

INFORM

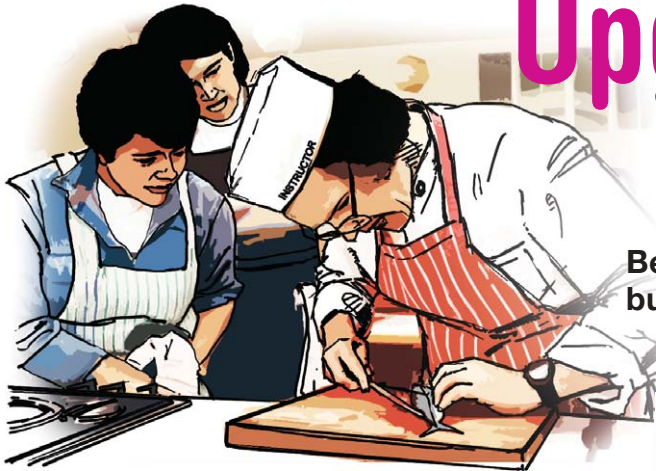
ISSUE 06
JANUARY 2009

FACTS

DEVELOPMENTS

WELL-BEING

Upgrading Skills, Improving Lives



Being an FDW requires not just the desire to earn a living, but also the skills to perform tasks efficiently.

Today, there are many skills training organisations that provide Foreign Domestic Workers (FDWs) with the necessary skills to enhance their abilities and employability. Some of these organisations include **Foreign Domestic Worker Association for Skills Training (FAST)**, **Workskills Development Centre Pte Ltd (WDC)**, and the **Archdiocesan Commission for the Pastoral Care of Migrants & Itinerant People (ACMI) Training Centre**.

FAST is a voluntary organisation that provides FDWs with courses in cooking, computer literacy and elderly and baby care. It believes that by participating in training programmes, FDWs can be more capable in performing their work. At the same time, they will be better prepared for future careers when they return home.

Like **FAST**, **WDC** was established to provide training that aims to develop individuals for employability as well as personal and career advancements. **WDC** offers courses like Domestic Household Services, which teaches how to clean effectively as well as how to press garments and linens.

The **ACMI Training Centre** on the other hand equips FDWs with skills which would enrich and empower them. With newfound skills, FDWs can now perform their tasks more efficiently and confidently.

Courses like cooking and hairdressing are popular among **ACMI** trainees. Cooking courses, which feature Western and Asian cuisines, teach trainees the proper use of utensils and ingredients. Angelina Madayag, 43, a Filipina Volunteer Teacher says that trainees are also introduced to table setting as well as other skills.

The hairdressing course first teaches the basics of haircutting and hairstyling methods, including professional colouring. Nelly Arnaiz, 37, a Filipina Volunteer Teacher shares that enrolling at **ACMI** is a productive experience. "FDWs can come here during their day off and learn a lot."



The **ACMI Training Centre** held its graduation on 9 Nov 2008. **ACMI** Chairperson, Connie Fong, said in her speech that as long as migrant workers want to improve their lives, **ACMI** will continue to work with them to realise their dreams.

Like most graduates, Tira, 34, from Indonesia is grateful for her **ACMI** experience. She intends to share the knowledge she has gained with her family. Mary Rose Edjan, 23, from the Philippines, says that she took up a course at **ACMI** to improve herself. She believes that new skills mean better employment opportunities.

For course details, please turn to page 4.

Answer a question based on this article and stand a chance to win attractive prizes!

See contest details on page 2.

Inside: Caring for Children



Effective Housekeeping



Recipe of the Month: Steamed White Pomfret



Speak Up

Say You

Say Me

We welcome your feedback. Share your views on issues and ideas that concern you and your fellow workers!

Send your letters to:

INFORM

Ministry of Manpower
120 Kim Seng Road,
Blk H, Singapore 239436

"My employers treat me very nicely. I've learned from them how to cook and how to save water and electricity in the household."

- Ei Ei Tun, Burmese

"The family I live with is very nice to me. I admire how Singapore looks after the welfare of the Foreign Domestic Workers."

- Dhel Barcena, Filipina

"Different people have different personalities so it is good to be patient and open to adapting to a new environment."

- Jeanneth Catidas Baladiag, Filipina

"INFORM is a good newsletter for us FDWs because it gives advice on how to work diligently, patiently and honestly for our employers."

