



# 点亮您的生活!

健康生活指南

# 新常态对每个人来说都是个艰难时期。

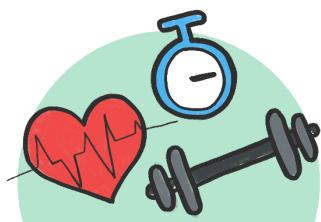
冠病疫情改变了我们新加坡的生活和工作方式。在您适应新常态的当儿，您或许会感到心焦或担心您的财务、家庭、朋友和健康…



但是请记住  
在这个时期有这种感受是正常的。  
对每个人来说，这是个史无前例的时期。

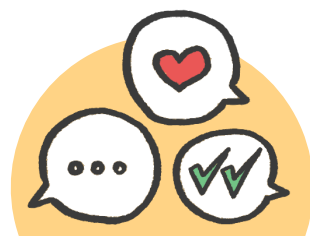
# 请照顾好您的身体健康，保持精神愉快…

在这个时期，照顾好您自己的身体、社交和情感福利至关重要！若是您照顾好自己，您即可照顾好您的家庭。



1

您有没有好好的运动和睡眠？



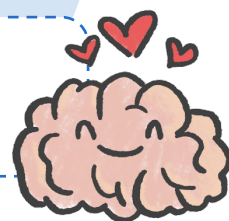
2

您是否继续和您的朋友保持联系？



3

您是否知道您的思想，尤其是负面思想？



# 压力能够影响您!

你或许没意识到，压力能影响我们的感受、我们的思想和我们的行动。至关重要的是要注意以下征兆并寻求帮助，您的情况才会好转。



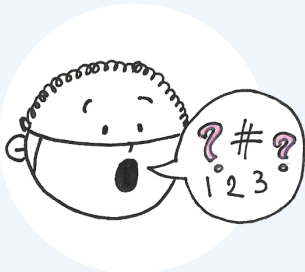
睡眠不足或睡眠过多



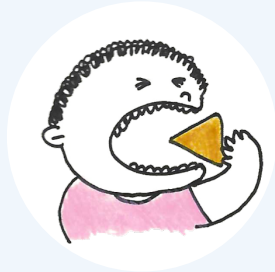
对酒精的依赖



脾气暴躁或容易发怒



行为举止改变  
(例如说话不正常)



体重减轻或增加



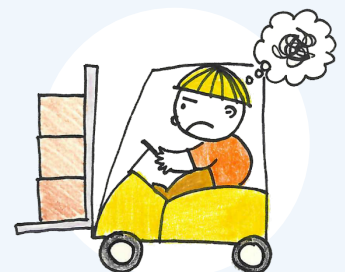
无法控制自己的思想



失去兴趣的征兆



时常感到恐惧及/或  
心跳加速，呼吸困难



进行日常工作有困难

# 如何保持积极和管理压力及忧虑？

1



与您的朋友和家人保持联系，无论是在宿舍里或在电话线上。

2

不要把苦闷积压在心，而是要向朋友或辅导员吐露。您也可以采取感恩与接受的态度，把精神集中在您所能改变的事务。



3



进行例常的生活，包括运动、享用健康餐饮和确保有充足的睡眠。

# 请记住，这里随时都会有人助您一臂之力！



在艰难时期您并非孤立无援 – 随时可获得帮助！  
主要是您必须尽早寻求帮助…

1. 在宿舍里或在工作时向您的伙伴/朋友提出。

2. 拨我们远程辅导电话热线

i. 客工援助组织“康侍”

的24小时热线是

+65 3129 5000

ii. 外籍劳工中心

+65 6536 2692 (24/7)

iii. Hear4U WhatsApp:

6978 2725 (英语)



以下是您有其他问题时可联系的人：



## 关于雇主问题

- 向人力部 (MOM) 的FAST负责人提出
- 拨电话给人力部，电话号码：6438 5122 (周一至周五：上午8时30分至下午5时30分，周六：上午8时30分至下午1时)
- 请浏览：[mom.gov.sg](http://mom.gov.sg)

## 关于健康问题

- 请到最靠近的附设在休闲中心或宿舍里的医疗中心
- 通过FWMOMCare 手机应用程序利用远程医疗服务求医
- 请到“康侍”的芽笼诊所 (开放时间是每逢星期二至星期四傍晚6时30分至晚上9时)

## 关于诈骗问题

- 拨电话 999

我们刻意留白本页

这本免费小册子以孟加拉文、淡米尔文、华文、越南文及缅甸文印就。若是您想要为您的机构添置多本，请致函 [www.mom.gov.sg/efeedback](http://www.mom.gov.sg/efeedback) 或 [mybrothersg@nus.edu.sg](mailto:mybrothersg@nus.edu.sg)。

详细资源请浏览：

- 1) [www.mybrother.sg](http://www.mybrother.sg) 并跟踪My Brother SG面簿 [www.facebook.com/mybrothersg](https://www.facebook.com/mybrothersg) 以获取保健贴士
- 2) [www.mom.gov.sg](http://www.mom.gov.sg)并跟踪人力部面簿 [www.facebook.com/sgministryofmanpower](https://www.facebook.com/sgministryofmanpower)

由人力部和My Brother SG（一个全国性的热爱与客工交流的机构网络）联合与Project DAWN特别工作小组合作呈献。成员来自保健和专为客工社群服务的非政府机构。

Kitesong Global提供插图版权

