A Ministry of Manpower (MOM) publication specially for foreign domestic workers in Singapore

INFORM

ISSUE 09
SEPTEMBER 2010

FACTS • DEVELOPMENTS • WELL-BEING

Keep Stress Away, and Make the Best of Your Stay

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

See contest details on page 4

Balancing various duties in your work is an important part of your job scope. From cleaning the house, to looking after the children and preparing meals. It is important for you to keep yourself healthy, happy and alert at all times. This way, you will be able to perform your duties confidently and efficiently.

Ask yourself how you start each day. Are there days when you get up feeling tired even though you slept early the night before? Or maybe there were times when you felt anxious while doing your work, and irritable in your daily chores?

If the above sounds familiar to you, then you could be suffering from stress. While a healthy level of stress helps you to think on your feet, too much stress can interfere in how you work and care for the family you live with.

It is important that you learn how to manage yourself and your time well so that stress does not take over you.

Tips to Keep Stress Away

1) Communication

Be open and honest with your employer. If you are facing problems performing on the job, speak to your employer. Do not keep the unhappiness to yourself as this can result in poor relations with your employer and affect your work.

Sharon Lim, an employer, says, "FDWs are real people with real problems, I believe we can improve their work by providing a listening ear when they need it."

2) Learning to Relax

Spend some time at the end of each day to do something that helps you to relax like reading, writing or sewing. Find a simple way to keep yourself happy.

Sally Tinghoi T shares a tip on how she calms herself down. "On days which I feel I have a lot to do and start to panic, I usually sit down, count to 10 and say a little prayer. This helps me to feel comfortable and confident again!" said the FDW.

3) Building Emotional Strength

To feel good on the outside, you must feel good from within. It is important that you build your emotional happiness by focusing on good thoughts.

Look at pictures of your loved ones and remind yourself of the reasons for coming to Singapore in the first place.

4) Get Organised

Plan each day well by being organised in your chores. Managing your time by listing your duties according to importance, will make your day run smoothly, and help you meet daily duties with confidence.

So remember, there are many ways to manage stress. You just need to understand what causes your stress and find positive ways to deal with it!

If you need to speak to someone, you may call the **Samaritans of Singapore (SOS) 24-hour hotline*** at

1800-221-4444

*The hotline and other useful numbers are available on **page 4** for you to cut out and keep for reference.

Inside:
Keep Clean And Look Good On The Job
Quick Tips - Clothes Care
Recipe of the Month: Tacos With Chicken Stuffing

Keep Clean and Look Good on the Job

A good FDW not only performs well in her duties, she should also be neatly groomed and presentable. Practising good personal hygiene is important in ensuring that you are safe, healthy and able to continue performing your tasks well.

Want to know if your hygiene standards are acceptable? Take this quick test. Find out what your score says about you!

Circle **Y** for **YES** or **N** for **NO.**

1) I wash my dirty clothes at least every two days. (Y) (N)
2) I shower at least twice a day. (Y) (N)
3) I brush my teeth after every meal (Y) (N)
4) I wash my hands after using the toilet. (Y) (N)
5) I cover my nose and mouth when I cough or sneeze. (Y) (N)
6) I trim my fingernails to keep them short and neat. (Y) (N)
7) I make sure I wash my hands before handling food. (Y) (N)
8) My towels and bed sheets are washed regularly. (Y) (N)
9) I use a body deodorant or spray on a daily basis. (Y) (N)
10) I wash my hair every two days, and have it tied up neatly if it is long. (Y) (N)

What Your Results Say

If you have 8-10 (Y)
Good work! You have high personal hygiene standards. Keep it up!

If you have 5-7 (Y)
Almost there! You can improve your personal standards by using the tips above to help you.

If you have 1-4 (Y)
Below average! You need to take more effort in keeping yourself clean on the job. Poor hygiene can result in an unhealthy home for both you and your employers!

