

# INFORM

சிங்கப்பூரில் உள்ள வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கான மனிதவள அமைச்சின் (MOM) சிறப்பு வெளியீடு



## லியாவிடமிருந்து கடிதம்

நான் இங்கு நன்றாக இருப்பதை எனது குடும்பத்தினரிடம் உறுதிசெய்ய எனது முதலாளி விரும்பினார். அதனால் 2012-இல் அவர் தனது குடும்பத்தையும் என்னுடன் என் தாய்நாட்டிற்கு அழைத்துச் செல்லுமாறு ஆலோசனை கூறினார். மொழி ஒரு தடையாக இருந்தாலும் கூட அவர்களின் மூன்று குழந்தைகளும் என் மகளுடன் பாசத்துடன் பழகியதைக் கண்டு நான் மிகவும் மனம் நெகிழ்ந்தேன்.

நான் இந்தக் குடும்பத்திற்காக வேலை செய்யத் தொடங்கி எட்டு ஆண்டுகள் ஆகின்றன. நாட்கள் செல்லச் செல்ல, அவர்களைப் பிரிவது மிகவும் கடினம் என்பதை நான் உணரத் தொடங்குகிறேன். ஏனென்றால், நான் இன்னும் இரண்டு ஆண்டுகளில் ஒப்பந்தம் முடிந்து என் தாய்நாட்டிற்குத் திரும்பிச் செல்ல வேண்டும். ஆனால், என் மகளைப் பராமரிப்பதற்கு நான் தாய்நாட்டிற்குத் திரும்ப வேண்டியது கட்டாயமாகும்.

இல்லப் பணியாளர்களும் முதலாளிகளும் ஒரு சிறந்த உறவுமுறையைப் பகிர்ந்துகொள்வது சாத்தியமே என்பதை எனது அனுபவம் மற்றவர்களுக்கு உணர்த்தி ஊக்கமளிக்கும் என்று நம்புகிறேன். உங்கள் முதலாளியிடம் நம்பிக்கையை வளர்ப்பதும், மனம் திறந்து பேசுவதும் நீங்கள் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொள்வதற்கு உதவும்.

மேலும், சிங்கப்பூரில் பணிபுரியும் எனது அனுபவத்தை இனிமையானதாகவும், நிறைவானதாகவும் மாற்றிய திரு லேரி, திருவாட்டி கிறிஸ்டைன் மற்றும் எனது அன்புக்குரிய மூன்று குழந்தைகளான வன்னெஸ்ஸா, கேடென் மற்றும் காலண்ட்ரா ஆகியோருக்கு எனது மனப்பூர்வமான நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்ள விரும்புகிறேன். உங்கள் அனைவரையும் நான் மிகவும் நேசிக்கிறேன்.

எனது ஒரு வயது மகளை வளர்ப்பதற்கு எனக்குப் பணம் தேவைப்பட்டதால் நான் 2009-இல் சிங்கப்பூருக்கு வேலைசெய்ய வருவதற்கு முடிவெடுத்தேன். பிலிப்பைன்ஸையும் கைக்குழந்தையான எனது மகளையும் பிரிவது எனக்கு மிகவும் சிரமமாக இருந்தது. ஆனால், வேலை எவ்வளவு சிரமமாக இருந்தாலும் எனது வேலை நியமன ஒப்பந்தத்தை நான் கண்டிப்பாக நிறைவுசெய்ய வேண்டும் என்று எனக்குள் சொல்லிக் கொண்டேன்.

அதிர்ட்டை வசமாக, என்னைத் தங்கள் குடும்பத்தில் ஒருவராக நடத்துகின்ற ஒரு அன்பார்ந்த குடும்பத்தில் நான் வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். எனது தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளை அவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு எனக்கு எப்பொழுதும் தயக்கம் ஏற்பட்டதில்லை.

