

“ការធ្វើចំណាកស្រុកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព”

( ផ្នែកទី ២ )

## មាតិកា

បទបង្ហាញនេះផ្តល់ចំណេះដឹងពាក់ព័ន្ធនឹងចំណុចខាងក្រោម ៖

1. ការសម្រេចចិត្តធ្វើចំណាកស្រុក
2. ការត្រៀមរៀបចំ និងការធ្វើដំណើរ
3. ការរស់នៅ និងធ្វើការងារក្នុងប្រទេសគោលដៅ
4. ការត្រឡប់មកកាន់ប្រទេសកម្ពុជាវិញ
5. សុវត្ថិភាព ដំណោះស្រាយ និងសេវាគាំទ្រ

## ១ ការសម្រេចចិត្តធ្វើចំណាកស្រុក

ដើម្បីធ្វើចំណាកស្រុកប្រកបដោយសុវត្ថិភាពការសម្រេចចិត្ត

- គួរផ្អែកលើព័ត៌មានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ
- ទាំងព័ត៌មានវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមាន
- ប្រភពអាចជឿទុកចិត្តបាន
- មានសាក្សីដែលអាចជឿទុកចិត្តបាន
- មិនជឿងាយៗលើមេឃូល ឬបុគ្គលណាម្នាក់ដោយខ្វះការពិចារណាល្អិតល្អន់

## ១ ការសម្រេចចិត្តធ្វើចំណាកស្រុក (ត)

- បើជា

កម្រហ៊ុន ឬភ្នាក់ងារជ្រើសរើសពលករឯកជន ត្រូវពិនិត្យថាតើក្រុមហ៊ុន ឬភ្នាក់ងារនោះ ស្របច្បាប់  
( សូមពិនិត្យមើលក្នុង តារាងឈ្មោះក្រុមហ៊ុនស្របច្បាប់  
ព្យួរពលករទៅធ្វើការនៅបរទេស ដែលមាននៅលើគេហទំព័ររបស់ ក្រសួងការងារនិងបណ្តុះបណ្តាល

## ២ ការត្រៀមរៀបចំ និងការធ្វើដំណើរ

- ការត្រៀមរៀបចំផ្នែកស្មារតី
- ការត្រៀមរៀបចំឯកសារ ( លិខិតឆ្លងដែន អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ ... )
- ត្រៀមរៀបចំប្រាក់ដាក់តាមខ្លួន ( ដឹងពីអត្រាប្តូរប្រាក់ ដឹងពីរូបិយប័ណ្ណប្រទេសគោលដៅ )
- ស្វែងយល់ពីទីតាំងភូមិសាស្ត្រ បរិស្ថាន និងវប្បធម៌នៃប្រទេសគោលដៅ ( រួមទាំងជំនឿ សាសនា រ...
- ត្រូវធ្វើដំណើរតាមច្រកអន្តោប្រវេសន៍

### ៣ ការរស់នៅ និងធ្វើការងារក្នុងប្រទេសគោលដៅ

- គួរយល់ដឹងពីច្បាប់  
និងបទប

ញាតាក់ព័ន្ធនឹងការងារក្នុងប្រទេសគោលដៅ ( ដូចជា ការបើកប្រាក់ឈ្នួល ការបើកប្រាក់ថែមម៉ោង

- សុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារនៅកន្លែងធ្វើការ
- កសាងទំនាក់ទំនងល្អជាមួយនិយោជក និងនិយោជិតរួមការងារ  
( ជាពិសេសគួរមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងល្អជាមួយនិយោជិតដែលជាជនជាតិខ្មែរដូចគ្នា )

### ៣ ការរស់នៅ និងធ្វើការងារក្នុងប្រទេសគោលដៅ ( ត )

- យល់ដឹងពីការដោះស្រាយវិវាទផ្សេងៗ
- ពិនិត្យ និងស្វែងយល់អោយច្បាស់មុននឹងចុះហត្ថលេខាលើកិច្ចសន្យាផ្សេងៗ
- គួរយល់ដឹងពីការស្វែងរកជំនួយអន្តរាគមន៍ផ្សេងៗ
- គួរដឹងពីរបៀបទុកដាក់លុយកាក់ របៀបផ្ញើរ ឬវេរប្រាក់មកផ្ទះ
- គួរទាក់ទងមកអ្នកផ្ទះជាប្រចាំ

