ASIA-PACIFIC DECENT WORK DECADE 2006 2015

International Labour Organization

ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ

សម្រាប់

ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍កម្ពុជាទៅធ្វើការនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី

សកម្មភាពត្រីភាគីដើម្បីការពារសិទ្ធិពលករទេសន្តរប្រវេសន៍នៅក្នុង និងចេញពីមហាអនុតំបន់មេគង្គ

អង្គការអន្តរជាតិខាងការងារ ការិយាល័យតំបន់អាស៊ីនិងប៉ាស៊ីហ្វិក

រក្សាសិទ្ធិ អង្គការអន្តរជាតិខាងការងារ ឆ្នាំ២០១៤

បោះពុម្ពលើកទី១ នៅឆ្នាំ២០១៤

ការបោះពុម្ពផ្សាយរបស់ការិយាល័យអន្តរជាតិខាងការងារបានរក្សាសិទ្ធិថតចម្លងនៅក្រោមពិធីសារ២នៃអនុសញ្ញារក្សាសិទ្ធិថតចម្លងសាកល។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការដកស្រង់ខ្លីៗពីឯកសារទាំងនោះអាចធ្វើបានដោយពុំចាំបាច់មានការអនុញ្ញាត្តិទេ ក្នុងលក្ខខ័ណ្ឌបង្ហាញប្រភព។ សំរាប់សិទ្ធិថតចម្លងជាថ្មី ឬការបកប្រែភាសា ត្រូវដាក់ពាក្យសុំទៅកាន់ផ្នែកបោះពុម្ពផ្សាយនៃ ILO (សិទ្ធិនិងការអនុញ្ញាត្តិ) ការិយាល័យអន្តរជាតិខាងការងារ អាស័យដ្ឋាន: CH-1211 Geneva 22, Switzerland, ឬតាម email: pubdroit@ilo.org ។ ការិយា ល័យអន្តរជាតិខាងការងារស្វាគមន៍រាល់សំណើរទាំងអស់។

បណ្ណាល័យ ស្ថាប័ន និងអ្នកប្រើឯទៀតដែលបានចុះបញ្ជីការជាមួយផ្នែកសិទ្ធិថតចម្លងជាថ្មី អាចធ្វើការថតចម្លងដោយអនុលោមតាមអាជ្ញាប័ណ្ណដែលចេញឲ្យពួកខ្លួន។ សូមចូលទៅកាន់ www.ifrro.org ដើម្បីរកស្ថាប័នថតចម្លងជាថ្មីនៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក។

ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ កម្ពុជាទៅម៉ាឡេស៊ី/ការិយាល័យថ្នាក់តំបន់នៃ ILO សំរាប់អាស៊ី និងប៉ាស៊ីហ្វិក។ ភ្នំពេញ ILO ឆ្នាំ២០១៤។

៨០ ទំព័រ

ISBN 9789228285291 9789228285307 (web pdf)

ការិយាល័យថ្នាក់តំបន់នៃអង្គការ ILO សំរាប់អាស៊ី និងប៉ាស៊ីហ្វិក។

Migrant worker / workers rights / international migration / teaching manual / Cambodia / Thailand

14.09.1

សៀវភៅកាតាឡុកនៃអង្គការ ILO ក្នុងទិន្នន័យបោះពុម្ពផ្សាយ

ការប្រើប្រាស់នានាដែលចែងនៅក្នុងឯកសារបោះពុម្ពនៃILO ដែលអនុលោមតាមការអនុវត្តន៍របស់សហប្រជាជាតិ និងការបង្ហាញឯកសារផ្សេងៗក្នុងការបោះពុម្ពមិនមានន័យថាជាការសំដែងមតិណាមួយរបស់ការិយាល័យអន្តរជាតិខាងការងារពាក់ព័ន្ធនឹងស្ថានភាពផ្នែកច្បាប់នៃប្រទេសណាមួយ តំបន់ ឬទឹកដីនៃសិទ្ធិអំណាច ឬពាក់ព័ន្ធនឹងព្រំដែននៃប្រទេសនោះឡើយ។

អ្នកនិពន្ធមានការទទួលខុសត្រូវទាំងស្រុងលើការសំដែងមតិក្នុងអត្ថបទ ការសិក្សា និងការរួមចំណែកឯទៀត ដែលបានចុះហត្ថលេខាហើយ ចំណែកឯការបោះពុម្ពផ្សាយមិនមែនជាការទទួលស្គាល់ដោយការិយាល័យអន្តរជាតិខាងការងារលើទស្សនៈដែលបានសំដែងក្នុងឯកសារនោះទេ។

ការយោងទៅដល់ឈ្មោះក្រុមហ៊ុន និងផលិតផលពាណិជ្ជកម្ម ក៏ដូចជាដំណើរការមិនមែនជាការទទួលស្គាល់ដោយការិយាល័យអន្តរជាតិខាងការងារទេ រីឯការអាក់ខានមិនបានលើកឡើងពីក្រុមហ៊ុន និងផលិតផលពាណិជ្ជកម្ម និងដំណើរការមិនមែនជាសញ្ញាថាមិនទទួលស្គាល់នោះឡើយ។

ឯកសារបោះពុម្ព និងផលិតផលអេឡិចត្រូនិចនៃILOអាចទទួលបានតាមរយៈអ្នកលក់សៀវភៅធំៗ ឬនៅការិ យាល័យILO ក្នុងប្រទេសជាច្រើន ឬអាចទទួលដោយផ្ទាល់ពីផ្នែកបោះពុម្ពផ្សាយនៃ ILO ការិយាល័យអន្តរជាតិខាងការងារ អាស័យដ្ឋាន: CH-1211 Geneva 22, Switzerland ឬ ការិយាល័យថ្នាក់តំបន់នៃ ILO សំរាប់អាស៊ី និងប៉ាស៊ីហ្វិក អាស័យដ្ឋានជាន់ទី១១ United Nations Building RajdamnernNok Avenue, Bangkok 10200, Thailand, ឬតាម email: BANGKOK@ilo.org កាតាឡុក ឬបញ្ជីនៃឯកសារបោះពុម្ពថ្មីៗ អាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃពីអាស័យខាងលើ ឬតាម email: pubvente@ilo.org ។ សូមចូលទៅកាន់ គេហទំព័ររបស់យើង: www.ilo.org/publns ឬ www.ilo.org/asia

---

បោះពុម្ពនៅប្រទេសកម្ពុជា

អារម្ភកថា

មាតិកា

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ ៧

វិធីប្រើកម្មវិធីនេះ ៨

និយមន័យពាក្យគន្លឹះសំខាន់ៗ ៩

មេរៀនទី ១ ការត្រៀមរៀបចំសម្រាប់ទៅធ្វើការនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី ១៤

១.១ ការត្រៀមរៀបចំខាងស្មារតី និងផ្លូវចិត្ត ១៥

១.២. ការត្រៀមរៀបចំឯកសារ ១៥

១.២.១ ឯកសារផ្ទាល់ខ្លួន ១៥
១.២.២ កិច្ចសន្យា ១៦
១.២.៣ លិខិតឆ្លងដែន ១៧
១.២.៤ ប័ណ្ណការងារ ១៧
១.២.៥ ទិដ្ឋាការការងារ ១៨
១.២.៦ វិញ្ញាបនប័ត្រសុខភាព ១៨
១.២.៧ ប័ណ្ណសំគាល់អត្តសញ្ញាណ(I-Kad) ១៨
១.២.៨ វិញ្ញាបនប័ត្របញ្ជាក់ការបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ ១៨
១.២.៩ តម្លៃធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ ១៨

១.៣ ការត្រៀមរៀបចំប្រាក់ហោចប៉ៅ ១៩

មេរៀនទី ២ ភូមិសាស្ត្រ បរិស្ថាន និងវប្បធម៌ នៃប្រទេសម៉ាឡេស៊ី ២០

២.១ ភូមិសាស្ត្រ និងបរិស្ថាននៃប្រទេសម៉ាឡេស៊ី ២១

២.១.១ រាជធានី ២១
២.១.២ អាកាសធាតុ ២១
២.១.៣ ប្រជាពលរដ្ឋ ២១
២.១.៤ ប្រជាជននៃម៉ាឡេស៊ី ២១
២.១.៥ សាសនា ២១
២.១.៦ ភាសា ២២
២.១.៧ រដ្ឋាភិបាល ២២
២.១.៨ រូបបិយប័ណ្ណ ២២
២.១.៩ ការទំនាក់ទំនងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ២២
២.១.១០ ចរាចរ ២២
២.១.១១ កាងារប្រចាំសប្តាហ៍ ២២
២.១.១២ ថ្ងៃឈប់សម្រាកបុណ្យជាតិ ២២

២.២ វប្បធម៌ និងប្រពៃណីនៅម៉ាឡេស៊ី ២៣

២.២.១ ប្រពៃណីសាសនា ២៣
២.២.២ ការតមអាហារ ២៤
២.២.៣ ការគោរពបូជាថ្ងៃសុក្រ ២៤
២.២.៤ របៀបស្លៀកពាក់ ២៤
២.២.៥ ការរស់នៅជុំគ្រួសារ និងការគោរពចាស់ទុំ ២៤
២.២.៦ ការគោរពរដ្ឋាភិបាល ២៥
២.២.៧ សារសំខាន់នៃការរក្សាទឹកមុខ ២៥
២.២.៨ គ្រឿងញៀន: ២៥
២.២.៩ ទំលាប់ត្រូវធ្វើតាម និងហាមឃាត់មិនឲ្យធ្វើតាមជំនឿ ២៦
២.២.១០ សុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន ២៦

មេរៀនទី ៣ ច្បាប់ និងបទបញ្ជានានានៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ២៧

៣.១ ច្បាប់ស្តីពីការងារ ២៨

៣.២ ច្បាប់ និងបទបញ្ជានៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ២៨

៣.២.១ ច្បាប់ស្តីពីការងារ ២៨
៣.២.២ ច្បាប់ស្តីពីការលុបបំបាត់ការជួញដូរមនុស្ស និងអំពើធ្វើអាជីវកម្មផ្លូវភេទ ២៨
៣.២.៣ និយមន័យនៃការជួញមនុស្សរបស់ពីធីសារ Palermo ២៨
៣.២.៤ អនុក្រឹត្យលេខ ១៩០ អនក្រ.បក ស្តីពីការគ្រប់គ្រងលើការបញ្ជូនពលករខ្មែរទៅ ធ្វើការនៅបរទេសតាមរយៈទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន .. ២៨
៣.២.៥ ច្បាប់អន្តោប្រវេសន៍ ២៩

មេរៀនទី ៤ ការធ្វើដំណើរទៅបរទេស និងការទៅដល់ប្រទេសថៃ ៣០

៤.១ ការធ្វើដំណើរតាមផ្លូវអាកាស ៣១

៤.១.១ វ៉ាលីកាន់ដៃ ៣១
៤.១.២ និតិវិធីនៅអាកាសយានដ្ឋាន ៣១

៤.២ ការមកដល់ប្រទេសម៉ាឡេស៊ី ៣៣

៤.២.១-បណ្ណ៍បញ្ជាក់ការមកដល់/ការចេញដំណើរ ៣៣
៤.២.២-ការពិនិត្យរបស់អន្តោប្រវេសន៍ ៣៣
៤.២.៣ ការយកវ៉ាលី/ឥវ៉ាន់ ៣៣
៤.២.៤-ការប្រកាសពន្ធគយ ៣៣
៤.២.៥-ការចាកចេញពីអាកាសយានដ្ឋាន ៣៤

៤.៣ ការប្តូររូបិយប័ណ្ណ (ប្រាក់) ៣៤

មេរៀនទី ៥ ការធ្វើការងារនៅម៉ាឡេស៊ី ៣៥

៥.១. ច្បាប់ និង បទបញ្ជាម៉ាឡេស៊ី ៣៦

- ៥.១.១.ការបើកប្រាក់ឈ្នួល ៣៦
- ៥.១.២.ការបើកប្រាក់ថែមម៉ោង ៣៦
- ៥.១.៣.ការឈប់សម្រាកពេទ្យ ៣៧
- ៥.១.៤.ការឈប់សម្រាកប្រចាំឆ្នាំ ថ្ងៃឈប់សម្រាក និង ការឈប់សម្រាកថ្ងៃបុណ្យជាតិ ៣៧
- ៥.១.៥.រយៈពេលសម្រាក ៣៧
- ៥.១.៦.សន្តិសុខសង្គម ៣៧
- ៥.១.៧.ការបញ្ចប់កិច្ចសន្យា ៣៨
- ៥.១.៨.ការកាត់ប្រាក់ឈ្នួល ៣៨
- ៥.១.៩.ការផ្លាស់ប្តូរនិយោជក: ៣៩
- ៥.១.១០.លក្ខខណ្ឌនៃការធ្វើមាតុភូមិនិវត្ត: ៣៩

៥.២. សិទ្ធិពលករនៅម៉ាឡេស៊ី ៤០

- ៥.២.១.ឯកសារផ្ទាល់ខ្លួន: ៤០
- ៥.២.២. សមាជិកភាពសហជីព: ៤០
- ៥.២.៣.សេរីភាពក្នុងការធ្វើចលនា: ៤០
- ៥.២.៤.ការឃាត់ និង ការឃុំខ្លួន: ៤១
- ៥.២.៥.កំណត់ចំណាំជាពិសេសសម្រាប់ពលករជាស្ត្រី: ៤២

៥.៣ ភារៈទទួលខុសត្រូវរបស់ពលករនៅម៉ាឡេស៊ី ៤២

៥.៤ សុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារនៅកន្លែងធ្វើការ ៤៣

៥.៥ ការកសាងទំនាក់ទំនងល្អជាមួយនិយោជក និងនិយោជិតរួមការងារ ៤៤

៥.៦ ការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងារ ៤៦

- ៥.៦.១ តើអ្វីទៅជាការកេងប្រវ័ញ្ចកម្លាំងពលកម្ម និងការងារដោយបង្ខំ? ៤៦
- ៥.៦.២ ការរំលោភបំពានរូបរាងកាយ ចិត្តសាស្ត្រ និងផ្លូវភេទ ៤៨

៥.៧ ការដោះស្រាយវិវាទ ៤៩

មេរៀនទី ៦ ការគ្រប់គ្រងប្រាក់ ៥២

៦.១ តើអ្វីទៅជាការគ្រប់គ្រងប្រាក់? ៥៣

៦.២ ចំណូល និងចំណាយ ៥៤

៦.៣ ការបើក និងប្រើប្រាស់គណនីធនាគារ ៥៥

- ៦.៣.១ របៀបប្រើកាតអេធីអឹម ៥៥
- ៦.៣.២ ការផ្ញើរប្រាក់នៅតាមម៉ាស៊ីនអេធីអឹម ៥៦
- ៦.៣.៣ ការដកប្រាក់: ៥៦
- ៦.៣.៤ កំណត់ចំណាំ ៥៧

៦.៤ ការផ្ញើរប្រាក់មកផ្ទះ (ប្រាក់បញ្ញើ) ៥៧

៦.៤.១ ការផ្ញើប្រាក់តាមប្រព័ន្ធធនាគារ..... ៥៨

៦.៤.២ ការផ្ញើរប្រាក់តាមប្រតិបត្តិករផ្ទេរប្រាក់..... ៥៨

៦.៤.៣ ថ្លៃឈ្នួលការផ្ញើរប្រាក់..... ៥៨

៦.៤.៤ ការផ្ញើរប្រាក់តាមរយៈទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន ៥៨

៦.៤.៥ ការផ្ញើរប្រាក់តាមរយៈប្រព័ន្ធក្រៅផ្លូវការ..... ៥៩

មេរៀនទី ៧ សុខភាព និងអនាម័យ ៦០

៧.១ ជម្ងឺនឹកផ្ទះ ៦១

៧.២ សុខភាព និងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន ៦២

៧.៣ ជំងឺអេដស៍ ៦៣

៧.៣.១ តើអ្វីទៅដែលហៅថាហ៊ីវ/អេដស ?..... ៦៣

៧.៣.២ តើមេរោគអេដស៍ឆ្លងដោយរបៀបណា ? ៦៤

៧.៣.៣ ករណីមេរោគអេដស៍មិនអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍មិនអាចឆ្លងតាមរយៈ..... ៦៤

៧.៣.៤ តើអ្នកអាចការពារខ្លួនឯងមេរោគអេដស៍ដោយរបៀបណា ៦៥

៧.៣.៥ កត្តាដែលនាំឲ្យមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍..... ៦៥

៧.៣.៦ តើមេរោគអេដស៍អាចព្យាបាលតាមរបៀបណា?..... ៦៥

៧.៣.៧ ប្រសិនបើខ្ញុំឆ្លងមេរោគអេដស៍ តើខ្ញុំអាចប្រាប់គេបែបណា? តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ? ៦៦

៧.៣.៨ ការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ ៦៦

៧.៣.៩ តើអ្វីទៅជាជំងឺកាមរោគ?..... ៦៦

មេរៀនទី ៨ ការធ្វើមាតុភូមិនិវត្តន៍ និងការធ្វើសមាហរណកម្ម ៦៧

៨.១ ការវិលត្រឡប់មកវិញដោយស្ម័គ្រចិត្ត ការបញ្ចប់កិច្ចសន្យា ៦៨

៨.២ ការវិលត្រឡប់មកវិញដោយមិនស្ម័គ្រចិត្ត ឬដោយបង្ខំ ៦៨

៨.៣ ការនិរទេស ៦៩

៨.៤ ការធ្វើសមាហរណកម្មជាថ្មី ៦៩

៨.៥ វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយ ៧០

៨.៥.១ វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាផ្លូវចិត្ត-សង្គម ៖..... ៧០

៨.៦ ការងារដែលត្រូវធ្វើនៅពេលពលករធ្វើមាតុភូមិនិវត្តន៍មកកប្រទេសកម្ពុជាវិញ..... ៧១

មេរៀនទី ៩ សុវត្ថិភាព និងសេវាកម្មគាំទ្រ ៧២

៩.១ សុវត្ថិភាព:..... ៧៣

៩.២ ដំណោះស្រាយ ៧៣

៩.៣ សេវាកម្មគាំទ្រ ៧៤

៩.៣.១ សេវាកម្មគាំទ្រនៅកម្ពុជា ៧៤

៩.៣.២ សេវាកម្មគាំទ្រនៅម៉ាឡេស៊ី ៧៧

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលនេះ ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយមានការគាំទ្រនៃសកម្មភាពត្រីភាគីរបស់អង្គការអន្តរជាតិខាងការងារ (ILO) ដើម្បីការពារសិទ្ធិពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ទាំងនៅក្នុង និងនៅក្រៅមហាអនុតំបន់មេគង្គ (GMS TRIANGLE) ដែលផ្តល់មូលនិធិដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី។ ការរៀបចំ ការតាក់តែង និងការបោះពុម្ពឯកសារនេះ ក៏ដូចជាកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល គ្រូបង្គោលត្រូវបានគាំទ្រដោយសកម្មភាពត្រីភាគីដើម្បីការពារ និងជំរុញសិទ្ធិពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ក្នុងតំបន់អាស៊ាន (ASEAN TRIANGLE) ផ្តល់មូលនិធិដោយរដ្ឋាភិបាលកាណាដា។

អ្នកនិពន្ធឯកសារនេះ សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះមតិយោបល់នានាពីដៃគូត្រីភាគីនៅកម្ពុជា ដើម្បីធានាថាសៀវភៅនេះងាយយល់ និងដោះស្រាយតំរូវការរបស់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ដែលកំពុងត្រៀមខ្លួនទៅធ្វើការនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី។ មតិយោបល់នានាត្រូវបានប្រមូលតាមរយៈការពិគ្រោះយោបល់ជាច្រើនដែលរួមមាន ការចូលរួមពីក្រសួងការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ អង្គការនិយោជក និងកម្មករ និងទីភ្នាក់ងារ ជ្រើសរើសនៅកម្ពុជា។ សៀវភៅណែនាំនេះត្រូវបានព្រាងដោយអ្នកស្រី ហេគី ឡារ៉ូធិនឡ្ហាហ្ស៊ី (Heike Lautenschlager) អ្នកស្រី អាណា អុលសុន (Anna Olsen) និងលោក ម៉ាក្ស ថានុន (Max Tunon) ដោយមានការគាំទ្រមិនអាចកាត់ថ្លៃបានពីអ្នក ស្រី ជេន ហដ្ស (Jane Hodge) អ្នកស្រី អានី សង់ទៀកូ (Ms.Anni Santhiago) និងលោក អេនឌី ស្ហេន (Andy Shen) លោក រ៉ឹម ឃ្លាំង (Rim Khleang) ជាអ្នកសំរបសំរួលគំរូថ្នាក់ជាតិនៃគម្រោង GMS TRIANGLE នៅកម្ពុជា ដែលបានផ្តល់ការណែនាំផ្នែកបច្ចេកទេសទូទាំងដំណើរការតាក់តែង។ រូបភាពជាច្រើនដែលបានបង្ហាញក្នុងសៀវភៅណែនាំនេះ ត្រូវបានផ្តល់ដោយ ជុតទីផន ជោកទីចាសាវ៉ាត (Chutiphon Choktechasawad) និងរូបភាពឯទៀត បានដកស្រង់ពីឯកសារ ILO "ការរៀបចំថវិការដោយវ៉ៃឆ្លាត-ការអប់រំផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុសំរាប់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ និងគ្រួសារពួកគេ: សៀវភៅណែនាំបណ្តុះបណ្តាល។

សកម្មភាពត្រីភាគីរបស់អង្គការអន្តរជាតិខាងការងារ (ILO) ដើម្បីការពារសិទ្ធិពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ទាំងនៅក្នុង និងនៅក្រៅមហាអនុតំបន់មេគង្គ (គម្រោង GMS TRIANGLE) ជាគម្រោងមួយមានរយៈពេល៥ឆ្នាំដែលធ្វើការងារដើម្បីពង្រឹងការជ្រើសរើសពលករ និងគោលនយោបាយ និងការអនុវត្តន៍កិច្ចការពារពលកម្ម ដើម្បីជួយធានាឲ្យមានការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍កាន់តែមានសុវត្ថិភាពថែមទៀតដែលនាំឲ្យមានការងារសមរម្យ។ គម្រោងនេះធ្វើប្រតិបត្តិការក្នុង៦ប្រទេសគឺ: កម្ពុជា សាធារណៈរដ្ឋប្រជាធិបតេយ្យប្រជាមានិតុឡារ ម៉ាឡេស៊ី មីយ៉ាន់ម៉ា ថៃ និងវៀតណាម។ នៅប្រទេសនីមួយៗ មានស្ថាប័នត្រីភាគី (រដ្ឋាភិបាល អង្គការកម្មករ និងនិយោជក) បានចូលរួមជួយឲ្យសំរេចគោលដៅនីមួយៗរបស់គម្រោង GMS TRIANGLE ការពង្រឹងគោលនយោបាយ និងច្បាប់ ការកសាងសមត្ថភាពភាគីពាក់ព័ន្ធ និងផ្តល់សេវាកម្មផ្សេងៗដល់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍។ គោលដៅទាំងនេះមានអន្តរពឹងផ្អែកគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយមានការតស៊ូមតិ គោលនយោបាយ និងសកម្មភាពកសាងសមត្ថភាពដែលដឹកនាំដោយសម្លេង សេចក្តីត្រូវការ និងបទពិសោធន៍របស់កម្មករ និយោជក និងអ្នកផ្តល់សេវា។

វិធីប្រើកម្មវិធីនេះ

ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរនេះ ត្រូវប្រើសំរាប់បណ្តុះបណ្តាលពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ខ្មែរដែលទៅធ្វើការនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី។ លទ្ធផលដែលរំពឹងទុកពីការបណ្តុះបណ្តាលនេះគឺពលករនឹងមានចំណេះដឹង និងមធ្យោបាយដើម្បីសំរបខ្លួនចំពោះបរិយាកាសការងារថ្មី និងវប្បធម៌ក្នុងប្រទេសទីដៅ ដើម្បីការពារពួកគេឲ្យរួចផុតពីការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងារ ការកេងប្រវ័ញ្ច និងពលកម្មដោយបង្ខំ ហើយផ្តល់ចំណេះដឹងអំពីសិទ្ធិ និងការទទួលខុសត្រូវរបស់ពួកគេនៅកន្លែងធ្វើការ។

ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរនេះ ត្រូវប្រើជាមួយឯកសារសំរាប់អ្នកសំរបសំរួលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរដែលមានព័ត៌មាន ក៏ដូចជាការណែនាំជាជំហានៗពីវិធីផ្តល់បឋកថា ឬសកម្មភាពនីមួយ។ ឯកសារសំរាប់អ្នកសំរបសំរួលនឹងកំណត់រយៈពេលដែលត្រូវការសំរាប់សកម្មភាព ឬបឋកថានីមួយៗ ឯកសារ សំភារៈដែលត្រូវការ និងវិធីដែលត្រូវប្រើ។ អនុសាសន៍បានផ្តល់ថាអ្នកសំរបសំរួលត្រូវអានឯកសារសំរាប់អ្នកសំរបសំរួលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរជាមុនសិន ពីព្រោះសៀវភៅនេះបង្ហាញពេលដែលត្រូវផ្តល់បឋកថា ពីកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ រួមជាមួយសកម្មភាពសិក្សាឯទៀត។

អ្នកសំរបសំរួលគួរយល់ដឹងយ៉ាងច្បាស់លាស់អំពី ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ និងឯកសារសំរាប់អ្នកសំរបសំរួលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ មុនពេលសំរបសំរួលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ ហើយគួរចំណាយពេលបីឬបួនម៉ោង ដើម្បីរៀបចំ សំភារៈសំរបសំរួលដើម្បីជានាឲ្យមានដំណើរការយ៉ាងរលូន និងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់សិក្ខាកាម។ ចូរកត់ត្រាពីសំភារៈដែលត្រូវការសំរាប់មេរៀននីមួយៗ និងរៀបចំថតចម្លង ឬឯកសារឯទៀតជាមុន។ ចូរពិនិត្យឡើងវិញ អំពីបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ក្នុងសៀវភៅណែនាំសំរាប់អ្នកសំរបសំរួលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ ដើម្បីប្រាកដថាអ្នកមានអ្វីៗទាំងអស់ដែលអ្នកត្រូវការមុនពេលចាប់ផ្តើមបង្រៀន។ សូមឲ្យមានសំណាងល្អ

និយមន័យពាក្យគន្លឹះសំខាន់ៗ

ជម្ងឺអេដស៍ :

ជាចង្កោមមេរោគ ដែលកើតមានឡើងក្រោយពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនៃសារពាង្គកាយរបស់មនុស្ស ចុះខ្សោយ ដោយសារតែការឆ្លងនៃមេរោគអេដស៍។

ថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ :

មិនមានថ្នាំព្យាបាលឲ្យជាសះស្បើយឡើយ ប៉ុន្តែមានថ្នាំដែលអាចពន្យា ជីវិត និងអាចពន្យឺតការវិវត្តន៍នៃមេរោគអេដស៍កុំឲ្យក្លាយទៅជាជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរបាន។

សំបុត្រកំណើត :

គឺជាឯកសារផ្លូវការមួយ ដែលផ្តល់ឲ្យដោយរាជរដ្ឋាភិបាល ដែលបានលំអិតពីពេល វេលា និងទីកន្លែងកំណើត ភេទ ឈ្មោះរបស់ម្តាយ និងឪពុករបស់បុគ្គលម្នាក់។ ឯកសារនេះអាចត្រូវការ ដើម្បីទទួលសញ្ជាតិ និង/ឬសិទ្ធិជាពលរដ្ឋម្នាក់។

ការប្តូរកិច្ចសន្យា :

គឺកើតឡើងនៅពេលពលករទេសន្តរប្រវេសន៍មកដល់ប្រទេសដែលជួលឲ្យធ្វើការ ហើយត្រូវបានបង្ខំឲ្យចុះហត្ថលេខាលើឯកសារផ្សេងមួយទៀតដែលគ្មានតម្លៃ ដូចកិច្ចសន្យាតំបូង។ កិច្ចសន្យាប្រភេទនេះ អាចមិនមានលក្ខខណ្ឌសមរម្យជាងកិច្ចសន្យាលើកទីមួយនោះទេ។

ការងារសមរម្យ :

គឺជាការងារដែលគោរពនូវសិទ្ធិជាមូលដ្ឋានរបស់មនុស្ស ព្រមទាំងសិទ្ធិរបស់កម្មករ ក្នុងការបំពេញការងារមួយដែលមានលក្ខខ័ណ្ឌសុវត្ថិភាពនិងប្រាក់ឈ្នួលសមរម្យ។ ការងារសមរម្យក៏ផ្តល់ឲ្យកម្មករនូវប្រាក់ចំណូលដែលអាចឲ្យពួកគេ និងក្រុមគ្រួសាររស់នៅបានក្នុងជីវភាពមួយដែលសមរម្យផងដែរ។ សិទ្ធិជាមូលដ្ឋានទាំងនេះ ក៏រួមបញ្ចូលនូវការគោរពលើសុចរិតភាពផ្នែករូបកាយ និងបញ្ញាស្មារតីរបស់កម្មករក្នុងការបំពេញការងាររបស់ពួកគេផងដែរ។

ការតំកល់ប្រាក់សម្រាប់សេវាកម្មសហគ្រាស :

ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយភ្នាក់ងារមានសមត្ថកិច្ចរបស់រដ្ឋ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតឡើងពីការអនុវត្តមិនត្រឹមត្រូវរបស់សហគ្រាសក្នុងការបំពេញភារកិច្ច ឬពីការអនុវត្តកាតព្វកិច្ចរបស់ពួកគេក្នុងការបញ្ជូនពលករទៅធ្វើការនៅបរទេស។ នៅពេលសេវាកម្មសហគ្រាសមិនអាចសម្រេចបានតាមកិច្ចព្រមព្រៀងស្តីពីការផ្តល់សិទ្ធិ និងការបំពេញកាតព្វកិច្ចការ តំកល់ប្រាក់សម្រាប់សេវាកម្មសហគ្រាសត្រូវបានប្រើប្រាស់ ដោយភ្នាក់ងារមានសមត្ថកិច្ចរបស់រដ្ឋសម្រាប់ដោះស្រាយការខូចខាតដែលបានកើតឡើងទាក់ទងទៅនឹងពលករ អាស្រ័យទៅតាមពេលវេលាដែលបានបញ្ជូន។ សហគ្រាសអាចប្រើប្រាស់ប្រាក់កក់ដែលនៅសល់ ដើម្បីសងបំណុលផ្សេងៗដោយផ្អែកទៅលើច្បាប់ស្តីពីការក្សយធន។

ដំណោះស្រាយផ្លូវច្បាប់បន្ថែមតាមបែបផ្លូវការ :

ពាក្យបណ្តឹងជាផ្លូវការអាចត្រូវបានប្តឹងទៅអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ចផ្សេងៗ ដូចជានាយកដ្ឋានការងារ ឬស្ថានទូតរបស់អ្នក។ អាជ្ញាធរទាំងនេះ ត្រូវចាប់ផ្តើមស៊ើបអង្កេតលើពាក្យបណ្តឹងនោះ។

ពលទេសន្តរប្រវេសន៍ដែលមានឯកសារស្របច្បាប់/ត្រឹមត្រូវ :

គឺបុគ្គលដែលត្រូវបានគេផ្តល់សិទ្ធិក្នុងការចូលស្នាក់នៅ និងចូលរួមសកម្មភាពស្វែងរកប្រាក់កម្រៃនៅក្នុងប្រទេសមួយដោយស្របតាមនិតិវិធីការងារស្របច្បាប់នៃប្រទេសនោះ និងកិច្ចព្រមព្រៀងអន្តរជាតិដែលប្រទេសនោះជាភាគីមួយ។

កិច្ចសន្យាការងារ :

ជាឯកសារដែលអ្នកត្រូវតែចុះហត្ថលេខាជាមួយនឹងនិយោជករបស់អ្នក។ កិច្ចព្រមព្រៀងនេះចងអ្នកនឹងនិយោជករបស់អ្នកទៅលើលក្ខខណ្ឌការងារ ប្រាក់ចំណូល និងរយៈពេលសម្រាករបស់អ្នក។ កិច្ចសន្យាការងារជាឯកសារស្របច្បាប់ដែលបញ្ជាក់ពីកាតព្វកិច្ច និងភារកិច្ចដែលនិយោជករបស់អ្នកត្រូវតែផ្តល់ដល់អ្នកដោយប្តូរជាមួយនូវសេវាកម្មរបស់អ្នក។

ពលកម្មដោយបង្ខំ :

គឺជាការងារដែលបុគ្គល ឬក្រុមមនុស្សធ្វើដោយមិនស្មគ្រ័ចិត្ត ដែលជាធម្មតាស្ថិតក្រោមការគំរាមកំហែងដោយមិនមានការបង់ថ្លៃឈ្នួល និងមិនមានសេរីភាពក្នុងការចាកចេញ។ ការងារដោយបង្ខំគិតរួមបញ្ចូលផងដែរពីទាសភាព ការអនុវត្តដូចទាសភាព ការងារដោះបំណុល ការងារជាខ្ញុំកញ្ជះ។ ការបោកប្រាស់ការបន្លំ និងការរក្សាទុកឯកសារអត្តសញ្ញាណ ដើម្បីឲ្យពលករយល់ព្រមទៅតាមបំណងរបស់ខ្លួនជារឿងខុសច្បាប់ និងជារឿងនាំទៅដល់ការងារដោយបង្ខំ។ ការគម្រាមកំហែងថានឹងដាក់វិន័យ គឺជាទម្រង់មួយនៃការបំភៃអំពីអំពើហឹង្សាខាងផ្លូវកាយ និងអាយុជីវិតចំពោះជនរងគ្រោះ ឬសមាជិកណាមួយរបស់គ្រួសារ។ ការដាក់វិន័យក៏អាចជារូបភាពនៃការព្រមានចំពោះប៉ូលីស ឬអាជ្ញាធរអន្តោប្រវេសន៍ក្នុងករណី ដែលពលរដ្ឋមិនទទួលបានការស្នាក់នៅ ឬការងារដោយស្របច្បាប់ ឬការដកហូតឯកសារអត្តសញ្ញាណ។ ការបំភៃអំពីការមិនបើកប្រាក់ឈ្នួល ឬការបញ្ឈប់ពីការងារអាចត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ដើម្បីចាប់បង្ខំឲ្យកម្មករធ្វើការងារបន្ថែម។ អ្វីដែលមិនស្ម័គ្រចិត្ត អាចមានន័យថា ជនណាម្នាក់ត្រូវបានគេចាប់បង្ខំ ឬត្រូវបានគេចាប់ពង្រត់ចេញពីកន្លែងធ្វើការដើម និងត្រូវបានគេចាប់បង្ខំឲ្យធ្វើការនៅទីកន្លែងមួយឆ្ងាយ។ ជនរងគ្រោះអាចនឹងក្លាយជាអ្នកដែលធ្វើការដោយបង្ខំ តាមរយៈការភ្ជួតកុហក និងការបោកបញ្ឆោត ជាឧទាហរណ៍ តាមរយៈការទទួលយកការងារមួយដែលគេប្រាប់ថា ជាការងារត្រឹមត្រូវ និងមានប្រាក់ឈ្នួលខ្ពស់ ដែលនោះគ្រាន់តែជាឈ្នាន់ដើម្បីឈានទៅដល់គោលដៅពិតរបស់ពួកគេតែប៉ុណ្ណោះ។

លទ្ធផលមេរោគអេដស៍វិជ្ជមាន :

មានន័យថាមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅក្នុងខ្លួន។

លទ្ធផលមេរោគអេដស៍អវិជ្ជមាន :