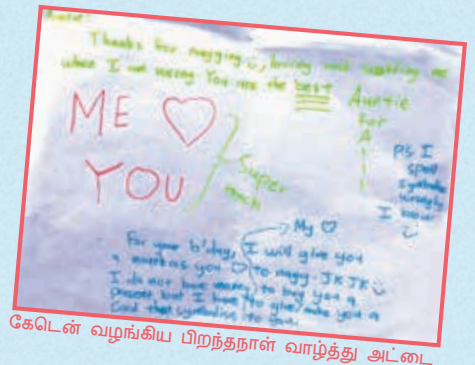
குடும்பத்தினர் எனக்கு எல்லா நேரங்களிலும் ஆதரவளிக்கின்றனர். நாம் சம்பாதித்த பணத்தை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பது போன்ற பல விஷயங்களை எனது முதலாளியிடமிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டேன். காலப்போக்கில், நான் அவர்களுடைய மூன்று குழந்தைகளான வன்னெஸ்ஸா, கேடென் மற்றும் காலண்ட்ரா ஆகியோருடன் மிகவும் நெருக்கமாகி விட்டேன்.



CNY 2018 - இன் போது லியா மற்றும் கிறிஸ்



லியாவும் குழந்தைகளும் தோ பாயோ நீச்சல் வளாகத்தில் நீச்சல் பயிற்சி வகுப்பில் இருந்தபோது



கேடென் வழங்கிய பிறந்தநாள் வாழ்த்து அட்டை

குடும்பத்தினர் எனக்கு எல்லா நேரங்களிலும் ஆதரவளிக்கின்றனர். நாம் சம்பாதித்த பணத்தை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பது போன்ற பல விஷயங்களை எனது முதலாளியிடமிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டேன்.

# அடுக்குமாடி வீடுகளில் மேற்கொள்ள வேண்டிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

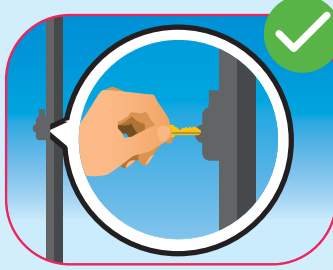
முதலாளி ஒரு அடுக்குமாடி வீட்டில் குடியிருந்தால், நீங்கள் வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும் போது மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டிய கட்டாயமாகும். சன்னல்களைச் சுத்தம் செய்வது, துணிகளை உலர்த்துவது உள்ளிட்ட நடவடிக்கைகள் உங்கள் வேலையில் உள்ளடங்கலாம். நீங்கள் ஒரு உயரமான தளத்தில் வேலை செய்கிறீர்கள் என்றால், இவை அபாயகரமானதாக இருக்கலாம். உங்களை நிலைகொள்ளச் செய்வதற்கான ஒரு நாள் திட்டத்தில் (Settling-In Programme) நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட "செய்யக்கூடிய மற்றும் செய்யக்கூடாத நடவடிக்கைகளை" நடைமுறைப்படுத்துவதை தயவுசெய்து நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வேலைகளை எப்பொழுதும் பாதுகாப்பாக மேற்கொள்ளுங்கள்.

**துணிகளை  
உலர வைக்கும் போது:**

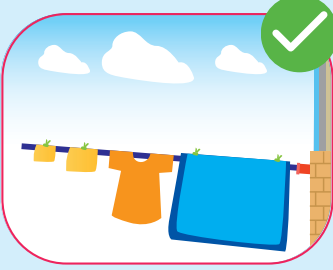


உங்கள் பாதுகாப்பு தரையில் நன்றாக ஊன்றியிருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள். உடலை சன்னலுக்கு வெளியே நீட்டக்கூடாது. உங்கள் உடல் சன்னலுக்கு உள்ளேயே இருக்க வேண்டும்.

**சன்னல்களைச்  
சுத்தம் செய்யும்போது:**



சன்னலின் உட்புறத்தைச் சுத்தம் செய்வதற்கு முன்னர், எப்பொழுதும் முதலில் சன்னலைப் பூட்டிடுங்கள்.