Breaking the Law with a Second Job

Recently, a FDW was caught by MOM for taking a second job as a part-time domestic worker on her days off without her employer's knowledge.

She needed the extra income to send more money home due to a family situation.

Whatever the reason, it is illegal to take on a second job.

If you are caught, you will have to face the consequences, including being prosecuted and banned from working in Singapore. This will not help the family you have left behind.

All You Need to Know About Sending Money Home

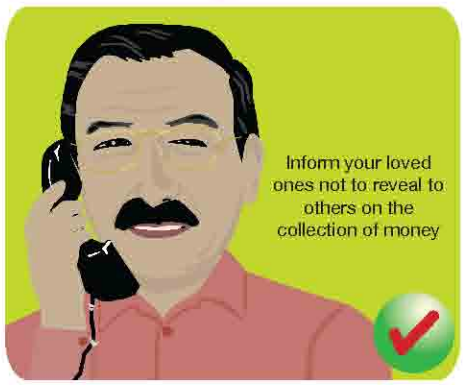
The most rewarding part of working in Singapore is sending money back to your loved ones.

Here are some simple but effective pointers provided by Western Union.

Firstly, always go through a reliable vendor that will guarantee the safe transfer of your money. Getting friends or contacts to carry money home for you may result in money being misplaced, resulting in unnecessary misunderstandings.

Western Union explains that consumers usually look for convenience, reliability of transaction with service provider and value-for-money when approaching a remittance service provider.

Secondly, call home and give the recipient the necessary information that will help him or her receive the money. The receiver must always carry official documents (with photo) to support his or her identity when collecting the money. Also, ensure you explain clearly to the recipient the amount sent and the time that the money will be available.



Thirdly, advise your receiver not to reveal to outsiders that he or she is expecting money to be remitted. This is to prevent strangers from harming or stealing from your family.

These simple steps will help ensure that your money gets to your loved ones each time safely.

Recipe of the month

Tacos with Chicken Stuffing (serves 3 to 4)

How To Prepare:

1. Put the chicken pieces into a bowl and marinate with the orange juice, keep for 10 minutes.
2. Add cooking oil to a hot pan (put heat to medium). Once warm, add the sliced bell pepper and stir fry for 4 minutes. Then, add the sliced onion and stir fry for 3 more minutes.
3. Warm the tortillas in a microwave for 20 seconds, and put the cooked chicken on top, then add the lettuce and roll tightly.
4. Serve with chili sauce for a better flavor.

Ingredients:

1. 720 gram chicken breast cut into slices
2. ½ onion sliced
3. 1 green bell pepper sliced
4. 8 pieces of tortilla wrap
5. 4 leaves lettuce chopped
6. Salt
7. Pepper
8. 200ml orange juice
9. 2 tsp cooking oil
10. Chili sauce (optional)

Quick Tips

Clothes Care

The right care for different types of clothes will ensure clothes stay in good condition longer. Ask your employer on the make of their clothes and then check against this chart for the right handling:

- Silk : Dry clean or hand wash in mild soap and lukewarm water.
- Lycra : Hand or machine-wash in lukewarm water. Drip dry or tumble dry low.
- Suede : Dry clean or machine gentle wash.
- Cotton : Machine wash and tumble dry low. Use warm water in cycle.
- Nylon : Machine wash and tumble dry low. Use warm water and add a fabric softener to the final rinse cycle.
- Spandex : Hand or machine-wash in lukewarm water.
- Wool & Suiting : Dry Clean.
- Linen : Dry clean or hand wash in mild soap.

The Straits Times Forum
20th Aug 2010

'Those wonderful people helped me with my claim for salary.'

MRS CONCEPCION ENGINCO BESA: 'My heartfelt thanks to those wonderful people at the Ministry of Manpower's foreign manpower management division who helped me with my claim for salary from my previous employer. Thank you to Ms Sunati Ahmad and Ms Dawn Chen of legal services, Ms Joey Neo Bao Yen, and the director of manpower. Thanks also to my current employer Mark Nicholls and Ms Annette King for their support.'