មានន័យថាមិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅក្នុងខ្លួនទេ។

ការជ្រើសរើសពលករមិនស្របច្បាប់ មានន័យដូចខាងក្រោម :

- ជួលកម្មករទៅធ្វើការងារនៅបរទេសដោយមិនមានការអនុញ្ញាតពីរដ្ឋាភិបាល។
- បញ្ជូនពលករទៅបរទេស ប៉ុន្តែផ្តល់ឲ្យពួកគេនូវទិដ្ឋាការជាភ្ញៀវទេសចរ ឬទិដ្ឋាការទស្សនកិច្ច ជំនួសប័ណ្ណអនុញ្ញាតការងារ ឬ
- បញ្ជូនពលករទៅបរទេស ដោយមិនមានកិច្ចសន្យាការងារ។

កិច្ចសន្យាបុគ្គល :

គឺជាកិច្ចព្រមព្រៀងដោយផ្ទាល់រវាងពលករ និងភាគីបរទេស ក្នុងទម្រង់ក្រៅពីលក្ខខណ្ឌការងារនៅពេលពួកគេរស់នៅបរទេស។

កិច្ចសន្យាសេវាកការងារអោយធ្វើ:

ជាកិច្ចសន្យាមួយរវាងទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនកម្ពុជា ជាមួយនឹងពលករទេសន្តរប្រវេសន៍កម្ពុជា ហើយចែងពីបទបញ្ញត្តិពេញលេញអំពីសេវាផ្តល់ការងារ និងការទទួលសេវានេះដោយភាគីទាំងពីរ។ កិច្ចសន្យានេះគួរចុះហត្ថលេខាដោយទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនកម្ពុជា និងពលករទេសន្តរប្រវេសន៍នៅកម្ពុជា ហើយគួរចែងជាភាសារបស់ពលករ។

ទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ :

គឺជាដំណើរការនៃការជ្រើសរើសដាក់ពាក្យធ្វើដំណើរ និងធ្វើការងារនៅប្រទេសដទៃទៀត ដែលមិនមែនជាសញ្ជាតិរបស់ពលករ ហើយចុងក្រោយគាត់ត្រូវត្រឡប់មកប្រទេសរបស់គាត់វិញ។ ការងារនេះផ្តល់នូវប្រាក់ចំណូលដល់ពួកគាត់។ បុគ្គលគ្រប់រូបមានសិទ្ធិក្នុងការធ្វើចំណាកស្រុក។

ការសម្របសម្រួលទំនាស់ :

ជាដំណើរការដោះស្រាយទំនាស់ដែលយកមនុស្សម្នាក់ដែលមិនលំអៀងធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាលរវាងអ្នក និងមនុស្សម្នាក់ទៀត។

លិខិតបញ្ជាក់សុខភាព :

លិខិតនេះបញ្ជាក់ថាអ្នកមានសុខភាពល្អ ឬមិនមានឆ្លងជំងឺមុនការចាកចេញ ឬកំឡុងពេលដំណើការនៃការចាកចេញ។ ប៉ុន្តែពេលដែលអ្នកទៅដល់ប្រទេសដែលអ្នកនឹងទៅធ្វើការ នោះ នឹងមានការពិនិត្យសុខភាពមួយទៀត ហើយលិខិតបញ្ជាក់សុខភាពមួយទៀតនឹងផ្តល់ដល់អ្នក ។

ពលករទេស្តរប្រវេសន៍ :

គឺសំដៅលើបុគ្គលដែលបំពេញការងារ ឬកំពុងបំពេញការងាររកប្រាក់កំរៃក្នុងប្រទេសមួយដែលបុគ្គលនោះមិនមែនជាសញ្ជាតិរបស់ប្រទេសនោះ។ វារាប់បញ្ចូលទាំងពលករទេស្តរ ប្រវេសន៍ដែលមានឯកសារស្របច្បាប់ និងមិនមានឯកសារស្របច្បាប់។

លិខិតឆ្លងដែន :

ជាឯកសារផ្លូវការចេញដោយរាជរដ្ឋាភិបាលរបស់អ្នក ដោយអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកចាកចេញ ពីប្រទេស និងធ្វើដំណើរទៅបរទេសដោយស្របច្បាប់។ លិខិតឆ្លងដែនក៏ជាឯកសារបញ្ជាក់ពីអត្តសញ្ញាណ។ លិខិតឆ្លងដែនអះអាងពីអត្តសញ្ញាណ អាយុ ភាពជាពលរដ្ឋសិទ្ធិទទួលបានការការពារពេលនៅបរទេស និងសិទ្ធិក្នុងការត្រឡប់ចូលប្រទេសកំណើតរបស់អ្នកកាន់កាប់វិញ។

ការបំពានលើរាងកាយ :

ការបង្ខំរាងកាយដែលអាចបង្កជារបួស ឬការឈឺចាប់លើរាងកាយ។

ការបំពានផ្លូវចិត្ត :

អ្នកប្រហែលជាត្រូវបានបំភិតបំភ័យដោយការគំរាមកំហែងថានឹងត្រូវបញ្ជូនត្រឡប់ទៅវិញ នាំទៅកាន់នគរបាល ឬនឹងមិនបើកប្រាក់ខែឲ្យ ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្វើការងារបន្ថែម ឬអ្នកមិនធ្វើការឲ្យបានល្អ។ ការគំរាមកំហែងនេះធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍អន្ទះអន្ទែង និងខ្លាច ហើយធ្វើឲ្យអ្នកមិនអាចធ្វើការបាន។

សេវាកម្មជ្រើសរើស និងជួយរកការងារឲ្យធ្វើ :

ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសមួយ គឺមុខរបរដែលភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរវាងនិយោជក និងអ្នកស្វែងរកការងារធ្វើ។ វាជាភ្នាក់ងាររបស់ឯកជន ឬរដ្ឋ។ និយោជកចុះផ្សាយមុខតំណែងដែលត្រូវជ្រើសរើសជាមួយទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើស ហើយអ្នកស្វែងរកការងារធ្វើចុះឈ្មោះ ដើម្បីរកការងារធ្វើ។ ប្រសិនជាការងារមានទីតាំងនៅបរទេស ឬឆ្លងព្រំដែនទីភ្នាក់ងារនោះ អាចជួយទាក់ទងនឹងលក្ខខ័ណ្ឌសម្រាប់អន្តោប្រវេសន៍សម្រាប់អ្នកស្វែងរកការងារធ្វើផងដែរ។ ភ្នាក់ងារនេះអាចត្រូវបានចុះឈ្មោះស្របច្បាប់ និងជាក់លាក់ ឬពួកគេអាចធ្វើការកមិនស្របច្បាប់។ ភ្នាក់ងារជ្រើសរើសខ្លះបានបង្កការលំបាកផ្សេងៗ ដល់ជនចំណាកស្រុកដែលការស្វែងរកការងារនៅប្រទេសផ្សេងទៀត ដើម្បីដោះដូរប្រាក់កំរៃហួសប្រមាណ និង/ឬប្រព្រឹត្តផ្ទុយនឹងកិច្ចសន្យាជាមួយពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ ទាក់ទិននឹងលក្ខខ័ណ្ឌការងារ។

ការបៀតបៀនកេរ្តិ៍ខ្មាស :

 គឺជាបទល្មើសឧក្រិដ្ឋមួយ ហើយអ្នកមិនត្រូវអត់ទ្រាំនោះទេ។ អ្នកប្រហែលត្រូវការការប្រឹក្សាផ្នែកច្បាប់ ដូច្នេះសូមអ្នកទាក់ទងមនុស្សម្នាក់ដើម្បីជួយអ្នក។ បុគ្គលដែលមានចេតនាបៀតបៀន អាចជានិយោជកសមាជិកគ្រួសាររបស់និយោជក ឬអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក។ ការបៀតបៀននេះរួមមាន៖

- ការប៉ះពាល់ផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់អ្នក
- ការលែបខាយពាក្យសម្តី ការនិយាយលេងដោយពាក្យមិនសមរម្យ ឬការផ្តល់យោបល់អំពីផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់អ្នក។
- ការនិយាយរឿងផ្លូវភេទដែលមិនសមរម្យ ឬបង្ហាញរូបភាពមិនសមរម្យផ្សេងៗដល់អ្នក
- ការនិយាយប្រាប់ទៅមនុស្សដទៃពីអ្នក និងទ្រង់ទ្រាយនៃរាងកាយរបស់អ្នក ឬនិយាយបញ្ជិតបញ្ជៀងអំពីផ្លូវភេទរបស់អ្នក។
- ការគូររូបភាពផ្សេងៗ ឬអ្វីផ្សេងទៀតដែលតំណាងឲ្យអ្នក
- ការបង្ខំរួមភេទ ការបំពានផ្លូវភេទ ការចាប់រំលោភ

ការបំពានផ្លូវភេទ :

ការបំពានផ្លូវភេទ អាចជាពាក្យសម្តី ការសម្លឹងមើល ឬសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតដែលបង្ខំបុគ្គលម្នាក់ឲ្យពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទទាំងបង្ខំ។

ជម្ងឺកាមរោគ (STI) :

គឺអាចបង្កើនឱកាសដល់ការឆ្លងនៃមេរោគអេដស៍។ ជំងឺកាមរោគអាចឆ្លងតាមការទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទដោយមិនបានការពារ។ជំងឺកាមរោគមានច្រើនប្រភេទ ដែលបង្ករឡើងដោយបាក់តេរី ឬមេរោគ។ ជំងឺកាមរោគមួយចំនួន ឧទាហរណ៍ដូចជា ឬសលើលិង្គ ដែលអាចរាលដាលលើផ្ទៃស្បែក។ កាមរោគធម្មតា មានដូចជា ប្រមេះ ស្វាយ ទាមទ្ធា ខាត់ណា ជម្ងឺថ្លើមប្រភេទ B និង C ហើយ និងមេរោគអេដស៍។

ការជួញដូរមនុស្ស :

មានន័យថាការជ្រើសរើស ការបញ្ជូន ការផ្ទេរ ឬការទទួលមនុស្ស ដោយការគំរាមគំហែង ឬប្រើប្រាស់កម្លាំង ការបន្លំបោកប្រាស់ ការឲ្យនិងទទួលប្រាក់ ឬអត្ថប្រយោជន៍ដើម្បីឲ្យបុគ្គលម្នាក់យល់ព្រមឲ្យបុគ្គលម្នាក់ផ្សេងទៀតគ្រប់គ្រងលើ ក្នុងគោលបំណងកេងប្រវ័ញ្ច។ ពេលខ្លះ វាមានន័យថា ជាការទិញ លក់ ឬដោះដូរមនុស្ស ដើម្បីប្រាក់ចំណេញ។

ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ដែលមិនមានឯកសារស្របច្បាប់/មិនត្រឹមត្រូវ :

គឺជាអ្នកដែលធ្វើដំណើរទៅកាន់ប្រទេសមួយដោយខុសច្បាប់ ឬទិដ្ឋាការហួសកាលបរិច្ឆេទ ខ្វះលក្ខណៈផ្លូវច្បាប់ ក្នុងការឆ្លងកាត់ទៅប្រទេសមួយទៀត។ លក្ខខ័ណ្ឌនេះត្រូវបានគេអនុវត្តលើពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ដែលបំពានច្បាប់របស់ប្រទេសមួយ ហើយអ្នកដទៃទៀតមិនបានផ្តល់សិទ្ធិឲ្យស្នាក់នៅបន្តទៅទៀត នៅក្នុងប្រទេសនោះ។ ការធ្វើចំណាកស្រុកដែលមិនមានឯកសារស្របច្បាប់/មិនត្រឹមត្រូវ គឺសំដៅលើការបំលាស់ទីរបស់មនុស្សដែលឆ្លងកាត់ព្រំដែនអន្តរជាតិដោយមិនមានឯកសាររដ្ឋបាលតម្រូវដោយអន្តោប្រវេសន៍។

ការបំពានដោយពាក្យសម្តី :

រួមមានឃ្លាប្រយោគដែលបន្ទាបបន្ថោកអ្នក។ លទ្ធផលអាចជាការបំបាក់ទឹកចិត្ត ឬបង្អាក់ទឹកចិត្តរបស់អ្នក។

ទិដ្ឋាការ :

គឺជាចំណារដែលត្រូវបានគេបោះភ្ជាប់នៅក្នុងលិខិតឆ្លងដែន ឬដូចជាឯកសារដែលអនុញ្ញាតិ ដល់អ្នកដែលមិនមែនជាពលរដ្ឋរបស់ប្រទេសចូលទៅក្នុងប្រទេសនោះ។

លិខិតអនុញ្ញាតិការងារ :

គឺជាឯកសារស្របច្បាប់ដែលចេញដោយរាជរដ្ឋាភិបាលផ្តល់ទៅឲ្យពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ដែលមិនជាប្រជាជនរបស់ប្រទេស ដើម្បីអនុញ្ញាតិឲ្យធ្វើការនៅប្រទេសគោលដៅ។ ឈ្មោះនិយោជក ដែលបានសរសេរនៅក្នុងលិខិតអនុញ្ញាតិការងាររបស់អ្នកត្រូវតែដូចគ្នានឹងឈ្មោះនិយោជក ដែលបានសរសេរក្នុងកិច្ចសន្យាការងារដែលអ្នកបានចុះហត្ថលេខា ព្រោះមានតែនិយោជកនេះទេ ដែលបានទទួលស្គាល់ស្របច្បាប់ ដោយអាជ្ញាធរប្រទេសម៉ាឡេស៊ី។ ប្រសិនជាឈ្មោះនិយោជកដែលបានសរសេរនៅក្នុងលិខិតអនុញ្ញាត្តការងារ និងកិច្ចសន្យាការងាររបស់អ្នកមិនដូចគ្នាទេ សូមស្វែងរកជំនួយពីស្ថានទូតប្រទេសរបស់អ្នក អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលដែលមានរាយឈ្មោះនៅក្នុងសៀវភៅនេះ។

វិធីរក្សាសុវត្ថិភាព

ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ៖

- ជនណាម្នាក់ដែលស្និទ្ធស្នាលនឹងអ្នកដោយសន្យាមានការងារធ្វើងាយស្រួល ដែលមានប្រាក់ខែខ្ពស់ ពួកគេអាចតូតកុហកអ្នក។
- **ជនណាម្នាក់ដែលផ្តល់ជំនួយដល់អ្នកក្នុងការកការងារឯទៀត ឬផ្តល់ការងារកាន់តែល្អជាងនេះដល់អ្នក** ពួកគេអាចទទួលប្រាក់កំរៃក្រៅផ្លូវការដើម្បីជ្រើសរើសអ្នក ហើយប្រការនេះមានន័យថាផលប្រយោជន៍ល្អបំផុតរបស់អ្នកមិនមែនជាអាទិភាពចំបងរបស់ពួកគេទេ។
- **ជនណាម្នាក់ដែលសុំថែរក្សាលិខិតឆ្លងដែនឬឯកសារអត្តសញ្ញាណរបស់អ្នក** ប្រការនេះអាចនាំឲ្យអ្នកងាយរងគ្រោះពីព្រោះអ្នកត្រូវការឯកសារទាំងនេះដើម្បីដើរហើរ។ កុំទុកលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នកជាមួយនិយោជក ឬអ្នករត់ការ។ លិខិតឆ្លងដែនជាកម្មសិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ហើយអ្នកមានសិទ្ធិទុកដាក់ដោយខ្លួនអ្នក។
- **កុំទុកចិត្តជនចម្លែក!** ទោះជាមិត្តភ័ក្តិ ជាប្រុស ឬជាស្រីក្តី។ ត្រូវព្យាយាមបង្កើតមិត្តភ័ក្តិនៅម៉ាឡេស៊ី និងព្យាយាមជួប ជនទេសន្តរប្រវេសន៍ឯទៀតមកពីប្រទេសអ្នក។
- **រៀនសូត្រពីបរិយាកាសជុំវិញអ្នក។** រកទីកន្លែងនៅជិតវត្ត វិហារគ្រឹស្ត ឬវិហារអ៊ីស្លាមក៏ដូចជាប៉ុស្តិ៍ប៉ូលីស ឬមន្ទីរពេទ្យ។ កន្លែងទាំងនេះអាចមានសុវត្ថិភាពប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហា។
- **កុំទុកចិត្តអ្នករត់ការដែលប្រាប់អ្នកថាគេអាចចុះបញ្ជីអ្នកជាមួយអាជ្ញាធរ ឬជួយអ្នកឲ្យទទួលបានប័ណ្ណការងារ!** ប្រសិនបើ អ្នកបានចុះបញ្ជីជាផ្លូវការជាមួយនិយោជកជាតិម៉ាឡេស៊ីរបស់អ្នករួចហើយ ហើយអ្នកកាន់ប័ណ្ណការងារមានសុពលភាពជាមួយនិយោជកនោះ និយោជកអាចជួយអ្នកឲ្យធ្វើថ្មីបាន។

មេរៀនទី ១
ការត្រៀមរៀបចំសម្រាប់ទៅធ្វើការនៅ ប្រទេសម៉ាឡេស៊ី

១.១ ការត្រៀមរៀបចំខាងស្មារតី និងផ្លូវចិត្ត

ការចេញទៅធ្វើការងារនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី វាមិនត្រឹមតែជាការធ្វើដំណើរទៅធ្វើការតែមួយថ្ងៃ ឬមួយគ្រាន់តែជាការសន្សំប្រាក់មកផ្ទះតែប៉ុណ្ណោះទេ តែអ្នកត្រូវរស់នៅក្នុងបរិយាកាសមួយដែលអ្នកមិនមានទម្លាប់ក្នុងការរស់នៅឆ្ងាយពីផ្ទះ មិនធ្លាប់មានពិសោធន៍ អ្នកអាចជួបការប្រឈមមួយចំនួនដូចជាទំនៀមទំលាប់ វប្បធម៌ ភាសា អាហារ ការស្លៀកពាក់ ការធ្វើការងារដោយកំលាំងកាយ ឬកំលាំងចិត្ត អាកាសធាតុ បទដ្ឋានសង្គម និងមិត្តភក្តិជាដើម។ ដូច្នេះអ្នកត្រូវត្រៀមរៀបចំខ្លួនជាស្រេចទាំងខាងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវកាយ ចំពោះបញ្ហាប្រឈមទាំងនេះ ជាពិសេសជម្ងឺនឹកផ្ទះ និងក្រុមគ្រួសារ។

ការទៅធ្វើការងារនៅបរទេស មិនគ្រាន់តែដើម្បីទទួលបានប្រាក់ឈ្នួល ជំនាញថ្មី ភាសា និងការយល់ដឹងផ្សេងៗ អំពីប្រទេសម៉ាឡេស៊ីប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ត្រូវរក្សាតម្លៃខាងកិត្តិយស ជាពិសេសការលើកស្ទួយកិត្តិយសរបស់ប្រទេសជាតិ។

ដើម្បីសម្របខ្លួនក្នុងការរស់នៅ និងធ្វើការងារនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ីអោយបានជោគជ័យ ពលករត្រូវសិក្សាស្វែងយល់អោយបានច្បាស់អំពីកត្តាភូមិសាស្ត្រ បរិស្ថាន វប្បធម៌ ប្រពៃណី សាសនា ភាសា លក្ខខណ្ឌរស់នៅ និងលក្ខខណ្ឌធ្វើការ ដែលមានរៀបរាប់លំអិតនៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលមុនចេញដំណើរនេះ។

១.២. ការត្រៀមរៀបចំឯកសារ

ទោះបីជាទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនទទួលខុសត្រូវក្នុងការរៀបចំ និងសម្របសម្រួលឯកសារ សម្រាប់ពលករក៏ដោយពលករត្រូវត្រៀមរៀបចំខ្លួនឯងអោយបានស្រេចនូវឯកសារចាំបាច់មួយចំនួននៅមុនពេលចេញដំណើរដូចជា ៖

១.២.១ ឯកសារផ្ទាល់ខ្លួន

អ្នកត្រូវត្រៀមរៀបចំឯកសារអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ ឯកសារទាំងនោះរួមអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ សំបុត្រកំណើត សៀវភៅគ្រួសារ (សៀវភៅស្នាក់នៅ) និងលិខិតបញ្ជាក់អាស័យដ្ឋាន។

១.២.២ កិច្ចសន្យា

ប្រកាសលេខ០៤៦/១៣ ស្តីពីការដំណើរការជ្រើសរើស និងការអប់រំណែនាំតម្រង់ទិសមុនចេញដំណើរចែងថា ភ្នាក់ងារជ្រើសរើសមិនអាចជ្រើសរើសជនណាមួយ ដែលមានអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំនោះទេ។

ក-កិច្ចសន្យាសេវារកការងារអោយធ្វើ

កិច្ចសន្យាសេវារកការងារអោយធ្វើ គឺជាកិច្ចព្រមព្រៀងដែលបង្កើតឡើងរវាងទីភ្នាក់ការជ្រើសរើសឯកជនកម្ពុជា និងពលករ ដោយបានកំណត់ពីការផ្តល់សេវារកការងារអោយធ្វើពេញលេញ និងការទទួលសេវារបស់ភាគីទាំងពីរ។ កិច្ចសន្យានេះត្រូវបានចុះហត្ថលេខាដោយទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនកម្ពុជា និងពលករ នៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។ កិច្ចសន្យានេះ ត្រូវសរសេរជាភាសារបស់ពលករផ្ទាល់។ ពលករ អាចសួរនណាម្នាក់ ដែលខ្លួនជឿជាក់ឲ្យជួយពិនិត្យ នៅពេលទទួលបានកិច្ចសន្យា និងត្រូវប្តាស់ថា ខ្លួនបានយល់ច្បាស់អំពីលក្ខខណ្ឌនៃកិច្ចសន្យា។ យ៉ាងហោចណាស់កិច្ចសន្យា ត្រូវនិយាយអំពីសេចក្តីលំអិតនៃការបើកប្រាក់ឈ្នួល ប្រាក់ឈ្នួលសម្រាប់ម៉ោងធ្វើការងារ និងប្រាក់ឈ្នួលសម្រាប់ការឈប់សម្រាក កន្លែងដែលត្រូវធ្វើការ និងភារកិច្ចដែលត្រូវរ៉ាប់រងធ្វើ។

ខ-កិច្ចសន្យាការងារ

កិច្ចសន្យាការងារ គឺជាកិច្ចព្រមព្រៀងដែលបង្កើតឡើងនូវទំនាក់ទំនងរវាងនិយោជក និងកម្មករ និយោជិត ដោយបានកំណត់ពីសិទ្ធិ និងកាតព្វកិច្ចរបស់ភាគីទាំងពីរ។ នៃកិច្ចសន្យាដែលត្រូវគោរពទៅតាមលក្ខខណ្ឌការងារប្រាក់ឈ្នួល និងពេលឈប់សម្រាក។ កិច្ចសន្យានេះត្រូវបានចុះហត្ថលេខាដោយនិយោជកនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី និងពលករកម្ពុជា។ ពលករម្នាក់ៗត្រូវមានកិច្ចសន្យាផ្ទាល់ខ្លួន។ នេះជាឯកសារផ្លូវច្បាប់ដែលកំណត់អំពីភារកិច្ច និងកាតព្វកិច្ចរបស់ពលករអន្តោប្រវេសន៍ និងនិយោជក។ កិច្ចសន្យានេះត្រូវចុះហត្ថលេខានៅកម្ពុជាមុនពលករចេញដំណើរ។ ប្រសិនបើកិច្ចសន្យាត្រូវចុះហត្ថលេខានៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី ស្ថានទូតគួរពិនិត្យកិច្ចសន្យានេះ មុនពេលដែលភាគីទាំងពីរចុះហត្ថលេខា។ ពលករអាចស្វែងរកជំនួយពីអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល ឬមជ្ឈមណ្ឌលធនធានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ ក្នុងការពន្យល់ខ្លឹមសារដែលបានសរសេរក្នុងកិច្ចសន្យា។

ពលករត្រូវតែយល់ឲ្យបានច្បាស់លក្ខខណ្ឌទាំងអស់នៅក្នុងកិច្ចសន្យា។ យ៉ាងហោចណាស់ កិច្ចសន្យាត្រូវរួមមានសេចក្តីលំអិត ៖

- ឈ្មោះរបស់អ្នក
- អាស័យដ្ឋានកន្លែងការងារ
- និយោជករបស់អ្នក
- ប្រាក់ឈ្នួល និងអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក
- ការកាត់ប្រាក់ឈ្នួល
- ម៉ោងធ្វើការ
- ការឈប់មានប្រាក់ឈ្នួល (Leave Allowance)
- ភារកិច្ច និងការទទួលខុសត្រូវ
- សេចក្តីលំអិតនៃការបញ្ចប់កិច្ចសន្យា

១.២.៣ លិខិតឆ្លងដែន

លិខិតឆ្លងដែន គឺជាឯកសារបញ្ជាក់អត្តសញ្ញាណ ដែលចេញអោយប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ដោយក្រសួងមហាផ្ទៃកម្ពុជា ដើម្បីអនុញ្ញាតអោយជននោះអាចធ្វើដំណើរទៅបរទេស និងត្រឡប់ចូលមកក្នុងប្រទេសកំណើតវិញបាន។

លិខិតឆ្លងដែនជាកម្មសិទ្ធផ្ទាល់របស់អ្នក មានតែអ្នកទេ ដែលអាចសម្រេចថាតើត្រូវធ្វើដូចម្តេចសម្រាប់លិខិតឆ្លងដែននេះ។ សិទ្ធិក្នុងការកាន់កាប់លិខិតឆ្លងដែនមានចែងនៅក្នុងផ្នែកទី១២ (d) នៃច្បាប់ឆ្នាំ១៩៦៦ ស្តីពីលិខិតឆ្លងដែននៃប្រទេសម៉ាឡេស៊ី។ បើនិយោជករបស់អ្នក ឬទីភ្នាក់ងារណាមួយត្រូវកាលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក សម្រាប់បញ្ហានានាខាងអន្តោប្រវេសន៍ អ្នកអាចអនុញ្ញាតឲ្យជននោះរក្សាលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក សម្រាប់គោលដៅនោះក្នុងរយៈពេលមួយជាកំណត់។ អ្នកត្រូវទទួលបានឬសួររកឯកសារបញ្ជាក់អំពីបញ្ហានេះ។ នៅពេលផុតកំណត់អ្នកត្រូវសួរយកលិខិតឆ្លងដែនមកវិញ។ បើមានមូលហេតុចាំបាច់ អ្នកអាចសួរយកលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នកមកវិញមុនពេលកំណត់បាន។ អ្នកធ្វើយ៉ាងដូច្នោះបាន ដោយត្រូវផ្តល់លិខិតស្នើសុំដកលិខិតឆ្លងដែននោះទៅឲ្យនិយោជក ឬភ្នាក់ងាររក្សាទុក។ ជាដាច់ខាត លិខិតឆ្លងដែនត្រូវតែប្រគល់ត្រឡប់មកអ្នកវិញ។ បើនិយោជក មិនបានប្រគល់លិខិតឆ្លងដែនមកឲ្យអ្នកវិញទេ គឺនិយោជកនោះបានរំលោភច្បាប់ ហើយអ្នកអាចចូលខ្លួនទៅប្តឹងនៅនាយកដ្ឋានអន្តោប្រវេសន៍ និងនៅស្ថានទូតរបស់អ្នកបាន(ស្ថានទូតកម្ពុជា)។

ប្រសិនបើលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នកត្រូវបានរក្សាទុកដោយនិយោជក ឬភ្នាក់ងារ ហើយត្រូវបាត់ ឬចោរលួច និយោជក ឬភ្នាក់ងារត្រូវតែធ្វើរបាយការណ៍ទៅប៉ូលីសដើម្បីទទួលបានលិខិតឆ្លងដែនថ្មីពីស្ថានទូតរបស់អ្នក។ និយោជក ឬភ្នាក់ងារ ត្រូវចេញចំណាយជំនួសអ្នក ដោយពុំមានកាត់ប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នកទេ។

ប្រសិនបើលិខិតឆ្លងដែនដែលបានរក្សាទុកដោយខ្លួនឯង ហើយត្រូវបាត់ ឬចោរលួច អ្នកត្រូវតែធ្វើរបាយការណ៍ទៅប៉ូលីសដើម្បីទទួលបានលិខិតឆ្លងដែនថ្មីពីស្ថានទូតរបស់អ្នក ហើយរាល់ការចំណាយត្រូវចេញខ្លួនឯង។ ទោះបីលិខិតឆ្លងដែនថ្មីត្រូវបានទទួលក្នុងករណីណាមួយនៃករណីទាំងពីរខាងលើក៏ដោយ និយោជក ឬភ្នាក់ងាររបស់អ្នកត្រូវទៅនាយកដ្ឋានអន្តោប្រវេសន៍ភ្លាម ដើម្បីទទួលបានទិដ្ឋាការស្នាក់នៅ។

១.២.៤ ប័ណ្ណការងារ

ប័ណ្ណការងារ ជាឯកសារផ្លូវច្បាប់ ដែលចេញអោយជនបរទេសដោយក្រសួងការងារម៉ាឡេស៊ីដើម្បីអនុញ្ញាតអោយជននោះធ្វើការងារនៅក្នុងម៉ាឡេស៊ី ដោយស្ថិតនៅក្រោមលក្ខខណ្ឌជាកំណត់។ ប័ណ្ណការងារជាឯកសារផ្លូវច្បាប់មួយចេញដោយរដ្ឋាភិបាល ឲ្យជនណាដែលមិនមែនជាជនជាតិខ្លួន ដើម្បីឲ្យជននោះធ្វើការងារក្នុងប្រទេសខ្លួននៅក្រោមលក្ខខ័ណ្ឌមានជាធរមានមួយចំនួន។ ប័ណ្ណការងារចេញដោយរដ្ឋាភិបាលម៉ាឡេស៊ី ដើម្បីឲ្យអ្នកស្នាក់នៅក្នុងម៉ាឡេស៊ីក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំ។ ប័ណ្ណនេះអាចត្រូវបានធ្វើបន្តរាល់ឆ្នាំ ត្រូវសុំក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិចមួយខែមុនពេលផុតកំណត់។ ប័ណ្ណការងារផុតកំណត់នៅពេលកិច្ចសន្យាជួលការងារត្រូវចប់។ ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍នៅម៉ាឡេស៊ី ត្រូវពាក់ប័ណ្ណការងាររបស់ខ្លួនគ្រប់ពេលដើម្បីបង្ហាញថា ខ្លួនរស់នៅក្នុងប្រទេសនេះដោយស្របច្បាប់។ និយោជកដែលមានឈ្មោះក្នុងប័ណ្ណការងាររបស់អ្នកត្រូវតែជា និយោជកដែលមានឈ្មោះក្នុងកិច្ចសន្យាដែលអ្នកបានចុះហត្ថលេខា ពីព្រោះមានតែនិយោជកនេះប៉ុណ្ណោះ ដែលអាជ្ញាធរម៉ាឡេស៊ីទទួលស្គាល់ស្របច្បាប់។ ប្រសិនបើឈ្មោះនិយោជកខុសគ្នា សូមស្វែងរកជំនួយពីស្ថានទូត អ្នកសហជីព ឬ NGOs ណាមួយដែលមានរាយនៅក្នុងមេរៀនទី៩។

១.២.៥ ទិដ្ឋាការការងារ

ទិដ្ឋាការត្រូវបានបោះត្រាលើលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក ដោយស្ថានទូតម៉ាឡេស៊ីនៅកម្ពុជា។ ទិដ្ឋាការ គឺជាការអនុញ្ញាត្តិឲ្យអ្នកចូលប្រទេសម៉ាឡេស៊ី និងមានសុពលភាព៣ខែពីថ្ងៃដែលបានចេញ។

១.២.៦ វិញ្ញាបនប័ត្រសុខភាព

វិញ្ញាបនប័ត្រនេះបញ្ជាក់ថាពលករមានកាយសម្បទាសមស្រប សុខភាពល្អ ឬមិនមានឆ្លងជំងឺ មុនការចាកចេញ ឬអំឡុងពេលដំណើរការនៃការចាកចេញ (ចេញអោយដោយភាគីកម្ពុជា)។ នៅពេលដែលពលករទៅដល់ប្រទេសម៉ាឡេស៊ី ពលករនឹងត្រូវបានស្នើអោយពិនិត្យសុខភាពម្តងទៀត ដើម្បីបញ្ជាក់ថាពលករមានសុខភាពសមស្របទៅនឹងការងារដែលពលករត្រូវធ្វើ (ចេញអោយដោយភាគីម៉ាឡេស៊ី)។

១.២.៧ ប័ណ្ណសំគាល់អត្តសញ្ញាណ (I-Kad)

I-Kad គឺជាប័ណ្ណសំគាល់អត្តសញ្ញាណដែលចេញឲ្យដោយនាយកដ្ឋានអន្តោប្រវេសន៍។ ប័ណ្ណនេះ មានរូបថត និងព័ត៌មានស្តីពីជីវប្រវត្តិផ្ទាល់របស់អ្នកកាន់ប័ណ្ណ។ I-Kad ត្រូវបានចេញឲ្យពលករ សម្រាប់ធ្វើដំណើរដោយសុវត្ថិភាពនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ីដោយគ្មានការភ័យខ្លាចអំពីការយាត់ខ្លួន អាស្រ័យដោយប័ណ្ណនេះបញ្ជាក់ថា អ្នកកាន់ប័ណ្ណបានចូលមកក្នុងប្រទេសនេះដោយស្របច្បាប់។ និយោជក ត្រូវតែផ្តល់ប័ណ្ណសំគាល់អត្តសញ្ញាណនេះជូនអ្នក។

១.២.៨ វិញ្ញាបនប័ត្របញ្ជាក់ការបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ

វិញ្ញាបនប័ត្របញ្ជាក់ការអប់រំណែនាំមុនពេលចេញដំណើរដែលចេញដោយក្រសួងការងារ បណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវ: គឺជាឯកសារសំខាន់មួយ ដើម្បីវាស់កំរិតអំពីការយល់ដឹងរបស់ពលករដែលបានធ្វើការបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ និងជាឯកសារដើម្បីបញ្ជាក់ថា ពលករដែលបានបញ្ជូនទៅធ្វើការនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ីបានឆ្លងកាត់ការបណ្តុះបណ្តាលមុនចេញដំណើរត្រឹមត្រូវ និងមានការយល់ដឹងច្បាស់លាស់ អំពីការទៅធ្វើការនៅបរទេស។

១.២.៩ តម្លៃធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍

ចូរចងចាំ:
ត្រូវទារយកបង្កាន់ដៃ សម្រាប់អ្វីដែលអ្នកបានបង់ប្រាក់! ត្រូវមានសេចក្តីបញ្ជាក់អំពីតម្លៃនានា (ជាលាយលក្ខអក្សរ បើអាចធ្វើបាន) ឲ្យបានមុនពេលដែលអ្នកយល់ព្រមចំពោះកិច្ចសន្យាណាមួយ។ ត្រូវជម្រាបទៅទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសរបស់អ្នក និងត្រូវប្រាកដថាអ្នកពិតជាបានយល់ដឹងអំពីការកាត់ប្រាក់ទាំងអស់ ដែលនិយោជករបស់អ្នកត្រូវកាត់យក និងត្រូវមានព័ត៌មានលំអិតទាំងអស់នោះជាលាយលក្ខអក្សរ។

