

คู่มือแรงงานไทย ในไต้หวัน



จัดทำ โดย สำนักงานแรงงานไทย ไต้หวัน

ปรับปรุง ณ วันที่ 21 มกราคม 2565

สำนักงานแรงงานไทย ไทเป

泰國貿易經濟辦事處 〈勞工處〉

Thailand Trade and Economic Office (Labour Affairs Division)

เลขที่ 151 ชั้น 10 ถ.ซินอี้ ถนนที่ 3 กรุงไทเป
(ใกล้สถานีรถไฟต้าอัน – Daan ทางออก 1)
10658 台北市信義路 3 段 151 號 10 F.
10 F., No. 151, Hsin-Yi Rd, Sec. 3, Taipei

โทรศัพท์ (02) 2701-1413

โทรสาร (02) 2701-1433

เวลาทำการ จันทร์ – ศุกร์ 09.00 – 17.00 น.
(พักเที่ยง 12.00 – 13.30 น.)

เฟซบุ๊ก : <https://www.facebook.com/labourtaipei>
หรือพิมพ์คำว่า “สำนักงานแรงงานไทย ไทเป”

เว็บไซต์ : <https://taipei.mol.go.th/>

กรณีที่ท่านไม่สามารถติดต่อทางโทรศัพท์ ขอให้เขียนข้อความส่งทางโทรสาร หรือเฟซบุ๊ก
ซึ่งเปิดรับเรื่องตลอด 24 ชั่วโมง โดยขอให้ระบุชื่อนามสกุล ชื่อเรื่องเรียน ช่วงเวลาและ
หมายเลขโทรศัพท์ที่จะให้ติดต่อกลับไป

สรุปกฎระเบียบข้อบังคับของทางการไต้หวันที่สำคัญ



- 1) **การตรวจโรค** แรงงานต่างชาติที่เดินทางมาทำงานไต้หวัน ต้องเข้ารับการตรวจโรคภายใน 3 วันนับแต่วันที่เดินทางถึง (ช่วงสถานการณ์โควิด-19 แรงงานต่างชาติที่เดินทางมาใหม่ต้องเข้ารับการกักตัวเป็นเวลา 14 วัน ให้เข้ารับการตรวจโรคภายใน 3 วันหลังจากครบกำหนดกักตัว 14 วันแล้ว) จากนั้นต้องรับการตรวจโรคก่อนหรือหลัง 30 วันเมื่อทำงานครบเดือนที่ 6 เดือนที่ 18 และเดือนที่ 30 ในโรงพยาบาลที่กระทรวงสาธารณสุขไต้หวันระบุ (แรงงานต่างชาติที่จะเดินทางกลับมาทำงานในรอบใหม่ หากมีใบรับรองผ่านการตรวจโรคในไต้หวันและยังไม่หมดอายุ (มีอายุ 3 เดือน) จะได้รับการยกเว้นไม่ต้องรับการตรวจโรคที่ประเทศต้นทางและครั้งแรกในไต้หวัน)
- 2) **ขอใบถิ่นที่อยู่** นายจ้างต้องยื่นขอใบถิ่นที่อยู่ให้แรงงานต่างชาติภายใน 15 วัน นับตั้งแต่วันที่เดินทางเข้าสู่ไต้หวัน
- 3) **ต่อสัญญาจ้าง** แรงงานต่างชาติที่ประสงค์จะต่อสัญญาจ้างในไต้หวัน นายจ้างต้องยื่นเรื่องต่อกระทรวงแรงงานก่อนแรงงานต่างชาติทำงานครบกำหนด 2 – 4 เดือน โดยไม่ต้องเดินทางกลับประเทศต้นทาง
- 4) **เปลี่ยนนายจ้าง** แรงงานต่างชาติต้องทำงานกับนายจ้างตามที่ระบุในสัญญาจ้างเท่านั้น จะเปลี่ยนนายจ้างและสถานที่ทำงานโดยไม่ได้รับอนุญาตไม่ได้
- 5) **เสียชีวิต** แรงงานต่างชาติที่ทำงานในตำแหน่งผู้อนุบาล หากผู้ป่วยเสียชีวิตนายจ้างต้องทำเรื่องขอโอนย้ายนายจ้างใหม่ภายใน 60 วัน
- 6) **การเก็บเอกสารสำคัญ** นายจ้างไม่มีสิทธิ์ยึด หรือครอบครองใบถิ่นที่อยู่ (ARC) หนังสือเดินทาง หรือทรัพย์สินของแรงงานต่างชาติ
- 7) **ขาดงาน** หากแรงงานต่างชาติขาดงานต่อเนื่องกัน 3 วัน โดยไม่ได้รับอนุญาตและนายจ้างไม่สามารถติดต่อได้ นายจ้างมีหน้าที่ต้องรายงานต่อกระทรวงแรงงานไต้หวันเพื่อเพิกถอนใบอนุญาตทำงาน นอกจากนี้ กรณีแรงงานไปทำงานผิดกฎหมายกับนายจ้างรายอื่น หากถูกตรวจพบจะถูกลงโทษปรับเป็นเงินตั้งแต่ 30,000 – 150,000 TWD. และถูกเนรเทศออกนอกประเทศ โดยไม่มีสิทธิ์กลับมาทำงานที่ไต้หวันได้อีกเป็นระยะเวลา 8 ปีขึ้นไป

8) **ค่าบริการ** กฎหมายได้ห้วนอนุญาตให้บริษัทจัดหางานได้ห้วนเรียกเก็บเงินค่าบริการดูแลรายเดือนจากแรงงานต่างชาติได้ ดังนี้

- ปีที่ 1 เดือนละไม่เกิน 1,800 TWD.
- ปีที่ 2 เดือนละไม่เกิน 1,700 TWD.
- ปีที่ 3 เดือนละไม่เกิน 1,500 TWD.

กรณีที่แรงงานต่างชาติได้รับการต่อสัญญาจ้างในไต้หวัน หรือกลับมาทำงานกับนายจ้างรายเดิมในรอบที่ 2 ขึ้นไป จะเสียค่าบริการดูแลฯ เดือนละไม่เกิน 1,500 TWD. ตลอดระยะเวลาการจ้าง

9) เงินภาษี

9.1) แรงงานต่างชาติที่พำนักในไต้หวันไม่ครบ 183 วันใน 1 ปีภาษี

- มีรายได้ตลอดเดือนไม่เกิน 1.5 เท่าของอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ ต้องเสียภาษี ณ ที่จ่าย ในอัตรา 6%
- มีรายได้ตลอดเดือนเกิน 1.5 เท่าของอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ ต้องเสียภาษี ณ ที่จ่าย ในอัตรา 18%

ตามกฎหมายในแต่ละเดือนจะได้รับการยกเว้นภาษีสำหรับชั่วโมงทำงานล่วงเวลา (โอที) 46 ชั่วโมง ส่วนที่เกินจาก 46 ชั่วโมง จึงจะนำไปรวมกับเงินเดือนพื้นฐานและรายได้อื่นๆ ก่อนเพื่อคำนวณภาษีเงินได้

9.2) สำหรับแรงงานต่างชาติที่พำนักครบ 183 วันใน 1 ปีภาษี รายได้ตลอดทั้งปี จะได้รับการลดหย่อน 423,000 TWD. (อัตราค่าลดหย่อนประจำปี 2565) ส่วนที่เหลือหากไม่เกิน 560,000 TWD. ขึ้นไป ต้องเสียภาษีในอัตรา 5%

สิทธิประโยชน์ที่ควรทราบ



ค่าจ้าง

ปัจจุบันได้วันกำหนดอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ เดือนละ 25,250 TWD. หรือเท่ากับวันละ 842 TWD. หรือชั่วโมงละ 105 TWD. โดยนายจ้างสามารถนำเงินค่าจ้าง (ยกเว้นค่าโอที) แบ่งเป็นรายการต่างๆ ได้ เช่น เงินเดือนพื้นฐาน เบี้ยขยัน

จำนวนชั่วโมงทำงาน

จำนวนชั่วโมงทำงานในวันปกติ จะต้องไม่เกินวันละ 8 ชั่วโมง และไม่เกิน 40 ชั่วโมงใน 1 สัปดาห์ หากมีการทำงานล่วงเวลาต้องไม่เกิน 54 ชั่วโมงใน 1 เดือน รวมสะสมใน 3 เดือน ไม่เกิน 138 ชั่วโมง

วันหยุดประจำสัปดาห์

ทำงานทุก 7 วัน จะมีวันหยุดประจำสัปดาห์ 2 วัน (ในจำนวนนี้ มี 1 วัน เป็นวันหยุดประจำสัปดาห์ที่ทำงานล่วงเวลาไม่ได้ อีก 1 วัน เป็นวันหยุดประจำสัปดาห์ที่ทำงานล่วงเวลาได้) โดยนายจ้างต้องจ่ายค่าทำงานล่วงเวลาใน 2 ชั่วโมงแรก ชั่วโมงละ 140 TWD. ชั่วโมงที่ 3 เป็นต้นไป ชั่วโมงละ 175 TWD.