- Maria Teresa Cuatro, Filipina

Caring for Children

Taking care of children is a huge responsibility. Not only are you expected to attend to the needs of your charge, but also to keep them safe especially when your employers are not around.

In most Singaporean households, both parents go to work, usually leaving the children in your care. To make your job easier and more rewarding, get to know the children you have to take care of. Communicate with the parents to have a clearer idea of how to care for them. Find out if the children have needs that require special attention.

In the living room:

- Do not place furniture and other objects near windows. Children might climb onto them to reach for the windows.
- Lock the window grilles at all times.
- Keep loose, small and breakable objects out of children's reach.
- Do not allow children to play near furniture with sharp edges, glass tables and doors.
- Never leave children alone in baby walkers or strollers. They may topple over and fall.
- Drawers and cupboard doors should be latched to prevent from slamming on children's fingers.

In the kitchen:

- Keep matches, lighters and sharp objects out of children's reach.



- Turn the handles of hot pots and pans inwards.
- To prevent choking, cut rounded or smooth food into small pieces before feeding children. Also remember to remove bones from meat/fish.



In the bathroom:

- Keep all medicines, detergents, toiletries, cosmetics and cleaning supplies in a locked area.
- When preparing the children's bath, add hot water to cold, not the other way around. Never leave a child alone in a bathtub or basin.
- To prevent slips, keep the bathroom floor as dry as possible.

Cleanliness is a Must

Prevent the spread of germs by washing your hands as well as the children's hands regularly. Practise this good habit before and after preparing food as well as meals, after changing diapers, after using the toilet, and after playing.

A Learning Process

Taking care of children is a continuous learning process. You may ask your employer to enrol you in a training course. This will benefit you, your employer, and especially their children.

Be Vigilant

Be on the lookout for any changes in the children's behaviour such as eating and sleeping habits. If you notice any changes, inform the parents immediately.

Child Safety

Children are more prone to injuries because they are unaware of dangers. To prevent injuries at home, take the necessary protective measures to keep the home safe.

Child Safety tips courtesy of Health Promotion Board

SMS the Correct Answer and Win Attractive Prizes!

Prizes sponsored by
Western Union Global Network Pte Ltd

Stand a chance to win by answering this question:

Attending training courses will improve my ability and employability?

Yes or **No**



Here's how to join:

1) Type this into your mobile phone
**INFORM<space>Work Permit Number
<space>Answer**

For example:
INFORM 123456789 YES

2) Send your answer to 9680 6601 before
28 February 2009, 12pm

* Standard SMS charges apply.

Note:

- Participants must be foreign domestic workers working in Singapore.
- The authorized account holder of the mobile phone is responsible for the SMS charges incurred.
- In the event of a dispute, only the entry submitted by the account holder of the mobile phone number is accepted.
- All winners will be notified via SMS.
- The lucky winners will be picked from a pool of all correct numbers submitted.
- Each participant can win only ONCE.
- All winners must produce their work permit card at the point of collection of the prizes.

Effective Housekeeping

Work smart around the house. Manage your chores effectively by establishing a routine and by being skilled in what you do.

A clean and orderly house provides a relaxing environment for you and your employer. Therefore you play an important role in maintaining the tidiness of the home.

Here are suggestions on how you can make your work easier to manage. But remember what your employer expects of you and what instructions they need you to follow.

Keeping it Clean

Save yourself time by creating a cleaning routine. Neileen Gomez, 29, from the Philippines, says that it helps to have a timetable. This allows her to prioritise her chores and manage her time.

A cleaning routine could involve cleaning one room at a time. This will allow you to break the work up into smaller chunks. Another way to do this is to perform one task throughout the house before moving on to another task. For example, vacuuming the entire house from end to end before proceeding to the next task.

You can also try to multitask by grouping certain chores together. For example, since doing the laundry does not require too much attention, you can do another chore such as dusting, while the clothes are in the washing machine.

When a huge chore such as bathroom cleaning becomes too tiring, you can clean one bathroom first and then switch to a lighter chore before cleaning another bathroom.



Taking the Extra Step

Learn new skills. Ask your employer if you could enrol in a skills training program. The things you learn there can be applied in your work.