ទាក់ទងនឹងទេសន្តរប្រវេសន៍ វាមានថ្លៃចំណាយផ្សេងៗគ្នា ដែលខ្លះជាតម្លៃស្តង់ដារ ហើយខ្លះទៀតវាប្រែប្រួលអាស្រ័យទៅតាមទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសនីមួយ។ អ្នកនឹងត្រូវបានរំពឹងថានឹងបង់ថ្លៃឈ្នួលទៅឲ្យទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសសម្រាប់សម្របសម្រួលដំណើរការទេសន្តរប្រវេសន៍។ និយោជករបស់អ្នក ឬអ្នកជ្រើសរើស អាចបង់ថ្លៃចំណាយខ្លះជាមុន ហើយអ្នកអាចតម្រូវឲ្យបង់សងពួកគេវិញ ពីប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នក។ នេះគេហៅថាការកាត់ប្រាក់ឈ្នួល។ នៅប្រទេសជាច្រើន និយោជកត្រូវបានគេហាមតាមផ្លូវច្បាប់មិនឲ្យកាត់ប្រាក់ឈ្នួល១០០ភាគរយនៃប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នកឡើយ។

ថ្លៃចំណាយដែលកើតមានឡើង ខណៈពេលនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា:

ចំណាយទាំងនេះរួមមានថ្លៃសម្រាប់:

- ការរៀបចំធ្វើឯកសារចាំបាច់នានា (លិខិតឆ្លងដែន ទិដ្ឋាការ ប័ណ្ណការងារ) ដើម្បីចេញពីកម្ពុជា និងចូលទៅថៃម៉ាឡេស៊ី
- តម្លៃសំបុត្ររថយន្ត ឬសំបុត្រយន្តហោះ និងតម្លៃដឹកជញ្ជូនផ្សេងទៀត
- តម្លៃបណ្តុះបណ្តាល តម្លៃស្នាក់នៅ និងតម្លៃអាហារក្នុងរយៈពេលបណ្តុះបណ្តាល
- ការពិនិត្យសុខភាព និងការចេញវិញ្ញាបនប័ត្រសុខភាព

១.៣ ការត្រៀមរៀបចំប្រាក់ហោប៉ៅ

មុនចេញដំណើរទៅធ្វើការនៅបរទេស ពលករម្នាក់ៗត្រូវត្រៀមប្រាក់ហោប៉ៅមួយចំនួន សម្រាប់ការចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនក្នុងករណីចាំបាច់។ រូបិយប័ណ្ណប្រើប្រាស់ជាផ្លូវការនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី គឺប្រាក់រីងហ្គីត។ នៅពេលធ្វើដំណើរ ពលករត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នរក្សាទុកប្រាក់អោយបានត្រឹមត្រូវ និងគត់មត់ចៀសវាងការបាត់បង់ដោយប្រការណាមួយ។

មេរៀនទី ២
ភូមិសាស្ត្រ បរិស្ថាន និងវប្បធម៌នៃ ប្រទេសម៉ាឡេស៊ី

២.១ ភូមិសាស្ត្រ និងបរិស្ថាននៃប្រទេសម៉ាឡេស៊ី

ប្រទេសម៉ាឡេស៊ីមានទីតាំងស្ថិតនៅទិសអាគ្នេយ៍នៃកម្ពុជា។ ប្រទេសនេះមានដែនដីសំខាន់ៗចំនួនពីរ ដែលបែងចែកដាច់ចេញពីគ្នាដោយសមុទ្រអាគ្នេយ៍។ ដែនដីសំខាន់មួយស្ថិតនៅឧបទ្វីបម៉ាឡេ ហើយដែនដីសំខាន់មួយទៀតស្ថិតនៅកោះ ប័រណេអូ (Borneo) ។

២.១.១ រាជធានី

រាជធានីគួឡាឡំពួរ ស្ថិតនៅក្នុងរដ្ឋ សេឡង់ហ្គ័រ (Lelangor) នៅក្នុងឧបទ្វីបម៉ាឡេ មានប្រជាជនចំនួន ៧លាន ២សែននាក់។ ថ្ងៃធ្វើការនៃសប្តាហ៍ គឺថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។

២.១.២ អាកាសធាតុ

ប្រទេសម៉ាឡេស៊ី មានអាកាសធាតុក្តៅហើយសើមពេញមួយឆ្នាំ ដែលមានសីតុណ្ហភាពជាមធ្យម ៣០ អង្សាសេ។ រដូវខ្យល់មូសុង ចាប់ពីខែកញ្ញាដល់ខែធ្នូ ក៏ប៉ុន្តែ អាកាសធាតុនេះ ផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗ ដោយមានរលឹមតិចៗរយៈពេលពេញមួយឆ្នាំ។ មានមនុស្សជាច្រើនកាន់ឆ័ត្រជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

២.១.៣ ប្រជាពលរដ្ឋ

ប្រទេសម៉ាឡេស៊ី មានប្រជាជនចំនួនប្រមាណជា ២៧លាននាក់។ ដោយប្រជាជនប្រមាណ ២០លាន រស់នៅឧបទ្វីបម៉ាឡេ និង៧លាននាក់ទៀតរស់នៅ កោះប័រណេអូ (Borneo)។

២.១.៤ ប្រជាជននៃម៉ាឡេស៊ី

ប្រទេសម៉ាឡេស៊ី មានក្រុមជនជាតិធំៗចំនួន៣ ដែលក្នុងនោះមានអំបូរជនជាតិបី គឺម៉ាឡេត្រូវជា ៥៣%នៃប្រជាជនសរុប ម៉ាឡេចិនដែលមានចំនួនច្រើនទីពីរ ត្រូវជា ២៥% និងម៉ាឡេឥណ្ឌាមានចំនួនតិចបំផុតប្រមាណ ១០%។

២.១.៥ សាសនា

សាសនាអ៊ីស្លាម គឺជាសាសនាផ្លូវការ ដែលប្រជាជនប្រមាណ ៦០.៤% កាន់សាសនានេះ។ ក្រៅពីនេះមានពុទ្ធសាសនា គ្រឹះសាសនា និងហិណ្ឌូ។

២.១.៦ ភាសា

ម៉ាឡេ ឬបាហាសាម៉ាឡេ ជាភាសាផ្លូវការរបស់ម៉ាឡេស៊ី។ ចិនម៉ាឡេ និយាយភាសាកង់តុង ឬភាសាជាតិ។ ឥណ្ឌាម៉ាឡេ និយាយភាសាតាមីល។ ភាសាអង់គ្លេសត្រូវបានគេប្រើផងដែរក្នុងផ្នែកសិក្សាធិការ និងជំនួញ ហើយភាគច្រើននៃជនជាតិម៉ាឡេស៊ីនៅទីក្រុងនិយាយភាសាអង់គ្លេសខ្លះ។

២.១.៧ រដ្ឋាភិបាល

ម៉ាឡេស៊ី ជាប្រទេសប្រជាធិបតេយ្យអាស្រ័យសភា និងរាជានិយមអាស្រ័យធម្មនុញ្ញ។ ព្រះមហាក្សត្រព្រះនាម Yang di-Pertuang Agong .

២.១.៨ រូបិយប័ណ្ណ

រូបិយប័ណ្ណនៃប្រទេសម៉ាឡេស៊ី គឺ "រីងហ្គីត" "MYR" ។

២.១.៩ ការទំនាក់ទំនងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់

ជនជាតិម៉ាឡេស៊ី ជាជនជាតិមានសុជីវធម៌ និងស្និទ្ធស្នាល ដែលតែងតែនិយាយពាក្យ "អរគុណ" និងពាក្យ "សូមអភ័យទោស" នៅពេលជួបជនណាម្នាក់ ។ ការសម្លឹងចំទៅលើជនណាមួយ ត្រូវបានចាត់ថាជារឿងមិនល្អ។ ចិនម៉ាឡេ ច្រើនតែនិយាយខ្លាំងៗ ដែលអ្នកគួរតែព្យាយាមកុំស្តាប់សំម្លេងខ្លាំង ប៉ុន្តែអ្នកគួរស្តាប់ពាក្យ និងន័យដែលគាត់និយាយវិញ។

២.១.១០ ចរាចរ

នៅប្រទេសម៉ាស៊ី ការបើកបរប្រកាន់ធ្វេង។ នៅប្រទេសកម្ពុជា ការបើកបរប្រកាន់ស្តាំ។ ចរាចរ មានភាពមមាញឹកណាស់ ជាពិសេសនៅទីក្រុងសំខាន់។ សូមមានការប្រុងប្រយ័ត្ននៅដើរកាត់ផ្លូវសំខាន់។ ត្រូវដើរលើចិញ្ចើមថ្នល់ ឬសញ្ញាឲ្យដើរឆ្លងផ្លូវ។ ដើរលើសញ្ញាឆ្លងផ្លូវនៅពេលមានសញ្ញាភ្លើងបៃតង។ មុនឆ្លងផ្លូវ ត្រូវមើលធ្វេងស្តាំ។

២.១.១១ កាងារប្រចាំសប្តាហ៍

ទោះបីជនជាតិម៉ាឡេស៊ីភាគច្រើនជាមូស្លីម តែមិនមែនម៉ាឡេស៊ីទាំងអស់នោះទេ ដែលប្រតិបត្តិតាមប្រពៃណីយ៉ូអ៊ីស្លាមប្រចាំសប្តាហ៍ ដែលថ្ងៃសុក្រជាថ្ងៃឈប់សម្រាកអ៊ីស្លាម ហើយថ្ងៃចុងសប្តាហ៍ គឺថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ និងថ្ងៃសុក្រ។ មានតែរដ្ឋចំនួន ៤ ប៉ុណ្ណោះដែលអនុវត្តថ្ងៃធ្វើការប្រចាំសប្តាហ៍បែបអ៊ីស្លាម គឺពីថ្ងៃសៅរ៍ ដល់ថ្ងៃពុធ។ រដ្ឋទាំងបួនគឺ: និង ប៉ាលីស (Perlis) កេដាហ៍ (Kedah) គេឡាន់តាន (Kelantan) និង តេរ៉ង់ហ្គានូ (Terangganu)។ ភ្នាក់ងារដ្ឋាភិបាលភាគច្រើនឈប់សម្រាកថ្ងៃសៅរ៍ និងថ្ងៃអាទិត្យ លើកលែងតែរដ្ឋ Perlis Kedah Kelantan និងTerangganu។ ភ្នាក់ងារដ្ឋាភិបាល ឈប់សម្រាកនៅថ្ងៃសុក្រ និងថ្ងៃសៅរ៍។

២.១.១២ ថ្ងៃឈប់សម្រាកបុណ្យជាតិ

នៅប្រទេសម៉ាស៊ី ថ្ងៃឈប់បុណ្យជាតិមានពីរប្រភេទគឺ: ថ្ងៃឈប់សម្រាកបុណ្យជាតិ និងតំបន់។ ថ្ងៃឈប់សម្រាកបុណ្យជាតិ ត្រូវបានប្រតិបត្តិដោយទីភ្នាក់រដ្ឋាភិបាល និងអង្គការឯកជននៅគ្រប់រដ្ឋ។ ថ្ងៃឈប់សម្រាកថ្នាក់ស្រុកត្រូវបានប្រតិបត្តិដោយរដ្ឋតែមួយប៉ុណ្ណោះ។

ថ្ងៃឈប់សម្រាកបុណ្យដែលមានកាលបរិច្ឆេទច្បាស់លាស់៖

ថ្ងៃចូលឆ្នាំថ្មី	១ មករា
ថ្ងៃ Federal Territory Day	១ កុម្ភៈ
ទិវាពលកម្មអន្តរជាតិ	១ ឧសភា
ថ្ងៃខួបកំណើតស្តេចម៉ាឡេស៊ី	១ មិថុនា
ថ្ងៃ Merdeka Day (បុណ្យជាតិ)	៣១ សីហា
ថ្ងៃម៉ាឡេស៊ី	១៦ កញ្ញា
ថ្ងៃ Christmas	២៥ ធ្នូ

ថ្ងៃឈប់សម្រាកផ្សេងទៀត៖

ចូលឆ្នាំចិន
ម៉ាវីត ណាបី Mavid al Nabi (កំណើត Prophet Mohammad)
វិសាខបូជា(កំណើតព្រះពុទ្ធ)
ហារី រ៉ាយ៉ាពូសា (Hary Raya Puasa) (បញ្ចប់បុណ្យរ៉ាម៉ាដាន់)
ឌីប៉ាវ៉ាលី (Deeppavali) (អត់អនុវត្តនៅរដ្ឋ Labaan និង Sarawakទេ)
ហារីរ៉ាយ៉ា (Hari Raya Quraban) (Feast of Sacriffice)

២.២ វប្ប‌ធ‌ម៌ និ‌ងប្ប‌ពៃ‌ណី‌នៅ‌ម៉ា‌ឡេ‌ស៊ី

ខាងក្រោមនេះ ជាតម្លៃខាងវប្ប‌ធ‌ម៌‌ប‌ស់ព‌ល‌រ‌ដ្ឋ‌ម៉ា‌ឡេ‌ស៊ី និ‌ងជា‌ស‌ញ្ញា‌ស‌ម្គា‌ល់ដ‌ស‌ំ‌ខា‌ន‌ប‌ំ‌ផ‌ុ‌ត ដ‌ែ‌ល‌អ‌្ន‌ក‌ចា‌ំ‌ចា‌ប‌់ត្រូ‌វ‌យ‌ល‌ដ‌ឹ‌ងដ‌ើ‌ម្ប‌ីធ‌្វ‌ើ‌ការ‌ងា‌រ និ‌ងរ‌ស‌់‌នៅ‌ប្រ‌ក‌ប‌ដោ‌យ‌ជោ‌គ‌ជ‌ៃ‌នៅ‌ម៉ា‌ឡេ‌ស៊ី។

២.២.១ ប្រពៃណីសាសនា

ឥស្លាមជាសាសនាផ្លូវការរបស់ប្រទេសម៉ាឡេស៊ី។ សាសនាដទៃទៀតក៏ត្រូវបានប្រតិបត្តិដោយសេរីផងដែរ រួមមានព្រះពុទ្ធសាសនា ហិណ្ឌូសាសនា និងគ្រឹះសាសនា។ ជនមូស្លីមសូត្រធម៌យ៉ាងតិច ៥ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ទៀបភ្លឺ ថ្ងៃត្រង់ ថ្ងៃរសៀល ថ្ងៃលិច និងពេលយប់។ ជនមូស្លីម តម្រូវឲ្យតមហូបចុក និងតមផឹកចាប់ពីមុនថ្ងៃរះរហូតដល់ថ្ងៃលិច ក្នុងរយៈពេលបុណ្យ រ៉ាម៉ាដាន់។ អ្នកត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នដោយមិនត្រូវហូបចុកនៅមុខជនមូស្លីម និងមិនត្រូវផ្តល់អាហារដល់ជនមូស្លីមទេ ព្រោះគេយល់ថាជាទង្វើរំលោភបំពាន។ ជនហិណ្ឌូខ្លះគោរពបូជានៅថ្ងៃពិសេសផ្សេងទៀត អាស្រ័យដោយគេជឿលើទេវៈណាមួយ។ អ្នកខ្លះអង្គុយភាវនាជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីបង្ហាញអំពីការគោរពបូជារបស់ពួកគេ។

២.២.២ ការតមអាហារ

ការតមអាហារតាមបែបសាសនា និងផ្ទាល់ខ្លួនជារឿងមួយធ្ងន់ធ្ងរណាស់ ជាពិសេសបើអ្នកជាអ្នកចំអិនអាហារ ហើយអាហារនោះ មានមនុស្សភាគច្រើនគេតមមិនហូប។ ជនមូស្លីម មិនហូបសាច់ជ្រូក ខ្ទងខ្ចៅ និងត្រីមឹក ។ អាហារ ត្រូវតែជាអាហាហាឡាល ដែលមានន័យថា អាចអនុញ្ញាតឲ្យទទួលទាន។ ជាទូទៅ ជនមូស្លីមមិនទទួលទានគ្រឿងស្រវឹងទេ។ បើអ្នកធ្វើអាហារសម្រាប់គ្រួសារមូស្លីម អ្នកត្រូវប្រាកដថា អ្នកមិនប្រើប្រាស់គ្រឿងប្រដាប់សម្រាប់ផ្ទះបាយ ដែលអ្នកធ្លាប់បានប្រើចំអិនសាច់ជ្រូកសម្រាប់ខ្លួនអ្នក យកទៅចំអិនអាហារសម្រាប់ពួកគេ។ ជនហិណ្ឌូភាគច្រើនមិនបរិភោគសាច់គោ ហើយខ្លះទៀតបរិភោគសត្វជាតិ តមសាច់។

២.២.៣ ការគោរពបូជាថ្ងៃសុក្រ

ថ្ងៃសុក្រជាថ្ងៃគោរពបូជារបស់ជនមូស្លីម។ ការិយាល័យរបស់រដ្ឋាភិបាលមិនធ្វើការ២ម៉ោងរៀងរាល់ថ្ងៃសុក្រសំរាប់សូត្រធម៌។ នៅកេដាហ៍ គេឡាន់តាន និងតេរ៉ង់ហ្គានូ ចុងសប្តាហ៍គឺនៅថ្ងៃសុក្រ និងថ្ងៃសៅរ៍។ ហិឌូពុំមានថ្ងៃគោរពបូជាពិសេសទេ។

២.២.៤ របៀបស្លៀកពាក់

ស្ត្រីមូស្លីម ស្លៀកពាក់រមទមម្យ អាចទទួក្បាល និងស្លៀកពាក់រលុង។ ដើម្បីជាសញ្ញាការគោរព ស្ត្រីមិនមែនមូស្លីម គួរតែស្លៀកពាក់ឲ្យបានសមរម្យនៅទីសាធារណៈ ដោយគ្របដណ្ដប់ឲ្យផុតដើមដៃ និងក្បាលជង្គង់។ បុរសគួរចៀសវាងស្លៀកពាក់ខ្លី។

២.២.៥ ការរស់នៅជុំគ្រួសារ និងការគោរពចាស់ទុំ

ជនម៉ាឡេស៊ី ជាពលរដ្ឋមានការតម្រង់ទិសខាងគ្រួសារ ហើយគ្រួសារតែងតែរីកធំដោយការស់នៅជុំគ្នា។ សកម្មភាពសម្រាកកំសាន្ត ត្រូវបានធ្វើឡើងជាមួយសមាជិកនានានៃគ្រួសាររួមទាំងសាច់ញាតិវ័យចំណាស់។

២.២.៦ ការគោរពរដ្ឋាភិបាល

សង្គមម៉ាឡេស៊ី គោរពរយ៉ាងខ្ពង់ខ្ពស់ដល់រដ្ឋាភិបាល ត្រូវជៀសវាងការទិតៀនរដ្ឋាភិបាល និងមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាល។ អ្នកត្រូវនៅឲ្យស្ងៀម ឬកុំលំអៀង នៅពេលអ្នកពួនរណាម្នាក់ទិតៀនរដ្ឋាភិបាល ឬបញ្ចេញមតិប្រឆាំងមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាល។ ការប្រឆាំងខាងនយោបាយអាចនឹងគ្រោះថ្នាក់ ហើយអ្នកត្រូវគិតដោយប្រុងប្រយ័ត្ន បើអ្នកចូលរួមបាតុកម្ម ឬចលនានយោបាយ។

២.២.៧ សារសំខាន់នៃការរក្សាទឹកមុខ

ជនជាតិម៉ាឡេស៊ី ព្យាយាមរក្សាទឹកមុខ ហើយជៀសវាងការខ្មាស់អៀនទាំងនៅទីសាធារណៈ និងជាឯកជន។ អ្នកនឹងកាន់តែមានភាពជិតស្និទ្ធចំពោះទស្សនេះនៅកម្ពុជា វាស្រដៀងគ្នាណាស់ទៅនឹងកម្ពុជា។ «ទឹកមុខ« អាចបង្ហាញអំពីអត្តចរិតល្អរបស់អ្នក ហើយអាចឲ្យអ្នកដែលមានវ័យដូចគ្នាគោរព។ អ្នកអាច «ប្រែប្រួលទឹកមុខ« ដោយការទិតៀនជាចំហរ ការធ្វើឲ្យអាម៉ាស់ ឬប្រឈមជាមួយនរណាម្នាក់នៅក្នុងរដ្ឋអំណាច ដោយបង្ហាញឲ្យឃើញកំហឹង ឬធ្វើឲ្យគេខ្មាស់អៀនជាបុគ្គល ឬជាក្រុម។ ទឹកមុខត្រូវតែរក្សាឲ្យនឹងនរ និងសុភាពរាបសារ ហើយត្រូវជំនះចំពោះអ្វីដែលអ្នកមិនឯកភាពជាឯកជន។

២.២.៨ គ្រឿងញៀន:

ចូរកុំធ្វើអោយរូបអ្នកពាក់ព័ន្ធនឹងគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់អោយសោះ។ នៅក្នុងប្រទេសម៉ាឡេស៊ី ការប្រព្រឹត្តបទល្មើសខាងគ្រឿងញៀន ត្រូវទទួលទោសធ្ងន់ធ្ងរបំផុត។

២.២.៩ ទំលាប់ត្រូវធ្វើតាម និងហាមឃាត់មិនឲ្យធ្វើតាមជំនឿ

- ប្រើដៃស្តាំនៅញ៉ាំអាហារ ឬនៅពេលហុច ឬទទួលរបស់របរ
- ដៃធ្វេងត្រូវបានគេកំណត់ថា មិនស្អាត ហើយមិនត្រូវប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកផ្សេង មិនត្រូវប្រើដៃធ្វេងហូបអាហារ ឬហុចរបស់
- ជើងត្រូវបានគេមានជំនឿថា មិនល្អ។ ដាច់ខាតមិនត្រូវយកជើងទៅប៉ះ ឬលើករបស់អ្វីឡើយ។ ដាច់ខាតកុំយកជើងទៅចង្អុលនរណាម្នាក់ឲ្យ សោះ។
- មិនត្រូវជូនគ្រឿងស្រវឹងទៅជនមូស្លីមទេ ព្រោះថាជនមូស្លីមមិនអនុញ្ញាតឲ្យសេពគ្រឿងស្រវឹង។
- ត្រូវដោះស្បែជើងមុនចូលផ្ទះ។
- យកម្រាមដៃទៅចង្អុលគេជារឿងមិនល្អ។ បើអ្នកចង់ចង្អុលអ្វីមួយ អ្នកត្រូវប្រើប្រអប់ដៃខាងស្តាំទាំងស្រុង។ អ្នកអាចចង្អុលដោយប្រើមេដៃស្តាំ ដោយក្តាបម្រាមដៃផ្សេងទៀតចុះក្រោម។
- អោប និងថើបនៅកន្លែងសាធារណៈ ជារឿងដែលគេគិតថាមិនសមស្រប។

២.២.១០ សុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន

- អាចមានការឆក់កាបូប។ កុំកាន់សាច់ប្រាក់ជាប់ខ្លួនច្រើនពេក។ ត្រូវ បិទមាត់កាបូបរបស់អ្នក ហើយកាន់វាអោយជាប់នៅខ្លួនរបស់អ្នក គ្រប់ពេល។
- បើអ្នកយល់ថា មានការរំលោភបំពានសូមព្យាយាមធ្វើមិនដឹងនូវអ្វីដែល អ្នកយល់ថាជាការរំលោភបំពាន ហើយដោះស្រាយស្ថានភាពនេះ។ បើ អ្នកមិនអាចធ្វើបានព្យាយាមនិយាយអោយលឿ។ ដើម្បីទាក់ទាញអារម្មណ៍ មនុស្សនៅជុំវិញអ្នក។ ចូលចង់ចាំអ្វីដែលកើតឡើងដើម្បីរាយការណ៍ជូន ប៉ូលីស។
- ការជួញដូរឬការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនជាអំពើខុសច្បាប់នៅប្រទេស ម៉ាឡេស៊ីដោយត្រូវមានទោសប្រហារជីវិត។
- លេងល្បែងស៊ីសងនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី នៅក្រៅកន្លែងអនុញ្ញាត ឬ កាស៊ីណូ ជាអំពើខុសច្បាប់។

មេរៀនទី ៣
ច្បាប់ និងបទបញ្ជានានា
នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

៣.១ ច្បាប់ស្តីពីការងារ

"ច្បាប់ស្តីពីការងារ" គឺជាច្បាប់ទាំងឡាយណា ដែលដោះស្រាយបញ្ហាទាក់ទងនឹងការងារដូចជា សិទ្ធិក្នុងការរៀបចំ និងការចរចារ អនុសញ្ញារួម ការការពារប្រឆាំងនឹងការរើសអើង ប្រាក់ឈ្នួល ម៉ោងធ្វើការងារ និងបញ្ហាសុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារ។ល។

៣.២ ច្បាប់ និងបទបញ្ជានៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

៣.២.១ ច្បាប់ស្តីពីការងារ

មាត្រា២៥៨ : ជនទាំងឡាយដែលរកការងារធ្វើអាចទៅចុះឈ្មោះនៅការិយាល័យរកការអោយធ្វើនៃក្រសួងទទួលបន្ទុកវិស័យការងារ ឬការិយាល័យការងារនៃខេត្ត-ក្រុងរបស់ខ្លួន។

៣.២.២ ច្បាប់ស្តីពីការលុបបំបាត់ការជួញដូរមនុស្ស និងអំពើធ្វើអាជីវកម្មផ្លូវភេទ

ច្បាប់នេះមានគោលបំណងបង្ក្រាបអំពើជួញដូរមនុស្ស និងអំពើធ្វើអាជីវកម្មផ្លូវភេទ ដើម្បីការពារសិទ្ធិ និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្ស និងបង្កើននូវសុខភាព និងសុខមាលភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ និងរក្សាការពារ លើកកំពស់នូវទំនៀមទំលាប់ប្រពៃណីដ៏ល្អរបស់ជាតិ និងមានគោលបំណងអនុវត្តអោយបានសមស្របផងដែរ តាមពិធីសារអង្គការសហប្រជាជាតិស្តីពីការទប់ស្កាត់ ការបង្ក្រាប និងការផ្តន្ទាទោសការជួញដូរមនុស្ស ជាពិសេសស្ត្រី និងកុមារ បន្ថែមលើអនុសញ្ញាអង្គការសហប្រជាជាតិប្រឆាំងនឹងឧក្រិដ្ឋកម្មឆ្លងដែន ឬឧបករណ៍ ឬកិច្ចព្រមព្រៀងអន្តរជាតិផ្សេងៗទៀតទាក់ទងនឹងការជួញដូរមនុស្ស ដែលព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាបានអោយសច្ចាប៉ន ឬចុះហត្ថលេខា។

៣.២.៣ និយមន័យនៃការជួញមនុស្សរបស់ពីធីសារ Palermo

ពិធី Palermo ដែលបង្កើតដោយ UN (ឆ្នាំ២០០០) គឺជានិយមន័យស្តីពីការជួញដូរមនុស្សដែលអាចទទួលយកបានជាទូទៅ រួមទាំងរាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា។ ការជួញដូរគឺ: ការជ្រើសរើស ការដឹកជញ្ជូន ការផ្ទេរ ការសំចត ឬការទទួលមនុស្សដោយមធ្យោបាយគំរាមកំហែង ឬការប្រើកំលាំង ឬទំរង់បង្ខិតបង្ខំឯទៀត ការចាប់ពង្រត់ ការក្លែងបន្លំ ការបោកបញ្ឆោត ការបំពានដោយអំណាច ឬការយកស្ថានភាពនៃភាពរងគ្រោះ ឬការអោយ ឬការទទួលប្រាក់ ឬអត្ថប្រយោជន៍ដើម្បីសំរេចអោយបានការព្រមព្រៀងពីមនុស្សម្នាក់អោយមានការត្រួតត្រាលើមនុស្សម្នាក់ទៀត ដើម្បីគោលបំណងកេងប្រវ័ញ្ច។ ជាអប្បបរិមា ការកេងប្រវ័ញ្ចផ្នែកពេស្យាចារ ឬទំរង់កេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទឯទៀត សេវាកម្ម ឬពលកម្មដោយបង្ខំទាសភាព ឬការប្រព្រឹត្តស្រដៀងគ្នានឹងទាសភាព ឬការដោះដូរសេរីរាង្គ។

៣.២.៤ អនុក្រឹត្យលេខ ១៩០ អនក្រ.បក ស្តីពីការគ្រប់គ្រងលើការបញ្ជូនពលករខ្មែរទៅធ្វើការនៅបរទេសតាមរយៈទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន

អនុក្រឹត្យនេះត្រូវបានចេញដោយរាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា កាលពីថ្ងៃទី១៧ ខែសីហា ឆ្នាំ២០១។ អនុក្រឹត្យនេះមាន ១៥ជំពូក ៤៣មាត្រា។ អនុក្រឹត្យនេះមានគោលបំណងគ្រប់គ្រងលើការបញ្ជូនពលករខ្មែរទៅធ្វើការនៅបរទេសតាមរយៈទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន។ ខ្លឹមសារសំខាន់ៗនៃអនុក្រឹត្យមាន៖ ស្ថាប័នមានសមត្ថកិច្ច ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន ការប្រើប្រាស់ប្រាក់ធានា ទីផ្សារការងារ និងជំនាញពលករ កិច្ចសន្យា ការជ្រើសរើសពលករ និងការណែនាំតម្រង់ទិសមុនចេញដំណើរ ការធ្វើមាតុភូមិនិវត្តន៍របស់ពលករ ការដោះស្រាយវិវាទ ការបាត់ខ្លួនពលករ របបសន្តិសុខសង្គម ប្រាក់បញ្ញើរបស់ពលករកម្ពុជា ការលើកសរសើរ និងការដាក់ទណ្ឌកម្ម។

អនុក្រឹត្យនេះមានវិសាលភាពគ្របដណ្ដប់លើបេក្ខជនពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ និងទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនទាំងអស់នៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

៣.២.៥ ច្បាប់អន្តោប្រវេសន៍

អន្តោប្រវេសន៍ ជាពាក្យដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយប្រទេសគោលដៅ សំដៅទៅលើចលនាបំលាស់ទីនៃក្រុមមនុស្សដែលមិនមែនជាពលរដ្ឋនៃប្រទេសគោលដៅនោះ។

ស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍

ជាលក្ខខណ្ឌដែលជនណាម្នាក់ដែលមិនមែនជាពលរដ្ឋរបស់ប្រទេសនោះបានទទួល ឬមិនទទួលការអនុញ្ញាតអោយចូល និង/ឬស្នាក់នៅក្នុងប្រទេសនោះ។

ការបង្ក្រាបទៅលើជនធ្វើអន្តោប្រវេសន៍ខុសច្បាប់

សំដៅលើសកម្មភាពបង្កើននូវការពង្រឹងការអនុវត្តច្បាប់ដោយរដ្ឋនៃប្រទេសមួយ ក្នុងគោលបំណងដើម្បីស្វែងរកយាត់ខ្លួន ឃុំខ្លួន និងចាប់បញ្ជូនជនសំណាកស្រុក ដែលត្រូវបានគេសង្ស័យថាធ្វើអន្តោវេសន៍មិនស្របច្បាប់ដើម្បីរស់នៅ និង/ឬធ្វើការងារនៅប្រទេសរបស់គេ។

ទីកន្លែងសម្រាប់ឃុំខ្លួនជនអន្តោប្រវេសន៍

ជាទីកន្លែងសំរាប់ឃុំខ្លួនជនណាម្នាក់ ឬក្រុមណាមួយដែលមិនមែនជាពលរដ្ឋ ដើម្បីរង់ចាំដំណើរការកាត់ក្តី ឬចាត់បញ្ជូនត្រឡប់មកវិញ។

មេរៀនទី ៤

ការធ្វើដំណើរទៅបរទេសនិងការ
ទៅដល់ប្រទេសថៃ

៤.១ ការធ្វើដំណើរតាមផ្លូវអាកាស

៤.១.១ វ៉ាលីកាន់ដៃ

វ៉ាលីកាន់ដៃគឺមានទំហំតូច។ វាត្រូវមានទំហំល្មម អាចដាក់ចូលទៅក្នុងកន្លែង ដែលគេបានត្រៀមទុក ហើយមិនលើសពីទម្ងន់ ដែលបានកំណត់។ ទម្ងន់កំណត់ជាក់លាក់អាស្រ័យទៅតាមក្រុមហ៊ុនអាកាសចរណ៍នីមួយ។ សូមដាក់វត្ថុសំខាន់ៗរបស់អ្នក (ដូចជាលិខិតឆ្លងដែន សំបុត្រយន្តហោះ ថ្នាំពេទ្យ និងប្រាក់។ល) និងវត្ថុមានតំលៃផ្សេងៗនៅក្នុងវ៉ាលីយួរដៃរបស់អ្នក។ វាជាការប្រសើរ ប្រសិនបើអ្នកមានបិចសម្រាប់បំពេញទំរង់បែបបទផ្សេង។ អ្នកត្រូវតែមានរបស់ទាំងនេះនៅជាប់ខ្លួនជានិច្ច។ គួរកត់សំគាល់ថា អ្នកមិនអាចយកវត្ថុរាវដែលមានចំណុះលើសពី ១០០មីលីលីត្រតាមខ្លួន ឬដាក់ក្នុងកាបូបយួរដៃរបស់អ្នកបានទេ។ វត្ថុទាំងនេះនឹងត្រូវគេពិនិត្យ។

៤.១.២ និតីវិធីនៅអាកាសយានដ្ឋាន

អាកាសយានដ្ឋានទាំងឡាយ ជាពិសេសអាកាសយានដ្ឋានដែលធំៗ គឺងាយនឹងវង្វេងណាស់ ចំពោះអ្នកធ្វើដំណើរលើកទី១។ នៅពេលដែលអ្នកធ្វើដំណើរច្រើនដង អ្នកនឹងមិនសូវមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចៗ ចំនុចដែលសំខាន់បំផុតរួមមាន: ការពិនិត្យចូល (Check in) ការចូលក្នុងកន្លែងពិនិត្យ សុវត្ថិភាព និងការឡើងយន្តហោះ។ សកម្មភាពទាំងអស់នេះ គឺត្រូវតែធ្វើឡើងតាមលំដាប់លំដោយ និងពេលវេលាត្រឹមត្រូវដូចដែលបានកំណត់យ៉ាងជាក់លាក់។

ក-ត្រួតពិនិត្យចូល (Check in)

អ្នកត្រូវទៅដល់អាកាសយានដ្ឋានយ៉ាងហោចណាស់២ម៉ោងមុន (ពេលខ្លះ ៣ ម៉ោង) ពេលយន្តហោះរបស់អ្នកចេញដំណើរ។ អ្នកត្រូវឆ្ពោះទៅកន្លែងចេញដំណើរ និងរកមើលបញ្ជរពិនិត្យចូល។ ព្រលានយន្តហោះខ្លះមានផ្ទាំងបញ្ចាំងព័ត៌មានធំៗ ដែលបង្ហាញអំពីបញ្ជរអ្នកត្រូវពិនិត្យចូលជួនកាលនៅ អាកាសយានដ្ឋានដទៃទៀត អ្នកនឹងត្រូវស្វែងរកសញ្ញាអាកាសចរណ៍ដែលអ្នកត្រូវធ្វើដំណើរ។ នៅស្ទើរតែគ្រប់អាកាសយានដ្ឋានទាំងអស់ តែងតែមានកន្លែងផ្តល់ពត៌មាន ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងថាអ្នកត្រូវទៅកន្លែងណានោះ អ្នកអាចសួរបុគ្គលិកនៅកន្លែងផ្តល់ពត៌មាននោះ។

នៅពេលដែលអ្នករកឃើញបញ្ជរពិនិត្យចូល អ្នកត្រូវប្រគល់វ៉ាលីឥវ៉ាន់ និងសំបុត្រយន្តហោះរបស់អ្នក (ប្រសិនបើអ្នកមានសំបុត្រ) ឬអត្តសញ្ញាណរបស់អ្នក(ប្រសិនបើអ្នកមានសំបុត្រអេឡិចត្រូនិច)។ អ្នកត្រូវបង្ហាញលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក។ បុគ្គលិកនៅបញ្ជរពិនិត្យចូល នឹងថ្លឹងឥវ៉ាន់របស់អ្នកបិតស្លាកសញ្ញាប្រាប់ពីទីកន្លែងគោលដៅរបស់អ្នក។ អ្នកនឹងទទួលបានបង្កាន់ដៃ វ៉ាលីឥវ៉ាន់របស់អ្នកដែលបានឆែកចូល សូមរក្សាបង្កាន់ដៃនេះនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព។ អ្នកអាចនឹងប្រើវាដើម្បីសួររកវ៉ាលីឥវ៉ាន់របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នករកវាមិនឃើញនៅកន្លែងគោលដៅ។ ជាធម្មតាអ្នកនឹងមិនឃើញវ៉ាលីរបស់អ្នកទេរហូតដល់ពេលដែលអ្នកទៅដល់ទិសដៅ។

បុគ្គលិកអាកាសយានដ្ឋាននឹងចេញនូវប័ណ្ណឡើងយន្តហោះដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីចូលក្នុងកន្លែងសុវត្ថិភាព និងដើម្បីឡើងយន្តហោះ។ លេខកៅអីរបស់អ្នកមានបញ្ជាក់នៅលើប័ណ្ណឡើងយន្តហោះ ហើយលេខជើងហោះហើរ និងលេខច្រកចូល និងពេលវេលានៃការហោះហើររបស់អ្នកក៏មានបញ្ជាក់នៅលើប័ណ្ណឡើងយន្តហោះនោះដែរ។ ការបាត់ប័ណ្ណឡើងយន្តហោះ អាចធ្វើឲ្យមានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាការខកជើងយន្តហោះ និងត្រូវទទួលខុសត្រូវផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ចំពោះថ្លៃសេវាកម្មនានាដែលនិយោជក និងទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសពលករបានរៀបចំ។

ខ-តើអ្វីជាការត្រួតពិនិត្យសន្តិសុខនៅអាកាសយានដ្ឋាន?

