# ကျွန်မ၏ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်မှု မှတ်တမ်း

ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မအား စောင့်ရှောက်ရန် စာအုပ်တစ်အုပ်

# အကြောင်းအရာ


ဇာတ်လမ်း – သင့်ကိုယ်သင် ကြင်နာပါ။ 04

လုပ်ဆောင်ချက် – ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ဘယ်အရာကို နှစ်သက်ပါသလဲ။ 05

ဇာတ်လမ်း – စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် ရွှေ့ပြောင်းအိမ်အကူ အလုပ်သမား (MDW) အနေဖြင့် သင့်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေက ဘယ်အရာတွေ ဖြစ်သလဲ။ 06

လုပ်ဆောင်ချက် – ကျွန်မအိပ်မက်၊ ကျွန်မအနာဂတ် 07

ဇာတ်လမ်း – သင့်ကိုယ်သင် စောင့်ရှောက်ခဲ့ပါသလား။ 08

လုပ်ဆောင်ချက် – ကျွန်မ စိတ်ဖိစီး ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပျက်နေတဲ့အခါ 09

ဇာတ်လမ်း – မကောင်းတဲ့ အတွေးများနဲ့ ခက်ခဲတဲ့ ခံစားချက်တွေကို သင်ဘယ်လို ကိုင်တွယ်နိုင်ပါသလဲ။ 10

လုပ်ဆောင်ချက် – ကျွန်မရဲ့ ကျေးဇူးတရားလက် 11

ဇာတ်လမ်း – သင့်အလုပ်ရှင်နဲ့ သဘောထားချင်းမတိုက်ဆိုင်တဲ့အခါ သင် ဘာကို လုပ်ဆောင်နိုင်သလဲ။ 12

လုပ်ဆောင်ချက် – ကျွန်မအလုပ်ရှင်နဲ့ ကျွန်မ အငြင်းပွားတဲ့အခါ ကျွန်မ ထိန်းချုပ်လို့ရနိုင်တဲ့ အရာတွေအပေါ်ကို အာရုံစိုက်ထားပါမယ်။ 13

ဇာတ်လမ်း – သင့်ရဲ့သုံးစွဲမှုကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ။ 14

လုပ်ဆောင်ချက် – ကျွန်မရဲ့ လစဉ် ဘတ်ဂျက် အစီအစဉ် 15

ဇာတ်လမ်း – သင့်ငွေကို စုဖို့ ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ။ 16

လုပ်ဆောင်ချက် – ငွေစု အစီအစဉ် 17

ဇာတ်လမ်း – သင့်အလုပ်ရှင်နဲ့ သင့်မြတ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ဘယ်လို တည်ဆောက်သလဲ။ 18

လုပ်ဆောင်ချက် – ကျေးဇူးတင်ကြောင်း မှတ်ချက်စာ 19

ဇာတ်လမ်း – လိုအပ်နေတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို သင် ဘယ်လို ကူညီနိုင်မလဲ။ 20

လုပ်ဆောင်ချက် – ကျွန်မမိတ်ဆွေအတွက် ကျွန်မ စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများ 21

ဇာတ်လမ်း – သင်ဟာ သင့်အလုပ်ရှင်နဲ့ ကောင်းကောင်း ပြောဆိုဆက်ဆံပါသလား။ 22

လုပ်ဆောင်ချက် – သင့်အလုပ်ရှင်နဲ့ စကားစတင်ပြောဆိုရန် အကြံပြုချက်များ 23

ရရှိနိုင်သော ကူညီပံ့ပိုးရေး အုပ်စုများနှင့် အကူအညီပေး ဖုန်းလိုင်း 24

# သင့်ကိုယ်သင် ကြင်နာပါ။

သင့်ကိုယ်သင် ကြင်နာ၍ စောင့်ရှောက်ပါ။ သင်အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့ပြီးရင် သင့်အမှားတွေကနေ သင်ယူပါ။ သင်လိုအပ်တဲ့အခါ အကူအညီ တောင်းပါ။

# ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ချစ်တဲ့အရာ

အောက်တွင် ရေးပါ။

ကျွန်မနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
ရယ်စရာကောင်းတဲ့ အရာတစ်ခု

