



MINISTRY OF
MANPOWER

CONNECT

with ACE

客工电子简报月刊



11月
2022年



在这一期:

联系 MOM

让您生活更健康的
小贴士

本茱鲁休闲中心
屠妖节庆祝活动

重要宣布



正面临着什么问题吗？ 使用FWMOMCare中的 “联系 MOM” 功能



您提交请求后，一名
人力部人员将在**3天内**
(周末和公假不包括在
内)联系您

登入
FWMOMCare，
然后去主页找
寻这个图标

让您活得更加健康的小贴士

吸烟

为什么吸烟有害？

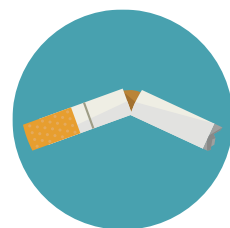
吸烟会增加以下风险：

- 癌症
- 心脏病
- 中风
- 糖尿病
- 肾功能衰竭



如何戒烟：

- 亲手写下必须戒烟的理由，用以激励自己。
- 选好想戒烟的方法，例如：随着时间逐渐减少吸食香烟；恳请朋友在您点香烟时出言阻止。
- 设定某日开始戒烟，而且坚持从此不再抽烟。
- 先设定小目标，并在实现不抽烟的目标时奖励自己（例如：坚持1个星期、1个月、3个月和6个月不抽烟等）。
- 把戒烟意愿告诉您的亲人，让他们在您戒烟的过程中给予您支持与鼓励。



酒精的饮用

如何做个负责任的饮酒者？

- 与医生确认您是否适合饮酒（尤其是在您服药期间）。
- 在饮酒之前和饮酒之时进食。
- 慢速饮酒。
- 开车、操作设备和机器之前，千万不可饮酒。
- 不可超越酒精限度（即2罐啤酒）。
- 要懂得拒绝喝酒，须懂得说“不”。



如果您发现酒精已经对您的工作和日常生活造成困扰，请向他人求助。

- 外籍劳工中心 - 6536 2692
- 康侍 - 3129 5000



更多关于健康生活的贴士，请参阅：

<https://go.gov.sg/health-library-mws>



庆祝活动的亮点

本茱鲁休闲中心的屠妖节庆祝活动

今年主要的屠妖节嘉年华在本茱鲁休闲中心举行，大约3000名工友观赏了表演和参加了精彩的游戏。

在浓浓的佳节氛围下，我们的外籍工友们尽享美味的屠妖节小吃。我们希望大家都度过了一个快乐难忘的屠妖节庆祝会！



在克兰芝休闲中心举行的卡巴迪锦标赛

克兰芝休闲中心举办了自疫情发生以来的首个卡巴迪锦标赛。

一共有98名选手参与了这项锦标赛。恭喜Team KMP在此次锦标赛获胜！



新加坡动物园一日游

一群ACE之友 (Friends of ACE, 简称FACE) 的义工和外籍客工在新加坡动物园度过了充满欢乐的一天。沉浸在动物园饱览园内的所见所闻，大家都尽兴而归。

通过这次的出游，我们的ACE人员得以与客工们联络感情，并藉此机会与他们分享了更多有关“ACE之友”的信息！



请扫描此处的二维码，更进一步了解有哪些线上和线下活动，适合您参与。



<https://sgp.gov.sg/works/hallmarks-chinese-34802>

请密切关注我们的官方频道，以便获取最新的消息和更新的材料！

 [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抖音频道](#)

 [人力部的优兔 \(YouTube\) 频道](#)