ค่าทำงานล่วงเวลาในวันปกติและวันหยุดราชการ

ค่าทำงานล่วงเวลาในวันทำงานปกติ ชั่วโมงที่ 1 – 2 จะได้รับชั่วโมงละ 140 TWD. (105×1.33) ชั่วโมงที่ 3 – 4 จะได้รับชั่วโมงละ 175 TWD. (105×1.67) ในวันหยุดราชการและวันหยุดนักขัตฤกษ์ จะได้รับค่าจ้างเท่ากับชั่วโมงทำงานปกติเพิ่มขึ้นอีก 1 เท่า หากทำงานทั้งวัน 8 ชั่วโมง จะได้รับค่าจ้าง 1,330 TWD.

การลางาน

เงื่อนไข	วันหยุดพิเศษ
การลาพักผ่อนประจำปี (วันหยุดพิเศษ)	
ทำงานครบ 6 เดือน แต่ไม่ครบ 1 ปี	ได้รับวันหยุดพักผ่อนพิเศษโดยมีค่าจ้าง 3 วัน
ทำงานครบ 1 ปี แต่ไม่ถึง 2 ปี	ได้รับวันหยุดพักผ่อนพิเศษ 7 วัน
ทำงานครบ 2 ปี แต่ไม่ถึง 3 ปี	ได้รับวันหยุดพักผ่อนพิเศษ 10 วัน

เงื่อนไข	วันหยุดพิเศษ
ทำงานครบ 3 ปี แต่ไม่ถึง 5 ปี	ได้รับวันหยุดพิเศษปีละ 14 วัน
ทำงานครบ 5 ปีขึ้นไป ไม่ถึง 10 ปี	ได้รับวันหยุดพักร้อนพิเศษปีละ 15 วัน
ทำงานครบ 10 ปี	ได้รับวันหยุดพักร้อนพิเศษปีละ 16 วัน
** หากอายุการทำงานเพิ่มขึ้นทุก 1 ปี	จะได้รับวันหยุดพิเศษเพิ่มขึ้นอีก 1 วัน สูงสุดไม่เกิน 30 วัน
การลากิจ	
ใน 1 ปี	มีสิทธิลาได้ไม่เกิน 30 วัน แต่ไม่ได้รับค่าจ้าง (ใน 1 ปี รวมสะสมแล้วต้องไม่เกิน 14 วัน)
การลาป่วย	
ใน 1 ปี	มีสิทธิลาได้ไม่เกิน 30 วัน โดยได้รับค่าจ้างครึ่งหนึ่ง (ใน 1 ปีรวมสะสมแล้วต้องไม่เกิน 14 วัน)

ค่าเบี้ยประกันภัยแรงงานและประกันสุขภาพของแรงงานต่างชาติ

(คำนวณจากอัตราค่าจ้าง 25,250 TWD./เดือน)

- เบี้ยประกันภัยแรงงาน แรงงานรับผิดชอบ 530 TWD. นายจ้างรับผิดชอบ 1,856 TWD.
- เบี้ยประกันสุขภาพ แรงงานรับผิดชอบ 392 TWD. นายจ้างรับผิดชอบ 1,238 TWD.

การประกันสุขภาพ

ลูกจ้างทุกคนต้องเข้าเป็นสมาชิกและได้รับการคุ้มครองด้านการรักษาพยาบาลภายใต้กฎหมาย กองทุนประกันสุขภาพ (เจี้ยนเป่า) โดยมีเงื่อนไขดังนี้

กรณีผู้ป่วยนอก	จะได้รับความคุ้มครองในเรื่องค่ารักษาพยาบาลจากกองทุนฯ ในอัตรา 90% ส่วนที่เหลือ 10% ลูกจ้างต้องรับผิดชอบจ่ายเอง
กรณีผู้ป่วยใน	จะได้รับความคุ้มครองในเรื่องค่ารักษาพยาบาลในอัตราเดียวกับผู้ป่วยนอก และหากผู้ป่วยรับการรักษาในโรงพยาบาลคืนที่ 4 เป็นต้นไป จะได้รับเงินช่วยเหลือชดเชยค่าจ้างเพิ่มอีกจำนวนหนึ่ง

ผู้ป่วยต้องเป็นผู้จ่ายค่าลงทะเบียนด้วยตนเองทุกครั้งที่เข้ารับการรักษา เป็นเงินครั้งละ 100 – 500 TWD. ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยนอกหรือผู้ป่วยใน นอกจากนี้กองทุนฯ จะไม่คุ้มครองค่ารักษาโรคบางประเภท เช่น การติดยาเสพติด การแท้งลูก ทำฟันปลอม ตาเทียม เป็นต้น

การประกันภัยแรงงาน

ลูกจ้างทุกคน (ยกเว้นลูกจ้างตำแหน่งผู้อนุบาลและผู้ช่วยงานบ้าน) จะต้องเข้าเป็นสมาชิกกองทุนประกันภัยแรงงานได้หัววัน (เหลาเป่า) โดยกองทุนฯ มีเงื่อนไขการจ่ายเงินดังนี้

กรณีเจ็บป่วย/ประสบอันตรายเนื่องจากการทำงาน ลูกจ้างจะได้รับเงินค่าจ้างตามปกติในช่วงระหว่างหยุดงานรักษาตัว ส่วนเงินทดแทนกรณีทุพพลภาพจะขึ้นอยู่กับระเบียบการจ่ายเงินของกองทุนประกันภัยแรงงาน

กรณีเจ็บป่วย/ประสบอันตรายนอกงาน ลูกจ้างจะได้รับเงินค่าจ้างครึ่งหนึ่งของค่าจ้างรายเดือนในช่วงระหว่างหยุดงานรักษาตัว ทั้งนี้รวมทั้งปีต้องไม่เกิน 30 วัน

กรณีเสียชีวิต (ยกเว้นผู้อนุบาลและผู้ช่วยงานบ้าน)

1) ลูกจ้างที่เสียชีวิตไม่ว่าจากการทำงานหรือนอกเวลาทำงาน ทายาทมีสิทธิขอรับเงินค่าจัดการศพเท่าที่จ่ายจริง หรือไม่เกินจำนวน 5 เท่า ของเงินเดือนที่เอาประกัน

2) ลูกจ้างที่เป็นสมาชิกกองทุนประกันภัยแรงงานก่อนวันที่ 1 มกราคม 2552 กรณีเสียชีวิต ทายาทจะได้รับเงินทดแทนเป็นก้อนครั้งเดียว โดยมีเงื่อนไขการจ่ายเงิน ดังนี้

- เสียชีวิตนอกเวลาทำงาน ทายาทมีสิทธิขอรับเงินทดแทนตามอายุงานของลูกจ้าง ดังนี้

อายุงานไม่ถึง 1 ปี	ได้รับจำนวน 10 เท่าของเงินเดือนที่เอาประกัน
อายุงานเกิน 1 ปี แต่ไม่ถึง 2 ปี	ได้รับ 20 เท่าของเงินเดือนที่เอาประกัน
อายุงานเกิน 2 ปี ขึ้นไป	ได้รับจำนวน 30 เท่าของเงินเดือนที่เอาประกัน

- เสียชีวิตจากการทำงาน ทายาทมีสิทธิขอรับเงินทดแทนจำนวน 40 เท่าของเงินเดือนที่เอาประกัน ไม่ว่าลูกจ้างจะมีอายุงานนานเท่าใดก็ตาม

3) ลูกจ้างที่เป็นสมาชิกกองทุนประกันภัยแรงงานหลังวันที่ 1 มกราคม 2552 กรณีเสียชีวิต กองทุนฯ จะจ่ายเงินทดแทนให้ทายาท ดังนี้

- เสียชีวิตนอกเวลาทำงาน ทายาทมีสิทธิขอรับเงินทดแทนโดยมีเงื่อนไขเช่นเดียวกับกรณีลูกจ้างเป็นสมาชิกกองทุนฯ ก่อนวันที่ 1 มกราคม 2552

