



MINISTRY OF
MANPOWER

CONNECT

with

ACE

客工电子简报月刊



2022年
12月刊



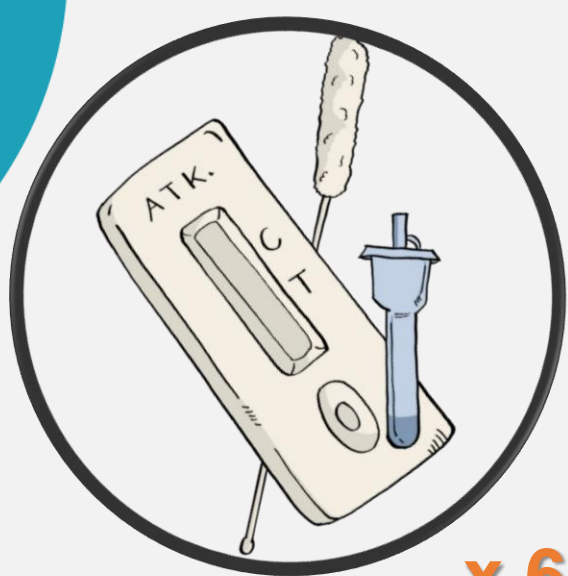
本期内容有：

重要宣布

如何预防糖尿病、高胆固醇和高血压

活动亮点

重要宣布



x 6

我们将赠送

6个抗原快速检测仪

给住在客工宿舍的客工们

如果您住在下列客工宿舍内：<https://go.gov.sg/dorms-kits>

- 从 2022 年 12 月 17 日起，您可以向客工宿舍业者领取6个抗原快速检测仪。

如果您所居住的客工宿舍不在上述链接所列出的名单内：

- 您可以前往高琳、本茱鲁或顺利休闲中心领取抗原快速检测仪。

领取的日期和时间如下：



23年1月7日 (六)	上午11时至晚上7时
23年1月8日 (日)	上午11时至晚上7时
23年1月11日 (三)	下午4时至晚上9时
23年1月14日 (六)	上午11时至晚上7时
23年1月15日 (日)	上午11时至晚上7时
23年1月18日 (三)	下午4时至晚上9时

请于12月18日
跟我们一起欢
庆国际移民日！

12月18日晚上11点钟开始，在以下4个休闲中心，观看卡塔尔世界杯足球赛大决赛直播！



LET'S CELEBRATE

INTERNATIONAL MIGRANTS DAY 2022

@ LITTLE INDIA
SUN, 18 DEC 22 | 2PM - 9PM

Taste of Home Fiesta



高琳休闲中心
本茱鲁休闲中心
德鲁山休闲中心
大士南休闲中心

Goodie Bags* & Activity Booths



Migrant Worker Talent Showcase

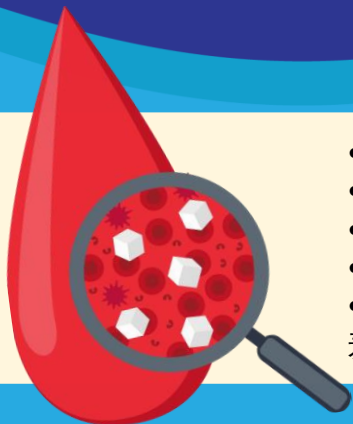


*While stocks last

Organised by



学习如何预防糖尿病、高胆固醇和高血压！

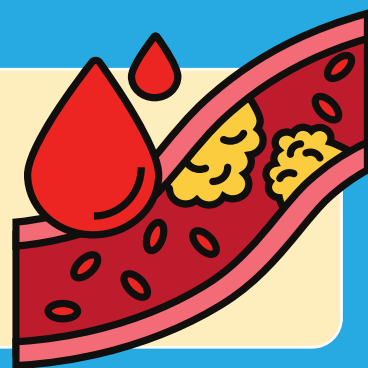


预防糖尿病

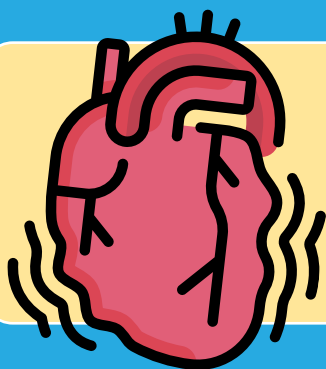
- 选择吃较健康的食物
- 以白开水取代含糖的饮料
- 戒烟、戒酒、或是减少烟酒量
- 多做运动，例如：散步或跑步
- 多吃高纤维食物，如 moong dal 燕麦、豆类、杏仁、小麦饼干或原味酸奶

预防高胆固醇

- 均衡饮食，少吃高盐食物
- 保持活跃——快步行走，或参加足球或板球等运动
- 烹饪时，使用低脂酸奶/牛奶，避免使用椰奶
- 少吃肥肉（羊肉），并在烹饪或吃之前，去除肉类中的可见脂肪



预防高血压



- 睡得好
- 戒烟、戒酒，或是减少烟酒量
- 管理自身面对的压力，向他人倾吐自己面对的问题，参加放松身心的活动，做呼吸练习
- 坚持健康饮食——限制自己摄取动物脂肪、红肉和椰奶的分量

欲知关于健康生活和心理保健的详情，请登录以下网站：
<https://go.gov.sg/health-library-mws>



对我们而言，您的心理健康也至关重要！

如果您需要人聆听心声，您可拨打以下热线：

- 康侍（24 小时热线）→ 3129 5000
- 外籍劳工中心（24 小时热线）→ 6536 2692



活动亮点

国际移民日庆祝会开幕活动

我们在12月10日于白桥民众俱乐部举行了“友伴客工工友”庆祝活动，为国际移民日拉开序幕。

我们很欣慰看到客工们和社区里的居民在嘉年华会上彼此交流、互动，共度美好时光。感谢摩棉—经禧居民和社区伙伴们联办这项活动。

国际移民日的一系列活动，并没有就此结束——12月18日，在小印度的柏芝路，还有表演、美食、礼包赠送、游戏等活动！请扫描本页面底部的二维码，进一步了解更多关于国际移民日的其他活动，欢迎大家踊跃参加！



新加坡iFly与客工同欢共乐



客工们第一次体验室内跳伞运动，大家都玩得不亦乐乎！

许多客工表示，他们很想再来玩一趟，而且要带他们的家人一起来体验。

感谢“iFly新加坡”与我们合作，为我国的客工带来欢乐，让他们体验这种全新的体育运动，并与朋友们共同留下美好的回忆！

客工社群嘉年华

11月27日，超过700名客工在克兰芝休闲中心参与一系列的活动，并乐在其中。除了现场音乐、游戏摊位和幸运抽奖以外，他们还获得了礼包和印度黄姜饭晚餐。嘉年华现场也提供免费理发服务。

许多客工也参观了设于克兰芝休闲中心的图书馆。这可是休闲中心中首个为客工开办的图书馆！

感谢新加坡警察部队、希望工程联盟与我们一起联办这个活动！



请扫描此二维码了解更多关于本年度国际移民日的各项活动，欢迎踊跃参加！



请密切关注我们的官方频道，以获取最新的消息和资料！

-  [保障、关怀与接触小组的面簿Facebook页面](#)
-  [保障、关怀与接触小组的TikTok抖音视频道](#)
-  [人力部的优兔 \(YouTube\) 频道](#)

