

# 点燃 希望

 @MyBrotherSG

 [www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19)

Copyright © Kitesong Global



亲爱的兄弟，

我们知道过去几个月对您有多辛苦。新型冠状病毒如无法预测的风吹来，并破坏了我们的生活。

是一位外籍劳工兄弟告诉我：“即使我的风筝绳断裂，我仍然可以将绳子绑在一起，让我的梦想再次翱翔。”

我的兄弟，这本手册是因您那了不起的韧性而为您准备的。即使您遭受了巨大的磨难，失望和痛苦，知道您并不孤单。

保持希望。

祝福，

我的新加坡兄弟 (My Brother SG)

# 点燃希望

即使希望变得渺茫

总会有出路的

不要失去  
希望。

您的梦想可以  
再次带您  
飞翔



# 找一个新的伙伴



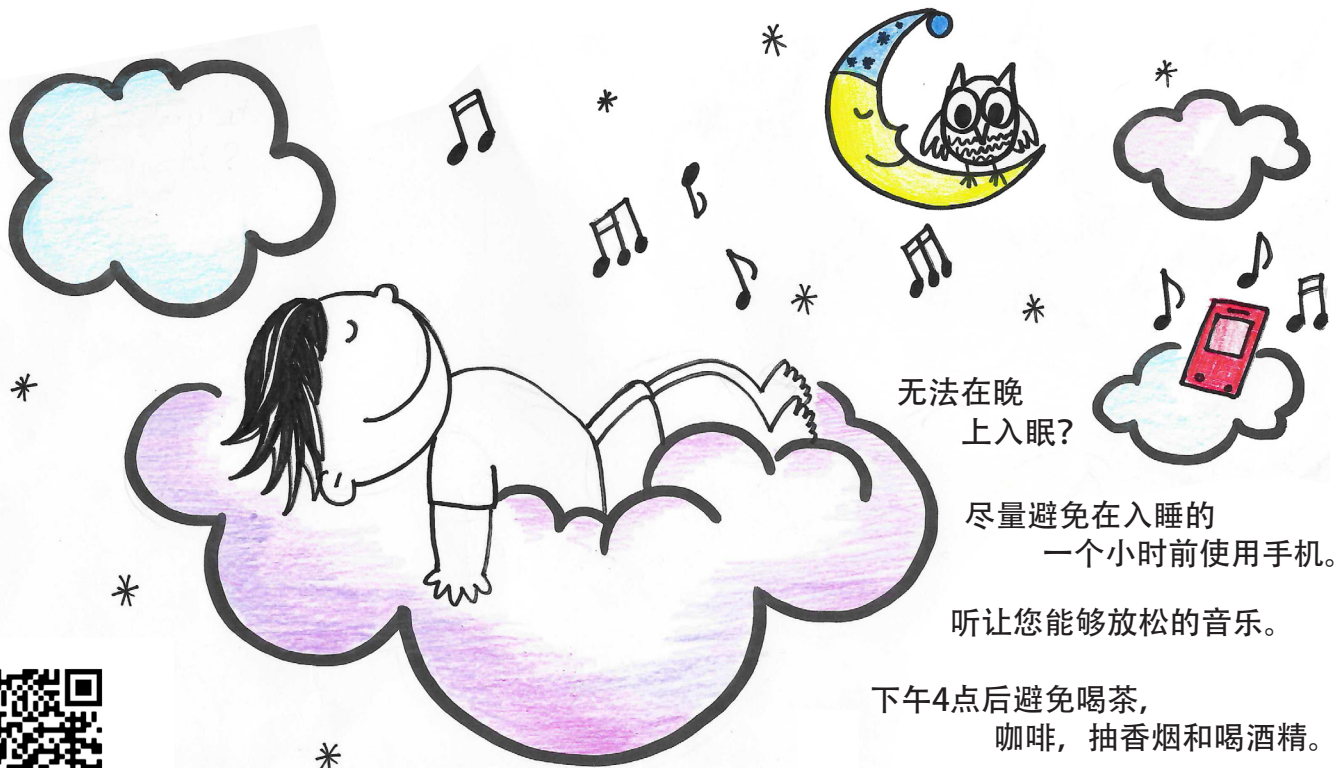
# 与亲人联系

不要等到明天。

今天让您的爱  
们感受到您对  
他们的珍惜。



# 晚上睡个好觉



无法在晚上入眠？

尽量避免在入睡的一个小时前使用手机。

听让您能够放松的音乐。

下午4点后避免喝茶，咖啡，抽香烟和喝酒精。



# 在白天保持活跃

无法在晚上  
入睡？



您可以做箭步蹲

在白天保  
持活跃



常常做伸展运  
动舒展筋骨



您可以做俯卧撑

# 小心防诈骗者





# 把黑暗推后



# 保持坚定的心神

经历隔离

并不容易



若我们保持  
坚定的心神，



我们可以一起度过并且克服困难

“ 自从新型冠状病毒爆发以来的好几个月，我们许多兄弟都被困在房间里。这损害了我们的心理健康。

最近，有一位外籍劳工兄弟因感受到长期孤立的影响，就打电话给我。他告诉我，“兄弟，这令人窒息，我受不了了。请帮忙。”

起初，我不知该说什么。然后我告诉他闭上眼睛，反复深呼吸，进行镇静的呼吸运动。

