

Housework 家務 Pekerjaan rumah		Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Remarks 備註 Catatan
		一	二	三	四	五	六	日	
		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu	
Morning work 早上工作 Pekerjaan pagi									
Before we wake up 我們醒來之前 Sebelum kami bangun	Buy bread 買麵包 Beli roti								
	Prepare breakfast 預備早餐 Menyiapkan sarapan								
	Buy newspaper 買報紙 Beli koran								
Before we go out 我們出門之前 Kamu pergi keluar rumah	Put clothes into washing machine 將衫放入洗衣機 Memasukkan pakaian ke dalam mesin cuci								
	Feed pets 餵飼寵物 Memberi makan hewan peliharaan								
	Wash car 洗車 Mencuci mobil								(If necessary) (如需要) (Jika di perlukan)
	Accompany with elderly to morning exercise 陪老人家出外晨運 Menemani lansia untuk senam pagi								
	Purchase food in wet markets or supermarket 往街市或超級市場買餸 Membeli makanan atau belanja di pasar basah, fresh								
	Hang clothes (as early as possible) 晾衫(盡早) Menjemur pakaian (secepat mungkin)								
	Clean up the bed 整理床舖 Membersihkan tempat tidur								
Other work 其他工作 Pekerjaan lain									
Children 孩子 Anak									
	Steam and sterilize milk bottle 焗奶樽 Mencuci merebus sterilkan botol susu								(Before every meal) (每餐前) (Setiap sebelum makan)
	Feed the baby with milk 餵奶 Beri makan bayi atau memberi minum susu								(Every 4 hours) (每4小時) (Setiap 4 jam)
	Check diaper with baby and change if wet 檢查尿片如濕要馬上替換 Memeriksa popok bayi dan mengganti jika basah								(If necessary) (如需要) (Jika di perlukan)
	Hand wash baby clothes 手洗BB衫 Mencuci pakaian bayi dengan tangan								(If necessary) (如需要) (Jika di perlukan)
	Send children to school & pick up 接送放學 Mengantar anak pergi sekolah dan menjemput sekolah								
	Send children to education centre & pick up 來回補習社接送 Mengantar anak pergi ke tempat belajar atau tempat les dan memnjemputnya								
	Tidy up toys 整理玩具 Merapikan mainan								(If necessary) (如需要) (Jika di perlukan)
	Sterilize toys 玩具消毒 Menyeteril mainan								(every week & when necessary) (每週及需要時) (Setiap minggu jika di perlukan)
Pets 寵物 Ewan peliharaan									
	Feed pets (3 times everyday) 餵飼寵物(每日三次) Memberi makan hewan peliharaan (3x setiap hari)								
	Clean pets' bowl before & after every meal 每餐前後洗寵物碗 Bersihkan mangkuk hewan peliharaan sebelum dan sesudah memberi makan								
	Take pets for a walk 帶寵物去散步 Mengajak hewan peliharaan keluar jalan-jalan								

Housework 家務 Pekerjaan rumah	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Remarks 備註 Catatan
	一	二	三	四	五	六	日	
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu	
Keep enough water at pets' bowl 寵物碗內保持足夠食水 Pastikan cukup air di mangkuk hewan peliharaan								(If necessary) (如需要) (Jika di perlukan)
Bathing 洗澡 Memandika								
Bath and wash hair with children (around 5 o'clock) 幫孩子洗澡及洗頭(約五點) Memandikan dan memcuci rambut anak (sekitar jam 5 sore)								
Bath and wash air with elderly(around 3 o'clock) 幫老人家洗澡及洗頭(約三點) Memandikan dan memcuci rambut lansia (sekitar jam 3 siang)								
Bath with pets 幫寵物洗澡 Memandikan hewan peliharaan								
Sitting room and Dining room 客廳及飯廳 Ruang duduk dan ruang makan								
Sweep up dust all furniture and decorations 所有傢私及擺設均需掃塵 Bersihkan semua perabotan dan dekorasi								
Mop the floor with 1:99 diluted bleach and rinse it with water everyday 每日用1:99稀釋的漂白水拖地及用清水抹乾淨 Mengepel lantai dengan 1.99 pemutih encer dan bilas dengan air setiap hari								
Clean the sofa, all doors, door frames, windows and window frames 清潔梳化, 所有門, 門框, 窗及窗框 Bersihkan sofa, semua pintu dan bingkai, jendela dan bingkai								
Wipe TV set, hi-fi etc. 抹淨電視機, 音響組合等 Mengelap TV, HI FI dll								
Wipe air-conditioner, fan, etc. 抹淨冷氣機及風扇等 Mengelap AC, kipas angin dll.								
