

Paghihiwalay sa Basura

垃圾分類小尖兵



各位移工朋友們，平時在協助阿公阿嬤處理家中垃圾時，因臺灣目前有實施垃圾分類的制度，要務必注意以下幾點事項，以免讓雇主受罰喔。

1. 平時應把家中垃圾分類為一般垃圾、資源垃圾及廚餘三類。
2. 一般垃圾為無法回收再利用的垃圾。如用過的衛生紙、紙尿褲及鞋類等，需裝進臺北市政府的專用垃圾袋中再拿去垃圾車丟棄。
3. 資源垃圾為可回收再利用的垃圾。如紙類、各種瓶罐、廢食用油、乾淨舊衣褲、保麗龍類等，需網綁裝袋後交由資源回收車處理即可。
4. 廚餘類垃圾分為養豬廚餘及堆肥廚餘。養豬廚餘為豬隻可食用的食物，如麵包、餅乾、餐桌廚餘等。堆肥廚餘為未經烹煮之食材，如堅硬的果皮果渣、魚骨蛋殼、咖啡渣等。以上兩類都需瀝乾水分裝袋後，各自放置於垃圾車後的廚餘回收桶。

若平時有做好垃圾分類的好習慣，不但可以減少垃圾量，也能使資源回收再利用，維護環境、人人有責哦。

May sistemang paghihiwalay sa uri ng basura na isinasagawa sa Taiwan ngayon, kaya dapat itong tandaan kapag tumutulong kay Akong at Amah sa pagtatapon ng basura upang hindi magbayad ng multa ang inyong mga amo.

1. Pangkaraniwang ihinihiwalay ang basura sa 3 kategorya: pangkaraniwang basura, recycleables at tirang pagkain.
2. Ang pangkaraniwang basura ay basurang hindi namaaring gamitin pa uli tulad ng tissue paper, diaper at mga sapatos. Dapat ilagay sa nakatakdang plastic bag ng pamahalaan ng Lungsod ng Taipei at itapon sa trak ng basura.
3. Recycleables ang mga basurang maaring ipunin at gamitin pang muli, tulad ng diyaryo, mga lata at plastic nalalagyan, itinapon na mantika, malinis na lumang damit at pantalon, at styrofoam. Itali nang maayos, ilagay

sabag o sako at ibigay sa trak na nangongolekta ng recycleables.

4. Ang tirang pagkain ay maaring ipaghiwalay na tirang pagkain na maaring pakainin sa baboy at tirang pagkain na maaring gawing abono sa lupa. Ang tirang pagkain na maaring pakainin sa baboy, tulad ng tinapay, biskwit at tirang ulam. Ang tirang pagkain na maaring gawing abono sa lupa ay mga pagkain na hindi nalutotuladng matigas na balat ng prutas, tinik ng isda, eggshell, natirang pulbo ng kape at iba pa. Dapat tangalinangtubig, ipaghiwalay ang dalawang uring ito at ilagaysa lalagyan nito sa likod ng trak ng basura.

Kapag nakasanayan ang gawing paghihiwalay sa basura, mababawasan ang dami ng basura, maaring magamit muli ang mga recycleables at mapapanatili ang kalinisan ng ating kapaligiran. May pananagutan ang bawat isang tao.



