

# Lao động quốc tế



# 國際移工



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

# 15期

中華民國 108 年 9 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、黃淑媛

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 | 張念慈、魏榮華、高源隆、施鶯音、鄭碧玉、

陳玉蓮、謝珮瑩、翁弘騏、黃御宇、孫乙華

製作單位 | 傳動數位設計印刷有限公司

## Tản mạn về văn hóa cúng bái Đài Loan

## 淺談臺灣拜拜文化



移工朋友們，您們知道臺灣的拜拜文化嗎？根據中研院民族所的調查顯示，臺灣民間信仰人口（包含佛教與道教）占半數以上。換句話說，有超過半數的臺灣人在一整年從事拜拜活動，從農曆新年初一到年尾除夕，虔誠地祭拜神明並相信「有拜有保庇」，盼望能得到神明的眷顧，藉由一炷馨香傳達心願，祈求神明庇佑闔家平安、健康幸福。

在臺灣任何時候都可以拜拜，除了逢年過節祭拜神明祖先外，舉凡開店祈求生意興隆、考試希望金榜題名、單身者祈求獲得姻緣、已婚者祈求婚姻幸福、生病時祈求身體健康、健康時祈求發大財...，只要有心願向神明有所求，就可以拜。



Các bạn lao động nước ngoài, các bạn biết về văn hóa cúng bái của Đài Loan không? theo điều tra của Sở dân tộc Viện nghiên cứu

Trung ương cho thấy rõ, số người tín ngưỡng dân gian Đài Loan (bao gồm phật giáo và đạo giáo) chiếm hơn nửa dân số. Nói theo cách khác, có hơn nửa số người Đài Loan cả năm hoạt động cúng bái, từ mừng 1 năm mới âm lịch đến giao thừa cuối năm, thành tâm cúng bái các vị thần và tin rằng “lễ bái thì được phù hộ”, hy vọng có thể được sự chăm sóc của thần linh, thông qua một làn hương thơm truyền tải tâm nguyện, cầu khẩn thần linh phù hộ gia đình bình an, mạnh khỏe hạnh phúc.

Ở Đài Loan đều có thể lễ bái vào bất cứ lúc nào ngoài lễ

bái thần linh tổ tiên vào ngày lễ tết, tất cả mọi thứ từ mở cửa hàng cầu xin làm ăn phát đạt, thi cử hy vọng nêu danh bảng vàng, người đơn thân cầu xin nhân duyên, người đã kết hôn cầu xin hôn nhân hạnh phúc, khi bị bệnh cầu xin cơ thể khỏe mạnh, khi khỏe mạnh cầu xin phát tài... chỉ cần có tâm nguyện cầu xin thần linh, thì có thể lễ bái.

Văn hóa lễ bái Đài Loan, khi lễ bái cần chuẩn bị vật cúng, còn có nến hương và vàng tiền, thông qua những thứ này bày tỏ tâm ý của mình với thần linh, có người đồ cúng vô cùng sang trọng; có người chỉ có cúng hoa tươi. Kỳ thực điều chú trọng khi cúng là “tâm thành tất linh”, cho dù chỉ cần hai tay chấp vái nhằm đọc tâm nguyện của mình với thần linh thôi cũng được.

Bởi vì người Đài Loan thích lễ bái, do đó mật độ chùa chiền của Đài Loan là cao nhất thế giới! Các bạn lao động nước ngoài có thể quan sát gia đình chủ thuê thờ cúng vị thần linh nào, vào dịp năm mới, trải nghiệm văn hóa lễ bái của Đài Loan.

## Bí quyết giao tiếp với người mất trí, nhân nại yêu thương quan trọng nhất

# 失智溝通小撇步 耐心愛心最重要

**親**愛的移工朋友，照顧家中失智的阿公或阿嬤是不是覺得很辛苦或是會覺得很無助呢？



Các bạn lao động nước ngoài thân mến, chăm sóc ông hoặc bà già mất trí trong gia đình cảm thấy vô cùng vất vả hoặc cảm thấy rất bất lực phải không?

Bởi vì mất trí, nên trí nhớ của ông bà già sẽ thoái hóa, chức năng cơ thể sẽ dần dần suy thoái, thậm chí ngay cả tâm trạng cũng sẽ ngày càng bất ổn. Các bạn lao động nước ngoài ngoài việc định kỳ dẫn ông bà già đi theo dõi khám bệnh, cũng cần phải nhớ để cho ông bà già uống thuốc đúng giờ, để làm chậm thoái hóa chức năng của ông bà già. Ngoài ra, môi trường gia đình cần cố gắng không nên tích nhiều đồ đạc, mặt sàn nhà cần giữ sạch sẽ khô ráo, để tránh ông bà già bị va đập ngã xuống. Đồ dùng trong nhà cố gắng đặt để ở nơi cố định; nước tẩy rửa, thuốc uống có thể khóa

lại, tránh ăn nhầm; Cần thu gọn những thứ nguy hiểm như kéo hoặc bật lửa. Ông bà già nếu không nhớ nổi sự việc thì không nên tranh luận với họ, càng không nên nói thảm thì trước mặt họ, nếu ông bà già cáu giận, xin hãy dẫn dắt sự chú ý của họ bằng âm thanh nhẹ nhàng và ngữ khí mềm dẻo, xoa dịu tâm trạng của họ.