Clean window curtain 清潔窗簾 Bersihkan tirai jendela								(every 2 weeks) (每兩週) (Setiap dua minggu)
Clean shoe cabinet and cabinets, etc. 清潔鞋櫃及組合櫃等 Bersihkan lemari sepatu dan lemari pakaian dll.								
Clean the lamp & decorations 清潔燈飾 Bersihkan dekorasi lampu								(every 2 weeks) (每兩週) (Setiap dua minggu)
Kitchen 廚房 Dapur								
Wash everybody's cup 洗各人的水杯 Mencuci cangkir milik semua orang								(If necessary) (如需要) (Jika di perlukan)
Boil water 煲水 Merebus air								(If necessary) (如需要) (Jika di perlukan)
Cook lunch and dinner 煮午餐及晚飯 Masak untuk makan siang dan malam								
Clean stove, sink, rice cooker, pan, pot and all cooking utensils after every meal. 每次煮食後, 必須清潔爐灶, 洗手盆, 電飯煲, 鑊, 平底鑊, 煲及所有廚具 Bersihkan kompor bak cuci piring, Penanak nasi, Wajan, Panci, dan semua peralatan memasak setelah setiap kali habis makan								

Housework 家務 Pekerjaan rumah	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Remarks 備註 Catatan
	一	二	三	四	五	六	日	
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu	
Wash dishes 清潔碗碟 Mencuci piring								(If necessary) (如需要) (Jika di perlukan)
Mop the kitchen floor, clean it with detergent if it is greasy 清潔廚房地板, 如地面有油漬, 需用清潔劑清潔 Mengepel lantai dapur, bersihkan dengan sabun jika berminyak								(If necessary) (如需要) (Jika di perlukan)
Clean kettle and water bottle 清潔水煲及水樽 Bersihkan ketel dan botol air								
Clean the racks in the kitchen 清潔廚房內的架 Bersihkan rak dapur								
Clean the oven, microwave oven and garbage bin inside out 清潔焗爐, 微波爐, 垃圾桶裏外 Bersihkan bagian dalam dan luar oven, microwave dan tempat sampah								
Clean exhaust fan 清潔抽氣扇 Bersihkan kipas angin								
Clean the kitchen cabinets inside out 清潔廚櫃裏外 Bersihkan bagian dalam dan luar lemari dapur								
Clean wall tiles 清潔牆磚 Bersihkan ubin dinding kamar mandi								
Clean the refrigerator inside out 清潔雪櫃裏外 Bersihkan bagian luar dan dalam kulkas								
Deep clean chopper board 深層清潔砧板 Membersihkan talenan								(every 2 weeks) (每兩週) (Setiap dua minggu)
Clean rubbish shovel 清潔垃圾鏟 Membersihkan sekop sampah								(every week) (每週) (Setiap 1 minggu)
Change and wash the floor towels (Soak with bleach first) 換及洗地布(先用漂白水浸泡) Ganti dan cuci handuk lantai (rendam dengan pemutih terlebih dahulu)								
Bathroom 浴室 Kamar mandi								
Clean bathtub, sink and inside out of bathroom cabinets 清潔浴缸, 洗手盆及浴室櫃裏外 Bersihkan bak mandi, wastafel dan bagian luar dan dalam lemari kamar mandi								
Clean tooth mug and face cloth 清潔漱口盅及洗面巾 Bersihkan mug sikat gigi, handuk cuci muka								
Clean bath towels 清洗浴巾 Cuci handuk mandi								
Clean toilet seat with cleansers 用清潔劑清洗坐廁 Bersihkan dudukan toilet dengan pembersih								
