

Đặc phái viên phân loại rác 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。

Các bạn lao động nước ngoài, bình thường khi giúp ông bà già xử lý rác trong nhà, vì Đài loan hiện thực hiện chế độ phân loại rác, cần bắt buộc chú ý đến mấy điểm dưới đây, để tránh chủ thuê bị phạt.

1. Bình thường cần phân loại rác trong nhà thành ba loại là rác thông thường, rác tái chế và đồ ăn thừa.
2. Rác thông thường là rác không thể thu hồi tái sử dụng. Như giấy vệ sinh, quần bìm giấy, và các loại giấy dếp đã qua sử dụng, cần cho vào trong túi rác chuyên dụng của chính quyền thành phố Đài Bắc mang đến vứt vào xe rác.
3. Rác tái chế là rác có thể thu hồi tái sử dụng, như giấy, các loại hộp, dầu ăn phế thải, quần áo cũ sạch sẽ,

xốp... cần sau khi buộc cho vào túi giao cho xe thu hồi rác tái chế xử lý.

4. Phân loại rác đồ ăn thừa làm đồ ăn thừa nuôi lợn và đồ ăn thừa ủ phân. Đồ ăn thừa nuôi lợn là thực phẩm mà lợn có thể ăn như bánh mì, bánh quy, đồ ăn thừa trên bàn ăn... Đồ ăn thừa ủ phân là nguyên liệu thực phẩm chưa đun nấu, như vỏ quả cứng, vỏ trứng xương cá, bã cà phê... Hai loại trên đều cần lọc hết nước chia thành các túi khác nhau, đặt riêng vào thùng thu hồi đồ ăn thừa phía sau xe rác.

Nếu bình thường có thói quen phân loại rác tốt, không những có thể giảm thiểu lượng rác thải, cũng có thể giúp tái tận dụng rác tái chế, bảo vệ môi trường, mọi người đều có trách nhiệm.



Lao động quốc tế 國際移工



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

16期

中華民國 108 年 10 月 5 日

不無印廣
需法刷告
退投品
回遞品

發行人 | 葉琇珊

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

Khóa học tiếng Hoa khiến việc nói tiếng Trung rất dễ dàng 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。

Các bạn lao động nước ngoài thân mến, vừa mới sang Đài Loan có chút chưa thích ứng với nói tiếng Trung phải không? Sẽ lo lắng nghe không hiểu ông chủ hay là ông bà già nói gì phải không? Các bạn biết kỳ thực Văn phòng tái thiết sử dụng lao động thành phố Đài Bắc có mở khóa tiếng Hoa sơ cấp không?

Văn phòng tái thiết sử dụng lao động thành phố Đài Bắc nhằm hỗ trợ cho các bạn lao động nước ngoài thích ứng với cuộc sống tại Đài Bắc, nâng cao năng lực chuyên môn tiếng Trung, thúc đẩy việc sống chung hòa thuận với chủ thuê, vào tháng 7 đến tháng 9 năm nay đã mở riêng lớp tiếng Hoa sơ cấp, hy vọng các bạn lao động nước ngoài có thể không trở ngại khi giao tiếp với chủ thuê và các ông bà già.

Theo các bạn lao động nước ngoài tham gia lớp học cho

biết, bài học vô cùng đời thường, có thể bắt đầu học tiếng Trung từ đầu, hơn nữa có thể học đến âm điệu và viết chữ; giáo viên thì vô cùng chuyên nghiệp! đều có kinh nghiệm giảng dạy tại các trường đại học cộng đồng, tổ chức giáo dục tư nhân hoặc trường tiểu học trung học cơ sở, toàn bộ buổi học đều gạt hái nhiều lợi ích! Còn có học viên cho biết thời gian khóa học đều diễn ra vào ngày chủ nhật, có thể giảm thiểu áp lực xin nghỉ phép, nếu bỏ học cũng được lựa chọn học bù, thực sự giúp ích rất lớn trong việc sắp xếp thời gian.

Đối với khóa học tốt như vậy, các bạn lao động nước ngoài có động lòng không? nếu năm nay không đăng ký thành công, năm sau còn có khóa học nhé! các bạn lao động nước ngoài quan tâm xin hãy gọi điện đến cô Tăng 02-23381600 máy nhánh 4209 để tìm hiểu.