Maintain a cheerful attitude even if the work becomes dull and repetitive. “Just love your job and perform it to the best of your abilities. This will make the work easier,” shares Nanik Setyowati, 23, from Indonesia.

FDWs Receive a Helping Hand

When Foreign Domestic Workers (FDWs) arrive in Singapore for the first time, they are usually overwhelmed by their new environment. However, despite this change, most FDWs adapt to Singapore life by facing each day with a positive outlook, and through the help of the people around them.

Donna Khristine Pojol, 31, from the Philippines, shares that life in Singapore is very different from what she was used to. “Singaporeans work very hard so they expect you to work very hard for them too.”

In her four years here, Donna has eased well into the Singapore work life with the support of her employers whom she says are very caring. “My employers accept people for who they are, not for what they do,” she says. She also adds that it helps to have friends whom she can talk to. They certainly lessen her homesickness.

Theresia Seydi Manengkey, 29, from Indonesia, on the other hand says that the only thing that makes life in Singapore difficult is being away from her loved ones.



- Donna Khristine Pojol, 31

-Theresia Seydi Manengkey, 29

For three years now, Theresia has been with the same employer whom she considers as family.

Donna and Theresia were also among the 60 recipients of the Western Union Foundation Education Grant Program which aims to help migrant workers with the financial cost of educating their children.

“I’m a single mother with four children. The grant helped furnish some of the things my kids need in school,” says

Donna. “The education fund was very helpful for my two daughters who are both in school,” says Theresia who, like Donna, is also a single parent.

Both Donna and Theresia plan to stay in Singapore for a few more years. Thanks to the support of employers and friends, FDWs like Donna and Theresia are motivated to work harder for a better future for their families.

Winner's Circle

SMS Contest
Winners
of Issue 5

Winners

1. Surati
2. Siti Alillis
3. Nurwahyu Widayasih
4. Dyah Ayu Paramita Siwi
5. Sati
6. Susilowati
7. Gloria Buenviaje Gascon
8. Asih Sumarniah
9. Sumiyati Binti Adi Utomo
10. Karuppaian Thenmozhi

*Prize winners for Issue 5 SMS Contest may redeem their prizes at Western Union outlets between 1 March - 31 March 2009.

The following winners will receive a radio set with CD function*.

Recipe of the Month

Steamed White Pomfret

Ingredients (for 4 - 5 persons)

- 1 medium-sized white pomfret
- 3/4 teaspoon salt
- 1 tablespoon finely chopped ginger
- Pepper
- 2 dried mushrooms, soaked and sliced thinly
- 3 stalks of spring onions, cut into 3cm lengths
- 1 large red chili shredded, with seeds removed
- Chinese parsley

Sauce Ingredients

- 1 tablespoon light soy sauce
- 1 teaspoon oyster sauce
- 1 1/2 tablespoons sesame oil
- 1/2 teaspoon sugar
- 2 tablespoons chicken stock



How to Prepare:

1. Clean fish and cut three slits on both sides of the body. Marinate fish with salt, pepper and ginger and set aside for 15 minutes.
2. Mix sauce ingredients thoroughly in a small bowl. Pour the mixture over the fish. Arrange sliced mushrooms and spring onions on the fish and add a dash of pepper. Place a rack in a wok with boiling water. Place the fish on the rack and cover wok. Steam for 12-15 minutes.
3. Garnish with shredded red chili, spring onions and parsley. Serve hot.

Useful Contacts

Keep the numbers below for help or emergency



MOM Foreign Domestic Worker (FDW) Toll-Free Hotline 1800-339 5505

The hotline is for FDWs seeking assistance and advice on well-being, salary and other employment-related matters.



Ambulance / Fire 995



Police 999



ACMI Hotline 6280 5424



Humanitarian Organisation for Migration Economics (HOME) Hotline 6341 5525



Transient Workers Count Too (TW2C) 1800-888-1515



Samaritans of Singapore (SOS) Toll-Free Hotline 1800-221 4444



Embassy of Republic of Indonesia 6737 7422
Kedutaan Besar Republik Indonesia



Embassy of the Republic of the Philippines 6737 3977
Embahada ng Republika ng Pilipinas



Embassy of the Union of Myanmar 6735 1672
သံရုံး၊ မန်မာနိုင်ငံ



High Commission of the Democratic Socialist Republic of Sri Lanka 6254 4595
ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී සමාජවාදී ජනරජයේ මහ බොම්සරිය



High Commission of India 6737 6777
இந்திய உயர் ஆணையகம்



High Commission of the People's Republic of Bangladesh 6255 1579
হাই কমিশন গণ প্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার



Royal Thai Embassy 6737 2644
สถานเอกอัครราชทูตไทย

Quick Tips Crime Prevention

Your employer's home is not only your workplace. It is also where you live. Keep it secure for everyone. Take precautionary measures that would ensure home safety.