Internasyonal Manggagawa

國際移工



Transfer
菲律賓
Talk
<http://www.fd.gov.taipei/>

16期

中華民國 108 年 10 月 5 日

不無印廣
需法刷
退投品
回遞告

發行人 | 葉秀娟

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、翁弘驥、黃御宇、孫乙華

製作單位 | 傳動數位設計印刷有限公司

Pag-aaral ng Wikang Tsino So Easy

華語課程讓說中文很 easy



親愛的移工朋友們，剛來臺灣是否會對說中文有所不適應呢？是否會擔心聽不懂老闆還是阿公阿嬤說什麼呢？你們知道其實臺北市勞動力重建運用處有開設初級華語課程嗎？

臺北市勞動力重建運用處為了為協助移工朋友適應在臺生活，提升中文專業能力，促進與雇主和諧相處，特地在今年 7 月到 9 月間開設了華語初階班，希望移工朋友能與雇主及阿公阿嬤溝通無礙。根據現場上課的移工朋友表示，課程非常生活化，可以從頭開始學習中文，並且可以學習到音調及學寫字；而且教師非常專業喔！都是具有社區大學、民間教育機構或國中小相關授課經驗，整堂課下來獲益良多喔！還有學員表示課程時間都訂在周日上課，可以減少請假的壓力，若缺課也有補課的選擇，真的是對時間上的安排幫助非常大。

對於這麼好的課程，移工朋友們心動了嗎？若今年沒有報名成功的話，明年還有課程喔！有興趣的移工朋友請洽詢 02-23381600 轉 4209 曾小姐。

Mga kaibigang manggagawa, nahirapan ba kayo sa wikang Tsino nang unang dating ninyo rito sa Taiwan? Nag-alala ba kayong hindi ninyo maintindihan ang sinasabi ng amo o nina Akong at Amah? Alam ba ninyo na ang Foreign and Disabled Labor Opisina sa Lungsod ng Taipei ay nagbukas ng klase sa kursong pag-aaral ng basic wikang Tsino?

Nagbukas ng basic kurso sa wikang Tsino ang Foreign and Disabled Labor Opisina sa Lungsod ng Taipei ngayong taon mula Hulyo hanggang Setyembre upang matulungan ang mga manggagawang masanay sa pamumuhay dito sa Taiwan, mapaunlad ang kakayahan sa wikang Tsino para magkaroon ng magandang relasyon sa amo. Sana'y walang hadlang sa komunikasyon sa pagitan ng manggagawa, amo, Akong at Amah.

Ipinahayag ng mga manggagawang nag-aaral, lubos na magagamit sa pamumuhay ang mga napag-aralan. Maaaring matuto ng wikang Tsino mula sa simula at matututunan pa ang tono at pagsusulat. Propesyonal ang mga guro, may mga karanasang nagtuturo sa community college, pribadong institusyon o sa mababang paaralan at high school. Madaming matututunan sa buong pag-aaral! Sinabi rin ng mga mag-aaral na itinakda ang pag-aaral tuwing Linggo, hindi na kinakailangang lumiban sa trabaho. Kapag may klaseng hindi napasukan, mayroong make-up class. Malaking tulong ang pag-iskedyul sa oras.

Interesado na ba kayo sa magandang pagkakataon? Kung hindi kayo makapagrehistro ngayong taon, may mga kursong pag-aaral pa sa susunod na taon! Maaaring tumawag at magtanong sa 02-23381600 ext. 4209 Ms. Cheng.

Epekto ng Gamot at Pagkain sa Isa't-isa

淺談藥品與食物的交互作用

移工朋友們，平常照顧阿公阿嬤他們吃藥時，除了要記得按時服藥、用藥的劑量要注意之外，您知道有些藥物和食物一起下肚時，是會造成嚴重的影響甚至是會危及生命嗎？

Mga kaibigang manggagawa, sa pagpapakain ng gamot kina Akong at Amah, bukod sa tandaan na kumain ng gamot sa takdang oras at bigyan ng pansin ang bilang o dami ng gamot na kinakain, alam ba ninyo na may mga gamot na kapag isinabay sa ibang pagkain, maaaring magdulot ng malalang epekto at maaaring magdala ng panganib sa buhay?