ကျွန်မ တော်တဲ့ အရာသုံးခု

ကျွန်မနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
ဂုဏ်ယူရတဲ့ အရာနှစ်ခု

ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ သရုပ်ဖော်ဖို့
စကားလေးလုံး

# စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် MDW တစ်ဦးအနေဖြင့် သင့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် တာဝန် ဝတ္တရားမှာ မည်သည်ဖြစ် သနည်း။

ရွှေ့ပြောင်းအိမ်အကူ အလုပ်သမားတစ်ဦးအနေနဲ့ မိသားစုဝင်များ နဲ့ အိမ်သူအိမ်သားများကို စောင့်ရှောက်ဖို့ သင့်ရဲ့အလုပ်ရှင်က သင့်ဆီမှာ အပ်ထားပါတယ်။ ကောင်းကောင်း လုပ်ဆောင်ဖို့ စွမ်းရည်အသစ်တွေ သင်ယူလေ့လာဖို့ စိတ်ရှည်ပြီး ပွင့်လင်းပါ။ သင့်အနေနဲ့ မသေချာရင် မေးမြန်းပါ။ သင်ဟာ အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အလုပ်ကို ဂုဏ်ယူလိုက်ပါ။

# ကျွန်မရည်မှန်းချက်၊ ကျွန်မအနာဂတ်

ကျွန်မရဲ့ပန်းတိုင်ကို ရည်မှန်းချက်များနဲ့ ရောက်နိုင်ပါတယ်။

အောက်မှာ ပုံတစ်ပုံ ရေး၊ ဆွဲပါ သို့မဟုတ် ကပ်ပါ။

### ဒီမှာ အလုပ်လာလုပ်ရတဲ့ ကျွန်မရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ။

ဥပမာ- ကျွန်မမိသားစုအတွက် ပိုကောင်းတဲ့ ဘဝတစ်ခု ပေးရန် ငွေရှာဖို့

ကျွန်မမိသားစုနဲ့ ချစ်ခင်ရသူတွေရဲ့ နာမည်တွေ-

### ကျွန်မ အိမ်ပြန်ချိန်မှာ ဘယ်ပန်းတိုင်တွေကို ဖြစ်မြောက်ဖို့ မျှော်လင့်သလဲ။

ဥပမာ- အိမ်ပိုင်ဖို့၊ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေး စတင်ဖို့၊ ကျွန်မရဲ့ ကလေးတွေ ပညာရေး အတွက် ငွေပေးဖို့

ပန်းတိုင်များရောက်ရှိခြင်းဟာကျွန်မကို ခံစားရစေမှာက -

### ကျွန်မရဲ့ ပန်းတိုင်တွေကို ဘယ်လို ရောက်ရှိနိုင်မလဲ။

၁။ ကျွန်မ ___________ အထိ _______ (နှစ်အရေအတွက်) နှစ်မှာ __________ (ငွေပမာဏ) $ စုပါမယ်။

၂။ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း စတင်ဖို့ ကျွမ်းကျင်မှု/အသိပညာ ရရှိဖို့ _____________ မှာ သင်တန်း တက်ပါမယ်။

၃။ လုပ်ငန်း ဘယ်လိုစတင်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပိုသိရှိဖို့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ___________ (ပုဂ္ဂိုလ်) တစ်ဦးနဲ့ ဆွေးနွေးပြောဆိုပါမယ်။

အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်လည်း ကျွန်မရဲ့ ပန်းတိုင်တွေကို ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။

# သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လို စောင့်ရှောက် နေခဲ့သလဲ။

သင်ဟာ အလွယ်တကူ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ပင်ပန်းတတ်သလား ဒါမှမဟုတ် စားချင်စိတ် ပျောက်ဆုံးတတ်သလား ။ ဒါတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုရဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေပါ။ ပြဿနာတွေက သင့်ကို လွှမ်းမိုးနေရင် ဒါမှမဟုတ် ပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြပါ။ ဒီလို ပြောပြတာဟာ နေလို့ ပိုကောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

