



不無印廣
需法刷
退投品
回遞告

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 | 陳昆鴻、陳威霖、葉有亨

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 | 陳雲、藍春曉、林紋伶、林小翠、張念慈、

計泰盈、王翠虹

臺灣習俗介紹 - 夏日三伏貼開跑囉

Giới thiệu tập tục Đài Loan – hoạt động dán thuốc 3 đợt ngày hè bắt đầu diễn ra nhé !



臺灣氣候溫暖潮濕，容易有氣喘、過敏性鼻炎，因此，在中國傳統中醫的治療法中，會在人體的穴位上敷貼溫熱的藥物（不經過口服），經由中藥對穴位產生熱性刺激，達到治病、防病的效果。

Khí hậu Đài Loan ấm áp ẩm ướt, dễ bị hen, viêm mũi dị ứng. Vì thế, trong liệu pháp đông y truyền thống của TQ, sẽ dán thuốc ấm nóng lên huyết vị trên cơ thể (không qua con đường uống), thông qua thuốc đông y kích thích nóng đến các huyết vị, đạt được hiệu quả trị bệnh, phòng bệnh.

Ba ngày dán thuốc năm nay, thời gian dán thuốc, đợt đầu là ngày 17,18,19 tháng 7, đợt giữa là ngày 27,28,29 tháng 7, đợt cuối là ngày 16,17,18 tháng 8, trong ba khoảng thời gian này hãy chọn 1 ngày trong từng đợt để dán thuốc. Do đó vào mùa này, hiệu thuốc đông Y đều nườm nượp người già trẻ em đến dán thuốc, sau khi dán xong sẽ có những điểm tròn đen đen đỏ đỏ ở trên lưng, các bạn Indonesia đừng sợ hãi nhé !

包裝精美的毒品，小心吃下肚

Ma túy đóng gói tinh xảo, cẩn thận ăn đau bụng



親愛的印尼朋友們，在工作勞累之餘，若能來杯提神的飲料，那是件多美好的事；但臺灣流竄於市面上的毒品很可能包裝成香菸、糖果或是三合一咖啡包等等！如果在臺灣吸食毒品，不但會受臺灣司法刑罰及勒戒處分，雇主也無法繼續聘用，遣返後也將無法再來臺工作！

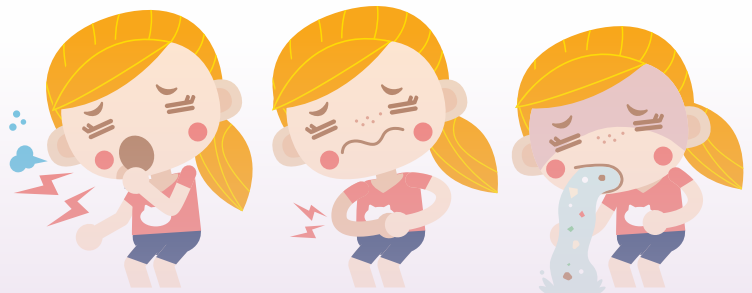
Các bạn Indonesia thân mến, ngoài giờ phút làm việc mệt mỏi, nếu có thể uống một thứ đồ uống làm tỉnh táo tinh thần, thì đó là một việc tuyệt vời biết bao. Nhưng ma túy tràn lan trên thị trường Đài Loan rất có thể đóng gói thành thuốc lá, kẹo hoặc gói cà phê 3 trong 1... Nếu sử dụng ma túy tại Đài Loan, không chỉ sẽ chịu hình phạt của tư pháp Đài Loan và bắt buộc cai thuốc, chủ thuê lao động cũng không thể tiếp tục tuyển dụng, sau khi đưa về nước cũng không thể sang lại Đài Loan để làm việc.

Vì ma túy khó nhận biết, mong các bạn lao động luôn luôn đề cao cảnh giác, nhớ kỹ 1 điểm: “thực phẩm khả nghi hoặc gói cà phê mà người xa lạ hoặc các bạn đồng hương cho tặng đừng có tùy tiện tiếp nhận sử dụng”,

nếu bị người khác xúi giục, xúi bẩy, dễ dàng thử ma túy, tiến tới bị nghiện ma túy tại Đài Loan, tiêu tán hết tiền lương và sức khỏe; Thế thì, lưu lạc tha hương, vất vả làm việc tại Đài Loan, lại làm sao có thể khiến cho người thân, con cái tại Indonesia xa xôi được sống những ngày tốt đẹp?

Do đó, mọi người hãy cùng từ chối sử dụng ma túy, chú ý an toàn bản thân, không để mình trở thành kẻ bị nhiễm ma túy tiếp theo.

