



如何在陌生的国家适应生活

曼尼，最近怎么样啊？



不如我们打电话去康侍 (HealthServe)。我想他们能提供帮助。



曼尼约见康侍的辅导员谈谈。

嗨！曼尼，你感觉如何？



为了纾解曼尼的思乡之情，
辅导员建议他跟家人视频通
话或向老板请假回国。

老板说可以请假！



那真是好消息！

阿鲁也鼓励曼尼跟他
一起参与活动。

曼尼，我们也应该
多花些时间到户外减压。



适时跟室友聊天，
增进情谊，表达关心。



如有需要，这里总会
有能够提供援助的社
群帮助我们。

“鼓起勇气，
向外求助。”



倾谈

找你的朋友、室友、主管或
FAST人员谈谈。

致电

如果你情绪低落，请拨打：
康侍 HealthServe (24小时)
3129 5000

如果你需要与工作相关的建议，
请拨打：
客工中心 (24 小时)
6536 2692



MINISTRY OF
MANPOWER