## ៤ ការត្រឡប់មកកាន់ប្រទេសកម្ពុជាវិញ

- ការវិលត្រឡប់ដោយស្ម័គ្រចិត្តនៅពេលបញ្ចប់កិច្ចសន្យា
- ការបញ្ចូលត្រឡប់ដោយបង្ខំ
- ត្រៀមស្មារតី
- ត្រៀមរៀបចំឯកសារឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងគ្រប់គ្រាន់
- ពិនិត្យថវិកាឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ
- ប្រាប់ដំណឹងដល់អ្នកផ្ទះ



# ៥ សុវត្ថិភាព ដំណោះស្រាយ និងសេវាគាំទ្រផ្សេងៗ

សុវត្ថិភាព ៖

- \* ត្រូវប្រាប់ក្រុមគ្រួសារអ្នកអំពើឈ្មោះ លេខទូរស័ព្ទ និងអាស័យដ្ឋាននិយោជករបស់អ្នក។
- \* ត្រូវទាក់ទងឲ្យបានជាប់ជាប្រចាំជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នក។
- \* ត្រូវប្រាកដថា គ្រួសាររបស់អ្នកមានព័ត៌មានលំអិត និងឯកសារចតចំលងសំគាល់អត្តសញ្ញាណរបស់អ្នកដូចជា លិខិតឆ្លងដែន លេខទិដ្ឋាការ និងប័ណ្ណការងារ និងលេខទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។
- \* កុំជឿទុកចិត្តមេខ្យល់ដែលនិយាយប្រាប់អ្នកថា គេអាចចុះឈ្មោះអ្នក និងធ្វើប័ណ្ណការងារឲ្យអ្នកបាន។ ប្រសិនបើអ្នកបានចុះឈ្មោះជាពលករស្របច្បាប់ជាមួយនិយោជកម៉ាឡេស៊ីរួចហើយ និងមានប័ណ្ណការងារដែលមានសុពលភាពជាមួយនិយោជកនោះ និយោជកនោះត្រូវទទួលខុសត្រូវក្នុងការជួយបន្តសុពលភាពប័ណ្ណការងាររបស់អ្នក។

## ៥ សុវត្ថិភាព ដំណោះស្រាយ និងសេវាគាំទ្រផ្សេងៗ

សុវត្ថិភាព ៖

- \* ត្រូវរក្សាវត្ថុមានតំលៃ និងលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នកនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព។
- \* នៅពេលចាកចេញពីលំនៅដ្ឋាន ចូរកុំយកប្រាក់ច្រើនជាប់នឹងខ្លួន។
- \* កុំបង្ហាញប្រាក់ គ្រឿងអលង្ការ ឬវត្ថុមានតំលៃដទៃទៀត។
- \* ត្រូវពិនិត្យមើលអំពីស្ថានភាពនៅជុំវិញអ្នក មុនពេលអ្នកដកប្រាក់ពីម៉ាស៊ីន ATM ។
- \* ត្រូវគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ ត្រូវដើរតាមចិញ្ចើមថ្នល់ នៅពេលភ្លើងពណ៌បៃតងត្រូវដើរឆ្លងកាត់ថ្នល់ឱ្យឆាប់។
- \* មុនពេលអ្នកធ្វើដំណើរ អ្នកត្រូវតែកំណត់គោលដៅជាមុន។ បើសិនអ្នកវង្វេង ត្រូវធ្វើសកម្មភាពធម្មតា ដូចអ្នកបានស្គាល់ទីដៅ។

