INFORM

Isang publikasyon ng Ministry of Manpower (MOM) lalo na para sa mga banyagang domestic worker sa Singapore

FAST Forward: Sampung Magandang Taon at Lumalakas

Noong Disyembre 6, 2015, higit sa 6,000 mga Foreign Domestic Worker (FDW) ang nagkatipon upang ipagdiwang ang ika-6 na FDW Day at ang ika-10 anibersaryo ng Foreign Domestic Worker Association para sa Social Support (FAST).

Inorganisa ng FAST at dinaluhan ng Minister of State for Manpower, Mr Sam Tan, ang pagdiriwang ay parang isang cultural festival at reunion ng pamilya na pinagsama. Nakita ang mga FDW na masayang nakihalubilo sa mga kaibigan at kanilang mga employer.

Malayo na ang narating ng FAST mula nang pagkakatatag nito noong 2005. Mula sa pag-oorganisa ng pagsasanay para sa mga FDW, napatibay na nito ngayon ang katayuan ng Institute of Public Character (o IPC). Sa paglipas ng taon, nakapag-alok na ang FAST at nagsagawa na ng tulong na pagsasanay sa halos 66,000 na mga FDW. Sa karagdagan, ang programang befriender ng organisasyon ay nakahanap ng mga 200 befriender upang tulungan ang mga bagong FDW na magtrabaho ng may kadalian at manirahan sa Singapore. Ang FDW Clubhouse na isinaayos nila ay nakapag-organisa na din ng higit sa 1,000 aktibidad sa higit na 3,500 mga miyembro.

Gaya ng nakaraang mga taon, ang FDW Day sa taong ito ay isang pagkakataon upang makilala ang mga ulirang FDW at FDW-employer. Napakasayang saksihan ang matibay na bigkis ng mga employer at ng kanilang mga FDW, pati na rin sa mga FDW.

Kailangan ng tulong o payo? Nandito ang CDE para tumulong!

Ang Centre for Domestic Employees (CDE) ay isinaayos noong 24 Enero 2016 upang magbigay ng serbisyo sa mga FDW na nangangailangan ng tulong. Nagbibigay ang CDE ng payo sa mga FDW sa mga isyu may kaugnayan sa trabaho at mga serbisyo tulad ng mental health screening, pakikipagkasundo, legal na klinika at emergency shelter para sa mga FDW. Mayroong 24-oras toll free helpline din ang CDE (1800-2255-233, o 1800 CALL CDE) para tawagan ng mga FDW kung kailangan nila ng tulong.

Upang higit pang malaman, maaari mong bisitahin o makipag-ugnayan sa Centre sa:

ADDRESS:
185A Thomson Road (Level 2)
Goldhill Centre
Singapore 307629
Pinakamalapit na Istasyon ng MRT:
Novena (Exit B, patungo sa United Square)

OPERATING HOURS:
Martes hanggang Linggo, 10am hanggang 6pm
Sarado ng Lunes at Piyesta Opisyal

24-HOUR HELPLINE
1800 CALL CDE (1800 2255 233)

CDE
CENTRE FOR DOMESTIC EMPLOYEES
Advise • Integrate • Develop • Engage

Ang Ating FDW Winner

Si FDW Rampati Dewage Siyanthi Siromani Pushpika ang nakakuha ng pinaka mataas na karangalan, at natamo ang FDW of the Year Award 2015. Ang pagsisilbi ni Pushpika sa kanyang employer ay lumampas sa tawag ng tungkulin. Sinikap niyang higit na mangalaga ng kanyang buong puso at kaluluwa sa mga anak ng kanyang employer - na parehong hirap sa isang bihirang medikal na kondisyon - at kasama nilang nakapagtiyaga sa mga mahihirap ng kalagayan.

Sa pagtanggap ng award, sinabi niya, "Napakasaya ko na makuha ang award na ito sa taon ng Jubileo ng Singapore. Dapat kong pasalamatan ang aking employer na ngayon ay parang aking pamilya, ang mga hurado at sa lahat ng mga sumuporta sa akin "Ang kanyang payo para sa mga kapwa FDW: "Kung hindi mo alam ang bagay-bagay, magtanong sa iyong employer. Huwag makipagtalo sa iyong employer. Tratuhin mo silang tulad ng iyong pamilya."

Ang Aming FDW Employer Winner

Ang FDW Employer of the Year Award 2015 ay ipinagkaloob kay Madam Yap Sock Hoe, at ang kanyang anak na si Mr Ling Wei Hong ang tumanggap nito sa kanyang ngalan. Si Madam Yap ay higit na nagsikap para sa kanyang FDW, na si Marny, sa pamamagitan ng pagbibigay ng higit na emosyonal at pinansiyal na suporta. Inalok niya si Marny ng loan upang suportahan ang kanyang mga magulang sa Pilipinas, karagdagan pa ang pagbibigay ng pinansiyal na tulong sa mga pamangkin ni Marny upang makatulong sa kanilang pag-aaral.

