖暖包或熱水袋取暖，請勿長時間或直接貼在皮膚上，以免造成低溫燙傷；使用電熱器應與物品保持適當距離，以免發生火災。
- Paalalahanan kang gumamit ng warm pack o bag ng mainit na tubig upang manatiling mainit sa malamig na panahon. Huwag idikit ito sa balat nang matagal o direkta upang maiwasan ang mababang temperatura ng pagkasunog; gumamit ng mga electric heater upang mapanatili ang tamang distansya mula sa mga bagay upang maiwasan ang sunog.

- 天氣冷皮膚油脂分泌減少，提醒您冬天洗澡時不要用太熱的水，反而會讓皮膚更乾燥，沐浴後身體上還略有濕度時，擦上乳液來保濕，讓您遠離冬季皮膚乾癢。
- Kapag malamig ang panahon, mababawasan ang pagtatago ng langis sa balat. Ito ay nagpapaalala sa iyo na huwag gumamit ng masyadong mainit na tubig kapag naliligo sa taglamig, na magpapatuyo ng iyong balat. Kapag ang katawan ay medyo humid pagkatapos maligo, gumamit ng lotion para moisturize at ilayo ka sa tuyo at makati na balat sa taglamig.

隨被看護人輪住應辦理住宿地變更通報

Ang Abiso ng Pagbabago ng Tirahan ay Dapat Gawin Kapag ang Tagapag-alaga ay Humalili sa Pamumuhay

雇主孫太太幫婆婆申請外籍家庭看護工，孫先生的3個兄弟也都很孝順，會輪流接回母親同住一段時間，外籍家庭看護工如需隨同長輩到各個兒子家裡輪住，孫太太須要注意哪些事情呢？家庭看護工隨被看護人輪住而變更住宿地點，應於變更後7日內，以書面通知外國人工作所在地

及住宿地點之當地主管機關。

孫太太應向臺北市勞動力重建運用處通報移工陪同長輩輪住的地點，以符合法令規定。另提醒通報外國人住宿地點變更所需資料如下：1. 外國人住宿地點變更通報單 2. 變更住宿地點之外國人名冊 3. 外國人生活照顧服務計畫書。

Tinulungan ng employer na si Mrs. Sun ang kanyang biyenan na mag-aplay para sa isang dayuhang tagapag-alaga ng pamilya, Ang 3 kapatid na lalaki ni Mr. Sun ay napaka-matulongin din, at maghahalinhinan na ibalik ang ina upang manirahan sa kanila sa loob ng isang yugto ng panahon. Kung ang mga dayuhang manggagawa sa pangangalaga ng pamilya ay kailangang samahan ang kanilang mga nakatatanda upang tumira sa tahanan ng bawat anak na lalaki nang sunod-sunod, Anong mga bagay ang kailangang bigyang pansin ni Mrs. Sun? Pinapalitan ng tagapag-alaga ng pamilya ang lugar ng tirahan habang ang tagapag-alaga ay humalili sa tirahan, at dapat na ipaalam sa lokal na karampatang awtoridad ang lugar ng trabaho at tirahan ng dayuhan nang nakasulat sa loob ng 7 araw pagkatapos ng pagbabago.

Dapat ipaalam ni Mrs. Sun sa Taipei City Labor Force Reconstruction and Application Office ang lokasyon kung saan sinasamahan ng mga migrante ang kanilang mga nakatatanda upang manirahan nang paikot-ikot,

upang makasunod sa mga probisyon ng batas. Dagdag pa rito, ipinapaalala na ang mga kinakailangang papeles para sa abiso ng mga pagbabago sa tirahan ng mga dayuhan ay ang mga sumusunod: 1. Form ng abiso ng pagbabago ng tirahan ng dayuhan 2. Listahan ng mga dayuhan para sa pagbabago ng tirahan 3. Plano ng serbisyo sa pangangalaga sa pamumuhay ng dayuhan.

移工隨被看護人輪住變更住宿地點，如此雇主須要注意那些事情呢？

變更通報

應於變更後7日內，以書面通知外國人工作所在地及住宿地點之當地主管機關。

所需資料

變更通報單

外國人名冊

生活照顧服務計畫書

f 手牽手 at Taipei

您知道如何減少夜間頻尿嗎？ Alam Mo Ba Kung Paano Mabawasan Ang Madalas na Pag-ihi sa Gabi?