នៅពេលដែលអ្នកមកដល់កន្លែងត្រួតពិនិត្យ អ្នកត្រូវបង្ហាញប័ណ្ណឡើងយន្តហោះ និងលិខិតឆ្លងដែន។ បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវដាក់វ៉ាលីយួរដៃរបស់អ្នក វត្ថុធ្វើពីដែក ឬគ្រឿងបន្ទាប់បន្សំ អាវរងា ឬក៏របស់ដទៃទៀត ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានស្នើសុំឲ្យដាក់ចូលទៅក្នុងម៉ាស៊ីនត្រួតពិនិត្យកាំរស្មីអ៊ិច។

ប្រសិនបើសន្តិសុខសង្ស័យថា វ៉ាលីយួរដៃរបស់អ្នកមានរបស់ហាមឃាត់ ឬគ្រោះថ្នាក់អ្នកត្រូវបើកកាបូប និងឲ្យសន្តិសុខត្រួតពិនិត្យ។

ចុងក្រោយ អ្នកត្រូវដើរឆ្លងកាត់ឧបករណ៍ចាប់ជាតិដែក។ ប្រសិនបើឧបករណ៍នោះចាប់បានជាតិដែកវានឹងបន្លឺសំលេងឡើង។ នៅក្នុងករណីនេះសន្តិសុខដែលមានភេទដូចអ្នក នឹងធ្វើការឆែកឆេរខ្លួនអ្នក។ នេះជានីតិវិធីការងារដែលបានអនុវត្តជាប្រចាំ ។

អ្នកអាចចូលក្នុងកន្លែងសុវត្ថិភាពរបស់អាកាសយានដ្ឋាន បន្ទាប់ពីអ្នកបានឆ្លងកាត់ការត្រួតពិនិត្យសន្តិសុខ។

គ-មុនចេញដំណើរ

សូមយកចិត្តទុកដាក់មើលផ្ទាំងផ្តល់ព័ត៌មាន ដែលបង្ហាញពីជើងហោះហើររបស់អ្នកហើយស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមប្រសិនបើមានការភាន់ច្រឡំអ្វីមួយ។

សូមដើរទៅកាន់ច្រកចូលភ្លាម នៅពេលដែលមានការជូនដំណឹងដោយនិយាយថា “សូមដើរទៅកាន់ច្រកចូល” ឬ”កន្លែងរង់ចាំ” ដែលនៅជិតយន្តហោះរបស់អ្នក។ ការដឹងច្រកចូលទៅកាន់យន្តហោះរបស់អ្នកជាមុន គឺជាការសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នក។ សូមដើរទៅកាន់ច្រកចូលមុននឹងអ្នកធ្វើអ្វីផ្សេងទៀត ដូចេ្នះអ្នកនឹងដឹងថាវានៅកន្លែងណា និងថាតើអ្នកត្រូវការពេលប៉ុន្មានដើម្បីដើរទៅកាន់ទីនោះ។ សូមមកដល់ច្រកទ្វារចេញដំណើរយ៉ាងហោចណាស់២០នាទីមុនពេលហោះហើរ។

ឃ-ការឡើងយន្តហោះ

ក្នុងកំឡុងពេលឡើងយន្តហោះ អ្នកដំណើរទាំងអស់ត្រូវគេបាននាំចូលយន្តហោះ។ សូមស្តាប់អំពីការណែនាំពីការឡើងយន្តហោះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

អ្នកត្រូវបង្ហាញប័ណ្ណឡើងយន្តហោះ ហើយពេលខ្លះបង្ហាញទាំងលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នកនៅពេលដែលអ្នកឡើងយន្តហោះ។

នៅពេលដែលអ្នកចូលទៅដល់ក្នុងយន្តហោះ អ្នកត្រូវស្វែងរកកៅអីអង្គុយរបស់អ្នក។ អ្នកត្រូវ ដាក់វ៉ាលីយួរដៃរបស់អ្នកនៅថ្នើខាងលើ ឬក៏នៅខាងមុខកៅអីរបស់ខ្លួន។

ព្យាយាមអង្គុយឲ្យបានលឿន តាមតែអាចធ្វើបាន។ដាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់ និងរង់ចាំការហោះហើរ។

ង-នៅលើយន្តហោះ

អ្នកត្រូវគួរសមជាមួយអ្នកដទៃ។ អ្នកមិនត្រូវប្រជែងជាមួយអ្នកដទៃទេ។ ប្រសិនបើអ្នកអង្គុយជាប់នឹងបង្អួច ហើយចង់ទៅបន្ទប់ទឹក អ្នកត្រូវនិយាយថា <u>សូមទោសទៅកាន់អ្នកជិតខាង</u> ត្រូវរង់ចាំ រហូតដល់អ្នកជិតខាងបើកផ្លូវឲ្យអ្នកចេញទៅ។ អ្នកត្រូវអរគុណអ្នកជិតខាងទាំងនោះ ទាំងនៅពេលចេញទៅ និងពេលត្រឡប់មកវិញ។ អ្នកត្រូវស្តាប់អ្នកបម្រើលើយន្តហោះ និងអ្នកបើកបរយន្តហោះ ពេលគាត់និយាយ។ អ្នកត្រូវតែរៀនឲ្យបានដឹងច្បាស់អំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅពេលដែលមានភាពអាសន្ន។ អ្នកបម្រើលើយន្តហោះគឺជាជនសំខាន់ដំបូងសម្រាប់ពេលមានអាសន្ន។ កុំចុចប៊ូតុងហៅ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានមូលហេតុត្រឹមត្រូវទេ។

ច-ឈឺត្រចៀក

ក្នុងពេលហោះហើរ ជាពិសេសគឺពេលចាប់ផ្តើមហោះឡើង និងពេលចុះចតជាធម្មតាអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ឈឺត្រចៀកដោយមូលហេតុនៃការផ្លាស់ប្តូរសំពាធខ្យល់ភ្លាម។ ការឈឺចាប់នោះមិនមានរយៈពេលយូរទេ ប៉ុន្តែវាធ្វើឲ្យពិបាកទ្រាំ។ សូមព្យាយាមទំពារស្ករកៅស៊ូនៅពេលយន្តហោះហោះឡើង និងពេលចុះចត ដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ព្យាយាមក្តោបច្រមុះរបស់អ្នកនៅពេលដែលអ្នកដកដង្ហើមតាមច្រមុះ។

ឆ-ខ្យល់ក្អួច

អ្នកអាចនឹងជួបប្រទះខ្យល់ក្អួច។ ពេលខ្លះវាសឹងតែមិនបានគេជូនដំណឹងទេ ពេលខ្លះមានខ្យល់គួចខ្លាំង។ ជាធម្មតាខ្យល់ក្អួចមិនបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់នោះទេ សូមកុំតក់ស្លន់។ អ្នកនឹងត្រូវបានប្រាប់ ឲ្យដាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់ដោយសារខ្យល់ខ្លាំង និងខ្យល់ក្អួច។

ជ-សំលេងរំខាន

នៅពេលយន្តហោះហោះហើរ មានប្រភពនៃសំលេងរំខានជាច្រើន ដែលជាទូទៅមិនមែនបង្ករឡើង ដោយសារបញ្ហាបច្ចេកទេសនោះទេ ។ សូមកុំយកចិត្តទុកដាក់នឹងសំលេងទាំងនោះ ព្រោះយន្តហោះនឹងមិនធ្លាក់ឡើយ។

ឈ-ចំនុចសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំ

កំឡុងពេលចាប់ផ្តើមហោះឡើង និងចុះចត អ្នកត្រូវបិទឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចផ្សេង។ អ្នកត្រូវតែបិទទូរស័ព្ទ កំព្យូទ័រ និងវិទ្យុ នៅកំឡុងពេលហោះហើរ ។ ពិនិត្យថាអ្នកមានកាបូបយួរដៃទាំងអស់របស់អ្នក និងរបស់ផ្សេងៗមុននឹងអ្នកចាកចេញពីយន្តហោះ។

៤.២ ការមកដល់ប្រទេសម៉ាឡេស៊ី

៤.២.១-បណ្ណ័បញ្ជាក់ការមកដល់/ការចេញដំណើរ

អ្នកនឹងត្រូវបំពេញប័ណ្ណចេញដំណើររបស់អ្នក។ ប័ណ្ណចេញដំណើរនេះ គឺជាឯកសារស្របច្បាប់ ដែលត្រូវបានប្រើដោយអាជ្ញាធរអន្តោប្រវេសន៍ ដើម្បីផ្តល់ការកំណត់អត្តសញ្ញាណ និងកត់ត្រាប្រកប ដោយប្រសិទ្ធិភាពអំពីបុគ្គលឆ្លងកាត់ចូល និងចាកចេញពីប្រទេសមួយ។ ប័ណ្ណចេញដំណើរភ្ជាប់ជាមួយ នឹងបណ្ណ័បញ្ជាក់ការមកដល់។ អ្នកអាចប្រគល់ប័ណ្ណចេញដំណើរ ទៅមន្ត្រីអន្តោប្រវេស្តន៍ និងទទួលបានការបោះត្រាចេញដំណើរនៅលើលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក។ ប័ណ្ណបញ្ជាក់ពីការមកដល់ នឹងបានត្រូវគេកិបភ្ជាប់ទុកក្នុងលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក បន្ទាប់លិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នកត្រូវបានត្រួតពិនិត្យរួចរាល់។

៤.២.២-ការពិនិត្យរបស់អន្តោប្រវេសន៍

ដើរតាមអ្នកដំណើរដទៃទៀតរហូតដល់អ្នកដើរដល់គោលដៅ។ បន្តទៅបញ្ជូរអន្តោប្រវេសន៍ ហើយបង្ហាញលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក និងប័ណ្ណចេញដំណើរ និងប័ណ្ណបញ្ជាក់ការមកដល់។ គួរកត់សំគាល់ថា អ្នកត្រូវដើរចេញតាច្រកអន្តោប្រវេសន៍ពិសេសសម្រាប់ពលករទេស្តរប្រវេសន៍។

៤.២.៣ ការយកវ៉ាលី/ឥវ៉ាន់

ដើរតាមសញ្ញាបង្ហាញពីកន្លែងដែលលេខជើងហោះហើររបស់អ្នកត្រូវទៅយកវ៉ាលី។ ឈរនៅកន្លែងយកឥវ៉ាន់រហូតដល់ឃើញវ៉ាលីរបស់អ្នកចេញមក។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវរង់ចាំបន្តិចរហូតដល់វ៉ាលីរបស់អ្នកចេញមក។ អ្នកអាចប្រើប្រាស់រទេះរុញវ៉ាលី ដើម្បីដើរទៅកាន់កន្លែងគយពិនិត្យឥវ៉ាន់ (អ្នកនឹងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតិឲ្យត្រឡប់មកកន្លែងយកវ៉ាលីម្តងទៀតទេ)។ ចូរពិនិត្យឈ្មោះដែលបិទនៅលើវ៉ាលី ដើម្បីប្រាកដថាវ៉ាជាវ៉ាលីរបស់អ្នក។ អ្នកអាចប្រើរទេះរុញ ដើម្បីដាក់អីវ៉ាន់រុញទៅកន្លែងត្រួតពិនិត្យខាងគយ(អ្នកមិនត្រូវបានគេអនុញ្ញាតឲ្យត្រឡប់មកកន្លែងយកអីវ៉ាន់ទៀតទេ)។

៤.២.៤-ការប្រកាសពន្ធគយ

ការប្រកាសពន្ធគយគឺជានីតិវិធីដែលតម្រូវនៅគ្រប់ច្រកព្រំដែនឆ្លងកាត់ទាំងអស់ ទាំងនៅពេលអ្នកធ្វើដំណើរតាមផ្លូវគោក និងនៅពេលដែលចុះចតនៅអាកាសយានដ្ឋានបន្ទាប់ពីការហោះហើរអន្តរជាតិ។ បទបញ្ញត្តិពន្ធគយ គឺមានលក្ខណៈដូចគ្នា លើកលែងតែប្រភេទនៃការឆ្លងកាត់ និងឯករាជ្យភាពនៃវិធានការណ៍រឹតបន្តឹងនានាដែលដាក់ឡើងដោយក្រុមហ៊ុនអាកាសចរណ៍។

៤.២.៥-ការចាកចេញពីអាកាសយានដ្ឋាន

បុគ្គលិកទីភ្នាក់ងាររជ្រើសរើសពលករកម្ពុជាដែលបានបញ្ជូនអ្នក ឬបុគ្គលិកទីភ្នាក់ងាររជ្រើសរើសពលករដៃគូនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី ត្រូវតែរង់ចាំអ្នកនៅបន្ទប់រង់ចាំការមកដល់របស់អ្នកដំណើរ។ ពួកគេនឹងនាំអ្នកទៅទីស្នាក់ការដែលជាកន្លែងអ្នកត្រូវស្នាក់នៅសម្រាប់រយៈពេលពី៣ទៅ១០ថ្ងៃ ដើម្បីទទួលការបណ្តុះបណ្តាលបន្ថែម ឬក៏ទៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកតែម្តង។ វាជាការល្អណាស់ ប្រសិនបើអ្នកអាចផ្ញើសំបុត្រ ឬទូរស័ព្ទប្រាប់ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកដើម្បីឲ្យពួកគាត់ដឹងថាអ្នកមកដល់ ហើយប្រាប់ពីអាស័យដ្ឋាន និងលេខទូរស័ព្ទកន្លែងដែលអ្នកស្នាក់នៅ។

៤.៣ ការប្តូររូបិយប័ណ្ណ (ប្រាក់)

នៅពេលដែលអ្នកធ្វើដំណើរទៅបរទេស វាជាការល្អប្រសើរ ប្រសិនបើមានអ្នកប្រាក់ដែលជា រូបិយប័ណ្ណរបស់ប្រទេសគោលដៅគ្រប់គ្រាន់មុននឹងអ្នកចាកចេញ។ ការធ្វើបែបនេះ អ្នកមានប្រាក់សុទ្ធក្នុងការចំណាយទូទៅ ក្នុងករណីដែលអ្នកមានបញ្ហាប្តូរប្រាក់លើកក្រោយ ឬមួយក៏ស្វែងរកកន្លែងប្តូរប្រាក់មិនបាន។ ទោះបីជាយ៉ាងណាវាជាមធ្យោបាយល្អណាស់ នៅពេលដែលអ្នកបានប្តូរប្រាក់មួយចំនួនខ្លះនៅកម្ពុជា និងប្តូរទាំងអស់នៅពេលដែលអ្នកទៅដល់ប្រទេសដែលអ្នកនឹងស្នាក់នៅ ពីព្រោះអ្នកនឹងទទួលបានអត្រាប្តូរប្រាក់ដែលមានលក្ខណៈប្រកួតប្រជែងមួយ។

មេរៀនទី ៥
ការធ្វើការងារនៅម៉ាឡេស៊ី

ពលករត្រូវស្វែងយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិ និងការទទួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួន ដែលស្ថិតនៅក្រោមច្បាប់ម៉ាឡេស៊ី។ ច្បាប់នានាដែលផ្តល់ការការពារដល់និយោជិត គឺច្បាប់ស្តីពីការហាមឃាត់មិនឲ្យនិយោជកផ្តល់ប្រាក់ឈ្នួលទាបជាង ២០០០ រីងហ្គីតម៉ាឡេស៊ី ក្នុងមួយខែ រួមទាំងច្បាប់ស្តីពីកិច្ចសន្យាឆ្នាំ១៩៥០ ច្បាប់ស្តីពីទំនាក់ទំនងវិជ្ជាជីវ: ឆ្នាំ១៩៦៧ និងច្បាប់ស្តីមុខរបរ និងការងារឆ្នាំ១៩៩៥។

៥.១. ច្បាប់ និង បទបញ្ជាម៉ាឡេស៊ី

៥.១.១.ការបើកប្រាក់ឈ្នួល

- អ្នកត្រូវទទួលប្រាក់ឈ្នួលអប្បបរមា ៤.៣៥ រីងហ្គីតម៉ាឡេស៊ីក្នុង១ម៉ោង
- និយោជករបស់អ្នកត្រូវបើកប្រាក់ឈ្នួលជូនអ្នកឲ្យបានទៀងទាត់។ ប្រាក់ឈ្នួលសម្រាប់ខែមុន ត្រូវបើកនៅក្នុងថ្ងៃទី៧ នៃខែបន្ទាប់។
- អ្នកមានសិទ្ធឲ្យនិយោជកបើកប្រាក់ឈ្នួលបញ្ចូលក្នុងគណនីធនាគារ ហើយអ្នកត្រូវតែទទួលបាននូវប័ណ្ណបើកប្រាក់។
- អ្នកមានសិទ្ធឲ្យនិយោជកបើកប្រាក់ឈ្នួល សម្រាប់ការងារដែលបានធ្វើរួចហើយ ទោះបីអ្នកត្រូវបានឃាត់ខ្លួន ឬឈប់ពីការងារ ឬបញ្ឈប់ពីការងារក៏ដោយ។ និយោជកមិនអាចដកយកប្រាក់ឈ្នួលអ្នកបានឡើយ ទោះជាក្នុងស្ថានភាពណាក៏ដោយ។ បើមានការសង្ស័យ សូមទាក់ទងជាមួយក្រុមជនដែលមានឈ្មោះក្នុងសៀវភៅនេះដើម្បីរកជំនួយ។ ពលករភាគច្រើនបំផុតមានសិទ្ធិទាមទារយកប្រាក់ឈ្នួលសម្រាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាក ដែលមិនបានឈប់សម្រាក។

៥.១.២.ការបើកប្រាក់ថែមម៉ោង

ចូរចងចាំ៖ អ្នកមានសិទ្ធិបដិសេធការសុំឲ្យធ្វើការថែមម៉ោង។ ម៉ោងធ្វើការអប្បបរមាគឺ ៤៨ម៉ោងក្នុង១សប្តាហ៍។

- បើអ្នកយល់ព្រមធ្វើការលើសពីម៉ោងការងារធម្មតា និយោជកត្រូវបើកប្រាក់ឈ្នួលស្មើនឹង១.៥ដងនៃអត្រាប្រាក់ឈ្នួលធម្មតារបស់អ្នក។ ចំនួនម៉ោងធ្វើការសរុបក្នុង១ថ្ងៃ មិនត្រូវលើសពី ១២ម៉ោងឡើយ។
- បើអ្នកធ្វើការនៅថ្ងៃឈប់បុណ្យ និយោជកត្រូវបើកប្រាក់ឈ្នួលជូនអ្នកស្មើនឹង៣ដង នៃអត្រាប្រាក់ឈ្នួលធម្មតារបស់អ្នក។
- បើអ្នកធ្វើការនៅថ្ងៃឈប់សម្រាក និយោជកត្រូវបើកប្រាក់ឈ្នួលជូនអ្នកស្មើនឹង២ដងនៃប្រាក់ឈ្នួលធម្មតារបស់អ្នក។

៥.១.៣.ការឈប់សម្រាកព្យាបាល

អ្នកមានសិទ្ធឈប់សម្រាកព្យាបាលសុខភាព។ អ្នកត្រូវមានវិញ្ញាបនប័ត្រសុខភាពដែលចេញឲ្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិត និងត្រូវជូនដំណឹងដល់និយោជករបស់អ្នកភ្លាមៗទើបជាការប្រសើរ គឺជូនដំណឹងនៅថ្ងៃដដែល។

អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានចំណូលរបស់អ្នក នៅក្នុងពេលមានជម្ងឺ។ ពលករច្រើនលើសលុប ត្រូវទទួលបានការឈប់សម្រាកពេលមានជម្ងឺ ចំនួន១៤ថ្ងៃ ដោយមិនចាំបាច់សម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ បើបានធ្វើការតិចជាង ២ឆ្នាំ និង ១៨ថ្ងៃបើបានធ្វើការចាប់ពី ២ឆ្នាំ ទៅ ៥ឆ្នាំ។ ពលករម្នាក់ៗ មានសិទ្ធិឈប់សម្រាករយៈពេល ៦០ថ្ងៃ នៅពេលសម្រាកព្យាបាលជម្ងឺនៅមន្ទីរពេទ្យ។

៥.១.៤.ការឈប់សម្រាកប្រចាំឆ្នាំ ថ្ងៃឈប់សម្រាក និងការឈប់សម្រាកថ្ងៃបុណ្យជាតិ

- អ្នកមានសិទ្ធិសម្រាកពេញមួយថ្ងៃ ក្នុង១សប្តាហ៍ (ម្តែបួនម៉ោងជាប់ៗគ្នា)
- អ្នកមានសិទ្ធិឈប់សម្រាកថ្ងៃបុណ្យជាតិ ១១ថ្ងៃ និងឈប់សម្រាកប្រចាំឆ្នាំ មានប្រាក់ឈ្នួល អាស្រ័យដោយចំនួនឆ្នាំ អ្នកបានធ្វើការជាមួយនិយោជកដដែល។ ពលករភាគច្រើនណាស់មានសិទ្ធិសម្រាកពីការងារ ៨ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការក្នុងមួយឆ្នាំ មុនចូលដល់រយៈពេលធ្វើការបាន ២ឆ្នាំ។

៥.១.៥.រយៈពេលសម្រាក

អ្នកមានសិទ្ធិសម្រាកយ៉ាងតិច ៤៥នាទីក្នុង១ថ្ងៃ។ ការសម្រាកនេះ ត្រូវធ្វើឡើងមិនឲ្យលើសពី ៥ម៉ោងបន្ទាប់ពីអ្នកចាប់ផ្តើមការងារ។

៥.១.៦.សន្តិសុខសង្គម

ពលករត្រូវតែមានចុះឈ្មោះក្នុងប្រព័ន្ធរបបសន្តិសុខសង្គមពលករបរទេស។ និយោជករបស់អ្នកនឹងបំពេញដំណើរការនេះ និងផ្តល់ជូនអ្នកនូវប័ណ្ណធានារ៉ាប់រង។ របបនេះនឹងផ្តល់ជូនអ្នកនូវរបបធានារ៉ាប់រងមរណៈភាព គ្រោះថ្នាក់ បាត់ប្រាក់ឈ្នួល និងការសម្រាកព្យាបាលដោយគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេល និងក្រៅពេលម៉ោងធ្វើការ ក្នុងកម្រិតមួយតាមការកំណត់។ នៅពេលអ្នកមានរបួសក្នុងគ្រោះថ្នាក់ណាមួយ និងចូលព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ និយោជកត្រូវរាយការណ៍ជូនទៅនាយកដ្ឋានការងារ និងរៀបចំដំណើរការសុំរបបធានារ៉ាប់រង។ ការស្នើសុំរបបនេះសម្រាប់ពលករបរទេសត្រូវការពេលយូរដែលត្រូវរង់ចាំ។ បើនិយោជកមិនផ្តល់ជូនអ្នកនូវប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងដល់អ្នក ទោះបីអ្នកបានទាមទារច្រើនលើកក៏ដោយ នោះអាចជាករណីនិយោជកមិនរៀបចំជូនអ្នកនូវកាតព្វកិច្ចរបបធានារ៉ាប់រងសង្គមមួយនេះទេ។ អ្នកត្រូវចូលខ្លួនទៅនាយកដ្ឋានការងារ ដើម្បីធ្វើសំណើទាមទារ។ បើនិយោជកមិនបានស្នើឲ្យអ្នក នៅពេលនេះនិយោជកនឹងត្រូវទទួលពិន័យ។

និយោជកត្រូវចាត់ចែងផ្តល់ធានារ៉ាប់រងសុខភាពជូនអ្នក។ កាតព្វកិច្ចនេះ មានចែងក្នុងរបបស្តីពី ការសម្រាកព្យាបាល និងវះកាត់សម្រាប់ពលករបរទេស (SPIKPA)។ របបនេះ មានចែងអំពីការសម្រាកព្យាបាល ការវះកាត់ និងតម្លៃព្យាបាលពលករបរទេសនៅមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ និងមន្ទីរពេទ្យឯកជន ដោយមិនមានការចំណាយប្រាក់ផ្ទាល់ គ្រាន់តែផ្តាញ្ញាលិខិតឆ្លងដែន។ បើអ្នកធ្វើការនៅចំការ ឬបើអ្នកជាកម្មករធ្វើការងារផ្ទះ និយោជករបស់អ្នកត្រូវតែចេញប្រាក់នេះ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានទិញរបបធានារ៉ាប់រងនេះទេ អ្នកមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យបន្តសុពលភាពការងារទេ។ និយោជកត្រូវតែរៀបចំការងារនេះជូនអ្នក លើកលែងតែកិច្ចសន្យាការងារមានចែងច្បាស់ផ្សេងពីនេះ។ អ្នកត្រូវសួរឲ្យបានច្បាស់ អំពីការបង់ប្រាក់ធានារ៉ាប់រងនេះ បើត្រូវបង់ តើត្រូវបង់ប៉ុន្មាន ដែលត្រូវកាត់ពីប្រាក់ឈ្នួលប្រចាំខែរបស់អ្នក។ អ្នកត្រូវទាមទាររកគោលនយោបាយស្តីពីការធានារ៉ាប់រងសង្គមនេះពីនិយោជករបស់អ្នក ដើម្បីឲ្យអ្នកបានដឹងអំពីរបបធានារ៉ាប់រងខាងសុខភាពជាអ្វី។

៥.១.៧.ការបញ្ចប់កិច្ចសន្យា

កម្មករ:

កម្មករមានសិទ្ធបញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងារ (សុំឈប់) ដោយជូនដំណឹង ១៥ថ្ងៃមុនជាលាយលក្ខអក្សរ(មាត្រា៥៧ នៃច្បាប់ការងារនិងមុខរបរឆ្នាំ១៩៥៥)។ អ្នកត្រូវត្រៀមរៀបចំសម្រាប់រាល់ផលវិបាកនានានៃការឈានទៅបញ្ចប់កិច្ចសន្យារបស់អ្នក ដែលអាចរាប់បញ្ចូលនូវ (អាស្រ័យដោយកិច្ចសន្យា និងរយៈពេលកិច្ចសន្យាចូលជាធរមាន) ប្រាក់ឈ្នួល១ខែត្រូវបាន និងត្រូវបង់ប្រាក់តម្លៃសំបុត្រយន្តហោះត្រឡប់មកវិញ។ និយោជករបស់អ្នកអាចនឹងសូវរកប្រាក់សំណង។

និយោជក:

កម្មករមានសិទ្ធទទួលការជូនដំណឹង បើនិយោជកចង់បញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងារ បើកិច្ចសន្យានោះមិនមានកំណត់រយៈពេល។ និយោជករបស់អ្នកអាចបញ្ឈប់អ្នកពីការងារពេលអ្នកមានកំហុសធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាលួច ឬអវត្តមានពីការងារលើសពី២ថ្ងៃ ដោយមិនជូនដំណឹងនិយោជក។ មុនពេលនិយោជកបញ្ឈប់អ្នកពីការងារ និយោជកត្រូវជូនលិខិតព្រមាន និងត្រូវធ្វើអង្កេតផ្ទៃក្នុងមួយ។ បើនិយោជកមិនបានធ្វើតាមនីតិវិធីទេ អ្នកអាចធ្វើបណ្តឹងចំពោះការបញ្ឈប់ខុសច្បាប់។ ដូចនេះ អ្នកត្រូវធ្វើបណ្តឹងដោយផ្ទាល់ខ្លួនទៅនាយកដ្ឋានទំនាក់ទំនងវិជ្ជាជីវៈ (IRD) ក្នុងរយៈពេល ៦០ថ្ងៃនៃការបញ្ចប់ការងារ ហើយ IRD នឹងកោះអញ្ជើញដើម្បីធ្វើការអង្កេត។ ដំណើរការនេះអាចមានរយៈពេលរាប់ខែ។ ស្នើសុំ IRD នូវលិខិតមួយសម្រាប់នាយកដ្ឋានអន្តោប្រវេសន៍ បញ្ឈប់និយោជកពីការផ្អាកសុពលភាពប័ណ្ណការងាររបស់អ្នក។ បើការផ្អាកសុពលភាពនោះជាការត្រឹមត្រូវ អ្នកត្រូវតែវិលមកមាតុប្រទេសវិញ។

៥.១.៨.ការកាត់ប្រាក់ឈ្នួល

ចូរចងចាំ: ត្រូវទារយកបង្កាន់ដៃសម្រាប់ការបង់ប្រាក់ទាំងឡាយរបស់អ្នក។ ត្រូវទទួលបានការគូសបញ្ជាក់អំពីតម្លៃនានា(បើធ្វើបានគួរជាលាយលក្ខអក្សរ) នៅពេល ឬមុនពេលអ្នកយល់ព្រមលើកិច្ចសន្យាណាមួយ។ ត្រូវនិយាយជាមួយភ្នាក់ងារជ្រើសរើសរបស់អ្នក និងត្រូវច្បាស់ថា អ្នកបានយល់ច្បាស់រាល់ទឹកប្រាក់ដែលនិយោជកត្រូវកាត់យកដោយត្រូវមានការសរសេរលំអិតអំពីប្រាក់នេះ។

និយោជកអាចនឹងកាត់ប្រាក់ពីប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នក។ ប្រាក់ត្រូវកាត់ទាំងនោះ អាចជាតម្លៃអាករពលករ តម្លៃប័ណ្ណការងារ សោធនសុខភាពពលករ ការស្នាក់នៅ ភ្លើង ទឹកពេលស្នាក់នៅ។ ត្រូវទទួលបានព័ត៌មានទាំងឡាយនេះ និងការឯកភាពណាមួយជាលាយលក្ខអក្សរ។

១. អាករពលករបរទេស:

អ្នកត្រូវបង់អាករពលករបរទេសប្រចាំឆ្នាំដែលបានកំណត់ពី MYR ៣៤.១៦ដល់ MYR ១៥៤.១៦ ក្នុង១ខែ។

២. អាករលើប្រាក់ចំណូល:

ពលករត្រូវបង់អាករលើប្រាក់ចំណូលតាមបទបញ្ជារបស់ម៉ាឡេស៊ី:

- សម្រាប់ពលករក្នុងចំការកៅស៊ូ ឬសេវាការងារផ្ទះ អត្រា MYR ..... ក្នុង១នាក់ ក្នុង១ឆ្នាំ។
- សម្រាប់ពលករវិស័យកម្មន្តសាល សំណង់ អត្រា MYR ..... ក្នុង១នាក់ ក្នុង១ឆ្នាំ។
- សម្រាប់ពលករបុរសវិស័យសេវា អត្រា MYR ..... ក្នុង១នាក់ ក្នុង១ឆ្នាំ។

៣. ចំណាយលើការស្នាក់នៅ:

- និយោជកអាចកាត់ជាអតិបរមា MYR ..... ក្នុង១ខែចំណាយលើការស្នាក់នៅ និងចំណាយដែលទាក់ទងការស្នាក់នៅ។
- ចូរប្រុងប្រយ័ត្ន: និយោជកអាចកំណត់បរិមាណទឹកនិងភ្លើង សម្រាប់មួយខែ ហើយគេនឹងយកប្រាក់លើសកំណត់ នៅពេលអ្នកប្រើលើសពីកំណត់។ ត្រូវកំណត់ជាលាយលក្ខអក្សរ។
- និយោជក ត្រូវផ្តល់ជូនអ្នកនូវការស្នាក់នៅ ដែលមានរបស់របរគ្រប់គ្រាន់តាមតម្រូវការ។ ទាំងនេះ អាចបញ្ចូលទៅក្នុងប្រាក់ឈ្នួលត្រូវកាត់ ឬត្រូវបង់ប្រាក់។ ត្រូវគណនាឲ្យបានដឹងថា អ្នកត្រូវបង់ចំនួនប៉ុន្មាន។ បើអ្នកធ្វើការក្នុងចំការ ឬក្នុងវិស័យរ៉ែ និយោជករបស់អ្នកត្រូវអនុវត្តតាមបទដ្ឋានអប្បរមាសម្រាប់ពលករដែលមានចែងក្នុងច្បាប់ឆ្នាំ១៩៩០ ស្តីពីលំនៅដ្ឋាន។

៥.១.៩.ការផ្លាស់ប្តូរនិយោជក:

ជាការលំបាកណាស់ក្នុងការដូរនិយោជក ដោយរក្សាស្ថានភាពជាពលករស្របច្បាប់ដដែល។ អ្នកអាចដូរនិយោជកបានតែក្នុងករណីដែលអ្នកទទួលបានការអនុញ្ញាតពីក្រសួងមហាផ្ទៃ។ អ្នកអាចទាក់ទងជាមួយអង្គការចាត់តាំងនានា ដែលមានចែងក្នុងផ្នែកខាងក្រោយនៃសៀវភៅនេះ ដើម្បីរកជំនួយ។

៥.១.១០.លក្ខខណ្ឌនៃការធ្វើមាតុភូមិនិវត្ត:

នៅពេលចប់កិច្ចសន្យា បើអ្នកត្រូវបានគេបញ្ឈប់ បើអ្នកមិនទទួលបានឯកសារទូទាត់រួចហើយអំពីសុខភាព បើអ្នកធ្វើតេស្តអេដអេដស៍។ រីឆ្ជមាន ឬអ្នកមានផ្ទៃពោះ អ្នកនឹងត្រូវគេធ្វើមាតុភូមិនិវត្ត។

