

Internasyonal Manggagawa



國際移工



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

18期

中華民國 108 年 12 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 | 傳動數位設計印刷有限公司

Pagmamahal sa Kapwa - Kalusugan ng Dayuhang Manggagawa 12/8

愛灑人間國際移工健康關懷活動12/8

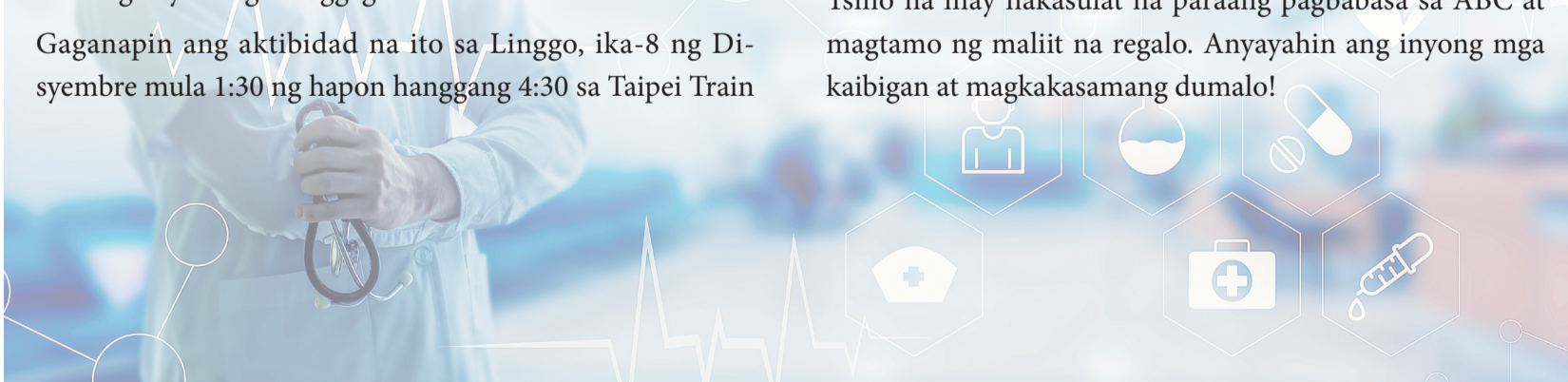
移工朋友們，離家來臺工作，身體難免有些不舒服甚至有些小病痛。別擔心！臺北市勞動力重建運用處不只是關心移工朋友的勞動條件與薪資給付；移工朋友的身心健康也是本處關懷的首要條件。因此本處結合慈濟人醫會將舉辦本年度第 4 次的「愛灑人間 - 外籍勞工健康關懷」活動，歡迎移工朋友們踴躍參加。本次活動於 12 月 8 日（星期日）下午 1 時 30 分至 4 時 30 分假臺北車站西一門至北三門舉行。現場提供一般身體健康檢查、眼科、皮膚科、牙科、內科、婦科、骨科及身心醫學科、中醫等免費診療項目，另外還有輔助衛教宣導、免費理髮相關服務喔，移工朋友只要攜帶健保卡及居留證至現場填寫好資料就可以接受身體檢查。

Mga kaibigang manggagawa, nilisan ang sariling tahanan upang makapaghanapbuhay dito sa Taiwan, hindi maiwasan na inyong mararanasan ang sakit ng katawan. Huwag mag-alala! Ang Foreign and Disabled Labor Office ng Lungsod ng Taipei, hindi lamang sahod at kapaligiran ng trabaho ang pinagtutuunan ng pansin; pangunahing alalahanin din ng kagawaran ang pangkalahatang kalusugan ng isip at katawan ng bawat manggagawa. Kaalinsabay ng Tzu Chih Medical Team, gaganapin ang ikaapat na aktibidad “Pagmamahal sa Kapwa - Kalusugan ng Dayuhang Manggagawa” sa taong ito. Malugod na inaanyayahan ang lahat ng dayuhang manggagawa na dumalo.

Gaganapin ang aktibidad na ito sa Linggo, ika-8 ng Disyembre mula 1:30 ng hapon hanggang 4:30 sa Taipei Train

Station, West 1 labasan hanggang North 3 labasan. May maibibigay na pag-eksamen sa mata, balat, ngipin, internal medicine, gynecology, buto, psychology, pangagamot ng Tsino at iba pa at walang bayad ang mga eksamen. Bukod dito, may pagtuturo sa pangangalaga at kalinisan sa katawan. Mayroon ding libreng paggupit ng buhok. Dalhin lamang ng ating mga kaibigang manggagawa ang Health Card, ARC at magpatala sa kinaukulan sa araw na ito.

