蔚山广域市东区

外国人资讯

2026 Autumn VOL.7



CONTENTS

2026 Autumn VOL.7

了解各国节日 03

文明游园，从体谅开始 06

换季时节的健康小习惯 07

投稿 — 我在东区安家的故事 08

海洋之路声音漫步 10

“步行1公里”的力量 12

预防心脑血管疾病的健康生活准则 13

结核病防治须知 14

外籍人士欠缴汽车税须知 15

乱扔垃圾将被罚款 16

可回收物正确分类方法 17

摩托车常见交通违法行为 18

东区家庭中心 外国居民服务项目 19



瑟岛扫帚草



了解各国节日

秋天是收获的季节。每到这个时候，世界各国都会迎来庆祝丰收、祈愿家人平安的节日。
对丰收心怀感恩，是不分国籍的共同心情。
下面就从韩国的中秋节（추석）说起，一起来看看各国的秋季节日，共同感受思乡之情与秋日的丰盛。

中秋

国家：韩国
日期：农历八月十五

又叫“한가위（Hangawi）”，意思是“秋天正中的大日子”。人们收获一年辛勤耕种的庄稼，感谢祖先和大自然；韩国有句俗语“不多不少，天天都像中秋一样就好”，正体现了这个节日祈求丰收和健康的美好心愿。中秋是韩国最重要的秋季节日。



主要习俗

祭祖、扫墓和赏月

清晨用新米和新鲜水果摆好供桌祭祖（차례），然后到祖先墓地除草、整理墓地，也就是扫墓（성묘）。晚上全家人聚在一起，望着明亮的圆月许愿。

特色美食

松饼（송편）

用新收的稻米磨成米粉和面，包入芝麻、豆子、栗子等馅料，铺上松针蒸熟的传统年糕。松饼做成半月形，寓意“像月亮一样一天天圆满，日子越过越好”。民间还有一个温馨的说法：松饼捏得好看，就能遇到好伴侣，或者生出漂亮的孩子。





主要活动

民俗游戏和强江江水月来（강강술래）

村里人聚在一起玩韩式摔跤（씨름）、掷柶游戏（윷놀이）；妇女们则在圆月下手拉手围成圈，边唱边跳，这就是“强羌水越来”，寄托着对丰收与和睦的祝愿。蔚山广域市东区外国人资讯

