CONTENTS

迎接移工新家人
安心照顧相扶助

壹、迎接移工新家人 ----------2
貳、建立關係與溝通管道 ----------4
參、工作管理計畫 ----------8
肆、長照資源（讓照顧更有利）----------18
伍、壓力檢測 ----------20
陸、勞動法規 ----------23
附錄一、認識『臺北市聘僱移工家庭共照支持計畫』 ----------24
附錄二、相關求助（或諮詢）資源與管道 ----------25

Menyambut keluarga baru kita pekerja migran, saling membantu dalam kelegaan merawat

I. Menyambut keluarga baru kita pekerja migran ----------2
II. Menjalin hubungan dan jalur komunikasi ----------4
III. Rencana manajemen kerja ----------8
IV. Sumber Daya Perawatan Jangka Panjang ----------18
(Jadikan Perawatan Lebih Bermanfaat)
V. Deteksi stres ----------20
VI. Undang-undang terkait ----------23
Lampiran I, Rencana dukungan saling menjaga untuk rumah tangga kota Taipei yang mempekerjakan pekerja migran -------24
Lampiran II, Sumber daya dan jalur terkait permohonan bantuan (atau konsultasi) ------25

壹 迎接移工新家人

相信您為了照顧家人，已耗費了許多心力，在眾多考量與權衡之下，決定聘僱移工到家中協助您，分擔照顧的壓力及負荷，並且希望移工所提供的照顧，也能像您一般的細心與盡心，好讓家人得到有品質的照顧。

在您迎接移工新家人的同時，有兩件重要的事情需要先讓您知道，希望能有助於您接下來與移工間的照顧分工。

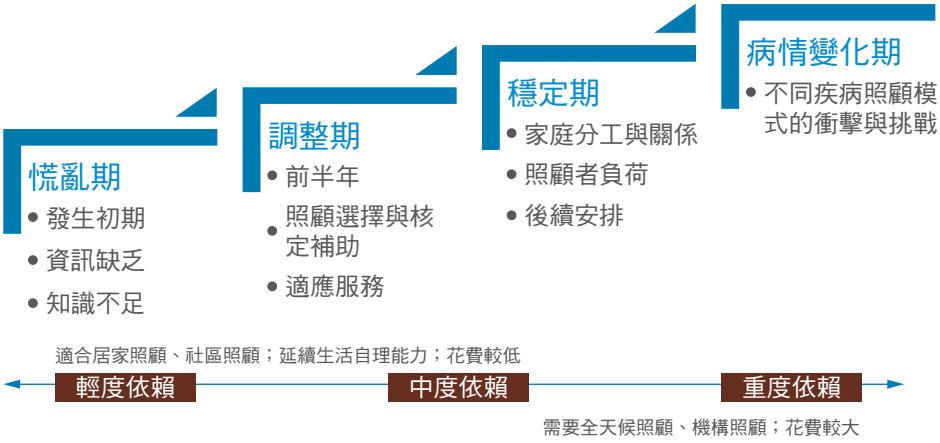
1 建立彈性且聰明的照顧模式

依據中華民國家庭照顧者關懷總會的統計發現，一般的家庭照顧歷程平均約為 9.9 年，在這個不算短的照顧歷程中，如果單靠家人或是移工的照顧，依然是一項非常不容易的工作，因此在專業上，建議照顧家庭要盡量維持照顧上的彈性，並且善用政府目前各項長照相關服務，聰明的安排與配置各項資源，學會彈性運用、而非依靠少數的照顧模式，如此將可以幫助您或是整個家庭在照顧的路上，走得更長遠與更平穩。

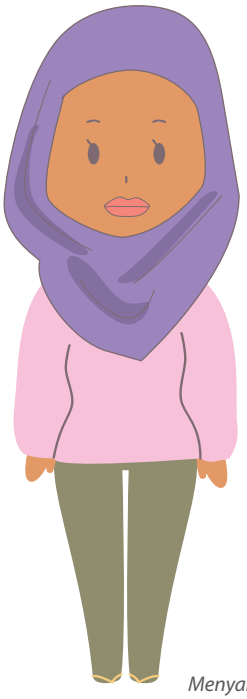
2 依照顧歷程學習不同的照顧任務

當您發現家人的健康出現問題，開始需要較為密集的照顧，並且有可能延伸為長期性的照顧時，您的家庭就成為有照顧需求的對象，家人也將正式進入照顧的歷程。一般來說，照顧歷程可以分為四個階段（圖一）。

走穩平均9.9年長照路：應根據被照顧者依賴程度、家中照顧人力、經濟條件等，訂定中長期照顧計畫



（圖一）照顧歷程（資料來源：中華民國家庭照顧者關懷總會）



在這四個階段當中，您可能會遭遇到許多不同的問題與需求，也有許多事情需要與家人或移工共同討論及分工，以解決各項的問題，建議您可以依照不同階段適度調整與使用不同資源，以便減輕您家庭整體的照顧壓力與負荷喔！

這本手冊試圖帶領您在與移工共同搭配照顧時，能盡量顧及每個照顧上的細節，並且充分知曉如何運用各種資源與技巧，使得您與移工共同的照顧配搭上更為順暢，讓照顧家庭、移工與被照顧者同受益處，希望這本手冊能對您有所幫助。

貳 建立關係與溝通管道

當移工初進入家庭時，與雇主及家人之間都是陌生的，因此若希望移工未來能將照顧工作做好，身為雇主的您，不得不先正視兩個重要的議題，就是『建立關係』與『溝通管道』。以下將針對這兩個議題提供您一些建議。

1 建立關係

讓移工認識聘僱家庭

雖然移工是受聘來照顧被照顧者的，但移工未來會長時間在家中工作，因此有必要讓移工認識聘僱家庭的成員，無論是否同住在一個屋簷下，最好都讓移工清楚知道家中的成員與關係，同時有一個重要的提醒，就是家中每個成員在照顧中所扮演的角色，也應讓移工清楚知道，例如：誰是雇主、誰是主要照顧者、誰會同住在家中、誰才能做真正的照顧決定等，以便幫助移工判斷在接到不同家人的不同指令時，應該要如何處理才對，避免造成未來移工在工作上的無所適從。

讓您或家人認識移工

移工遠渡重洋來到您的家中服務，其目的當然是為了賺錢，但除此之外呢？您是否願意更多一點瞭解移工的家庭背景、移工對工作的期待與擔心為何？您多一點的關心，不但可以紓解移工對陌生環境的不安，也能增加移工對您的信任，讓她安心工作，同時您也更能理解移工可能出現的行為與心理狀態。例如：她的母國正有孩子在就學，她也會惦記著兒女的生活與學習情形等。

瞭解移工的照顧資歷

確實掌握與瞭解移工過去的照顧資歷，可以幫助您判斷移工是否能夠勝任您家中的照顧工作，如果在瞭解的過程或是實際照顧的過程中發現，移工有可能照顧技巧不足時，您可以向政府申請專業人員的到宅照顧技巧指導（詳見請掃描第 7 頁長照資源（讓照顧更有利）QRCode），以提升移工的照顧品質。您可以善用以下表格進行瞭解。

II Menjalin hubungan dan jalur komunikasi

Ketika pekerja migran pertama kali memasuki satu keluarga, pasti akan merasa asing dengan majikan dan keluarganya. Oleh karena itu, jika Anda ingin agar pekerja migran dapat melakukan pekerjaan rawat dengan baik di masa depan. Maka Anda sebagai majikan, harus terlebih dahulu memperhatikan dua topik penting, yaitu "Menjalin hubungan"dan"Jalur komunikasi". Berikut adalah beberapa saran untuk kedua topik ini.