Sa pagkain sa pangkaarawang kabuhatan, may nakatagong panganib na magkaroon ng reaksyon ang grapefruit juice, katas ng mga prutas, gatas, kape, alak at iba pa kapag isinabay sa pagkain ng gamot. Tulad ng grapefruit juice, magkakaroon ng reaksyon sa gamot tulad nang makakasagabal sa metabolismo ng gamot at makakadagdag sa side effect ng gamot. Nagkakaroon ng inter-aksyon ang madaming klaseng gamot kapag isinabay sa grapefruit juice. Upang maiwasan ang anumang problema, kapag mahilig kumain ng grapefruit sina Akong at Amah, tandaan na maaaring

kumain ng grapefruit 1 oras bago o pagkatapos kumain ng gamot. Tandaan din na bawal gamitin ang grapefruit juice bilang kapalit ng tubig sa pag-inom ng gamot!

Kapag isinabay ang katas ng prutas o gatas sa gamot, mabagal at nababawasan ang bisa ng gamot. Bukod sa bumababa ang bisa ng gamot, ang pagsabay ng may caffeine at gamot ay magdulot ng irregular pagtibok ng puso at pakiramdam na masusuka. Ang alak ay makakaapekto sa blood pressure at magdulot ng hindi matatag na blood sugar. Tandaan, bawal isabay ang mga nabanggit na pagkain sa gamot!

Dahil madalas makaligtan ng maraming tao ang inter-aksyon sa pagitan ng gamot at pagkain, ipinapaalala sa mga kaibigang manggagawa na nag-aalaga kina Akong at Amah, dapat sundin ang mga panuntunan sa wastong paggamit ng gamot



Tips sa Pangangalaga sa Katawan sa Panahon ng Autumn

秋季補身小撇步

移工朋友們，在華人的觀念裡非常重視養生進補，尤其是時序進入秋季許多老年人也開始準備進補，但是阿公阿嬤秋季進補的注意事項大家知道嗎？下列有些進補小撇步：

Mga kaibigang manggagawa, para sa mga Tsino, mahalaga ang pangangalaga sa katawan at pagkain ng sustansiya lalo't na sa panahong pagpasok ng autumn, nagsisimula nang maghanda ang maraming matatanda. Ngunit alam ba ninyo ang ilang bagay ukol sa pagkain ng masustansiyang pagkain? Naririto ang ilang tips:

1. Damihan ang uri ng pagkaing kinakain: Ang magkakaiibang pagkain ay may magkakaibang sustansiya kaya'tang pinakaunang tandaan, magkakaibang uri ng pagkainang pakainin sa matanda sa panahon ng autumn.
2. Katamtaman ang dami ng pagkain: Subalit magandasa katawan ang pagbibigay ng sustansiya ngunit hindirin maaaring sumobra ang dami nito. Kapag mataas ang presyon ng dugo nina Akong at Amah, lalong bawal angkumain ng masyadong masustansiya.
3. Masagana ang kulay ng pagkain: Ang pagkain na may magkakaibang kulay ay may maraming klaseng anti-oxidants. Maraming kulay ng pagkain ang dapat kainin ngmatanda tulad ng pulang kamatis, violet na talong, itimna kabute, berdeng broccoli, puting labanos at maraming iba. Ang pagkain na kulay puti ay para sa baga. Autumn ang panahon ng pangangalaga sa baga. Mungka-

hing maghanda ng puting labanos, lily, yam, lotus root-crop, peras, puting water bamboo, barley, iluto sa sabawo lugaw, makakatulong sa paglinis ng baga nina Akong at Amah.

4. Pagluto ng pagkain: Tuyo ang panahon tuwing autumn kaya madaling matuyo ang bibig at lalamunan. Simpleat plain ang pagluto sa pagkain, huwag masyadong lagyan ng maanghang na seasoning. Bawasan ang pagpritoat pag-ihaw. Bawasan ang mantika at asin sa paggisa nggulang.

5. Paggamit ng mga Chinese herbs at gamot: Kapag nais nina Akong at Amah gumamit ng Chinese gamot na pampalugos sa sarili, sabihin sa amo at ipatanong sa doktor kung nababagay ang gamot sa pisikal kondisyon nina Akong at Amah.