Sơ lược về tác dụng tương tác giữa thuốc và thực phẩm

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？

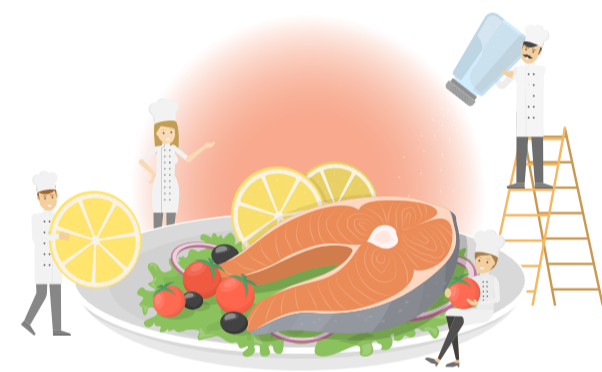
Các bạn lao động nước ngoài, bình thường khi chăm sóc ông bà già uống thuốc, ngoài cần phải nhớ chú ý uống thuốc đúng giờ, liều lượng uống thuốc ra, bạn biết những thuốc nào khi cùng ăn với thực phẩm vào bụng, sẽ gây ra ảnh hưởng nghiêm trọng thậm chí là nguy hiểm đến tính mạng không?

Trong ăn uống sinh hoạt hàng ngày, nước bưởi, nước hoa quả, sữa, cà phê và rượu ...đều tiềm ẩn tính nguy hiểm gây ra tác dụng tương tác với thuốc, trong đó nước bưởi có tác dụng tương tác với rất nhiều loại thuốc như làm ảnh hưởng chuyển hóa thuốc và tăng tác dụng phụ của thuốc. Còn các loại thuốc có tác dụng tương tác với nước bưởi cũng rất nhiều, để tránh xảy ra điều đáng tiếc, nếu các ông bà già

thường thích ăn bưởi, thì xin hãy vào 1 tiếng trước hoặc sau khi dùng thuốc mới được ăn, tuyệt đối không thể dùng nước bưởi thay nước lọc để uống thuốc !

Nước hoa quả và sữa khi kết hợp với thuốc rất dễ giảm thiểu tác dụng của thuốc; Caffeine kết hợp với thuốc ngoài giảm thiểu tác dụng của thuốc, còn dễ gây ra đánh trống ngực, nôn mửa hoặc rối loạn nhịp tim; rượu còn sẽ ảnh hưởng đến thay đổi huyết áp và gây ra đường huyết không ổn định. Do đó các thực phẩm trên đều cần tránh sử dụng cùng với thuốc nhé.

Bởi vì tác dụng lẫn nhau giữa thuốc và thực phẩm thường bị mọi người bỏ



Bí quyết bồi bổ cơ thể mùa thu 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：

Các bạn lao động nước ngoài, trong quan niệm của người Hoa vô cùng coi trọng dưỡng sinh bồi bổ cơ thể, đặc biệt là thời gian vào mùa thu nhiều người già cũng bắt đầu chuẩn bị bồi bổ cơ thể, nhưng mọi người có biết nội dung chú ý về bồi bổ cơ thể cho ông bà già vào mùa thu không? Dưới đây có một số bí quyết bồi bổ cơ thể:

1. Chủng loại nguyên liệu thực phẩm bồi bổ cơ thể phong phú: dinh dưỡng của các thực phẩm khác nhau đều rất giàu, do đó tính đa dạng của thực phẩm là nguyên tắc thứ 1 cho người già bồi bổ sức khỏe vào mùa thu.
2. Lượng thực phẩm bồi bổ cơ thể vừa phải: Mặc dù bồi bổ rất tốt cho cơ thể, nhưng cũng không thể nhấn mạnh bồi bổ quá mức, nếu huyết áp ông bà già hơi cao, càng phải cấm kỵ đại bổ.
3. Màu sắc thực phẩm cần phong phú: thực phẩm đa dạng màu sắc chứa nhiều chất chống oxy hóa, màu sắc nguyên liệu thực phẩm bồi bổ vào mùa thu của người già cần đa dạng, như màu đỏ của cà chua, màu tím của cà tím, màu đen của mộc nhĩ, màu xanh của súp lơ, màu

trắng củ cải.. Ngoài ra, thực phẩm màu trắng bổ phổi, mùa thu là mùa cần dưỡng phổi, kiến nghị dùng củ cải, bách hợp, sơn dược, củ sen, lê, niễng, canh hầm ý dĩ hoặc nấu cháo, giúp ông bà già nhuận phổi.

