



为了配合本年度“世界精神卫生日”的主题，大家一起来学习身心健康5大诀窍。

您每天只需拨出区区5分钟的时间，就能兼顾心理健康，轻而易举。

方法如下：



MINISTRY OF
MANPOWER

1



打电话联系家人和朋友。



MINISTRY OF
MANPOWER

2



千万别把难过的情绪憋在心里头——
——找个朋友或宿舍里的义工，把心事说出来。义工们都是前线保障关怀小组 (FACE) 之友。



MINISTRY OF
MANPOWER

3

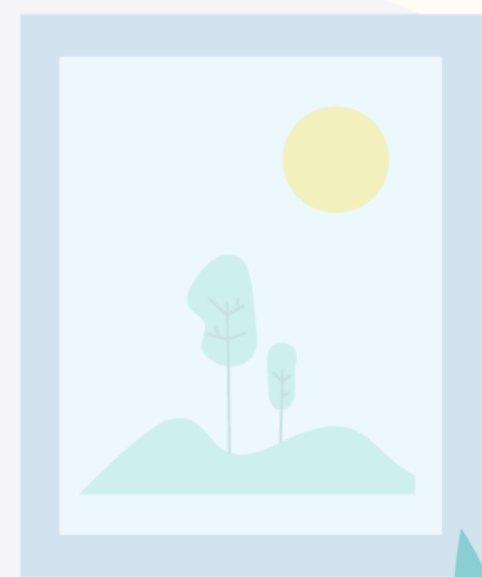


每当您面对巨大压力，感觉熬不过来，请暂时把烦恼撇开，做一些深呼吸运动。



MINISTRY OF
MANPOWER

4



拨出5分钟的时间，感恩生命中美好的事物和人物。



MINISTRY OF
MANPOWER


5



做一些简单的运动, 或者花5分钟的时间舒展身心, 理清思绪。

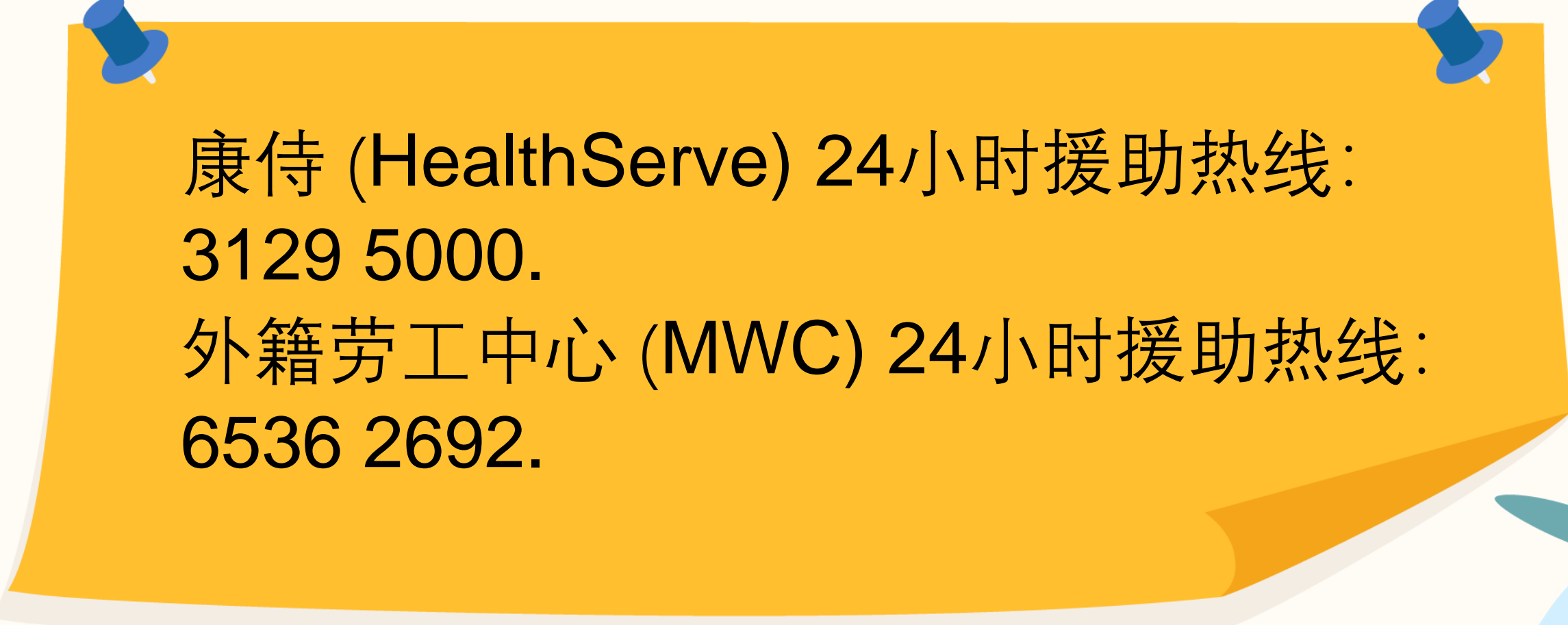


MINISTRY OF
MANPOWER



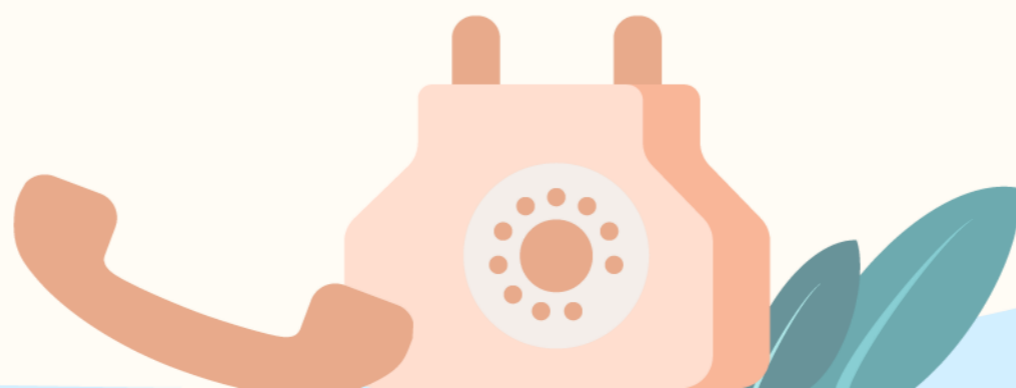
**切记：在这艰难时刻，我们与
您同行，您绝对不会感到孤立
无援。**

- 如果您需要协助，请找工作伙伴、同侪支援工长、FACE义工，或者前线保障支援小组（FAST）官员吐露心声，说说心里话。
- 您也可拨打以下“电话线上辅导”援助热线：



康侍 (HealthServe) 24小时援助热线：
3129 5000.

外籍劳工中心 (MWC) 24小时援助热线：
6536 2692.



MINISTRY OF
MANPOWER