Para kina Madam Yap at pamilya, si FDW Marny ay parang isang kapamilya. Tulad ng ibinahagi ng kanyang anak na si Mr Ling Wei Hong, "Punung-puno ng kapwa parehong pagmamahal at respeto. Nakita niya kaming lumaki mula sa pagkabata. Dumating siya ilang linggo bago ipinanganak ang aking kapatid na babae, kaya sa katunayan mas matagal ko siyang kilala kaysa sa aking kapatid na babae."

Ms. Jennifer Pasinabo Doguiles, ang nanalo sa kategorya na solo singing

Ang ika-6 na FDW Day ay nagtampok din ng isang talentime contest na punung-puno ng enerhiya at pagkamalikhain. Buong karangalang ipinakita ng mga kalahok ang kanilang mga kultural na pagtatanghal, habang ang iba ay nag-eksperimento sa mga banyagang kultural na pagtatanghal pati na rin ang kontemporaryong sayaw. Kaya hindi nakakagulat na ang pagpili ng mananalo para sa bawat kategorya ay isang hamon para sa mga hurado.

Sa kabila ng mahigpit kompetisyon, si FDW Jennifer Pasinabo Doguiles, ang nanguna sa kategorya na solong pagkanta. Tatlong taon na siya sa Singapore, at sinabing marami pang mga bagay ang dapat matutunan sa Singapore, at ang mga bagong FDW ay dapat magkaroon ng bukas na isip at samantalahin ang pagkakataon na matuto habang nandito sila. Nang tanungin siya kung paano siya nagsanay sa kanyang pag-awit, sinabi niya na kumakanta siya sa simbahan nila, parehong sa Pilipinas at Singapore.

MGA TIP

Kwento ni Juli - Aking Employer, Aking Pangalawang Pamilya

Si Ms Juli Astuti (Indonesian), 29 taong gulang, ay dumating sa Singapore noong 2009 upang magtrabaho bilang isang domestic helper. Inasikaso niya ang sambahayan at inalagaan ang dalawang batang anak ng kanyang amo. Bahagi ng pamilya ang trato kay Juli ng kanyang employer, at gustung-gusto siya ng dalawang bata. Nakipag-kita kamakailan ang INFORM kay Juli upang pakinggan ang tungkol sa kanyang karanasan sa pagtatrabaho sa Singapore at sa kanyang employer.

Anong masasabi mo sa pagtatrabaho sa Singapore sa unang pagkakataon?

Na-homesick ako at laging iniisip ang pamilya ko. Pero gusto ko ng magandang buhay para sa pamilya ko na nasa aking bansa, kaya lagi kong sinasabi sa sarili ko na kailangan kong magtrabaho ng mabuti.

Natakot din ako noong una. Ngunit nagpakita sa akin si Sir at Ma'am ng pagmamalasakit at sa paglipas ng panahon, unti-unti akong nagsimulang maging bukas sa kanila, at malapit na malapit ako sa kanila ngayon. Ibinabahagi ko rin ang aking problema kina Sir at Ma'am, at sila ay nakikinig at tinutulungan akong makaisip ng mga solusyon. Para na silang aking pangalawang pamilya ngayon.

Paano ka nasanay sa pagtatrabaho at paninirahan sa Singapore?

Nag-aalaga ako ng dalawang bata, sina Theodore at Thaddea; bagaman ako na ang tumulong mag-alasa sa kanila mula nang sila ay ipinanganak. Sa kanila umiikot ang araw ko, at nakatulong ito sa akin para mapagtagumpayan ko ang homesick. Ang pag-aalaga kina Theodore at Thaddea ay nangangailangan ng aking ng ganap na atensyon upang matiyak na maayos sila. Noong una akong magsimula, kailangan kong matuto at mag-adjust pero naka-alalay din lagi sa akin sina Sir at Ma'am. Napaka tiyaga nila; kapag hindi ako sigurado, lagi akong nagtatanong sa kanila.

Mahalaga din na lagi akong may pakikipag-ugnayan sa aking pamilya bawat linggo, at nalalamang mabuti ang kalagayan nila at ang kaligayahan ang nag-uudyok sa akin na pagbutihin ang aking pagtatrabaho dito at patuloy na suportahan sila.

Anong maipapayo mo sa ibang mga FDW na nagtatrabaho dito?

Magtrabaho ng mabuti at laging isipin ang dahilan kung bakit ka nagpunta dito para magtrabaho. Nakaka-stress ito, at nakakalungkot minsan kapag naiisip mo ang iyong pamilya. Ngunit huwag sumuko agad. Kailangan lagi kang handa na magtrabaho ng mabuti, at sa huli ay mabibigyan ka ng nararapat na gantimpala.