吃壞肚子了！ 腸胃炎愛搗蛋



Ăn hỏng bụng! Hay gây Viêm dạ dày đường ruột.

在炎炎夏日裡，細菌容易在溫熱潮濕環境中生長，加上喜歡吃生菜或冰涼的飲料，沒注意衛生習慣，就可能發生了上吐下瀉的情況。

Vào ngày hè nóng bức, vi khuẩn dễ sinh sôi trong môi trường nóng ẩm ướt, thêm thói quen thích ăn rau sống hoặc uống nước lạnh, không chú ý thói quen vệ sinh, sẽ có thể xảy ra tình trạng nôn mửa đi ngoài.

Triệu chứng viêm dạ dày đường ruột có mấy loại sau đây: 1. Đi phân lỏng 2. Nôn mửa và đau bụng. 3. Có thể đau đầu, sốt, buồn nôn, đau cơ thịt.

Nếu người bạn Indonesia phát hiện mình có triệu chứng này, bạn có thể nhanh chóng thực hiện các bước dưới đây:

1. Thông báo cho chủ thuê và nhanh chóng đi khám bệnh
2. Bổ sung nhiều nước
3. Nghỉ ngơi ở nhà, 2 ngày sau khi không có triệu chứng đi ngoài, nôn mửa mới có thể tiếp xúc người khỏe mạnh và giúp gia đình nấu ăn.

Phòng ngừa viêm dạ dày đường ruột không khó khăn, đại khái chú ý những việc sau đây:

1. Dùng xà phòng rửa sạch tay: đun nấu thức ăn, trước khi ăn đều phải rửa sạch và nấu chín hoàn toàn.
2. Giảm thiểu ăn thức ăn sống: tất cả thức ăn đều cần rửa sạch và nấu chín hoàn toàn
3. Chú ý vệ sinh trong nhà, dụng cụ nhà bếp đồ ăn cần rửa sạch, đồ gia dụng dùng nước tẩy rửa pha loãng lau sạch.
4. Ra vào nơi công cộng đeo khẩu trang, khi ăn chung tránh tiếp xúc nước bọt.



詩文作品欣賞 - 監獄裡的男人

Thưởng thức tác phẩm thơ văn – Người đàn ông trong ngục tù

男人在監獄裡
從夢中數著日子就醒了
一千八百三十天他住在安靜裡
包紮著傷口
嚮往民謠的灰色
切開心臟的憂鬱劃痕
男人在監獄裡
偏置月光觸及靈魂
他的窗口等待著神聖的光芒更亮了一下
晚上更錐形
安靜的民謠拖累了過去的記憶
砰的一聲悲哀山谷的黑暗束縛
閃光燈的陰影像母親的臉
抽泣著在晚上結束
原諒你的母親
小雨逐漸淹沒了她的眼睛
在他住所祈禱 上帝原諒我
請用慈歌消除我的哀傷！
男人在監獄裡
緊緊擁抱在寒冷的夜晚
清除失戀
盤腿坐在墊子上
轉向祈禱等待光明
虛脫的棚
上帝，幫我看看我自己
正如你看到的我
讓你的光在我的心臟
我想依靠在你的慈愛
男人在監獄裡
呼應他的良心責備自己
滴滴的清除記憶他
他在心裡大聲喊
起來吧靈魂
不要被過去的苦衷
起來，哭
希望上帝
豐盛的恩典如海洋藍
男人在監獄裡
沉浸在夜間虛脫
希望明天的太陽從他的眼睛升起

