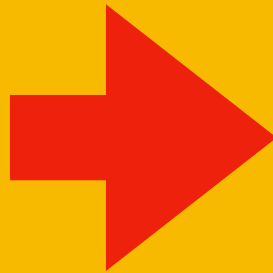


标签此链接:P



生活健康小指南



Updated 5 July 2020

关于我们

朋友，你好！

我们是来自**2019**冠状病毒客工援助联盟的心理卫生社工团队。

此手册内容包括我们所汇编的活动和相关资源，供您参考。

希望您踊跃参与我们的活动！



我们的网址

欲知更多信息，请浏览我们的网站

sgmigrant.com



Home Page

COVID-19



NEED HELP?



EDUCATION



WELLNESS



RECREATION





我们的健康养生课程

(英语) <https://www.sgmigrant.com/en-wellness>

(淡米尔语) <https://www.sgmigrant.com/ta-wellness>

(孟加拉语) <https://www.sgmigrant.com/bn-wellness>

(华语) <https://www.sgmigrant.com/ch-wellness>



您是否感觉压力很大、时时焦虑、或难以入睡？

✓ 意识到自己何时感到压力并照顾好自己的身心健康

✓ 了解一些可以缓解压力的方法



让我们一起尝试一下深呼吸和肌肉放松运动



“尝试肌肉运动后，我就很想睡觉。你们不妨尝试一下吧！” - **BILLAL**, 参与者

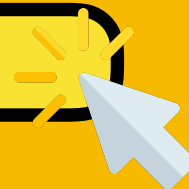
请浏览我们的网站，查看我们的健康意识课程吧！



请观看新加坡音乐家Shabir 为你创作的网络音乐剧

在此观看

<https://tinyurl.com/lettersweb1>



Letters: Shabir x 馨乐团

本节目呈现淡米尔诗人 **BHARATHIER** 和
馨乐团的诗歌演奏

淡米尔
语配英
文字幕



让我们通过诗歌和音乐，体验一段充满希望、决心和勇气的旅程。

将你的诗歌表演视频发送到 [HTTP://M.ME/SGWEPALS](http://m.me/sgwepals)
或 [HTTP://M.ME/SINGAPOREMIGRANTFRIENDS](http://m.me/singaporemigrantfriends)

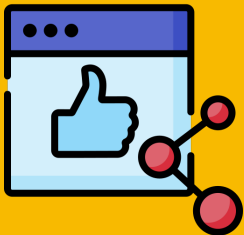


想要于**WePals** 交个新朋友吗?

注册**WEPALS**。给我们发个讯息:



<https://m.me/sgWePals>



在我们的面簿页面点赞:

<HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SGWEPALS/>

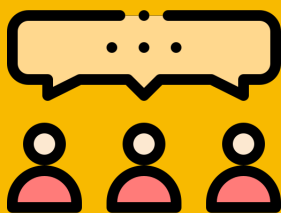
并与您的朋友分享!

加入我们的语言交流团体！

加入**WETALK**！在此填写表格：

<https://tinyurl.com/cmscwetalk>

让我们互相学习彼此的语言，例如英语，中文和孟加拉语



我们也可以通过
WHATSAPP和游戏进行
交流！

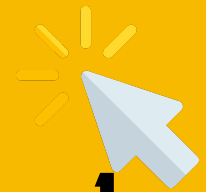


你想为亲人制作电子贺卡吗？

请通过

<https://tinyurl.com/cmscecard>

挑选你喜欢的卡片设计



1

挑选你喜欢的卡片设计

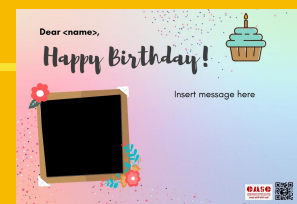


在此留言

2

3

添加照片



4

通过**WHATSAPP** 接收电子贺卡



把此活动分享给你所有的朋友吧！这样，他们也能发送电子贺卡给亲人。

有任何疑问？通过

AMANDACKL20@GMAIL.COM 联系我们

来加入由【Art of Living】提供的放松活动

只需加入我们的放松小组

<https://www.facebook.com/groups/liketorelax/>

或进入我们的WhatsApp群组

(淡米尔语) <https://tinyurl.com/relax140>

(孟加拉语) <https://tinyurl.com/relax110>

(华语) <https://tinyurl.com/relax120>

(印地语) <https://tinyurl.com/relax130>



加入我们的放松课程，我们将介绍长期呼吸技术和轻度伸展运动，以减少此期间的压力和焦虑，由经验丰富的【ART OF LIVING】老师授课。



无需垫子。人来即可！

加入我们的社交媒体！

看看这些精彩的内容！

想要跳舞吗？



保持身心活跃，参加我们的抖音舞蹈挑战！有机会赢奖！

展示与讲述

加入我们在**FACEBOOK**上的“展示和讲述”活动，您可以在**FACEBOOK**上载图片并与所有人分享您独特的故事！



还有很多活动！

与我们联系！



[tiktok.com/@cmssc.sg](https://www.tiktok.com/@cmssc.sg)



我们的抖音账号



<https://www.facebook.com/groups/sgmigrantfriends/>

我们的Facebook小组



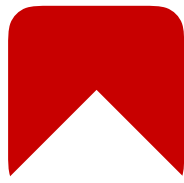
<https://www.facebook.com/singaporemigrantfriends/>

我们的Facebook页面



加入我们，因为我们很高兴能收到您的来信！

标签此链接:P



再见 <3