Mustaqillik Kuni& 纳乌鲁孜节 / 秋季丰收节

国家：乌兹别克斯坦
日期：9月1日（独立纪念日）及秋季收获期

这是乌兹别克斯坦最盛大的国家节日，也拉开了秋天的序幕。正值丰收季节，全国人民欢聚一堂，共同庆祝国家和平、家人安康。



特色美食

传统抓饭（Plov）、羊肉烤串（Shashlik）、香甜的秋季水果。

主要活动

广场上的大型民族歌舞演出、绚丽的烟花，以及邻里之间互赠礼物。



越南中秋节（Tết Trung Thu）

国家：越南
日期：农历八月十五（中秋节）

在越南，中秋节同时也是“儿童节”，人们在这一天祈愿孩子健康快乐，并一起赏月。



特色美食

形似圆月的越南传统月饼（Bánh Trung Thu）。

主要活动

孩子们提着五彩鲤鱼灯笼游行，还有舞狮表演和赏月。



中秋节

国家：中国
日期：农历八月十五

“中秋”意为“秋天的正中”。这一天全家人像圆月一样团聚在一起，是中国最具代表性的秋季节日。



特色美食

象征圆月的月饼，以及应季的柿子和螃蟹。

主要活动

全家人在院子里或公园里一起赏月、许愿，在月光下散步。



瓦普满月节（Vap Poya）

国家：斯里兰卡
日期：10月满月日（僧伽罗历10月满月日）

这是一个佛教与农耕相结合的节日，纪念僧侣结束雨季安居（修行），同时感恩秋收开始，并播下新的种子。



特色美食

用米和椰糖做成的传统椰奶饭基里巴斯糕（Kiribath），以及斯里兰卡传统茶点。

主要活动

到寺院参拜祈福、向僧侣供奉新袈裟的迦絺那（Kathina）法会、张灯结彩。



文明游园，从体谅开始



带走垃圾

自己产生的垃圾请自己带走，一起保持环境整洁。



禁酒禁烟

请不要在公园里喝酒、吸烟。



宠物礼仪

遛狗请拴好牵引绳，及时清理粪便，让大家都能安心游园。



爱护设施

公共设施人人共享，请爱护使用。

让公园人人舒心的四个约定

公园是不分国籍、不分年龄、大家共同享用的休闲空间。
多一点体谅，多一份自觉，东区就会更加干净、安全。

项目	正确做法
带走垃圾	公园内禁止乱扔垃圾。 请把垃圾带走，或按分类投放到指定地点。
禁酒禁烟	整个公园都是禁烟区。 过量饮酒或大声喧哗会影响他人休息，请保持安静。
宠物礼仪	遛狗一定要拴牵引绳，随身带好拾便袋，及时清理粪便。
爱护设施	不要损坏花草树木；公共座椅和健身器材用完请保持干净，方便下一位使用。

※ 夜间请不要大声放音乐或高声说话，照顾他人休息。

换季时节的健康小习惯

秋天是换季的时候，昼夜温差大。
想在公园散步散得健康，请记住以下几点！



准备薄外套
气温变化快，
出门带一件方便穿
脱的开衫或防风外套。



多喝水
秋天天气干燥，
散步前后多喝温水。



小心蜱虫
不要直接坐在草地上，
请使用野餐垫；
散步回来后把衣服抖一抖。

需要帮助时



蔚山东区厅 总机：052-209-3000
劳资外国人支援科：052-209-4548



蔚山外国劳动者支援中心
（劳动、居留、生活信息咨询及培训）
238-7100



紧急情况
112（警察）、119（消防/急救）

ASKOVISA
(Free Chatbot app for Visa inquiries)
支持多种语言 / 签证·居留咨询 / 金融信息 / 匿名使用、安全可靠 / 基于事实的回答 / 社区功能 / 定期更新 / 手机、网页均可使用

ASKOVISA
QR 二维码

■ 支持语言（8种）：英语、中文、越南语、泰语、乌兹别克语、俄语、阿拉伯语、法语

我在韩国的生活和经历

越南 — 金秀妍(김수연)





大家好，我叫金秀妍。从刚来韩国到现在，我一直住在蔚山东区。

刚来韩国的时候，因为语言和文化不同，我遇到了很多困难。在陌生的环境里生活，也有过觉得又累又孤单的时候。

但我没有放弃，努力学韩语，一点一点去了解韩国的文化和生活方式。慢慢听得懂韩语、了解了韩国文化之后，我也有了自信，自然而然地适应了这里的生活，和周围的人也渐渐熟络起来。

现在，我和丈夫、女儿一起过着幸福的生活。对我来说，韩国已经不只是一个暂时居住的国家，而是我人生中非常重要、非常珍贵的地方。

在韩国的这些年，我做过翻译，帮助过很多越南务工人员和越南籍婚姻移民。接触了各种各样的人、听了他们的故事，我也更加了解在韩越南人遇到的困难。这些经历让我更加珍惜自己的生活。

想对刚来韩国的朋友说的话

如果你刚来韩国，觉得辛苦、陌生，或者想家，我想对你说："再给自己一点时间，千万不要放弃。"

我觉得，想在韩国生活得好，学韩语非常重要。哪怕每天只学一点点，也希望大家能坚持下去。

另外，也希望大家多关心、多了解韩国人的文化、生活方式、礼节，还有人与人之间的相处方式。理解并尊重自己所在国家的文化，会让适应这里的生活容易很多。

在韩国生活，肯定会有难熬的时候。但只要坚持努力、保持积极的心态，一切都会一点一点好起来的。

我一开始也觉得韩国的生活陌生又艰难。但因为没有放弃、一直在努力，才慢慢适应了下来，现在和丈夫、女儿组成了幸福的家庭。所以，希望刚来韩国的朋友们不要太着急，相信自己，一步一步慢慢来。

祝大家身体健康，早日适应新环境，在韩国过上开心、幸福的生活。

“用声音”走过海洋之路的体验

蔚山东区
海洋之路声音漫步

蔚山东区海洋之路声音漫步，是沿着海洋之路（Haeparang-gil）第8段大王岩路段行走，专注聆听周围的声音，用全新的方式感受这条路的活动。海浪声、风声、脚步的节奏、树枝间的鸟鸣，还有路上各种平常的声响——那些平时被忽略的声音，在这里都变得格外清晰，让人用耳朵重新认识这条路。

报名须知

活动时间	至2026年11月
全程徒步挑战	每月1次
驿站体验	每周日
开放预约	每月20日下午2点（开放次月名额）
预约截止	活动前3天
活动内容	· 专业同行向导带队，讲解沿途的自然与人文景观 · 每项活动均赠送纪念品
东区观光	www.donggu.ulsan.kr/tour
预约网站	www.donggutour.ulsan.kr



.Ulsan Donggu.