If you are faced with employment-related or well-being issues, please call the MOM FDW toll-free hotline.

The Melodious Voice of Khin Shwe Latt is Here in Singapore

32 year old Khin Shwe Latt from Nyawn Lay Pin, Myanmar, is so gentle and sweet, you cannot help but smile at this young lady. She is a woman who says very little. And so it comes as a great surprise that the fairly shy Miss Khin hopes to become a singer some day.

Qn: How would you describe your 4 months here in Singapore?
Khin: I am happy working in Singapore, as I like Singapore and I am also getting income to send back to my country.

Qn: What is your biggest challenge or difficulty you face?
Khin: I need to learn to speak better English. One of the best ways I find to improve my English skills is to listen to my employer's and children's dialogue. I also practise talking to them and sometimes I refer to the dictionary.

Qn: How similar or different is the Burmese culture, compared to Singapore?
Khin: Myanmese are shy while Singaporeans are very outspoken. Singaporeans are also fast workers, and are very ambitious.

Qn: Is there anything interesting we should know about you? A special skill or talent?
Khin: I can sew very well. I used to work in a garment factory and was very happy working there. In the factory I used to sew every day except on Sundays. Now I sew when I have the time or when I need a new outfit for a special function. I can stitch simple frocks, skirts and tops.

Qn: What are your dreams?
Khin: I hope to become a singer one day. Currently, I can only sing Myanmese songs, but one day when my English improves, I hope to sing in English too.

Winner's Circle

SMS Contest Winners of Issue 08

The following winners will each receive a Diadora sports watch

Winners

1. Orpa Taneo
2. Ani Kahi Timba
3. Susan Ari Handayanti
4. Kristianti
5. Marinel Facunda Padama
6. Liezel Salarde Dolojan
7. Marilyn Martin Ramos
8. Marifel Bolesa Alcalde
9. Mary Jane Ganadores Faulve
10. Lia Novitasari

Winners will be notified via SMS

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 (TWC2)	**1800-888-1515**
Samaritans of Singapore (SOS) Toll-Free Hotline	**1800-221-4444**
Embassy of Republic of Indonesia	6737 7422
Embassy of the Republic of the Philippines	6737 3977
Embassy of the Union of Myanmar	6735 1672
High Commission of the Democratic Socialist Republic of Sri Lanka	1800-626 2595
High Commission of India	6737 6777
High Commission of the People's Republic of Bangladesh	6255 0075
Royal Thai Embassy	6737 2644

Speak Up

Say You Say Me

We welcome your feedback. Write to us about the good relationship that you share with your employer. The most inspiring story might just be featured in a future issue!

"I am very close to my employer's mother, Madam Linda Yeo. She gives me advice whenever I encounter problems. She also taught me how to open a bank account so that I can save money to provide for my family back home."

- Judelyn Abian Llapitan, Philippines

"My employer taught me how to cook many dishes and how to do household chores. She takes care of me very well and I feel like a part of the family."

- Khi Khi Khing, Myanmar

"The key to being a good FDW is to have open communication with your employer. Most importantly, be responsible and be sincere in your work."

- Maria Concepcion, Phillippines

"Reading INFORM, I've learned more tips on how to fulfill my duties well. Thank you INFORM!"

- Jollybeth Serdena Serilla, Philippines

Send your letters to:

INFORM

Ministry of Manpower
120 Kim Seng Road,
Singapore 239436

Self-Improvement Courses

	Asia Innovatory Management School
Subject	Computer Fundamentals Subsidised by FAST, the course will help you understand computers, its operating systems and the different hardware and software.
Training Schedule	12 & 26 Sep 2010 (1:00pm – 5:00pm) 10 & 24 Oct 2010 (1:00pm – 5:00pm) 7 & 21 Nov 2010 (1:00pm – 5:00pm)
Contact	Call Kristine at 6227 5464 or email kristine@aimschoolonline.com

Stand a chance to win by answering this question:

If you are always irritable, tired and anxious, you could be suffering from stress.