- Lock all doors and grill gates while at home.
- Never let a stranger in. Use the door viewfinder to identify a visitor.
- Never hide keys outside the house.
- Do not leave notes outside the house announcing your absence.
- Inform the Police of suspicious looking persons outside your house.
- Secure all doors and windows before you leave home.

Self-Improvement Courses

Subject	International Cuisine	Dressmaking
Organisation	FAST	ACMI
Contact	6735 7687	6284 8797
What you learn	Learn how to prepare international cuisines which include Malay, Western and Indian dishes.	Understand how to use dressmaking tools like the sewing machine and how to sew simple garments like blouses and skirts.

INFORMASI

ISSUE 06
JANUARI 2009

FAKTA

PERKEMBANGAN

KESEJAHTERAAN



Meningkatkan Keterampilan, Memperbaiki Kehidupan

Untuk menjadi seorang Pembantu Rumah Tangga (PRT) yang baik, tak cukup hanya memiliki keinginan untuk mendapatkan gaji saja, tapi diperlukan juga keterampilan untuk dapat melakukan tugas secara efisien.

Sekarang ini banyak organisasi pelatihan keterampilan yang menyediakan PRT dengan berbagai pelatihan keterampilan yang dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan mereka, serta agar bisa mendapatkan pekerjaan yang lebih baik. Beberapa organisasi ini termasuk **Foreign Domestic Worker Association for Skills Training (FAST)**, **Workskills Development Centre Pte Ltd (WDC)**, dan **Archdiocesan Commission for the Pastoral Care of Migrants & Itinerant People (ACMI) Training Centre**.

FAST adalah organisasi sukarelawan yang menyediakan PRT kursus-kursus memasak, komputer, serta perawatan bagi bayi dan orang tua. Dengan berpartisipasi dalam program pelatihan ini, PRT dapat menjadi lebih mampu melakukan pekerjaan mereka. Di saat yang sama, mereka menjadi lebih siap untuk karir masa depan saat mereka pulang ke negaranya.

Seperti **FAST**, **WDC** didirikan untuk menyediakan pelatihan yang bertujuan untuk membangun para individu untuk bisa mendapatkan pekerjaan yang lebih baik serta perkembangan pribadi dan karier. **WDC** menawarkan beragam kursus seperti Berbagai Layanan Rumah Tangga, yang mengajarkan cara untuk bersih-bersih dengan efektif serta cara menyeterika pakaian dan seprai.

ACMI Training Centre melengkapi PRT dengan berbagai keterampilan yang akan memperkaya dan memberdayakan mereka. Dengan berbagai keterampilan baru ini, PRT kini dapat melakukan berbagai tugas mereka dengan lebih efisien dan percaya diri.

Kursus seperti memasak dan tata rambat sangat populer di antara para peserta pelatihan **ACMI**. Kursus memasak yang menampilkan masakan Barat dan Asia, mengajarkan para peserta pelatihan penggunaan yang benar berbagai peralatan masak dan berbagai bahan masakan diikuti dengan praktik langsung. Angelina Madayag, 43, seorang Guru Sukarelawan dari Filipina mengatakan bahwa para peserta pelatihan juga diperkenalkan dengan cara mengatur meja dan keterampilan lain.

Kursus tata rambat pertama-tama memberitahukan dasar-dasar metode pemotongan rambut dan menata rambut, termasuk pemberian warna secara professional. Nelly Arnaiz, 37, seorang Guru Sukarelawan Filipina berbagi bahwa mendaftar di **ACMI** adalah



pengalaman yang produktif. "PRT dapat datang ke sini di hari libur mereka dan dapat belajar banyak hal."