1 Menjalin hubungan

Pekerja migran diajak untuk mengenal keluarga yang mempekerjakannya

Walaupun pekerja migran dipekerjakan untuk menjaga orang yang dirawat, tapi pekerja migran juga harus diajak mengenal semua anggota dalam keluarga, baik yang tinggal serumah ataupun yang tidak. Sebaiknya memperkenankan pekerja migran mengenal dengan jelas semua anggota keluarga dan hubungannya, dan juga ada satu hal yang perlu diingat, yaitu peranan setiap anggota keluarga dalam perawatan, hal ini harus diketahui pekerja migran dengan jelas, misalnya: siapa yang merupakan majikan, siapa yang merupakan perawat utama, siapa saja yang tinggal bersama di rumah, siapa sebenarnya yang membuat keputusan rawat dan lainnya, membantu pekerja migran supaya tahu cara memutuskan apa yang harus dilakukan ketika menerima instruksi yang berbeda dari anggota keluarga yang berbeda, dan menghindari masalah dalam pekerjaan di masa depan.

Anda dan keluarga Anda diajak untuk mengenal pekerja migran

Pekerja migran menyebrangi lautan luas untuk datang dan melayani di rumah Anda, tentu saja tujuannya untuk menghasilkan uang, tetapi apakah cuman itu? Apakah Anda sudi untuk mengetahui lebih banyak tentang latar belakang keluarga pekerja migran, apa yang diharapkan dan dikhawatirkan pekerja migran dalam melaksanakan tugasnya? Perhatian yang lebih banyak sedikit dari Anda, tidak saja dapat meringankan perasaan was-was pekerja migran di tempat asing, dan juga dapat menambah kepercayaan pekerja migran terhadap Anda, sehingga dia dapat bekerja dengan tenang. Bersamaan dengan itu Anda dapat lebih memahami perilaku dan kondisi psikologis pekerja migran selama bekerja. Contoh: di negara asalnya dia memiliki anak yang lagi sekolah, dia pasti akan memikirkan kehidupan dan situasi belajar anak-anaknya.

Mengetahui pengalaman rawat pekerja migran.

Benar-benar memahami dan mengetahui pengalaman rawat pekerja migran, dapat membantu Anda menilai apakah pekerja migran dapat melaksanakan pekerjaan rawat di rumah Anda dengan baik. Ketika menemukan bahwa keterampilan merawat pekerja migran kurang memadai, Anda boleh mengajukan permohonan layanan profesional Perawatan Jangka Panjang 2.0 dari pemerintah, yang akan mengirim petugas profesional ke rumah untuk memberi petunjuk keterampilan merawat bagi Anda dan pekerja migran (penjelasan selengkapnya terdapat di IV. Sumber daya Perawatan Jangka Panjang (membuat perawatan lebih bermanfaat)), dengan tujuan meningkatkan kualitas perawatan. Anda dapat memanfaatkan daftar di bawah ini untuk memahaminya.

照顧資歷 Pengalaman rawat	回答內容記錄 Catatan isi tanya jawab
過去累積照顧時間 Total waktu merawat yang pernah dilakukan	____年____月；上一次結束照顧是多久前？ Tahun____Bulan____; Kapan waktu terakhir merawat?____
過去曾經照顧的類型 Perawatan jenis apa yang pernah dilakukan	☐失能 ☐失智 ☐身心障礙 ☐其他_____ ☐ Menderita kelumpuhan ☐ Demensia ☐ Gangguan fisik dan mental ☐ Lainnya____
過去曾經受過的訓練 Latihan apa yang pernah dipelajari	
使用過哪些輔具 Pernah menggunakan peralatan bantu apa saja	
過去服務覺得困難之處 Yang terasa sulit di pekerjaan sebelumnya	

（表一）過去照顧資歷紀錄表

(Daftar 1) Daftar catatan pengalaman rawat sebelumnya

2 溝通管道

許多移工初來台灣，常會遇到因語言不通，而發生溝通上的誤解與誤會，因此建議您可以嘗試與移工共同討論與練習未來的溝通模式，除了可以要求仲介派遣通譯人員來協助溝通之外，在平時也可多花些時間教導移工生活上的對話與單字，或透過翻譯軟體或社交軟體上的翻譯功能，進行溝通或對話，您也可以嘗試自製字卡或圖卡，以便增加彼此的溝通順暢度，減少因為語言所造成溝通上的誤會及不快。

Jalur komunikasi

Banyak pekerja migran yang baru datang ke Taiwan, sering mengalami kesulitan berkomunikasi, sehingga terjadi kesalahpahaman dan kesalahan dalam berkomunikasi. Karena itu, Anda disarankan untuk mencoba mendiskusikan dan melatih modus komunikasi untuk masa yang akan datang dengan pekerja migran. Selain boleh meminta agen untuk mengutus penerjemah untuk membantu berkomunikasi, dalam waktu biasa juga boleh meluangkan waktu untuk mengajarkan percakapan dan kata-kata sederhana kehidupan sehari-hari kepada pekerja migran, atau melalui perangkat lunak penerjemah atau fungsi terjemahan di media sosial, untuk berkomunikasi dan bercakap-cakap. Anda boleh juga mencoba membuat kartu kata atau kartu gambar untuk meningkatkan kelancaran komunikasi antara satu sama lain, sehingga mengurangi kesalahpahaman dan ketidaksenangan yang disebabkan oleh hambatan bahasa.

請掃描 QR-CODE

Silahkan pindai QR-CODE ini

- 臺北市聘僱移工家庭共照支持計畫
- Rencana dukungan kelegaan untuk keluarga yang mempekerjakan pekerja migran kota Taipei

- 勞動法規
- Undang-undang tenaga kerja

- 長照資源 （讓照顧更有利）
- Sumber daya Perawatan Jangka Panjang (membuat perawatan lebih bermanfaat)

參 工作管理計畫

有關移工的管理方式，大致可分為「計畫型」或「任務型」。在移工進入家庭的初期，為利於勞僱雙方磨合對照顧方式的期待，或許可使用「計畫型」管理，擬定明確的工作是項及時間表；建議等到移工逐漸熟練後，雇主可以有更多放手，採取「任務型」管理，以達成工作為目標，不過度干涉執行方式或限制時間等。

1 居住環境

建議您幫移工準備一個可以讓她安心與好好休息的地方，當移工有良好的休息品質，自然有體力與精神，才能有好的照顧品質。在居住環境的安排上，整潔、衛生是必要的基本條件，並應讓移工有自己個人的隱私空間，好讓移工在休息時間能更加放鬆，且若彼此相處有摩擦時，也能有所區隔、暫時冷靜下來，避免產生更大的衝突。