# ៥ សុវត្ថិភាព ដំណោះស្រាយ និងសេវាគាំទ្រផ្សេងៗ

សុវត្ថិភាព ៖

- \* ត្រូវស្គាល់កន្លែងទូរស័ព្ទសាធារណៈ ហើយត្រូវតុកក្រដាសប្រាក់តូចៗខ្លះក្នុងហោប៉ៅ។
- \* ត្រូវចេះភាសាបីបួនឃ្លាដែលមានប្រយោជន៍ ដើម្បីផ្តល់សញ្ញារកជំនួយ ប្រាប់ប៉ូលីស ឬប្រាប់គ្រូពេទ្យ។
- \* ត្រូវរក្សាតាមខ្លួននូវនាមប័ណ្ណដែលមានឈ្មោះ អាស័យដ្ឋាន លេខទូរស័ព្ទរបស់គ្រួសារ និងទីកន្លែងដែលអ្នកកំពុងរស់នៅ។
- \* ជិះតែរថយន្តតាក់ស៊ីណាដែលមានផ្ទាំងសំគាល់ផ្លូវការ។
- \* ត្រូវប្រើភាពវាងវៃរបស់អ្នកនៅតាមផ្លូវ។ ចូរកុំធ្វើអ្វី ដែលអ្នកនឹងមិនធ្វើនៅផ្ទះ! វាអាចងាយមានហានិភ័យនៅក្នុងបរិយាកាសថ្មី។ អំពើអាក្រក់អាចកើតឡើងនៅពេលណាមួយ។

## ៥ សុវត្ថិភាព ដំណោះស្រាយ និងសេវាគាំទ្រផ្សេងៗ

សុវត្ថិភាព ៖

- \* ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នអំពីមនុស្សឆោក ចោរលួកហៅចៅជាដើម ពួកគេធ្វើសកម្មភាពជាគួរ ឬជាក្រុម។
- \* ត្រូវជៀសវាងព័កន្លែងដែលមានជំលោះ ឬការតវ៉ា ដែលមានអំពើហិង្សាជាយថាហេតុ។
- \* កុំទុកឥវ៉ាន់ផ្ដេសផ្ដាស់ ឬកុំទទួលមើលឥវ៉ាន់របស់ជនចម្លែក។
- \* កុំប្រាប់ជនចម្លែកអំពីការធ្វើផែនការរបស់អ្នក។

## ៥ សុវត្ថិភាព ដំណោះស្រាយ និងសេវាគាំទ្រផ្សេងៗ

### ដំណោះស្រាយ ៖

- ករណីបាត់លិខិតឆ្លងដែន  
ត្រូវប្រញាប់ទំនាក់ទំនងទៅស្ថានឯកអគ្គរាជទូតកម្ពុជាប្រចាំនៅប្រទេសដែលអ្នកកំពុងរស់នៅនិងធ្វើ  
កាតព្វកិច្ច
- ករណីបាត់របស់មានតម្លៃ ត្រូវជូនដំណឹងដល់អជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ច
- ករណីបាត់ប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួន ត្រូវជូនដំណឹងដល់និយោជក ក្រុមហ៊ុន

### សេវាគាំទ្រផ្សេងៗ



# ឆ្លុះដើម្បីទទួលបានផលប្រយោជន៍ច្រើន និងបទពិសោធន៍វិជ្ជមាន ពីការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ...

## ត្រូវទទួលព័ត៌មានច្បាស់លាស់

ត្រូវពិភាក្សាជាមួយមនុស្សជាច្រើនមុនពេលដែលអ្នកសំរេចចិត្តធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ ជាពិសេសពិភាក្សាជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក។ ជនទេសន្តរប្រវេសន៍ដែលត្រឡប់មកវិញ អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន មណ្ឌលធនធានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ (MRCs) សហជីព និងអង្គការនៅតាមសហគមន៍ទៀតក៏អាច ជួយឆ្លើយសំណួរអ្នកបានដែរ។

អប់រំខ្លួនអ្នកអំពីការរស់នៅ និងការធ្វើការងារនៅបរទេសគឺពិតជាសំខាន់ណាស់ដូចជា តើអស់ចំណាយប៉ុន្មាន តើការងារអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើ ឯកសារអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ តើបញ្ហាប្រឈមអ្វីដែលអ្នកនឹងជួបប្រទះ (ដូចជានៅឆ្ងាយពីគ្រួសាររយៈពេលច្រើនឆ្នាំ) និងប្រាក់ដែលអ្នកអាចសន្សំនឹងផ្ញើមកផ្ទះ។ តាមអ្នកអាចធ្វើបាន ចូរស្វែងរកឱ្យបានច្រើន អំពីវប្បធម៌ និងរបៀបរស់នៅក្នុងប្រទេសទីដៅមុនពេលដែលអ្នកសំរេចចិត្តធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍។