我安慰她，然后打电话给一个朋友把他介绍给一个

非政府组织（NGO）。

非政府组织（NGO）帮助了他。其实这本书里有许多帮助热线。

让我们尽力互相支持。我们应该与家人和朋友保持联系，以便在需要时刻可以互相帮忙。

当我们请求帮忙时，  
是勇敢而不可耻的  
事。总会有希望。

— Omar Shipon Faruque  
来自孟加拉国的新加坡  
外籍劳工

# 要勇敢。敢于求助。

我感到伤心，  
睡不着，  
我感到疲倦，  
失去胃口…

这样的状态已经有两个星期。也许我应该求助，可是我不要显得软弱…

哇！求助是我干过最勇敢的事。  
我很开心我把挣扎提出来！



如果您的分数达到5分或以上，请WhatsApp +65 31385488与康侍分享您的故事。

如果您的分数为1-4，并且想交更多朋友，请用 - <https://m.me/sgWePals>

过去的两个星期，您多常因以下任何问题感到困扰？	完全没有	好几天	超过半个星期	几乎每一天
1. 做事很少兴趣或乐趣	0	1	2	3
2. 情绪低落，忧郁或绝望	0	1	2	3
3. 有困难或无法入睡，或睡太多	0	1	2	3
4. 感觉疲劳或精神不争	0	1	2	3
5. 没胃口或吃太多	0	1	2	3
6. 因自己感到不好受 - 或则觉得自己是个失败，或让自己或家人失望	0	1	2	3
7. 无法集中精力，例如当看报纸或看电视	0	1	2	3
8. 动作或说话如此缓慢，以至于其他人可能会注意到。或相反 - 如此烦躁不安或躁动不安，导致比往常欲动了较多。	0	1	2	3
9. 认为自己死了会更好，或想过某种方式伤害自己	0	1	2	3

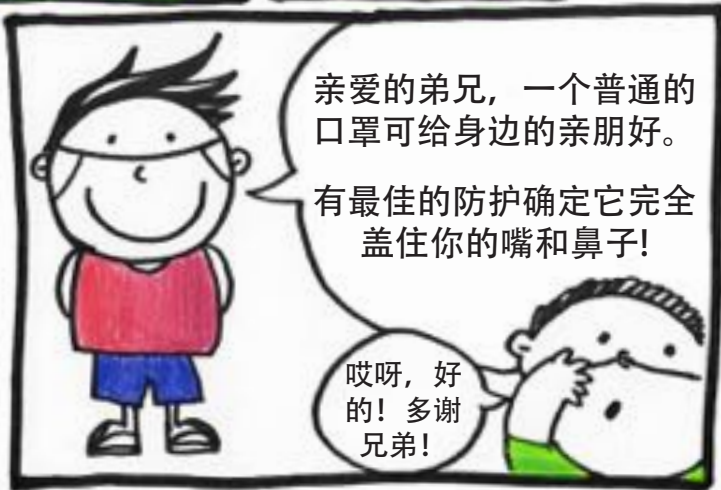
总分: 1-4 最少忧郁; 5-9 轻度忧郁; 10-14 中度忧郁; 15-19 相当严重忧郁; 20-27 严重忧郁