Si Juli kasama sina Theodore at Thaddea nagkakatuwaan sa Westgate Shopping Mall

Kung unang pagkakaton mong magtrabaho sa Singapore, maaari mong daanan ang naranasan ni Juli. Tulad ni Juli, madadaig mo ang mga problema at gawing positibong karanasan ang pagtatrabaho sa Singapore sa pamamagitan ng pagsunod sa limang tip na ito!

- Kung ito ang iyong unang pagkakataon na magtrabaho sa ibang bansa, normal lang na manibago at mabalisa. Matagal bago makapag-adjust at makibagay sa isang bagong kapaligiran, kaya mahalaga na magpatibay ng isang **positibong kaisipan** at tamang **ugali para matuto**.
- Kung hindi ka sigurado sa paggawa ng ilang mga gawain, **magalang na tanungin ang iyong employer** at ipapaliwanag nila ito sa iyo.
- **Makipag-usap** sa iyong employer. Huwag matakot na magtanong o ibahagi ang iyong mga alalahanin.
- Karaniwang problema ang pag-unawa ng lenggwahe sa mga FDW. Magsikap na **mag-aral ng basic English** o wika ng iyong employer. Mapapadali nito ang pakikipag-usap sa iyong employer at maunawaan ang kanyang mga tagubilin.
- Magkaroon ng **balanseng diyeta** at ingatang mabuti ang iyong **kalusugan**. Kung ikaw ay malusog, mas mahusay mong magagawa ang iyong trabaho at anumang hamon na maaari mong makaharap!

Makita ang Depresyon

Maging alerto sa mga palatandaan ng depresyon at kumuha agad ng tulong.

Mga Posibleng Dahilan ng Depresyon

- Problema sa pera
- Problema sa pamilya at mga employer
- Nahihirapang makibagay sa bagong kapaligiran o mga sitwasyon

Mga Palatandaan ng Depresyon

- Nakadarama ng panghihina at kawalang pag-asa
- Kawalan ng interes sa araw-araw na gawain at pakikihalubilo
- Pag-iisip na saktan ang sarili
- Pagbabago sa ganang kumain, timbang o oras ng pagtulog

Saan ka makakakuha ng tulong?

Kung nade-depress ka, huwag itago o gumawa ng anumang bagay upang saktan ang iyong sarili. Makipag-usap sa isang taong malapit sa iyo. Mayroon ding iba't-ibang channels ng tulong na available para sa iyo –

MOM FDW Helpline
(1800-339-5505)

24-hour Helpline ng Centre for Domestic Employees (CDE)
(1800-225-5233)

24-hour FDW Helpline ng FAST
(1800-339-4357)

SOS
(1800-221-4444)

Palatandaan na inaantala ng iyong employer ang pagbabayad

- Hindi ka pinapansin kapag humihingi ng suweldo.
- Nangangako na babayaran ka sa lalong madaling panahon ngunit di natutu-pad.
- Nagbibigay ng mga dahilan sa hindi pagbabayad sa oras.

Ano ang dapat mong gawin

- Kapag hindi ka binayaran ng iyong employer sa araw ng suweldo, dapat mong ipaalala sa kanya upang mabayaran ka sa lalong madaling panahon.
- Kapag sinasabi sa iyo ng iyong employer na siya ay napapaharap sa problemang pinansiyal (hal. wala siyang pera upang bayaran ka), dapat mo itong linawin sa iyong employer.
- Kapag patuloy parin na hindi nababayaran ng iyong employer ang iyong suweldo, dapat mong iulat kaagad sa MOM.

Case Study

Huwag Maging Biktima ng Hindi Pagbabayad ng Suweldo

Dapat kang bayaran ng iyong employer ng buo bawat buwan. Sa kasamaang palad, may mga kaso kung saan ang mga FDW, tulad ni Nina (di tunay na pangalan), ay hindi nabigyan ng kanilang suweldo dahil nag-antala ng pagbabayad ang kanilang employer. Basahin ang pagbabahagi ni Nina sa INFORM ng kanyang nakababahalang karanasan sa hindi pagbabayad ng kanyang suweldo sa oras at kung paano siya natulungan ng MOM.

Si Nina, 38, nagtrabaho sa kanyang employer sa loob ng 23 na buwan ngunit hindi nakatanggap ng suweldo sa huling 13 buwan ng kanyang trabaho. Bago ang pagkaantala ng pagbabayad, napansin ni Nina na madalas nagdadahilan ang kanyang employer at nangangako tuwing ipapaalala ang kanyang suweldo, karaniwang isang araw bago ang kanyang payday. Namroblema si Nina at nagtampo dahil sa patuloy na pagkaantala.