# ខ្លះដើម្បីទទួលបានផលប្រយោជន៍ច្រើន និងបទពិសោធន៍វិជ្ជមាន ពីការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ...

## ធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ដោយស្របច្បាប់

អ្នកអាចទទួលបានកិច្ចការពារយ៉ាងច្រើនពីអជ្ញាធរក្នុងមាតុភូមិរបស់អ្នក និងទទួលបានកិច្ចការពារពីអជ្ញាធរនៅបរទេសប្រសិន បើអ្នកធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍តាមបណ្តាញស្របច្បាប់។ ជនទេសន្តរប្រវេសន៍គ្មានឯកសារអាចទទួលរងហានិភ័យនៃការកេងប្រវ័ញ្ចកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ជនទេសន្តរប្រវេសន៍គ្មានឯកសារអាចត្រូវបានចាប់ខ្លួន ឬត្រូវបានឃុំខ្លួនក្នុងប្រទេសទីដៅ និងត្រូវបាននិរទេស។



# ឆ្លុះដើម្បីទទួលបានផលប្រយោជន៍ច្រើន និងបទពិសោធន៍វិជ្ជមាន ពីការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ...

## ត្រូវពិនិត្យទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសពលករ

ត្រូវពិនិត្យថា ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសពលករមានអាជ្ញាប័ណ្ណត្រឹមត្រូវ និងមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្អ។ ប្រសិនបើជនជ្រើសរើសអ្នក ឬ និយោជករបស់អ្នកស្នើឱ្យអ្នកផ្លាស់ប្តូរអាយុ ឬការងារដោយពុំមានកិច្ចសន្យាទេនោះ វាជាសញ្ញាព្រមានមួយថានិយោជក របស់អ្នកមិនចង់ជួលអ្នកតាមផ្លូវច្បាប់ ហើយអាចមានគម្រោងយកប្រយោជន៍ពីអ្នក។ ត្រូវសួររកវិក័យប័ត្រនិងរក្សា វិក័យប័ត្រទាំងអស់ លើការចំណាយនានាក្នុងដំណើរការជ្រើសរើស និងធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍។

ប្រសិនបើទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសផ្តល់ប្រាក់កម្ចីឱ្យអ្នកមុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើការ ត្រូវពិចារណាថា តើអ្នកនឹងទូទាត់សំណងដោយ វិធីណា។ បើអ្នកជំពាក់លុយនិយោជករបស់អ្នក ឬក្រុមហ៊ុនជ្រើសអ្នក ពួកគេអាចឱ្យអ្នកធ្វើការរហូតដល់អ្នកបានសង បំណុលទាំងអស់។ អ្នកគឺជាអ្នករងគ្រោះចំពោះប្រភេទនៃទោសភាពបំណុល បើសិនជាអ្នកបានខ្ចីលុយច្រើន។





# ឆ្លុះដើម្បីទទួលបានផលប្រយោជន៍ច្រើន និងបទពិសោធន៍វិជ្ជមាន ពីការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ...

## ចុះហត្ថលេខាលើកិច្ចសន្យាជាមួយទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើស និងជាមួយនិយោជករបស់អ្នក

អ្នកគួរចុះហត្ថលេខាលើកិច្ចសន្យាជាមួយទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើស និងជាមួយនិយោជករបស់អ្នកមុនពេលអ្នកចាកចេញ។ ស្ទើរជនណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តឱ្យជួយពិនិត្យកិច្ចសន្យាទាំងនេះ ហើយត្រូវប្រាកដថា អ្នកយល់យ៉ាងច្បាស់ពីអាណត្តិ និង លក្ខខណ្ឌក្នុងកិច្ចសន្យា ពីព្រោះវាចែងពីអ្វីដែលអ្នកបានព្រមព្រៀងធ្វើ។ ជាអប្បបរមា កិច្ចសន្យាគួរចែងលំអិតអំពី ប្រាក់បៀវត្សរបស់អ្នក ម៉ោងធ្វើការ និងថ្ងៃឈប់សម្រាក កន្លែងធ្វើការ និងភារៈកិច្ចដែលអ្នកនឹងត្រូវធ្វើ។



គឺ

ឆ្លុះដើម្បីទទួលបានផលប្រយោជន៍ច្រើន និងបទពិសោធន៍វិជ្ជមាន  
ពីការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ...



