



Membangun Perilaku Kesehatan Mental

Latihan untuk mengurangi tekanan finansial
Cara membangun ketahanan finansial
Teknik kesadaran agar tetap sehat secara mental

 enrich

melalui kolaborasi dengan LSM lainnya



Dengan mengikuti langkah berikut, Anda dapat memaksimalkan penggunaan buku Membangun Perilaku Kesehatan Mental (MPKM). Siapkan hp kalian untuk membaca QR code berikut ini.

PETUNJUK PEMAKAIAN

1

Perkenalan

Halaman 3-13

Ketahui hubungan antara kesehatan mental dan kecemasan/ stress finansial dan bagaimana buku MPKM ini dapat membantu membangun kebiasaan yang baik untuk memperbaiki ketahanan finansial dan menjaga kesehatan mental Anda.

2

30 Tantangan Kebiasaan Sehat

Halaman 14-15

Garis besar dari 30 kebiasaan sehat yang dapat Anda latih setiap harinya selama 30 hari untuk memperbaiki kesehatan mental Anda.

3

30 Tantangan Kebiasaan Sehat Secara Mendalam

Halaman 16-27

Bersama dengan rekan kerja dari organisasi lainnya, kami mengembangkan pelatihan-pelatihan bagi Anda untuk memaksimalkan 30 kebiasaan sehat. Skan kode QR di halaman berikut untuk mendapatkan informasi yang lebih dalam dari sumbernya.

Hari 1 (hal. 16): **Kotak Pernapasan + video**

Hari 2 (hal. 17): **Perenggangan/stretching dan meditasi + video**

Hari 3 (hal. 18-19): **Menulis pengalaman sehari hari bersama Migrant Writers HK**

Hari 8 (hal. 20-21): **Membuat seni bersama Mindful Art**

Hari 14 (hal. 22-23): **Membuat foto menggunakan hp bersama Lensational**

Hari 18 (hal. 24-25): **Memperbaiki pengetahuan bersama HelpBridge & MeHeal**

Hari 24 (hal. 26-27): **Memeriksa anggaran bersama Enrich HK**

4

Sumber Daya

Halaman 28-30

Daftar pendek dari organisasi yang memberikan kontribusi kepada MPKM Enrich HK dan bagaimana cara Anda menghubungi mereka jika menyenangi kebiasaan yang diajarkan serta menginginkan info lebih lanjut.

Memahami Kesehatan Mental & Tekanan Finansial



Hubungan antara kesehatan mental dan keuangan adalah hubungan simbiotik, saling menunjang.

Tekanan finansial dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental seseorang. Seiring waktu, tekanan finansial yang tak terselesaikan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, dan masalah ini dapat menghambat kemampuan Anda dalam bekerja, sehingga menimbulkan tekanan yang lebih besar pada keuangan Anda.

Tekanan finansial juga dapat menyebabkan berbagai kesulitan pada aspek-aspek lain dalam kehidupan Anda, yang mengakibatkan kesulitan tidur, kelelahan, dan perubahan suasana hati yang mengakibatkan ketegangan pada hubungan Anda.

Mengatasi masalah dalam satu aspek dapat berdampak positif pada aspek lain. Sangat penting untuk membangun dan melatih kebiasaan kesehatan mental yang baik, yang mempersiapkan Anda menghadapi potensi adanya tekanan, baik dari segi keuangan atau segi lain, di masa depan.

Menguasai literasi keuangan, serta mempraktekkan kebiasaan kesehatan mental yang baik dapat membantu membangun ketahanan finansial Anda dan mengurangi kemungkinan Anda kehilangan uang dalam jangka panjang.

Rencana Menuju Kesuksesan

Tujuannya adalah mempelajari dan menerapkan kebiasaan kesehatan mental yang baik untuk mempersiapkan Anda dalam menghadapi berbagai tantangan keuangan apa pun yang dapat terjadi di masa mendatang.

1. Mulailah dari diri Anda.

Catatlah kebiasaan kesehatan mental apa pun yang sudah Anda lakukan.

2. Identifikasi faktor-faktor apa saja yang memengaruhi cara Anda menangani keuangan.

- Apa yang ada dalam kendali Anda dan dapat berubah?
- Apa yang diluar kendali Anda?