2 飲食習慣

不同國家或宗教信仰，會有不同的飲食文化、習慣與禁忌，因此建議您可以先行瞭解移工在飲食上有無任何的限制，無論是文化、飲食習慣或是宗教等因素，在尊重與可能的範圍內，提供能讓移工安心且符合口味的飲食，將可以幫助移工攝取到足夠的營養。例如：印尼籍移工大多信奉伊斯蘭教，而伊斯蘭教徒在飲食上，嚴格禁止豬肉及其相關肉類製品（包含豬油），但其他在符合清真條件之下，所宰殺的家畜肉類都可以食用（例如：牛、羊、雞、鴨、鵝等），海鮮類與素菜則無上述禁忌，都可食用。

東南亞國家的食物料理，經常使用香料，或有酸、辣等調味方式，如您的家人不適應，建議分開烹調或準備食物。如您需要移工協助烹調與備餐，也建議您可以事先教導移工烹調的方式，以符合被照顧者的口味。對於人在異鄉的移工而言，母國的文化、生活習慣與宗教信仰，都可能是支撐移工每日生活與工作的動力，建議您可以針對這些內容多加了解。

3 文化習俗

例如信仰伊斯蘭教的移工，有專屬她們的宗教儀式與

節日，像是每日五次的禮拜，是為了表達她們對於真主阿拉的虔誠；在齋戒月中，穆斯林僅能在日出前或日落後進食與飲水，日出後是完全禁食的。建議您可以在移工初到家庭時，多與她們聊聊，並討論在工作中雙方都可以體諒與接受的內容，同時您也可以告知移工您或是被照顧者所重視的文化、習俗與宗教信仰，並與移工共同討論如何協助被照顧者執行這些習俗，以便同時讓您與移工都能彼此了解與接納，同時又可以讓移工藉由宗教信仰得到安定的力量，使聘、僱雙方都能獲益。

4 訂定照顧計畫

在照顧工作的內容方面，雇主、被照顧者與移工三者之間，若能了解彼此對於工作內容的期待，共同討論與擬定有共識的照顧計畫，並能依被照顧者的狀況，隨時調整照顧內容的話，相信移工就容易按表執行照顧工作，相信如此便能提高照顧工作的效率與品質。

建議您可以依照被照顧者的實際狀況，訂定移工的每日工作計畫表。建議您在訂定工作計畫表的時候，應該排入合理的休息時間，讓移工可以獲得足夠的休息，恢復體力。

以下提供您幾個擬定照顧計畫的步驟，供您參考

- **配合被照顧者的生活作息，明確訂定照顧行程。**如：習慣用餐的時間、醫囑用藥的時間、復健的時間、參與各項活動的時間及如廁時間等。但建議您仍可以將移工的休息時間一併考量進去。
- **明確訂定服務範圍，不強迫執行照顧工作以外的事務。**如：不得要求外籍看護工進行照顧以外的工作，例如家事協助等。
- **尊重不同飲食文化與限制。**如：穆斯林因信仰關係不食用豬肉。您可提供清真認證食物或讓移工自行烹飪或外出購買。
- **適時提供移工休假及喘息時間，方能使其持續提供有品質的照顧服務。**可搭配長照 2.0 所提供的喘息服務一併使用，使得移工在休息時不致影響到被照顧者的照顧品質。
- **提供移工參加政府機關或民間相關福利單位所辦理的各類團體及課程機會。**如：語言課程、烹調課程、紓壓輔療團體、照顧技巧課程等。使您的移工能增進語言、烹調與照顧等技巧，提升整體的照顧技能與品質。

此外，在您擬定照顧計畫時，建議您同時召集家人共同進行討論，並商量決定由一位家屬做為移工溝通的單一窗口，以使移工更能精準掌握家人的決策與照顧細節。

以下提供您一個每日照顧計劃範本供參，內容與格式您可以自行做修改，以更符合您實際上的需求。

（此計畫乃假設僅被照顧者與移工兩人同住在一處）

III Rencana manajemen kerja

Sebelum pekerja migran mulai pekerjaan rawatnya, Anda masih mempunyai beberapa detail yang perlu diatur dan didiskusikan dengan jelas kepada pekerja migran, serta menyusun rencana kerja yang jelas dan pasti. Di satu sisi agar pekerja migran dapat mengikutinya satu per satu; di sisi lainnya agar mempermudah Anda dalam mengelola dan memantau pekerjaan pekerja migran. Bagian ini akan dijelaskan di bawah ini.

1 Lingkungan tempat tinggal

Dianjurkan agar Anda menyediakan tempat dimana pekerja migran dapat beristirahat dengan tenang. Jika pekerja migran memperoleh kualitas istirahat yang baik, secara otomatis akan memiliki kekuatan fisik dan semangat, baru bisa menghasilkan kualitas perawatan yang baik.

Di pengaturan lingkungan tempat tinggal, kerapian dan kebersihan adalah persyaratan dasar. Selain itu pekerja migran juga harus diperkenankan memiliki ruangan privasi sendiri, supaya dapat beristirahat dengan santai. Apabila terjadi perselisihan dalam berhubungan, dapat menjadi ruang pemisah, mendinginkan pikiran untuk sementara, sehingga terhindar dari konflik yang lebih besar.

2 Kebiasaan makan dan minum

Negara atau kepercayaan agama yang berbeda memiliki budaya makan/minum, kebiasaan dan tabu yang berbeda. Oleh karena itu, Anda disarankan untuk memahami terlebih dahulu apakah pekerja migran ada batasan dalam hal makanannya, baik itu merupakan alasan budaya, kebiasaan makan/minum ataupun agama. Dalam lingkup rasa hormat dan kondisi yang memungkinkan, berikanlah makanan/minuman yang membuat pekerja migran merasa tenang dan cocok rasanya, sehingga dapat membantu pekerja migran untuk mendapatkan nutrisi yang cukup. Contohnya: pekerja migran Indonesia sebagian besar beragama Islam. Penganut agama Islam dalam hal makanan/minuman, melarang keras daging babi dan produk daging olahan terkait (termasuk minyak babi) di dalam makanan mereka. Akan tetapi

daging hewan ternak lainnya yang dipotong secara halal boleh dimakan (sebagai contoh: sapi, kambing, ayam, bebek, angsa dan lainnya). Demikian juga hidangan laut dan sayuran vegetarian tidak termasuk didalamnya sehingga boleh dimakan.

Makanan di negara-negara Asia Tenggara, sering menggunakan rempah-rempah, atau penyedap rasa seperti asam, pedas dan rasa lainnya. Bila keluarga Anda tidak cocok, disarankan untuk memasak atau menyiapkan makanan secara terpisah. Jika Anda perlu bantuan pekerja migran untuk memasak dan menyiapkan masakan, disarankan agar Anda terlebih dahulu mengajarkan cara masak kepada pekerja migran, supaya cocok dengan cita rasa orang yang dirawat.

3 Adat dan istiadat budaya

Bagi pekerja migran yang berada di negara asing, budaya, kebiasaan hidup dan kepercayaan agama negara asal mungkin merupakan kekuatan pendorong dalam kehidupan sehari-hari mereka. Anda disarankan untuk lebih memahami bagian ini.