Người đàn ông trong ngục tù
Đếm ngày tháng trong giấc mơ rồi chợt tỉnh
1830 ngày ông sống trong im lặng
Quấn vết thương
Khao khát hương về màu xám của những bài hát dân gian
Hé mở vết xước u sầu của tim
Người đàn ông trong ngục tù
Đặt ánh trăng chạm vào linh hồn
Cửa sổ của anh đang đợi ánh sáng thần thánh tỏa sáng hơn.
Thu hẹp dần vào ban đêm
 Bài hát dân ca yên tĩnh kéo theo hồi ức quá khứ
Bùm – một tiếng bi ai trói chặt màn đêm của thung lũng
Bóng tối của ánh đèn chiếu sáng tựa khuôn mặt của người mẹ
Tiếng khóc nức nở kết thúc vào đêm tối
Tha thứ cho mẹ của con
Mưa nhỏ dần dần chìm đắm trong đôi mắt của mẹ
Ở nơi ở của con nguyện xin chúa tha thứ cho con
Xin hãy dùng bài ca nhân từ loại bỏ nỗi đau của con!
Người đàn ông trong ngục tù
Ôm chặt vào màn đêm lạnh giá
Xóa hết nỗi thất tình
Ngồi thiền trên tấm thảm
Chuyển sang cầu nguyện và chờ ánh sáng
Căn lều sụp đổ
Chúa ơi, hãy giúp con xem bản thân mình
Đúng như người nhìn thấy con
Hãy để ánh sáng của chúa ở trong trái tim con
Tôi muốn dựa vào lòng nhân từ của người
Người đàn ông trong ngục tù
Hưởng ứng lương tâm anh ta và trách cứ mình
Từng giọt từng giọt xóa nhòa ký ức
Anh hét lên trong trái tim
Thức dậy đi hồi linh hồn
Không nên vì quá khứ đau khổ
Đứng dậy, khóc ...
Hy vọng thượng đế
Ân điển dồi dào như biển xanh
Người đàn ông trong ngục tù
Chìm đắm ngã gục trong màn đêm
Hy vọng ánh mặt trời ngày mai lóe lên từ đôi mắt của anh

初夏賞荷好時機

Thời điểm tốt ngắm hoa sen đầu mùa hạ



夏日是荷花盛開的季節，臺北植物園就有一個非常燦爛美麗的荷花池等著大家來欣賞！

Mùa hạ là mùa hoa sen nở rộ, công viên bách thảo Đài Bắc có một ao hoa sen vô cùng tươi đẹp rực rỡ, chờ đợi mọi người đến thưởng ngoạn.

Thời gian ngắm hoa sen rất ngắn, dài nhất khoảng 1 tuần, do đó mỗi khi mùa này đến, thường thu hút không ít nhiếp ảnh gia hoặc họa sỹ chụp ảnh hoặc vẽ ở đây, đặc biệt hồ hoa sen có một hành lang dài màu xanh, còn có một số chỗ ngồi, có thể ngồi ở đây thưởng thức phong cảnh, nói chuyện hoặc ngắm nhìn động vật nhỏ như sóc

chim sẻ, thú thái tâm trạng !

Trong công viên Bách thảo Đài Bắc còn có nhiều cây cối và hoa có thể ngắm, ít nhiều có thể che mát ánh nắng, nghỉ ngơi ngày hè, Nếu các bạn nước ngoài muốn thư thái trong kỳ nghỉ hè, hãy đến công viên bách thảo để tổ chức bữa tiệc dã ngoại có lẽ cũng là sự lựa chọn tuyệt vời.

Nếu đi metro, ngồi tuyến màu xanh sau khi ra khỏi cổng số 3 bến Tiểu Nam Môn thì rẽ trái đi thẳng đến đường Bắc Ái, nhìn thấy đám cây cối màu xanh thì chính là công viên!

隨僱主出國照顧阿公阿嬤，怎麼回不了臺灣了？

Cùng chủ thuê ra nước ngoài chăm sóc ông bà già, sao không thể quay lại Đài Loan được chứ ?



暑假到了，有些僱主會想帶阿公或阿嬤出國探親或是散心，若是外勞朋友要一起陪同出國，要注意在離境前務必先提醒僱主或是仲介公司記得向內政部移民署申請外國人重入境許可，該許可隨到隨辦，而且是免費的喔！

Kỳ nghỉ hè đã tới, có một số chủ thuê muốn dẫn ông hoặc bà già ra nước ngoài thăm người thân hoặc thư giãn, nếu các bạn nước ngoài muốn cùng đi ra nước ngoài, cần chú ý trước khi xuất cảnh nhắc nhở chủ thuê hoặc công ty môi giới xin giấy phép nhập cảnh nhiều lần dành cho người nước ngoài tại Sở Di dân Bộ Nội Chính, giấy phép này có thể đến làm bất cứ lúc nào, hơn nữa là miễn phí !

Giấy tờ xin giấy phép cần chuẩn bị như sau:

1. Bản chính hộ chiếu dành cho lao động nước ngoài
2. Bản chính thẻ cư trú dành cho lao động nước ngoài
3. Phiếu đăng ký (có thể đến lấy tại quầy của Sở Di Dân)
4. Giấy ủy quyền (lao động ủy quyền cho chủ thuê hoặc công ty môi giới).
5. Giấy đồng ý
6. Con dấu của chủ thuê

Xin hãy nhắc nhở xin giấy phép đó trước khi xuất cảnh, nếu không không thể tái nhập cảnh vào Đài Loan.