- เสียชีวิตจากการทำงาน ทายาทมีสิทธิขอรับเงินทดแทนรายเดือนในอัตราร้อยละ 50 ของเงินเดือนที่จ้างเอาประกันตลอดชีพ (ขั้นต่ำเดือนละ 12,000 เหรียญไต้หวัน) จนกว่าจะสูญเสียคุณสมบัติ เช่น ทายาทไปสมรสใหม่ ทั้งนี้กองทุนฯ จะหักค่าโอนเงินจากเงินที่จะโอนในแต่ละครั้งเป็นเงินประมาณ 300 TWD. ทั้งนี้ หากทายาทมีคุณสมบัติไม่ถึงเกณฑ์ (อายุไม่ครบ 55 ปี หรือไม่มีบุตรอายุ

ต่ำกว่า 20 ปี) กองทุนฯ จะจ่ายเงินทดแทนเป็นเงินก้อนครั้งเดียวในอัตรา 40 เท่าของเงินเดือนที่แจ้งเอาประกัน

- หากลูกจ้างเสียชีวิตจากการทำงาน นอกเหนือจากเงินทดแทนรายเดือน ทายาทจะได้รับเงินทดแทนเพิ่มอีก 10 เท่าของเงินเดือนที่เอาประกัน โดยกองทุนฯ จะจ่ายเป็นก้อนครั้งเดียว
- หากทายาทที่มีสิทธิได้รับเงินทดแทนรายเดือนในลำดับเดียวกันมีมากกว่า 1 คน กองทุนฯ จะจ่ายเงินทดแทนรายเดือนเพิ่มขึ้นในอัตราคนละ 25% - 50%
- ทายาทจะได้รับเงินทดแทนรายเดือนไปจนตลอดชีพ (ยกเว้นกรณีที่ทายาทเป็นคู่สมรสไปสมรสใหม่)

การขอรับเงินสงเคราะห์กรณีทายาทสายเลือดตรงเสียชีวิต (บิดามารดา คู่สมรส และบุตร) กองทุนฯ มีเงื่อนไขการจ่ายเงิน ดังนี้

บิดามารดาหรือคู่สมรสเสียชีวิต	ได้รับ 3 เดือนของเงินเดือน
บุตรอายุ 12 ปีขึ้นไปเสียชีวิต	ได้รับ 2 เดือนของเงินเดือน
บุตรอายุไม่ถึง 12 ปีเสียชีวิต	ได้รับ 1.5 เดือนของเงินเดือน

โดยต้องจัดเตรียมเอกสาร ดังนี้

- แบบคำร้องขอรับเงินของลูกจ้างผู้ยื่นขอ
- สำเนาหนังสือเดินทาง / ใบถิ่นที่อยู่
- ใบมรณะบัตร/ทะเบียนบ้าน/หลักฐานเอกสารที่แสดงความสัมพันธ์ทางสายเลือดของลูกจ้างผู้ยื่นขอและผู้เสียชีวิต (เช่น ทะเบียนสมรส สูติบัตร เป็นต้น) ทั้งนี้เอกสารจะต้องแปลเป็นภาษาอังกฤษและผ่านการรับรองจากกรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศและสำนักงานเศรษฐกิจและวัฒนธรรม ไทยเป ประจำประเทศไทย

การร้องเรียนกรณีเกิดข้อพิพาทหรือปัญหาแรงงาน

ระหว่างทำงานในไต้หวัน หากมีปัญหาเกี่ยวกับสัญญาจ้างหรือสิทธิประโยชน์ด้านแรงงาน แรงงานไทยสามารถร้องเรียนต่อกองแรงงานท้องถิ่น / ศูนย์ให้คำปรึกษาแรงงานต่างชาติ / องค์การไกล่เกลี่ยภาคเอกชนในท้องถิ่น / สายด่วนร้องทุกข์ของกระทรวงแรงงานไต้หวัน 1955 (มีล่ามภาษาไทย โทรฟรี และให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง) หรือสำนักงานแรงงานไทย ไทยเป (โทร. 02-27011413)

เงินบำเหน็จชราภาพจากกองทุนประกันภัยแรงงานไต้หวัน

แรงงานไทยที่อายุครบ 60 ปีขึ้นไปมีสิทธิขอรับเงินบำเหน็จชราภาพจากกองทุนประกันภัยแรงงานไต้หวัน

เงื่อนไขและคุณสมบัติการขอรับเงินบำเหน็จชราภาพ

1) ต้องเป็นสมาชิกกองทุนประกันภัยแรงงานไต้หวัน คือแรงงานไทยที่เดินทางมาทำงานในไต้หวัน ในภาคการผลิต ก่อสร้างและผู้อนุบาลในองค์กร (ยกเว้นผู้อนุบาลในครัวเรือนและผู้ช่วยงานบ้าน ซึ่งไม่ได้อยู่ในความคุ้มครองของกฎหมายมาตรฐานแรงงาน)

2) เกณฑ์อายุที่มีสิทธิ์ยื่นขอรับเงินบำเหน็จชราภาพ

ปีเกิด (พ.ศ.)	อายุยื่นขอรับเงินบำเหน็จชราภาพ
2500	อายุครบ 60 ปี
2501	อายุครบ 61 ปี
2502	อายุครบ 62 ปี
2503	อายุครบ 63 ปี
2504	อายุครบ 64 ปี
ตั้งแต่ พ.ศ. 2505 เป็นต้นไป	อายุครบ 65 ปีขึ้นไป

3) อัตราเงินบำเหน็จชราภาพที่มีสิทธิ์ได้รับ จะเท่ากับอายุการเข้ากองทุนฯ ปีละ 1 เดือนของอัตราค่าจ้างที่แจ้งเอาประกันโดยเฉลี่ยใน 60 เดือนก่อนจะลาออกจากการเป็นสมาชิกกองทุนฯ ส่วนผู้ที่เข้าเป็นสมาชิกกองทุนฯ ไม่ถึง 5 ปี ให้คำนวณตามอัตราค่าจ้างที่แจ้งเอาประกันโดยเฉลี่ยตามระยะเวลาการเข้าเป็นสมาชิกกองทุนฯ จริง (สามารถรวมสะสมได้)

4) วิธีและขั้นตอนในการขอรับเงินบำเหน็จชราภาพ ให้ผู้ยื่นขอรับบำเหน็จชราภาพพร้อมลงนามในใบคำร้องได้ที่สำนักงานแรงงานจังหวัด หรือที่กระทรวงแรงงาน ประเทศไทย

5) เอกสารประกอบการขอรับเงินบำเหน็จชราภาพ

- สำเนาหนังสือเดินทาง หรือ สำเนาใบถิ่นที่อยู่ (บัตร ARC)
- หนังสือรับรองบัญชีเงินฝากจากธนาคารที่เปิดบัญชีในประเทศไทย
- สำเนาทะเบียนบ้าน

- ประวัติการทำหนังสือเดินทางจากกรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ (สำหรับผู้ที่ทำหนังสือเดินทางหาย หรือเคยเปลี่ยนชื่อสกุลระหว่างที่ทำงานในไต้หวัน)
- ใบเปลี่ยนชื่อ (เฉพาะผู้ที่เปลี่ยนชื่อนามสกุลหลังกลับจากการทำงานในไต้หวัน และไม่ได้กลับไปทำงานในไต้หวันอีก)

การแปลและรับรองเอกสาร

เอกสารที่กล่าวมาทั้งหมดต้องแปลเป็นภาษาอังกฤษ/ภาษาจีน การสะกดชื่อ-นามสกุลต้องตรงตามในหนังสือเดินทาง โดยผ่านการรับรองจากกรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ และสำนักงานเศรษฐกิจและวัฒนธรรมไทเป ประจำประเทศไทย

ยกเว้น สำเนาใบถิ่นที่อยู่ หรือบัตร ARC และประวัติการทำหนังสือเดินทางที่ออกโดยกรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ (สำนักงานแรงงานจะแปลประวัติการทำหนังสือเดินทางเป็นภาษาจีนให้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย)

ข้อแนะนำ ควรเก็บใบถิ่นที่อยู่ หรือบัตร ARC ฉบับจริง (หรือสำเนา) ให้ครบทุกใบเพื่อความสะดวกในการตรวจสอบข้อมูลของกองทุนประกันภัยแรงงานไต้หวัน

ใครเคยไปทำงานไต้หวันฟังทางนี้



อายุดังต่อไปนี้

ยื่นขอรับเงินบำเหน็จชราภาพได้เลย

ทำอาชีพแม่บ้านในไต้หวัน ไม่มีสิทธิ์

ปีที่เกิดของสมาชิก (พ.ศ.)