Habang naghinhintay sa pagtingin ng doktor, maaari kayong sumali sa patimpalak na “Marunong ako ng Salitang Tsino”. Basahin ang nakahandang mga sulat sa wikang Tsino na may nakasulat na paraang pagbabasa sa ABC at magtamo ng maliit na regalo. Anyayahin ang inyong mga kaibigan at magkakasamang dumalo!





Mga Gamot na Lumampas sa Taning

過期藥物處理

移工朋友們，您知道不要的藥物到底要丟在哪裡嗎？這些藥品當成一般垃圾丟棄會汙染環境，請將不要的藥交給居家附近的廢棄藥品檢收站或藥局回收。

如果是液體藥品，請倒入夾鍊袋或塑膠袋後再丟棄，如果有其他藥丸，也可以丟在同一袋，包好後交給垃圾車處理。

Mga kaibigang manggagawa, alam ba ninyo kung saan itatapon ang mga gamot na ayaw ninyong inumin o lumampas na sa taning? Ang mga ito ay nakakasira sa kapaligiran kung itatapon na lang basta sa basurahan, pakidala po sa pinakamalapit na pharmacia o recyclable center.

Kung mga gamot na likido, pakibuhos ang likido sa lalagyan na nasasarang plastic bag at itapon. Puwede ring ihalo ang mga itatapon na tabletas o kapsula at ibigay sa trak ng

basura para sa wastong pamamaraan ng pagtapon.

Mga bote o lata na pinaglagyan ng mga gamot ay maaring ibigay sa recycling truck o sa pinakamalapit na pagamutan o tindahan ng gamot. Ibalot sa makapal na papel o lalagyan ang mga gamit nang karayom upang hindi makatusok bago ibigay sa taong nangongolekta. Paalalahanan ang nanganagalap ng basura upang hindi sila masugatan.

Pagkain ng Malagkit na Bilo-bilo sa Taglamig, Pagtanda ng Isang Taon

冬至吃湯圓長一歲



移工朋友們，在臺灣的習俗中，冬至是農曆一年中很重要的節氣之一，冬至這天正是一年裡白天、日照最短的一天，又稱「冬節」。小時候每逢冬至，家中長輩總會說：吃一顆湯圓表示長一歲。使得許多渴望長大的小孩會急著吞下好幾顆，年過 20 歲之後，反而是不肯吃湯圓避免年齡又被往上加。

Mga kaibigang manggagawa, sa mga tradisyon sa Taiwan, isa sa pinakamahalagang pagtanda ng pag-iiba ng panahon ang tinatawag na “Tong Tzi”. Ito ang araw sa isang buong taon kung saan pinakaiksi ang sikat ng araw. Ito rin ang tinatawag na “Tong Chieh”.

Noong maliliit na bata pa kami, ang mga nakakatanda sa bahay ay nagsasabing: Ang kumain ng isang bilo-bilo ay tanda ng paglaki ng isang taon! Kaya sa mga batang gustong tumanda agad, maliksi silang kumakain ng bilo-bilo. Paglampas ng edad 20, ayaw ng kumain ng bilo-bilo at baka

tumanda raw agad.

“Ang pagkain ng bilo-bilo ay nakakatanda ng isang tao”. Hindi ito biro ng mga nakatatanda sa mga nakababata. Noong sinaunang panahon ng kaharian ng Chou at Han, ang araw ng “Tong Tzi” ang unang araw ng isang taon. Sa araw na ito, sinasamba ang langit para madagdagan ang taon. Kalaunan, isang makata rin ang nagsulat na pag-ubos ng handang “Tong Tzi” ay tanda ng pagdagdag ng isang taon. Kaya unti-unting natanim sa kaisipan ng tao na ang pagkain ng bilo-bilo ay pagtanda ng isang taon.