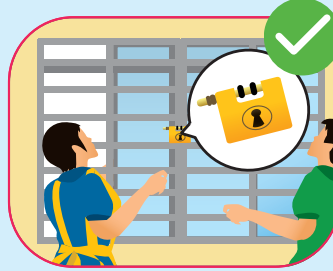
கனமான துணிகளைக் கம்பின் பிராக்டெக்ட்டுக்கு அருகிலும், இலேசான துணிகளைக் கம்பின் இறுதிப் பகுதியிலும் தொங்கவிட வேண்டும்.



சன்னலைச் சுத்தம் செய்வதற்கான நீண்ட கைப்பிடிக்களைக் கொண்டிருக்கும் கருவிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.



உலர்ந்த துணிகளை எடுக்கும் போது, முதலில் கம்பை உள்ளிழுத்து, அதன்பிறகு துணிகளை அகற்றுங்கள்.



தரை மட்டத்திற்கு மேலே உள்ள வீடுகளின் வெளிப்புறச் சன்னல்களைச் சுத்தம் செய்யும் போது, கீழ்க்கண்டவற்றை உறுதிசெய்யவும்:

- உங்கள் முதலாளியோ அல்லது ஒரு வயது வந்த நபரோ மேற்பார்வை செய்வதற்கு உடன் இருப்பது;
- சன்னல்களில் கம்பிகள் இருப்பது மற்றும் அவை பூட்டப்பட்டு இருப்பது.



## மன உறுதி வெற்றிக்கு மிக முக்கியமானது

தனது 44வது வயதில், இந்தோனேசிய வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்ணான சுயாந்தி தனது தாய்நாட்டில் இரண்டு வீட்டு மனைகளையும், இரண்டு கடைகளையும் வாங்கியுள்ளார். அவரால் அவற்றை எவ்வாறு வாங்க முடிந்தது?

சுயாந்தி சிங்கப்பூருக்கு முதன்முதலாக வேலை செய்ய வந்த போது அவருக்கு வெறும் 25 வயதே ஆகியிருந்தது. தனக்கும் தனது குடும்பத்தினருக்கும் ஒரு சிறந்த வாழ்க்கையை ஏற்படுத்தித் தருவதே அவரது முதல் விருப்பமாக இருந்தது.

வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கான நிதி சார்ந்த விழிப்புணர்வுத் திட்டங்கள் மற்றும் சுய மேம்பாட்டுத் திறன்களில் நிபுணத்துவம் பெற்ற ஒரு அமைப்பான அய்தாவை ஒரு தோழி சுயாந்திக்கு அறிமுகப்படுத்தினார். அவர் தனது சொந்த சேமிப்புகளைப் பயன்படுத்தி ஆங்கிலம், கணினி மற்றும் பண நிர்வாகப் பயிற்சி வகுப்புகளில் சேர்ந்தார்.

தனது விடாமுயற்சி மற்றும் மன உறுதியினால், அவர் 2012ல் பட்டம் பெற்றார். அந்தப் பயிற்சி வகுப்புகளில் அவர் பெற்ற அறிவு அவருக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்தது. அவர் தனது முதலாளிகளுடன் உரையாடுவதற்கும், தனது பணத்தைத் திறமையாகக் கையாளுவதற்கும் அது பெரிதும் உதவியது.

"அய்தாவில், வரவுசெலவைத் திட்டமிடுவது மிகவும் முக்கியம் என்று எனக்குக் கற்றுத்தரப்பட்டது," என்று சுயாந்தி நம்முடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார். எனவே, அவர் ஒவ்வொரு மாதமும் சேமிக்கத் தொடங்கினார். அதன் விளைவாக அவரால் வீட்டுமனைகளையும் கடைகளையும் வாங்க முடிந்தது.

சுயாந்தி மற்ற வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்காகப் பின்வரும் ஆலோசனையைக் கூறுகிறார்: "நீங்கள் ஏதேனும் வாங்க விரும்பும் போது, அது அவசியமா என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். அது அவசியமற்றது எனில், அதை வாங்காமல் பணத்தைச் சேமிப்பதே சிறந்ததாகும்."