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 18th October 2010

*Standard SMS charges apply.
*Prizes may change without prior notice.

SMS the Correct Answer and Win Attractive Prizes!

Prizes sponsored by Western Union Global Network Pte Ltd

Note:

- Participants must be foreign domestic workers working in Singapore.
- The authorised 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 answers submitted.
- Each participant can win only ONCE.
- All winners must produce their work permit card at the point of collection of the prizes.

Resep Bulan Ini

Taco Isi Ayam (untuk 3 hingga 4 porsi)

Cara Menyiapkan:

1. Letakkan potongan ayam di mangkuk dan rendam dengan perasan jeruk selama 10 menit.
2. Tuang minyak pada wajah (panas sedang). Ketika sudah hangat, masukkan potongan paprika dan goreng selama 4 menit. Kemudian, tambahkan satu siung bawang merah dan goreng hingga kering selama 3 menit.
3. Panaskan tortilla di microwave selama 20 detik, letakkan ayam yang sudah matang di atasnya, kemudian daun selada, lalu gulung.
4. Hidangkan dengan saus lombok supaya lebih nikmat.

Bahan-bahan:

1. 720 gram dada ayam, dipotong-potong
2. Bawang merah ½ siung, diris-iris
3. 1 paprika hijau dipotong kecil-kecil
4. 8 lembar pembungkus tortilla
5. 4 lembar daun selada dicincang halus
6. Garam
7. Merica
8. 200 ml jus jeruk
9. 2 sendok teh minyak goreng
10. Saus lombok (sesuai selera)

Tip Cepat Merawat Pakaian

Merawat pakaian dengan tepat akan menjaga baju dalam keadaan bagus dalam waktu lama. Tanyakan pada majikan Anda bahan dasar pakaiannya dan cocokkan cara menangani bahan tersebut dengan tabel berikut Ini:

- Sutera : Dry clean atau cuci dengan tangan dengan sabun dan air hangat
- Kaus : Cuci dengan tangan atau mesin cuci dengan air hangat. Keringkan dengan cara menggantungnya atau gunakan pengering (tumble dry) dengan panas rendah.
- Kulit : Dry clean atau cuci perlahan-lahan dengan mesin.
- Katun : Cuci dengan mesin dan gunakan pengering (tumble dry) dengan panas rendah. Gunakan air hangat untuk membilas secara bergantian.
- Nilon : Cuci dengan mesin dan gunakan pengering (tumble dry) dengan panas rendah. Gunakan air hangat dan tambahkan pelembut pada bilasan terakhir.
- Spandex : Cuci dengan tangan atau mesin, bilas dengan air hangat.
- Wol dan jas : Dry Clean.
- Linen : Dry clean atau cuci dengan tangan dengan sedikit sabun.

Forum The Straits Times
20 Agustus 2010

'Orang-orang mengagumkan ini membantu saya menuntut gaji saya'

CONCEPCION ENGINCO BESA: 'Saya berterima kasih pada orang-orang yang sangat mengagumkan di Kementrian Tenaga kerja divisi manajemen yang membantu saya menuntut gaji saya dari majikan saya sebelumnya. Terima kasih untuk Ms Sunati Ahmad dan Ms Dawn Chen dari bagian pelayanan hukum, Ms Joey Neo Bao Yen, dan juga direktur sumber daya manusia. Terima kasih kepada majikan saya sekarang Mark Nicholls dan Ms Annette King atas dukungan mereka.'

MOM senang grupnya bisa membantu Mrs Concepcion menuntut gajinya yang tidak dibayarkan oleh majikan terdahulunya. Jika Anda butuh bantuan dalam kasus yang serupa atau memiliki keluhan lain, hubungi hotline MOM dan bicaralah pada petugas kami.