# ကျွန်မ စိတ်ဖိစီးတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပျက်နေတဲ့အခါ

### ကျွန်မ အောက်ပါတို့နဲ့ ပြောဆိုနိုင်ပါတယ်။

၁။ ကျွန်မ သူငယ်ချင်း (နာမည်)

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

၂။ ကျွန်မအလုပ်ရှင်

၃။ အစိုးရနဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေဆီ ဖုန်းဆက်နိုင်ပါတယ်။

### ကျွန်မကိုယ်ကိုယ် အောက်ပါတို့ကို ပြောနိုင်ပါတယ်။

၁။ အကူအညီတောင်းဖို့

၂။ ဒါဟာ ခက်ခဲပေမဲ့ ကျွန်မကလည်း ကြံ့ခိုင်ပါတယ်။

၃။ ကျွန်မရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ထိန်းချုပ်တဲ့အပေါ် အာရုံစိုက်ပါမယ်။

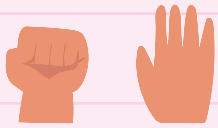
4. - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

5. - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

### စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းလာအောင် ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

အသက်ပြင်းပြင်း၅ ကြိမ် ရှူပါ။

လက်သီးဆုပ်ပြီး ဖြေလျှော့ပါ။



**ခံစားမှုများ ဝင်ရောက်လာပြီး ပျောက်ပျက်သွားနိုင်ပါတယ်**

### ကျွန်မ ခေတ္တရပ်ပြီး ဒါတွေကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

သီချင်းညည်းပါတယ်။

ကျွန်မအကြိုက်ဆုံး သီးချင်း အမည် -

\- — — — — — — — — -

သူငယ်ချင်းကို ဖက်ပါတယ်။

ကျွန်မ အခင်ဆုံး သူငယ်ချင်း အမည် -

\- — — — — — — — — — — — -

အေးမြသွားအောင် ကျွန်မမျက်နှာကို ရေဖြန်းပါတယ်။

### အောက်ပါတို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ချိတ်ဆက်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မမိသားစု ဓာတ်ပုံများကို ကြည့်ခြင်း

### ကျွန်မရဲ့ အတွေးများကို ချရေးနိုင်ပါတယ်။

### ကျွန်မခံစားရတဲ့ ပုံစံကို ပုံဆွဲနိုင်ပါတယ်။

# မကောင်းတဲ့ အတွေး တွေနဲ့ ခက်ခဲတဲ့ ခံစားမှု တွေကို သင်ဘယ်လို ကိုင်တွယ်နိုင်သလဲ။

သင်ဟာ ပြဿနာတွေ ရင်ဆိုင်နေရပြီး မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ ရှိနေပါသလား။ အကောင်းမြင်ပြီး ပြန်အာရုံစိုက်နိုင်အောင် အဲဒီခံစားချက်တွေကို သင်ဘယ်လို ကျော်လွှားနိုင်မလဲဆိုတာ အဖြေရှာပါ။

# ကျွန်မရဲ့ ကျေးဇူးတရားလက်

သင့်ဘဝမှာ သင်ကျေးဇူးတင်ရတဲ့ အရာတွေကို ရေတွက်ဖို့ လက်ချောင်းတွေကို အသုံးပြုပါ။

စာရေးခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ အရောင်ခြယ်ခြင်းဖြင့် သူတို့ကို သင်က ဘာကြောင့် ကျေးဇူးတင်ရသလဲဆို တာ သရုပ်ဖော်ပါ။

ကျွန်မဘဝမှာ ကျေးဇူးတင်ရတဲ့
အရာတစ်ခု

ကျွန်မကို ပျော်ရွှင်စေခဲ့တဲ့
အရာတစ်ခု

ကျွန်မဘဝမှာ ကျေးဇူးတင်ရတဲ့
လူတစ်ယောက်

ကျွန်မကို ပြုံးစေတဲ့ တစ်စုံတစ်ခု
(သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်)