# ஊதியத்தை மின்னணு முறையில் செலுத்துதல் (ஈ-பேமெண்ட்)



வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கான POSB சம்பளப்பட்டியல் கணக்கைத் தொடங்குதல்

சிங்கப்பூரில் தற்சமயம் வேலை செய்துகொண்டிருக்கும் வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் தற்போது இல்லப் பணியாளர்களுக்கான நிலையம் வாயிலாக POSB சம்பளப்பட்டியல் கணக்கைத் (FDW) தொடங்குவதற்கு விண்ணப்பிக்கலாம். உங்கள் ஊதியத்தை நீங்கள் நேரடி வங்கிப் பரிமாற்றம் வாயிலாகப் பெறுவதற்கு இக்கணக்கு வழிவகுக்கிறது. இதற்குத் தொடக்க வைப்புத்தொகையோ அல்லது ஒவ்வொரு மாதமும் நிர்வகிக்க வேண்டிய குறைந்தபட்ச சராசரி அன்றாட இருப்புத்தொகையோ தேவையில்லை.

இதற்கு விண்ணப்பிக்கப், பின்வரும் வழிமுறைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்:

1. [www.cde.org.sg/payrollfdw](http://www.cde.org.sg/payrollfdw) என்ற இணைய முகவரியில் இருந்து ஒப்புதல் படிவத்தைப் பதிவிறக்கம் செய்து பூர்த்திசெய்யுங்கள். நீங்கள் சம்பளப்பட்டியல் கணக்கைத் தொடங்குவதற்குக் கோரியுள்ளதை நீங்களும் உங்கள் முதலாளியும் அறிவீர்கள் என்பதை ஒப்புக்கொள்வதற்கான படிவத்தில் இருதரப்பினரும் கையொப்பமிட வேண்டியிருக்கும். கணக்கு வெற்றிகரமாகத் தொடங்கப்பட்டவுடன், ஆவணங்களை உங்கள் வேலை அனுமதிச் சீட்டில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் முகவரிக்கு வங்கி அனுப்பி வைக்கும்.
2. கீழ்க்கண்டவற்றின் தெளிவான வண்ணப் பிரதிகளைத் தயார் செய்யுங்கள்:
  - உங்கள் கடவுச்சீட்டு (மொதங்களுக்கு மேற்பட்ட செல்லுபடிக்க காலத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்), மற்றும்
  - உங்கள் வேலை அனுமதிச் சீட்டு அட்டை (முன்புறமும் பின்புறமும்) அல்லது மனிதவள அமைச்சின் கொள்கை அளவிலான ஒப்புதல் கடித்ததின் (IPA) முதல் இரண்டு பக்கங்கள்
3. எதிர்காலத் தகவல் தொடர்புகளுக்காக உங்கள் மின்னஞ்சல் முகவரி மற்றும் கைபேசி எண்ணைக் குறிப்பிடுங்கள். கைபேசி எண்ணானது உங்கள் வேலை அனுமதிச் சீட்டு/கடவுச்சீட்டின் அடிப்படையில் பதிவுசெய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
4. உங்கள் திருமண நிலைமை மற்றும் கல்வி நிலையைக் குறிப்பிடவும் (நீங்கள் CED-க்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புகிறீர்கள் என்றால்).

நீங்களும் உங்கள் முதலாளியும் மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஆவணங்களை ஏதேனும் CDE அலுவலகங்களில் செவ்வாய் மற்றும் ஞாயிறுக் கிழமைகளில் காலை 10 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை சமர்ப்பிக்கலாம்.

இதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் ஆவணங்களை ஸ்கேன் செய்து [contact@cde.org.sg](mailto:contact@cde.org.sg) என்ற மின்னஞ்சல் முகவரியில் அனுப்பி வைக்கலாம்

குறிப்புகள்:

- a. \*தொடக்க வைப்புத்தொகை மற்றும் குறைந்தபட்ச சராசரி அன்றாட இருப்புத்தொகை தேவைக்கான விலக்களிப்பைப் பெறுவதற்கு, நீங்கள் POSB/DBS-இல் இதற்கு முன்னர் எந்தக் கணக்குகளையும் வைத்திருக்கக் கூடாது. மேலும், POSB சம்பளப்பட்டியல் கணக்கானது (FDW) வங்கிக் கிளைகள் வாயிலாக அல்லாமல், POSB ஆன்லைன் சேனல் வாயிலாக CDE-இன் துணைபுடன் விண்ணப்பிக்கப்பட வேண்டும். மேலும் விவரங்களுக்கு நீங்கள் [www.cde.org.sg/payrollfdw](http://www.cde.org.sg/payrollfdw) -இல் அல்லது உங்கள் வேலைவாய்ப்பு நிறுவனத்திடம் சரிபார்த்துக் கொள்ளலாம்.
- b. விண்ணப்பம் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதும், உங்களுக்கு ஏடிஎம் -இல் பயன்படுத்த முடிகின்ற ஒரு DBS புற்று அட்டை வழங்கப்படும். விண்ணப்பம் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பிறகு, கணக்கு மற்றும் அல்லது அட்டையின் செயல்பாடுகள் குறித்து உங்களுக்கும் உங்கள் முதலாளிக்கும் கேள்விகள் இருந்தால், நேரடியாக வங்கியைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

## இல்லப் பணியாளர்களுக்கான நிலையம் (CDE)

வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் தயக்கமின்றி பழகுவதற்கு, வேலைவாய்ப்பு தொடர்பான பிரச்சினைகள் குறித்து ஆலோசனை பெறுவதற்கு, நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பதற்கு மற்றும் மூன்று CDE அலுவலக அமைவிடங்களில் கிடைக்கப்பெறும் பலன்களைப் பெற்று மகிழ ஒரு CDE உறுப்பினராக பதிவுசெய்துகொள்வதற்குத் தேர்வு செய்துகொள்ளலாம்.

- i) சிட்டி பிளாஸா - 810 கேலாங் சாலை, #02-01, சிங்கப்பூர் 409286
- ii) லக்கி பிளாஸா - 304 ஆர்ச்சர்ட் சாலை, #04-05, சிங்கப்பூர் 238863
- iii) பெனிஞ்சலா பிளாஸா - 111 நார்த் பிரிட்ஜ் ரோடு, #02-42, சிங்கப்பூர் 179098

CDE அலுவலகங்கள் செவ்வாய் முதல் ஞாயிறு வரை, காலை 10 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை இயங்குகின்றன. அவை திங்கள் மற்றும் பொது விடுமுறை நாட்களின் போது மூடப்பட்டிருக்கும்.

# சிறந்த நிதி நிர்வாகம்

சிறந்த நிதி நிர்வாகம் குறித்து இங்கு சில உதவிக்குறிப்புகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன:

- தேவையற்ற செலவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் - உங்களுக்கு அவசியம் தேவையானவற்றுக்கு மட்டுமே செலவு செய்யுங்கள். தேவைகளுக்கும் விருப்பங்களுக்கும் இடையே மிகப்பெரிய வித்தியாசம் உள்ளது. உங்களுக்கு அப்பொருள் உண்மையிலேயே அவசியமா என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
- எவ்வாறு வரவு-செலவைத் திட்டமிடுவது என்பது குறித்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள் - வரவு-செலவைத் திட்டமிடுவது என்றால் ஒரு திட்டத்திற்குள் உங்கள் பணத்தைச் செலவிடுவது என்று அர்த்தமாகும். ஒரு புதிய ஆடை அல்லது காலணியை வாங்குவது போன்ற நீங்கள் செய்ய வேண்டிய அல்லது செய்வதற்கு விரும்புகின்ற விஷயங்களைச் செய்வதற்கு உங்களிடம் போதுமான பணம் உள்ளதா என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். அவற்றில் சிலவற்றை நீங்கள் அவசரமாகச் செய்ய வேண்டியிருக்காமல் இருக்கலாம், எனவே உங்களிடம் போதுமான பணம் இருக்கும் போது நீங்கள் அவற்றை வாங்க முடிவுசெய்யலாம்.
- உங்கள் சேமிப்புகளை வளர்த்துடுங்கள் - ஒரு தொகையை அன்றாடம் அல்லது மாதந்தோறும் ஒதுக்கிவைத்து, அதை உங்கள் வங்கிக் கணக்கில் செலுத்துங்கள்.