Misalnya pekerja migran yang beragama Islam, memiliki tata cara dan hari raya keagamaan tersendiri, seperti bersholat 5 kali sehari, adalah untuk mengekspresikan pengabdian mereka kepada Allah; di bulan puasa, umat Muslim hanya boleh makan dan minum sebelum matahari terbit dan sesudah matahari terbenam, mereka puasa sepenuhnya setelah matahari terbit. Disarankan agar Anda berbicara lebih banyak dengan pekerja migran saat mereka baru datang di keluarga Anda, mendiskusikan apa yang dapat ditoleransi dan dapat diterima oleh kedua belah pihak selama kerja. Sekaligus juga memberitahukan pekerja migran kebudayaan, kebiasaan dan kepercayaan agama yang dijunjung tinggi oleh Anda atau orang yang dirawat. Berdiskusi dengan pekerja migran bagaimana caranya agar dapat membantu orang yang dirawat dalam menjalankan kebiasaan ini, supaya Anda dan pekerja migran dapat saling memahami dan menerima satu sama lain. Bersamaan dengan itu memungkinkan pekerja migran untuk mendapatkan ketentraman hati melalui keyakinan beragama. Alhasil kedua belah pihak baik majikan maupun pekerja bisa mendapatkan manfaatnya.

4 Menetapkan rencana perawatan

Dalam hal konten pekerjaan rawat, jika majikan, orang yang dirawat dan pekerja migran dapat saling memahami harapan satu sama lain tentang hal pekerjaan, mendiskusikan dan menyusun rencana perawatan yang disetujui bersama, kapan saja menyesuaikan konten perawatan supaya cocok dengan kondisi orang yang dirawat. Hasilnya, sudah pasti pekerja migran dapat dengan mudah melaksanakan pekerjaan rawat yang ditetapkan, serta akan mudah meningkatkan efektifitas dan kualitas perawatan.

Disarankan agar Anda menetapkan daftar rencana kerja harian pekerja migran sesuai dengan kondisi orang yang dirawat. Ketika menetapkan rencana kerja, Anda disarankan mengatur waktu istirahat yang pantas, sehingga pekerja migran mempunyai waktu istirahat yang cukup untuk memulihkan tenaganya.

Berikut adalah beberapa langkah untuk referensi Anda dalam menyusun rencana perawatan:

Menetapkan jadwal perawatan yang pasti, yang selaras dengan rutinitas pola hidup orang yang dirawat. Misalnya: Kebiasaan waktu makan, waktu makan obat sesuai anjuran dokter, waktu rehabilitasi, waktu berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dan waktu ke toilet. Namun, Anda disarankan untuk sekaligus mempertimbangkan waktu istirahat pekerja migran.

Secara pasti menetapkan ruang lingkup layanan, tidak memaksakan hal-hal selain pekerjaan rawat. Misalnya: Tidak boleh meminta pekerja perawat migran untuk melakukan pekerjaan lain selain dari pekerjaan rawat, seperti membantu membereskan rumah.

Hormati perbedaan budaya makan dan batasannya. Misalnya: Umat Muslim tidak makan daging babi karena kepercayaan agamanya. Anda boleh menyediakan makanan yang bersertifikat halal atau memperkenankan pekerja migran memasak atau keluar membelinya sendiri.

Berikan waktu libur dan istirahat yang sesuai untuk pekerja migran, agar mereka dapat memberikan layanan perawatan yang berkualitas. Bagian ini dapat digunakan bersamaan dengan layanan istirahat dari Perawatan Jangka Panjang 2.0. Jadi sewaktu pekerja migran istirahat, tidak akan mempengaruhi kualitas perawatan bagi orang yang dirawat.

Memberi kesempatan kepada pekerja migran untuk berpartisipasi dalam berbagai jenis kegiatan kelompok dan kursus yang diadakan oleh organisasi kesejahteraan pemerintah atau swasta. Misalnya: Kursus bahasa, kursus masak, kelompok terapi stres, kursus keterampilan merawat dan lain-lain. Sehingga pekerja migran Anda dapat menambah keterampilan berbahasa, memasak dan merawat, serta meningkatkan kemampuan dan kualitas perawatan secara keseluruhan.

Selain itu, ketika menyusun rencana perawatan Anda, disarankan agar Anda juga mengajak keluarga Anda untuk berdiskusi bersama, dan membahas untuk memutuskan salah satu anggota keluarga sebagai jendela komunikasi bagi pekerja migran, agar pekerja migran mempunyai pemahaman yang akurat mengenai keputusan dan detail perawatan yang diambil oleh keluarga.

Berikut ini adalah contoh dari rencana perawatan harian untuk Anda. Konten dan format dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan Anda yang sebenarnya.

(Rencana ini mengasumsikan bahwa hanya orang yang dirawat dan pekerja migran saja yang hidup bersama di satu tempat)

時間 Waktu	工作項目 Jenis pekerjaan	說明及注意事項 Keterangan dan hal yang harus diperhatikan
06:00	起床、盥洗、備餐 Bangun tidur, cuci muka, mempersiapkan makanan	換尿布。 Mengganti popok.
07:00	用餐 Makan sarapan	牛奶每日 300CC、餐具使用完後清洗、用餐後服藥。 300cc susu setiap hari, peralatan makan dibersihkan setelah digunakan, minum obat setelah makan.
07:30	保持居住環境衛生 Menjaga kebersihan lingkungan hidup	須隨時注意被照顧者狀況。 Harus selalu memperhatikan kondisi orang yang dirawat.
09:00	復健運動 Latihan rehabilitasi	復健前更換尿布、使用復健器材。復健前後按摩被照顧者四肢。 Ganti popok sebelum rehabilitasi, menggunakan peralatan rehabilitasi. Pijat kaki dan tangan orang yang dirawat sebelum dan sesudah rehabilitasi.
10:00	備餐 Mempersiapkan makanan	餐食需烹飪較軟、口味較清淡。 Makanan harus dimasak hingga agak lunak, rasanya jangan terlalu manis, asin, pedas atau berminyak.
11:00	用餐 Makan sarapan	餐具使用後清洗、餐後 30 分鐘內用藥。 Peralatan makan dibersihkan setelah digunakan, minum obat dalam waktu 30 menit setelah makan.
12:30	午睡 Tidur siang	隨時注意被照顧者狀況。 Selalu memperhatikan kondisi orang yang dirawat.
15:00	外出散步 Keluar jalan-jalan	外出請攜帶四腳助行器、水及帽子。外出前更換尿布。 Saat keluar, harap membawa tongkat berkaki 4, air dan topi. Ganti popok sebelum pergi keluar.

時間 Waktu	工作項目 Jenis pekerjaan	說明及注意事項 Keterangan dan hal yang harus diperhatikan
16:30	備餐 Mempersiapkan makanan	晚餐份量不需太多、口味較清淡。 Porsi makan malam jangan terlalu banyak, rasanya jangan terlalu manis, asin, pedas atau berminyak.
17:30	用餐 Makan sarapan	餐具使用後清洗、餐後 30 分鐘用藥。 Peralatan makan dibersihkan setelah digunakan, minum obat dalam waktu 30 menit setelah makan.
19:00	復健運動 Latihan rehabilitasi	復健前更換尿布、使用復健器材。復健前後按摩被照顧者四肢。 Ganti popok sebelum rehabilitasi, menggunakan peralatan rehabilitasi. Pijat kaki dan tangan orang yang dirawat sebelum dan sesudah rehabilitasi.
20:00	洗澡 Mandi	使用洗澡椅、洗澡後將浴室地板拖乾。 Menggunakan kursi mandi dan lantai kamar mandi dilap sampai kering setelah selesai mandi
21:00	就寢 Tidur	睡前準備一杯熱牛奶。 Siapkan secangkir susu panas sebelum tidur.