蔚山东区海洋之路 玩转攻略

蔚山东区海洋之路 第8·9段

与蔚蓝东海相伴，以行走、聆听、
休憩、认证四种方式，畅享海洋之路



声音漫步

在大自然的声音中遇
见蔚山东区的治愈之旅



全程徒步挑战

大家一起走完海洋之
路全程的长期挑战活动



海洋之路驿站体验

为徒步之旅增添乐
趣的各种体验活动



打卡挑战

完成四项任务，收获一段
完整的海洋之路旅程



上下班坐公交、地铁，“步行1公里”的健康力量

提前一站下车，健康更近一步

1公里（1,400步）带来的健康益处

每天28分钟，就能完成推荐步行量（8千步）的约35%（按往返计算）



走1公里 = 14分钟



1公里 = 1,400步

每天步行时间增加8～33分钟



步数增加30%

保持健康最简单的方法

走路轻松，健康实在　坚持走路的十大好处

降低“主要慢性病风险”

- 降低总体死亡风险
- 降低心脏病和脑卒中风险
- 降低高血压风险
- 降低2型糖尿病风险
- 降低肥胖风险
- 降低8种癌症风险（乳腺癌、大肠癌、膀胱癌、食道癌、子宫内膜癌、肾癌、肺癌、胃癌）

提升“心理健康与生活质量”

- 缓解焦虑
- 降低老年痴呆风险
- 改善认知功能
- 改善睡眠质量

日常走路小窍门



提前一站下车

1. 公交车（提前2站，0.6～1公里）
2. 地铁（提前1站，约1公里）



养成每天走路的习惯

1. 30分钟以内的路程尽量步行
2. 找个伙伴一起坚持



加点坡度，效果更好！

1. 少坐电梯，多爬楼梯
2. 每周1～2次到附近的步道走一走

保健福祉部
KHEPI 韩国健康增进开发院

疾病管理厅

1339
疾病管理厅呼叫中心

Red Circle Campaign



预防心脑血管疾病
九条健康生活准则

不吸烟。

尽量不喝酒。

三餐规律、适量、均衡、清淡，多吃全谷物、蔬菜、豆类和鱼。

每天坚持运动30分钟以上，少久坐。

保持合适的体重和腰围。

学会调节压力，保持好心情。

定期测量血压、血糖和胆固醇。

高血压、糖尿病、血脂异常患者要改善生活习惯，坚持规范用药和治疗。



提前了解脑卒中、心肌梗死的急救症状，出现紧急情况立即拨打119。



记住自己的血管指标

正常血压	正常血糖	正常胆固醇
120 / 80	100	200
低于 120 / 80 mmHg	低于 100 mg/dL	低于 200 mg/dL

没有结核病的社会，健康的国家

一起实现 结核病 ZERO

潜伏结核感染
已经感染结核菌，
但细菌在体内处于
休眠状态，没有发病

活动性结核
结核菌开始活动，
出现咳嗽、咳痰等症状，
有传染性

耐多药结核病
对两种主要抗结核药物（利福平、异烟肼）都耐药，或对利福平耐药的结核病，治疗比普通结核病更难、强度更大

结核病现状

结核病发病率
OECD国家
中第2位
*2024年数据

结核病发病率
每10万人
33.5人
*2025年数据

结核病患者
17,070人
⊖
新发患者
13,713人
⊕
复发、再治疗等
3,357人
*2025年数据

结核病死亡人数
1,347人
在法定传染病中死亡人数排第1位（新冠除外）
*2024年数据

咳嗽超过2周，请做结核病检查！

怀疑（怀疑结核病）
咳嗽
体重下降、乏力
食欲不振
发烧

筛查（筛查结核病）
胸部X光检查
就近到保健所即可检查。

治愈（治愈结核病）
治疗
坚持规范服药，
结核病是可以治愈的。

定期做结核病筛查，早发现，防扩散！

65岁以上老年人
医疗机构工作人员
月子中心工作人员
学校工作人员
幼儿园、托儿所工作人员
儿童福利机构工作人员

从发现患者到治疗结束，全程跟踪管理！

결핵 역학조사반 — 结核病流行病学调查
찾아가는 결핵검진 — 上门结核病筛查
완치가능한 결핵 — 结核 患者管理项目
KTB-Net K-TB-N — 结核病信息系统与研究（数据库）