Chăm sóc bệnh mất trí ngoài cần phải chú ý đến sức khỏe của họ, còn cần chú ý chi tiết đến mặt tâm linh của người già mất trí! Bởi vì các ông các bà già ngày càng không thể nhớ nhiều việc, do đó cần cảm giác an toàn hơn. Phiền các bạn lao động nước ngoài hãy chăm sóc và làm bạn với họ bằng sự nhân nại và tình yêu thương hơn nữa.

## Nướng thịt tết Trung thu an toàn là số 1 中秋節烤肉安全第一

**親**愛的移工朋友，一年一度的中秋節要到啦！中秋節是臺灣民間的重要節日之一。在臺灣中秋節烤肉是很重要的活動，大家最喜歡在中秋節與家人或朋友齊聚烤肉了。



Các bạn lao động nước ngoài thân mến, tết Trung thu mỗi năm một lần sắp đến! Tết Trung thu là một trong ngày tết quan trọng trong dân gian Đài Loan. Nướng thịt trong dịp tết Trung thu là một hoạt động rất quan trọng, mọi người thích nhất tụ tập nướng thịt với bạn bè và người thân trong tết trung thu. Nếu các bạn lao động nước ngoài có cơ hội trải nghiệm hoạt động nướng thịt trong dịp tết Trung thu tại Đài Loan, xin hãy nhớ kỹ mấy điểm dưới đây:

Trong quá trình nướng thịt, cần chú ý để không khí lưu thông, tránh nướng không an toàn, xảy ra tai nạn trúng độc than Carbon monoxide.

Khi nướng thịt ở bên đường, quảng trường, bãi cỏ xanh hoặc công viên, cần chú ý dùng lửa an toàn, không nên tùy tiện vứt bỏ đầu lọc thuốc lá, và tiện tay mang rác đi, để

tránh xảy ra hỏa hoạn.

Khi sử dụng bếp nướng than, kiến nghị chuẩn bị 1 thùng nước bên cạnh, nếu lửa quá lớn có thể dập lửa; khi nướng thịt xong, bắt buộc sau khi dập tắt lửa than, xác nhận không còn có khói nữa mới xử lý tiếp.

Khi sử dụng bếp gas nếu phát hiện có hiện tượng rò khí bất thường hoặc sự cố, cần lập tức dừng sử dụng. Phía dưới giá bếp và gần bếp nghiêm cấm đặt bình gas dự trữ, để tránh bếp gas đang sử dụng làm nóng bình gas dự trữ, khiến bình gas dự trữ bị nóng nổ ra hoặc nổ.

Cuối cùng hy vọng các người bạn lao động nước ngoài hay chú ý an toàn khi dùng lửa ngoài lúc nướng thịt, mọi người thêm một chút chú ý, mới có thể bình yên ăn tết trung thu.

## Du ngoạn khu thương mại Công Quán

# 公館商圈逛透透



移工朋友們，在臺北市大安、中正區交界處的公館商圈，附近不但有臺灣最高學府「臺灣大學」，還有師大公館校區、臺灣科技大學等學校，可說是臺北書香氣息最濃厚的商圈！不但書店林立，還有許多文青咖啡廳，而這裡的美食、小吃也因為學生族群眾多，價格親民、料多實在，可說是經濟實惠的最佳選擇！

Các bạn lao động nước ngoài, khu thương mại Công Quán nằm chỗ giáp ranh giữa khu Đại an, Trung chính thành phố Đài Bắc, gần đó không chỉ có “Đại học Đài Loan” trường đại học cao nhất của Đài Loan, còn có khuôn viên trường đại học Sư phạm tại Công Quán, trường đại học khoa học kỹ thuật Đài Loan... có thể nói là khu thương mại có không khí thư hương đậm màu nhất Đài Loan! Không chỉ nhiều cửa hàng sách, còn có nhiều quán cà phê nghệ thuật thanh niên, mà ẩm thực, món ăn vặt nơi đây cũng vì nhiều sinh viên, nên giá cả bình dân, đầy đặn, có thể nói là sự lựa chọn kinh tế tốt nhất!