ကျွန်မကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့
နေရာတစ်နေရာ

# သင့်အလုပ်ရှင်နဲ့ သဘောမတူတဲ့အခါ သင် ဘာကို လုပ်ဆောင်နိုင်သလဲ။

သင့်အလုပ်ရှင်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကို သင်စိတ်ပျက်ဖူးသလား ဒါမှမဟုတ် ဒေါသထွက်ဖူးသလား။ သင့်အလုပ်ရှင် ပြောတဲ့အရာကို ဒါမှမဟုတ် လုပ်တဲ့အရာကို သင်ထိန်းချုပ်လို့ မရနိုင်ချိန်မှာ သင်ခံစားရတဲ့ ပုံစံနဲ့ တုံ့ပြန်တဲ့ပုံစံကို သင်ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ သင့်အလုပ်ရှင်ကို ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောလိုက်ပါ။

# ကျွန်မရဲ့ အလုပ်ရှင်နဲ့ အငြင်းပွားတဲ့အခါ ကျွန်မ ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေအပေါ် အာရုံစိုက်ပါမယ်။

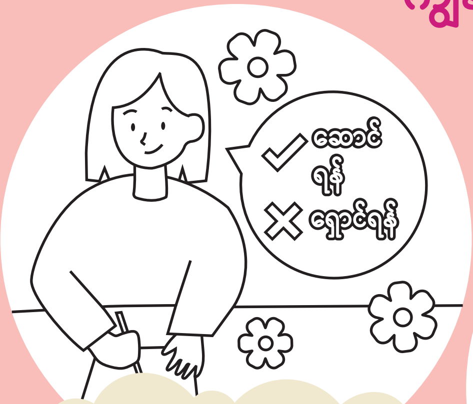
ကျွန်မရဲ့ စိတ်သဘောထား

ကျွန်မရဲ့ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု

ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ စောင့်ရှောက်ခြင်း

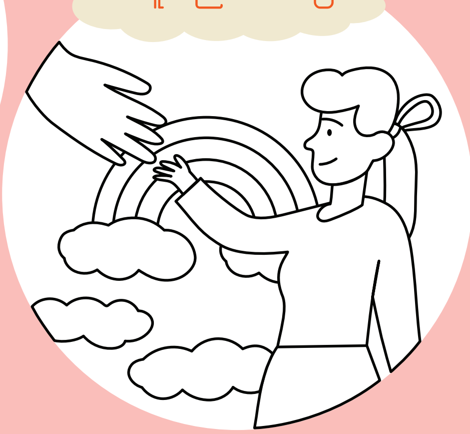
## ကျွန်မ ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာများ

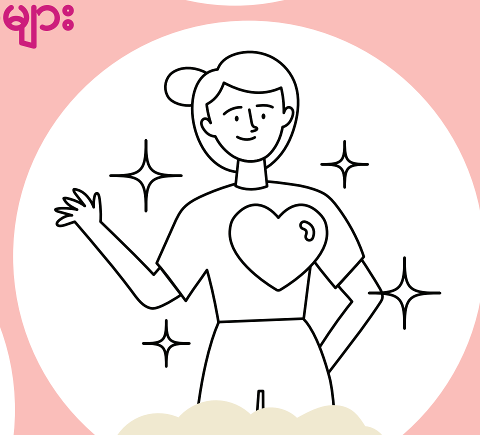
စက်ဝိုင်းများတွင် အရောင်ခြယ်ပါ။




ကျွန်မ၏အမှားများမှ သင်ယူလေ့လာခြင်း

အကူအညီတောင်းခြင်း





ကြင်နာခြင်း

## ကျွန်မ မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာများ

စက်ဝိုင်းများအတွင်း စာရေးပါ သို့မဟုတ် ပုံဆွဲပါ။

ကျွန်မလုပ်ရတဲ့ အိမ်မှုကိစ္စများ

ကျွန်မရဲ့ အိမ်ရှင်အစ်မ ပြောသည့်စကားများ

အခြားသူများ ထင်သည့်အရာ

အရင်က အမှားများ

# သင့်ရဲ့အသုံးအစွဲကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ။

သင်ဟာ ငွေတွေ အများကြီး သုံးစွဲနေသလား။ ငွေစုအစီအစဉ် ရေးဆွဲပြီး သင်လိုအပ်တာနဲ့ တတ်နိုင်တဲ့ အရာတွေအပေါ်မှာပဲ သုံးစွဲပါ။

