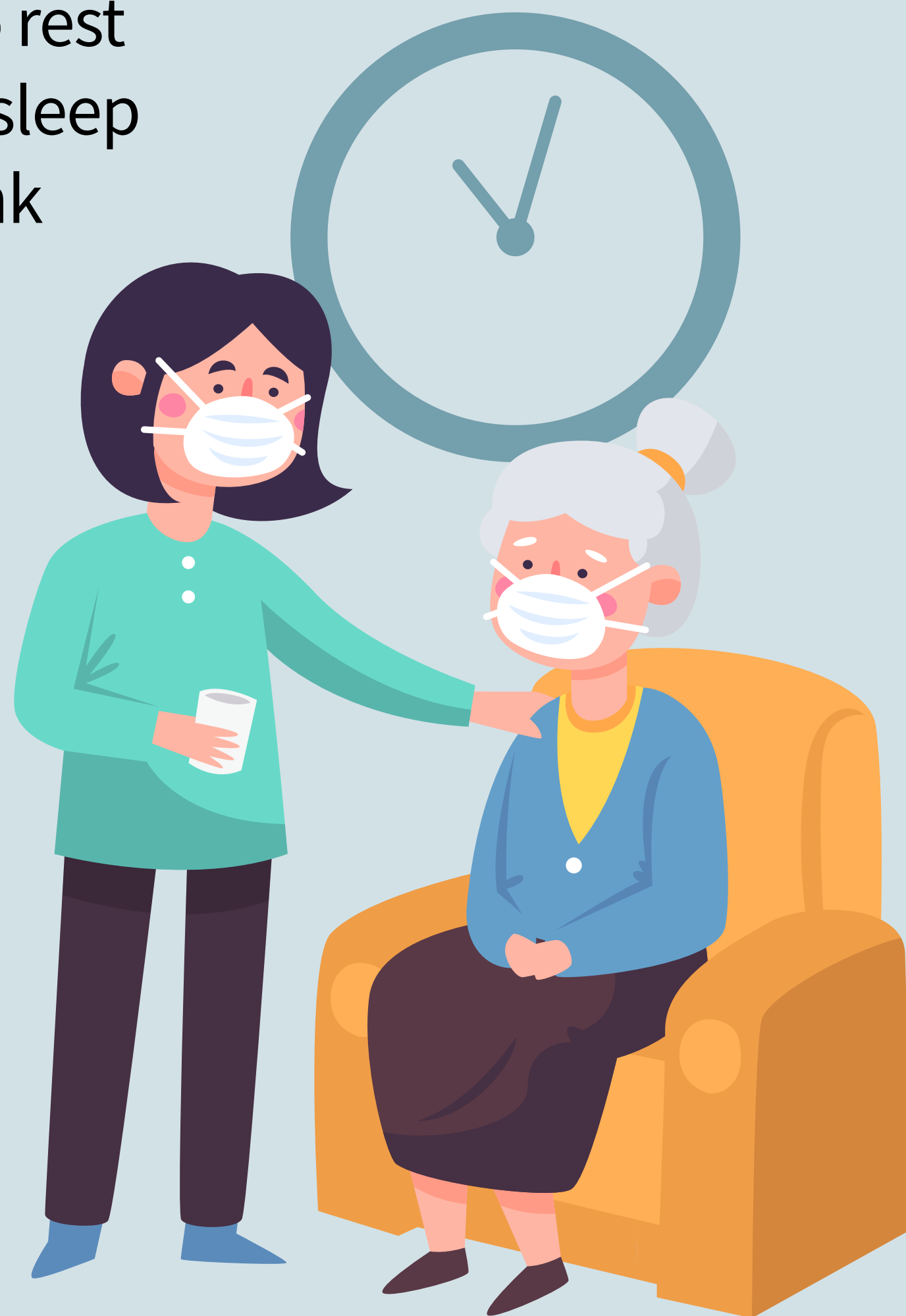


Balancing **work** and **rest times**

Because I have to follow grandma's daily routine, I get up really early every morning. However, whenever I get to rest that means I always feel like falling asleep but I'm scared my employer will think I'm lazy, what can I do?