您家中的被看護人晚上就寢有頻繁起來小便的現象嗎？要小心長輩可能是出現了夜間頻尿問題！而夜尿和頻尿都是不會立即致命、但卻相當困擾人的疾病。

在短期之內會造成睡眠不足、精神不濟，若症狀持續甚至還會增加使夜間跌倒受傷的風險！有幾個減少夜間頻尿的小撇步給大家參考。但若沒有明顯的改善，還是要就醫做進一步檢查喔！

1. 盡量於白天喝水，不要在睡前喝太多水或吃含

Ang iyong tatanggap ng pangangalaga ay madalas na umiihi sa gabi? Mag-ingat na ang iyong mga nakatatanda ay maaaring magkaroon ng madalas na mga problema sa pag-ihi sa gabi! Ang parehong nocturia at madalas na pag-ihi ay hindi kaagad nakamamatay, ngunit sa halip ay nakakagambalang

水量高的水果。

2. 睡覺前一定要去上廁所，減少睡眠時膀胱滿漲的感覺產生。
3. 假如睡前嘴巴口渴，建議可以用漱口的方式，改善嘴巴乾的問題。
4. 睡覺前勿飲用利尿飲料（如酒、咖啡、茶），盡可能喝水取代。

相關衛教資訊看這裡（衛生福利部屏東醫院新聞稿）：<https://reurl.cc/gzZ9v4>

mga sakit.

Sa panandaliang panahon, magdudulot ito ng kakulangan sa tulog at kakulangan ng enerhiya. Kung magpapatuloy ang mga sintomas, tataas pa ang panganib ng pagkahulog at pinsala sa gabi! Mayroong ilang mga tip upang mabawasan ang

madalas na pag-ihi sa gabi para sa iyong sanggunian. Ngunit kung walang malinaw na pagpapabuti, kailangan mo pa ring magpatingin sa doktor para sa karagdagang pagsusuri!

1. Subukang uminom ng tubig sa araw, huwag uminom ng maraming tubig o kumain ng mga prutas na may mataas na nilalaman ng tubig bago matulog.
2. Siguraduhing pumunta sa banyo bago matulog upang mabawasan ang pakiramdam ng puno ng pantog habang natutulog.
3. Kung ang iyong bibig ay nauhaw bago matulog, inirerekumenda na banlawan ang iyong bibig upang mapabuti ang problema ng tuyong bibig.
4. Huwag uminom ng diuretic na inumin (tulad ng alak, kape, tsaa) bago matulog, uminom ng tubig

hangga't maaari.

Para sa kaugnay na impormasyon sa edukasyong pangkalusugan, mangyaring mag-click dito (Press release ng Pingtung Hospital, Ministry of Health and Welfare): <https://reurl.cc/gzZ9v4>



保持夜間寧靜，請大家共同遵守

Panatiliing Manahimik sa Gabi, Pakiusap sa Lahat na Sumunod

親愛的移工朋友們，出入公共場所聊天、講手機時，請降低音量，以免影響他人。

另外在夜間被看護人、家人及鄰居都休息睡覺了，我們應該要放低音量，以免影響家人或造成鄰居的困擾。

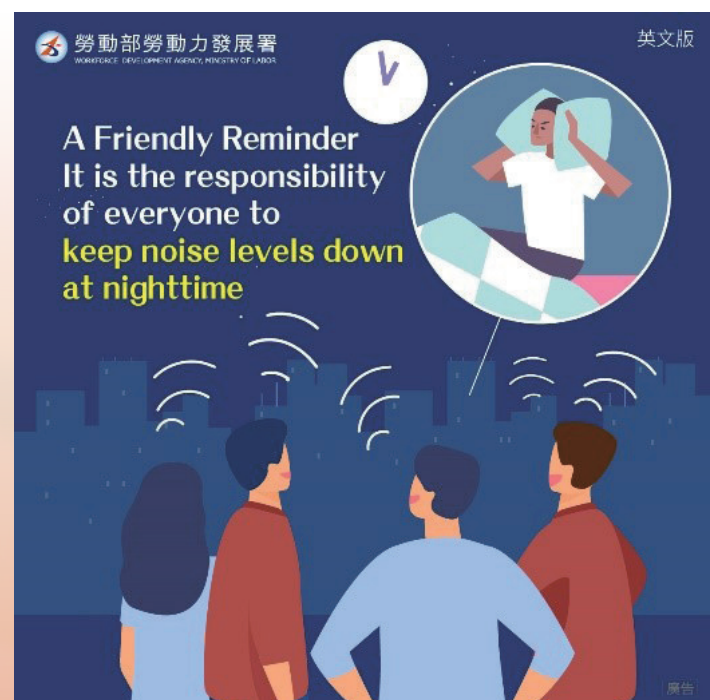
Minamahal na mga kaibigan migranteng manggagawa, mangyaring hinaan ang volume kapag ikaw ay nasa loob at labas ng mga pampublikong lugar upang makipag-chat o makipag-usap sa iyong mobile phone, upang hindi maapektuhan ang iba.