อายุ

ก่อน หรือ ในปี พ.ศ. 2500

พ.ศ. 2501

พ.ศ. 2502

พ.ศ. 2503

พ.ศ. 2504

ตั้งแต่ พ.ศ. 2505 เป็นต้นมา

อายุครบ 60 ปีบริบูรณ์

อายุครบ 61 ปีบริบูรณ์

อายุครบ 62 ปีบริบูรณ์

อายุครบ 63 ปีบริบูรณ์

อายุครบ 64 ปีบริบูรณ์

อายุครบ 65 ปีบริบูรณ์



เงินบำเหน็จชราภาพไต้หวัน

เอกสารประกอบการยื่นขอรับสิทธิ์

- 1 สำเนาใบถิ่นที่อยู่/บัตร ARC (บัตรถาวร)
- 2 สำเนานั่งสือเดินทาง ที่เดินทางไปทำงานในไต้หวัน
 - * ถ้าไม่มีหนังสือเดินทาง หรือ ถ้ามีการเปลี่ยนชื่อ-สกุล ต้องมีประวัติการทำหนังสือเดินทาง (ภาษาอังกฤษ) จากกองหนังสือเดินทาง กระทรวงการต่างประเทศ
 - โทร : 0 2981 7257 โทรสาร: 0 2981 7256 (ค่าธรรมเนียม 100 บาท)
- 3 สำเนาทะเบียนบ้าน
- 4 รายละเอียดบัญชีธนาคารภาษาอังกฤษ (ค่าธรรมเนียม 100 บาท)
- 5 ใบเปลี่ยนชื่อ-สกุล ถ้าชื่อ-สกุลปัจจุบันไม่ตรงกับหนังสือเดินทางเล่มสุดท้ายที่ใช้เดินทางไปทำงานที่ไต้หวัน

“ยื่นตรง เงินเต็ม”

สามารถนำเอกสารมายื่นได้ที่

- 📍 สำนักงานแรงงานทุกจังหวัด
- 📍 สำนักประสานความร่วมมือระหว่างประเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน กรุงเทพฯ

ตรวจสอบรายละเอียดเอกสารเบื้องต้น & ติดต่อสอบถามได้ทาง

- 🌐 เว็บไซต์สำนักประสานความร่วมมือระหว่างประเทศ กระทรวงแรงงาน (<https://icb.mol.go.th>)
- ☎️ โทร 0 2232 1402 , 0 2232 1240 , 0 2232 1404 , 0 2232 1239



กระทรวงแรงงาน
www.mol.go.th



สายด่วน
1506



PR MOL



Ministry of Labour,
Kingdom of Thailand

สิทธิประโยชน์กรณีคลอดบุตร

1. คุณสมบัติผู้ยื่นขอ ต้องตั้งครรภ์ระหว่างที่เป็นสมาชิกกองทุนประกันภัยแรงงานตามเงื่อนไข ดังนี้

1.1 เป็นสมาชิกกองทุนฯ ครบ 280 วัน (ระยะเวลาการเป็นสมาชิกกองทุนฯ สามารถรวมสะสมได้ ไม่จำเป็นต้องต่อเนื่องกัน)

1.2 กรณีคลอดก่อนกำหนด ต้องเป็นสมาชิกกองทุนฯ ครบ 181 วัน (อายุครรภ์ครบ 20 สัปดาห์ แต่ไม่ถึง 37 สัปดาห์ หากไม่ทราบจำนวนวันตั้งครรภ์ที่แน่นอน ให้ใช้น้ำหนักของทารกเป็นเกณฑ์ โดยมีน้ำหนักเกิน 500 กรัม แต่น้อยกว่า 2,500 กรัม)

2. สิทธิประโยชน์

2.1 จ่ายเป็นก้อนครั้งเดียวจำนวน 60 วันของเงินค่าจ้างที่จ้างเอาประกัน โดยเฉลี่ย 6 เดือนสุดท้าย กรณีแรงงานต่างชาติที่เดินทางกลับไปประเทศต้นทาง ให้นับจากเดือนที่สิ้นสุด

2.2 การเป็นสมาชิกกองทุน (กรณีที่คลอดบุตรแฝดจะได้รับเพิ่มขึ้นตามสัดส่วน) ทั้งนี้ ค่าจ้างที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณเงินจ่ายสิทธิประโยชน์ ต้องไม่ต่ำกว่าค่าจ้างขั้นต่ำรายเดือน และสามารถเพิ่มวงเงินเบี้ยประกันได้ตามความสมัครใจของนายจ้างและลูกจ้างตามช่วงค่าจ้างที่กำหนด (เพดานสูงสุดของค่าจ้างที่จ้างเอาประกัน เท่ากับ 45,800 เหรียญไต้หวัน)

2.3 สิทธิในการลาคลอด : หากคลอดบุตรระหว่างทำงานในไต้หวัน มารดามีสิทธิลาคลอดได้ก่อนหรือหลังคลอด 8 สัปดาห์ (นับวันหยุดในระหว่างวันลารวมด้วย)

2.4 ค่าจ้างระหว่างลา : ผู้ที่เข้าเป็นสมาชิกกองทุนฯ เกิน 6 เดือน จะได้รับเงินค่าจ้างเต็มจำนวน หากไม่ครบ 6 เดือน จะได้รับค่าจ้างร้อยละ 50

3. เอกสารประกอบการยื่นขอ

3.1 แบบคำร้องขอรับสิทธิประโยชน์กรณีคลอดบุตร

3.2 สำเนาหนังสือเดินทาง

3.3 สำเนาบัตรถิ่นที่อยู่ (ARC)

3.4 ใบรับรองการเปิดบัญชีจากธนาคาร (ฉบับภาษาอังกฤษ)

3.5 สูติบัตร หรือใบรับรองการคลอดบุตร โดยต้องระบุข้อมูลของผู้ที่คลอด ได้แก่ ชื่อ-สกุล วันเดือนปีเกิด เลขที่บัตรประชาชน วันที่คลอด (กรณีทารกเสียชีวิตขณะคลอด ต้องมีใบรับรองจากสถานพยาบาล หรือแพทย์/ผดุงครรภ์ที่มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ ระบุนวันที่เสียชีวิต สาเหตุ จำนวนสัปดาห์ที่ตั้งครรภ์ และวันที่ประจำเดือนมาครั้งสุดท้าย)

3.6 ใบรับรองแพทย์จากสถานพยาบาล กรณีใดกรณีหนึ่ง

(1) กรณีคลอดในไต้หวัน ใบรับรองแพทย์จากสถานพยาบาล/คลินิกในไต้หวัน

(2) กรณีคลอดนอกไต้หวัน ใบรับรองแพทย์จากสถานพยาบาล/คลินิกในไทย

ทั้งนี้ ต้องระบุจำนวนสัปดาห์ที่ตั้งครรภ์ วันที่คาดว่าจะคลอด วันที่เข้ารับการตรวจ และวันที่มีประจำเดือนครั้งสุดท้าย

4. การยื่นขอรับสิทธิประโยชน์

4.1 การยื่นขอรับสิทธิประโยชน์ ต้องยื่นขอภายใน 5 ปี นับแต่วันที่คลอดบุตร หากเลยกำหนดจะหมดสิทธิในการยื่นขอ

4.2 เอกสารตามข้อ 2.3 ต้องผ่านการแปลเป็นภาษาอังกฤษและภาษาจีน และผ่านการรับรองจากกรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ และสำนักงานเศรษฐกิจและวัฒนธรรมไทเป ประจำประเทศไทย ตามรายละเอียด ดังนี้

เอกสาร	การแปล		ผ่านการรับรอง	
	อังกฤษ	จีน	กรมการกงสุล	สนง.เศรษฐกิจฯ
1. แบบคำร้องฯ	-	-	-	-
2. สำเนาหนังสือเดินทาง	-	-	-	-
3. สำเนา ARC	-	-	-	-
4. ใบรับรองเปิดบัญชีธนาคารภาษาอังกฤษ	-	-	✓	✓
5. สูติบัตร	✓	✓	✓	✓
6. ใบรับรองแพทย์ (เลือกใช้ 6.1 หรือ 6.2)				
6.1 ใบรับรองแพทย์ของไต้หวัน	-	-	-	-
6.2 ใบรับรองแพทย์ของไทย (กรณีไม่มีเอกสารตาม 6.1)	✓	✓	✓	✓

กรณีมีข้อสงสัย สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่

- สำนักงานแรงงานไทย ไทเป โทร. (02) 2701-1413 หรือ
- สำนักประสานความร่วมมือระหว่างประเทศ กระทรวงแรงงาน กรุงเทพฯ

โทร. 0-22321242

ที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



สำนักงานแรงงานไทย ไทเป

ที่ตั้ง ถนนซินอี้ตงที่ 3 กรุงไทเป (ใกล้สถานีรถไฟต้าอัน) 10658

台北市信義路 3 段 151 號 10 F. 10 F., No. 151, Hsin-Yi Rd, Sec. 3, Taipei 10658

โทร. (02) 2701-1413 โทรสาร (02) 2701-1433

เวลาทำการ จันทร์ – ศุกร์ เวลา 09.00 – 17.00 น. (พักเที่ยง เวลา 12.00 – 13.30 น.)