# 最好的，是什么？



嘿，你在做什么？

尝试使用不同的口罩！  
我想知道哪种最适合我？



亲爱的弟兄，一个普通的口罩可给身边的亲朋好。

有最佳的防护确定它完全盖住你的嘴和鼻子！

哎呀，好的！多谢兄弟！

# 我们不会被病毒打倒！





您是我们  
的一份子。

我们一定  
会照顾您！

## 记得，我们在乎您

康侍想了解您的故事！请与我们分享您的经验与过程感触。

- 康侍WhatsApp辅助热线：  
+65 31385488
- 或者报名线上辅导诊所：  
[bit.ly/hstok2me](http://bit.ly/hstok2me)

---

想交个新加坡朋友吗？请上网报名：  
<http://m.me/sgWePals>

---

其他相关协助资源：

- 至于冠状病毒疾病的资料：  
<http://covid19.healthserve.org.sg>
- 至于保持健康：  
[www.sgmigrant.com](http://www.sgmigrant.com)



亲爱的兄弟，

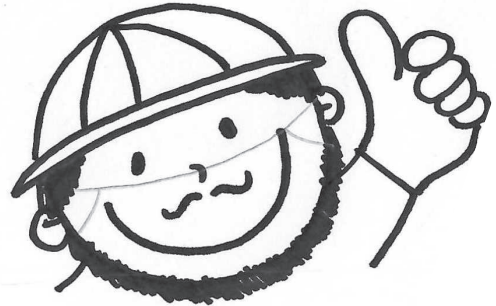
我们希望您喜欢这本小册子！

若要关注更多激动人性的更新，并  
观看与专家的脸书实况会议，请点  
赞并关注 My Brother SG 在  
[www.facebook.com/mybrothersg](http://www.facebook.com/mybrothersg).

我的新加坡兄弟 (My Brother SG)



请点赞并关注  
@My Brother SG



## CREDITS

### *Illustrations and Curation:*

Dr Tam Wai Jia

### *Graphic Design:*

Lydia Phoon

### *Special Thanks To:*

Prof Dale Fisher

Prof Chong Yap Seng

Prof Aymeric Lim

A/Prof Malcolm Mahadevan

Omar Faruque Shipon

Dr Louisa Sun

Dr Muntasir Mannan Choudhury

Dr Hamid Razak

Dr Abhishek Mathew Abraham

Justin Paul

Jewel Yi

### *Our Student Engagement Team:*

Avelyn Aw

Shaun Lim

Ong Hui Juan

Sachi Sabharwal

Jodie Hung

### *Translators:*

Naheed Akhter

Tulika Mitra

Subrata Das

Dr Abhik Roychoudhury

Malina Halim

Dharshini Manoharan

Kripashree Suryaprakash

Ranganathan Senguttuvan Krithika

Nivaashini Suriya kumar

Uma Kanagalingam

Grace Tan Soo Woon

Shaohua Liu

Lian Yaqing

Zander Lim

Rachel Huei-Sook Park

Min Maung Maung Thant

Aishwarya Nishikant Kunte

Daksha Jhajharia

Aiswarya Panda

Bhavya Gupta

Sakshi Pradyumn

Rishikesh Nittala

Ramapadma Namuduri

Tilak Raj S

Nandelli Sai Krishna Rao

Joy Lim Xin

Daksha Jhajharia

Sasiwimol

Dr Nares Smitasin



## OUR PARTNERS



Yong Loo Lin  
School of Medicine



Sponsored by NUS Yong Loo Lin School of Medicine



Copyright © Kitesong Global  
[www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19)

9/17-E1