

## 工作記錄

如果你只受聘一位僱主或機構，而每週工作時間相同

日期	開工時間	收工時間	第一次開始 休息時間 (如適用)	第一次完成 休息時間 (如適用)	第二次開始 休息時間 (如適用)	第二次完成 休息時間 (如適用)	這天你有其他 任何自由 時間?	發薪日期 及數額\$
星期日	:	:	:	:	:	:	:	
	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	至	\$
星期一	:	:	:	:	:	:	:	
	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	至	\$
星期二	:	:	:	:	:	:	:	
	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	至	\$
星期三	:	:	:	:	:	:	:	
	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	至	\$
星期四	:	:	:	:	:	:	:	
	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	至	\$
星期五	:	:	:	:	:	:	:	
	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	至	\$
星期六	:	:	:	:	:	:	:	
	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	至	\$

第 \_\_\_\_ 頁之 \_\_\_\_

我如何保障自己的權益並記錄我的工作?

## 工作記錄

如果你只為一位僱主或一間機構工作，而工作時間每週都改變：

### 我如何保障自己的權益並記錄我的工作？

日期	開工時間	收工時間	第一次開始 休息時間 (如適用)	第一次完成 休息時間 (如適用)	第二次開始 休息時間 (如適用)	第二次完成 休息時間 (如適用)	這天你有其他 任何自由 時間?	發薪日期 及數額\$
星期日	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至 :	\$
	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至 :	\$
星期一	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至 :	\$
	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至 :	\$
星期二	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至 :	\$
	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至 :	\$
星期三	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至 :	\$
	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至 :	\$
星期四	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至 :	\$
	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至 :	\$
星期五	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至 :	\$
	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至 :	\$
星期六	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至 :	\$
	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至 :	\$

第 \_\_\_\_ 頁之 \_\_\_\_

# 登記工作

如果你為多過一位僱主工作

日期	僱主名字及地址	開工時間	收工時間	開始休息時間 (如適用)	完成休息時間 (如適用)	這天你有其他任何自由時間?	發薪日期及數額\$
星期日		: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至	\$
		: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至	\$
星期一		: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至	\$
		: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至	\$
星期二		: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至	\$
		: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至	\$
星期三		: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至	\$
		: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至	\$
星期四		: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至	\$
		: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至	\$
星期五		: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至	\$
		: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至	\$
星期六		: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至	\$
		: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	: 至	\$

第 \_\_\_\_ 頁之 \_\_\_\_

我如何保障自己的權益並記錄我的工作?

# 如果你是個私人照護， 記錄你所做的工作

僱主姓名: <b>Baby Smith</b>	年齡: <b>3</b>
全家人數: <b>4</b>	工作數類別: 保姆 <input type="checkbox"/> 照護 <input type="checkbox"/> 入住 <input type="checkbox"/> 不住住

我如何保障自己的權益並記錄我的工作?

时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早上 9点	到達工地: 弄嬰兒早餐 (10分鐘); 餵嬰兒早餐 (20分鐘); 洗早餐食具 體(30分鐘)	到達工地: 弄嬰兒早餐 (10分鐘); 餵嬰兒早餐 (20分鐘); 洗早餐食具 體(30分鐘)	到達工地: 弄嬰兒早餐 (10分鐘); 餵嬰兒早餐 (20分鐘); 洗早餐食具 體(30分鐘)	到達工地: 弄嬰兒早餐 (10分鐘); 餵嬰兒早餐 (20分鐘); 洗早餐食具 體(30分鐘)	到達工地: 弄嬰兒早餐 (10分鐘); 餵嬰兒早餐 (20分鐘); 洗早餐食具 體(30分鐘)	休息	休息
上午 10点	跟嬰兒玩, 散步	跟嬰兒玩, 準備午餐, 行到課室	跟嬰兒玩, 散步	跟嬰兒玩, 準備午餐, 行到課室	跟嬰兒玩, 散步		
上午 11点	去操場; 餵 嬰兒食	去操場; 餵 嬰兒食	去操場; 餵 嬰兒食	音樂課; 餵 嬰兒食	去操場; 餵 嬰兒食		
中午	放嬰兒下床 (20分鐘); 吃自己的午 餐(20分鐘) ; 個人休息 (20分鐘)	放嬰兒下床 (20分鐘); 吃自己的午 餐(20分鐘) ; 個人休息 (20分鐘)	放嬰兒下床 (20分鐘); 吃自己的午 餐(20分鐘) ; 個人休息 (20分鐘)	放嬰兒下床 (20分鐘); 吃自己的午 餐(20分鐘) ; 個人休息 (20分鐘)	放嬰兒下床 (20分鐘); 吃自己的午 餐(20分鐘) ; 個人休息 (20分鐘)		
下午 1点	清洗房, 洗 地, 掃塵, 清理客廳	洗衣	清洗洗手	清洗房, 洗 地, 掃塵, 清理客廳	休息		

## 私人照護記錄職責的樣本

僱主姓名: \_\_\_\_\_ 年齡: \_\_\_\_\_

全家人數: \_\_\_\_\_ 工作數類別:  保姆  照護  入住  不入住

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早上 9點							
上午10 點							
上午11 點							
中午							

我如何保障自己的權益並記錄我的工作?

## 我如何保障自己的權益並記錄我的工作？

### 私人照護記錄職責的樣本

僱主姓名:		年齡:					
全家人數:		工作數類別: <input type="checkbox"/> 保姆 <input type="checkbox"/> 照護 <input type="checkbox"/> 入住 <input type="checkbox"/> 不入住					
时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
下午1点							
下午2点							
下午3点							
下午4点							
下午5点							

## 私人照護記錄職責的樣本

	年齡:
僱主姓名:	
全家人數:	工作數類別: <input type="checkbox"/> 保姆 <input type="checkbox"/> 照護 <input type="checkbox"/> 入住 <input type="checkbox"/> 不入住

时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
下午6点							
晚上7点							
晚上8点							
晚上9点							
晚上10点							

我如何保障自己的權益並記錄我的工作?

我如何保障自己的權益並記錄我的工作？

私人照護記錄職責的樣本

僱主姓名: \_\_\_\_\_ 年齡: \_\_\_\_\_

全家人數: \_\_\_\_\_ 工作數類別:  保姆  照護  入住  不入住

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
晚上11 點							
晚							