4. Đun nấu thức ăn cần thanh đạm: thời tiết mùa thu khô, rất dễ gây ra khô miệng lưỡi, kiến nghị đun nấu thanh đạm, ít dùng gia vị cay, ít chiên rán nướng, xào rau ít dầu ít muối.
5. Bồi bổ bằng thuốc bắc cần thận trọng: nếu ông bà già muốn dùng thuốc bắc bồi bổ cơ thể, xin hãy nhờ chủ thuê tư vấn bác sĩ đông y trước xem thể chất của ông bà già có thích hợp với thuốc bắc của đơn thuốc nào đó không?

Ăn uống bồi bổ cho người già vào mùa thu đông không chỉ là cách dưỡng sinh đơn giản, việc bồi bổ kịp thời còn có thể tăng cường sức khỏe cơ thể, nhưng cũng không thể chỉ nhấn mạnh bồi bổ, nếu bồi bổ quá mức sẽ có thể gây hại cho cơ thể, khi đó thực sự là mất nhiều hơn được!

Bảo tàng nghệ thuật đương đại Đài Bắc

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。

Các bạn lao động nước ngoài có biết, trong khu thành phố Đài Bắc có một bảo tàng nghệ thuật chuyên giới thiệu nghệ thuật đương đại nhé ! Bảo tàng nghệ thuật đương đại Đài Bắc nằm ở đường tây Trường An giáp với chợ Trung Sơn, bản thân kiến trúc của bảo tàng đó cũng mang tính lịch sử tương đối ! Kiến trúc xây gạch màu đỏ đã có từ thời Nhật xâm chiếm. Trong thời kỳ Nhật trị từng là trường tiểu học công lập, sau đó chính quyền thành phố Đài Bắc từng hoạt động ở đây 40 năm, năm 1996 được chỉ định là di tích cổ của thành phố, đồng thời căn cứ vào phương án chính sách tái sử dụng di tích cổ, sửa chữa khôi phục xây dựng sảnh chính diện của công trình kiến trúc ban đầu thành Bảo tàng nghệ thuật đương đại, là bảo tàng mỹ thuật đầu tiên lấy thúc đẩy nghệ thuật đương đại làm tôn chỉ của Đài Loan.

Hình thức triển lãm phong phú của bảo tàng nghệ thuật đương đại Đài Bắc đã bao gồm nghệ thuật truyền thống đương đại, như nhiếp ảnh, tác phẩm tạo hình động, kiến trúc và thiết kế thị giác... Thông qua những thành quả triển lãm hợp tác chung giữa các curator và nhà nghệ thuật trong

ngoài nước này, hy vọng có thể phản ánh tầm nhìn mang tính toàn cầu kết hợp với tính địa phương. Ngoài ra cũng tổ chức hoạt động xúc tiến giáo dục đa dạng, bao gồm chuyên gia thuyết trình, hướng dẫn thăm quan nghệ thuật, tọa đàm chuyên đề và hội thảo quốc tế..., đồng thời tùy theo độ tuổi và sở thích khác nhau của người tham quan, quy hoạch các workshop và trại sáng tác mang chủ đề khác nhau, nhằm kết nối giữa sáng tạo nghệ thuật với cuộc sống. Có cơ hội thì không nên bỏ qua công trình kiến trúc lõi cuốn này, nhân tiện đích thân thăm quan, trải nghiệm phong cách nghệ thuật đương đại thực sự.

Nên đi như thế nào? đi metro tuyến số 2 (màu đỏ) hoặc tuyến số 3 (màu xanh) đến bến Trung Sơn thì xuống xe, từ cổng ra số 6 bến Trung Sơn đi bộ men theo ngõ 64 đường tây Nam kinh khoảng 5 phút là đến, hoặc men theo phố dưới lòng đất của bến metro Trung Sơn đi bộ khoảng 5 phút về phía nhà ga Đài Bắc đến cổng ra số R4, sau đó men theo đường tây Trường An đi bộ khoảng 1 phút là đến nơi.