உங்களுக்குப் பணக் கஷ்டம் ஏற்பட்டால், முதலில் உங்கள் முதலாளியிடமோ அல்லது வேலைவாய்ப்பு நிறுவனத்திடமோ ஆலோசனை கேளுங்கள். கடன் கொடுப்போரிடமிருந்து கடன் வாங்குவது உங்களைப் பிரச்சினையில் சிக்கவைக்கலாம்

உரிமம் இன்றி கடன்கொடுப்போரிடமிருந்து கடன் வாங்கக்கூடாது. உங்களுக்கு விரைவாகவும் சலபமாகவும் கடன்களை வழங்குவதாகக் கூறும் குறுஞ்செய்தி, முகநூல் அல்லது பிற சமூக ஊடக விளம்பரங்களுக்குப் பதிலளிக்கக்கூடாது.

உங்கள் கடனை நீங்கள் திருப்பிச் செலுத்தவில்லை என்றால், உரிமம் இன்றி கடன்கொடுப்போர் உங்களையும் உங்கள் முதலாளிகளையும் துன்புறுத்துவார்கள். அதன் விளைவாக உங்கள் வேலையை இழப்பீர்கள்.

உங்கள் கடனை உங்களால் திருப்பிச் செலுத்த இயலவில்லை என்றால், அவர்களின் உரிமம் இன்றி கடன்கொடுத்தல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கும் நீங்கள் கட்டாயப்படுத்தப்படலாம். நீங்கள் இந்தக் குற்றத்தைச் செய்தால், நீங்கள் சட்டப்படிக்க கடுமையாகத் தண்டிக்கப்படுவீர்கள். மேலும், உங்கள் வேலை அனுமதிச் சீட்டு இரத்துசெய்யப்படும்.

உங்கள் வேலை அனுமதிச் சீட்டு அட்டையை மற்றவர்களுக்குக் கடனாகக் கொடுக்கக்கூடாது. வேறு யாரேனும் ஒருவர் உங்கள் பெயரில் கடன் வாங்க அதைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளக்கூடும்.

உரிமம் இன்றி கடன்கொடுப்போர் உங்களை அணுகினால் அல்லது துன்புறுத்தினால்,



காவல்துறையை 999 என்ற எண்ணில் அல்லது X-AH-LONG நேரடித் தொலைப்பேசி எண்ணை 1800-9-24-5664 (1800-X-AH-LONG) - இல் அழையுங்கள்

# FAST FDW களிப்பில்லம் (கிளப்ஹவுஸ்)

ஆண்டுக்கு வெறும் \$10 செலவில் வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் FAST FDW களிப்பில்லத்தில் எல்லா வசதிகளையும் நிகழ்ச்சிகளையும் மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிக்கலாம். ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும், சுமார் 300 வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் இந்தக் கேளிக்கை நிரம்பிய பொழுதுபோக்கு நிலையத்திற்கு வருகை புரிகின்றனர். உங்களுக்கு ஆர்வம் இருந்தால், இதில் உறுப்பினராகுங்கள்!

இங்கு இருக்கின்ற ட்ரெட்மில் சாதனங்கள் மற்றும் நிலையான மிதிவண்டிகளைப் பயன்படுத்தி அல்லது ஸூம்பா மற்றும் பிலேட்ஸ் வகுப்புகளில் இணைந்து உங்கள் உடலை உறுதியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.



பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டைச் சார்ந்த ஒரு வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்ணான சேலி பகிர்ந்துகொண்டது.