Pag-iingat sa Paggamit ng Gasul sa Taglamig at Pag-iwas sa Carbon Monoxide Poisoning

冬天注意瓦斯安全 預防一氧化碳中毒



目前臺灣已進入冬季，移工朋友們是否已感到明顯變冷了呢？隨著冬天寒流來襲，家家戶戶門窗緊閉，若家中是使用瓦斯爐具或瓦斯熱水器，很容易因通風不良或使用不慎，而發生一氧化碳中毒事故。

什麼是一氧化碳中毒？平時要如何預防呢？一氧化碳是一種無色、無臭、無味的氣體，具有很強的毒性，是因為瓦斯燃燒不完全而產生。若在密閉的空間吸入，會有頭痛、頭昏、噁心、嘔吐、四肢無力等症狀，嚴重時甚至會呼吸困難，最後昏迷死亡。

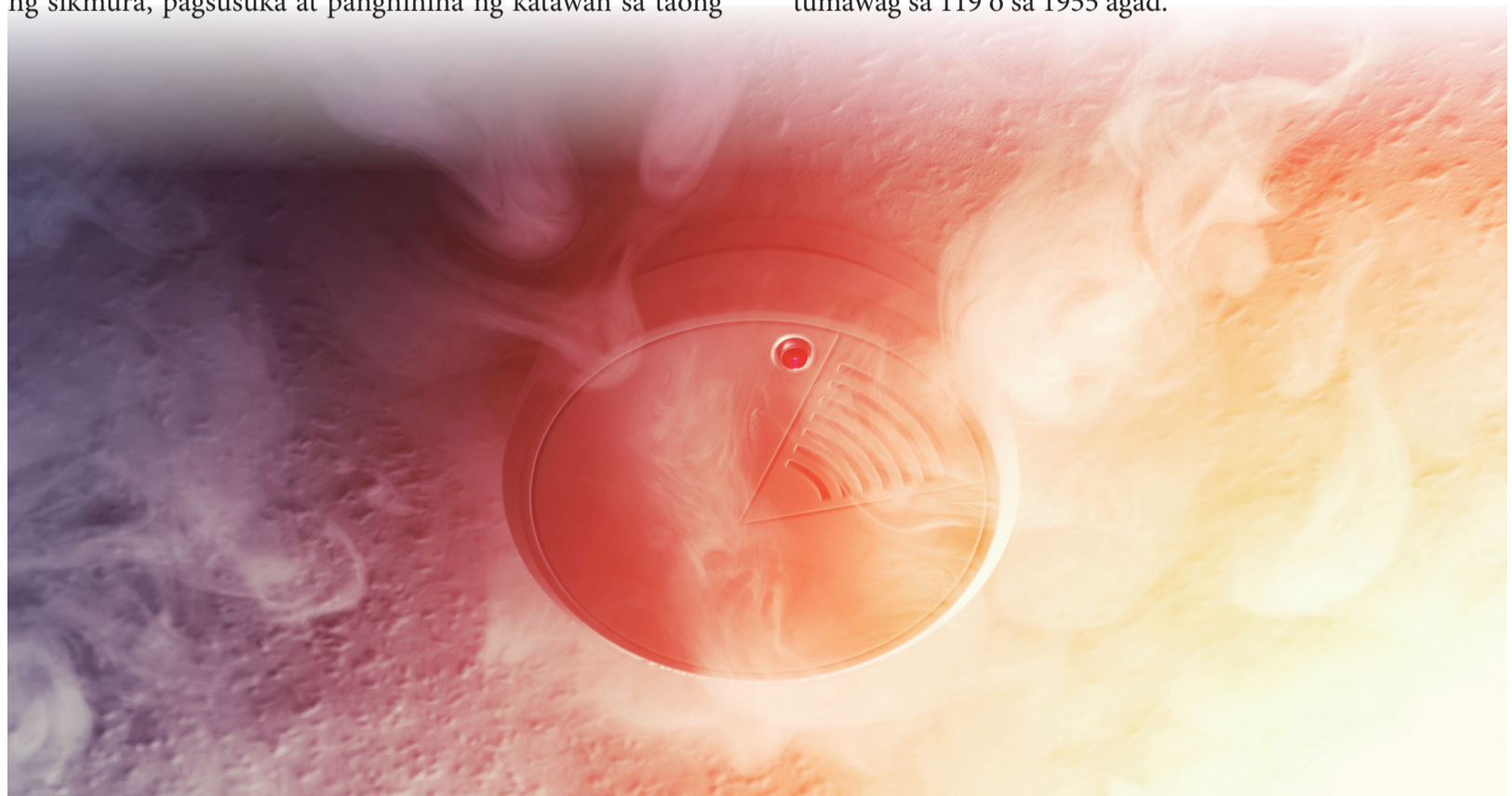
因此移工朋友們平時就要注意，若家中是使用瓦斯爐烹煮食物及使用瓦斯熱水器，一定要注意室內的通風，不要把門窗都緊閉。若出現一氧化碳中毒症狀，須馬上將病患移至通風的環境下，若病患有意識不清，需保持呼吸道暢通，並立即撥打 119 專線或 1955 專線求助送醫。