Clean the toilet floor everyday, wipe it with dry cloth if it is wet 每天拖洗廁所地面, 如地面弄濕, 需用布抹乾 Mengepel lantai kamar mandi setiap hari. Bersihkan dengan kain kering jika basah								
Clean the bathroom mirror 清潔浴室鏡 Bersihkan kaca atau cermin kamar mandi								
Clean the shower curtain 清洗浴簾 Bersihkan cuci gordien kamar mandi								(every 2 weeks) (每兩週) (Setiap dua minggu)
Clean windows and exhaust fan 清潔窗戶及抽氣扇 Bersihkan jendela dan kipas angin kamar mandi								

Housework 家務 Pekerjaan rumah	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Remarks 備註 Catatan
	一	二	三	四	五	六	日	
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu	
Clean wall tiles 清潔牆磚 Bersihkan ubin dinding kamar mandi								
Clean the washing machine inside out, including washing powder container 清潔洗衣機裏外, 包括洗衣粉儲存格 Bersihkan bagian luar dan dalam mesin cuci dan termasuk tempat sabun di dalam mesin cuci								(every 2 weeks) (每兩週) (Setiap dua minggu)
Clean the door and door frames 清潔浴室門及門框 Bersihkan pintu dan bingkai pintu kamar mandi								
Recharge the battery of electric toothbrush and shaver 為電動牙刷及電鬚刨充電 Cas atau isi ulang baterai sikat gigi dan pencukur listrik secara teratur								(every 2 days & when necessary) (每兩日一次及需要時) (Dua hari 1x jika di perlukan)
Bedroom 睡房 Kamar tidur								
Iron clothes 熨衫 Menyetrika pakaian								(If necessary) (如需要) (Jika di perlukan)
Change and wash bed sheet, quilt and pillowcase 更換及清洗床單、被子及枕頭袋 Ganti dan cuci spre, selimut dan sarung bantal								
Clean beds and beddings 清潔床及床具 Bersihkan tempat tidur dan ranjang								
Wipe the drawers, cabinets and wardrobes inside out 清潔抽屜、櫃及衣櫃裏外 Bersihkan bagian luar dan dalam laci lemari dan lemari pakaian								
Clean window curtain 清潔窗簾 Bersihkan jendela dan tirai								(every 2 weeks) (每兩週) (Setiap dua minggu)
Clean windows and window frames 清潔窗及窗框 Bersihkan jendela dan bingkai jendela								
Wash pajamas 清洗睡衣 Cuci baju tidur								
Other Housework 其他家務 Pekerjaan rumah lainnya								
Water the plants 給盆栽及植物澆水 Sirami tanaman								
Charge mobile (everynight & if necessary) 叉手機電池(每晚及有需要時) Mengecas baterai ponsel (setiap malam jika di perlukan)								(If necessary) (如需要) (Jika di perlukan)
Remarks 備註 Catatan								
Breakfast at 7:00am everyday 每日七點食早餐 Sarapan jam 7.00 pagi setiap hari								
Lunch at 1:00pm everyday 每日一點食午餐 Makan siang jam 1.00 siang setiap hari								
Dinner at 7:30pm everyday 每晚七點半食晚飯 Makan malam jam 7.30 malam setiap hari								
Wake up not later than 6:15am & sleep not earlier than 10:15pm 每日不遲於六點三起身不遲於十點三睡覺 Bangun pagi tidak boleh lebih dari jam 6.15 am pagi dan tidur tidak boleh kurang dari jam 10.15pm malam								