*"நான் வழக்கமாக அரை மணிநேரம் ட்ரெட்மில்லில் உடற்பயிற்சி செய்கிறேன். அதைத் தொடர்ந்து ஒரு மணிநேரம் ஸூம்பா மற்றும் யோகா பயிற்சி செய்கிறேன்."*

நீங்கள் காதிகக் கைவினைகள் மற்றும் சமையல் நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்பதன் மூலம் புதிய பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளைத் தொடங்கலாம் அல்லது உங்கள் சமையற்கலைத் திறன்களை மேம்படுத்திக்கொள்ளலாம். ஒரு சிறப்பு இத்தாலிய உணவு வகைப் பயிற்சி வகுப்பையும் FAST அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. 30-க்கும் மேற்பட்ட வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் ஐந்து வார இறுதிகளில் இப்பயிற்சி வகுப்பை வெற்றிகரமாக நிறைவுசெய்துள்ளனர்.

35 வயதான பெத் அவர்கள் 2017-இல் இருந்து சமையற்கலை வகுப்புகளில் கலந்துகொண்டு வருகிறார்.

*"இங்கு, நான் சீன, இந்திய, மலாய், ஜப்பானிய, ஆங்கிலேய மற்றும் இத்தாலிய உணவு வகைகளைச் சமைப்பதற்குக் கற்றுக் கொண்டேன்." என்று இவர் கூறுகிறார். "எனது முதலாளிகளுக்காக நான் வாத்து சாதத்தைச் சமைத்த போது, அவர்கள் ஆச்சரியமடைந்தனர்! அவர்கள் நான் சமைத்த உணவைச் சுவைத்த பிறகு என்னை வெகுவாகப் பாராட்டினர், அதனால் நான் மிகவும் பெருமிதமடைந்தேன்!"*



நண்பர்களுடன் மகிழ்ச்சியுடன் பொழுதைக் கழிக்க விரும்புவர்கள் கரோக்கி அறைகளைப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது தாய்நாட்டில் உள்ள தனது குடும்பத்தினருடன் உரையாடுவதற்குக் கணினி அறைகளைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

*"FAST எனது இரண்டாவது வீட்டைப் போன்றதாகும். நான் சிங்கப்பூரை விட்டுச் செல்லும் போது, FAST-யையும், இங்கு நான் பெற்ற நண்பர்களையும் பிரியும் துயரை அடைவேன்."*

என்று இந்தோனேசியாவில் இருந்து வந்துள்ள ஆயு கூறுகிறார்.

மகிழ்ச்சியுடன் பொழுதைக் கழிப்பதற்கு, இளைப்பாறுவதற்கு மற்றும் ஓய்வெடுப்பதற்கு, FAST FDW களிப்பில்லத்தில் இணைந்திடுங்கள்!



இது 2985, ஜாலான் புக்கிட் மெரா, #01-1B, சிங்கப்பூர் 159457 -இல் அமைந்துள்ளது. வழிகாட்டல்கள் மற்றும் மேலும் தகவல்களுக்கு [www.facebook.com/fast.org.sg](http://www.facebook.com/fast.org.sg) என்ற முகவரில் FAST-இன் முகநூல் பக்கத்தைப் பார்வையிடுங்கள். அல்லது, 1800 339 4357 என்ற எண்ணில் FAST -ஐ அழையுங்கள்.

## உங்கள் மனவழுத்தத்தை நிர்வகிக்கக்



### கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

உங்களால் உங்கள் வேலையைச் சமாளிக்க முடியாவிட்டால் அல்லது ஒரு புதிய துழுவலுக்கு உங்களைப் பொருத்திக்கொள்ள இயலாவிட்டால், குறிப்பாக நீங்கள் முதல்முறையாக இங்கு வந்துள்ள ஒரு வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண் என்றால், உங்கள் முதலாளி, நண்பர்கள் அல்லது வேலைவாய்ப்பு நிறுவனத்துடன் பேசுங்கள். நீங்கள் எவ்வாறு உணர்ச்சிநீர்கள் என்பதை அவர்களிடம் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்களுக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு ஏற்படுத்தக் கூடாது. எப்பொழுதும் உங்கள் குடும்பத்தைப் பற்றி நினைத்துப் பாருங்கள். அவர்கள் உங்கள் தாய்நாட்டில் நன்றாக வாழ்வதற்காகத் தான் நீங்கள் சிங்கப்பூரில் வேலை செய்ய வந்துள்ளீர்கள்.