Khin Shwe Latt dari Nyawn Lay Pin, Myanmar, yang berusia 32 tahun sangat ramah dan manis, Anda pasti akan tersenyum melihat wanita muda ini. Ia adalah seorang wanita yang pendiam. Dan sangat mengejutkan mengetahui bahwa Nona Kim yang pemalu ini ingin menjadi seorang penyanyi.

Suara Merdu Khin Shwe Latt Hadir di Singapura

Qn: Bagaimana pendapat Anda setelah 4 bulan di Singapura?
Khin: Saya senang bekerja di Singapura. Selain saya suka Singapura, saya juga bisa mengirimkan uang ke keluarga saya.

Qn: Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi?
Khin: Saya harus belajar berbicara bahasa Inggris lebih baik. Satu cara terbaik untuk meningkatkan bahasa Inggris saya adalah dengan mendengarkan pembicaraan majikan saya dan juga anak-anak. Saya juga belajar berbicara dengan mereka. Kadang kala saya melihat kamus.

Qn: Seberapa mirip atau seberapa beda kebudayaan Myanmar dengan Singapura?
Khin: Orang Myanmar itu pemalu sedang orang Singapura sangat terbuka. Orang Singapura juga bekerja dengan cepat dan sangat ambisius.

Qn: Apakah ada hal menarik yang sebaiknya kami ketahui mengenai Anda? Keahlian atau bakat khusus mungkin?
Khin: Saya bisa menjahit dengan sangat baik. Saya dulu bekerja di perusahaan konveksi dan sangat senang bekerja di sana. Di perusahaan itu saya biasanya menjahit setiap hari kecuali hari Minggu. Sekarang saya menjahit jika saya punya waktu luang atau ketika saya membutuhkan pakaian baru untuk acara khusus. Saya bisa menjahit terusan, rok, dan atasan sederhana.

Qn: Apa impian Anda?
Khin: Saya ingin menjadi penyanyi suatu hari nanti. Saat ini saya hanya bisa menyanyi lagu-lagu dalam bahasa Myanmar, namun suatu hari nanti, ketika bahasa Inggris saya bertambah baik, saya juga ingin menyanyi dalam bahasa Inggris.

Daftar Pemenang

Pemenang Kontes SMS Edisi 08

Pemenang berikut ini masing-masing akan menerima jam tangan olahraga Diadora

Pemenang

1. Orpa Taneo
2. Ani Kahi Timba
3. Susan Ari Handayanti
4. Kristianti
5. Marinel Facunda Padama
6. Liezel Salarde Dolojan
7. Marilyn Martin Ramos
8. Marifel Bolesa Alcalde
9. Mary Jane Ganadores Faulve
10. Lia Novitasari

Winners will be notified via SMS

Nomor-nomor Telepon Penting

Simpan nomor-nomor telepon penting di bawah ini untuk mendapatkan pertolongan

Kementrian Tenaga Kerja Singapura Bagian Pembantu Rumah-tangga Warga Asing (MOM PRT) Telepon Gratis/Tidak Dikenakan Biaya	**1800-339 5505**

Nomor ini untuk pembantu rumah-tangga warga asing yang ingin mendapatkan bantuan dan nasehat dalam hal kesejahteraan, gaji dan masalah-masalah lainnya yang berhubungan dengan 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
Kedutaan Myanmar Bersatu	6735 1672
Komisi Tinggi Republik Sosialis Demokratis Sri Lanka	1800-626 2595
Komisi Tinggi India	6737 6777
Komisi Tinggi Republik Rakyat Bangladesh	6255 0075
Kedutaan Besar Kerajaan Thailand	6737 2644

Omong Omong

Omong Anda

Omong Anda

Kami menantikan masukan Anda. Tulislah pada kami kisah mengenai hubungan Anda yang menyenangkan dengan majikan Anda. Kisah yang paling menarik akan kami muat pada edisi mendatang!