	* 注意事項 *Hal yang harus diperhatikan
1	餐食每日需準備一顆蛋。 Setiap hari harus menyiapkan sebutir telur untuk dimakan.
2	可多協助被照顧者至廁所如廁。 Harap lebih sering membantu orang yang dirawat untuk pergi ke toilet.
3	獨自出門前，需確認有替代照顧者的前提下，經報備後出門。 Sebelum Anda bepergian sendirian, sebelumnya harus memastikan bahwa ada perawat pengganti. Setelah memberitahu majikan baru pergi keluar.
4	衣服至少每兩日清洗一次。 Pakaian setidaknya dicuci sekali setiap dua hari.
5	每周至少掃地及拖地兩次。 Menyapu dan mengepel lantai setidaknya dua kali setiap minggu.
6	被照顧者每三個月需就醫一次，須記得攜帶健保卡。 Orang yang dirawat harus dibawa periksa ke dokter sekali setiap tiga bulan. Jangan lupa bawa kartu Askes.
7	留意被照顧者半夜是否有夜間如廁的需求並予以協助。 Perhatikan apakah di tengah malam orang yang dirawat perlu ke toilet, jika ada harap dibantu.
8	工作時間如有私人電話來電，請考量當下照顧狀態是否允許，如正在進行照顧工作，則以完成照顧工作為優先順位，如有緊急狀況，則須告知被照顧者及在場家屬，並確認照顧工作有人接應後，始可處理私人通話。 Jika ada telepon masuk pada saat Anda bekerja, harap pertimbangkan apakah kondisi pekerjaan saat itu mengizinkan. Apabila sedang melakukan pekerjaan rawat, maka pekerjaan tersebut harus diselesaikan terlebih dahulu. Jika terjadi keadaan darurat, maka harus memberitahu orang yang dirawat dan keluarganya yang berada di tempat, dan memastikan ada yang bisa mengganti untuk menjaga, baru Anda menerima dan menjawab panggilan telepon.

5 工時與休假約定

在我國現行的法律規範中，家庭看護類的移工目前雖然僅適用於就業服務法，但雇主和移工雙方必須簽訂勞動契約，並建議於契約中載明工作內容、工作地點、工資與膳宿、工作時間、休假、休息與特別休假等，以具體明確勞僱雙方的權利義務。

因此建議您需要先與移工明確討論工時與休假的議題，在不違反勞動契約（各國均訂有基本的移工勞動契約範本供雇主遵守）的前提之下，您也需要同時考慮到移工每日工時長短的合理性，避免讓移工長期處於過勞的情形之下，而影響了照顧品質。

綜觀菲律賓、印尼、越南等國政府所公告之看護工契約範本，都有載明雇主每七日須給勞工休假一日做為例假，雇主若要求看護工於休假日工作，則需視雙方約定另擇定補休日或是發給一日工資做為加班費。（如表二）

5 Ketentuan jam kerja dan waktu libur

Menurut ketentuan hukum yang berlaku di negara ini, meskipun pekerja migran yang bekerja sebagai perawat rumah tangga hanya dilindungi oleh Undang-undang Layanan Ketenagakerjaan, tapi baik majikan maupun pekerja migran tetap harus menanda tangani kontrak kerja. Juga disarankan agar konten pekerjaan, lokasi kerja, gaji dan makanan/tempat tinggal, jam kerja, waktu libur, waktu istirahat, cuti kerja dan lainnya tertulis di dalam kontrak tersebut, dengan demikian hak dan kewajiban kedua belah pihak, baik majikan maupun pekerja, tertera dengan jelas.

Karena itu juga Anda disarankan untuk terlebih dahulu membahas hal terkait jam kerja dan waktu libur dengan pekerja migran. Dengan patokan tidak melanggar kontrak kerja (setiap negara memiliki model kontrak kerja pekerja migran yang harus dituruti majikan dan pekerja), Anda juga harus mempertimbangkan jam kerja pekerja migran per hari yang masuk akal, untuk menghindari kualitas kerja yang terpengaruh karena pekerja migran berada dalam kondisi terlalu capek dalam waktu jangka panjang.

Mari kita lihat model kontrak pekerja perawat yang diumumkan oleh pemerintah Filipina, Indonesia dan Vietnam, semua menuliskan bahwa majikan harus memberikan liburan 1 hari dalam setiap 7 hari sebagai hari libur resmi kepada pekerja. Jika majikan meminta pekerja perawat untuk kerja di hari libur, maka sesuai kesepakatan antara kedua belah pihak akan dipilih hari lain sebagai pengganti hari libur atau membayar gaji satu hari sebagai upah lembur. (Lihat Daftar 2)

國籍 Warga negara	與休假相關之條文內容 Isi kandungan ketentuan terkait libur kerja
印尼 Indonesia	甲方每七天內須給乙方一天休假。如乙方於休假日工作者甲方須給加班費。（每日 NT$ 567 ） Pihak Pertama harus memberi Pihak Kedua libur 1 hari dalam setiap 7 hari. Jika Pihak Kedua bekerja pada hari libur, maka Pihak Pertama harus membayar upah lembur. (Sebesar NT$ 567 per hari)
菲律賓 Filipina	甲方每七天內須給乙方一天休假。其他假期由甲、乙雙方另訂之。 Pihak Pertama harus memberi Pihak Kedua libur 1 hari dalam setiap 7 hari. Liburan lainnya ditentukan secara terpisah oleh Pihak Pertama dan Pihak Kedua.
越南 Vietnam	甲乙雙方協議並同意勾選以下方式之一作為例假： Kedua belah pihak yaitu Pihak Pertama dan Pihak Kedua menyepakati serta menyetujui dengan cara mencentang salah satu pilihan di bawah sebagai penentuan hari libur resmi: ☐ 乙方工作每七日中至少應有一日之休息作為例假。 ☐ Pihak Kedua bekerja dalam setiap 7 hari, setidaknya mendapatkan 1 hari istirahat sebagai hari libur resmi. ☐ 乙方工作每七日中至少應有一日之休息作為例假。如甲方有使乙方繼續工作者，應給予乙方選擇於七日內補假休息或依本契約第四條第 3.2 款規定加給工資。 ☐ Pihak Kedua bekerja dalam setiap 7 hari, setidaknya mendapatkan 1 hari istirahat sebagai hari libur resmi. Jika Pihak Pertama meminta Pihak Kedua untuk terus bekerja, maka Pihak Kedua harus diperbolehkan memilih pergantian hari istirahat dalam waktu 7 hari atau mendapat bayaran upah lembur sesuai ketentuan kontrak kerja pasal 4 ayat 3.2.

（表二：看護工主要來源國政府所公告之契約範本中關於例假之規定。
註：甲方為雇主；乙方為移工。）

(Lihat Daftar 2: Ketentuan hari libur resmi dalam model kontrak yang diumumkan pemerintah negara asal pekerja perawat.