ACMI Training Centre menyelenggarakan acara kelulusan pada 9 Nov 2008. Ketua Pengurus **ACMI**, Connie Fong, mengatakan dalam pidatonya bahwa selama para pekerja migran ingin meningkatkan taraf hidup mereka, **ACMI** akan terus bekerja bersama mereka untuk membuat mimpi mereka menjadi kenyataan.

Seperti kebanyakan peserta yang lulus, Tira, 34, dari Indonesia sangat senang dengan pengalamannya di **ACMI**. Dia bermaksud berbagi pengetahuan yang telah didapatkannya dengan keluarganya. Mary Rose Edjan, 23, dari Filipina, bilang kalau tujuannya ikut kursus di **ACMI** adalah untuk meningkatkan diri. Dia percaya bahwa keahlian baru berarti kesempatan kerja yang lebih baik.

Untuk perincian kursus, silakan lihat halaman 6.

Jawab pertanyaan berdasarkan artikel ini dan berpeluang memenangi hadiah yang menarik!

Lihat perincian kontes di halaman 7.

Di Dalam:

Merawat Anak-anak



Bersih-bersih Rumah dengan Efektif



Resep Bulan Ini: Ikan Bawal Putih Kukus



Omong-Omong

Omong Anda

Omong Saya

Kami menyambut umpan balik dari kamu. Kongsilah pandangan kamu tentang isu-isu dan ide yang menjadi perhatian kamu serta teman sekerja kamu!

Kirimkan surat kamu kepada:

INFORMASI

Ministry of Manpower
120 Kim Seng Road,
Blk H, Singapore 239436

“Majikan saya sangat baik terhadap saya sejak awal saya mula bekerja di rumahnya. Nasihat saya buat teman yang lain: Janganlah malu bertanya jika kurang memahami nasihat majikan. Hiasi wajahmu dengan senyuman, bersikap ramah dan ceria tiap saat.”

- *Badiatul Mustafidah, Indonesia*

“Menjadi PRT memang membutuhkan kesabaran. Di kala kita sedih, cobalah untuk mengingati tujuan kita kerja dan terus maju.”

- *Sri Handayani, Indonesia*

“Bapak Romeinor dan ibu Normah sekeluarga telah banyak menolong saya dan mereka sangat bermurah hati membantu saya menyesuaikan diri di negeri orang.”

- *Umayah Sriwahyuni, Indonesia*

“Majalah INFORMASI sangat bermanfaat bagi kami sebagai PRT terutama bagi mereka yang baru mula bekerja karena ianya banyak petunjuk-petunjuk dan kisah pengalaman PRT yang lain untuk memberi kami lebih semangat untuk bekerja.”

- *Mahdalena, Indonesia*

Merawat Anak-anak

Merawat anak-anak adalah tanggung jawab besar. Kamu tak hanya diharapkan untuk memenuhi kebutuhan anak asuh kamu, tapi juga menjaga mereka tetap aman terutama saat majikanmu tidak ada.

Di kebanyakan rumah tangga Singapura, kedua orang tua bekerja, biasanya meninggalkan anak-anak dalam asuhanmu. Untuk membuat pekerjaanmu menjadi lebih mudah dan lebih bernilai, kenallilah anak-anak yang harus kamu urus. Berkomunikasilah dengan orang tuanya agar kamu bisa lebih tahu tentang cara mengurus mereka. Cari tahu apa anak-anak tersebut memerlukan perhatian khusus.

Di ruang keluarga:

- Jangan letakkan perabotan atau benda lain di dekat jendela. Anak-anak mungkin akan memanjatnya untuk mencapai jendela.
- Selalu kunci gerendel jendela sepanjang waktu.
- Jauhkan benda-benda kecil dan mudah pecah dari jangkauan anak-anak.
- Jangan perbolehkan anak-anak bermain dekat perabotan yang berujung tajam, terbuat dari kaca atau pinto.
- Jangan tinggalkan anak-anak sendirian di alat bantu jalan bayi atau kereta dorong. Mereka mungkin terjungkal atau jatuh.
- Pintu laci dan lemari harus dikaitkan untuk mencegah tangan anak-anak terjepit.

Di dapur:

- Jauhkan korek api, pemantik api dan benda-benda tajam dari jangkauan anak-anak.



- Putar pegangan panci dan penggorengan ke arah sebelah dalam.
- Untuk mencegah tersedak, potong makanan kecil-kecil atau dilunakkan sebelum memberi makan anak-anak kecil. Ingat juga untuk menyingkirkan tulang dari daging/ikan.