"Dulu saya tak bisa memasak tapi kini saya belajar dan mencuba dari buku resep. Majikan saya senang hati dengan masakan saya dan ia memberikan saya semangat untuk bekerja."

- Karsiyah, Indonesia

"Bersemangatlah untuk berjuang mencari kebahagiaan dan kesuksesan selagi kita masih berkesempatan"

- Munirah, Indonesia

"Anggaplah keluarga majikan seperti keluarga kita sendiri karna itu akan membuat kita betah tinggal bersama mereka."

- Suwarti, Indonesia

"Saya berasa amat senang bekerja di Singapura karena telah banyak belajar dan punyai banyak pengalaman dari pekerjaan, sikap, perilaku dan lingkungan"

- Uswatun Khasanah, Indonesia

Kirim surat Anda ke alamat berikut:

INFORM

Ministry of Manpower
120 Kim Seng Road,
Singapore 239436

Kursus Pengembangan Diri

	Sekolah Manajemen Asia Innovatory
Mata Pelajaran	Jurusan Dasar-dasar Komputer Pelatihan ini akan membantu Anda memahami komputer, sistem operasi, dan perbedaan antara perangkat lunak dan perangkat keras Waktu pelatihan
Jadwal Latihan	2 dan 26 September 2010 (13.00-17.00) 10 dan 24 Oktober 2010 (13.00-17.00) 7 dan 21 November 2010 (13.00-17.00)
Kontak	Hubungi Kristine di 6227 5464 atau email kristine@aimschoolonline.com

Stand a chance to win by answering this question:

If you are always irritable, tired and anxious, you could be suffering from stress.

Yes atau **No**

Cara untuk menjawab kuis

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

2) Kirimkan jawaban kamu ke 9680 6601 sebelum 18 Oktober 2010

*Biaya SMS standar.
*Hadiah bisa berubah tanpa pemberitahuan terlebih dahulu.

SMS Jawaban yang Benar dan Menang Hadiah Menarik!

Hadiah disponsori oleh Western Union Global Network Pte Ltd

Catatan:

- Para peserta harus PRT asing yang bekerja di Singapura.
- Biaya sms akan ditanggung oleh pemilik nomor telepon yang sah.
- Jika ada perselisihan, hanya jawaban kuis yang diajukan oleh pemilik nomor telepon yang sah yang bisa diterima.
- Semua pemenang akan diberi tahu lewat SMS.
- Para pemenang yang beruntung akan diundi dari kelompok yang mengajukan jawaban kuis yang benar.
- Setiap peserta hanya bisa menang SEKALI.
- Semua pemenang harus menunjukkan kartu izin kerja saat pengambilan hadiah.

Jagalah Kebersihan dan Tunjukkan Bahwa Anda Bisa Bekerja dengan Baik

PRT yang baik tidak hanya sekedar bekerja dengan baik, ia pun harus rapi. Menjaga kebersihan pribadi penting untuk memastikan bahwa Anda aman, sehat dan dapat melaksanakan tugas Anda dengan baik.

Ingin tahu apakah standar kebersihan Anda bisa diterima? Jawablah kuis singkat ini dan temukan arti skor Anda.

Lingkari **Y** jika jawaban Anda **Ya** dan **T** jika jawaban Anda **Tidak.**

1) Saya mencuci baju kotor saya setiap dua hari sekali. (Y) T
2) Saya mandi minimal dua kali sehari. (Y) T
3) Saya menyikat gigi dua kali sehari. (Y) T
4) Saya mencuci tangan setelah menggunakan toilet. (Y) T
5) Saya menutup hidung dan mulut saat batuk atau bersin. (Y) T
6) Saya mengunting kuku dan merapikannya. (Y) T
7) Saya mencuci tangan sebelum memgang makanan. (Y) T
8) Handuk dan sprei saya, dicuci secara teratur. (Y) T
9) Saya menggunakan deodoran setiap hari. (Y) T
10) Saya keramas setiap dua hari sekali dan menguncirnya dengan rapi jika panjang. (Y) T

Arti Skor Anda

Jika Anda mengatakan 8-10 (Y)
Bagus! Anda memiliki standar kebersihan yang tinggi. Pertahankan!

