

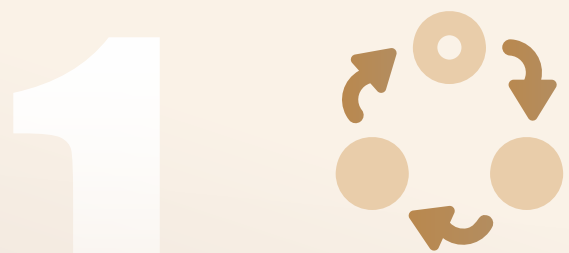
職場壓力管理技巧

是否常常覺得壓力大、疲憊不堪？

長時間工作帶來的負擔與人際關係問題

可能會影響你的健康和心情！你也可以這樣做：

建立支持系統



1
與同事建立
良好關係



2
尋找主管
或人資部門支持



3
多跟家人朋友
分享感受



培養健康習慣



養成運動習慣



均衡飲食



確保充足睡眠

請點擊

服務指南

進階服務



移工就醫協助
(就醫地圖)



移工聘僱許可



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR



工作壓力影響生活時，
尋求心理諮商的專業幫助，
也可點擊**LINE@移點通**
使用選單中的「就醫地圖」
進行使用



Workplace stress management techniques



Do you often feel
stressed and extremely fatigued?

⚡ The burden and interpersonal problems caused by long working hours can impact your health and mood, but this can be avoided by observing the following:

Establish a support system



1
Establish good relations with colleagues



2
Seek the support of your supervisor or the human resources department



3
Share your feelings with friends and family more often

Cultivate healthy habits



Engage in regular sporting activities



Eat a balanced diet



Make sure you get enough sleep

Please click

Service guide

Additional services

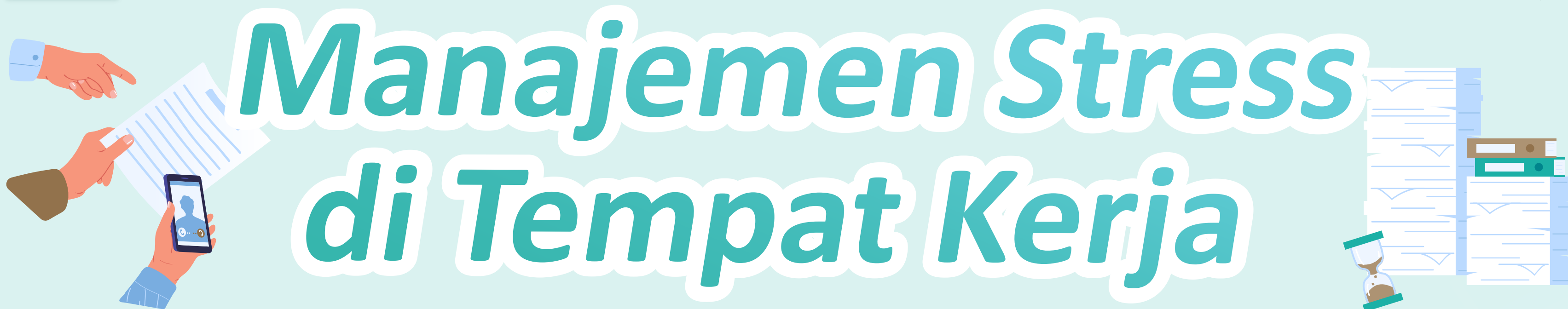
Medical assistance for migrant workers (Medical map)

Migrant worker employment permit

勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR



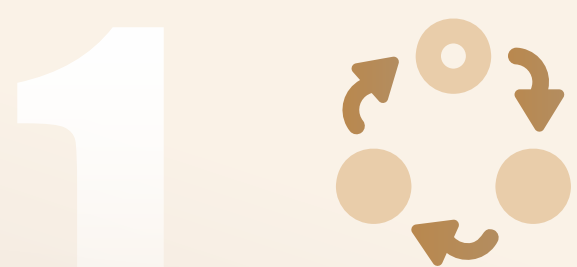
When work related stress impacts your life seek out the professional help provided by psychological counseling. You can also click **1955 E-LINE** and use the "Medical Map" listed in the menu



Manajemen Stress di Tempat Kerja

Apakah Anda sering merasa stress berat, sangat lelah?
Bekerja dalam jangka waktu panjang **memberikan beban dan masalah interpersonal**, mungkin dapat memengaruhi kesehatan dan emosi Anda! Anda juga bisa melakukan berikut ini:

Membangun Sistem Pendukung



1
Membangun hubungan baik dengan rekan kerja



2
Mencari dukungan dari supervisor atau divisi personalia



3
Lebih sering berbagi perasaan dengan teman dan keluarga



Membina Kebiasaan yang Sehat



Mengembangkan kebiasaan olah raga



Pola makan seimbang



Memastikan tidur yang cukup

Silakan tekan



Saat stress kerja memengaruhi kehidupan, carilah bantuan konsultasi psikolog profesional, juga dapat menekan pilihan

"Peta Medis"

di **LINE ID: @1955mw_id**



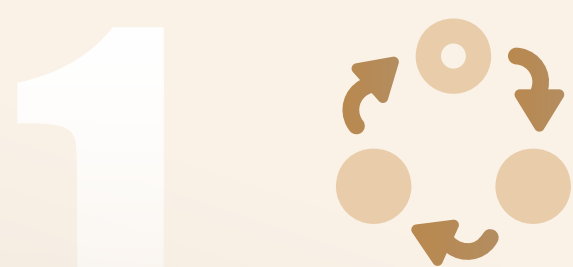
Cách quản lý căng thẳng tại nơi làm việc



Bạn thường xuyên cảm thấy **căng thẳng và kiệt quệ**?

⚡ Gánh nặng của giờ làm việc dài và các vấn đề trong mối quan hệ giữa các cá nhân, có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và tâm trạng của bạn! Bạn có thể làm như sau:

Xây dựng hệ thống hỗ trợ



1
Xây dựng mối
quan hệ tốt với
đồng nghiệp



2
Tìm sự hỗ trợ từ chủ
quản hoặc phòng
nhân sự



3
Chia sẻ cảm
xúc với gia đình
và bạn bè

Xây dựng thói quen lành mạnh



Tạo thói quen
tập thể dục



Chế độ ăn
uống cân bằng



Đảm bảo
ngủ đủ giấc

Vui lòng
nhấp vào

Hướng dẫn dịch vụ

Dịch vụ nâng cao

Tổ trợ y tế cho
lao động nhập cư
Bản đồ nơi điều trị
y tế

Giấy phép được
truyền đạt của lao
động nhập cư

勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR



Khi áp lực công việc ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn, bạn có thể tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp từ chuyên gia tư vấn tâm lý.

Bạn cũng có thể nhấn vào mục "Bản đồ Y Tế" trong menu của tài khoản **LINE@E-LINE**.

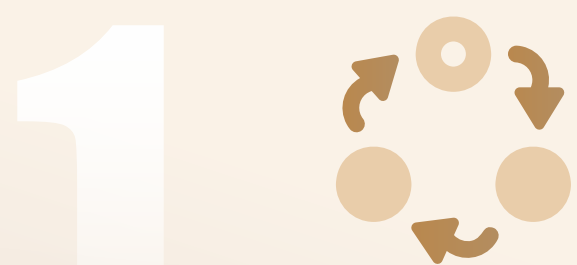


เทคนิคการจัดการ ความเครียดในที่ทำงาน



คุณรู้สึกเครียดและเหนื่อยล้าบ่อยๆหรือไม่? **การะจากการทำงานเป็นเวลานานและปัญหาความสัมพันธ์ในที่ทำงาน** อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและอารมณ์ของคุณ! คุณสามารถจัดการได้ดังนี้

สร้างระบบสนับสนุน



1 สร้างความสัมพันธ์ที่ดี
กับเพื่อนร่วมงาน



2 หากการสนับสนุนจาก
หัวหน้าหรือฝ่าย
ทรัพยากรบุคคล



3 พุดคุยแบ่งปันความ
รู้สึกกับครอบครัว
และเพื่อน



ปลูกฝังนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ



สร้างนิสัยในการออกกำลังกาย



รับประทาน
อาหารให้สมดุล



นอนหลับให้
เพียงพอ



เมื่อความเครียดจากการทำงานส่งผล
กระทบต่อชีวิต ให้ขอความช่วยเหลือ
จากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาหรือ
สามารถเข้าไปที่ **ไลน์1955** จากนั้น
คลิก "แผนที่สถานพยาบาล"