Trong khu thương mại ngoài có chợ đêm, ẩm thực ăn vặt ra, còn có công viên bờ sông và vườn trường đại học, có thể nói là một khu thương mại kết hợp đa dạng duy nhất tại Đài Loan. Cũng vì xung quanh khu thương mại có thẳng cảnh phong phú, chủng loại từ thời trang đến ẩm thực đa dạng, vì thế dòng người hội tụ về đây ngoài sinh viên, còn lại đa số là du khách khắp nơi trên lãnh thổ Đài Loan.

Do du khách đa số là nhóm sinh viên trẻ tuổi, để thích ứng với nguồn khách, chợ đêm Công Quán có không ít cửa hàng ẩm thực giá rẻ lại ngon, mà chủng loại đa dạng, truyền thống hoặc mới lạ đều có, tựa như cửa hàng Vân Nam ẩn mình gần cửa hàng Eslite Đại học Đài Loan, bánh bao kẹp nhân được Michelin Bibden giới thiệu, bánh bao chiên mà thời gian ra lò vừa đến là một dòng người nối dài xếp hàng chờ đợi, cửa hàng ẩm thực Thái Lan dán đầy bài tin của các hãng truyền thông lớn và chữ ký của các danh nhân, món tào phớ lạc tràn đầy hương vị truyền thống, cửa hàng trà sữa Éch xanh nhất định phải ghé thăm, bánh hành được cộng đồng mạng giới thiệu nhiệt tình..... Các bạn lao động nước ngoài đến thành phố Đài Bắc nhất định phải đến Công Quán thưởng thức nhé!

Làm thế nào để đến với khu thương mại Công Quán có chức năng sinh hoạt đầy đủ, những thứ cần thiết cho ăn mặc vui chơi đi lại đều có! Hãy đi metro tuyến xanh Tân Điểm đến nhà ga metro Công Quán số 1, đi bộ khoảng 3 phút theo hướng chợ Thủy Nguồn là đến nơi.





## Youbike du ngoạn Đài Bắc 微笑單車悠遊臺北

親愛的移工朋友們，悠遊臺北市除了可以搭乘公車、捷運外，還有一個選項喔！就是微笑單車 YouBike。臺北市政府為推廣民眾騎乘自行車作為短程接駁交通工具，啟動了臺北市公共自行車租賃系統服務計畫，簡稱為「YouBike 微笑單車」。期望能融入民眾的生活，無論上下班通勤、旅遊時都可以微笑單車當作代步工具，騎到目的地就可以隨手還車。慢活、自在，讓人可以愜意的暢遊大臺北。更希望大家遊走在臺北市時，可以選擇用愉悅的心情、輕鬆的方式，帶著微笑、騎著單車，細細品味臺北城市街道與巷弄之美。

想要騎乘 YouBike，必須要事先註冊會員，只要您在路上有看到 YouBike 的租賃站，憑悠遊卡與臺灣的手機門號，就可以在租賃站的自動服務機進行操作，申辦會員資格。有了會員資格就可以憑悠遊卡甲地租車，騎到乙地還車，非常方便喔！

Các bạn lao động thân mến, du ngoạn thành phố Đài Bắc ngoài việc có thể đi xe bus, metro, còn có một sự lựa chọn khác, đó chính là xe đạp Youbike .

Chính quyền thành phố Đài Bắc nhằm thúc đẩy dân chúng coi xe đạp làm phương tiện giao thông đi lại đoạn đường ngắn, đã khởi động kế hoạch phục vụ hệ thống thuê xe đạp công cộng thành phố Đài Bắc, gọi tắt là “You bike”, hy vọng có thể hòa nhập vào cuộc sống của người dân, bất kể là đi làm hay tan sở, khi du lịch đều có thể coi xe đạp làm phương tiện thay đi bộ, đi xe đến nơi cần đến là có thể tiện tay hoàn trả xe. Sống chậm, tự tại, khiến chúng ta vui vẻ du ngoạn khắp Đài Bắc. Hy vọng mọi người khi đi du lịch

thành phố Đài Bắc, có thể lựa chọn đi xe đạp với tâm trạng vui vẻ, phương thức thoải mái, mang theo nụ cười trên môi, thưởng thức tường tận vẻ đẹp mỗi góc phố và con đường của thành phố Đài Bắc.

Muốn đi Youbike, cần phải đăng ký hội viên trước, chỉ cần bạn nhìn thấy điểm thuê xe Youbike trên đường, dùng thẻ Easy card và số điện thoại Đài Loan, là có thể thực hiện thao tác tại máy phục vụ tự động của trạm thuê xe, đăng ký hội viên. Đã có tư cách hội viên là có thể dùng Easy card thuê xe tại địa điểm A đến trả xe tại địa điểm B, vô cùng tiện lợi !