ศูนย์บริการการไปทำงานต่างประเทศ

ที่ตั้ง อาคารสำนักงานประกันสังคม เขตพื้นที่ 3 ถนนมิตรไมตรี เขตดินแดง กรุงเทพฯ

โทร. 0 2245 6712 ~ 5

สำนักงานเศรษฐกิจและวัฒนธรรม ไทเป ประจำประเทศไทย

ที่ตั้ง เลขที่ 40/64 ซอยวิภาวดีรังสิต 66 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงบางเขน เขตหลักสี่

กรุงเทพฯ

โทร. 0 2119 3555



“เงินทองไม่ได้ตกจากฟ้า

ได้มาเพราะเราหา หหมดไปเพราะเราใช้

เหลืออยู่ได้ เพราะเราแบ่งเก็บ

เมื่อยามเราเจ็บป่วย จะได้ใช้เยียวยา”

ข้อควรและไม่ควรปฏิบัติก่อนการเดินทางไปทำงานต่างประเทศ



1) ก่อนสมัครงาน

- สอบถามตำแหน่งงานจากกรมการจัดหางาน หรือสำนักงานจัดหางานจังหวัดโดยตรง โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ
- สอบถามตำแหน่งงานจากบริษัทจัดหางานไปทำงานต่างประเทศที่ได้รับอนุญาตจากกรมการจัดหางานเท่านั้น โดยขอดูรายชื่อ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ของบริษัทดังกล่าวได้จากกรมการจัดหางาน หรือสำนักงานจัดหางานจังหวัด
- สอบถามตำแหน่งงานจากเพื่อน ญาติ พี่น้อง หรือผู้ที่เคยไปทำงานในประเทศนั้นๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ
- สอบถามค่าใช้จ่ายจากกรมการจัดหางาน หรือสำนักงานจัดหางานจังหวัด ว่าแต่ละประเทศมีกฎหมายกำหนดให้บริษัทจัดหางานเรียกเก็บได้ในอัตราเท่าใด เช่น การไปทำงานในไต้หวันเรียกเก็บค่าใช้จ่ายได้เท่ากับอัตราค่าจ้างไม่เกิน 4 เดือน
- สอบถามตำแหน่งงาน/ค่าใช้จ่ายที่ต้องเสียให้บริษัทจัดหางานหลายๆ แห่งก่อนจะตัดสินใจสมัครงาน เพื่อให้ได้ตำแหน่งงานที่ดีและเสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด
- สอบถามอัตราค่าจ้างและสิทธิประโยชน์ต่างๆ ที่จะได้รับในการไปทำงานต่างประเทศเมื่อเปรียบเทียบกับค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่จะต้องถูกนายจ้างหรือรัฐบาลประเทศนั้นๆ หักออกจากรายรับที่ได้ เพื่อประกอบการตัดสินใจก่อนสมัครงาน
- ลงชื่อสมัครงานไว้ที่ กรมการจัดหางาน หรือสำนักงานจัดหางานจังหวัด เพื่อรอรับการเรียกตัวกรณีที่นายจ้างต้องการจ้างตรง ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายให้กับบริษัทจัดหางาน

2) ขณะทำงานในต่างประเทศ

- ให้ความร่วมมือกับนายจ้างในการทำงาน มีวินัย รับผิดชอบและตรงต่อเวลา ตั้งใจทำงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
- รักษาความสะอาดในบริเวณหอพัก เพื่อสุขอนามัยที่ดี และช่วยนายจ้างประหยัดค่าใช้จ่ายในการใช้ไฟฟ้าหรือน้ำประปา รวมทั้งทรัพยากรอื่นๆ
- ควรมีวินัยในการใช้เงิน รู้จักเก็บออมและประหยัดค่าใช้จ่ายในทุกๆ ทาง

- ควรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หาความรู้ในเรื่องต่างๆ เช่น เรียนภาษา เรียนการประกอบอาหาร การเกษตร รวมทั้งศึกษาเพิ่มเติมเพื่อยกวิทยฐานะผ่านระบบทางไกล (การเรียน กศน. / มสธ.)
- หากเกิดปัญหาในการทำงาน ก่อนตัดสินใจกระทำการใดๆ ควรติดต่อล่ามที่ให้บริการดูแล หรือขอคำแนะนำจากหน่วยงานต่างๆ เช่น หน่วยงานไต้หวัน ติดต่อสายด่วน 1955 ของกระทรวงแรงงานไต้หวัน (โทรฟรีตลอด 24 ชั่วโมง โดยมีล่ามภาษาไทย) หรือติดต่อ สำนักงานแรงงานไทย ไทเป โทร. 02-27011413 โทรสาร 02-27011433 หรือทางเฟซบุ๊ก “สำนักงานแรงงานไทย ไทเป”
- ควรขอโอนย้ายหรือเปลี่ยนนายจ้าง หากไม่ได้รับความเป็นธรรมในการทำงาน โดยขอคำปรึกษาจากหน่วยราชการต่างๆ ที่รับผิดชอบด้านแรงงาน
- กรณีบิดามารดา คู่สมรส หรือบุตรเสียชีวิต ควรติดต่อล่ามหรือสำนักงานแรงงานไทยเพื่อขอรับเงินชดเชยสิทธิประโยชน์จากกองทุนประกันภัยแรงงาน
- เมื่อเจ็บป่วย หรือประสบอันตรายเนื่องจากการทำงานหรือนอกงานก็ตาม ควรแจ้งล่ามและเจ้าหน้าที่สำนักงานแรงงานทราบเพื่อช่วยเหลือดูแลให้ได้รับการคุ้มครองจากการรักษาพยาบาล และรับสิทธิประโยชน์ต่างๆ ตามกฎหมาย
- กรณีถูกเลิกจ้างหรือยกเลิกสัญญาจ้างก่อนครบกำหนด เมื่อเดินทางกลับถึงประเทศไทย ควรติดต่อบริษัทจัดหางานไทยเพื่อขอให้จ่ายเงินชดเชยตามความเหมาะสมและเป็นธรรม หากไม่ได้รับคืน ควรติดต่อกรมการจัดหางานเพื่อขอความช่วยเหลือ
- กรณีถูกเลิกจ้างหรือยกเลิกสัญญาจ้างกลับก่อนกำหนด ควรระบุสาเหตุที่แท้จริงต่อเจ้าหน้าที่กองแรงงานเขตพื้นที่ เพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบและให้ความช่วยเหลือในกรณีที่ไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการทำงาน
- ควรทำงานอย่างขยันขันแข็ง เต็มความสามารถในหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบ สร้างภาพลักษณ์ที่ดี เพื่อรักษาศักดิ์ศรีและเกียรติภูมิของแรงงานไทยให้คงอยู่ตลอดไป มิให้ชาติอื่นรังเกียจเหยียดหยามดูหมิ่น