Because of the special nature of care work, care workers should talk to their employers about the need for **clearly demarcated work and rest times** to avoid misunderstandings.

- ▶ Rest at rest times, work hard to complete all designated tasks during work times.
- ▶ **If you want to take leave provide advanced warning so the employer can more easily arrange a substitute care worker**



Keseimbangan Waktu **Kerja** dan **Istirahat**

Karena harus menyesuaikan jadwal tidur nenek, saya selalu bangun sangat pagi setiap hari. Saya ingin tidur sebentar saat waktu istirahat, tapi takut nanti dikira sedang malas-malasan oleh majikan. Apa yang sebaiknya saya lakukan?

Pelayanan perawatan di rumah memiliki sifat pekerjaan yang khusus, maka disarankan untuk **berkomunikasi dengan majikan mengenai jangka waktu kerja dan istirahat yang jelas**, guna menghindari kesalahpahaman yang mungkin saja timbul akibat persepsi yang berbeda antara kedua belah pihak.

- ▶ Beristirahatlah saat jam istirahat, dan kerjakanlah tugas-tugas dengan serius selama jam kerja.
- ▶ **Jika ingin izin libur, sebaiknya beri tahu majikan terlebih dahulu guna memudahkan mereka dalam mengatur tenaga perawat pengganti.**



Cân bằng giữa thời gian **làm việc** và **nghỉ ngơi**

Vì phải phối hợp với giờ giấc của bà cụ nên ngày nào tôi cũng dậy rất sớm, trong giờ nghỉ tôi muốn chợp mắt một lát, nhưng sợ bà chủ tưởng tôi lười, tôi phải làm sao ạ?

Do tính chất đặc biệt của công việc khoán hộ công tại gia đình, bạn nên trao đổi với người chủ về khung thời gian làm việc và nghỉ ngơi rõ ràng, có thể tránh được những hiểu lầm do nhận thức khác nhau giữa hai bên gây ra.

- ▶ Nghỉ ngơi trong giờ nghỉ, trong giờ làm việc thì phải chăm chỉ hoàn thành công việc của mình.
- ▶ **Nếu cần nghỉ phép thì phải báo trước cho chủ, để chủ bố trí người chăm sóc thay thế.**



สมดุลระหว่างเวลา **ทำงาน** กับเวลา **พักผ่อน**

เพื่อให้สอดคล้องกับเวลาพักผ่อนของอาม่า
จึงต้องตื่นแต่เช้าทุกวัน เวลาที่ได้พักก็อยากจะงีบ
สัก 1 ชั่วโมง แต่ก็กลัวคุณนายคิดว่าฉันขี้เกียจ
ฉันจะต้องทำตัวยังไงดีนะ?

ลักษณะงานของผู้อนุบาลในครัวเรือนจะ
ค่อนข้างพิเศษ แนะนำว่าควรสื่อสารกับ
นายจ้างเพื่อกำหนดช่วงเวลาทำงาน
และเวลาพักผ่อนที่แน่ชัดก็จะสามารถ
หลีกเลี่ยงความเข้าใจผิดระหว่างกันได้

- ▶ ช่วงเวลาพักต้องพักผ่อน ช่วงเวลาทำงานก็ต้องตั้งใจ
ทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย
- ▶ หากต้องการลาหยุดต้องแจ้งล่วงหน้าเพื่อให้นายจ้าง
เตรียมหาคนมาดูแลแทน



工作 與 休息

時間平衡

因為要配合阿嬤的作息，每天都很早起床，休息的時候想小睡一下，但怕太太以為我在偷懶，該怎麼辦才好？

家庭看護因為工作性質特殊，建議可以和雇主溝通**明確的工作及休息時間的區間**，就能避免雙方認知不同而產生的誤解。

- ▶ 休息時間休息，工作時間就認真完成既定的工作項目
- ▶ **如果要請假須提前告知，方便雇主安排替代的照顧人力**