Bilang karagdagan, sa gabi, ang tagapag-alaga, mga miyembro ng pamilya, at mga kapitbahay ay lahat ay nagpapahinga at natutulog.

Ayon sa Article 72, Paragraph 3 ng Law on the Maintenance of Social Order, ang paggawa ng mga ingay sa gabi at pagkagambala sa kapayapaan ng publiko ay pagmumultahin ng hanggang NT\$6,000. Ito ay nagpapaalala sa iyo na panatilihin ang kapayapaan sa gabi at panatilihin ang isang

根據社會秩序維護法第 72 條第 3 款，製造噪音及深夜喧嘩、妨害公眾安寧，將被處新臺幣 6,000 元以下罰鍰，提醒您保持夜間安寧，維護你我及鄰居的安心休息環境。

mapayapang kapaligiran sa pahinga. para sa iyo, sa akin at sa iyong mga kapitbahay.



騎電動自行車請遵守規定

Mangyaring Sundin Ang Mga Patakaran Kapag Nagmaneho ng E-bike



移工蒂娜為了代步，買了電動自行車，但騎車上路需遵守道路相關法規，雇主該如何提醒呢？

隨著移工越來越融入在臺灣的生活，騎電動自行車的情況也越來越普遍，然而因語言的隔

Si Tina, isang migranteng manggagawa, ay bumili ng isang de-kuryenteng bisikleta para sa transportasyon, ngunit kailangan niyang sumunod sa mga batas at regulasyong may kinalaman sa kalsada kapag siya ay sumasakay sa kalsada. Paano siya dapat paalalahanan ng amo?

Habang ang mga migranteng manggagawa ay nagiging mas at higit na isinasama sa buhay sa Taiwan, ang pagsakay sa mga de-kuryenteng bisikleta ay nagiging mas karaniwan. Gayunpaman, dahil sa mga hadlang sa wika, ang mga migranteng

閔，導致移工不了解道路相關法規，為此，交通安全入口網提供外語的宣導短片，便於雇主對移工宣導，在短片中提了 7 個注意事項，請雇主指導移工遵守交通安全規則，保護自己也保護他人安全哦！

manggagawa ay hindi nauunawaan ang mga batas at regulasyong nauugnay sa kalsada. Dahil dito, ang Traffic Safety Portal ay nagbibigay ng mga dayuhan mga anunsyo sa wika. Ang gabay na video ay maginhawa para sa mga tagapag-employo upang i-promote ang mga migranteng manggagawa. Sa video, mayroong 7 pag-iingat. Ang mga amo ay hinihiling na gabayan ang mga migranteng manggagawa na sumunod sa mga patakaran sa kaligtasan ng trapiko, protektahan ang kanilang sarili at ang iba pa!

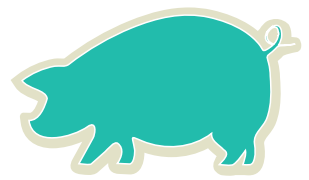
外籍人士電動自行車宣導影片

Pampromosyong video sa mga de-kuryenteng bisikleta para sa mga dayuhan



一起來防堵非洲豬瘟

Pigilan Natin ang African Swine Fever



移工朋友們，您可能因思念家鄉味，透過母國親友或是跨國網購寄送食品，為了防堵非洲豬瘟，請注意以下事項：1. 請勿從國外違規輸入肉品來臺 2. 不要購買產地不明的肉製品 3. 不明肉品請以一般垃圾處理或轉交動保處、防檢局 4. 切勿丟入廚餘桶或是養豬桶內，恐會造成臺灣豬隻感染喔。