ข้อควรหลีกเลี่ยงในการเดินทางไปทำงานต่างประเทศ



1) ก่อนสมัครงาน

- ไม่ควรสมัครงานผ่านสาย/นายหน้าที่ยึดเก็บค่าบริการสูง ซึ่งอาจถูกหลอกไปทำงานต่างๆ ที่ไม่มีตำแหน่งงานจริง หรือไม่ตรงกับเงื่อนไขที่แอบอ้าง
- ไม่ควรสมัครงานกับบริษัทจัดหางานที่ยึดเก็บค่าใช้จ่ายสูงกว่าที่กฎหมายกำหนด เพราะเป็นการให้ความร่วมมือในการกระทำที่ผิดกฎหมาย
- ไม่ควรเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ก่อนตัดสินใจสมัครงานและลงนามในสัญญาจ้างงาน
- ไม่ควรเชื่อถ้อยคำเชิญชวนเกี่ยวกับการทำงานในต่างประเทศ เช่น รับประกันว่ามีเงินเดือนสูง มีงานล่วงเวลา (โอที) ทำมาก ที่พักและสวัสดิการดี เนื่องจากอาจไม่เป็นความจริง
- ไม่ควรกู้เงินที่ต้องเสียดอกเบี้ยในอัตราสูงเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการไปทำงานต่างประเทศเนื่องจากไม่คุ้มกับรายได้ที่ได้รับ
- ไม่ควรไปทำงานต่างประเทศหากสถานะครอบครัวไม่พร้อม หรือมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง เช่น มีโรคประจำตัวที่อาจมีผลกระทบต่อการทำงาน
- ผู้ที่มีคุณสมบัติไม่เหมาะสม หรือมีเงื่อนไขที่เป็นข้อห้ามในการไปทำงานต่างประเทศ เช่น เคยทำงานในไต้หวันครบ หรือใกล้ครบ 12 ปี (ภาคการผลิต/ก่อสร้าง) หรือ 14 ปี (ภาค สวัสดิการสังคม) แล้ว ไม่ควรสมัครไปทำงานอีก เพราะจะถูกตรวจสอบข้อมูลดำเนินคดีและส่งตัวกลับประเทศ
- ไม่ควรเปลี่ยนชื่อ หรือเปลี่ยนทั้งชื่อและนามสกุล หรือใช้บัตรประจำตัวของบุคคลอื่นเพื่อไปทำงานในต่างประเทศ อันเป็นการละเมิดข้อห้ามของประเทศนั้นๆ เพราะจะถูกตรวจสอบและดำเนินคดี
- ไม่ควรลงนามในเอกสารใดๆ ก่อนอ่านข้อความให้เข้าใจ เพื่อป้องกันถูกหลอกลวงในเรื่องต่างๆ เช่น แบบฟอร์มขอเปิดใช้ซิมโทรศัพท์มือถือในต่างประเทศ

2) ข้อควรหลีกเลี่ยงในการเตรียมตัวไปทำงานต่างประเทศ

- ไม่ควรลงนามในข้อตกลงยินยอมอื่นๆ นอกเหนือจากสัญญาจ้างที่ลงนามและรับรอง โดยกรมการจัดหางาน เช่น หนังสือยินยอมจ่ายค่าตัวเครื่องบินเที่ยวกลับเมื่อครบสัญญาจ้างงาน เป็นต้น หากถูกบังคับให้ข้อความช่วยเหลือจากกรมการจัดหางานทันที

- ไม่ควรเสียค่าใช้จ่ายใดๆเพิ่มเติมก่อนการเดินทาง เช่น ค่าสื่อฟอร์ม ค่าภาษีสนามบิน (หรือที่แรงงานไทยเรียกกันว่า ค่าเหยียบแผ่นดิน) ฯลฯ หากถูกบังคับ ให้แจ้งกรมการจัดหางานทันที
- ห้ามนำสิ่งของผิดกฎหมายหรือของต้องห้ามของประเทศนั้นๆติดตัวไปขณะเดินทางไปทำงานในต่างประเทศ เช่น อาวุธ ยาเสพติด พืชผัก เนื้อสัตว์ ยารักษาโรคประเภทต่างๆ ที่ไม่ได้รับอนุญาต
- ก่อนเดินทางไปทำงานในต่างประเทศ ควรศึกษาเกี่ยวกับประเทศนั้นให้รอบคอบว่ามีกฎหมายห้ามนำสิ่งของใดเข้าประเทศ
- ไม่ควรรับฝากสิ่งของจากผู้อื่น เว้นแต่ว่าจะได้รับการตรวจสอบให้แน่ใจแล้วว่า สิ่งของนั้นไม่เป็นสิ่งของผิดกฎหมาย เพราะอาจถูกเจ้าหน้าที่ปลายทางตรวจพบ จะยุ่งยากในการแก้ไขกล่าวหาว่ากระทำผิดกฎหมาย
- ไม่ควรฝ่าฝืนระเบียบปฏิบัติในการทำงานและระเบียบของหอพัก เพราะอาจถูกตัดเงินเดือนหรือถูกเลิกจ้าง
- ไม่ไปพักค้างแรมที่อื่น หรือกลับหอพักเกินเวลาที่กำหนดเนื่องจากอาจถูกตัดเงินเดือนหรือถูกเลิกจ้าง
- ไม่ดื่มสุรา เล่นการพนัน เสพยาเสพติดทั้งในหอพักหรือบริเวณภายนอกเนื่องจากผิดกฎหมาย หากถูกจับได้จะถูกส่งดำเนินคดีและรับโทษอย่างหนัก
- ไม่ควรดื่มสุราหลังเลิกงานเป็นประจำ เนื่องจากเสียทรัพย์สิน เสียสุขภาพและอาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ เช่น ไม่สามารถทำงานได้ เกิดอุบัติเหตุขณะทำงาน ก่อเหตุทะเลาะวิวาท ก่ออาชญากรรมอื่นๆ เกิดอุบัติเหตุในการขับขี่ ยานพาหนะเนื่องจากการขาดสติ ฯลฯ
- ไม่ควรกู้ยืมเงินจากบุคคลหรือสถาบันการเงินที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมายเนื่องจากต้องเสียดอกเบี้ยในอัตราสูง และอาจถูกข่มขู่คุกคามหรือทำร้ายร่างกายจากเจ้าหนี้หากไม่สามารถผ่อนชำระเงินคืนได้
- ไม่ควรยินยอมทำงานผิดประเภทหรือทำงานนอกเหนือจากตำแหน่งงานที่ระบุไว้ในสัญญาจ้าง รวมทั้งไม่ควรยินยอมให้นายจ้างพาไปทำงานนอกสถานที่ ซึ่งเป็นการผิดกฎหมาย
- ไม่ควรขอเปิดใช้ซิมโทรศัพท์หลายเบอร์ ไม่ยกเบอร์โทรศัพท์ให้บุคคลอื่น เมื่อไม่ต้องการใช้ให้ทำลายซิม หรือแจ้งยกเลิกการใช้ซิม เพื่อป้องกันกลุ่มมิจฉาชีพนำซิมโทรศัพท์ไปใช้ในทางอาชญากรรม

- ไม่ควรจับกลุ่มตามริมถนนหรือทางเดิน เกี้ยวพาราสี (แซว) ผู้หญิงที่เดินผ่านไปมา เพราะอาจถูกฟ้องร้องในคดีล่วงลามทางวาจา
- ไม่ควรตกปลา จับสัตว์ เต็ดผลไม้หรือพืชผักในแหล่งน้ำหรือสถานที่ต่างๆ เนื่องจากผิดกฎหมาย และจะถูกดำเนินคดี
- ไม่ควรหยิบหรือลักขโมยสิ่งของต่างๆ ไม่ว่าจะอยู่ในโรงงานหรือที่สาธารณะโดยเข้าใจว่าเป็นสิ่งของที่ไม่ใช่แล้วเนื่องจากผิดกฎหมายและจะถูกดำเนินคดี
- ไม่ควรหลบหนีนายจ้างไปทำงานกับนายจ้างอื่นเนื่องจากผิดกฎหมาย เพราะจะหมดสิทธิได้รับการคุ้มครองจากกองทุนต่างๆ ที่เป็นสมาชิกอยู่ อาจตกเป็นเหยื่อหรือกลายเป็นเครื่องมือของกลุ่มนอกกฎหมายได้ง่าย และหากถูกจับได้จะถูกปรับและเนรเทศออกจากไต้หวัน โดยไม่สามารถกลับมาทำงานได้อีก
- เมื่อเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ แต่มีถึงขั้นทำงานไม่ได้ ไม่ควรขอยกเลิกสัญญาจ้าง เพราะอาจเสียสิทธิในการรักษาพยาบาลและการรับเงินทดแทนจากกองทุนประกันภัยแรงงาน



“ถ้าไม่สู้แล้วจะรู้หรือว่าแพ้ ไม่อ่อนแอคงไม่รู้ความเข้มแข็ง
ไม่ยืนหยัดคงไม่รู้ว่ามีความแข็งแรง ไม่ถูกแฉ่งคงไม่รู้ว่าเข้าไป”



รู้จักโรคไหลตาย

คนไทยเสียชีวิตจากโรคไหลตายสูงที่สุดในโลก พบมากในหมู่คนไทยที่เดินทางไปทำงานในต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศสิงคโปร์และไต้หวัน ที่มีภูมิลำเนาในเขตภาคเหนือแลอีสาน โรคไหลตายเป็นโรคที่เกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วน ผู้เสียชีวิตไม่มีอาการเจ็บป่วยใดๆ มักจะไม่มีสาเหตุที่ชัดเจนหรือหาสาเหตุไม่พบ มักจะเกิดขึ้นกับคนปกติที่มีสุขภาพแข็งแรง ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่ก่อนเข้านอน สภาพร่างกายจะปกติดี แต่เช้าวันรุ่งขึ้นกลับพบว่าเสียชีวิตแล้ว โดยมีน้ำลายฟูมปาก บางรายที่พบเห็น จะเกิดอาการผิดปกติขณะนอนหลับ ชักเกร็งกระตุกแล้วเสียชีวิตในเวลาต่อมา

