



“如何处理 个人问题”

兄弟，这个月我需要
寄钱回家，但是……



阿云，你看起来很紧张。
我在听着。还是你想试
着跟 FAST 人员谈谈？

聊天时，FAST 人员得知阿
云在汇款方面需要帮助。

这个应用程序...容易使用...
没有隐藏费用。



FAST人员还让一位ACE护士来帮助情绪低落的阿云。

嗨，阿云，
你感觉如何？



护士还教导阿云一些压力应对技巧，以及在哪儿可以获得支持与援助。

试着跟康侍的辅导员谈谈，
或者如果你觉得不舒服，
可以前往最近的医疗中心。



记得，别压抑你的情绪。
鼓起勇气，向外求助，
周遭的人会给你支持。



“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