Mga kaibigang manggagawa, nararamdaman na ba ninyo ang paglamig ng panahon? Pagsapit ng panahong taglamig, isinasara ang mga bintana at pintuan ng bahay. Sa mga gumagamit ng LPG gas sa pagluluto o pagpapainit ng tubig, madaling nakakaranas ng paglason ng hangin o carbon monoxide poisoning dahil sa hindi maayos na bentilasyon at hindi wastong paggamit ng LPG.

Ano ang carbon monoxide poisoning? Paano ito maiiwasan? Ang Carbon Monoxide ay walang kulay, walang amoy, walang lasa na lumalabas sa hindi wastong paggamit ng LPG. Nagdudulot ito ng sakit ng ulo, pagkahilo, pagsama ng sikmura, pagsusuka at panghihina ng katawan sa taong

nakakalanghap nito sa saradong kuwarto. Sa grabeng kalagayan, mararamdaman ang hirap sa paghinga at tuluyang kawalan ng malay at pagkamatay ang nangyayari.

Mga kaibigan, mag-ingat sa paggamit ng LPG sa inyong mga tirahan. Huwag isara nang mahigpit ang mga bintana at pintuan. Bigyan ng pansin ang pagdaloy ng hangin sa loob ng kuwarto. Mag-iwan ng maliit na awang. Kung makaranas ng mga nakasaad ng palatandaan, ilabas sa lugar na may dumadaloy na hangin, at kung walang malay ang tao, siguraduhing hindi nahahadlang ang daluyan ng hininga at tumawag sa 119 o sa 1955 agad.





Bisperas ng Bagong Taon 2020 sa Taipei



市政府跨年晚會

臺北最 High 新年城 -2020 跨年晚會，全臺最受矚目的臺北最 high 新年城 -2020 跨年晚會 12 月 31 號晚間六點半即將在市府前市民廣場登場，打破有別於以往的跨年晚會形式，以「臺北」做主軸，找出獨有的特色，臺北本是個多元融合的城市，匯集了來自臺灣、世界各地擁有個性故事的人們，在臺北打拼生活、追逐夢想、壯志旅遊，無限想像、無限可能、無時無刻的事情都在發生，這就是臺北，是我們「混」大的地方。臺北最 High 新年城 -2020 跨年晚會將以「混」為核心概念，凸顯臺北「多元」特色和層次，打破以往純粹歌手拼盤的演出形式，藉由跨界的 mix、不同領域的 crossover 產生出新的內容！

2020 邀請大家一起來共同揭開跨年序幕，12 月 31 日到市府前廣場參加跨年晚會！

Ang pinag-aabangang pinaka-high na pagdiriwang ng Bagong Taon ay gaganapin sa ika-31 ng Disyembre ng taong kasalukuyan, sa ganap na 6:30 ng gabi sa harapan ng Lungsod ng Taipei. Kakaiba sa mga kaganapan sa nakaraang mga taon, nakasentro sa siyudad ang mga gagawin sa taong ito. Ipapakita ang pagsasalamuha ng iba't-ibang tao sa Taipei, mga naghahanapbuhay, kaganapan ng mga pangarap, namamasyal, walang hangganang pangyayaring nagaganap sa bawat segundo, sa bawat sulok. Ito ang

Taipei, isang lugar kung saan tayo lumaki. Taipei High – Bisperas ng Bagong Taon 2020, isang paghahalo, lumalabas ang katangiang magkakaiba at multifaceted layers, may pinagkaibahan sa mga nakagawiang palabas, gamit ang mix, crossover ng iba't-ibang larangan ng sining magbubunga ng kakaibang pagbubunyi.

Sa ika-31 ng Disyembre, sa harapan ng City Hall ng Lungsod ng Taipei, inaanyayahan ang lahat na makisaya sa amin sa pagsalubong ng bagong taon 2020.

