



“Cách thích
nghỉ với cuộc
sống ở đất
nước mới,”



Để giúp Mani nguôi ngoai nỗi nhớ nhà, chuyên viên tư vấn khuyên anh gọi video về nhà hoặc xin sếp nghỉ phép về quê.

Sếp bảo cứ nghỉ phép đi, không sao hết!



Thật mừng quá!



Aru cũng động viên Mani cùng tham gia nhiều hoạt động với mình.

Mani này, chúng mình cũng nên ra ngoài nhiều hơn cho đỡ căng thẳng.



Hãy bày tỏ sự quan tâm đến bạn cùng phòng bằng cách tâm sự thường xuyên.



Luôn có một cộng đồng hỗ trợ chúng ta khi cần.

“Hãy cứ mở lòng.”



Hãy tâm sự với

bạn bè, bạn cùng phòng,
sếp hoặc chuyên viên FAST của bạn.

Hãy liên hệ

Nếu tâm trạng không ổn:
HealthServe (24 giờ)

3129 5000

Nếu bạn cần tìm lời khuyên cho công việc:
Trung tâm Lao động Nhập cư (24 giờ)

6536 2692



MINISTRY OF
MANPOWER