Catatan: Pihak Pertama adalah majikan; Pihak Kedua adalah pekerja migran.)

肆 長照資源（讓照顧更有利）

在手冊一開始時曾向您提到，學會如何彈性照顧，將可以幫助您在照顧的這條路上走得更長遠，而彈性照顧是需要在家人、移工與長照資源當中學會彈性運用的知識與技巧。本章節將向您介紹在長照2.0中，有哪些資源是聘僱移工的家庭也可以使用的。（貼心小提醒：本手冊所提及之福利，乃依照臺北市政府所公告的內容提出，與其他縣市會有部分差異，需請您特別留意，如您在外縣市可逕自撥打1966專線諮詢。）

讓長照服務被聰明運用

・申請資格

經醫師評估，被照顧者其失能、失智或身心障礙狀況持續已達或預期達六個月以上者，並經縣市長期照顧管理中心評估符合長照2.0補助資格者。

・如何申請

撥打長照專線1966(手機、市話皆可，此專線全省通用)。

・聘僱移工家庭也可以使用長照2.0服務喔！

即便聘僱看護移工，仍可搭配使用「專業服務」、「交通接送服務」、「輔具及居家無障礙環境改善服務」以及「喘息服務」等四大項長照服務。

・臺北市聘雇移工家庭補助額度

1.專業服務

依失能等級每月給付3,006~10,854元，聘僱移工家庭一般戶僅需自付16%，中低收入戶僅需自付5%，低收入戶免費。

2.交通接送服務

每月給付1,680元；一般戶僅需自付30%，中低收入戶僅需自付10%，低收入戶免費。

3.輔具及居家無障礙環境改善服務

每3年最高給付40,000元；一般戶僅需自付30%，中低收入僅需自付10%，低收入戶免費。

4.喘息服務

依失能等級每年給付32,340~48,510元；一般戶僅需自付16%，中低收入戶僅需自付5%，低收入戶免費。

聘僱移工家庭
使用長照2.0的案例說明
請掃描此QR-CODE

聘僱移工家庭可使用的長照服內容說明

喘息服務

當移工休假、因故無法協助照顧，均可提出服務使用申請。服務內容包括：居家喘息、日間喘息與機構喘息等服務。

專業服務

1.復能照護　2.營養照護
3.社區適應　4.居家護理
5.困擾行為照護
6.進食與行為照
7.臥床或長期活動受限照護
8.居家環境安全或無障空間規劃

輔具及居家無障礙環境改善服務

透過居家無障礙環境改造及輔具運用，使失能者在宅的居家環境更為安全。

交通接送服務

提供您往（返）居家至醫療院所就醫（含復健）之交通接送。

伍 家庭照顧者壓力自我檢測量表

Skala deteksi stres diri dari perawat rumah tangga

由於照顧的路程漫長（平均長達9.9年的時間），且可能會經歷到四個階段的過程，因此您需要時時關注自己與移工的壓力負荷，一旦發現壓力負荷有過高的情形，建議您需要即刻向外求助，求助並不是丟臉的事，也不是否定您的照顧能力。相反地，適當且適時的求助，不但可以幫助您與移工免於承擔過大壓力而失控，更能照顧好您的家人，這是件極為重要的事。

請您切記，時時檢測您與移工的照顧壓力，適時更替不同家人換手照顧、時時學習紓壓與釋放壓力，以及適當且聰明的使用長照資源和求助專業人員，只要您掌握到這四項原則，相信將能有效幫助您走得更長遠。

以下將提供您一份壓力自我檢測量表，您可以利用此表檢測您及移工的壓力負荷喔！

照顧者負荷量表 Skala beban perawat	量表完成日： 年 月 日 Tanggal pengisian skala: Tahun Bulan Tanggal			
我們想要瞭解您照顧____（先生 / 女士）以後的感覺，請問您會不會因為照顧他，而…… Kami ingin memahami perasaan Anda setelah Anda merawat (Bapak/Ibu)___. Apakah karena merawatnya, maka Anda…….	0 從未 Tidak pernah	1 很少 Jarang sekali	2 有時 Terkadang	3 常常 Sering
1. 使您身體疲倦，精疲力竭 1. Membuat Anda lelah, tenaga terkuras habis	0	1	2	3
2. 使您的身體健康變壞 2. Membuat kesehatan Anda memburuk	0	1	2	3
3. 使您感覺生氣或發脾氣 3. Membuat Anda marah atau kehilangan kesabaran	0	1	2	3
4. 看到他的健康情形及衰老，使您感到難過 4. Melihat kondisi kesehatan dan penuaannya, membuat Anda merasa sedih	0	1	2	3
5. 您覺得您做得不夠多，對不起他 5. Anda merasa apa yang Anda lakukan masih kurang, tidak cukup memuaskan	0	1	2	3
6. 您與親戚朋友之間交往受到影響。 6. Interaksi hubungan antara Anda dan kerabat/ teman terpengaruh	0	1	2	3
7. 您出外旅行受到影響。 7. Perjalanan Anda ke luar negeri terpengaruh.	0	1	2	3

照顧者負荷量表 Skala beban perawat	量表完成日： 年 月 日 Tanggal pengisian skala: Tahun Bulan Tanggal			
8. 您必須時時刻刻注意他。 8. Anda harus memperhatikannya sepanjang waktu.	0	1	2	3
9. 使您沒有時間做自己想做的事。 9. Membuat Anda tidak punya waktu untuk melakukan apa yang ingin Anda lakukan.	0	1	2	3
10. 照顧他的花費很大，使您們家付不起。 10. Biaya perawatannya sangat besar, hingga orang rumah Anda tidak mampu membayarnya.	0	1	2	3
11. 因經濟受影響，得省吃儉用，節省開銷。 11. Karena alasan ekonomi, Anda harus hemat, mengurangi pengeluaran.	0	1	2	3
12. 為了照顧他，家人之間的關係惡化。 12. Untuk merawatnya, hubungan antara anggota keluarga memburuk.	0	1	2	3
13. 無法兼顧他及其他家人之照顧。 13. Tidak mampu merawatnya, karena pada saat yang bersamaan juga menjaga anggota keluarga yang lain.	0	1	2	3
14. 其他家人嫌您對_____（先生 / 女士）照顧的不夠好。 14. Anggota keluarga lain merasa Anda kurang memuaskan dalam merawat (Bapak/Ibu)	0	1	2	3
15. 日常生活作息受影響，整個家庭需重新適應。 15. Rutinitas sehari-hari terpengaruh, seluruh keluarga musti menyesuaikan diri.	0	1	2	3
16. 使您覺得自己很重要。 16. Membuat Anda merasa diri Anda itu penting.	0	1	2	3
17. 使您受到別人的讚賞及尊敬。 17. Membuat Anda dihargai dan dihormati orang lain.	0	1	2	3
18. 使您覺得盡了義務，感到心安。 18. Membuat hati Anda merasa tenang setelah melaksanakan tugas.	0	1	2	3
19. 因為他的行為讓您覺得不好意思。 19. Perilakunya membuat Anda merasa malu.	0	1	2	3