違規輸入肉品最高可處 7 年有期徒刑，得併科罰金新臺幣 300 萬元

若有包裹疑似走私、夾帶、買賣不明肉製品請通報

行政院農業委員會動植物防疫檢疫局【0800-039-131】

移工亦可直接撥打【1955】

Mga kaibigang migrante, dahil nami-miss mo ang lasa ng iyong bayan, maaari kang magpadala ng pagkain sa pamamagitan ng mga kamag-anak o kaibigan ng iyong bansa o sa pamamagitan ng international online shopping. Upang maiwasan ang African swine fever, mangyaring bigyang pansin ang mga sumusunod: 1. Huwag mag-import ng karne mula sa ibang bansa hanggang Taiwan na lumalabag sa mga regulasyon. 2. Huwag bumili ng mga produktong karne na hindi alam ang pinagmulan. 3. Mangyaring itapon ang mga hindi kilalang produkto ng karne bilang pangkalahatang basura o ilipat ang mga ito sa Animal Protection Department o Bureau of Prevention and Inspection 4. Huwag itapon ang mga ito sa mga balde ng basura sa kusina o mga balde ng kanin-baboy, na maaaring magdulot ng impeksyon ng mga baboy ng Taiwan.

更多訊息請參見【非洲豬瘟資訊專區】

<https://reurl.cc/mvRgIV>

Para sa karagdagang impormasyon, pakitingnan ang [African Swine Fever Information Zone] <https://reurl.cc/mvRgIV>



Ang iligal na pag-aangkat ng karne ay may parusang hanggang 7 taong pagkakakulong at multa na 3 milyon NT\$

Mangyaring iulat kung may pakete na pinaghihinalaang smuggling, entrainment, o pangangalakal ng hindi kilalang mga produktong karne

Animal and Plant Quarantine Bureau, Agriculture Committee, Executive Yuan 【0800-039-131】

Ang mga migranteng manggagawa ay maaari ding direktang mag-dial 【1955】



一起在家做健康操

Gawin ito Nang Magkasama sa Bahay Pag-eehersisyo sa Kalusugan

親愛的移工朋友們，您和家中的被看護人是不是很久不敢出門去運動了呢？大家真的很認真防疫，每天都宅在家不敢出門去運動透透氣，快要悶到生病了嗎？其實不用出門在家也能做運動喔！本市衛生局有針對高齡者設計的有氧運動健康操網址：<https://reurl.cc/r1EA1x>

在家陪著被看護人一起動起來！

《溫馨提醒》請依被看護人健況狀況及能力進行運動，並確保運動環境安全無虞，適度的運動有益於促進健康



Minamahal na mga kaibigan migranteng manggagawa, ikaw ba at ang tagapag-alaga sa iyong pamilya ay naglakas-loob na hindi lumabas para sa ehersisyo sa loob ng mahabang panahon? Lahat ay seryoso sa pag-iwas sa epidemya. Araw-araw, nananatili sa bahay at hindi naglakas-loob na lumabas para sa ehersisyo at huminga. Magsasawa ka para magkasakit? Sa totoo lang, maaari kang mag-ehersisyo nang hindi lumalabas sa bahay! May cardio exercise website ang health bureau ng lungsod na idinisenyo para sa mga matatanda: <https://reurl.cc/r1EA1x>

Lumipat kasama ang tumatanggap ng pangangalaga sa bahay!

"Mainit na Paalala" Mangyaring mag-ehersisyo ayon sa kondisyon ng kalusugan at kakayahan ng tagapag-alaga, at tiyaking ligtas at maayos ang kapaligiran

ng ehersisyo. Ang angkop na ehersisyo ay kapaki-pakinabang upang itaguyod ang kalusugan



農曆春節介紹

Panimula ng Bagong Taon ng mga Tsino



親愛的移工朋友們，農曆春節是華人重要的節日，2022 年的春節假期是從 1 月 29 日到 2 月 6 日，春節對華人來說就像穆斯林朋友的齋戒月一樣重要。

通常臺灣人習慣在過年前會打掃家中，希望

Minamahal na mga kaibigan migranteng manggagawa, ang Bagong Taon ng mga Tsino ay isang mahalagang kaarawan para sa mga Tsino. Ang kaarawan ng Bagong Taon ng mga Tsino sa taon 2022 ay mula Enero 29 hanggang Pebrero 6. Ang Spring Festival ay kasinghalaga ng mga Chinese bilang buwan ng pag-aayuno ng mga kaibigang Muslim.