咳嗽=信号！检查=保护！治疗=胜利！

疾病管理厅
国立结核病医院
地区保健所（结核病管理人员）
大韩结核协会
STOP-TB Partnership 韩国事务局
大韩结核及呼吸器学会
国际结核研究所
公私合作（PPM）结核病管理事业团
耐多药结核病联合体
困难群体诊疗帮扶项目

疾病管理厅 结核病ZERO

外国人欠缴汽车税须知

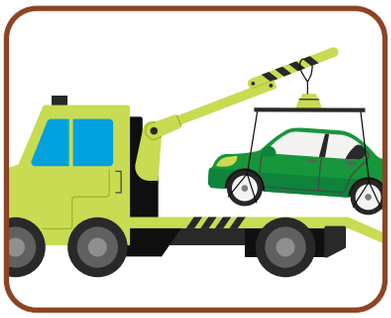
关于外籍人欠缴汽车税的提醒

◯ 不缴纳汽车税，会带来以下不利后果。



1. 扣留欠税车辆的车牌

不缴纳汽车税，车牌会被扣留，
车辆无法上路。



2. 扣押汽车和工资

汽车可能被拍卖；工资和保险金
（出国满期保险、归国费用保险等）
也可能被扣押。



3. 影响签证延期

外国人申请延长居留期限时，
必须先确认有没有欠税。



4. 出入境管理事务所的核查

出入境管理事务所会核查欠税记录，
如有欠税，延长居留期限和出
境许可都会受到限制。

汽车税怎么缴

1. 网上缴纳：WETAX（www.wetax.go.kr）
   *注册并登录 → 登记共同认证书（数字证书） → 查询并缴纳
2. 电话语音缴纳（ARS）：☎ 142211
3. 银行CD/ATM机
4. 银行转账

乱扔垃圾一经查实，
依据《废弃物管理法》
罚款最高
100万韩元



乱扔垃圾！ 你的一举一动，都有人在看

- **投放时间：** 收运前一天晚上8点～午夜12点
- **投放地点：** 自家或自家店铺门口（不得堆放在电线杆旁）
- **投放方法：** 请按下图投放（严禁乱扔）



禁止乱扔垃圾



放在自家门口
投放时间：
晚上8点～午夜12点



一般垃圾：
使用专用垃圾袋
（按量收费袋



可回收物
装入网袋



食物垃圾
使用专用桶
（贴好缴费贴纸）

[不按规定投放，将被罚款。]

蔚山广域市东区 资源循环科
(☎209-3610)

可回收物正确分类方法

类别		怎么投放	不可回收
纸类	纸箱、报纸、书、牛奶盒、饮料盒、饼干盒等	· 纸箱撕掉胶带和贴纸，压平后投放 · 牛奶盒、饮料盒洗净晾干，压平后投放	收据、纸巾、纸杯、泡面桶、淋膜纸
泡沫塑料	只收白色（有花纹的也不行）	· 撕掉胶带和贴纸后投放	非白色泡沫塑料、脏污的泡沫塑料
玻璃瓶	饮料瓶、酒瓶等	· 拧掉瓶盖，用水冲洗后投放	碎玻璃瓶、玻璃、镜子、陶瓷
塑料袋、包装膜	方便面、饼干、面包等的包装袋，塑料袋等	· 清除残留物，干净后投放	锡纸、沾有残留物的塑料袋
易拉罐、废金属	饮料罐、食品罐等	· 倒空、洗净、压扁后投放	
塑料	有色不透明塑料瓶、外带透明杯、外卖餐盒等	· 倒空、撕掉标签、洗净后投放	吸管、玩具、泡面桶、鞋、被子、废旧家电等
透明塑料瓶	喝完的矿泉水瓶、饮料瓶等无色透明塑料瓶	· 撕掉标签、洗净、压扁后投放	
废电池	干电池、充电电池等	· 清理干净后投入废电池回收箱	
废旧家电	键盘、电热水壶等	· 清理干净后投入小型家电回收箱	