การป้องกัน

- 1) ควรรับประทานอาหารที่มีโปแตสเซียมสูง เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง ผักเกือบทุกชนิด และผลไม้ เช่น กล้วย มะพร้าว มะละกอ ส้ม สับปะรด แตงโม มะม่วงสุก ส่วนเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เป็นต้น
- 2) ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะกระตุ้นหัวใจให้เต้นผิดปกติ
- 3) ควรเข้านอนเมื่อท้องว่าง หรือหลังรับประทานอาหารแล้ว 4 ชั่วโมง
- 4) ไม่ควรเครียด ควรพักผ่อนและออกกำลังกายให้เพียงพอ



“ได้แต่คิด แต่ไม่ทำ ไม่สำเร็จ ได้แต่จะ ก็ไม่เสร็จ ตามที่หมาย
ได้แต่รอ ก็ยิ่งช้า เนิ่นนานไป ถ้าขี้เกียจ แล้วยิ่งช้า ไม่เสร็จเลย”



โรคหัวใจวายเฉียบพลัน หรืออาการไหลตาย

สาเหตุสำคัญ คือ ภาวะลิ่มเลือดอุดตัน ในหลอดเลือดหัวใจเฉียบพลัน ซึ่งบอกไม่ได้ว่าจะเกิดขึ้นในช่วงไหน โดยเฉพาะบางรายที่มีสุขภาพแข็งแรง อาจมีอาการผิดปกติ เช่น แน่นหน้าอก รู้สึกอึดอัด และเหนื่อยง่าย

มักเสียชีวิต
ฉับพลันในเวลา
กลางคืน

สำหรับประเทศไทย มักพบบ่อย
ในแถบภาคอีสานและบางส่วนของ
ภาคกลาง ช่วงอายุ
30-50 ปี

เช็กสัญญาณอันตราย

เสี่ยง

"ไหลตาย"

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค



เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน,
ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง

สูบบุหรี่

มีอาการนอนกรน
แบบที่มีภาวะหยุดหายใจ
ขณะหลับด้วย

สัญญาณอันตรายของโรค

- ▶ เจ็บแน่นบริเวณหน้าอก
- ▶ วิงเวียน หน้ามืด ตาลาย
- ▶ เหวื่อแตก
- ▶ อึดอัด หายใจไม่ออก โดยเฉพาะช่วงกลางคืน
- ▶ อาจมีอาการเป็นลม หมดสติ
- ▶ ใจหวิวๆ เครียดง่าย ตื่นเต้นง่าย



ผู้จัดการ
info
Graphics

ฉะนั้น ถ้ามีอาการและความเสี่ยงดังกล่าว ควรรีบปรึกษาแพทย์ให้เร็วที่สุด

โรคความดันโลหิตสูง

ภาวะที่ความดันโลหิตช่วงบนและช่วงล่างมากเกินกว่า

> 140
> 90

อาการเป็นอย่างไร



ปัจจัยเสี่ยงมีอะไรบ้าง

ปรับเปลี่ยนไม่ได้

อายุที่เพิ่มมากขึ้น เพศ พันธุกรรม

ปรับเปลี่ยนได้

การสูบบุหรี่ ความเครียด
อาหารการกิน น้ำหนักตัวเกิน
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ความดันสูง ทำอย่างไรดี

ปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต



ลดน้ำหนักร

ลดอาหารเค็ม ลดเกลือ



ลดอาหารไขมันสูง

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

งดสูบบุหรี่



งดสมุนไพรบางชนิด เช่น ชะเอมเทศ

ทานอาหารครบ 5 หมู่

ออกกำลังกาย



รับประทานยาและรับการรักษาต่อเนื่อง

แหล่งอ้างอิง

แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2562 สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย
A Global Brief on Hypertension. Geneva: World Health Organization

จัดทำโดย นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2563

เสี่ยงโรค...เสี่ยงตาย...



รู้หรือไม่ ?

การรับประทานเกลือ น้อยกว่า 2 กรัมต่อวัน
สามารถช่วยลดโอกาสเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

เกลือน้อยกว่า 2 กรัมเท่ากับเท่าไร ?

เกลือ ไม่เกิน 1 ช้อนชา



ปลาร้า ไม่เกิน 1 ช้อนชา

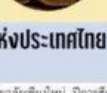


กะปิ ไม่เกิน 1 ช้อนชา

ซีอิ๊ว ไม่เกิน 3 ช้อนชา



ถั่วแระ ครึ่งแผ่น



ที่มา ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หน่วยงานราชการไทยในไต้หวัน



สำนักงานแรงงานไทย ไทเป

โทร. (02) 2701-1413 โทรสาร (02) 2701-1433

เฟซบุ๊ก : <https://www.facebook.com/labourtaipei>

เว็บไซต์ : <https://taipei.mol.go.th/>

(ดูแลพื้นที่เขตไทเป นิวไทเป จีหลง เกาหยวน อี้หลัน ซินจู๋ หมียวลี่ ไถจง ฮั่วเหลียน หนันโถว เหลียนเจียง และจินเหมิน)



สำนักงานแรงงานไทย เกาสง

โทร. (07) 392-7620 โทรสาร (07) 392-5914

เฟซบุ๊ก : <https://www.facebook.com/molkaohsiung>

(ดูแลพื้นที่เขตเกาสง ไถหนัน เจี้ยอี้ ผิงตง ไถตง เกาะเผิงหู จางฮั่ว และหยุนหลิน)



สำนักงานการค้าและเศรษฐกิจไทย ไทเป

โทร. (02) 2581-1979 โทรสาร (02) 2581-8707

(ให้บริการงานกงสุล และคนไทยที่ตกทุกข์ได้ยากในไต้หวัน)

เฟซบุ๊ก : <https://www.facebook.com/TTEOTAIPEI>



สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ไทเป

โทร. (02) 2723-1800 โทรสาร (02) 2723-1821

สำนักงานเศรษฐกิจการลงทุน ณ ไทเป

โทร. (02) 2345-6663 โทรสาร (02) 2345-9223

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานไทเป

โทร. (02) 2502-1600 โทรสาร (02) 2502-1603

หน่วยงานเอกชนไทยในไต้หวัน



ธนาคารไทยในไต้หวัน

ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขาไทเป

โทร. (02) 2508-4683

ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขาไถจง

โทร. (04) 2326-9623

ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขาเกาสง

โทร. (07) 271-0000

บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) ไทเป

โทร. (02) 8772-5222

ช่องทางการติดตามข้อมูลข่าวสารในไต้หวัน



กรมพัฒนากำลังแรงงาน กระทรวงแรงงานไต้หวัน (ภาษาไทย)



เว็บไซต์ <https://fw.wda.gov.tw/wda-employer/home/index?locale=th>

สายด่วนคุ้มครองแรงงาน 1955

ศูนย์บัญชาการควบคุมโรคไต้หวัน (ภาษาอังกฤษ)



เว็บไซต์ <https://www.cdc.gov.tw/En>

สายด่วน 1922

สถานีวิทยุท้องถิ่น Radio Taiwan International (Rti) (ภาษาไทย)



เว็บไซต์ <https://th.rti.org.tw/>

เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/RtiFanpage>

กฎหมายป้องกันและปราบปรามยาเสพติดให้โทษของไต้หวัน



ไต้หวันแบ่งยาเสพติดให้โทษตามระดับความร้ายแรงและส่งผลคุกคามต่อสังคมออกเป็น 3 ประเภท รวมทั้งบทลงโทษ (ประกาศใช้ตั้งแต่วันที่ 20 พฤษภาคม 2541)

