



# วิธีการแก้ปัญหา ในที่ทำงาน,

ผมทำงานไม่ได้เลย  
ผมเครียดมาก

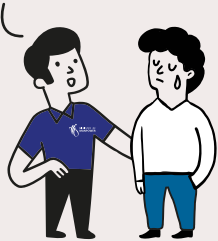


ผมเข้าใจนายนะเหวินเค่อ



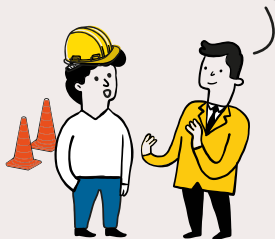
เจ้าหน้าที่ FAST เข้ามาช่วย  
แก้ไขปัญหาของเหวินเค่อ

เหวินเค่อ คุณเป็นยังไงบ้าง ถ้ามีปัญหา  
คุณ โทรหาศูนย์บริการคนงานชาวต่าง  
ชาติหรือพูดคุยกับฉัน ได้ะครับ



เจ้าหน้าที่ FAST ยังแนะนำให้เหวิน  
เค่อพูดคุยกับนายจ้างเกี่ยวกับความคาด  
หวังในการทำงาน

ขอบคุณที่บอกกับผมว่าคุณยังไม่หายจาก  
การบาดเจ็บนะเหวินเค่อ ผมจะปรับ  
เปลี่ยนงานให้คุณ

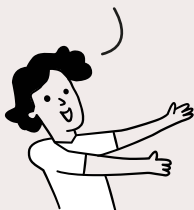


เหวินเค่อสามารถจัดการเวลาและ  
ทำงาน ได้ดีขึ้นหลังจากพูดคุยกัน

นายคูมีความสุขขึ้นนะ



เราควรพูดออกมาเมื่อเผชิญกับปัญหา  
การพูดระบายความเครียดออกมาเป็นขั้นแรกใน  
การขอความช่วยเหลือที่จะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น



แจ้งขอ  
ความช่วยเหลือ



# พูดคุยกับ

เพื่อน เพื่อนร่วมห้อง หัวหน้างาน หรือเจ้าหน้าที่ FAST

## โทรหา

ถ้าคุณรู้สึกหดหู่:

HealthServe (ให้บริการ 24 ชม.)

**3129 5000**

ถ้าคุณต้องการคำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องงาน:

ศูนย์บริการคนงานชาวต่างชาติ (ให้บริการ 24 ชม.)

**6536 2692**



MINISTRY OF  
MANPOWER