※ 废电池回收箱和小型家电回收箱设在各洞行政福利中心



二轮车（自行车/摩托车等）主要交通违法行为介绍



佩戴安全帽是保障驾驶员安全的必备条件。



– 罚款: 2万韩元

二轮车驶入人行道，严重威胁行人安全。



– 记分: 10分
– 罚款: 4万韩元

中央线，绝不能越过。



– 记分: 30分
– 罚款: 4万韩元

遵守信号灯是最基本的交通规范



– 记分: 15分
– 罚款: 4万韩元

鲁莽驾驶是严重的犯罪行为。



– 记分: 40分
– 刑事处罚:
处一年以下有期徒刑或五百万韩元以下罚金。

驾驶时，请专注于驾驶。



– 记分: 15分
– 罚款: 4万韩元

开车需要驾驶证。



– 刑事处罚:
处一年以下有期徒刑或三百万元韩元以下罚金。

车辆改装须经车检部门批准后方可实施。



– 刑事处罚:
处一年以下有期徒刑或一千万韩元以下罚金。

东区家庭中心
外国居民服务项目介绍

1. 翻译服务（口译、笔译）

- **服务时间：** 全年
- **服务对象：** 外国居民、多元文化家庭等
- **提供语言：** 越南语、中文、泰语、俄语、柬埔寨语、英语、缅甸语、蒙古语、僧伽罗语、菲律宾语、哈萨克语、乌兹别克语
- **咨询：** 东区家庭中心，052)995-3359

2. 本地居民与外国居民文化体验交流活动

1) 越南中秋节“Tết Trung Thu”节日活动

- **时间：** 2026年9月20日（周日）10:00～15:00
- **对象：** 越南家庭15名、韩国家庭15名
- **内容：** 体验越南中秋节“Tết Trung Thu”传统游戏、动手做节日美食等
- **咨询：** 东区家庭中心，052)995-3359

2) 乌兹别克斯坦“巴扎集市”体验活动

- **时间：** 2026年11月1日（周日）10:00～15:00
- **对象：** 乌兹别克斯坦家庭15名、韩国家庭15名
- **内容：** 体验乌兹别克斯坦“巴扎集市”和传统游戏等
- **咨询：** 东区家庭中心，052)995-3359

3. 生活常识培训

- **时间：** 2026年10月18日（周日）10:00～12:00
- **对象：** 外国居民20名
- **内容：** 子女入学指南、外籍务工人员权益讲座等（暂定）
- **咨询：** 东区家庭中心，052)995-3359

东区劳动者支援中心外国居民支援指南

东区劳动者支援中心外国居民支援指南
为外国居民提供综合咨询（日常生活、劳动等），并提供助力外国居民在韩定居的教育服务。

主要服务

- **日常生活咨询：** 居住、医疗、教育等
- **劳动相关咨询：** 劳动合同、工资、工伤等
- **教育项目：** 韩语、文化理解教育等

使用方式

- **上门咨询：** 东区劳动者支援中心
  （东区明德路19号）
- **电话咨询：** 052-209-3976

外国人资讯订阅申请

我们将向关心本地消息的外国居民，每年4次免费寄送外国人资讯。其中收录蔚山东区的主要活动消息实用的生活信息，以及我们邻里之间温馨的美谈。希望定期订阅者，请通过邮箱（leewy324@korea.kr）申请，或拨打052-209-4548电话申请。

※ **东区的消息也可在线获取！**
路径：东区厅官网 > 福利信息 > 移居外国人 > 东区外国人资讯

KakaoTalk频道 蔚山东区厅（外国居民Plus）运营指南

- **资讯内容：** 本区主要活动消息及生活信息
- **支援语言：** 9种语言
  （英语、菲律宾语、越南语、僧伽罗语、乌兹别克语、俄语、泰语、柬埔寨语、印度尼西亚语）
- **参与方式：** 在KakaoTalk好友栏搜索“蔚山东区厅（外国居民Plus）”后添加，
  或扫描下方二维码
- **咨询处：** 劳资外国人支援科（052-209-4548）

蔚山东区厅
（外国居民Plus）



定期订阅咨询及申请
leewy324@korea.kr 或 052-209-4548

蔚山广域市东区
Donggu Ulsan Metropolitan City