# ကျွန်မရဲ့ လစဉ် ဘတ်ဂျက် အစီအစဉ်

**ကျွန်မရဲ့ ငွေစု ပန်းတိုင်များ -**

(ကျွန်မ အိမ်မပြန်ခင် ကျွန်မစုဆောင်းချင်တဲ့ ငွေပမာဏ)

| $ | - | $ | - | $ | = | $ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **ကျွန်မရဲ့လစာ** (တစ်လလျှင်) | | **အိမ်ပို့ရမယ့် ပမာဏ** (တစ်လလျှင်) | | **ကျွန်မရဲ့စုငွေ** (တစ်လလျှင်) | | **သုံးရန် ကျန်တဲ့ ငွေပမာဏ** |

## လစဉ် ဝယ်ရမယ့်ပစ္စည်းတွေကို စီစဉ်ထားဖို့ အောက်က ဇယားကို အသုံးပြုပါ။

ပစ္စည်းက "လိုအပ်" (ဥပမာ- အစားအစာ၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေးပစ္စည်း စသဖြင့်) လား သို့မဟုတ် "လိုချင်" (ဥပမာ- အဝတ်အစားအသစ်၊ အိတ်၊ ဖိနပ်၊ နောက်ဆုံးပေါ်ဖုန်း) လားဆိုတာ အမှန်ခြစ်ပြီး ညွှန်ပြပါ။

| ရက်စွဲ | သုံးစွဲသည့် ပမာဏ ($) | ပစ္စည်းများ | လိုအပ်သည်များ | လိုချင်သည်များ |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

စုစုပေါင်း သုံးစွဲမှု - $ ____________

ဒီငွေတွေက ပင်ပင်ပန်းပန်း ရှာထားရတဲ့ ငွေတွေပါ။ အကျိုးရှိရှိ သုံးစွဲပါ။ အသုံးလွန်တာဟာ စိတ်ဖိစီးစေပြီး ငွေကြေးပြဿနာတွေကို ဖြစ်စေပါမယ်။

# သင့်ငွေကို စုဖို့ ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ။

သင်ပင်ပင်ပန်းပန်း ရှာထားရတဲ့ ငွေတွေကို စုဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှသာ သင့်မိသားစုကို ပိုကောင်းကောင်းထောက်ပံ့နိုင်ပြီး သင်အိမ်ပြန်သွားတဲ့အခါ ပိုကောင်းတဲ့ ဘဝကို ဦးဆောင်သွားနိုင်မှာပါ။ နည်းနည်းကနေ စနိုင်ပြီး သင့်စုငွေ ပိုများအောင် ပုံမှန် စုပါ။ တစ်ရက် $2 စုရင် တစ်နှစ်နေတဲ့အခါ $700 ဖြစ်လာပါမယ်။

# ငွေစု အစီအစဉ်

ခုနှစ် _ _ _ _

လတိုင်း ဘယ်လောက် စုဖို့ စီစဉ်ထားတယ်ဆိုတာ ချရေးပါ။ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ ငွေစု ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ။

**လစဉ် ငွေစု ပန်းတိုင်များ**

**... အထိ ငွေစုပါမယ်။**

## သင့်ရဲ့စုဆောင်းငွေများကို ခြေရာခံပါ။

လစဉ် သင်စုဆောင်းခဲ့တဲ့ ပမာဏကို အကွက်များတွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ သင့်ရဲ့လစဉ် ပန်းတိုင်တွေ ရရှိဖို့ စုဆောင်းတာ လုံလောက်ပါသလား။

| | | |
|---|---|---|
| ဇန်နဝါရီလ | ဖေဖော်ဝါရီလ | မတ်လ |
| ဧပြီလ | မေလ | ဇွန်လ |
| ဇူလိုင်လ | ဩဂုတ်လ | စက်တင်ဘာလ |
| အောက်တိုဘာလ | နိုဝင်ဘာလ | ဒီဇင်ဘာလ |