Jika Anda mengatakan 5-7 (Y)
Hampir! Anda dapat meningkatkan kebersihan Anda dengan menggunakan tip di atas.

Jika Anda mengatakan 1-4 (Y)
Dibawah rata-rata! Anda perlu berusaha lebih keras lagi agar diri Anda bersih saat bekerja. Kebersihan yang buruk bisa mengakibatkan rumah yang tidak sehat bagi Anda dan majikan Anda.

Melanggar Hukum dengan Pekerjaan Kedua

Ketika seorang PRT membutuhkan uang lebih untuk dikirim ke rumah karena ada beberapa permasalahan keluarga, ia memutuskan untuk mengambil pekerjaan lain sebagai pemantu rumah tangga paruh waktu. Ia menggunakan hari liburnya untuk memperoleh penghasilan tambahan. Majikannya tidak tahu aktivitas ilegal ini hingga akhirnya PRT tersebut ditangkap.

Ingatlah bahwa menerima pekerjaan kedua itu ilegal apa pun alasannya. Jika Anda tertangkap, Anda bisa dijatuhi hukuman dan hal ini tidak akan membantu keluarga yang Anda tinggalkan.

Segala Hal yang Perlu Anda Ketahui tentang Mengirim Uang ke Rumah

Bagian yang paling menyenangkan dari bekerja di Singapura adalah mengirimkan uang pada orang-orang yang Anda kasihi.

Inilah beberapa hal yang sederhana namun efektif yang harus Anda ikuti saat mengirimkan gaji Anda.

Pertama, gunakan selalu pengirim uang terpercaya yang bisa menjamin bahwa uang Anda terkirim utuh. Meminta tolong pada teman untuk membawa uang pulang mungkin bisa menyebabkan uang itu terselip dan terjadi kesalahpahaman yang sesungguhnya tidak perlu.

Western Union mengatakan bahwa konsumen biasanya mencari transaksi yang terpercaya dan nyaman dengan penyedia layanan dan bersedia membayar untuk fasilitas lebih ketika bertransaksi dengan penyedia layanan.

Kedua, pastikan Anda memberitahu dan memberikan informasi yang diperlukan pada pihak penerima, yang akan membantu mereka menerima uang tersebut. Penerima harus selalu membawa dokumen resmi (dengan foto) untuk menunjukkan identitasnya saat menerima uang. Pastikan Anda sudah memberitahu berapa banyak uang yang dikirim dan kapan uang itu bisa diambil.

Ketiga, katakan pada penerima agar tidak memberitahu orang lain bahwa ia sedang menunggu kiriman uang dari Anda. Ini untuk menghindari terjadinya pencurian atau hal-hal yang bisa membahayakan keluarga Anda.

Langkah-langkah sederhana ini akan memastikan bahwa orang-orang yang Anda kasihi menerima uang Anda dengan utuh dan aman.

Majalah khas untuk pembantu rumah asing di Singapura oleh Kementrian Tenaga Kerja (Ministry of Manpower atau MOM)

INFORMASI

ISSUE 09
September 2010

FAKTA • PERKEMBANGAN • KESEJAHTERAAN

Hilangkan Stres dan Nikmati Sebaik-baiknya Saat-saat Anda Tinggal di Sini

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

Lihat perincian contest di halaman 7.

Menyeimbangkan berbagai macam tugas adalah bagian yang penting dalam lingkup pekerjaan Anda. Mulai dari menjaga agar rumah tetap bersih hingga mengawasi anak-anak, menyiapkan makanan dan mengingat kebiasaan-kebiasaan kecil, tugas Anda sebagai PRT sesungguhnya sangat ditentukan oleh kemampuan pribadi Anda. Oleh sebab itu, sangat penting Anda untuk menjaga kesehatan, bergembira dan berjaga-jaga setiap saat. Dengan demikian, Anda pun bisa melaksanakan tugas dengan percaya diri dan efisien.