**ចូរទុកដាក់ឯកសាររបស់អ្នក និងថតចម្លងឯកសារមុនពេលធ្វើដំណើរ**

ចូរថតចម្លងលិខិតឆ្លងដែន ទិដ្ឋាការ ប័ណ្ណការងារ កិច្ចសន្យា អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ និងឯកសារធ្វើដំណើរដទៃទៀត។  
ចូរទុកឯកសារ ចម្លងមួយច្បាប់នៅគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកមុនពេលអ្នកចាកចេញ។ ចូរទុកដាក់ច្បាប់ដើមនៃឯកសារ  
ទាំងនេះក្នុងកន្លែងសុវត្ថិភាពនៅពេលអ្នកមកដល់ប្រទេសទីដៅ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវរក្សាច្បាប់ថតចម្លងជាប់ជាមួយអ្នកគ្រប់ពេល។

# ឆ្លុះដើម្បីទទួលបានផលប្រយោជន៍ច្រើន និងបទពិសោធន៍វិជ្ជមាន ពីការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ...

## ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ពេលមានអាសន្ន

ត្រូវរៀបចំបញ្ជីមួយស្តីពីលេខទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗមុនពេលអ្នកចេញដំណើរ។ ទុកមួយច្បាប់នៅគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយយកមួយច្បាប់ទៀតដាក់តាមខ្លួនអ្នក។ លេខទំនាក់ទំនងទាំងនេះរួមមាន លេខស្ថានទូតរបស់អ្នក អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលសហជីព សមាគមន៍ជនទេសន្តរប្រវេសន៍ លេខគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក និងលេខជនឯទៀតដែលអាចជួយអ្នកក្នុងប្រទេសទីដៅ។ ចូររក្សាទុកលេខទាំងនេះជាមួយអ្នកគ្រប់ពេល។

# ឆ្លុះដើម្បីទទួលបានផលប្រយោជន៍ច្រើន និងបទពិសោធន៍វិជ្ជមាន ពីការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ...

៧

## ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានបណ្តាញគាំទ្រ

ចូរធ្វើការទំនាក់ទំនងយ៉ាងទៀងទាត់ជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យពួកគេបានដឹងថាអ្នកមានសុវត្ថិភាព។ ធ្វើផែនការមួយជាមួយគ្រួសារអ្នកអំពីវិធីដែលអ្នកនឹងទាក់ទងជាមួយគ្នាយ៉ាងទៀងទាត់។ ព្យាយាមកសាងមិត្តភាព និងបង្កើតបណ្តាញគាំទ្រផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកក្នុងប្រទេសទីដៅ។ ត្រូវស្វែងរកជនណាដែលអាចជួយអ្នក និងអាចសុំជំនួយបានប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ។



# ឆ្លុះដើម្បីទទួលបានផលប្រយោជន៍ច្រើន និងបទពិសោធន៍វិជ្ជមាន ពីការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ...

## ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះបញ្ហានៅពេលធ្វើការ

ប្រសិនបើអ្នកមានវិវាទនៅកន្លែងធ្វើការ ជាដំបូងចូរពិភាក្សាជាមួយមេការរបស់អ្នក ឬពិភាក្សាជាមួយទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើស។ វា ជាផលប្រយោជន៍ទាំងអស់គ្នាក្នុងការដោះស្រាយវិវាទ។ ព្យាយាមកត់ត្រាពីឧប្បទ្វីហេតុនៃបញ្ហាដែលកើតឡើងក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវដាក់ពាក្យបណ្តឹងជាផ្លូវការ។ ប្រសិនបើបញ្ហាមិនត្រូវបានដោះស្រាយទេនោះ អ្នកគួរទាក់ទងអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល សហជីព ស្ថានទូត ឬអាជ្ញាធរណាមួយឱ្យជួយ។