**တစ်နှစ်တာအတွက် ကျွန်မ $ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ စုဆောင်းခဲ့ပါတယ်။**

# သင့်အလုပ်ရှင်နဲ့ သင့်မြတ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ဘယ်လို တည်ဆောက်သလဲ။

သင့်အလုပ်ရှင်နဲ့ သင့်မြတ်တဲ့ အလုပ်ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်တာဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်အလုပ်ရှင်ရဲ့ နှစ်သက်တာတွေကို နားလည်ပြီး မိသားစုရဲ့ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုတွေနဲ့ အလေ့အကျင့်တွေကို အသားကျအောင် နေပါ။ သင့်အလုပ်ရှင်က ပေးတဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကို မသေချာရင် အမြဲတမ်း မေးပါ။ ရိုးသားပြီး အလုပ်ကြိုးစားပါ။ ပိုကောင်းမွန် ပျော်ရွှင်တဲ့ အလုပ်အကိုင်အတွေ့အကြုံ ရရှိဖို့ ဒီအကြံပြုချက်တွေကို လိုက်နာပါ။

# ကျေးဇူးတင်ကြောင်း မှတ်ချက်စာ

သင့်အလုပ်ရှင်က သင့်အတွက် လုပ်ပေးခဲ့တဲ့ ကြင်နာတဲ့ အရာတွေနဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို စဉ်းစားပါ။ ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်တဲ့ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း မှတ်ချက်လေး ပေးပြီး သင့်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုကို ပြသနိုင်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း မှတ်ချက်။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း စာတိုတစ်စောင် ရေးပြီး ပုံဆွဲ အရောင်ခြယ်ပြီး မှတ်ချက်စာကို အလှဆင်ပါ။

# လိုအပ်နေတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦး ကို သင်ဘယ်လို ကူညီနိုင်မလဲ။

ခက်ခဲတဲ့ ကာလတစ်ခုမှာ သင့်သူငယ်ချင်းက သင့်ကို ကူညီထောက်ပံ့ခဲ့ချိန်ကို သင်မှတ်မိပါသလား။ သင်ကလည်း သင့်သူငယ်ချင်းတွေကို ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ သင့်သူငယ်ချင်းတွေကို ပုံမှန် ပြောဆိုမေးမြန်းပါ။ သူတို့ပြောတာတွေကို တက်တက်ကြွကြွ နားထောင်ပေးပါ။ လိုအပ်ရင် အကူအညီ တောင်းဖို့ သူတို့ကို တိုက်တွန်းပါ။

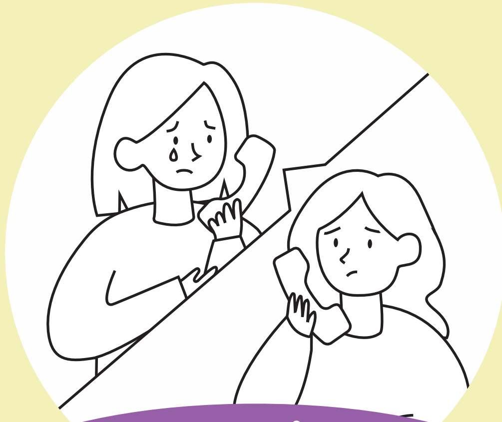
# ကျွန်မသူငယ်ချင်းအတွက် ကျွန်မ စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းများ

သင့်သူငယ်ချင်းအတွက် သင်စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကို သိရှိရန် စက်ဝိုင်းများရှိ ရုပ်ပုံများကို အရောင်ခြယ်ပါ။ အောက်ပါ လေးထောင့်တွင် သင့်သူငယ်ချင်းအတွက် စောင့်ရှောက်နိုင်မယ့် အခြားနည်းများကို ချရေးပါ။

ကျွန်မသူငယ်ချင်း ပြောသည့်စကားများကို နားထောင်ပေးပါ။

ကျွန်မသူငယ်ချင်းကို အားပေးတဲ့ မက်ဆေ့ချ်တစ်စောင် ပေးပို့ပါ။

ကျွန်မရှိနေပြီး အကူအညီ ပေးချင်ကြောင်း ကျွန်မသူငယ်ချင်းကို အသိပေးပါ။



စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ ကျွန်မသူငယ်ချင်းဆီ ဖုန်းဆက်ပါ။