ประเภท พฤติกรรม	ประเภท 1 เฮโรอีน มอร์ฟีน ฝิ่น โคเคน ฯลฯ	ประเภท 2 เมล็ดฝิ่น กัญชา แอมเฟตตามีน	ประเภท 3 Nalorphine, Amytal, secobarbital
ผู้ผลิต ลำเลียง นำเข้า ส่งออก หรือจำหน่าย	ประหารชีวิต หรือจำคุกตลอด ชีวิต (ปรับไม่เกิน 10 ล้าน TWD.)	จำคุกตลอดชีวิต หรือจำคุก 7 ปี ขึ้นไป (ปรับไม่เกิน 7 ล้าน TWD.)	จำคุก 5 ปีขึ้นไป (ปรับไม่เกิน 5 ล้าน TWD.)
ผู้ครอบครองเพื่อการ จำหน่าย	จำคุกตลอดชีวิตหรือจำคุก 10 ปี ขึ้นไป (ปรับไม่เกิน 7 ล้าน TWD.)	จำคุก 5 ปีขึ้นไป (ปรับไม่เกิน 5 ล้าน TWD.)	จำคุก 3 ปีขึ้นไป ไม่เกิน 10 ปี (ปรับไม่เกิน 3 ล้าน TWD.)
บังคับ หลอกหลวง หรือ ใช้วิธีอย่างผิดกฎหมาย เพื่อให้คนอื่นเสพยาเสพติดให้โทษ	ประหารชีวิตหรือจำคุกตลอด ชีวิต หรือจำคุก 10 ปีขึ้นไป (ปรับไม่เกิน 10 ล้าน TWD.)	จำคุกตลอดชีวิตหรือจำคุก 7 ปี ขึ้นไป (ปรับไม่เกิน 7 ล้าน TWD.)	จำคุก 5 ปีขึ้นไป (ปรับไม่เกิน 5 ล้าน TWD.)
ชักจูงหรือหลอกล่อให้ คนอื่นเสพยาเสพติดให้ โทษ	จำคุก 3 ปีขึ้นไป ไม่เกิน 10 ปี (ปรับไม่เกิน 3 ล้าน TWD.)	จำคุก 1 ปีขึ้นไป ไม่เกิน 7 ปี (ปรับไม่เกิน 1 ล้าน TWD.)	จำคุก 6 เดือนขึ้นไป ไม่เกิน 5 ปี (ปรับไม่เกิน 7 แสน TWD.)
ถ่ายโอน หรือส่งมอบให้ ผู้อื่น	จำคุก 1 ปีขึ้นไป ไม่เกิน 7 ปี (ปรับไม่เกิน 1 ล้าน TWD.)	จำคุก 6 เดือนขึ้นไป ไม่เกิน 5 ปี (ปรับไม่เกิน 7 แสน TWD.)	จำคุกไม่เกิน 3 ปี (ปรับไม่เกิน 3 แสน TWD.)
เสพยาเสพติดให้โทษ	จำคุก 6 เดือนขึ้นไป ไม่เกิน 5 ปี	จำคุกไม่เกิน 3 ปี	
มีไว้ในครอบครอง	จำคุกไม่เกิน 3 ปี (ปรับไม่เกิน 5 หมื่น TWD.)	จำคุกไม่เกิน 3 ปี (ปรับไม่เกิน 3 หมื่น TWD.)	

กฎหมายการจราจรว่าด้วยรถจักรยานไฟฟ้าของไต้หวัน



กฎหมาย	โทษปรับ
รถจักรยานไฟฟ้าขี่ได้ไม่เกิน 25 กม./ชม.	900-1,800 เหรียญไต้หวัน
ไม่สวมหมวกกันน็อกระหว่างขี่จักรยานไฟฟ้า	300 เหรียญไต้หวัน
ปรับแต่งรถจักรยานไฟฟ้าโดยพลการ	1,800-5,400 เหรียญไต้หวัน
ซ้อนท้าย	300-600 เหรียญไต้หวัน
ขี่จักรยานไฟฟ้าขึ้นทางด่วน	3,000-6,000 เหรียญไต้หวัน
ดื่มสุราขณะขี่จักรยานไฟฟ้า	- หากตรวจพบว่าแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 0.25 มิลลิกรัมต่อลิตร มีโทษปรับ 600-1,200 เหรียญไต้หวัน จนถึงจำคุก - เพิกถอนใบอนุญาตทำงาน เนรเทศกลับประเทศ

เตือนมาด้วยความห่วงใย

ด้วยสำนักงานแรงงานไทย ไทเป ได้รับการร้องเรียนจากนายจ้างและล่ำมามีแรงงานไทยจำนวนมากประพฤติตัวไม่เหมาะสม เช่น ดื่มสุรา เสพยาเสพติด เล่นการพนัน เล่นหวยใต้ดิน ฝ่าฝืนกฎระเบียบของโรงงานและกฎหมายไต้หวัน หลบหนีนายจ้าง ลักขโมย ตลอดจนทะเลาะวิวาทและปัญหาอื่นๆ อันนำมาซึ่งผลเสียต่อตัวพี่น้องแรงงานไทยเองและชื่อเสียงของประเทศไทยในภาพรวม

สำนักงานแรงงานไทย ไทเป และกระทรวงแรงงานของไทย มีความห่วงใยพี่น้องแรงงานไทยทุกท่าน และให้ความสำคัญกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาข้างต้นเป็นอย่างมาก จึงขอแจ้งเตือนมายังพี่น้องแรงงานไทยทุกท่าน ให้ละเว้นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่างๆดังกล่าวโดยเด็ดขาด เนื่องจากในกรณีที่มีการกระทำผิดร้ายแรง เสื่อมเสีย และละเมิดกฎหมายแล้ว นอกจากสำนักงานแรงงานไทย ไทเป จะไม่สามารถช่วยปกป้องคุ้มครองได้แล้ว ยังอาจจำเป็นต้องให้ความร่วมมือกับนายจ้างและเจ้าหน้าที่ตำรวจในการส่งตัวกลับก่อนครบสัญญาจ้าง การปรับเงินหรือดำเนินคดีถึงขั้นจำคุก และอาจถูกจำกัดสิทธิไม่ให้เดินมาทำงานในไต้หวัน หรือประเทศอื่นๆได้อีกต่อไป

ดังนั้นจึงขอให้ทุกท่านได้ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองที่มีต่อครอบครัวและชื่อเสียงของความเป็นคนไทย โดยตั้งใจทำงานเก็บเงิน ปลดเปลื้องหนี้สินเพื่อสร้างฐานะ นำความรู้และประสบการณ์การทำงานที่ได้รับไปต่อยอดหรือประกอบอาชีพเมื่อกลับไปประเทศไทย ทั้งนี้ความขยันอดทน ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ และรับผิดชอบ เป็นคุณสมบัติของแรงงานไทยที่นายจ้างไต้หวันให้ความชื่นชมและยกย่องตลอดมา

ปัจจุบันจำนวนแรงงานไทยในไต้หวันอยู่ในลำดับสุดท้ายในแรงงานต่างชาติจากประเทศอื่นทั้งหมด กระทรวงแรงงานไทยได้พยายามอย่างเต็มที่ในการรักษาและขยายตลาดแรงงานไทยในไต้หวัน เพื่อให้พี่น้องแรงงานไทยในปัจจุบันสามารถทำงานอย่างมีความสุข เสียค่าใช้จ่ายที่เป็นธรรม และได้รับการจ้างงานเพิ่มมากขึ้น เหมือนในอดีตที่แรงงานไทยเคยครองสัดส่วนเป็นลำดับที่ 1 ในบรรดาแรงงานต่างชาติทั้งหมดในไต้หวัน

หากพี่น้องแรงงานไทยมีข้อเสนอแนะ หรือปัญหาทั้งในเรื่องของการทำงานและปัญหาส่วนตัว สามารถขอรับคำปรึกษาและขอความช่วยเหลือได้จาก สำนักงานแรงงานไทย ไทเป หรือสายด่วนแรงงานต่างชาติได้ทุกวัน โทรศัพท์ 1955 และขออย่าเตือนให้พี่น้องแรงงานไทยทุกท่านมีสติ มีความสำนึกและความรับผิดชอบ ห่างไกลจากอบายมุขอันนำไปสู่ความตกต่ำทั้งปวง รวมทั้งอย่าแก้ปัญหาด้วยการหลบหนีนายจ้างเป็นอันขาด

จาก สำนักงานแรงงานไทย ไทเป

สำนักงานแรงงานไทย ไทเป

ที่อยู่ ชั้น 10 เลขที่ 151 ถนนซินอี้ ตอนที่ 3 กรุงไทเป (สถานีรถไฟฟ้าต้าอัน ทางออก 1)

โทร. 02-27011413 / โทรสาร 02-27011433 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

เฟสบุ๊ก : “สำนักงานแรงงานไทย ไทเป”

<https://www.facebook.com/labourtaipei>

เว็บไซต์ : <https://taipei.mol.go.th>

หากคุณไม่มีเงินเก็บ อาจเป็นเพราะคุณยังไม่เคยทำบันทึกรายรับรายจ่ายประจำวัน จึงยังไม่เห็นภาพรวมของการใช้จ่ายในแต่ละเดือน ลองมาเริ่มต้นใหม่ด้วยตัวอย่างบันทึกรายรับ-รายจ่ายประจำวันแบบง่ายๆ กันดีกว่า

[illegible]