

保持身心健康



感谢您跟我们同心协力，保持身心健康，这对我们至关重要。心理健康包括我们的思想、感觉和行为举止。在危机时刻，人们感到焦虑、混淆、压力、悲伤和愤怒，是一件很正常的事。

若要更好地应付这种郁闷心情和担忧，请遵照我们所提供的诀窍和贴士，保持积极的心态和快乐的心情！

请保持活跃，多做这些运：

- 呼吸吐纳运动（所有的步骤，重复做5次）
 1. 吸气（4秒钟）
 2. 憋气（4秒钟）
 3. 吐气（4秒钟）
 4. 憋气（4秒钟）
- 呼吸吐纳和放松肌肉视频
(由CMSC提供)



孟加拉语



英语



华语



淡米尔语

保持身心健康

- 呼吸吐纳运动 (由HealthServe提供)



呼吸吐纳运动



衷心感谢以下非政府组织提供资源，协助使客工的身心更加健康。Covid-19 Migrant Support Coalition (CMSC), Crisis Relief Alliance (CRA), HealthServe and Migrant Workers' Centre (MWC)



MINISTRY OF MANPOWER
人力部