照顧者負荷量表 Skala beban perawat	量表完成日： 年 月 日 Tanggal pengisian skala: Tahun Bulan Tanggal			
20. 您覺得沒有辦法（沒法度）再長久照顧他 20. Anda merasa tidak mungkin (tak ada caranya) dapat merawatnya dalam jangka panjang.	0	1	2	3
21. 因為照顧他，您覺得很難去安排或計劃您的未來。 21. Karena merawatnya, Anda merasa sulit untuk mengatur atau merencanakan masa depan Anda.	0	1	2	3
22. 您平日的生活安排必須全部依照他的需要來決定。 22. Pengaturan hidup sehari-hari Anda semuanya harus disesuaikan dengan kebutuhan perawatannya.	0	1	2	3
	總分： Total nilai:			

資料來源：中華民國家庭照顧者關懷總會

Informasi di atas berasal dari: Asosiasi kepedulian perawat rumah tangga ROC

量表分數計算方式：

1. 每個題項的量表分數從 0 分到 3 分，請您依照您的狀況直接填寫，不須思考太多。
2. 量表共 22 題項，總分以 66 分為滿分，分數越大代表您或移工的壓力越大。
3. 量表總分超過 22 分級建議您向專業人員求助（請逕洽 0800-50-7272將由專人為您服務）。

Cara perhitungan nilai skala:

1. Nilai skala setiap pertanyaan adalah dari 0 hingga 3. Silahkan isi langsung sesuai kondisi Anda, tidak usah berpikir terlalu banyak.
2. Total pertanyaan dalam skala adalah 22, jadi nilai total/tertinggi adalah 66 skor. Semakin tinggi nilai berarti stres pada diri Anda atau pekerja migran semakin besar.
3. Apabila nilai total skala melebihi 22 skor, Anda disarankan untuk meminta bantuan petugas profesional (silahkan hubungi 02-77031977, Anda segera mendapat layanan dari kami).

陸 勞動法規

依據我國法令，家庭看護工適用於就業服務法，因此雇主應瞭解相關法令規定，以避免因觸法而受罰。以下將分別說明：

一、就業服務法中常見雇主違反法條之說明：

1.違反就業服務法第56條第1款：受聘僱之外國人有連續曠職三日失去聯繫，或聘僱關係終止之情事，雇主未於三日內以書面通知當地主管機關及警察機關者。

2.違反就業服務法第57條第1款：聘僱未經許可、許可失效或使用他人所申請聘僱之外國人。

3.違反就業服務法第57條第2款：以本人名義聘僱外國人為他人工作。

4.違反就業服務法第57條第3款：指派所聘僱之外國人從事許可以外之工作。

貼心小叮嚀

在就業服務法第57條以及『外國人從事就業服務法第四十六條第一項第八款至第十一款工作資格及審查標準』中明文規定，家庭幫傭主要是在家庭內從事房舍清理、食物烹調、照料家庭成員起居或其他與家事服務有關的工作；而家庭看護工則是在家庭內從事病患、身心障礙者的日常生活照顧相關事務工作。

兩者之間的工作範圍有別。在此需貼心提醒您，千萬別指派「看護工」從事全戶打掃、洗車、照料家戶生活起居的工作，或幫忙店面的工作，否則將涉違反就業服務法第57條第3款規定，會受新臺幣3萬元以上15萬元以下罰鍰。

5.違反就業服務法第57條第4款：未經許可，指派所聘僱從事第46條第1項第8款至第10款規定工作之外國人變更工作場所。

6. 非法扣留或侵占所聘僱外國人之護照、居留證件或財物。

7. 未依「外國人生活管理計畫書」執行者。

勞動法規

二、針對聘僱移工遭受性騷擾與性侵害相關法條說明：

1.性騷擾

依據性別工作平等法第12、13條規定，雇主有建立性別工作平等職場的義務，不得讓任何人在移工執行職務時，有性要求或具性意味、性別歧視之言詞或行為，致侵犯或干擾其人格尊嚴、人身自由或其工作表現，雇主亦不得明示或暗示性要求、具有性意味或性別歧視的言詞或行為，作為勞務契約交換條件，此外，亦需向移工清楚說明申訴的管道和流程。若不幸發生，雇主應立即啟動公平、公正、尊重的有效處理機制，如經查證屬實，也應有具體的處置措施。如違反以上規定，將處以新臺幣十萬元以上五十萬元以下罰鍰，並公布雇主姓名。

如需諮詢請逕洽：臺北市政府勞動局(02)27208889分機7023。

2.性侵害　依據刑法第十六章妨害性自主罪之說明：

(1) 對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法而為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。有加重情形者處無期徒刑。

(2) 亦不得使男女與他人為性交或猥褻之行為，而引誘、容留或媒介以營利者，處五年以下有期徒刑，得併科十萬元以下罰金。

(3) 詳細有關於性侵害相關規範及罰則請參照刑法第16章妨害性自主罪。

例如：雇主或是被照顧者不得以威脅移工要予以解聘等理由，要求與移工發生不當的肢體碰觸或是行為，違者將得處以上述各項刑罰。此外，如被照顧者因罹患特殊疾病而有可能發生上述性騷擾或是性侵害等行為，雇主亦應事先告知移工，並提供可行的因應方式以保護移工。

附錄一 認識『臺北市聘僱移工家庭共照支持計畫』

高齡社會仰賴外籍看護工多

我國老年人口比率在1993年已跨越7%的門檻，2018年時已超過14%，使我國成為高齡（aged）社會；我國目前約有76萬名失能、失智老人及身心障礙者，由於公共長期照顧資源不足，超過半數家庭由家人獨力照顧，約僅20%的長照對象使用政府長期照顧服務，包括居家服務、日間照顧中心等服務項目。另因本國看護人數少、價格高，因此聘僱比例極低，我國自1992年起開放聘僱外籍看護工至今，目前以印尼、越南、菲律賓等東南亞國家居多，聘僱外籍看護工數量，全臺尤以臺北市4萬多人為最多。

聘僱移工家庭在移工入國或接續聘僱並完成通報後，由臺北市勞動力重建運用處及其他相關單位轉介至本計畫，經本計畫之專業人員與聘僱家庭約定時間進行家訪，並將偕同通譯人員一同進入到家庭中，專業人員將視聘僱家庭之實際狀況進行需求評估，並適時連結與提供相關活動及服務資源，以協助聘僱家庭解決照顧上的各項問題。

「臺北市聘僱移工家庭共照支持計畫」服務項目包括：

1 協助解決語言與文化調適

銜接臺北移工學校資源、開辦勞雇共照學習課程

2 協助提升照顧技巧

銜接聘僱移工家庭到宅照顧技巧指導服務、長照2.0專業服務。

3 協助安排照顧計畫

銜接長照2.0《喘息服務》、
長照2.0《家庭照顧者支持性服務》

附錄二

相關求助（或諮詢）資源與管道

Lampiran I, Sumber daya dan jalur terkait permohonan bantuan (atau konsultasi)

