



康侍2019年新型冠状病毒(COVID-19) 信息和援助资源

热线 | 远程辅导诊所



如果您需要能倾听您的人，请
WhatsApp简讯我们的援助热线
或在以下网址报名参与小组远程
辅导。



+65 31384443 |



bit.ly/hstok2me



网站

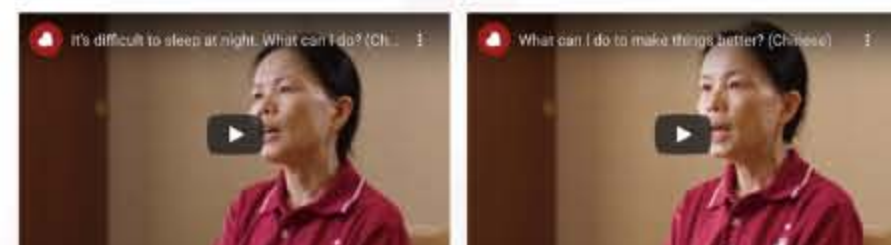
欲知更多有关心理健康的问题（如：我晚上睡不着觉，怎么办？）您可以参阅：



covid19.healthserve.org.sg



如何应付思想和情感
COPING WITH THOUGHTS AND EMOTIONS



我们为什么需要应付自己的思想和情感?
Why do we need to cope with our thoughts and emotions?