Hindi lamang kalusugan ang pangangalaga sa mga matatanda tuwing panahon ng autumn, ang pagbigay ng masustansiyang pagkain ay makakapagpalakas sa katawan ngunit hindi rin maaaring pagbigay ng masustansiyang pagkain lamang. Kapag sumobra sa sustansiya, maaari ring makasama sa katawan!



Museum of Contemporary Art (MOCA) Taipei

臺北當代藝術館

移工朋友你們可知道，在臺北市市區內有一間專門介紹當代藝術的美術館喔！位於長安西路靠近中山市場的臺北當代藝術館，它的建築本身可是相當有歷史性呢！紅色的磚造建築在日治時期就有了。在日治時期曾經是公立小學，其後臺北市政府曾在此營運四十年，一九九六年被指定為市定古蹟，並基於古蹟再利用的政策方案，將原建物之正面廳舍修復整建為臺北當代藝術館專用，是臺灣第一座以推廣當代藝術為宗旨的美術館。

臺北當代藝術館豐富的展覽形式包括了當代媒體藝術，如攝影、動態影像作品、建築、以及視覺設計等等。藉由這些國內外策展人和藝術家共同合作的展覽成果，冀望能反映出兼具全球性和在地性的視野。此外也舉辦多樣教育推廣活動，包括專家演講、藝術導覽、專題座談會和國際研討會等，並依照參觀者的不同年齡和偏好，規劃不同系列主題的工作坊和創作營，以創造藝術與生活的連結。有機會不要錯過這棟迷人的建築，順便親身參觀、體會道地的當代藝術風。

Kaibigang manggagawa, alam ba ninyo, may museo rito sa sentro ng Lungsod ng Taipei na nagpapakilala ng modernong sining! Matatagpuan sa Chang-an W. Road malapit sa Zhongshan Market, ang gusali mismo ng MOCA Taipei ay may kasaysayan sa historya. Panahon pa lamang ng Hapon, naririyang na ang gusaling gawa sa pulang tiles. Dating isang publikong paaralang elementarya sa panahon ng Hapon, pagkatapos dito rin nagsilbi ang pamahalaan ng Lungsod ng Taipei nang 40 taon. Taon 1996, idineklara itong makasaysayang lugar sa lungsod. At ayon sa patakaran ng muling paggamit sa mga lugar na may kasaysayan, inayos muli ang gusali upang magamit ng MOCA Taipei. Ito ang kaunahang museo sa Taiwan na nagtutulak ng modernong sining.

Sakop sa magkakaibang eksibisyon sa MOCA Taipei ang contemporary media art tulad ng potograpiya, mga larawang gumagalaw, arkitektura, pagdisenyo ng nakikita at iba pa. Sa pamamagitan ng pagtutulungan ng mga artist at

curator sa loob at labas ng bansa, ninanais na maipakita ang pandaigdigang katutubong pananaw. Marami ring ginanap na aktibidad sa pagtutulak ng edukasyon tulad ng pakikipagpanayam sa eksperto, pagpapakilala sa sining, symposium at international conference at iba pa. Nagplano rin ng workshops at creation camps (paglilikha) na may magkakaibang paksa ayon sa edad at hilig ng nanonood. Huwag palipasin ang pagkakataong makita ang gusaling ito, sana'y maranasan mo ang modernong sining.

Paano pumunta? Sumakay ng MRT Red Line o MRT Green Line at bumaba sa Zhongshan Station. Lumabas mula sa Zhongshan Station Exit 6, maglakad sa Nanjing W. Road Alley 64 nang may 5 minuto hanggang makarating sa MOCA Taipei o maglakad nang may 5 minuto sa MRT Zhongshan Metro Mall papuntang Taipei Main Station, lumabas sa Exit R4, maglakad nang 1 minuto sa Chang-an W. Road hanggang umabot sa MOCA Taipei.