**ကျွန်မသူငယ်ချင်းအတွက်လည်း ကျွန်မ စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများ**

## အကူအညီတောင်းဖို့ မစောင့်ပါနဲ့။

သူ့ရဲ့အလုပ်မှာ ပြဿနာတစ်ခုခု ရင်ဆိုင်နေရရင်
MOM အကူအညီပေးဖုန်းလိုင်းကို ဖုန်းခေါ်ဖို့ သင့်သူငယ်ချင်းကို တိုက်တွန်းပါ။

# သင်ဟာ သင့်အလုပ်ရှင်နဲ့ ကောင်းကောင်း ပြောဆိုဆက်ဆံပါသလား။

သင့်အလုပ်ရှင်က သင့်ကို ဘာလို့ စိတ်ဆိုးသလဲဆိုတာ သင်မသိတဲ့အချိန်တွေ ရှိပါတယ်။ အကြောင်းရင်း(များ)ကို သင့်အလုပ်ရှင်ဆီမှာ မေးဖို့ မကြောက်ပါနဲ့။ ရိုးရှင်းတဲ့ စကားပြောဆိုခြင်းဟာ နားလည်မှုလွဲမှားတာတွေကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တယ်ဆိုတာနဲ့ သင့်အလုပ်ရှင်နဲ့ ပိုကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးဆီ ဦးတည်သွားနိုင်တာကို သိရရင် သင်အံ့သြသွားနိုင်ပါတယ်။

# သင့်အလုပ်ရှင်နဲ့ စတင်စကားပြော ရန် အကြံပြုချက်များ

သင့်ကို အခက်အခဲ ဖြစ်စေတဲ့ ပြဿနာတွေ ရှိရင် အဲဒီအကြောင်း သင့် အလုပ်ရှင်နဲ့ ပြောဆိုပါ။ သင့်အလုပ်ရှင်နဲ့ စကားပြောရာမှာ သင့်ကို လမ်းညွှန်ပေးဖို့ အကြံပြုချက်တချို့ပါ။

### သင်ပြောဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား။

ပွင့်လင်းပါ။ သင်ထုတ်မပြောရင် ဘယ်သူကမှ သင့်ကို ကူညီနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

### အချိန်ကောင်းနဲ့ သင့်တော်တဲ့ နေရာ ဖြစ်ရဲ့လား။

သင့်ရဲ့အလုပ်ရှင် အလုပ်မများတဲ့အချိန်မှာ သူနဲ့ စကားပြောပါ။ ဒါဟာ စကားဝိုင်းကို အာရုံစိုက်ဖို့ သင်တို့နှစ်ဦးစလုံးကို အထောက်အကူပေးပါတယ်။

### သင့်အလုပ်ရှင်ကို လေးစားပါ။

ယဉ်ကျေးပါ။ သင်စကားပြောတဲ့အခါ သင့်အလုပ်ရှင်ကို ကြည့်ပါ။ ငုံ့ကိုင်း နေတာ ဒါမှမဟုတ် လက်ပိုက်ထားတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။

### ဆွေးနွေးပြီးရင် သင့်အလုပ်ရှင်ကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ် အစ်မ။ ကျွန်မ နေလို့ပိုကောင်းအောင်နဲ့ အခြေအနေ တွေ ကွဲပြားစွာ မြင်တတ်ဖို့ အစ်မ ကူညီပေးပါတယ်။

# ရရှိနိုင်သည့် ပံ့ပိုးရေး အုပ်စုများနှင့် အကူအညီပေးဖုန်းလိုင်းများ

သင့်အနေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံကိုင်တွယ်ရာမှာ အကူအညီ လိုအပ်ရင် ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေ စင်ကာပူမှာ အများအပြား ရှိပါတယ်။

| **အစိုးရမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်း အသင်း –** | **ဆက်သွယ်ရန် နံပါတ်** |
|---|---|
| ပြည်တွင်း အလုပ်သမားများ ဌာန (CDE) သည် MDW များနှင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ရှင် နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် အလုပ်အကိုင်နှင့် သက်ဆိုင်သော အကြံဉာဏ်/အကူအညီများ ပေးပါသည်။ | 1800 225 5233<br>(၂၄ နာရီ) |
| အလုပ်အကိုင် အေဂျင်စီများ အသင်း (AEA(S)) သည် MDW များနှင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ရှင် နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် အလုပ်အကိုင်နှင့် သက်ဆိုင်သော အကြံဉာဏ်/ အကူအညီများနှင့် ကြားဝင်စေ့စပ်ပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ | 6836 2618<br>နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၆ နာရီအထိ |