一、聘僱移工相關資源

1.Sumber daya terkait hal mempekerjakan pekerja migran

服務提供單位 Pihak penyedia layanan	連絡電話 No. telepon	服務項目 Jenis layanan
勞工諮詢申訴專線 Saluran Keluhan dan Konsultasi Tenaga Kerja	1955	勞工及雇主皆可撥打，提供法令諮詢、雙語服務、申訴服務、法律扶助、轉介保護安置 .. 等。 Baik pekerja dan majikan dapat menelepon ke nomor ini. Memberikan konseling hukum, layanan dua bahasa, layanan keluhan, bantuan hukum, rujukan perlindungan dan penempatan dan layanan lainnya.
臺北市 外勞諮詢服務中心 Pusat layanan konsultasi TKA kota Taipei	(02)23381600	外籍勞工之入國通報、爭議協調、庇護安置及離境驗證、法令諮詢與宣導、文化活動之推廣等事項。 Hal-hal yang berkaitan dengan pelaporan masuk ke dalam negeri, koordinasi sengketa, penempatan penampungan dan verifikasi kepulangan, konseling dan penyuluhan hukum dan promosi kegiatan budaya untuk TKA.
臺北市聘僱移工家庭共照支持計畫辦公室 Kantor rencana dukungan saling menjagauntuk rumah tangga kota Taipei yang mempekerjakan pekerja migran	(02)25994977 (02)77031977	長照福利諮詢、照顧支持輔導、移工訓練、資源連結、辦理移工與家庭之社區活動。 Konsultasi kesejahteraan Perawatan Jangka Panjang, bimbingan dukungan perawatan, pelatihan pekerja migran, jaringan situs sumber daya, mengadakan kegiatan komunitas untuk pekerja migran dan keluarga.

二、長期照顧相關資源
1. Sumber daya terkait Perawatan Jangka Panjang

服務提供單位 Pihak penyedia layanan	連絡電話 No. telepon	服務項目 Jenis layanan
臺北市家庭照顧者支持中心 Pusat dukungan perawat rumah tangga kota Taipei		提供家庭照顧者照顧安排諮詢、情緒支持、照顧志工、照顧技巧指導與服務倡導。臺北市共分為東南西北四個中心。 Memberikan konsultasi pengaturan rawat untuk perawat rumah tangga, dukungan emosional, relawan keperawatan, petunjuk keterampilan merawat dan layanan penggagasan perawatan. Kota Taipei terbagi atas 4 pusat layanan yaitu wilayah Timur, Selatan, Barat dan Utara.
東區 Wilayah Timur	(02)7703-1972	主責區域：中山、松山、南港 Wilayah tugas utama: Zhongshan, Songshan, Nangang
西區 Wilayah Barat	(02)2308-5739	主責區域：大同、萬華、大安 Wilayah tugas utama: Datong, Wanhua, Daan
南區 Wilayah Selatan	(02)2311-4678	主責區域：中正、信義、文山 Wilayah tugas utama: Zhongzheng, Xinyi, Wenshan
北區 Wilayah Utara	(02)2838-1571	主責區域：北投、士林、內湖 Wilayah tugas utama: Beitou, Shilin, Neihu
臺北市 長期照顧管理中心 Pusat manajemen Perawatan Jangka Panjang kota Taipei	(02)2537-1099	提供長照資源諮詢，若要申請長照資源，也需照管中心聯繫安排相關需求之評估。 Memberikan konsultasi sumber daya Perawatan Jangka Panjang. Jika hendak mengajukan permohonan sumber daya Perawatan Jangka Panjang, maka harus menghubungi pusat manajemen perawatan untuk mengatur penilaian kebutuhan terkait.

服務提供單位 Pihak penyedia layanan	連絡電話 No. telepon	服務項目 Jenis layanan
長期照顧服務專線 Saluran layanan Perawatan Jangka Panjang	1966	透過語音選單，將轉接到縣市的照管中心，只要符合資格，中心將派專員到家進行評估，依需求提供照顧計畫。 Melalui pilihan audio, telepon masuk akan dialihkan ke pusat manajemen perawatan kabupaten/daerah. Asal memenuhi persyaratan, pusat layanan akan mengutus petugas ke rumah Anda untuk melakukan penilaian, kemudian sesuai dengan kebutuhan menyediakan rencana perawatan.
家庭照顧者關懷專線 Saluran peduli perawat rumah tangga	0800-507272	由「中華民國家庭照顧者關懷總會」提供家庭照顧者社會福利相關諮詢服務，除了線上提供諮詢服務外，也協助社會資源連結與轉介。 "Asosiasi kepedulian perawat rumah tangga ROC" menyediakan layanan konsultasi terkait kesejahteraan sosial untuk perawat rumah tangga. Selain menyediakan layanan konsultasi secara online, juga membantu dalam penyambungan dan rujukan sumber daya sosial.

請掃描 QR-CODE

Silahkan pindai QR-CODE ini

國際移工 TALK

e-TALK pekerja migran internasional

手牽手 at Taipei

Bergandeng tangan di Taipei

三、移工學習資源

移工學校是一所沒有圍牆的學校，強調無所不在的學習，即移工學校的副標題—Learning everywhere，它不需要固定的校址。在台北市有非常多的社會學習資源，文教設施，都是動態學習內容，有效的運用資源整合，讓所有的學習都能慢慢融入移工、或新移民。

為完善學習課程、豐富學習資源，台北市勞動力重建運用處建立臺北移工學校線上學習平台。當前上架33部線上影片，內容涵蓋中文教學、身體照顧、職業安全3大主題，兼顧移工中文學習需求、家戶內移工家庭照顧需求與營造業移工作業場所預防職業災害需求，並視主題翻譯4國語言（含字幕及配音）以利移工朋友觀看。(擷取自台北市勞動力重建運用處網站)

Sekolah pekerja migran adalah sekolah tanpa dinding, menekankan pada pembelajaran di mana-mana, artinya sub-judul sekolah pekerja migran — Belajar di mana-mana, yang tidak memerlukan lokasi sekolah tetap. Ada banyak sekali sumber daya pembelajaran sosial dan fasilitas pendidikan budaya di Kota Taipei, semuanya merupakan konten pembelajaran yang dinamis, penggunaan integrasi sumber daya yang efektif, memungkinkan semua pembelajaran diintegrasikan secara bertahap kepada pekerja migran atau imigran baru.

Demi melengkapi program pembelajaran dan memperkaya sumber daya pembelajaran, Kantor Pemberdayaan dan Rekonstruksi Tenaga Kerja Asing Kota Taipei telah mendirikan platform pembelajaran online untuk sekolah pekerja migran Taipei. Saat ini tersedia 33 video online, dengan konten yang mencakup tiga tema utama : pengajaran bahasa Mandarin, perawatan fisik dan keselamatan kerja, dengan mempertimbangkan kebutuhan pekerja migran untuk belajar bahasa Mandarin, kebutuhan perawatan keluarga bagi pekerja migran di dalam rumah tangga dan kebutuhan pencegahan kecelakaan kerja di tempat kerja bagi pekerja migran industri konstruksi, serta tergantung pada temanya diterjemahkan ke dalam 4 bahasa (termasuk subjudul dan dubbing) untuk memudahkan ditonton oleh teman-teman pekerja migran. (Disarikan dari situs web Kantor Pemberdayaan dan Rekonstruksi Tenaga Kerja Asing Kota Taipeis)

請掃描QR-CODE
Silahkan pindai QR-CODE ini
台北移工學校線上平台
Sekolah pekerja migran kota Taipei