Sa wakas, sa payo ng kamag-anak ng kanyang employer, iniulat niya ang kanyang kalagayan sa MOM, na nag-imbestiga sa kaso at nakatulong kay Nina upang mabawi ang kanyang suweldo mula sa employer.

Ito ang payo niya sa mga kapwa FDW, "Palaging hingin ang suweldo mo mula sa iyong employer kapag araw ng suweldo. Kung hindi ka parin mabayaran ng iyong employer, iulat ang iyong kaso sa MOM."

Liham ng FDW

Julia *mula sa Bumar Indonesia*

Noong una akong dumating sa Singapore noong 2009, nahirapan akong mag-adjust. Malungkot ako at madalas umiiyak. Unang pagkakataon ko ito sa ibang bansa.

Narito parin ako sa Singapore, natutunan ko na ngayong magsalita, magsulat at bumasa ng English, at marami rin akong natutunan mula sa aking employer.

Tandaan na kung gusto mong maging matagumpay gaya ko, kailangan mong maging matiyaga, magtrabaho mabuti at huwag maghanap ng nobyo. Kapag nabuntis ka habang nagtatrabaho sa Singapore, magkakaroon ka ng problema.

Alam kong hindi madali ang pagiging FDW. Na mi-miss natin ang ating pamilya pero kailangan nating magtrabaho sa ibang bansa upang mabigyan sila ng mas magandang buhay.

Ang kailangan lang natin sa ngayon ay maging matibay at huwag mawalan ng pag-asa. Ito ang susi sa Tagumpay sa Buhay.

Salamat sa INFORM sa pagbibigay sa atin ng pagkakataong ipahayag ang ATING nararamdaman.

Nagmamahal,
Julia

MAHALAGANG CONTACTS

INGATAN ANG MGA NUMERO SA IBABA PARA SA TULONG O EMERGENCY

MOM FOREIGN DOMESTIC WORKER (FDW) HELPLINE	IBA PANG MGA EMERGENCY
MINISTRY OF MANPOWER 1800 339 5505	Ambulansya/Sunog 995
Ang hotline na ito ay para sa mga FDW na naghahanap ng tulong at payo sa kalagayan, suweldo at iba pang mga bagay may kinalaman sa mga bagay ukol sa pagtatrabaho	Pulisya 999

IBA PANG MGA HELPLINE

Centre for Domestic Employees
1800 CALL CDE
1800 2255 233 (24 oras)

Foreign Domestic Worker Association for Social Support and Training
(FAST) Toll-Free Hotline
1800 339 4357 (24 oras)

Association of Employment Agencies (Singapore)
6836 2618

ACMI Hotline
6280 5424

Samaritans of Singapore (SOS)
1800 221 4444 (24 oras)

EMBASSIES AND HIGH COMMISSIONS

Bangladesh 6255 0075	Myanmar 6735 1672	Sri Lanka 6254 4595
India 6737 6777	Philippines 6737 3977	
Indonesia 6737 7422 / 9295 3964	Thailand 6737 2475 / 8421 0105	

Ito ay isang gas safety na mensahe hatid sa inyo ng Singapore Power.

Kaligtasan ang ating pinakamataas na prayoridad, at naniniwala kami na ito dapat ang paraan ng pamumuhay ng lahat.

Paano Malalaman ang isang Gas Leak

Amoy – Ang pinaka karaniwang paraan ng pagtuklas ng isang gas leak. Lumilikha ang gas ng isang malakas at kakaibang amoy na katulad ng bulok na itlog.

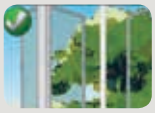
Tunog – Sumisitsit o sumisipol na tunog na nagmumula sa mga gas appliances.

Tingin – Ang pagkakita ng mga patay halaman sa paligid ay maaaring palatandaan ng isang gas leak.

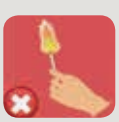
Ligtas na Paggamit ng De-tubong Gas

- Kapag nagluluto, huwag pabayaan ang gas cooker na walang nagbabantay.
- Huwag maglagay ng nasusunog na bagay malapit sa mga gas appliances.
- Siguruhing walang amoy ng gas bago sindihan ang mga gas appliances.

Kung Sakaling mayroong Gas Leak



- Isara ang gas meter control valve.
- Buksan ang lahat ng bintana upang pahanginan ang lugar.
- Lumayo sa isang ligtas na lugar at ipaalam sa iyong employer para tumawag sa gas hotline: 1800-752-1800.



- **HUWAG** magsindi ng apoy upang tuklasin ang pinagmumulan ng tagas.
- **HUWAG** magpatay-sindi ng anumang mga switch o appliances.
- **HUWAG** tumawag sa telepono kapag malapit sa gas leak.