| **စိတ်ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းများ –** | **ဆက်သွယ်ရန် နံပါတ်** |
|---|---|
| စင်ကာပူနိုင်ငံ စိတ်ကျန်းမာရေး အသင်း (SAMH) သည် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံထားရသူများအတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးပါသည်။ | 1800 283 7019 |
| Samaritans of Singapore (SOS) သည် အန္တရာယ်ကျရောက်နေသူများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု ပေးပါသည်။ | 1800 221 4444<br>(၂၄ နာရီ) |
| စင်ကာပူနိုင်ငံ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု စင်တာသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့နည်းသက်သာနိုင်စေရန်နှင့် ဘဝ၏ ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို ကျော်လွှားနိုင်စေရန် ကျယ်ပြန့်သော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု အပိုင်းအခြားကို ပံ့ပိုးပေး ပါသည်။ | 6339 5411<br>(နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခ ကောက်ခံနိုင်ပါသည်။) |
| Sliver Ribbon သည် စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာရသည့် အကြောင်းရင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ကုသမှုကို ပျက်ကွက်ရသည့်အကြောင်းရင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုကို ပေးပါသည်။ | 6386 1928 |

ဤသည်တို့မှာ အရေးပေါ် အခြေအနေများအတွက် အခြားအသုံးဝင်သော ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ ဖြစ်သည်။

| **ရွှေ့ပြောင်းအိမ်အကူ အလုပ်သမားများ (MDW) အတွက် MOM အကူအညီပေးဖုန်းလိုင်း** | | | |
|---|---|---|---|
| လူအင်အား ဝန်ကြီးဌာန – 1800 339 5505<br>အကျိုးစီးပွား၊ လစာနှင့် အခြားအလုပ်အကိုင်နှင့် သက်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်သော အကူအညီနှင့် အကြံဉာဏ်အတွက် | | | |
| **အခြားအရေးပေါ်များ** | | | |
| ရဲ | 999 | လူနာတင်ယာဉ်/မီး | 995 |

## စိတ်အပန်းပြေအောင် သင့်ကို ကူညီပေးရန် သင်၏နားရက်တွင် စာရင်းသွင်းနိုင်သည့် သင်ရိုးများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ၏ စာရင်း

Aidha သည် ငွေကြေး စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု၊ ကွန်ပျူတာနှင့် စွန့်ဦးတီထွင်ဆောင်ရွက်မှုတို့တွင် အကူများအတွက် သင်ရိုးများ ပေးပါသည်။

QR ကုဒ်ကို စကဲန်ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် ဤနေရာတွင် Aidha ၏ သင်ရိုးများ ပိုမိုသိရှိ၍ စာရင်းသွင်းပါ။
https://www.aidha.org/courses/courses–overview/

အလှမ်းဝေးသော ပြည်တွင်း အိမ်အကူလုပ်သားများ မဟာမိတ် (ADEO) သည် အမျိုးမျိုးသော အစီအစဉ်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့် စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ MDW များအတွက် စောင့်ရှောက်မှုကို ပံ့ပိုးရန် ရည်ရွယ်သော မျှော်လင့်ခြင်း ပဏာမခြေလှမ်း မဟာမိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များနှင့် ADEO ၏ ဝဘ်စာမျက်နှာတွင် ရရှိနိုင်သည့် သင်ရိုးများအတွက် QR ကုဒ်ကို စကဲန်ဖတ်ပါ။ https://adeo.sg/

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

# Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Ministry of Manpower

MOM က အောက်ပါ
မိတ်ဖက်များနှင့် ပူးပေါင်း၍
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း

SINGAPORE

Alliance of Domestic Employees Outreach

aidha

CDE
CENTRE FOR DOMESTIC EMPLOYEES