Tanyalah pada diri Anda sendiri bagaimana Anda memulai hari Anda setiap pagi. Pernahkah Anda merasa capek saat bangun pagi padahal Anda tidur lebih awal malam sebelumnya? Atau mungkin Anda pernah merasa khawatir saat melaksanakan tugas dan terganggu dengan pekerjaan sehari-hari Anda?

Jika masalah diatas terjadi pada Anda, mungkin Anda sedang mengalami stres. Sekalipun tingkatan stres yang sehat dapat membantu Anda berpikir secara realistis, tetapi terlalu banyak stres bisa mengganggu pekerjaan Anda dan perhatian Anda pada keluarga yang tinggal dengan Anda.

Oleh sebab itu, sangat penting bagi Anda untuk mengurus diri sendiri dan bisa mengatur waktu dengan baik, sehingga perasaan stres tidak mengganggu Anda.

Tips untuk menghindari stress

1) Komunikasi

Jujur dan terbukalah dengan majikan Anda. Jika Anda menghadapi masalah dalam pekerjaan, bicarakan dengan majikan Anda dan temukan cara untuk memperbaiki keadaan. Menyimpan ketidakbahagiaan dalam diri sendiri bisa menyebabkan hubungan yang tidak baik dengan majikan Anda dan mengganggu pekerjaan Anda.

Sharon Lim, seorang majikan mengatakan, "PRT adalah manusia biasa dengan permasalahan yang nyata, saya percaya kita bisa membantu mereka bekerja lebih baik dengan cara mendengarkan apabila mereka membutuhkan."

2) Belajar Bersantai

Sisihkan waktu di akhir setiap hari untuk melakukan sesuatu yang membuat Anda santai. Anda mungkin gemar membaca, menulis, atau menjahit. Temukan hal-hal sederhana untuk membuat Anda gembira.

Sally Tinghol T membagikan tip untuk menenangkan dirinya sendiri. "Terkadang saya merasa banyak sekali yang harus saya kerjakan dan saya mulai panik. Saat ini terjadi, saya biasanya duduk, menghitung sampai 10 dan berdoa. Ini membantu saya untuk merasa lebih nyaman dan percaya diri lagi" kata PRT ini.

3) Membangun kekuatan emosional

Agar terlihat bahagia, Anda harus bahagia di dalam. Anda harus membangun kebahagiaan emosional dengan berfokus pada pemikiran positif. Lihatlah foto orang yang Anda cintai dan ingatlah alasan utama Anda datang ke Singapura.

4) Teratur

Dengan banyaknya pekerjaan Anda, pastikan bahwa Anda merencanakan setiap hari Anda dengan bertindak teratur ketika mengerjakan tugas-tugas rumah tangga. Sering kali Anda membuat diri sendiri tegang karena terburu-buru dan tidak membuat rencana untuk hari itu. Aturlah waktu Anda dengan mendata pekerjaan berdasarkan tingkat kepentingan, ini akan membuat hari Anda lancar dan membantu Anda menghadapi pekerjaan Anda dengan penuh percaya diri.

Ingat, ada banyak cara untuk menangani stres. Anda hanya perlu memahami penyebab stres itu dan menemukan cara terbaik untuk menghadapinya.

Jika Anda perlu berbicara dengan seseorang, Anda dapat menghubungi hotline 24 jam Samaritans of Singapore (SOS)

1800-221-4444

*Hotline dan nomor penting lain yang ada di halaman 4 bisa Anda gunting dan simpan sebagai referensi.

Bagian Dalam:

Jagalah Keberanian dan Tunjukkan Bahwa Anda Bisa Bekerja Dengan Baik

Tip Cepat - Merawat Pakaian

Resep Bulan Ini - Taco Isi Ayam