Karaniwang nakasanayan na ng mga Taiwanese na maglinis ng kanilang mga tahanan bago ang Bisperas ng Bagong Taon, umaasang magkaroon ng malinis at

家裡乾淨舒適的過節，並且採買食材，在外地工作、念書的家人也會返鄉團聚，在除夕這一天家人一起吃團圓飯，也會將錢放在紅包袋中發給長輩或晚輩，主要目的是祈求平安健康。

komportableng tahanan para sa bakasyon at makabili ng mga sangkap. Ang mga miyembro ng pamilya na nagtatrabaho o nag-aaral sa ibang mga lugar ay babalik din sa kanilang bayan para sa muling pagsasama-sama. Sa Bagong Taon Eba, ang mga miyembro ng pamilya ay magkakaroon ng reunion dinner nang sama-sama at mag-iipon din ng pera. Ang mga pulang sobre ay ipinadala sa mga matatanda o junior, ang pangunahing layunin ay manalangin para sa kaligtasan at kalusugan.

迪化街年貨大街介紹

Ang Panimula ng Dihua Street Bilihan sa Bagong Taon Street

親愛的移工朋友，迪化街位於大同區，以南北貨、中藥和布匹批發及農曆春節前的年貨大街聞名，是臺北市現存最完整也最具歷史意義的老街，許多商家的保有「大正時期」的巴洛克式裝飾建築。

迪化街裡著名的景點有霞海城隍廟，該廟建於 1856 年，佔地面積不大，被核定為三級古蹟，香火非常鼎盛，該廟除了供奉城隍爺之外，最出名的就是「拜月老」了，被公認為相當靈驗的月老廟。

請您至本市【觀光傳播局】網站確認年貨大街相關訊息 <https://reurl.cc/mvRmNM>



Minamahal na mga kaibigan migranteng manggagawa, ang Dihua Street ay matatagpuan sa Datong District. Ito ay sikat sa pakyawan ng North at South na mga kalakal, Chinese medicine at tela, at New Year Street bago ang Lunar New Year. Ito ang pinakakumpleto at makasaysayang lumang kalye sa Taipei City. "Taisho period" Baroque na dekorasyong gusali.

Ang sikat na magagandang lugar sa Dihua Street ay ang Xiahai Chenghuang Temple. Ang templo ay itinayo noong 1856. Ito ay sumasaklaw sa isang maliit na lugar at naaprubahan bilang isang third-class na monumento. Ang insenso ay napakayaman. Ang templo ay pinakasikat bukod sa pagbabayad para sa diyosa ng lungsod. "Sambahin ang Moon Lao", kinikilala ito bilang isang napaka-pektibong Yue Lao Temple.

Mangyaring pumunta sa website ng [Tourism Communication Bureau] ng lungsod upang kumpirmahin ang nauugnay na impormasyon sa New Year's Day Street <https://reurl.cc/mvRmNM>

Paalalahanan din kayo, mangyaring magsuot ng

另外提醒您，外出請配戴口罩、勤洗手，保護自身安全！

【交通方式】

搭乘捷運：

1. 搭乘捷運至雙連站 2 號出口，左轉轉乘公車 518(馬偕醫院站) 至南京西路站，步行 3~5 分鐘。
2. 搭乘捷運至台北車站延市民大道直走右轉塔城街直走約，步行約 30 分鐘。
3. 搭乘捷運蘆洲線至大橋頭站延延平北路二段，步行約 20 分鐘。

搭乘公車：

1. 250、304 重慶線至延平一站(南京)下車，
2. 250、255、274、304 重慶線、639、641、704、518 至南京西路口下車。

maskara at maghugas ng kamay nang madalas kapag lalabas kayo upang protektahan ang inyong sariling kaligtasan!

【Transportasyon】

Sumakay sa MRT:

1. Sumakay sa MRT papuntang Shuanglian Station Exit 2, kumaliwa at sumakay sa bus 518 (Mackay Hospital Station) papuntang Nanjing West Road Station, at maglakad nang 3 hanggang 5 minuto.
2. Sumakay ng MRT papuntang Taipei Main Station, Yanmin Avenue, dumiretso, kumanan, liko sa Tacheng Street, dumiretso, lakad ng mga 30 minuto.
3. Sumakay sa MRT Luzhou Line papuntang Daqiaotou Station, Yanyanping North Road Section 2, at maglakad nang humigit-kumulang 20 minuto.

Sa pamamagitan ng bus:

1. Bumaba sa Chongqing Line 250, 304 at bumaba sa Yanping 1st Station (Nanjing),
2. Bumaba sa 250, 255, 274, 304 Chongqing Line, 639, 641, 704, 518 sa intersection ng Nanjing West Road.