Di kamar mandi:

- Simpan semua obat, deterjen, sabun, kosmetik dan perlengkapan kebersihan di tempat terkunci.
- Saat mempersiapkan air mandi anak-anak, tambahkan air panas ke air dingin, bukan sebaliknya. Jangan tinggalkan anak sendirian di bak atau baskom mandi.
- Untuk mencegah terpeleset, jaga lantai kamar mandi sekering mungkin.

Kebersihan adalah Keharusan

Hindari penyebaran bibit penyakit dengan sering mencuci tanganmu dan tangan anak-anak. Praktikkan kebiasaan baik ini sebelum dan sesudah mempersiapkan makanan, mengganti popok, menggunakan toilet, dan setelah bermain.

Proses Belajar

Merawat anak adalah proses belajar yang tak ada habisnya. Kamu bisa meminta majikanmu untuk mendaftarkan kamu di kursus pelatihan. Hal ini akan menguntungkan bagimu, majikanmu dan terutama anak-anak mereka.

Tetap Awas

Waspadalah terhadap adanya perbedaan perilaku anak-anak seperti kebiasaan makan dan tidur. Jika kamu melihat adanya perubahan, segera beri tahu orang tua.

Keamanan Anak

Anak-anak lebih mudah celaka karena mereka tidak sadar akan bahaya. Untuk mencegah kecelakaan di rumah, lakukanlah pencegahan terhadap kecelakaan dengan menjaga agar rumah tetap aman.

Tips Keamanan Anak ini diberikan oleh Badan Promosi Kesehatan

SMS Jawaban yang Benar dan Menang Hadiah Menarik!

Hadiah di sponsor oleh
Western Union Global Network Pte Ltd

Ambil peluang untuk menang dengan menjawab pertanyaan ini:

Menghadiri kursus pelatihan akan meningkatkan kemampuan serta lebih mudah mencari pekerjaan?

Yes atau No



Begini caranya untuk ikut serta:

1) Ketik ini di ponselmu
**INFORM<spasi>Nomor Izin Kerja
<spasi>Jawaban**
Contohnya:
INFORM 123456789 YES

2) Kirimkan jawaban kamu ke 9680 6601 sebelum 28 Februari 2009, jam 12 sore.

*Berlaku biaya SMS biasa.

Catatan:

- Para peserta harus PRT asing yang bekerja di Singapura.
- Pemegang akun sah dari ponsel bertanggung jawab atas biaya SMS yang terjadi.
- Jika ada pertikaian, cuma penyampaian SMS dari pemilik nomor telepon ponsel akan diterima.
- Semua pemenang akan diberi tahu lewat SMS.
- Para pemenang yang bertuah akan diundi dari kelompok penyampai SMS yang mengandung jawaban yang betul.
- Setiap peserta hanya bisa menang SEKALI.
- Semua pemenang harus menunjukkan kartu izin kerja saat pengambilan hadiah.

Senarai Pemenang

Pemenang Kontes SMS Edisi 5

Pemenang berikut ini akan menerima radio dengan pemutar CD.*

Pemenang

1. Surati
2. Siti Alilis
3. Nurwahyu Widayasih
4. Dyah Ayu Paramita Siwi
5. Sati
6. Susilowati
7. Gloria Buenviaje Gascon
8. Asih Sumarniah
9. Sumiyati Binti Adi Utomo
10. Karuppaian Thenmozhi

*Pemenang hadiah Kontes SMS Edisi 5 dapat menukarkan hadiah mereka di gerai Western Union antara 1 March 09 - 31 March 09.