நீங்கள் யாரிடமேனும் பேச வேண்டிய அவசியமிருந்தால், 1800 225 5233 என்ற எண்ணில் இல்லப் பணியாளர்களுக்கான நிலையத்தையோ அல்லது 1800 221 4444 என்ற எண்ணில் சிங்கப்பூர் அபய ஆலோசனைச் சங்கத்தையோ (SOS) அழையுங்கள். இந்த இரண்டு உதவித் தொலைப்பேசி எண்களும் 24 மணிநேரமும் செயல்படுகின்றன.

### மனவழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்

நீங்களோ அல்லது உங்கள் நண்பர்களில் யாரேனும்ோ பின்வரும் ஏதேனும் அறிகுறிகளை அனுபவித்தால், தயவுசெய்து உடனடியாக உதவியை நாடுங்கள்:

- 🌟 சிக்கிக்கொண்டதாக அல்லது நம்பிக்கை இழந்தவராக உணர்தல்.
- 🌟 கடுமையான உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள் (கோபம், துக்கம், எரிச்சலுணர்வு, பொறுப்பற்ற தன்மை)
- 🌟 மகிழ்ச்சியான அல்லது சோகமான மனநிலை ஊசலாட்டங்களைக் கொண்டிருத்தல்.
- 🌟 குழப்பமாக இருப்பதாக உணர்தல், அல்லது பயந்த நிலையில் இருத்தல்.
- 🌟 தற்கொலை அல்லது மரணமடைவது குறித்து பேசுதல்.



## பயனுள்ள தொடர்பு விவரங்கள்

உதவி அல்லது அவசர காலங்களுக்காக பின்வரும் எண்களைக் குறித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

MOM வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண் (FDW) உதவித் தொலைபேசி எண்

பிற அவசரக் காலங்கள்



1800 339 5505

ஆம்புலன்ஸ்த் 995

இந்த நேரடித் தொலைபேசி எண்ணானது, நலவாழ்வு, ஊதியம் மற்றும் பிற வேலைவாய்ப்புத் தொடர்பான விவகாரங்கள் தொடர்பாக உதவி மற்றும் ஆலோசனையை நாடுகின்ற வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கானதாகும்.

காவல்துறை 999

### பிற உதவித் தொலைபேசி எண்கள்

இல்லப் பணியாளர்களுக்கான நிலையம் 1800 CALL CDE 1800 225 5233 (24 மணிநேரம்)	சிங்கப்பூர் அபய ஆலோசனைச் சங்கம் (SOS) 1800 221 4444 (24 மணிநேரம்)
வேலைவாய்ப்பு நிறுவனங்களின் சங்கம் (சிங்கப்பூர்) 6836 2618	ACMI நேரடி தொலைபேசி எண் 9188 9162
	சமூக ஆதரவு மற்றும் பயிற்சிக்கான வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் சங்கம் (FAST) கட்டணமில்லா நேரடித் தொலைபேசி எண் 1800 339 4357 (24 மணிநேரம்)

### அரசுத் தூதரகங்கள் மற்றும் உயர் ஆணையங்கள்

வங்கதேசம் 6255 0075	கம்போடியா 6341 9785	இந்தியா 9172 9803	இந்தோனேசியா 6737 7422 / 9295 3964
மியான்மர் 6735 1672	பிலிப்பைன்ஸ் 6737 3977	இலங்கை 6254 4595	தாய்லாந்து 6737 2475 / 8421 0105