៥.២. សិទ្ធិពលករនៅម៉ាឡេស៊ី

ដោយមិនគិតដល់ស្ថានភាពអ្នក អ្នកត្រូវគោរព និងអ្នកត្រូវទទួលបានការពារសិទ្ធិមនុស្សរបស់អ្នក និងការការពារខាងផ្លូវច្បាប់ ដូចជាការរស់នៅគ្មានការរំលោភខាងផ្លូវភេទ និងការកេញប្រវញ្ជ៌ខាងពលកម្ម។ សិទ្ធិខ្លះៗរបស់អ្នកមានបញ្ជាក់ក្នុងផ្នែកនេះ។

៥.២.១.ឯកសារផ្ទាល់ខ្លួន:

អ្នកមានសិទ្ធិរក្សាទុកឯកសាររបស់អ្នក។ ចូររក្សាទុកជាប់ជាមួយអ្នកជានិច្ចនូវលិខិតឆ្លងដែន ទិដ្ឋាការ ប័ណ្ណការងារ និងឯកសារការងាររបស់អ្នក។ និយោជកអ្នកត្រូវផ្តល់ប័ណ្ណអត្តសញ្ញាណ (IKad បើអន្តោប្រវេសន៍ចេញជូនហើយ)។ ប័ណ្ណអត្តសញ្ញាណជាភស្តុតាង នៃស្ថានភាពស្របច្បាប់របស់អ្នកនៅម៉ាឡេស៊ី។ មិនត្រូវផ្តល់ច្បាប់ដើមទៅនិយោជក ឬភ្នាក់ងារជ្រើសរើសទេ ទោះបីគេនិយាយថា គេរក្សាទុកឲ្យដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាពក៏ដោយ។ ត្រូវឲ្យច្បាស់ថា អ្នកបានថតចម្លងរាល់ឯកសារ និងបញ្ជូនឯកសារថតចម្លងនោះទៅគ្រួសារនៅផ្ទះ។ អ្នកក៏ត្រូវរក្សាវាទុកដែរ។

៥.២.២. សមាជិកភាពសហជីព:

អ្នកមានសិទ្ធិចូលរួមក្នុងសហជីពមួយ-ទោះបីអ្នកមិនអាចកាន់កាប់តួនាទីផ្លូវការណាមួយក៏ដោយ ទោះបីជាកិច្ចសន្យាការងាររបស់អ្នកចែងខុសពីនេះក៏ដោយ។ វាជារឿងល្អសម្រាប់អ្នក ដែលអ្នកបានដឹងអំពីសហជីពណាមួយជាតំណាងនៅក្នុងកន្លែងធ្វើការ ឬវិស័យការងារបស់អ្នក។ អ្នកអាចទាក់ទងជាប្រចាំជាមួយសហជីពដើម្បីរកជំនួយ ទោះបីអ្នកមិនចូលរួមសហជីពនោះក៏ដោយ។

៥.២.៣.សេរីភាពក្នុងការធ្វើចលនា:

អ្នកមានសិទ្ធិធ្វើចលនាដោយសេរី។ អ្នកមានសិទ្ធិចេញពីកន្លែងធ្វើការក្នុងពេលទំនេររបស់អ្នក។ និយោជកមិនអាចកម្រិតចលនារបស់អ្នកទេ។ និយោជករបស់អ្នកមិនមានសិទ្ធិចាក់សោរបន្ទប់អ្នកទេ។ អ្នកមានសិទ្ធិចាក់សោរបន្ទប់អ្នកពីខាងក្នុងបន្ទប់។

៥.២.៤.ការឃាត់ និងការឃុំខ្លួន:

បើអ្នកត្រូវបានប៉ូលីសបញ្ឈប់ ឬឃាត់ខ្លួន:

- បើអ្នកត្រូវបានបញ្ឈប់ដោយប៉ូលីស អ្នកគ្រាន់តែបង្ហាញឈ្មោះ លេខអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ និងអាសយដ្ឋានប៉ុណ្ណោះ។
- មិនត្រូវឲ្យប៉ូលីសដាក់ដៃចូលក្នុងកាបូប ឬហោប៉ៅអ្នកឡើយ។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តយករបស់របរម្តងមួយៗចេញពីកាបូប ឬហោប៉ៅអ្នកនៅចំពោះមុខគាត់ ដោយប្រាប់អំពីរបស់ទាំងនោះពេលយកចេញ។ ពេលអស់ពីកាបូប ឬហោប៉ៅហើយត្រូវត្រឡប់កាបូប ឬហោប៉ៅពីក្នុងមកខាងក្រៅវិញ។
- ប៉ូលីសអាចឃាត់អ្នក គ្រាន់តែសង្ស័យថាអ្នកប្រព្រឹត្តបទឧក្រិដ្ឋ ដូចជា លួច សម្លាប់ លក់ថ្នាំញៀន ឬដោយមូលហេតុមិនមានលិខិតឆ្លងដែន។
- ត្រូវសួរថា ហេតុអ្វីឃាត់ខ្លួនអ្នក តែមិនត្រូវទទឹងរឹងរូសទេ។
- អ្នកមានសិទ្ធិនិយាយទូរស័ព្ទជាមួយសាច់ញាតិ មិត្តភក្តិ មេធាវីរបស់អ្នក ឬនិយាយទូរស័ព្ទទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយផ្លូវច្បាប់ណាមួយនៅជិត (LAC)។
- បើអ្នកត្រូវបានឃាត់ខ្លួន ដោយមូលហេតុរំលោភច្បាប់អន្តោប្រវេសន៍ អ្នកអាចនឹងត្រូវឃុំខ្លួនរហូតដល់ ១៤ ថ្ងៃ។
- បើប៉ូលីសចង់ឆែកខ្លួនអ្នក មានតែប៉ូលីសស្រីទេ ដែលអាចឆែកឆេរលើខ្លួនអ្នកជាស្រី។ គេត្រូវដំណើរការដោយថ្លៃថ្នូរ។ ផ្នែកឯកជនរបស់ខ្លួនអ្នក មិនអាចត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យប៉ះពាល់ទេ។

អ្នកស្ថិតក្រោមការឃាត់ខ្លួន នៅពេលប៉ូលីសប្រាប់អ្នកថា « អ្នកស្ថិតក្រោមការឃាត់ខ្លួន ឬដៃអ្នកជាប់ខ្នោះ ឬគេមិនអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកចាកចេញ ឬគេចង់យកអ្នកត្រឡប់ទៅប៉ុស្តប៉ូលីសវិញ។ បើអ្នកមិនស្ថិតក្រោមការឃាត់ខ្លួន អ្នកអាចដើរចេញ ឬបដិសេធការដើរតាមមន្ត្រីប៉ូលីសទៅប៉ុស្តប៉ូលីសវិញ ឬទៅទីណាមួយ។

បើអ្នកត្រូវបាននាំទៅចៅក្រមតុលាការ:

- សួររកលេខករណីតុលាការរបស់អ្នក និងថតចម្លងក្រដាស់បន្ទុករបស់អ្នក។
- អ្នកមានសិទ្ធិរកអ្នកដំណាង។ ចូរសួររកមេធាវី ឬជំនួយពីមជ្ឈមណ្ឌលជំនួយផ្នែកច្បាប់ និងរកអ្នកបកប្រែ។
- ត្រូវមានពេលដើម្បីការយល់ដឹងបន្ទុក និងទណ្ឌកម្មនានា ឬការផាកពិន័យ។
- មិនត្រូវឆ្លើយទទួល ឬមិនទទួលទោស បើអ្នកមិនយល់ពីបន្ទុកនានា។ បើអ្នកចង់ឆ្លើយទទួលទោស អ្នកមានសិទ្ធិបន្ថយទោសនៅកម្រិតអប្បរមា និងមិនមានការវាយបង្ខំឡើយ។

អ្នកដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីការឃាត់ខ្លួន និងក្នុងពេលឃុំខ្លួន:

- អ្នកមិនត្រូវបានគេបង្ខំឲ្យផ្តល់យោបល់ជូនប៉ូលីសទេ។
- អ្នកគ្រាន់តែត្រូវផ្តល់ឈ្មោះពេញ អាយុ អាសយដ្ឋាន និងមុខរបរ។
- ព័ត៌មានដែលអ្នកផ្តល់ជូនប៉ូលីស អាចបានជាភស្តុតាងក្នុងតុលាការ បើអ្នកត្រូវបានគេដាក់បន្ទុក។
- អ្នកមានសិទ្ធិរក្សាភាពស្ងប់ស្ងៀម។ អ្នកអាចនិយាយថា ខ្ញុំនឹងឆ្លើយនៅឯតុលាការ បើអ្នកជ្រើសរើសយកភាពស្ងប់ស្ងៀម។
- អ្នកអាចនឹងត្រូវគេសួរនាំ និងសួរឲ្យផ្តល់ចម្លើយ។ កត់ចំណាំឈ្មោះ និងឋានៈរបស់ប៉ូលីស ដែលសួរអ្នក បើអ្នកសម្រេចចិត្តផ្តល់ចម្លើយ។
- អ្នកមានសិទ្ធិទាក់ទងជាមួយមេធាវី ឬមជ្ឈមណ្ឌលជំនួយផ្លូវច្បាប់។
- បើអ្នកជាជនភៀសខ្លួន ឬស្វែងរកការជ្រកកោន អ្នកនិយាយទូរស័ព្ទទៅ UNHCR តាមរយៈលេខ(០១២ ៦៣០ ៥០៦០)។

៥.២.៥.កំណត់ចំណាំជាពិសេសសម្រាប់ពលករជាស្ត្រី:

- អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលស្មើនឹងបុរសដែលធ្វើការដូចគ្នា។
- ជាពលករបរទេសម្នាក់ អ្នកមិនត្រូវបានគេផ្តល់ការការពារមាតុភាពទេ។ អ្នកត្រូវចរចាទាមទារសិទ្ធិនេះជាមួយនិយោជករបស់អ្នក។

៥.៣.ភារ:ទទួលខុសត្រូវរបស់ពលករនៅម៉ាឡេស៊ី

- បើអ្នកជួបប្រទះបញ្ហានៅក្នុងការធ្វើការងារ ការនិយាយជាមួយគ្រួសារមិត្តភក្តិ និយោជក ឬក្នុងការនិយាយជាមួយភ្នាក់ងារជ្រើសរើសដំបូង។ បើបញ្ហានេះ មិនត្រូវបានដោះស្រាយទេ អ្នកត្រូវតែទាក់ទងជាមួយអាជ្ញាធររដ្ឋាភិបាលម៉ាឡេស៊ី អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល ស្ថានទូតរបស់អ្នក ឬ សហភាពសហជីពនៃម៉ាឡេស៊ី (MTUC)ដើម្បីរកជំនួយ។ លេខទាក់ទងសំខាន់ៗមួយចំនួន មានក្នុងសៀវភៅនេះ។
- បើអ្នកចង់ឈប់សម្រាក អ្នកត្រូវតែជូនដំណឹងឲ្យបានច្បាស់ដល់និយោជករបស់អ្នកជាមុន។ ការបន្តឈប់សម្រាក ដោយមិនប្រាប់និយោជក ជាមូលហេតុនៃការបញ្ចប់កិច្ចសន្យារបស់អ្នក។
- បើអ្នកមានជម្ងឺ ទៅធ្វើការមិនកើត អ្នកត្រូវជូនដំណឹងនិយោជកអ្នកឲ្យបានឆាប់ដែលអាចធ្វើបាន និងត្រូវមានសេចក្តីបញ្ជាក់របស់សុខាភិបាល។ ច្បាប់ស្តីពីការងារចែងថា បើអ្នកអវត្តមានពីការងារលើសពីពីរថ្ងៃជាប់គ្នា ដោយមូលហេតុណាមួយក៏ដោយ បើអ្នកមិនជូនដំណឹងដល់និយោជកទេ កិច្ចសន្យារបស់អ្នកនឹងត្រូវបញ្ចប់ដោយស្វ័យប្រវត្តិ។
- នៅពេលដែលទិដ្ឋាការ កិច្ចសន្យាការងារ ឬប័ណ្ណការងារ អស់សុពលភាពអ្នកត្រូវតែចាកចេញពីម៉ាឡេស៊ី។ បើមិនចាកចេញទេ អ្នកនឹងក្លាយទៅជាពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ខុសច្បាប់។
- អ្នកមិនត្រូវដូរនិយោជក ឬទទួលធ្វើការងារណាមួយក្នុងពេលកិច្ចសន្យាការងារនៅមានសុពលភាព។ វាជារឿងខុសច្បាប់ស្តីពីការងារ ដែលអ្នកទទួលធ្វើការងារជាមួយនិយោជកផ្សេងពីនិយោជក ដែលមានចែងក្នុងកិច្ចសន្យា។ ចូរបញ្ចប់កិច្ចសន្យាជាមុន មុននឹងទៅរកនិយោជកថ្មីមួយទៀតដើម្បីធ្វើការ។
- អ្នកត្រូវបង្ហាញមុខ១៥នាទី មុនអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើការងារ។ សម្រាកឲ្យត្រូវតាមពេលកំណត់ និងបញ្ចប់ការងារឲ្យបានទាន់ពេល។ ត្រឡប់ចូលបន្តការងារដោយសម្លៀកបំពាក់សមរម្យ ស្វាហាប់ និងត្រឹមត្រូវជាអ្នកធ្វើការ។
- បំពេញការងាររបស់អ្នកឲ្យបានដល់កម្រិតខ្ពស់ សក្តិសិទ្ធ និងឲ្យបានឆាប់។ ការងារផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជាការនិយាយទូរស័ព្ទក្នុងម៉ោងការងារ ជាដើម ជាទូទៅមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតទេ។
- អ្នកត្រូវថែទាំបរិក្ខា ម៉ាស៊ីន និងឧបករណ៍។ និយោជកអ្នកបានវិនិយោគ លើឧបករណ៍ទាំងនេះ ហើយរំពឹងថា អ្នកនឹងថែទាំវា។
- អ្នកត្រូវគោរពវិធានខាងអនាម័យ និងវិធានផ្សេងៗទៀតរបស់និយោជក។ បើមិនអនុវត្តដូចនេះទេ អ្នកអាចនឹងត្រូវបញ្ឈប់ពីការងារដោយមូលហេតុកំហុស។ កំហុសទាំងឡាយនោះអាចរួមមាន:
  - កំហុសទាក់ទងដល់ភារ:ទទួលខុសត្រូវ ដូចជាការធ្វេសប្រហែស ការខុសឆ្គង ការអនុវត្តមិនត្រូវតាមការណែនាំ ការមិនអនុវត្តតាម
  - កំហុសទាក់ទងដល់អាកប្បកិរិយារបស់អ្នក ដូចជាការវាយគ្នា ការរំលោភលើគេជម្លោះ លេងល្បែងស៊ីសង ការធ្វើឲ្យខូចខាតទ្រព្យសម្បត្តិ ក្រុមហ៊ុន គ្រឿងញៀនជាដើម។
  - កំហុសទាក់ទងដល់សុជីវធ៌ម ដូចជាសកម្មភាពជាឧបត្តិហេតុមួយ ដូចជាការបំពានខាងផ្លូវភេទជាដើម។

៥.៤ សុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារនៅកន្លែងធ្វើការ

គ្រោះថ្នាក់ និងរបួសការងារ ជាទូទៅតែងតែប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងឧស្សាហកម្មដែលមានប្រើប្រាស់ពលករទេសន្តរប្រសវសន៍ដូចជា ផ្នែកសំណង់ កម្មន្តសាល កសិកម្ម នេសាទជាដើម។ គោលដៅនៃអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពការងារ គឺបង្កា និងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងធ្វើការងារ។

នៅពេលអ្នកទៅដល់កន្លែងធ្វើការ អ្នកត្រូវសួរនិយោជករបស់អ្នក និងអ្នករួមការងារជាមួយអ្នក អំពីបញ្ហាអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពការងារនៅកន្លែងធ្វើការ ហើយ បើមានការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានខាងបទដ្ឋានផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីន។ល។ អ្នកត្រូវសួរនិយោជករបស់អ្នក បើអ្នក យល់ថា ការងារនោះអាចនឹងមានគ្រោះថ្នាក់។

អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលខ្លះនៅក្នុងតំបន់ដែលអ្នកធ្វើការអាច នឹងមានការភិវឌ្ឍគម្រោង ដើម្បីជួយកម្មករទេសន្តរប្រវេសន៍ឲ្យទទួលបានសុវត្ថិភាព ក្នុងទស្សនៈ ធ្វើជាជនបង្គោលសម្រាប់អ្នកផ្សេងទៀត ដែលមិនទាន់ទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលខាងសុវត្ថិភាព។ អ្នកត្រូវសួរអ្នករួមការងារជាមួយអ្នក បើគេបានទទួល ការបណ្តុះបណ្តាលរួចហើយ ដើម្បីអ្នកទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលបែបនេះ។

ចូរចងចាំថា

ក្នុងនាមជាកម្មករទេសន្តរប្រវេសន៍អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានមូលនិធិជានាវ៉ាប់រង ក្រោមច្បាប់ស្តីពី សោធន (១៩៥២) ដើម្បីផ្តល់ប្រាក់សោធនដល់អ្នក ក្នុងករណី ពេលដែលអ្នកមានគ្រោះថ្នាក់ ឬមានជំងឺ ឬទទួលមរណៈភាពដោយការធ្វើការងារ។

៥.៥ ការកសាងទំនាក់ទំនងល្អជាមួយនិយោជក និងនិយោជិតរួមការងារ

ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការនៅក្នុងប្រទេសម៉ាឡេស៊ី វាជាការចាំបាច់ណាស់សម្រាប់ពលករទេសន្តរប្រវេសន្តស៍ ក្នុងការកសាងទំនាក់ទំនងល្អជាមួយនិយោជករបស់ខ្លួន និងនិយោជិតរួមការងារ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាចំណុចខ្លះដែលត្រូវរំលឹក:

គោរពនិយោជក

- និយោជករបស់អ្នកនឹងណែនាំអ្នកអំពីការងាររបស់អ្នកដែលត្រូវធ្វើ។ និយោជករបស់អ្នកនឹងកំណត់តួនាទីការងាររបស់អ្នក និងលទ្ធផលការងារដែលអ្នកត្រូវធ្វើ។ អ្នកត្រូវគោរពទៅតាមការងារអ្វីដែលនិយោជករបស់អ្នកចង់បាន និងចំណុចអាទិភាពដែលអាចមាន។

អនុវត្តតាមនីតិវិធីរបស់ក្រុមហ៊ុន ឬរោងចក្រ

- កន្លែងការងាររបស់អ្នកនឹងមាននីតិវិធី និងការណែនាំ ដែលតម្រូវអោយអនុវត្តតាម។ ប្រសិនបើ អ្នកមិនពេញចិត្តជាមួយនឹងនីតិវិធីទាំងនេះទេ ចូរព្យាយាមសម្របខ្លួន និងសួរទៅអ្នកគ្រប់គ្រង ឬសហការីរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ។ អ្នកអាចសំណូមពរ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាវាអាចធ្វើអោយស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រសើរឡើង។

កុំលេងល្បែងភ្នាល់ និងពាក់ព័ន្ធនឹងជំលោះ

- ប្រសិនបើអ្នកជួបក្រុមមនុស្សលេងល្បែងភ្នាល់នៅកន្លែងធ្វើការ ឬនៅតាមផ្លូវកុំចូលរួមពាក់ព័ន្ធ។ ចូរចេញឲ្យឆ្ងាយពីក្រុមនេះ ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសចូលរួម និងលេងល្បែងជាមួយក្រុមនេះ ឬគ្រាន់តែឈរមើលគេលេង អ្នកអាចប្រឈមនឹងបញ្ហាជាមួយប៉ូលីស ព្រោះថាការលេងល្បែងគឺជាការខុសច្បាប់។
- ប្រសិនបើមានការវាយតប់គ្នារវាងពលករកុំចូលរួមពាក់ព័ន្ធ។ ចូរចេញឲ្យឆ្ងាយពីក្រុមនេះ និងរាយការណ៍អំពីស្ថានភាពជូនអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក។

គោរព និងផ្តល់កិត្តិយសឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងចំណោមពលករមកពីប្រទេសកម្ពុជា និងពលករមកពីប្រទេសដទៃ ព្រមទាំងនិយោជក។

ចូរធ្វើការអត់ធ្មត់នៅពេលមានបញ្ហាកើតឡើង និងព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាស្របទៅតាមនីតិវិធី។

បរិស្ថានការងាររបស់អ្នក ក៏រួមបញ្ចូលផងដែរអ្នករួមការងារជាមួយ។ ប្រសិទ្ធិភាពរបស់អ្នកនៅ កន្លែងការងារអាចត្រូវបានជ:ឥទ្ធិពល ប្រសិនបើអ្នកមិនមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយសហការីរបស់អ្នក។ ខាងក្រោម នេះគឺជាចំណុចខ្លះដែលត្រូវរំលឹក:

- ត្រូវចេះសាមគ្គីគ្នា និងជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ ចូរចំណាយពេលវេលា ដើម្បីស្វែងយល់អំពីមិត្តរួមការងារជាមួយអ្នក។ ចេះគួរសម និងចងចាំឈ្មោះរបស់ពួកគេសាកសួរពួកគេអំពីកន្លែងរស់នៅរបស់ពួកគេ អំពីគ្រួសាររបស់ពួកគេដែលនៅផ្ទះ និងអំពីការយល់ឃើញរបស់ពួកគេក្នុងការរស់នៅក្នុងប្រទេសម៉ាឡេស៊ី។
- ចូរកុំធ្វើការរិះគន់ទៅលើមិត្តរួមការងារជាមួយអ្នកចំពោះមុខពួកគេ នៅចំពោះមុខនិយោជក ឬនៅចំពោះមុខនិយោជិតដទៃទៀត។ ការរិះគនមិត្តរួមការងាររបស់អ្នក គឺមិនសមហេតុផល និងមិនមែនជាមធ្យោបាយដ៏ល្អក្នុងការដោះស្រាយជំលោះទេ។
- ការគោរពអ្នកដទៃ: អ្នកនឹងត្រូវធ្វើការជាមួយពលករដទៃទៀត ដែលមកពីប្រទេសជាច្រើន ឧទាហរណ៍ បង់ក្លាដែស វៀតណាម ភូមា នេប៉ាល់ ហ្វីលីពីន និងឥណ្ឌូនេស៊ី ។ល។ ពួកគេអាច នឹងគោរពសាសនាផ្សេងខុសពីសាសនារបស់អ្នក ឬពួកគេអាចមានសុភាវធម៌ផ្សេង ឧទាហរណ៍ ការអោប និងការស្នាប ។ល។ ហើយបញ្ហាទាំងអស់នេះត្រូវតែគោរព។

៥.៦ ការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងារ

៥.៦.១ តើអ្វីទៅជាការកេងប្រវ័ញ្ចកម្លាំងពលកម្ម និងការងារដោយបង្ខំ?

ការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងាររួមបញ្ចូលទាំងទម្រង់ផ្សេងៗនៃការប្រព្រឹត្តិមិនត្រឹមត្រូវ ឬមិនយុត្តិធម៌ នៅកន្លែងការងារ។ វាអាចមានទម្រង់ច្រើននៅក្នុងការប្រព្រឹត្តិ។ វាជាបញ្ហាដូចគ្នាសម្រាប់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ ដែលធ្វើការយូរម៉ោងហើយទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលទាប។ ពលករអាចធ្វើការនៅកន្លែងដែលស្ថិតក្នុងលក្ខខណ្ឌគ្រោះថ្នាក់ដែលសុវត្ថិភាព និងសុខភាពរបស់ពួកគេបានព្រមព្រៀងគ្នា។ ពួកគេអាចទទួលរងការរំលោភបំពានលើរូបរាងកាយ ឬការបៀតបៀនផ្លូវភេទ។

ការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងារដទៃទៀតអាចរួមបញ្ចូល:

- ការជ្រើសរើសខុសច្បាប់ ការផ្តល់ព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវ ការបំភាន់ដោយផ្អែកទៅលើប្រភេទការងារដែលនឹងត្រូវបំពេញ។
- ការជួញដូរមនុស្ស សម្រាប់ការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ និងកម្លាំងពលកម្ម
- ការធ្វើកិច្ចសន្យាជំនួស
- ការពន្យាពេលបើកប្រាក់ឈ្នួល ការកាត់ប្រាក់ឈ្នួលដោយមិនមានការអនុញ្ញាត្តិ ឬការដកហូត ទុកប្រាក់ឈ្នួល។
- ការបញ្ចប់កិច្ចសន្យាដោយមិនត្រឹមត្រូវ ដោយមិនមានការជូនដំណឹងជាមុន
- ការដកហូត ឬរក្សាទុកលិខិតឆ្លងដែន ឬឯកសារបញ្ជាក់អត្តសញ្ញាណផ្សេងៗ ដោយនិយោជក ដើម្បីកុំឲ្យធ្វើការផ្សេង ឬរឹតត្បិតសេរីភាពក្នុងការដើរហើររបស់ពលករ។
- ការបង្ខាំងនៅក្នុងផ្ទះរបស់និយោជក ឬនៅកន្លែងធ្វើការ និង
- ការបដិសេធថ្ងៃឈប់សម្រាក

សូចនាការនៃការកេងប្រវ័ញ្ចការងារអាចរួមបញ្ចូល:

- ការធ្វើការច្រើនថ្ងៃ ឬម៉ោងដោយហួសហេតុ
- លក្ខខណ្ឌរស់នៅអាក្រក់
- ការងារប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់
- ការទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលទាប ឬមិនទទួលបានប្រាក់ឈ្នួល
- មិនគោរពច្បាប់ស្តីពីការងារ ឬកិច្ចសន្យាការងារដែលបានចុះហត្ថលេខា
- គ្មានកិច្ចគាំពារសង្គម (កិច្ចសន្យា ធានារ៉ាប់រងសង្គម ។ល)
- លក្ខខណ្ឌការងារអាក្រក់បំផុត
- ការបោកបញ្ឆោតប្រាក់ឈ្នួល និង
- ការមិនទទួលបានការអប់រំ

ការយល់ព្រមទៅលើចំណុចណាមួយ ក្នុងចំណោមលក្ខខណ្ឌទាំងនេះ មិនអាចយកមកធ្វើជាមូលហេតុសមស្របសម្រាប់ធ្វើការបកស្រាយឡើយ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើប្រទេសរបស់អ្នកបានកំណត់ប្រាក់ឈ្នួលអប្បបរមា នេះគឺជាការបង្ខំដោយច្បាប់ ដែលជាស្វ័យប្រវត្តិ ត្រូវជំនួសលើកិច្ចព្រមព្រៀង ដែលបានធ្វើរវាងពលករ និងនិយោជក ដើម្បីផ្តល់ការងារដែលមានប្រាក់ឈ្នួលទាបជាង។

ការងារដោយបង្ខំអាចត្រូវបានគេយល់ថា ជាស្ថានភាពមួយដែលការកេងប្រវ័ញ្ចចាប់ផ្តើមកើតឡើងជាទៀងទាត់ ហើយកិច្ចព្រមព្រៀងណាមួយដែលបានធ្វើឡើងពីដំបូង គឺចាត់ទុកជាមោយ: ដោយធ្វើការផ្តន្ទាទោស ឬគំរាមកំហែងណាមួយ។ ដើម្បីកំណត់ថា តើអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពនៃការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងារ ការកេងប្រវ័ញ្ច ឬការងារដោយបង្ខំអ្នកអាចសួរខ្លួនអ្នកនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

១-តើអ្នកត្រូវបានអនុញ្ញាត្តិឲ្យឈប់សម្រាក ឬសម្រាកមួយថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

- ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយថាទេ ចូរស្វែងរកជំនួយពីអង្គការដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ

២-តើអ្នកខ្លាចនិយោជករបស់អ្នកបញ្ឈប់ការងារ ប្រសិនបើអ្នកបដិសេធធ្វើការថែមម៉ោង?

- ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយថាបាទ ឬចាស ចូរស្វែងរកជំនួយពីអង្គការដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ

៣-តើអ្នកខ្លាចថាលក្ខខណ្ឌការងាររបស់អ្នក ឬកិច្ចការដែលអ្នកធ្វើអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ឬប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក?

- ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយថាបាទ ឬចាស ចូរស្វែងរកជំនួយពីអង្គការដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ

៤-តើប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នកទាបជាងប្រាក់ឈ្នួលអប្បបរមាដែលកំណត់ដោយច្បាប់?

- ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយថាបាទ ឬចាស ចូរស្វែងរកជំនួយពីអង្គការដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ

៥-តើកិច្ចការដែលអ្នកធ្វើ ដូចគ្នានឹងកិច្ចការដែលបានព្រមព្រៀងគ្នាដោយផ្ទាល់មាត់ ឬក្នុងកិច្ចសន្យាដែរឬទេ?

- ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយថាទេ ចូរស្វែងរកជំនួយពីអង្គការដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ

៦-តើមានច្បាប់ស្តីពីការងារណាមួយដែលអ្នកដឹងថានិយោជករបស់អ្នកមិនគោរពតាមដែរឬទេ?

- ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយថាបាទ ឬចាស ចូរស្វែងរកជំនួយពីអង្គការដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ

៧-តើនិយោជករបស់អ្នកកាត់ប្រាក់ច្រើនពីប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នក ឬដកហូតទុកប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នក?

- ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយថាបាទ ឬចាសចូរស្វែងរកជំនួយពីអង្គការដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ។

៥.៦.២ ការរំលោភបំពានរូបរាងកាយ ចិត្តសាស្ត្រ និងផ្លូវភេទ

- ការបំពានរាងកាយ៖ ការបង្ខំរាងកាយដែលអាចបង្កជារបួស ឬការឈឺចាប់លើរាងកាយ
- ការបំពានដោយពាក្យសម្តី
- ការបំពានផ្លូវចិត្ត៖ អ្នកអាចត្រូវបានគេបំភិតបំភ័យ ឬការគំរាមបញ្ជូនត្រឡប់មកប្រទេសកម្ពុជាវិញ ការនាំទៅកាន់នគរបាល ឬនឹងមិនបើកខែអោយ ប្រសិនបើពលករមិនព្រមធ្វើការងារបន្ថែមម៉ោង ឬប្រសិនបើអ្នកបំពេញការងារមិនបានល្អ។ កត្តាទាំងនេះអាចធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ខ្ទល់ខ្វាយ និងភ័យខ្លាចក្នុងការបំពេញការងារ។

- ការបៀតបៀនកេរ្តិ៍ខ្មាស៖ គឺជាបទល្មើសឧក្រិដ្ឋមួយ ដែលអ្នកមិនត្រូវលើកលែងទោសអោយបានឡើយ។ អ្នកអាចត្រូវការជំនួយផ្លូវច្បាប់ ដូច្នេះអ្នកអាចទំនាក់ទំនងជាមួយនរណាម្នាក់ដើម្បីជួយអ្នក។ អ្នកដែលមានចេតនាបៀតបៀនអាចជានិយោជករបស់អ្នក សមាជិកគ្រួសារនៃនិយោជករបស់អ្នក ឬអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក។ ការបៀតបៀននេះអាចមាន ៖
  - ការប៉ះពាល់ផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយដែលមិនសមរម្យ
  - ការលែបខាយពាក្យសម្តីដោយមិនសម្សរម្ស
  - ការនិយាយអាសអាភាសផ្លូវភេទ ឬបង្ហាញរូបភាពមិនសមរម្យផ្សេងៗ
  - ការនិយាយដើម ឬនិយាយបញ្ជិតបញ្ជៀងអំពីផ្លូវភេទរបស់អ្នក
  - ការគូររូបភាពផ្សេងៗ ឬការផ្តល់សញ្ញាណាមួយដែលជាលក្ខណៈការបង្ខំរួមដំណេក
  - ការបំពានផ្លូវភេទ និងការចាប់រំលោភជាដើម
- ការបំពានផ្លូវភេទ : ការបំពានផ្លូវភេទ អាចជាពាក្យសម្តី ការសម្លឹងមើល ឬសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតដែលបង្ខំបុគ្គលម្នាក់ឲ្យពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទទាំងបង្ខំ។

៥.៧ ការដោះស្រាយវិវាទ

នៅពេលខ្លះ ទោះបីជាពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ព្យាយាមបង្កើតនូវទំនាក់ទំនងល្អជាមួយនិយោជក ឬអ្នករួមការងាររបស់អ្នកយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ទំនាស់ឬវិវាទនៅកន្លែងធ្វើការងារនៅតែអាចកើតមានឡើងដែរ។ ចូរចងចាំថា អ្នកមានសិទ្ធិរាយការណ៍ករណីរំលោភបំពានទៅកាន់អាជ្ញាធរពាក់ព័ន្ធ។

ជាជនទេសន្តរប្រវេសន៍ម្នាក់ទោះជាក្នុងវ័យណាក៏ដោយដែលបានចុះបញ្ជី អ្នកមានសិទ្ធិប្តឹង និងស្វែងរកការគាំពារ ប្រសិនបើសិទ្ធិណាមួយរបស់អ្នកត្រូវគេរំលោភបំពាន ឬអ្នកទទួលរងការរំលោភបំពានដោយនិយោជក។ ប្រសិនបើអ្នកយល់ថា អ្នកចាញ់ចោកគេ អ្នកទទួលរងប្រព្រឹត្តិកម្មមិនគប្បី ឬខុសឆ្គងដែលជាការរើសអើងលើរូបអ្នកដោយសារអ្នកមិនមែនជាជនជាតិម៉ាឡេស៊ីនោះ សិទ្ធិរបស់អ្នកអាចត្រូវបានគេរំលោភបំពាន ហើយអ្នកអាចស្វែងរកជំនួយបាន។

១-ប្រសិនបើវាជាវិវាទនៅកន្លែងការងារ៖

(ឧទាហរណ៍ដូចជា ការបើកប្រាក់ឈ្នួលមិនបានគ្រប់ចំនួន ឬការមិនបើកប្រាក់ឈ្នួលអោយ)។ ចូរចងចាំថា ប្រសិនបើអ្នករត់ចោលការងារពីនិយោជករបស់ខ្លួន និយោជករបស់អ្នកអាចលុបចោលលិខិតអនុញ្ញាតការងាររបស់អ្នក ហើយអ្នកនឹងបាត់បង់សិទ្ធិស្នាក់នៅ និងធ្វើការស្របច្បាប់ក្នុងប្រទេសម៉ាឡេស៊ី។ វាអាចធ្វើឲ្យអ្នកប៉ុនប៉ងទៅស្វែងរកការងារធ្វើនៅកន្លែងណាមួយផ្សេងទៀតនៅក្នុងប្រទេសម៉ាឡេស៊ី។ ប៉ុន្តែអ្នកនឹងត្រូវប្រឈមក្នុងការចាប់បញ្ជូនត្រឡប់មកវិញ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវគេចាប់បាន។ វាមាននីតិវិធីច្រើនដើម្បីរាយការណ៍ករណីដូចនេះ ដូច្នេះអ្នកមិនត្រូវបញ្ចប់ដោយក្លាយទៅជាពលករខុសច្បាប់នៅក្នុងប្រទេសម៉ាឡេស៊ីឡើយ។ អ្នកអាចរាយការណ៍ទៅសង្គមស៊ីវិល ស្ថានទូត ប៉ូលីស ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើស ឬនាយកដ្ឋានមុខរបរនៃប្រទេសម៉ាឡេស៊ី។

២-ប្រសិនបើវាជាករណីបទល្មើសព្រហ្មទណ្ឌធ្ងន់ធ្ងរ៖ ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះ

ការរំលោភបំពានលើរូបរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត ពាក្យសំដី ឬការបៀតបៀនផ្លូវភេទ អ្នកត្រូវរាយការណ៍ជាបន្ទាន់តាមតែអាចធ្វើបាន។ អ្នកអាចរាយការណ៍ទៅសង្គមស៊ីវិល ស្ថានទូត ប៉ូលីស ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើស ឬនាយកដ្ឋានមុខរបរនៃប្រទេសម៉ាឡេស៊ី។ រៀបចំឯកសារអំពីការរំលោភបំពានដែលបានធ្វើទៅលើអ្នក ដោយថតរូបស្លាកស្នាមរបួសផ្សេងៗនៅលើរាងកាយរបស់អ្នក ដោយប្រើម៉ាស៊ីនថត (កាម៉េរ៉ា) ឬទូរស័ព្ទ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានម៉ាស៊ីនថតរូប សូមកត់ត្រាហេតុការណ៍នៃការរំលោភបំពាននោះ ដោយបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ (ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ) ពេលវេលា និងវត្ថុផ្សេងៗ ដែលគេបានប្រើដើម្បីបំពានមកលើអ្នក។

យើងនឹងពិភាក្សាវិធីដោះស្រាយវិវាទបីយ៉ាងគឺ: និយាយជាមួយនិយោជក អ្នកផ្សះផ្សារ និងដោះស្រាយក្រៅប្រព័ន្ធតុលាការតាមរយៈបណ្តាញផ្លូវការ។

- ១-និយាយជាមួយនិយោជក៖ ជម្លោះអាចកើតឡើងរវាងអ្នក និងនិយោជករបស់អ្នក ឬសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀតរបស់គាត់ ឬរវាងអ្នក និងមិត្តរួមការងាររបស់អ្នក។ ទីមួយ អ្នកអាចព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហារវាងអ្នក និងដៃគូដទៃទៀតដោយផ្ទាល់ខ្លួន។ ដោយសារវាអាចមានបញ្ហាខាងភាសារវាងអ្នក និងនិយោជកអ្នកអាចស្វែងរកជំនួយពីសហការីណាម្នាក់ ដែលនិយាយភាសាខ្មែរ និងភាសាម៉ាឡេស៊ី។ ឬអាចជាមិត្តភក្តិដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការបកប្រែ។

  ខាងក្រោមនេះ គឺជាគន្លឹះមួយចំនួន

  - **កំណត់ឫសគល់នៃបញ្ហា៖** តើនិយោជករំលោភបំពានសិទ្ធិរបស់អ្នក ឬអ្នកមិនអាចបំពេញការងារស្របតាមកិច្ចសន្យាការងារ? ចូរកំណត់ឫសគល់នៃបញ្ហា មុនអ្នកចាប់ផ្តើមចរចារ។
  - **ចូររក្សាភាពស្ងៀតស្ងាត់ និងរួសរាយ៖** នៅពេលអ្នកប្រឈមជាមួយនឹងបញ្ហា ឬជម្លោះទាំងនោះ អ្នកត្រូវបានធ្វើឲ្យរំជើបរំជួល និងនិយាយលឿៗ ឬបំពាន។ ចូរនិយាយដោយស្ងាត់ៗ កាយវិការរបស់អ្នកក្នុងការនិយាយនៅពេលចរចាត្រូវតែមានភាពរួសរាយរាក់ទាក់ និងគួរសម។
  - **ត្រូវមានចិត្តទូលាយ៖** អ្នកអាចឈឺចាប់នឹងអ្វីដែលកើតឡើង ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវបើកចំហចិត្តទទួលយកសំណូមពរពីអ្នកដទៃ។
  - **ពិចារណាទៅលើទស្សនៈរបស់អ្នកដទៃ**
  - **ព្យាយាមស្វែងរកឲ្យមានការព្រមព្រៀងគ្នា៖** ស្វែងរកវិធីដែលអ្នកអាចធ្វើការជាមួយគ្នាដោយមិត្តភាព។

- ២-ស្វែងរកភាគីទី៣ ដើម្បីជួយអន្តរាគម និងដោះស្រាយដូចជាស្ថានទូតកម្ពុជាប្រចាំនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី មេធាវីម៉ាឡេស៊ី តំណាងអង្គការវិជ្ជាជីវៈ និងស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធ។

* ៣-ដោះស្រាយតាមនីតិវិធីច្បាប់៖

ពាក្យបណ្តឹងផ្លូវការអាចត្រូវបានដាក់ប្តឹងជាមួយអាជ្ញាធរដូចជានាយកដ្ឋានការងារ ឬស្ថានទូតកម្ពុជា។ ពួកគេនឹងចាប់ផ្តើម ស៊ើបអង្កេតទៅលើពាក្យបណ្តឹងរបស់អ្នក។ វិវាទដែលឈានដល់កម្រិតនេះ នឹងអាចត្រូវបានដោះស្រាយ និងអាចជាលទ្ធផល នៅក្នុងការសម្រេចមួយ ដែលទាមទារតាមផ្លូវច្បាប់ឲ្យភាគីផ្សេងទៀតឆ្លើយតបនឹងបញ្ហាដែលបានលើកឡើងនៅក្នុងពាក្យបណ្តឹង។ ឧទាហរណ៍ អាជ្ញាធរអាចរកឃើញការរំលោភបំពានច្បាប់ និងដាក់ទណ្ឌកម្មទៅលើអ្នករំលោភបំពាន។ យន្តការដំណោះស្រាយវិវាទនេះ គឺត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅពេលដែលវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀត ដូចជាការចរចារ ឬការសម្របសម្រួល មិនអាចដោះស្រាយវិវាទនេះបាន។

អ្នកអាចដាក់ពាក្យបណ្តឹងដើម្បីស៊ើបអង្កេត ឬដាក់ករណីនៅនាយកដ្ឋានការងារប្រសិនបើសិនជា:

- អ្នកមិនបានបើកប្រាក់ឈ្នួលរយៈពេលច្រើនជាងពីរខែ។
- មានការកាត់ប្រាក់ខែរបស់អ្នកដោយខុសច្បាប់ ។
- អ្នកមិនបានបើកប្រាក់ឈ្នួលធ្វើការបន្ថែមម៉ោង។
- អ្នកមិនបានទទួលការអនុញ្ញាត្តិឲ្យឈប់សំរាកនៅថ្ងៃឈប់។
- និយោជកអ្នកបដិសេធមិនឲ្យច្បាប់ឈប់សំរាកប្រចាំឆ្នាំ។
- និយោជកអ្នកបដិសេធមិនឲ្យបង្កាន់ដៃបើកប្រាក់ដែលលំអិតពីចំនួនប្រាក់ខែអ្នក ប្រាក់បន្ថែមម៉ោង និងការកាត់កងណាមួយ។
- អ្នកមិនមានកិច្ចសន្យាការងារ។
- មានឧបទ្ទវហេតុនៃការយារយីផ្លូវភេទ។

កំណត់សំគាល់: ប្រសិនបើប័ណ្ណការងាររបស់អ្នកត្រូវបានលុបចោលដោយនិយោជក បន្ទាប់ពីអ្នកដាក់ពាក្យបណ្តឹងអំពីករណីការងារ អ្នកអាចសុំប័ណ្ណពិសេសមួយ ឬទិដ្ឋាការបណ្តោះអាសន្ននៅ នាយកដ្ឋានអន្តោប្រវេសន៍ដែលអនុញ្ញាត្តិឲ្យអ្នកស្នាក់នៅរយៈពេល៣០ថ្ងៃ អាចបន្តបាន។ ថ្លៃសេវាគឺ១០០រ៉ាងហ្គីត។ អ្នកនឹងត្រូវបន្តប័ណ្ណពិសេសបីថ្ងៃមុនពេលកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់។

មេរៀនទី ៦
ការគ្រប់គ្រងប្រាក់

ការគ្រប់គ្រងប្រាក់ គឺជាជំនាញមួយដែលមនុស្សគ្រប់រូបត្រូវតែរៀននៅក្នុងជីវិត និងជាពិសេស វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ ដើម្បីយល់ពីសារៈសំខាន់នៃការសន្សំ និង ដើម្បីអាចសន្សំដោយទៀងទាត់។ ពេលខ្លះវាមានការពិបាកក្នុងការសន្សំលុយ ប៉ុន្តែអ្នកតែងតែអាចសន្សំ វាម្តងបន្តិចៗ នៅពេលដែលអ្នកដឹងថាតើអ្នកត្រូវចំណាយប្រាក់ទៅលើអ្វីខ្លះ ដោយរបៀបណា? ដូច្នេះ បើអ្នកចង់រៀបចំដើម្បីស្ថានភាពបន្ទាន់ណាមួយ ដូចជាសងបំណុលឬផ្តល់អោយគ្រួសារ ឬក៏សន្សំដើម្បី អនាគត អ្នកចាំបាច់ត្រូវតែមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រងប្រាក់របស់អ្នក។ វាមិនមានបញ្ហាថាតើអ្នកមានប្រាក់ ប៉ុណ្ណោះនោះទេ ជំនាញគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជួយអ្នកក្នុងការសន្សំ។

៦.១ តើអ្វីទៅជាការគ្រប់គ្រងប្រាក់?

ក្នុងការគ្រប់គ្រងប្រាក់របស់ខ្លួន គឺពលករត្រូវដឹងថាតើខ្លួនមានប្រាក់ប៉ុន្មាន? តើអាចចំណាយអស់ប៉ុន្មាន? ត្រូវចំណាយដោយរបៀបណា? ហើយតើត្រូវទុកតាមខ្លួនប៉ុន្មាន នៅពេលដែលពលករត្រូវការវានោះ? ដើម្បីគ្រប់គ្រងប្រាក់ វាចាំបាច់ណាស់ក្នុងការសំលឹងមើលទៅអនាគត និងពិនិត្យមើលថាតើពលករចង់ធ្វើអ្វីជាមួយនឹងប្រាក់ទាំងនេះ។ គោលបំណងរបស់ពលករគឺត្រូវចំណាយអោយតិចជាងចំណូល ដូច្នេះទើបពលករអាចសន្សំប្រាក់បាន។ ខាងក្រោមនេះគឺជាឧទាហរណ៍ខ្លះសម្រាប់ពលករក្នុងការប្រើប្រាស់លុយសន្សំទាំងនេះ ៖

- សងបំណុល
- ទិញដី
- សង់ផ្ទះថ្មីមួយ
- អោយកូនចូលរៀន
- រៀនជំនាញវិជ្ជាជីវៈ
- ចាប់ផ្តើមអាជីវកម្មខ្នាតតូច

ការរក្សាថវិកាផ្ទាល់ខ្លួន ឬផែនការហិរញ្ញវត្ថុមួយ គឺជាគន្លឹះសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងប្រាក់ដ៏ល្អមួយ ពីព្រោះវាកំណត់ចំនួនទឹកប្រាក់ដែលអ្នកត្រូវចំណាយជារៀងរាល់ខែ។ ថវិកាទៀងទាត់នឹងធ្វើអោយពលករ អាចកំណត់ការចំណាយសំខាន់ៗទាំងអស់របស់ខ្លួន ហើយនឹងផ្តល់អោយពលករនូវលទ្ធភាពគណនាអោយបានពិតប្រាកដនូវចំនួនទឹកប្រាក់ដែលពលករអាចទុកសម្រាប់សន្សំ។

៦.២ ចំណូល និងចំណាយ

ក-អ្វីទៅជាចំណូល ?

ចំណូលគឺជាសាច់ប្រាក់ (តាមធម្មតា) ឬជាវត្ថុដទៃទៀត (កម្រមាន) ដែលមានតម្លៃអាចប៉ាន់ស្មានបាន ដែលពលករទទួលបានពីកម្រៃ ឬប្រាក់ឈ្នួលសម្រាប់ការងារ ឬផលិតផលដែលពលករបានបំពេញអោយនិយោជក។

ខ-អ្វីទៅជាចំណាយ ?

ចំណាយគឺជាសាច់ប្រាក់ដែលពលករបានចាយ។ ចំណាយទាំងអស់មិនមានសារៈសំខាន់ដូចគ្នាទេ។ ចំណាយខ្លះគឺវាចាំបាច់ (តម្រូវការ) នៅពេលដែលចំណាយខ្លះទៀត គឺសម្រាប់ផាសុខភាពរបស់យើង (ចង់)។ ចំណាយខ្លះកើតឡើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ខ្លះកើតឡើងម្តងក្នុងមួយខែ ហើយខ្លះកើតឡើងម្តងក្នុងមួយឆ្នាំប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើពលករចាយលើស (ចំណាយច្រើនជាងចំណូល) ពលករនឹងគ្មានសល់ប្រាក់សម្រាប់សន្សំ ហើយអាចនឹងជាប់ជំពាក់បំណុលគេថែមទៀត។

គ-ការត្រួតពិនិត្យចំណាយ

មធ្យោបាយមួយក្នុងចំណោយមធ្យោបាយមានប្រសិទ្ធិភាពជាច្រើន ក្នុងការត្រួតពិនិត្យចំណាយរបស់អ្នកគឺ ការបង្កើតថវិកាផ្ទាល់ខ្លួនដូចខាងក្រោម ៖

- ១-ពលករត្រូវគណនាប្រាក់ចំណូលរបស់ខ្លួន ថាតើខ្លួនអាចរកប្រាក់ចំណូលចូលបានប៉ុន្មាន ? ប្រាក់ឈ្នួលប្រចាំខែ និងប្រាក់ចំណូលផ្សេងៗ របស់ពលករ គឺជាថវិកាប្រចាំខែសរុបរបស់ពលករ។
- ២-ពលករត្រូវបង្កើតតារាងមួយស្តីពីចំណាយសរុបប្រចាំខែរបស់ខ្លួន ដូចជាចំណាយលើចំណីអាហារ របស់របរប្រើប្រាស់ ការធ្វើដំណើរ ការកំសាន្ត។ល។
- ៣-ពលករអាចមានខ្វង់ចំណាយថ្មីផ្សេងទៀត ប្រសិនបើចាំបាច់ដូចជា ៖
  - ការចំណាយលើការបង់រំលោះ
  - ការសន្សំបន្ទាន់ ៖ ការមានមូលនិធិបន្ទាន់មួយនឹងធានាថាអ្នកមានទឹកប្រាក់ដែលអាចប្រើបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាចៃដន្យណាមួយ (ឧទាហរណ៍ សមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់មានជំងឺ ចំណាយទៅលើបុណ្យសព។ល)
- ៤-គណនាប្រាក់ដែលនៅសល់ ៖ បន្ទាប់ពីបានដឹងចំណូល និងចំណាយប្រចាំខែ ពលករអាចចាប់ផ្តើមកំណត់ថា តើខ្លួនត្រូវទុកប្រាក់ប៉ុន្មានសម្រាប់ជាប្រាក់សន្សំ ឬប្រាក់បញ្ញើ ? ប្រសិនបើចំណូលច្រើនជាងចំណាយ ពលករអាចប្រើប្រាស់ប្រាក់ដែលនៅសល់នេះ សម្រាប់ផែនការសន្សំរបស់ខ្លួន។ ប្រសិនបើចំណូលតិចជាងចំណាយ ពលករត្រូវកាត់បន្ថយចំណាយរបស់ខ្លួនអោយបានទាបបំផុតទៅតាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើបាន។
- ៥-រក្សាកំណត់ត្រា ៖ ប្រសិនបើពលករចង់អោយមានហេតុផល និងអនុវត្តទៅតាមផែនការរបស់ខ្លួន វាជាការត្រឹមត្រូវណាស់ក្នុងការរក្សាកំណត់ត្រាជាបន្តបន្ទាប់នូវរាល់ការចំណាយ ចំណូល និងសន្សំទាំងអស់របស់ខ្លួន។
- ៦-ការសន្សំ ៖ ត្រូវកាត់បន្ថយចំណាយដែលមិនចាំបាច់ដូចជា ទិញសុរា ដើរលេង ចូលក្លឹប ឬរបស់មិនចាំបាច់។
- ៧-មិនត្រូវចងការប្រាក់ ដើម្បីយកទៅទិញសំភារៈដែលមិនចាំបាច់

៦.៣ ការបើក និងប្រើប្រាស់គណនីធនាគារ

ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ជាច្រើនអាចជួបបញ្ហាមិនចេះឆែកគណនីធនាគាររបស់ខ្លួន ឬក៏មិនដឹង ថាតើខ្លួនមានសល់ប្រាក់ប៉ុន្មាននៅក្នុងគណនី រហូតដល់ពេលបញ្ចប់កិច្ចសន្យា។

រក្សាប្រាក់នៅក្នុងផ្ទះអាចមិនមែនជាគំនិតដ៏ល្អទេ ពីព្រោះវាអាចបាត់បង់យ៉ាងងាយ ត្រូវបានគេលួច ភ្លើងឆេះ បំផ្លាញដោយទឹកជំនន់ ឬពួកសត្វកកេរស៊ី។ ការរក្សាប្រាក់ក្នុងបន្ទប់ស្នាក់នៅ ក៏អាចជាការប្រថុយប្រថានផងដែរ ពីព្រោះមនុស្សដែលស្នាក់នៅរួមបន្ទប់ជាមួយអាចមានគំនិតទុច្ចរិត និងលួចប្រាក់សន្សំរបស់អ្នក។

ធនាគារ និងស្ថានប័នមីក្រូហិរញ្ញវត្ថុ គឺជាកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត ក្នុងរក្សាប្រាក់របស់អ្នក។ ជាបន្ថែមទៀត អ្នកអាចចំណេញការប្រាក់ថែមទៀត។ ចូរស្នើជំនួយពីនិយោជករបស់អ្នកអោយជួយបើកគណនីធនាគារ។ បន្ទាប់ពីបើគណនីធនាគាររួចហើយ ពលករត្រូចបានគេចេញអោយនូវលេខសំគាល់កាតអេធីអឹម (ម៉ាស៊ីនបើកប្រាក់ដោយស្វ័យប្រវត្តិ) ផ្ទាល់ខ្លួន។ កាតអេធីអឹម គឺជាកាតដែលចេញដោយធនាគារមួយដែលអាចប្រើជាមួយម៉ាស៊ីន បើកប្រាក់ដោយស្វ័យប្រវត្តិសម្រាប់កក់ប្រាក់ដក ប្រាក់ដក ប្រាក់ឆែកព័ត៌មានគណនី។

លេខសំគាល់ផ្ទាល់ខ្លួន(PIN)៖ នៅពេលដែលពលករទទួលបានកាតអេធីអឹម ពលករនឹងជ្រើសរើសលេខសំគាល់ផ្ទាល់ខ្លួន ឬប្រហែលជាធនាគារអាចជ្រើសរើសសម្រាប់អ្នក។ លេខសំគាល់ផ្ទាល់ខ្លួនគឺជាទូទៅមានលេខ៤ខ្ទង់ ដែលពលករត្រូវចងចាំលេខសម្ងាត់របស់ខ្លួន ហើយមិនត្រូវអោយអ្នកដទៃដឹងលេខសំងាត់នេះជាដាច់ខាត រួមទាំងនិយោជករបស់អ្នក។

៦.៣.១ របៀបប្រើកាតអេធីអឹម

- ស៊ីកបញ្ចូលកាតអេធីអឹមរបស់អ្នកទៅក្នុងម៉ាស៊ីន
- ជ្រើសរើសភាសា
- យកដៃឆ្វេងរបស់អ្នកគ្របលើប៊ូតុងចុចលេខ (Keypad) ហើយចុចលេខសម្ងាត់របស់អ្នក (PIN) ។ ចុច « Enter» នៅពេលដែលអ្នកធ្វើហើយ។ ចូរប្រុងប្រយ័ត្នកុំឲ្យនរណាម្នាក់ឃើញលេខ PIN របស់អ្នក។
- ជ្រើសរើសប្រតិបត្តិការហិរញ្ញវត្ថុ (transaction) ។
- ប្រសិនបើអ្នកវាយលេខខុស ឬធ្វើការជ្រើសរើសមិនត្រឹមត្រូវ ចូរចុច «cancel» ឬ «no»។ ម៉ាស៊ីនភាគច្រើនបំផុតនឹងសួរអ្នកថា «តើនេះត្រូវទេ?» (is this correct?) ដើម្បីផ្តល់ឱកាសឲ្យអ្នកប្តូរការចុចជាថ្មី។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅតែមិនប្រាកដលើវិធីប្រើម៉ាស៊ីនអេធីអឹមទេនោះ អ្នកត្រូវទៅធនាគារ ឬសួរនិយោជិត ឬសួរជនណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តឲ្យជួយអ្នកក្នុងពេលដំបូង។

៦.៣.២ ការផ្ញើរប្រាក់នៅតាមម៉ាស៊ីនអេធីអឹម

- បន្ទាប់ពីអ្នកបានបញ្ចូលកាត និងPIN របស់អ្នករួចហើយ។ រាវរកតាមរយៈបញ្ជី (menu) រហូតទាល់តែអ្នកឃើញពាក្ស «Deposit « ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនឃើញពាក្សនេះទេ ទំនងជា Deposit មិនមាននៅម៉ាស៊ីនអេធីអឹមនេះទេ។ ក្នុងករណីនេះ អ្នកត្រូវរកម៉ាស៊ីននៅកន្លែងផ្សេងទៀត។
- ជ្រើសរើសគណនីដែលអ្នកចង់តំកល់ប្រាក់ «Deposit « ក្នុងនោះ ។
- បញ្ចូលចំនួនប្រាក់ដែលអ្នកតំកល់។ បញ្ជាក់ពីចំនួនប្រាក់។
- ដាក់មូលប្បទានប័ត្រ (checks) ឬសាច់ប្រាក់របស់អ្នកក្នុងស្រោមសំបុត្រ (envelope) ប្រសិនបើម៉ាស៊ីនអេធីអឹមណែនាំអ្នក។ មិនមែនម៉ាស៊ីនអេធីអឹមទាំងអស់តំរូវឲ្យមានស្រោមសំបុត្រទេ ហើយបន្ទាប់មករៀបចំវាសំរាប់អ្នក។ បិទស្រោមសំបុត្រដោយទះជ្ជម។
- ដាក់ស្រោមសំបុត្រ ឬសាច់ប្រាក់ ឬមូលប្បទានប័ត្រអ្នកដោយផ្ទាល់ទៅក្នុងប្រហោងដាក់ប្រាក់តំកល់ (deposit slot) ។ រកសញ្ញាព្រួញដែលចង្អុលទៅកាន់ deposit slot ។ ក្នុងករណីច្រើនបំផុតមានពន្លឺសម្លេងបីបៃ។ រហូតទល់តែប្រាក់អ្នកត្រូវបានបញ្ចូល។
- រង់ចាំម៉ាស៊ីនអេធីអឹមដំណើរការវិភ័យប័ត្រ ។ ត្រូវប្រាកដថា ចំនួនប្រាក់នៅលើអេក្រង់ម៉ាស៊ីនដូចគ្នានឹងចំនួនប្រាក់ដែលអ្នកបន្ថែមមុនពេលអ្នកដាក់តំកល់។
- ជ្រើសរើសយកបង្កាន់ដៃ (receipt) ។ អ្នកអាចជ្រើសរើស e-receipt, receipt ដោយមានរូបភាពមូលប្បទានប័ត្រ ឬបង្កាន់ដៃស្តង់ដា (standard receipt)។
- ជ្រើសរើសប៊ូតុង «ដកកាត” (Return card) ។ ដាក់កាតនឹងបង្កាន់ដៃទៅក្នុងកាបូបលុយរបស់អ្នក។

៦.៣.៣ ការដកប្រាក់:

- បន្ទាប់ពីអ្នកបានបញ្ចូលកាត និងPIN របស់អ្នករួចហើយ។ រាវរកតាមរយៈបញ្ជី (menu) រហូតទាល់តែអ្នកឃើញពាក្ស «ដកប្រាក់” (Withdrawal) ។
- ជ្រើសរើសគណនីដែលអ្នកចង់ដកប្រាក់ចេញ និងបញ្ចូលចំនួនប្រាក់ដែលអ្នកចង់យកចេញ។
- យកលុយនៅពេលដែលទ្វារបើក។ ដាក់វាភ្លាមទៅក្នុងកាបូបដាក់លុយរបស់អ្នក។
- ជ្រើសរើសថា តើអ្នកត្រូវការប្រតិបត្តិការបន្ថែមណាមួយទៀតទេ? ជ្រើសរើស បាទ/ចាស ឬទេ
- ជ្រើសរើសថាតើអ្នកចង់បានបង្កាន់ដៃដែរឬទេ? ជ្រើសរើស បាទ/ចាស ឬទេ។ យកបង្កាន់ដៃ ប្រសិនបើអ្នកស្នើសុំវា។ ចូរពិចារណាថា បង្កាន់ដៃអាចបង្ហាញរបាយការណ៍នៃគណនីរបស់អ្នកដល់អ្នកដទៃ ដែលអាចព្យាយាមយកចំណេញពីអ្នក។
- រង់ចាំ នៅពេលដែលម៉ាស៊ីនដំណើរការប្រតិបត្តិការរបស់អ្នក។ នៅពេលដែលម៉ាស៊ីនស្រែក ចូរយកកាតលុយ និងបង្កាន់ (ប្រសិនបើមាន) របស់អ្នក។ ជានិច្ចកាលត្រូវច្បាស់ថា អ្នកមានទាំងលុយ និងកាត់។
- ប្រើប្រាស់បង្កាន់ដៃ ឬកត់ចំណាំប្រតិបត្តិការ

៦.៣.៤ កំណត់ចំណាំ

- ប្រសិនបើអ្នកបាត់កាតរបស់អ្នក ឬប្រសិនបើវាត្រូវបានគេលួស អ្នកត្រូវរាយការណ៍ទៅធនាគាររបស់អ្នកភ្លាម។
- ជានិច្ចកាលត្រូវចងចាំដើម្បីយកកាតចេញពីម៉ាស៊ីនមកវិញ។ យកវាចេញឱ្យបានលឿននៅពេលដែលវាលៀនចេញមក។ ប្រសិនបើនៅក្នុងម៉ាស៊ីនយូរជាង ៣០វិនាទី បន្ទាប់ពីប្រតិបត្តិការត្រូវបានបញ្ចប់ម៉ាស៊ីននឹងលេបវាចូលវិញ ដើម្បីការពារវាកុំឱ្យគេលួច។ ប្រសិនបើម៉ាស៊ីនអេធីអឹមដែលអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់វាមិនមែនជារបស់ធនាគាររបស់អ្នក វាមិនទំនងថាម៉ាស៊ីននោះនឹងផ្តល់កាតឱ្យអ្នកវិញទេ អ្នកត្រូវទៅធនាគាររបស់អ្នកដើម្បីឱ្យគេចេញកាតថ្មីមួយទៀតឱ្យអ្នក។
- ទៅកន្លែងម៉ាស៊ីនអេធីអឹមនៅអំឡុងពេលថ្ងៃ វាមានមនុស្សច្រើន ប៉ុន្តែវាមានសុវត្ថិភាព។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការទៅពេលយប់ចូរជ្រើសរើសទីតាំងម៉ាស៊ីនអេធីអឹម ដែលមានភ្លើងភ្លឺច្បាស់ល្អ ហើយហៅនរណាម្នាក់ទៅជាមួយអ្នក។ ប្រសិនបើទីតាំងនោះហាក់ដូចជាមិនមានសុវត្ថិភាព ជាពិសេសប្រសិនអ្នកព័ទ្ធជុំវិញដោយជនសង្ស័យ (ពួកគេអាចធ្វើដូចជាស្និទ្ធស្នាលផងដែរ) ឬក៏អ្នកគិតថា វាមិនមានផាសុខភាពដោយហេតុផលណាមួយ ចូរចាកចេញភ្លាម។
- ប្រសិនបើភ្លេចលេខសំគាល់ផ្ទាល់ខ្លួន ឬវាយលេខកូដខុស អ្នកនឹងត្រូវបានគេផ្តល់ឱកាសដើម្បីកែវិញមួយដង ឬពីរដង ប៉ុន្តែកំហុសក្រោយៗមកទៀត ម៉ាស៊ីននឹងលេបកាតរបស់អ្នក ហើយអ្នកត្រូវទៅធនាគាររបស់អ្នក ដើម្បីបើកកាតនោះវិញ ឬធ្វើថ្មីមួយទៀត។ ជាទូទៅ វាលឿនជាងក្នុងការទទួលលេខសំគាល់ផ្ទាល់ខ្លួនថ្មី ឬលេខដែលភ្លេចនៅពេលដែលអ្នកមានកាត់នៅនឹងដៃ។

៦.៤ ការផ្ញើរប្រាក់មកផ្ទះ (ប្រាក់បញ្ញើ)

ការបារម្ភមួយក្នុងចំណោមការបារម្ភធំៗ ជាច្រើនអាចជាការរកឃើញមធ្យោបាយដែលមានសុវត្ថិភាព និងចំណាយតិច ដើម្បីផ្ញើរប្រាក់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាការណែនាំដែលមានប្រយោជន៍ទាក់ទងទៅនឹងប្រាក់បញ្ញើ ៖

- កុំផ្ញើទៅផ្ទះនូវចំណូលទាំងអស់ដែលអ្នករកបាន សម្រាប់ការចំណាយរបស់គ្រួសារ។ ចូរប្រាកដថា អ្នករក្សាលុយខ្លះសម្រាប់ការសន្សំផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ គ្រួសាររបស់អ្នកអាចចំណាយលុយដែលជាប្រាក់បញ្ញើទាំងអស់ ដូច្នេះនៅពេលដែលអ្នកត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ អ្នកនឹងមិនមានលុយសម្រាប់ប្រើប្រាស់ទេ។ អ្នកក៏គួរតែលើកទឹកចិត្តគ្រួសាររបស់អ្នកឱ្យចាយវាយ ដោយប្រយ័ត្នប្រយែង និងសន្សំដើម្បីអនាគត។
- កុំផ្ញើលុយតាមប៉ូស្តិ៍ប្រៃសណីយ៍។ អ្នកនឹងមិនមានភសត្តុតាងថាលុយត្រូវបញ្ជូន ហើយនឹងមិនមាននរណាម្នាក់ទទួលខុសត្រូវចំពោះការបាត់បង់ ឬលួចដែលអាចកើតមានឡើង។ វាមានឧបករណ៍ ដែលអាចដឹងបានអំពីក្រដាសប្រាក់នៅក្នុងស្រោមសំបុត្រដែលគេបិទបោះត្រា។ ការផ្ញើរប្រាក់ប្រភេទនេះក៏អាចត្រូវបានគេចាត់ទុកថាខុសច្បាប់ផងដែរ។
- ពិនិត្យតម្លៃផ្ញើតាមប្រព័ន្ធធនាគារ ប្រតិបត្តិការផ្ញើរប្រាក់ ឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្ញើប្រាក់ដទៃទៀត អ្នកជ្រើសរើសការប្រើប្រាស់ដែលអ្នកត្រូវសម្រេចជ្រើសរើសប្រព័ន្ធណាមួយមុននឹងផ្ញើប្រាក់។

៦.៤.១ ការផ្ញើប្រាក់តាមប្រព័ន្ធធនាគារ

ធនាគារគឺជាជម្រើសដ៏ល្អមួយសម្រាប់ផ្ញើប្រាក់ត្រឡប់មកផ្ទះវិញ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក็ដោយ សូមប្រើប្រាស់តែធនាគារណាដែលមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្អ ដូចជាអេស៊ីលីដា កាណាឌីយ៉ា ឬមេបែង។ ធនាគារអេស៊ីលីដា មានបណ្តាញធំជាងគេសម្រាប់តំបន់ជនបទ (២១៦សាខា នៅក្នុង២៤ រាជធានី-ខេត្ត) ហើយគឺជាធនាគារកម្ពុជាទី១ សម្រាប់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍កម្ពុជានៅបរទេស តាមរយៈភាពងាយស្រួលក្នុងការផ្ញើប្រាក់របស់ខ្លួន។ នៅខណៈពេលដែលធនាគារអេស៊ីលីដា មិនមានការិយាល័យសាខានៅក្នុងប្រទេសម៉ាឡេស៊ីពលករអាចផ្ញើរប្រាក់ទៅធនាគារអេស៊ីលីដា តាមរយៈធនាគារណាមួយនៅក្នុងប្រទេសម៉ាឡេស៊ី ដោយប្រើប្រាស់ការណែនាំស្តីពីប្រាក់បញ្ញើ របស់ធនាគារអេស៊ីលីដា (http://www.acledabank.com.kh/). ។

វាជាការប្រសើរសម្រាប់ការផ្ញើលុយតាមអេឡិចត្រូនិច។ ជាទូទៅ ប្រតិបត្តិការនេះ គឺថោកជាង និងលឿនជាង ប្រសិនបើទាំងអ្នកផ្ញើ និងអ្នកទទួលមានគណនីនៅក្នុងធនាគារដូចគ្នា។ អ្នកត្រូវតែដឹងច្បាស់អំពីព័ត៌មានលំអិតនៃគណនីធនាគាររបស់អ្នកទទួល បើមិនដូច្នេះទេ លុយអាចត្រូវបានផ្ញើ ខុសទៅគណនីផ្សេងទៀត ដែលអាចនឹងមិនមានឱកាសទទួលវាមកវិញបាន។

៦.៤.២ ការផ្ញើរប្រាក់តាមប្រតិបត្តិករផ្ទេរប្រាក់

ការប្រើប្រាស់ភ្នាក់ងារផ្ទេរប្រាក់ដូចជា វេសស្ទឹនញូញ្ជៀន ហើយម៉ានានីក្រាម គឺជាជម្រើសមួយផ្សេងទៀត។ នៅពេលដែលប្រើប្រាស់ភ្នាក់ងារផ្ទេរលុយ អ្នកតែងតែត្រូវប្រាកដថាអ្នកទទួលដឹងថាលុយត្រូវបានផ្ញើ ហើយអាចទទួលវាដោយរបៀបណា។ ចូររកវិធីដែលមានសុវត្ថិភាព និងសន្តិសុខ សម្រាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ វាកំណត់អំពីលទ្ធភាពដែលលុយរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានគេលួច ឬបាត់បង់។ ព័ត៌មានលំអិតដែលកំណត់អត្តសញ្ញាណរបស់អ្នកទទួល ត្រូវតែបានកែតម្រូវ ហើយអ្នកទទួលត្រូវតែធ្វើឯកសារខ្លះ ដែលបញ្ជាក់អំពីអត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួន។

ធនាគារ និងក្រុមហ៊ុនប្រាក់បញ្ញើ គឺកំពុងប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនអេធីអឹម ហើយទូរស័ព្ទចល័ត ដើម្បីផ្ញើប្រាក់។ ប្រតិបត្តិការរៀបនេះអាចលឿនជាង ហើយ/ឬ ថោកជាង។

៦.៤.៣ ថ្លៃឈ្នួលការផ្ញើរប្រាក់

ធនាគារ និងក្រុមហ៊ុនប្រាក់បញ្ញើគិតថ្លៃឈ្នួលសម្រាប់ប្រតិបត្តិរបស់ពួកគេ និងសម្រាប់ការដូររូបិយប័ណ្ណ។ ជាទូទៅ ការដូររូបិយប័ណ្ណគឺមិនអាចចៀសវាងបាន។ តម្លៃឈ្នួលនេះនឹងប្រែប្រួលទៅតាមធនាគារ និងការទាក់ទងគ្នារបស់ធនាគារ និងអ្នកទទួល និងចំនួនទឹកប្រាក់ដែលត្រូវផ្ទេរ។ ធនាគារគឺ យកថ្លៃឈ្នួលថោកជាងសេវាកម្មនានា ដូចជា ម៉ានានីក្រាម ឬវេសស្ទឹនញូញ្ជៀន នៅពេលដែលផ្ទេរប្រាក់ច្រើន។

៦.៤.៤ ការផ្ញើរប្រាក់តាមរយៈទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន

ពលករអាចផ្ញើប្រាក់ទៅផ្ទះតាមរយៈទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន។ ពលករអាចជូនដំណឹងទីភ្នាក់ងារ ឬដៃគូទីភ្នាក់ងារនៅក្នុងប្រទេសម៉ាឡេស៊ីអំពីទឹកប្រាក់ដែលអ្នកចង់ផ្ញើ។ បន្ទាប់មក ទីភ្នាក់ងារនឹងជូនដំណឹងមកការិយាល័យកណ្តាលរបស់ខ្លួននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាអំពីចំនួនទឹកប្រាក់ដែលបានផ្ញើ។ ទីភ្នាក់ការជ្រើសរើសនឹងជូនដំណឹងទៅក្រុមគ្រួសាររបស់ពលករថាប្រាក់បានផ្ញើមកដល់។ ក្រុមគ្រួសាររបស់ពលករអាចមកកាន់ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសដើម្បីទទួលប្រាក់បញ្ញើ ឬក็អាចស្នើឲ្យបញ្ជូនប្រាក់បញ្ញើនេះទៅឲ្យពួកគាត់នៅស្រុកកំណើត។ នៅពេលដែលទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនបានប្រគល់ប្រាក់បញ្ញើជូនក្រុមគ្រួសាររបស់ពលករម្តងៗ ភាគច្រើនទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនទាំងនោះ បានថតរូបសមាជិកក្រុមគ្រួសាររបស់ពលករដែលមកទទួលប្រាក់បញ្ញើ ដើម្បីទុកជាភស្តុតាងថាក្រុមគ្រួសារបានទទួលប្រាក់បញ្ញើពិតប្រាកដមែន។

៦.៤.៥ ការផ្ញើរប្រាក់តាមរយៈប្រព័ន្ធក្រៅផ្លូវការ

ភ្នាក់ងារ ឬអ្នកដែលផ្តល់សេវាកម្មផ្ទេរប្រាក់មិនផ្លូវការដែលមិនមានធានាខាងសុវត្ថិភាពមានៈ

- មិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ
- អ្នកផ្តល់សេវាដឹកជញ្ជូន: តាក់ស៊ី ឡានក្រុង

មុននឹងផ្ញើប្រាក់ អ្នកត្រូវស្វែងយល់ពីតម្លៃនៃការផ្ញើប្រាក់។ ត្រូវតែការផ្ញើប្រាក់តាមរយៈសេវាកម្ម ដែលអាចជឿទុកចិត្តបាន។

មេរៀនទី ៧
សុខភាព និងអនាម័យ

៧.១ ជម្ងឺនឹកផ្ទះ

ជម្ងឺនឹកផ្ទះគឺដោយសារការគិតផ្តោតតែលើផ្ទះ។ មានទុក្ខសោកខ្លាំង និងចំណង់គិតអំពីការបាត់បង់អ្វីដែលខ្លួនធ្លាប់ស្គាល់ និងធ្លាប់មានសុវត្ថិភាព។ ភាគច្រើនបំផុតអំពីការឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្រួសារ ឬមិត្តភ័ក្តិ ប៉ុន្តែវាក៏ជាការឃ្លាតឆ្ងាយពីទីកន្លែង និងទំលាប់ ហើយសន្មត់ថា ជីវិតគ្រួសារកំពុងបន្តដោយគ្មានរូបអ្នក។ វាជាធម្មជាតិ ត្រូវមានរយៈពេលកែតំរូវមួយនៅពេលអ្នកចាកចេញពីផ្ទះ។ ដោយបានជួបប្រទះមនុស្សផ្សេង និងវត្ថុផ្សេងដ៏ទៃទៀតដែលអាចឱ្យមានការរំភើប និងមានភាពតានតឹងអារម្មណ៍នៅពេលជាមួយគ្នា។ ដំណឹងល្អគឺថាជម្ងឺនឹកផ្ទះអាចបាត់បង់ទៅវិញជាយថាហេតុ ខណៈពេលដែលអ្នកបានមានទំលាប់ជាលំដាប់លំដោយក្នុងកន្លែងថ្មី អ្នកកាន់តែមានផាសុខភាពឡើង។

វិធីសាស្ត្រដ៏ល្អបំផុតដើម្បីទប់ទល់ជម្ងឺនឹកផ្ទះរួមមាន ៖

- ត្រូវរក្សាអាកប្បកិរិយាវិជ្ជមាន៖ ផ្តោតលើអ្វីដែលអ្នកកំពុងទទួល។ ជំនួសដោយការគិតអំពីអ្វី ដែលអ្នកកំពុងបាត់បង់ផ្តោតលើអ្វីដែលអ្នកកំពុងទទួលបានពីការនៅឆ្ងាយ។ គិតអំពីបទពិសោធន៍ថ្មីៗដែលអ្នកអាចចែករំលែកជាមួយមិត្តភ័ក្តិ និងគ្រួសារនៅពេលអ្នកត្រឡប់មកវិញ។
- ត្រូវរក្សាទំនាក់ទំនងមកផ្ទះតាមរយៈបណ្តាញសង្គម ដូចជាសំបុត្រ ទូរស័ព្ទ និងអ៊ីងធីណេត (Internet) ។
- ត្រូវថែរក្សាខ្លួនអ្នក៖ ញ៉ាំអាហារឲ្យច្រើន គេងឲ្យគ្រប់គ្រាន់ និងហាត់ប្រាណ។ ប្រការទាំងនេះ សំខាន់ណាស់សំរាប់សុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ធ្វើអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត។ ត្រូវព្យាយាមបង្កើតដំណើរការទៀងទាត់ឲ្យបានឆាប់រហ័ស។ ធ្វើឲ្យមានតុល្យភាពរវាងការងារ និងពេលលំហែរ។
- ត្រូវធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទង៖ និយាយអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក។ ជម្ងឺនឹកផ្ទះជាធម្មជាតិ វាមិនធ្វើឲ្យអ្នកទន់ខ្សោយទេ គ្រាន់តែឲ្យអ្នកបានជួបប្រទះនូវសេចក្តីស្រឡាញ់ និងសន្តិសុខក្នុងការលំនៅដ្ឋានអ្នកប៉ុណ្ណោះ។ ជាប្រការមួយល្អណាស់ ប្រសិនបើអ្នកយល់ថា អ្នកមិនអាចទប់ទល់បាន ត្រូវនិយាយទៅកាន់មិត្តភ័ក្តិ ឬនិយោជក។ ជាសំខាន់ត្រូវបញ្ចេញអារម្មណ៍របស់អ្នកជាជាងរក្សាទុកក្នុងចិត្ត។
- ទទួលការសប្បាយពីវត្ថុផ្សេងៗអំពីបរិយាកាសប្លែក៖ ត្រូវទទួលស្គាល់ថាវត្ថុមានភាពខុសគ្នា ប៉ុន្តែភាពសុខគ្នាមិនមែនអាក្រក់ ឬខុសទេ។ ដើររកកន្លែង និងសកម្មភាពសប្បាយៗដែលអាចធ្វើអាចធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែមានផាសុខភាព និងអាចគ្រប់គ្រងស្ថានភាពអ្នក។
- ត្រូវយកជាមួយខ្លួននូវវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍៖ ខ្ចប់វត្ថុពិសេសដែលឲ្យអ្នកនឹកឃើញផ្ទះ និងឲ្យអ្នកមានផាសុខភាពដូចជាខ្នើយ រូបសត្ត រូបភាព ឬតន្ត្រីរបស់អ្នក។
- ទុកពេល៖ ការជំនះជម្ងឺនឹកផ្ទះជាដំណើរការតាមលំដាប់លំដោយសំរាប់មនុស្សជាច្រើន។ ដោយសន្មត់ថា ការសំរបខ្លួនទៅតាមស្ថានភាពថ្មីមានការពិបាក និងត្រូវចំណាយពេលច្រើន ។ ត្រូវបណ្តោយខ្លួនអ្នកតាមនោះ ហើយគិតថាអ្នកនឹកមានអារម្មណ៍ថាអ្នកនៅក្នុងផ្ទះមួយដែលនៅឆ្ងាយពីផ្ទះអ្នក។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើជម្ងឺនឹកផ្ទះនៅតែកើតឡើង ហើយជ្រៀតជ្រែកការងារទំនាក់ទំនង ឬប៉ះពាល់ដល់សុខភាព អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យពិគ្រោះយោបល់។
- ការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ដើម្បីការងារ អាចនាំមានស្ត្រេស៖ អ្នកត្រូវតែព្យាយាមស្វែងរកវិធីដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាស្ត្រេស ឧទាហរណ៍ ការហាត់ប្រាណ មានភាពជឿជាក់ ចំណាយពេលវេលានៅជាមួយមិត្តភក្តិថ្មី និយាយទៅកាន់គ្រួសាររបស់អ្នក ឬចូលរួមសកម្មភាពដទៃទៀតដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ។ ចូរកុំយកស្រាមកធ្វើជាវិធីដោះស្រាយភាពតានតឹង និងភាក្រៀមក្រំ។

៧.២ សុខភាព និងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន

ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពរបស់ខ្លួនឲ្យបានល្អ ពលករត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ និងអនុវត្ត ឲ្យបានខ្ជាប់ ខ្ជួនទៅតាមការណែនាំមួយចំនួនដូចខាងក្រោម:

- ដុសសំអាតធ្មេញរបស់អ្នក ២ទៅ ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ៖ សំអាតធ្មេញជាប្រចាំនឹងជួយជំរះចេញនូវកំទេចកំទីអាហារ និងមេរោគដែលអាចធ្វើឲ្យធ្មេញរបស់អ្នកខូច។ ចងចាំថា ត្រូវផ្លាស់ប្តូរប្រាស់ដុសធ្មេញអោយបានទៀងទាត់។
- ងូតទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃដោយប្រើសាប៊ូដុំ ឬសាប៊ូទឹកជាមួយនឹងទឹកជំរះនូវភាពកង្វក់ ញើស និងមេរោគដែលធ្វើឲ្យខ្លួនអ្នកធុំក្លិន។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកកក់សក់របស់អ្នកជាប្រចាំ ដើម្បីរក្សាភាពស្អាត និងមិនមានប្រេង។
- ត្រូវប្រាកដថា អ្នកតែងតែប្រើសំលៀកបំពាក់ដែលបោកស្អាត។ ចងចាំថាត្រូវផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ខាងក្នុង និងស្រោមជើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- លាងសំអាតដៃរបស់អ្នកបើចាំបាច់ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីអ្នកប្រើប្រាស់បង្គន់ និងមុនបរិភោគ ឬចំអិនអាហារ។ ប្រើប្រាស់ទឹក និងសាប៊ូ និងជូតដៃរបស់អ្នកឲ្យស្អាតជាមួយនឹងកន្សែង។
- សំអាតក្រចកដៃរបស់អ្នកកុំឲ្យមានធូលី និងកាត់តំរឹមបើចាំបាច់។
- ខ្ជប់មាត់នឹងក្រដាសអនាម័យ ឬកន្សែងដៃនៅពេលកណ្តាស់ ឬក្អកដើម្បីជៀសផុតពីមេរោគ។ ប្រើក្រដាស់អនាម័យពេលអ្នកញើសសំបោរ។
- កាត់សក់របស់អ្នកអោយបានទៀងទាត់ អោយមានរបៀបរៀបរយល្អ។
- សំអាត និងទុកដាក់របស់របរឲ្យមានរបៀបរៀបរយ សំអាត់បន្ទប់របស់អ្នក និងទីកន្លែងរួមឲ្យបានទៀងទាត់រួមទាំងចង្រ្កានបាយ និងបន្ទប់ទឹកផងដែរ។
- កុំចោលសំរាមរបស់អ្នកនៅលើដី។ យកសំរាមទៅចោលជាប្រចាំ ព្រោះវានឹងគរច្រើនឡើងៗ ដើម្បីជៀសវាងរុយ និងសត្វល្អិតមកវាយ ដែលនាំមកនូវបាក់តេរីផ្សេង។
- សំអាតកំរាលឥដ្ឋ និងយករបស់ចេញពីផ្លូវដើរ។
- សំអាតទឹកដែលកំពប់ដើម្បីកុំឲ្យអ្នកផ្សេងអិលដួល។ សូមរក្សាចង្រ្កានបាយ និងបន្ទប់ទឹករបស់អ្នកអោយបានស្អាតពីបាក់តេរី និងដើមហេតុនៃប្រភពមេរោគផ្សេង។ សំអាត់លើផ្ទៃខាងក្រៅដោយទឹកស្អាត និងទឹកកំចាត់មេរោគ ដើម្បីបណ្តេញបាក់តេរី ដែលអាចកកើតឡើងគ្រប់ពេល។
- ប្រសិនបើអ្នកពាក់អាវការពារសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ អ្នកគួរតែបោកសំអាតដាច់ដោយឡែក ពីសំលៀកបំពាក់ផ្សេងទៀត និងជាប្រចាំ ដើម្បីកុំឲ្យសារធាតុគីមីដែលមានគ្រោះថ្នាក់កាន់ជាប់ នឹងសំលៀកបំពាក់ផ្សេងទៀតរបស់អ្នក។
- កុំបន្ទោបង់ ឬខាកស្តោះនៅលើដីនៅកន្លែងសាធារណៈ។ អាកប្បកិរិយាទាំងនេះ ត្រូវបានមនុស្សជាច្រើនចាត់ទុកថាប្រឆាំងនឹងសង្គម។
- សូមរក្សាម្ហូបអាហាររបស់អ្នកនៅក្នុងទូរទឹកកក ។ ធ្វើដូច្នេះនឹងរក្សាម្ហូបអាហាររបស់អ្នកមិនអោយខូច ឬមិនអោយមានគ្រោះថ្នាក់ពេលបរិភោគ។

៧.៣ ជំងឺអេដស៍

៧.៣.១ តើអ្វីទៅដែលហៅថាហ៊ីវ/អេដស ?

ជំងឺអេដស៍បានក្លាយជាការបារម្ភមួយ នៅក្នុងការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារទៅបរទេស។ ប្រសិនបើពលករណាម្នាក់ត្រូវបានរកឃើញថា មានឆ្លងមេរោគអេដស៍ វិជ្ជមាន ហើយប្រទេសទទួលមួយចំនួននៅក្នុងតំបន់នឹងនិរទេសពលករនោះ ដោយមិនមានការបកស្រាយពន្យល់អ្វីឡើយ ជាមួយនិងប្រាក់បំណាច់បន្តិចបន្តួច ដោយមិនគិតដល់សិទ្ធិ ឬសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់ពលករឡើយ។

មេរោគអេដស៍ គឺជាវីរុសដែលធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់សារពាង្គកាយមនុស្សចុះខ្សោយ វាគឺជាវីរុស ដែលបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺអេដស៍។ ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ គឺជាប្រព័ន្ធការពាររូបរាងកាយពីជំងឺនានា។ មេរោគអេដស៍ធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធការពារចុះខ្សោយ ដូច្នេះជំងឺនានាអាចចូលទៅក្នុងខ្លួនយើងដោយងាយស្រួល។ ដូច្នេះ អ្នកដែលមានមេរោគអេដស៍វិជ្ជមាននឹងកាន់តែងាយធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ ជំងឺអេដស៍គឺជាចង្កោមមេរោគសញ្ញា ដែលកើតឡើងក្រោយពីភាពស៊ាំរបស់សារពាង្គកាយមនុស្ស (ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ) ចុះខ្សោយ។ បន្ទាប់ពីឆ្លងមេរោគអេដស៍អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ វីរុសនឹងបំផ្លាញប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់រាងកាយ។ ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយត្រូវបានធ្វើឲ្យចុះខ្សោយខ្លាំងដែលអាចធ្វើឲ្យជំងឺដទៃទៀតចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់យើងបាន។

- មានសញ្ញាមេរោគអេដស៍វិជ្ជមាន មានន័យថាអ្នកមានមេរោគអេដស៍ក្នុងខ្លួន
- នៅពេលបច្ចុប្បន្ននេះ មេរោគអេដស៍មិនអាចព្យាបាលឲ្យសះជាបានឡើយ ប៉ុន្តែវាមានថ្នាំព្យាបាល ដែលហៅថា ថ្នាំប្រឆាំងការពារ (ARV) ដែលធ្វើឲ្យគុណភាពជីវិតរបស់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ប្រសើរឡើង។ វេជ្ជបណ្ឌិតត្រូវតែ ពន្យល់ទៅកាន់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អំពីថ្នាំប្រឆាំងការពារ (ARV)។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រឆាំងការពារ (ARV) ដោយមិនមានការពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតជាមុនទេ។
- អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចមានសុខភាពល្អយូរអង្វែង ពីព្រោះការវិវត្តន៍នៃជំងឺមានរយៈពេលច្រើនឆ្នាំ។
- វាចាំបាច់ចងចាំថា អ្នកដែលមិនមានផ្ទុកសញ្ញាមេរោគអេដស៍អាចចំលងមេរោគអេដស៍ទៅអ្នកដទៃតាមរយៈការរួមភេទដោយមិនមានការការពារ និងចាក់សារាង្គដែលមិនបានសំអាត។

- ប្រសិនបើអ្នកដឹងថា អ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ អ្នកអាចការពារអ្នកដទៃពីការចំលងព្រមទាំងអាចថែទាំខ្លួនឯងបានកាន់តែល្អ។ ជានិច្ចកាល អ្នកនិយាយប្រាប់ទៅកាន់ដៃគូរួមភេទរបស់អ្នកថា អ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។
- មានសញ្ញាមេរោគអេដស៍អវិជ្ជមាន មានន័យថា អ្នកមិនមានមេរោគអេដស៍ក្នុងខ្លួន
- លទ្ធផលអវិជ្ជមាន មានន័យថា អ្នកមិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ឥឡូវនេះទេ។ ប៉ុន្តែវាមិនមែនមានន័យថាអ្នកមិនអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍នៅថ្ងៃអនាគតទេ។ អ្នកនៅតែត្រូវការពារខ្លួនរបស់អ្នក។ ចូរកត់សំគាល់ថា វាអាចចំណាយពេលទៅដល់បីខែរហូតដល់ការធ្វើតេស្តឈាមអាចបង្ហាញប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍វិជ្ជមាន។ រយៈពេលបង្ហាញលទ្ធផលនេះអាចខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។ និយាយមួយបែបទៀត ប្រសិនបើអ្នកបានរួមភេទដោយមិនបានការពារកាលពីម្សិលមិញពេលល្ងាច (ជាមួយដៃគូដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍វិជ្ជមាន) បន្ទាប់មកអ្នកធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ថ្ងៃនេះ នោះនឹងមិនបង្ហាញថា អ្នកបានឆ្លងមេរោគអេដស៍ទេ។

៧.៣.២ តើមេរោគអេដស៍ឆ្លងដោយរបៀបណា?

មេរោគអេដស៍មិនអាចមានជីវិតនៅខាងក្រៅរាងកាយមនុស្សបានយូរទេ។ អ្នកនឹងឆ្លងមេរោគអេដស៍ ប្រសិនបើទឹករំអិលចូលទៅក្នុងប្រព័ន្ធឈាមរបស់អ្នក។ ការឆ្លងនេះវាអាចកើតឡើងដោយសកម្មភាពដូចខាងក្រោម ៖

- ការរួមភេទតាមរន្ធយោនី
- ការរួមភេទតាមរន្ធគូទ
- ការរួមភេទតាមមាត់ (មានហានិភ័យទាប)
- ការប្រើប្រាស់សារាងរួមគ្នា ឬប្រើប្រាស់ប្រើនដង (ដូចជាសារាង ឬឧបករណ៍ចោះទម្លុះ និងចាក់សាក់)។
- ការបញ្ចូលឈាមពីអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍
- ការប៉ះពាល់ឈាមនៅពេលរងរបួសដោយសារគ្រោះថ្នាក់ ហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ក្នុងករណីនេះ គឺវាទាបណាស់។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលណាដែលអ្នកបានប៉ះពាល់ឈាម វាជាការប្រសើរបំផុតដែលអ្នកមានវិធានការណ៍ការពារ ដូចជាប្រើប្រាស់ស្រោមដៃ និងប្រាកដថាអ្នកមិនបានប៉ះពាល់ឈាមអ្នករងរបួស។
- មេរោគអេដស៍ក៏អាចឆ្លងពីម្តាយទៅកូនផងដែរ មុនពេល និងអំឡុងពេលប្រសូត និងតាមរយៈការបំបៅដោះកូន។

៧.៣.៣ ករណីមេរោគអេដស៍មិនអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍មិនអាចឆ្លងតាមរយៈ

មេរោគអេដស៍មិនអាចឆ្លងតាមរយៈ ការចាប់ដៃគ្នា ឱបថើបគ្នា ការក្អក ឬកណ្តាស ការញ៉ាំចំណីអាហាររួមគ្នា ប្រដាប់ប្រដារផ្ទះបាយសម្រាប់ញ៉ាំ ឬផឹកទឹក ការប្រើប្រាស់ប្រភពទឹក ការប្រើប្រាស់បង្គន់ ឬបន្ទប់ទឹក។ មូស ឬសត្វល្អិតខាំ មិនមានការកត់ត្រាថាវីរុសអាចឆ្លងតាមរយៈនីតិវិធីសង្គ្រោះបឋម។

៧.៣.៤ តើអ្នកអាចការពារខ្លួនឯងមេរោគអេដស៍ដោយរបៀបណា

- វាមិនអាចមើលដឹងថា មនុស្សណាម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ តាមរយៈការមើលដោយផ្ទាល់ភ្នែកនោះទេ ដូចនេះត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្ន។
- នៅពេលណាមានការរួមភេទតាមរន្ធយោនី និងតាមរន្ធគូទ ព្រមទាមរួមភេទតាមមាត់ជាមួយមនុស្សដែលមានស្ថានភាពមិនពិតប្រាកដ ចំពោះអ្នកជានិច្ចកាល ត្រូវតែប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ប្រើប្រាស់សារាងថ្មី ឬសារាងស្ងោរ (ឧបករណ៍ចោះ ឬសាក់ថ្មី) ការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍។ គ្រាន់តែការសំអាតឧបករណ៍ ឬសារាង វាមិនមែនជាវិធីសម្រាប់ការពារការឆ្លងនោះទេ។
- មានភាពស្មោះត្រង់គ្នាទៅវិញទៅមក និងមានដៃគូមួយទល់នឹងមួយ ជាមួយអ្នកដែលមិនមានផ្ទុកមេរោគឆ្លង។
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះផ្ទុកមេរោគអេដស៍ត្រូវតែពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ ដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិទាក់ទងនឹងវិធីដើម្បីការពារកូនរបស់ខ្លួនពីមេរោគអេដស៍។
- រៀននិយាយទៅកាន់ដៃគូរបស់អ្នកអំពីស្រោមអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពការរួមភេទ។ ការបដិសេធប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យអាចដោយសារការមិនយល់ដឹងអំពីការការពារប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ និងការមានផ្ទៃពោះ។ ឆន្ទៈនៃការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យបានបង្ហាញផងដែរ អំពីការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នក និងការគោរពសុខភាពដៃគូរបស់អ្នក និងមានបំណងការពារការឆ្លងមេរោគទាំងពីរនាក់។ មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិការពារសុវត្ថិភាពសុខភាពខ្លួនឯង។ ដូច្នេះ មនុស្សដែលស្នើសុំដៃគូរបស់ពួកគេ ឲ្យប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ គឺមានសិទ្ធិនឹងស្នើសុំដូច្នេះ។ វាគឺជាជំនាញជីវិតមួយសម្រាប់ការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍តាមរយៈការរួមភេទ។
- ការឆ្លងពីម្តាយទៅកូនអាចត្រូវបានការពារ ដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រឆាំងការពារ (ARV) ទៅលើម្តាយមុនពេលសម្រាលកូន ហើយបន្ទាប់មកទៅលើកូននៅពេលកូននោះកើតហើយ។ ការប្រសូតកូន ដោយការវះអាចមានហានិភ័យទាបពីការឆ្លងមេរោគពីម្តាយទៅកូន។

៧.៣.៥ កត្តាដែលនាំឲ្យមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍

- មនុស្សដែលមានផ្ទុកជំងឺកាមរោគ មានហានិភ័យខ្ពស់ជាងគេក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍
- ស្ត្រីមានហានិភ័យទ្វេរដង ក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីបុរស ច្រើនជាងបុរសឆ្លងពីស្ត្រី។ ទាំងជីវសាស្ត្រ និងសង្គមសាស្ត្រ ស្ត្រីគឺងាយរងគ្រោះក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីព្រោះ៖
  - រចនាសម្ព័ន្ធសង្គម និងវប្បធម៌អាចធ្វើឲ្យមានផលពិបាកសម្រាប់ស្ត្រី ដើម្បីពិភាក្សាអំពីភេទ និងធ្វើឲ្យដៃគូរបស់ពួកគេប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ។
  - តាមកត្តាជីវសាស្ត្រ ស្ត្រីគឺកាន់តែងាយរងគ្រោះក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ដោយសារតែភ្នាសព្រហ្មចារីងាយរហែក ហើយបឹតទឹករំអិលកាន់តែស្រួល ដោយរួមទាំងទឹកកាម។ ទឹកកាមមានមេរោគអេដស៍ច្រើនជាងទឹករំអិលស្ត្រី ហើយអាចមានជីវិតយូរជាងនៅក្នុងរន្ធយោនី។

៧.៣.៦ តើមេរោគអេដស៍អាចព្យាបាលតាមរបៀបណា?

មិនមានថ្នាំព្យាបាលជំងឺអេដស៍ជាទេ។ វាមានថ្នាំពន្យាដែលបន្ថយការលូតលាស់នៃជំងឺ ហើយពន្យាការវាយលុកនៃជំងឺអេដស៍ ហើយវាមានជោគជ័យខ្លះក្នុងការទប់ស្កាត់ការឆ្លងពីម្តាយមកកូន។ នៅក្នុងប្រទេសខ្លះ ថ្នាំពន្យានេះអាចរកបានយ៉ាងទូលំទូលាយ និងជួយជីវិតមនុស្សបានយ៉ាងប្រសើរទៀតផង។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយវាអាចមានតម្លៃខ្ពស់។ ថ្នាំពន្យានេះ ជួយបង្កើនអាយុ និងកែលំអគុណភាពជីវិតនៃអ្នកដែលមានមេរោគអេដស៍រស់ជ្ជមាន។ ថ្នាំពន្យានេះមិនអាចព្យាបាលជំងឺអេដស៍បានទេ ហើយបុគ្គលដែលប្រើប្រាស់ថ្នាំនេះ នៅតែអាចចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅអ្នកដទៃទៀត។ ការចម្លងនេះនៅតែកើតមានក្នុងមួយជីវិត។

៧.៣.៧ ប្រសិនបើខ្ញុំឆ្លងមេរោគអេដស៍ តើខ្ញុំអាចប្រាប់គេបែបណា? តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

មធ្យោបាយតែមួយគត់ដើម្បីដឹងថាអ្នកមានឆ្លងមេរោគឬអត់ គឺការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍។ អ្នកមិនអាចគ្រាន់តែពិនិត្យរោគសញ្ញា ដើម្បីកំណត់ថាអ្នកឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬអត់។ មនុស្សជា

ច្រើនដែលឆ្លងមេរោគអេដស៍មិនមានរោគសញ្ញាអ្វីសោះក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ។

៧.៣.៨ ការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍

ការប្រឹក្សាយោបល់ និងធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ ដោយសំងាត់ និងស្ម័គ្រចិត្ត គឺធ្វើឡើងដោយឈរលើគោលការណ៍ស្ម័គ្រចិត្តព្រមព្រៀង និងការរក្សាសំងាត់លើលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្ត។ អ្នកត្រូវតែយល់ពីបែបបទនៃការធ្វើតេស្តជាមុន។ អ្នកមិនគ្រាន់តែត្រូវបានគេប្រាប់ អំពីលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តទេ។ ការផ្តល់ការគាំទ្រត្រូវតែផ្តល់ឲ្យ ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមាន។ ប្រភពមួយក្នុងចំណោមប្រភពដ៏ប្រសិទ្ធភាពនានា ដែលផ្តល់ការគាំទ្រនោះគឺ អ្នកដែលធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍វិជ្ជមានរួចហើយ។ កំពុងរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ ទោះបីជាអ្នកធ្វើតេស្តឃើញអវិជ្ជមានក៏ដោយ ក៏ត្រូវទទួលការប្រឹក្សាយោបល់ដែរ ដូច្នេះគាត់អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យ។

អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ អាចត្រូវបានគេរកឃើញតែតាមរយៈការពិនិត្យឈាម ដែលគេហៅថាការធ្វើតេស្តរកអង្គបដិបក្ខមេរោគអេដស៍។ នៅពេលដែលខ្លួនរបស់យើងឆ្លងមេរោគអេដស៍ ការធ្វើតេស្តរកអង្គបដិបក្ខនៅក្នុងឈាម។ វាត្រូវការរយៈពេល៦ ទៅ ១២សប្តាហ៍ គិតចាប់ពីថ្ងៃរកឃើញអង្គបដិបក្ខនៅក្នុងឈាម។

៧.៣.៩ តើអ្វីទៅជាជំងឺកាមរោគ?

ជំងឺកាមរោគមានន័យថា ជាជំងឺដែលឆ្លងមកពីការរួមភេទ ដោយរាប់បញ្ចូលមេរោគអេដស៍។ វាជាជំងឺ ឬមេរោគដែលអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈការរួមភេទ ឬការប៉ះពាល់ដោយស្បែកនឹងស្បែកជាមួយនឹងកន្លែងដែលមានជំងឺកាមរោគ។

ជំងឺកាមរោគទាំងអស់មិនមែនមានរោគសញ្ញាដូចគ្នានោះទេ។ សម្រាប់បុរសរោគសញ្ញាអាចរួមមាន ការពិបាកក្នុងការបត់ជើងតូចមានកន្ទួល ឬរលាកលើអង្គជាតិ។ សម្រាប់ស្ត្រី រោគសញ្ញាអាចរួមមាន មានក្លិនស្អុយពីរន្ធភេទ ឈឺចាប់នៅម្ជុំត្រគាក ចន្លោះរន្ធផ្ទិត និងរន្ធភេទ។ ទាំងបុរស និងស្ត្រីអាចមានរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម រលាក ឬឈឺចាប់នៅពេលបត់ជើងតូច មានខ្ទុះសង្ហា។ ឬស្អិត ឬធ្លាក់សចេញពីលិង្គ ឬស្បូនមានកន្ទួល ឬរលាកនៅលើអង្គជាតិលិង្គ ឬស្បូនហើម។ មិនមែនជំងឺកាមរោគទាំងអស់មានលេចចេញរោគសញ្ញាដូចអញ្ចឹងទាំងអស់ទេ។

ការព្យាបាលជំងឺកាមរោគ

ជំងឺកាមរោគទាំងអស់អាចព្យាបាលដោយគ្រូពេទ្យដែលមានសមត្ថភាព។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាល វាជាការចាំបាច់ណាស់ដែលដៃគូរបស់អ្នកក៏ធ្វើការព្យាបាលដែរ។ ជំងឺកាមរោគភាគច្រើនអាចព្យាបាលជាសះស្បើយ ប៉ុន្តែប្រសិនបើមិនព្យាបាលវាទេ វាអាចនាំឲ្យខូចសរីរាង្គភេទ ឬសរីរាង្គដទៃទៀត។

វិធីដែលល្អបំផុត ដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺកាមរោគគឺ: ចៀសវាងការរួមភេទមានដៃគូរួមភេទតែមួយ (សម្រាប់ភាគីទាំងពីរ) និងអនុវត្តការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព។

តើទៅតេស្តរកជំងឺកាមរោគនៅកន្លែងណា?