Resep Bulan Ini



Ikan Bawal Putih Kukus

Bahan-bahan (untuk 4 - 5 orang)

- 1 ikan Bawal Putih ukuran sedang
- 3/4 sendok teh garam
- 1 sendok makan jahe dicacah halus
- Lada Putih
- 2 Jamur kering, direndam dan diiris tipis
- 3 Batang daun bawang dipotong menjadi 3cm
- 1 Cabai merah besar dicabik-cabik dan biji dibuang
- Seledri

Bahan Saus


- 1 sendok makan kecap encer
- 1 sendok teh saus tiram
- 1 1/2 sendok makan minyak wijen
- 1/2 sendok teh gula
- 2 sendok makan kaldu ayam bubuk

Cara Mempersiapkan:





1. Bersihkan ikan dan iris melintang kedua sisinya. Rendam ikan dengan garam, lada dan jahe. Sisihkan selama 15 menit.
2. Campur bahan saus di mangkuk kecil. Tuangkan campuran tersebut di atas ikan. Susun irisan jamur dan daun bawang serta tambahkan sedikit lada. Tempatkan rak di atas wajan yang berisi air mendidih. Tempatkan ikan di atas rak dan tutup wajan. Kukus selama 12-15 menit.
3. Hiasi dengan potongan cabai, daun bawang dan seledri. Sajikan panas-panas.

Kontak Berguna

Simpan nomor-nomor ini untuk pertolongan cemas

 **Kementerian Tenaga Kerja Singapura** 1800-339 5505
Bagian Pembantu Rumah Asing (MOM PRT) Panggilan Percuma

Nomor ini untuk pembantu rumah asing yang inginkan pertolongan dan nasihat dalam hal kesejahteraan, gaji dan lain-lain perkara mengenai pekerjaan.

-  **Mobil Ambulans / Kebakaran** 995
-  **Polisi** 999
-  **ACMI Hotline** 6280 5424
-  **Humanitarian Organisation for Migration Economics (HOME) Hotline** 6341 5525
-  **Transient Workers Count Too (TWC2)** 1800-888-1515
-  **Samaritans of Singapore (SOS) Nomor Telepon Bebas Pulsa Hotline** 1800-221 4444

-  **Kedutaan Besar Republik Indonesia** 6737 7422
-  **Kedutaan Besar Republik Filipina** 6737 3977
Embahada ng Republika ng Pilipinas
-  **Kedutaan Myanmar Bersatu** 6735 1672
သံရုံး၊ မန်မာနိုင်ငံ
-  **Komisi Tinggi Republik Sosialis Demokratis Sri Lanka** 6254 4595
ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ මහ කොමසාරිස්
-  **Komisi Tinggi India** 6737 6777
இந்திய உயர் ஆணையகம்
-  **Komisi Tinggi Republik Rakyat Bangladesh** 6255 1579
হাই কমিশন
গণ প্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
-  **Royal Thai Embassy** 6737 2644
สถานเอกอัครราชทูตไทย

Tip Cepat Pencegahan Kejahatan

Rumah majikan kamu bukan saja tempat kerja kamu, tapi juga tempat kamu tinggal. **Buatlah tetap aman untuk semua orang. Lakukan langkah pencegahan keamanan yang memastikan keamanan rumah.**

- Kunci semua pintu dan gerendel gerbang saat di rumah.
- Jangan pernah biarkan orang lain masuk. Gunakan lubang intip pada pintu untuk melihat pengunjung yang datang.
- Jangan pernah menyembunyikan kunci di luar rumah.
- Jangan pernah meninggalkan catatan di luar rumah yang menyebutkan kamu tidak ada di rumah.
- Beri tahu Polisi jika ada orang yang mencurigakan di luar rumahmu.
- Kunci semua pintu dan jendela sebelum kamu meninggalkan rumah.

Kursus-Kursus Peningkatan Diri

Pelajaran	Masakan Internasional	Membuat baju
Organisasi	FAST	ACMI
Kontak	6735 7687	6284 8797
Apa yang kamu pelajari	Belajar cara mempersiapkan masakan Internasional termasuk masakan Melayu, Barat dan India.	Mengerti cara penggunaan peralatan pembuatan baju seperti mesin jahit dan cara menjahit baju sederhana seperti blus dan rok.

Bersih-bersih Rumah dengan Efektif

Bekerja dengan pintar di sekitar rumah. Mengelola pekerjaan kamu dengan efektif dengan membuat rutinitas dan menjadi ahli dalam pekerjaan yang kamu lakukan.

Rumah yang rapi dan bersih membuat lingkungan yang nyaman bagimu dan majikanmu. Jadi, kamu punya peran penting dalam mempertahankan kerapian rumah.

Ini beberapa saran tentang cara kamu membuat pekerjaanmu menjadi lebih mudah dikelola. Tapi ingat apa yang majikan kamu harapkan serta perintah mereka yang harus kamu ikuti.