វាមានកន្លែងជាច្រើនដែលអ្នកអាចទៅធ្វើតេស្តរកជំងឺកាមរោគ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវប្រាកដថា អ្នកកំពុងស្វែងរកគ្រូពេទ្យដែលមានសមត្ថភាព វេជ្ជបណ្ឌិតឯកជន មណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិកប្រចាំគ្រួសារ និងកន្លែងដែលរៀបចំឡើងជាពិសេសសម្រាប់ការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ។ចូរព្យាយាមស្វែងរកកន្លែងធ្វើតេស្តដែលមានការប្រឹក្សាយោបល់។

មេរៀនទី ៨
ការធ្វើមាតុភូមិនិវត្តន៍ និងការធ្វើសមាហរណកម្ម

ការធ្វើដំណើរត្រឡប់មកមាតុភូមិវិញ គឺជាដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃដំណើរការទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ។ ការធ្វើមាតុភូមិនិវត្តប្រកបដោយជោគជ័យ គឺជាគោលបំណងនៃពលករដែលទៅធ្វើការងារនៅបរទេសពេលគឺ រកប្រាក់ឲ្យបានច្រើន សន្សំប្រាក់ឲ្យបានច្រើននិងផ្តល់អនាគតភ្លឺថ្លាសម្រាប់គ្រួសាររបស់ពួកគេ។ ប៉ុន្តែមានពលករខ្លះ ចង់ធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារជាថ្មី ដោយសារតែពួកគេមិនបានសម្រេចគ្រប់គោលដៅរបស់ពួកគេ។

ជារឿយៗ ការវិលត្រឡប់របស់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ត្រូវបានគេជឿថា ពេលខ្លះអាចមានបញ្ហាបន្តិចបន្តួចក្នុងការធ្វើសមាហរណកម្មឡើងវិញនៅក្នុងសង្គមកម្ពុជា។ ពួកគេមិនអាចសន្សំប្រាក់បានច្រើន ពួកគេមិនអាចស្វែងរកការងារធ្វើនៅឯស្រុកកំណើត ហើយពួកគេមិនអាចការផ្លាស់ប្តូរទៅតាមទម្លាប់ផ្ទាល់ខ្លួនប្រចាំថ្ងៃនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ ដំណើរការវិលត្រឡប់មកវិញ និងការធ្វើសមាហរណកម្ម គឺមានភាពស្មុគស្មាញកាន់តែច្រើន ហើយជារឿយៗពលករអាចសម្រេចចិត្តធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារជាថ្មីដដែលឡើងវិញ។

ការវិលត្រឡប់មកមាតុប្រទេសវិញ អាចជាការស្ម័គ្រចិត្ត ឬការបង្ខំ ជាកម្រិតបុគ្គល ឬជាក្រុម។

៨.១ ការវិលត្រឡប់មកវិញដោយស្ម័គ្រចិត្តនៅពេលបញ្ចប់កិច្ចសន្យា

នៅពេលដែលពលករបានបញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងារ និយោជកនឹងទិញសំបុត្រធ្វើដំណើរឱ្យពលករវិលត្រឡប់មកប្រទេសកម្ពុជាវិញ ឬអាចស្នើឱ្យទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនជាអ្នកទិញសំបុត្រធ្វើដំណើរសម្រាប់ពលករ។ និយោជក ឬតំណាងទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជននឹងជូនដំណើរពលករមកកាន់ចំណតរថយន្ត ឬព្រលានយន្តហោះ។ ជាមួយគ្នានេះទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជននឹងជូនព័ត៌មានទៅការិយាល័យអន្តោរប្រវេសន៍ និងស្ថានឯកអគ្គរាជទូតកម្ពុជានៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី និងមកក្រសួងការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា អំពីការវិលត្រឡប់របស់ពលករ និងការបំពេញឯកសារផ្សេង។ ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនត្រូវជូនដំណឹងដល់គ្រួសាររបស់ពលករអំពី កាលបរិច្ឆេទពេលវេលាដែលពលករនឹងត្រូវមកដល់ប្រទេសកម្ពុជា។

៨.២ ការវិលត្រឡប់មកវិញដោយមិនស្ម័គ្រចិត្ត ឬដោយបង្ខំ

ពលករអាចនឹងត្រូវបានគេចាប់បញ្ជូនត្រឡប់មកប្រទេសម្ពុជាវិញ ក្នុងករណីដូចជា ៖

- ការបញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងារដោយខុសច្បាប់ ឬការបញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងារភ្លាមៗ ដោយអយុត្តិធម៌ដែលបានធ្វើឡើងដោយនិយោជក។
- ពលករដែលបានទទួលរងការរំលោភបំពាន និងការកេងប្រវ័ញ្ចពីនិយោជក ឬទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន ត្រូវបានបាត់បង់ការងាររបស់ខ្លួន ឬត្រូវបាននិយោជកបោះបង់ចោល ឬប័ណ្ណការងារ និងទិដ្ឋាការការងារត្រូវបានផុតកំណត់ ហើយមិនអាចបន្តជាថ្មីបាន។
- ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ដែលអាចចប់កិច្ចសន្យា និងចង់បន្ត ឬស្នាក់នៅក្រោមកិច្ចសន្យាមួយទៀត ប៉ុន្តែមិនអាចធ្វើបានដោយសារប្រទេសម៉ាឡេស៊ីតំរូវឱ្យពលកររូបនោះត្រឡប់មកប្រទេសកំណើតរបស់ខ្លួនសិន មុនពេលអនុញ្ញាតិឱ្យបន្តកិច្ចសន្យា ឬផ្លាស់ប្តូរនិយោជក។
- ករណីបទល្មើសផ្សេងក្រៅពីកិច្ចសន្យាការងារ

៨.៣ ការនិរទេស

ការវិលត្រឡប់មកវិញអាចជាលទ្ធផលនៃការបញ្ជូនឱ្យបណ្តេញចេញ។ ជារឿយៗ ការនិរទេសពលករអាចជាបុគ្គល ឬជាក្រុម។ ការនិរទេសជាក្រុមអាចធ្វើឡើងដោយសារមូលហេតុមួយចំនួនដូចជា ៖

- សង្គ្រាម និងវិវាទ
- បញ្ហាការទូតរវាងប្រទេស និងប្រទេស
- ការដួលរលំផ្នែកសេដ្ឋកិច្ចវិបត្តិ ការកើនឡើងនៃភាពអត់ការងារធ្វើនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី
- កម្មវិធីធ្វើឱ្យក្លាយជារបស់ជាតិ និងរបស់មូលដ្ឋានដើម្បីឱ្យកម្មករក្នុងស្រុកជំនួសជនទេសន្តរប្រវេសន៍។
- ការផ្លាស់ប្តូរនយោបាយឯទៀតដោយរដ្ឋាភិបាលម្ចាស់ផ្ទះ។
- គ្រោះធម្មជាតិ ដូចជា ទឹកជំនន់ និងខ្យល់ព្យុះជាដើម។

សម្រាប់ការនិរទេសជាបុគ្គល ពលករអាចត្រូវបានគេយុំខ្លួន និងត្រូវបញ្ជូនមកកម្ពុជាវិញប្រសិនបើ:

- ពលករស្នាក់នៅហួសកំណត់ទិដ្ឋាការ
- ពលករបានរំលោភបំពានច្បាប់
- ពលករត្រូវបានគេជួញដូរទៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី

៨.៤ ការធ្វើសមាហរណកម្មជាថ្មី

ការវិលត្រឡប់មកវិញ និងការធ្វើសមាហរណកម្មជាថ្មីទៅក្នុងសង្គមគ្រួសារ ឬសហគមន៍របស់ខ្លួនអាចមានភាពស្មុគ្រស្មាញកាន់តែច្រើន ហើយជារឿយៗវាអាចមិនមែនជាការបញ្ចប់ការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ដោយសារតែមានជនទេសន្តរប្រវេសន៍ផ្សេងទៀត ជាអ្នកត្រូវបង្ខំខ្លួនធ្លាក់ទៅក្នុងវដ្តនៃទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ ដើម្បីស្វែងរកកិច្ចសន្យាការងារថ្មីនៅបរទេស។ ភាគច្រើនពលករដែលបានវិលត្រឡប់មកវិញជឿថា ពួកគេអាចធ្វើការវិនិយោគទៅលើប្រាក់សន្សំរបស់ខ្លួន ឬអាចរកការងារថ្មីដែលមានប្រាក់ឈ្នួលខ្ពស់តាមរយ:ការប្រើប្រាស់ជំនាញដែលខ្លួនទទួលបានពីការធ្វើការងារនៅបរទេស កែលំអរជីវភាពរស់នៅផ្ទាល់ខ្លួន និងក្រុមគ្រួសារ។ នៅពេលត្រឡប់មកវិញ ពលករគួរពិចារណាលើចំណុចមួយចំនួនដូចខាងក្រោម ៖

- ការចាញ់កលល្បិចជនខិលខូចដែលសន្យាផ្តល់វិនិយោគ ឬចែករំលែកអាជីវកម្មជាមួយគ្នា។ល។
- ផលប៉ះពាល់សង្គម-ចិត្តសាស្ត្រ៖ រួមមានករណីបាក់ស្បាតខ្លះពីបទពិសោធន៍ទេសន្តរប្រវេសន៍ និងបញ្ហាសុខភាព។
- បញ្ហាសមាហរណកម្មសង្គម និងគ្រួសារ៖ មានការខុសប្លែងគ្នាក្នុងការទំនាក់ទំនងគ្រួសារ ជួនកាលអាចមានការស្អប់ខ្ពើម និងការមិនទទួលស្គាល់ពីគ្រួសារ និងសហគមន៍ ជាពិសេសជនដែលទទួលរងការជួញដូរមនុស្ស។
- មានការពិបាកផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ដូចជាការវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញដោយដៃទទេ ការសន្សំប្រាក់មិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្វះខាតឱកាសធ្វើវិនិយោគ ឬប្រកបអាជីវកម្ម។
- មានបញ្ហាពាក់ព័ន្ធជំនាញ និងការងារ ដែលមិនសមស្របទៅតាមតម្រូវការទីផ្សារនៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួន។

៨.៥ វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយ

៨.៥.១ វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាផ្លូវចិត្ত-សង្គម ៖

- មានអារម្មណ៍ឯកោ កង្វល់ និងតានតឹងផ្លូវចិត្តនៅពេលត្រឡប់មកវិញគឺជារឿងធម្មតា។ ជាសំខាន់គឺ អ្នកត្រូវរកជំនួញរកសេវាកម្មប្រឹក្សាតាមរយៈ ការទាក់ទងស្ថាប័នរដ្ឋាភិបាល ឬអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលដែលពាក់ព័ន្ធ។
- បង្កើតក្រុមជួយខ្លួនឯងក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក វាជាឱកាសល្អបំផុតដើម្បីអ្នកអាចចែករំលែកបទពិសោធន៍ និងពិភាក្សាពីផលវិបាកទាក់ទងនឹងការវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ។
- បើអាចធ្វើបានត្រូវព្យាយាមនិយាយជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់កូនអ្នក និងសមាជិកដទៃទៀត ដើម្បីឱ្យពួកគេយល់ដឹងអំពីអ្វី ដែលអ្នកធ្លាប់បានឆ្លងកាត់ និងការសម្របខ្លួនរបស់អ្នកនៅពេលរស់នៅឯបរទេស។
- បើអ្នករងការកេងប្រវ័ញ្ច ឬការបំពានណាមួយសំខាន់អ្នកត្រូវរកជំនួយអន្តរាគមន៍។

វិធីសាស្ត្រក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាធ្វើសមាហរណកម្មក្នុងសង្គម និងគ្រួសារ

- នៅអំឡុងពេលដែលអ្នកនៅឆ្ងាយពីកូន កូនរបស់អ្នកនឹងធំលូតលាស់ជាច្រើន ប៉ុន្តែចំពោះអ្នកនៅតែគិតថាពួកគេនៅក្មេងដដែល។ ជាការពិត ពួកគេអាចមានការផ្លាស់ប្តូរច្រើនក្នុងជីវិត ហើយអាចចូលរួម និងទទួលឥទ្ធិពលពីសមាជិកគ្រួសារដទៃទៀត។ វាអាចជាការគួរឱ្យឈឺចាប់សំរាប់អ្នក នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកមិនចង់នៅជិតដូចការរំពឹងទុក អ្នកនឹងធម្មតាវិញពេលដែលអ្នកព្យាយាមរស់នៅជាថ្មីក្នុងសហគមន៍។

វិធីសាស្ត្រក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាទាក់ទងនឹងមុខរបរ និងការប្រើប្រាស់ជំនាញ:

- អ្នកអាចប្រើជំនាញខ្លះដែលអ្នកបានទទួលពីការងារនៅបរទេសដើម្បីចាប់ផ្តើមអាជីវកម្ម។ ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមអាជីវកម្ម ត្រូវចងចាំថាជាសំខាន់អ្នកត្រូវរកជំនួយ និងប្រឹក្សាយោបល់ឱ្យច្រើនតាមអាចធ្វើបាន។
- ត្រូវជ្រើសរើសប្រភេទកម្មវិធីដែលផ្តល់ដោយរដ្ឋាភិបាល និងអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលលើការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ ឬការបណ្តុះបណ្តាលផ្នែកសហគ្រិន ប្រាក់កម្ចី និងកម្មវិធីវិនិយោគ និងកម្មវិធីវិនិយោគក្នុងសហគមន៍។
- ត្រូវរកឱកាសទទួលបានមីក្រូហិរញ្ញវត្ថុ គំរោងក្រុមសន្សំប្រាក់ និងឱកាសវិនិយោគសំរាប់ជនទេសន្តរប្រវេសន៍ដែលវិលត្រឡប់មកវិញ។
- ត្រូវពិគ្រោះយោបល់ជាមួយស្ថាប័នរដ្ឋអំណាចមូលដ្ឋាន អង្គការនិយោជក និងកម្មករ អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលដែលអាចជួយអ្នកឱ្យបានឱកាសបណ្តុះបណ្តាលជំនាញថ្មីដើម្បីមុខរបរផ្សេងទៀត។

៨.៦ ការងារដែលត្រូវធ្វើនៅពេលពលករធ្វើមាតុភូមិនិវត្តន៍មកកប្រទេសកម្ពុជាវិញ

- ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនត្រូវបញ្ជូនពលករមក ក្រសួងការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ដើម្បីទទួលវិញ្ញាបនប័ត្របញ្ជាក់ការងារដែលបានធ្វើនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី។
- ទាក់ទងជាមួយនាយកដ្ឋានមុខរបរ និងហត្ថពលកម្មដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម
- ទាក់ទងជាមួយទីភ្នាក់ងារជាតិមុខរបរ និងការងារដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានតម្រូវការទីផ្សារការងារក្នុងស្រុក ទាក់ទងជាមួយទីភ្នាក់ងារជាតិមុខរបរ និងការងារដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានតម្រូវការទីផ្សារការងារក្នុងស្រុក

មេរៀនទី ៩
សុវត្ថិភាព និងសេវាកម្មគាំទ្រ

៩.១ សុវត្ថិភាព:

- ត្រូវប្រាប់ក្រុមគ្រួសារអ្នកអំពីឈ្មោះ លេខទូរស័ព្ទ និងអាសយដ្ឋាននិយោជករបស់អ្នក។
- ត្រូវទាក់ទងឲ្យបានជាប់ជាប្រចាំជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នក។
- ត្រូវប្រាកដថាគ្រួសាររបស់អ្នកមានព័ត៌មានលំអិត និងឯកសារថតចំលងសំគាល់អត្តសញ្ញាណរបស់អ្នកដូចជា លិខិតឆ្លងដែន លេខទិដ្ឋាការ និងប័ណ្ណអនុញ្ញាត្តិការងារ និងលេខទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។
- កុំជឿទុកចិត្តមេខ្យល់ ដែលនិយាយប្រាប់អ្នកថាគេអាចចុះឈ្មោះអ្នក និងធ្វើប័ណ្ណការងារឲ្យអ្នកបាន។ ប្រសិនបើអ្នកបានចុះឈ្មោះជាពលករស្របច្បាប់ជាមួយនិយោជកម៉ាឡេស៊ីរួចហើយនិងមានប័ណ្ណការងារ ដែលមានសុពលភាពជាមួយនិយោជកនោះ និយោជកនោះត្រូវទទួលខុសត្រូវក្នុងការជួយបន្តសុពលភាពប័ណ្ណការងាររបស់អ្នក។
- ត្រូវរក្សាវត្ថុមានតំលៃ និងលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នកនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព។
- នៅពេលចាកចេញពីលំនៅដ្ឋាន ចូរកុំយកប្រាក់ច្រើនជាប់នឹងខ្លួន។
- កុំបង្ហាញប្រាក់ គ្រឿងអលង្ការ ឬវត្ថុមានតំលៃឯទៀត។
- ត្រូវពិនិត្យមើលអំពីស្ថានភាពនៅជុំវិញអ្នក មុនពេលអ្នកដកប្រាក់ពីម៉ាស៊ីន ATM ។
- ត្រូវគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ ត្រូវដើរតាមចិញ្ចើមថ្នល់ នៅពេលភ្លើងពណ៌បៃតងត្រូវដើរឆ្លងកាត់ថ្នល់ឱ្យឆាប់។
- មុនពេលអ្នកធ្វើដំណើរ អ្នកត្រូវតែកំណត់គោលដៅជាមុន។ បើសិនអ្នកវង្វេងត្រូវធ្វើសកម្មភាពធម្មតា ដូចអ្នកបានស្គាល់ទីដៅ។
- ត្រូវស្គាល់កន្លែងទូរស័ព្ទសាធារណៈ ហើយត្រូវតុកក្រដាសប្រាក់តូចៗខ្លះក្នុងហោប៉ៅ។
- ត្រូវចេះភាសាបីបួនឃ្លាដែលមានប្រយោជន៍ ដើម្បីផ្តល់សញ្ញារកជំនួយ ប្រាប់ប៉ូលីស ឬប្រាប់គ្រូពេទ្យ។
- ត្រូវរក្សាតាមខ្លួននូវនামបណ្ណដែលមានឈ្មោះ អាសយដ្ឋានលេខទូរស័ព្ទរបស់គ្រួសារ និងទីកន្លែងដែលអ្នកកំពុងរស់នៅ។
- តជិះតែរថយន្តតាក់ស៊ីណាដែលមានផ្លាកសំគាល់ផ្លូវការ។
- ត្រូវប្រើភាពវាងវៃរបស់អ្នកនៅតាមផ្លូវ។ ចូរកុំធ្វើអ្វីដែលអ្នកនឹងមិនធ្វើនៅផ្ទះ, វាអាចងាយមានហានិភ័យនៅក្នុងបរិយាកាសថ្មី។ អំពើអាក្រក់អាចកើតឡើងនៅពេលណាមួយ។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នអំពីមនុស្សឆបោក ចោរលួកហៅប៉ៅជារឿយ ពួកគេធ្វើសកម្មភាពជាគូរឬជាក្រុម។
- ត្រូវជៀសវាងពីកន្លែងដែលមានជំលោះ ឬការតវ៉ា ដែលមានអំពើហឹង្សាជាយថាហេតុ។
- កុំទុកឥវ៉ាន់ផ្ដេសផ្ដាស់ ឬកុំទទួលមើលឥវ៉ាន់របស់ជនចម្លែក។
- កុំប្រាប់ជនចម្លែកអំពីការធ្វើផែនការរបស់អ្នក។

៩.២ ដំណោះស្រាយ

- ករណីបាត់លិខិតឆ្លងដែន ត្រូវទំនាក់ទំនងទៅស្ថានឯកអគ្គរាជទូតកម្ពុជាប្រចាំនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី
- ករណីបាត់របស់របរដែលមានតម្លៃត្រូវជូនដំណឹងទៅប៉ូលីស ឬអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ច
- ករណីបាត់ប័ណ្ណសំគាល់ខ្លួនជូនដំណឹងទៅនិយោជក ក្រុមហ៊ុន

៩.៣ សេវាកម្មគាំទ្រ

៩.៣.១ សេវាកម្មគាំទ្រនៅកម្ពុជា

នាមស្ថាប័ន	អាស័យដ្ឋាន	លេខទូរស័ព្ទ
ក្រសួងការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ (**នាយកដ្ឋានមុខរបរ និងហត្ថពលកម្ម** ផ្នែកជនជាតិពលករទេសន្តរប្រវេសន៍)	មហាវិថីសហព័ន្ធរុស្សុ សង្កាត់ទឹកល្អក់ ២ ខ័ណ្ឌទួលគោក ភ្នំពេញ	(៨៥៥) ០២៣ ៨៨០ ៤៧៤ (៨៥៥) ០២៣ ៨៨១ ២៩១
ក្រសួងមហាផ្ទៃ (**នាយកដ្ឋានប្រឆាំងការជួញដូរមនុស្ស និងការពារអនីតិជន**		១២៨៨ (ហៅចូលឥតគិតថ្លៃ)(៨៥៥) ០២៣ ៩៩៧ ៩១៩
ទីភ្នាក់ងារជាតិមុខរបរ និងការងារ	មហាវិថីសហព័ន្ធរុស្សុ សង្កាត់ទឹកល្អក់ ២ ខ័ណ្ឌទួលគោក ភ្នំពេញ	(៨៥៥) ០២៣ ៦៣៣ ៦០០២
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: រាជធានីភ្នំពេញ	ផ្ទះលេខ១៤ ផ្លូវ២៦BT ភូមិត្នោតជ្រុំ សង្កាត់បឹងទំពន់ ខណ្ឌមានជ័យ រាជធានីភ្នំពេញ	(៨៥៥) ០៩២ ៨៦៤ ៨៩៤
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: ខេត្តឧត្តរមានជ័យ	ភូមិឈូក សង្កាត់សំរោង ក្រុងសំរោង ខេត្តឧត្តរមានជ័យ	(៨៥៥) ០១១ ៥០១ ១៩៩
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: ខេត្តន្ទាយមានជ័យ	**ភូមិ កងវ៉ា សង្កាត់កំពង់ស្វាយ ក្រុងសេរីសោភ័ណ្ឌ ខេត្តន្ទាយយមានជ័យ**	(៨៥៥) ០១២ ៤៧១ ៤៤៥ (៨៥៥) ០១២ ៤៤៧ ២៦៦
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: ខេត្តបាត់ត់ដំបង	ភូមិ ព្រៃកព្រះស្តេច សង្កាត់ព្រៃកព្រះស្តេច ក្រុងបាត់ដំបង ខេត្តបាត់ដំបង	(៨៥៥) ០៥៣ ៩៥៣ ៦៤៧
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: ខេត្តសៀមរាប	ភូមិ៦០ម៉ែត្រ ភូមិបឹងដូនប៉ា សង្កាត់ស្លក្រាម ក្រុងសៀមរាប ខេត្តសៀមរាប	(៨៥៥) ០៦៣ ៧៦៩ ៧៦៩
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: ខេត្តរតនគីរី	ភូមិទេសអន្លង់ សង្កាត់បឹងកន្សែង ក្រុងបានលុង ខេត្តរតនគីរី	(៨៥៥) ០៩៧ ៣១៩ ៩៩៩៣
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: ខេត្តមណ្ឌលគីរី	ភូមិជ្រៃសែន សង្កាត់មនោរម្យ ក្រុងសែនមនោរម្យ ខេត្តមណ្ឌលគីរី	(៨៥៥) ០៩៧ ២៤៦ ៤៩៤២
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: ខេត្តក្រចេះ	ភូមិជ្រាំ សង្កាត់ក្រចេះ ក្រុងក្រចេះ ខេត្តក្រចេះ	(៨៥៥) ០៩៧ ៤៩០ ៧៧៧១

មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តស្ទឹងត្រែង	ភូមិព្រៃក សង្កាត់ស្ទឹងត្រែង ក្រុងស្ទឹងត្រែង ខេត្តស្ទឹងត្រែង	(៨៥៥) ០១២ ៤៤៣ ៦៦៦
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកំពង់ធំ	ភូមិអាចារ្យលាក់ សង្កាត់អាចារ្យលាក់ ក្រុងស្ទឹងសែន ខេត្តកំពង់ធំ	(៨៥៥) ០១៧ ៥៧៣ ១៦៧
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកំពង់ចាម	ភូមិ បឹងកុក២ សង្កាត់ បឹងកុក ក្រុងកំពង់ចាម ខេត្តកំពង់ចាម	(៨៥៥) ០១២ ៩៨៩ ៣៣១
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តត្បូងឃ្មុំ	ភូមិពោធិ៍ស្រុក ឃុំកោងកាង ស្រុកពញ្ញាក្រែក ខេត្តត្បូងឃ្មុំ	(៨៥៥) ០១២ ៤៤៤ ០៩២
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តស្វាយរៀង	ភូមិរោងបន្ថែ សង្កាត់ស្វាយរៀង ក្រុងស្វាយរៀង ខេត្តស្វាយរៀង	(៨៥៥) ០៩៧ ៧០៧ ៩៧៩៦
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តព្រៃវែង	ភូមិលេខ១ សង្កាត់កំពង់លាវ ក្រុងព្រៃវែង ខេត្តព្រៃវែង	(៨៥៥) ០១២ ៩២២ ៣៨៥
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកណ្តាល	ភូមិថ្មី សង្កាត់តាខ្មៅ ក្រុងតាខ្មៅ ខេត្តកណ្តាល	(៨៥៥) ០១២ ៣១៥ ០៨១
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តតាកែវ	ភូមិ៤ សង្កាត់រកាក្នុង ក្រុងដូនកែវ ខេត្តតាកែវ	(៨៥៥) ០១២ ៥០១ ៩៣៧
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកំពត	ភូមិត្រពាំង ឃុំជុំគ្រៀល ស្រុកទឹកឈូក ខេត្តកំពត	(៨៥៥) ០១២ ៧៥៩ ៩៥៨
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកែប	ភូមិកែប សង្កាត់កែប ក្រុងកែប ខេត្តកែប	(៨៥៥) ០១២ ៣៣៦៧៧៨
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តព្រះសីហនុ	ក្រុម៩ ភូមិ២ សង្កាត់លេខ៣ ក្រុងព្រះសីហនុ ខេត្តព្រះសីហនុ	(៨៥៥) ០១២ ៤៣៩ ២៦៩
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកោះកុង	ភូមិ៤ សង្កាត់ដងទង់ ក្រុងខេមរភូមិន្ទ ខេត្តកោះកុង	(៨៥៥) ០៨១ ៦៣៣ ១២៣
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកំពង់ស្ពឺ	ភូមិត្រស់សាលា សង្កាត់ស្វាយក្រវ៉ាន់ ក្រុងបា្ពរម៉ន ខេត្តកំពង់ស្ពឺ	(៨៥៥) ០៧៧ ៩៨៨ ៧៩៩
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកំពង់ឆ្នាំង	ភូមិម៉ុងបារ៉ាំង សង្កាត់ម្ទេរ ក្រុងកំពង់ឆ្នាំង ខេត្តកំពង់ឆ្នាំង	(៨៥៥) ០៧៨ ៦០០ ៧០៧
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តពោធិសាត់	ភូមិក្បាលហុង សង្កាត់ផ្ទះព្រៃ ក្រុងពោធិ៍សាត់ ខេត្តពោធិ៍សាត់	(៨៥៥) ០៩២ ៦៨៨ ២៧៥
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តប៉ៃលិន	ភូមិវត្ត សង្កាត់ប៉ៃលិន ក្រុងប៉ៃលិន ខេត្តប៉ៃលិន	(៨៥៥) ០៩២ ៨៦៤ ៨៩៤

មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តព្រះវិហារ	ភូមិកណ្តាល សង្កាត់កំពង់ប្រណាក ក្រុងព្រះវិហារ ខេត្តព្រះវិហារ	(៨៥៥) ០៩៧ ៧២២៩១១៧
មជ្ឈមណ្ឌលធនធានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ (MRC) អង្គការភ្ជាស្រីដើម្បីអភិវឌ្ឍ	លេខ ១២៦ ផ្លូវព្រះមុន្នីវង្ស ក្រុងកំពង់ចាម	អ្នកស្រី ហានី ហ្វីយ៉ា (Hany Fiya) (៨៥៥) ០១២ ៤៤០ ៨០៨ លោក សៃ សារឿន (Se Sareoun) (៨៥៥) ០៨៨ ៧១១ ៥៥៩០ mrc@psodcambodia.org
មជ្ឈមណ្ឌលធនធានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ (MRC) សហភាពការងារកម្ពុជា	លេខ ១៩០ ភូមិលេខ ៤ ក្រុងព្រៃវែង	លោក ទេព សុភាព (Tep Sopheap) (៨៥៥) ០៩៧ ៧៧៦ ៥៨៥៨ (៨៥៥) ០១២ ២៦៧ ៣០២ sopheaptph88@gmail.com
មជ្ឈមណ្ឌលធនធានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ (MRC) មជ្ឈមណ្ឌលការងារនៅបាត់ដំបង	វិទ្យាស្ថានពហុបច្ចេកទេសខេត្តបាត់ដំបង	លោក មុំ ពៅ (Mom Pov) (៨៥៥) ០៩២ ៤៥០ ៤០៥ (៨៥៥) ០៥៣ ៧៣៣ ១១១ លេខទូរសព្ទ័បន្ទាន់ (៨៥៥) ០៩៧ ៣៦៩ ៧៧៧៩ មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ការងារដោយឥតគិតថ្លៃ លេខ (៨៥៥) ០១៦ ៩២៦ ៥៥៥ Pov_mom@yahoo.com Jc_battambang@nea.gov.kh
ជំនួយផ្លូវច្បាប់ដល់កុមារនិងស្ត្រី (LSCW)	លេខ ១៣២ F ផ្លូវ ១៣៥ សង្កាត់ផ្សារដើមគ ចំការមន ភ្នំពេញ	២៤/៧ ទូរសព្ទ័បន្ទាន់ (៨៥៥) ០៧៧ ៤៥៥ ៥១៦

៩.៣.២ សេវាកម្មគាំទ្រនៅម៉ាឡេស៊ី

ពលករម្នាក់ៗមានសិទ្ធិទទួលបានជំនួយ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពរបស់ពួកគេ។ អ្នកអាចទំនាក់ទំនងអង្គភាពនានាដូចខាងក្រោមដោយគ្មានការភ័យខ្លាចអំពីការយាត់ខ្លួន ឬការចាប់បញ្ជូន៖

ក-ស្ថានទូតខ្មែរនៅម៉ាឡេស៊ី

នាមស្ថាប័ន	អាស័យដ្ឋាន	លេខទូរស័ព្ទ
ស្ថានទូតកម្ពុជានៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី	៤៦ សាឡង់ យូថាន (46 Jalan U Thant) ៥៥០០០ កូឡាឡាំពូ (55000 Kuala Lumpur)	(+៦០) ០៣ ៤២៥៧១១៥០

ខ-អាជ្ញាធររដ្ឋាភិបាលនៅម៉ាឡេស៊ី

នាមស្ថាប័ន	អាស័យដ្ឋាន	លេខទូរស័ព្ទ
ក្រសួងការងារម៉ាឡេស៊ី	ជាន់ទី៩ កន្លែង D3 តំបន់ D សហព័ន្ធរដ្ឋាភិបាលមជ្ឈមណ្ឌលរដ្ឋាល ពូត្រាចាយ៉ា ៦២៣៣០ ពូត្រាចាយ៉ា	(+៦០) ០៣ ៨៨៨ ៩២៣៨១ (+៦០) ០៣ ៨៨៨ ៨៩១១១ (ទូរសារលេខ)៖ (+៦០) ០៣ ៨៨៨ ៩២៣៨១ អ៊ីមែល: ksml@mohr.gov.my

សំរាប់ជំនួយបន្ទាន់* (ជនរងគ្រោះដោយការជួញដូរ)	៩៩៩
នគរបាល*	៩៩៩
ខ្សែធ្វើសារបន្ទាន់សំរាប់សិទ្ធិការងារ	(+៦០) ០១ ២២២៣ ៤៣៥៧

* លេខទាំងនេះអាចទាក់ទងបាន២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ

គ-សហជីពនៅម៉ាឡេស៊ី

នាមស្ថាប័ន	អាស័យដ្ឋាន	លេខទូរស័ព្ទ
សហជីពខន់ហ្គ្រេសម៉ាឡេស៊ី ប៉េណាង	2958 សាឡង់ ប្រៃ តាមាន អាំងហ្ស្រាវ៉ាស៊ី 13600 ប្រៃប៉េណាង ៥៥០០០ កូឡាឡំពួ	(+៦០) ០៣ ៤៣៩៨ ១១៧៥ (ដៃ) (+៦០) ១ ៩៤៧៥ ៦៨៩៧
សហជីពខន់ហ្គ្រេសម៉ាឡេស៊ី (MTUC) សេឡង់គ័រ កូឡាឡំពួ	វីស្ម MTUC 10-5 សាឡង់ USJ 9/5T 47620 សាបង ចាយាស៊ីឡង់ហ្គ័រ	(+៦០) ០៣ ៨០២៤ ២៩៥៣ (បន្ទាន់)០១២៣៧៣៤០៤១ Mtuc.mrc@gmail.com

ឃ-អ្នកផ្តល់សេវាគាំទ្រផ្សេងៗ

នាមស្ថាប័ន	អាស័យដ្ឋាន	លេខទូរស័ព្ទ
ការិយាល័យការងារ ក្រុងគួឡាឡាំពួ (សំរាប់តែការទាមទារសំណងគ្រោះថ្នាក់ ការងារ និងឧស្សាហកម្មប៉ុណ្ណោះ)	ទីងកាត់ ៩ មីនារា ពីគីសូ (Tingkat 9, Menara PERKESO) ហ្សាឡង់ អំពាង 281 (Jalan Ampang) 50532 គួឡាឡាំពួរ (Kuala Lumpur)	(+៦០) ០៣ ៤១៤១ ៤៦០០
ការិយាល័យការងារ ក្រុងស៊ីឡង់ហ្គ័រ (Selangor) (សំរាប់តែការទាមទារសំណងគ្រោះថ្នាក់ការងារ និងឧស្សាហកម្មប៉ុណ្ណោះ)	ស៊ីត A405-7 ទីងកាត់ (Suite A405-7 Tingkat) 3A វេសវីង (3A, West Wing) វីស្ម្ម កុនប្ល្ងង់ ២ (Wisma Consplant 2) No. 7, Jin SS 16/1 47500 ស៊ូបងហ្ស្ការ៉ាស៊ីឡង់ហ្គ័រ (Subang Jaya, Selangor)	(+៦០) ០៣ ៥៦៣៦ ១៦០៥ (+៦០) ០៣ ៥៦៣២ ៨៨០០
ការិយាល័យការងារ ក្រុង ជហ៊ ($Johor$) (សំរាប់តែការទាមទារសំណងគ្រោះថ្នាក់ការងារ និងឧស្សាហកម្មប៉ុណ្ណោះ)	ការ៉ាហ្គ្ងង់ ជហ៊ីបារូ (JTK Cawangan Johor Bahru) ទីងកាត់ 9 & 10 មីនារ៉ាអង់សា (Tingkat 9 & 10, Menara Ansar) សាឡង់ 65 ទ្រូស 80000 (65, Jalan Trus, 80000) ជហ៊ីបារូជហ៊ ($Johor$ Bahru, $Johor$)	(+៦០) ០៧ ២២៤ ៣១៨៨ (+៦០) ០៧ ២២៤ ៣១៨៩
មណ្ឌលជំនួយផ្នែកច្បាប់ក្រុង គួឡាឡាំពួរ (ក្រុមប្រឹក្សាមេធាវី)	ជាន់ទី ៩ វ៉ីយ៉ាមា ក្រាតង់ហ្គ្ងង់ (9th Floor, Wiama Kraftangan,) No.9, សាឡង់ទុនពីរ៉ាក់ (Jalan Tun Perak,) 50050 គួឡាឡាំពួរ (Kuala Lumpur)	(+៦០) ០៣ ២៦៩១ ៣០០៥ (+៦០) ០៣ ២៦៩៣ ២០៧២
មណ្ឌលជំនួយផ្នែកច្បាប់ ជហ៊ីបារូ (Johor Baharu) (ក្រុមប្រឹក្សាមេធាវី)	ជហ៊ ($Johor$) មណ្ឌលជំនួយផ្នែកច្បាប់ (Johor Legal Aid Centre) ទីងកាត់៥ មាកាមា សេះយេន ផ្លូវមាស៊ី សាឡង់អ៊ែយ៉ារ ម៉ូលេក (Tingkat 5, Mahkamah Sesyen & Magistret, Jalan Ayer Molek,) 80000 ជហ៊ីបារូ (Johor Bahru)	(+៦០) ០៧ ៧២២៣ ៥៦៩៨

Australian Aid

Australian Government
Department of Foreign Affairs and Trade

Canada

ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ
កម្ពុជាទៅម៉ាឡេស៊ី

សៀវភៅណែនាំនេះត្រូវប្រើ ដើម្បីផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរដល់ពលករកម្ពុជាដែលទៅធ្វើការនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី។ លទ្ធផលដែលរំពឹងទុកពីការបណ្តុះបណ្តាលនេះគឺពលករនឹងមានចំណេះដឹង និងមធ្យោបាយដើម្បីសំរបខ្លួនចំពោះបរិយាកាសការងារថ្មី និងវប្បធម៌ក្នុងប្រទេសទីដៅ។

ជនទេសន្តរប្រវេសន៍បានរួមចំណែកយ៉ាងធំធេង ដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ក្នុងប្រទេសទីដៅ និងប្រទេសកំណើតរបស់ខ្លួន។ ប៉ុន្តែ មានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ជាច្រើនជាពិសេសពលករដែលកំពុងធ្វើការក្នុងវិស័យមានជំនាញទាបបានទទួលរងការរំលោភបំពាន និងការកេងប្រវ័ញ្ចពលកម្ម។ ការបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរនឹងផ្តល់ព័ត៌មានមុនពេលការចេញដំណើរដល់ជនទេសន្តរប្រវេសន៍អំពីការទទួលខុសត្រូវ និងសិទ្ធិរបស់ពលករ អំពីគោលនយោបាយ ច្បាប់ និងវប្បធម៌នៃប្រទេសទីដៅ អំពីការទទួលបានសេវាគាំទ្រ និងយន្តការពាក្យបណ្តឹង ការផ្ញើរប្រាក់មកផ្ទះ ការត្រឡប់មកវិញ និងការធ្វើសមាហរណកម្មជាថ្មី។ គោលដៅចុងក្រោយគឺកាត់បន្ថយភាពងាយរងគ្រោះរបស់ពលករ ដើម្បីផ្តល់ភាពអង់អាចដល់ពួកគេដើម្បីការពារខ្លួនឯង ដើម្បីយល់ដឹងពីស្ថានភាពនៃការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងារ ដើម្បីស្វែងរកជំនួយនៅពេលត្រូវការ ហើយជាចុងក្រោយគឺដើម្បីឲ្យ មានបទពិសោធន៍លើការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ដោយវិជ្ជមាន និងមានផលចំណេញ។

ការិយាល័យថ្នាក់តំបន់នៃអង្គការ ILO សំរាប់អាស៊ី និងប៉ាស៊ីហ្វិក

United Nations Building Rajadamnern Nok Avenue
Bangkok 10200, Thailand
Tel.: +662 288 1234
Fax: +622 288 3062
Email: BANGKOK@ilo.org
www.ilo.org/asia

DECENT WORK
A better world starts here.

ISBN 978-92-2-828529-1