Jaga agar Bersih

Hemat waktu dengan menciptakan kebiasaan rutin untuk bersih-bersih. Neileen Gomez, 29, dari Filipina, mengatakan sangat membantu untuk membuat sebuah jadwal. Hal ini membuatnya memprioritaskan tugas-tugasnya dan membuatnya bisa mengelola waktu.

Kebiasaan rutin untuk bersih-bersih bisa mencakup membersihkan sebuah kamar sekali waktu. Hal ini akan membuat pekerjaan menjadi lebih ringan. Cara lain adalah melakukan satu pekerjaan di seputar rumah sebelum melakukan pekerjaan lain. Contohnya, menyedot debu seluruh rumah seluruhnya sebelum melakukan pekerjaan lain.

Kamu juga bisa mencoba melakukan pekerjaan ganda dengan mengelompokkan beberapa pekerjaan sekaligus. Contohnya, karena mencuci tidak membutuhkan banyak perhatian, kamu bisa melakukan pekerjaan lain seperti mengelap debu sementara pakaian ada di mesin cuci.

Saat pekerjaan berat seperti membersihkan kamar mandi menjadi terlalu melelahkan, kamu bisa membersihkan satu kamar mandi dulu lalu beralih ke pekerjaan lain sebelum membersihkan kamar mandi lainnya.



Melakukan Langkah Tambahan

Belajar berbagai keterampilan baru. Tanyalah majikanmu jika kamu bisa mendaftar ke program pelatihan keterampilan. Hal-hal yang bisa kamu pelajari di sini bisa diterapkan di pekerjaanmu.

Tetaplah berlaku riang jika pekerjaan jadi membosankan dan itu-itu saja. "Cintai pekerjaanmu dan lakukan yang terbaik sesuai kemampuanmu. Ini akan membuat pekerjaan menjadi lebih mudah," kata Nanik Setyowati, 23, dari Indonesia, berbagi.

PRT Mendapatkan Bantuan

Saat Pembantu Rumah Tangga (PRT) tiba di Singapura untuk pertama kalinya, mereka biasanya kaget dengan lingkungan baru mereka. Bagaimanapun, meski ada perubahan ini, kebanyakan PRT beradaptasi dengan kehidupan Singapura dan menghadapinya dengan positif serta lewat bantuan orang yang ada di sekeliling mereka.

Donna Khristine Pojol, 31, dari Filipina, berkata bahwa kehidupan di Singapura sangatlah berbeda dengan apa yang biasa dijalaninya. "Orang-orang Singapura bekerja sangat keras, jadi mereka ingin kamu juga bekerja keras untuk mereka."

Setelah empat tahun berada di sini, Donna telah bisa masuk ke kehidupan kerja Singapura dengan dukungan dari majikannya yang dikatakannya sangat sayang. "Majikan saya menerima orang sesuai diri mereka, bukan apa yang mereka kerjakan," katanya. Dia juga menambahkan bahwa sangat membantu untuk mempunyai teman bicara. Mereka akan mengurangi rasa kangenya.

Theresia Seydi Manengkey, 29, dari Indonesia, mengatakan bahwa satu-satunya hal yang membuat hidup di Singapura menjadi sulit adalah berada jauh dari orang-orang yang dicintainya.



- Donna Khristine Pojol, 31

- Theresia Seydi Manengkey, 29

Kini, setelah tiga tahun, Theresia bersama majikan yang sama yang telah dianggapnya keluarga.

Donna dan Theresia adalah salah satu dari 60 penerima Western Union Foundation Education Grant Program yang bertujuan untuk membantu para pekerja migran dengan biaya pendidikan anak-anak mereka.

"Saya adalah orang tua tunggal dengan empat anak. Bantuan ini membantu untuk membeli sejumlah hal yang anak-anak saya

butuhkan untuk sekolah," kata Donna. "Dana pendidikan sangat berguna untuk kedua putri saya yang masih bersekolah," kata Theresia yang seperti Donna, adalah orang tua tunggal juga.

Baik Donna dan Theresia berencana untuk tinggal di Singapura selama beberapa tahun. Berkat dukungan majikan dan teman-teman, PRT seperti Donna dan Theresia menjadi termotivasi untuk bekerja lebih giat untuk membangun masa depan yang lebih baik untuk keluarga mereka.