3. Buatlah Target SMART (pandai) untuk keuangan Anda.

Target tersebut harus Specific (spesifik), Measurable (terukur), Attainable (dapat dicapai), Realistic (realistis), dan Time-bound (berjangka waktu). Pertimbangkan di mana posisi Anda saat ini dan tujuan apa yang perlu Anda capai untuk menuju tempat yang Anda inginkan. Sebelumnya, evaluasi dan

lihat kembali faktor-faktor yang mempengaruhi keuangan Anda.

4. Terapkan Kebiasaan Kesehatan Mental yang Baik setiap hari.

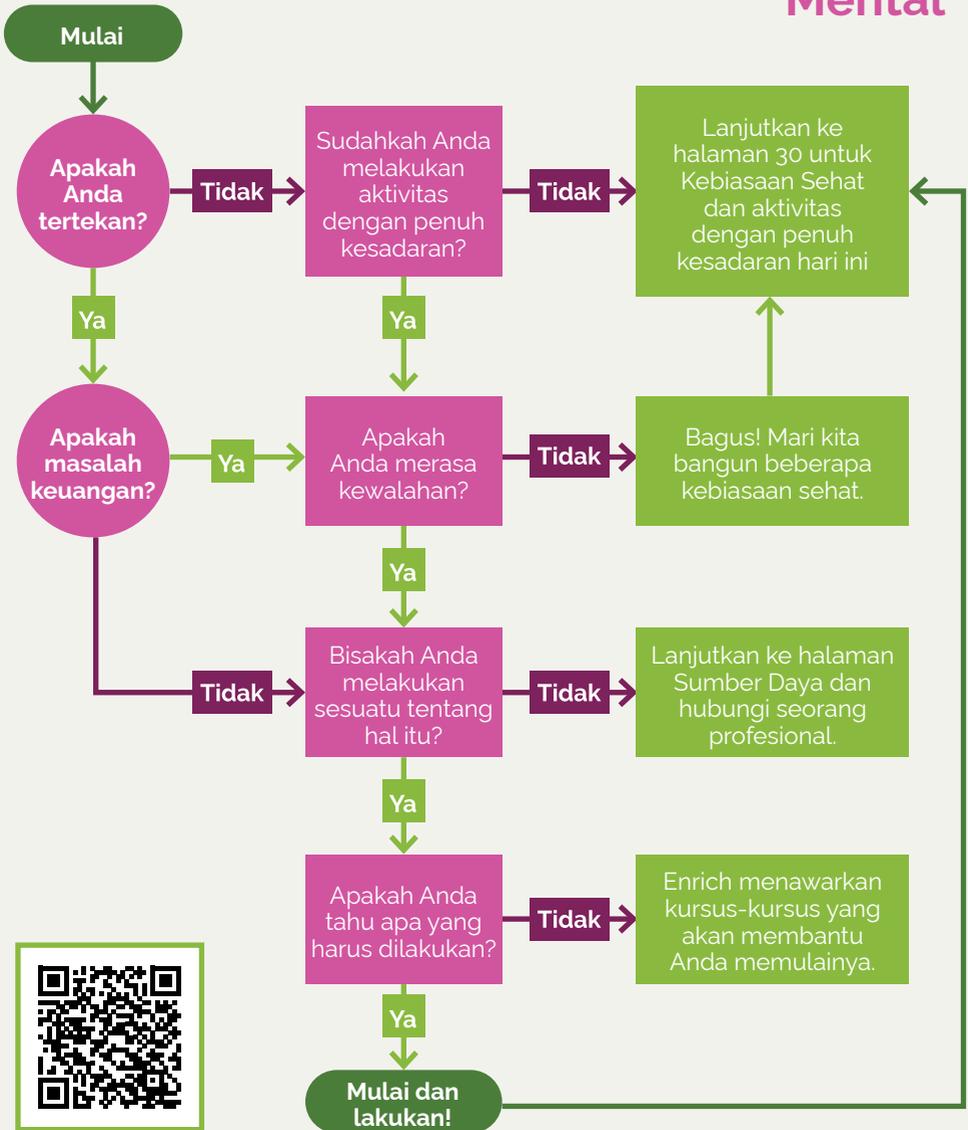
Bekali diri Anda dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mengembangkan dan mempertahankan kebiasaan sehat jangka panjang dengan bersikap terbuka terhadap perubahan, berpikir di luar kebiasaan, dan melatih kesabaran pada diri Anda.

Membangun kebiasaan baik membantu mengelola faktor-faktor yang mungkin tidak dapat Anda ubah karena ini dapat mengurangi dampaknya terhadap keuangan dan kehidupan Anda.



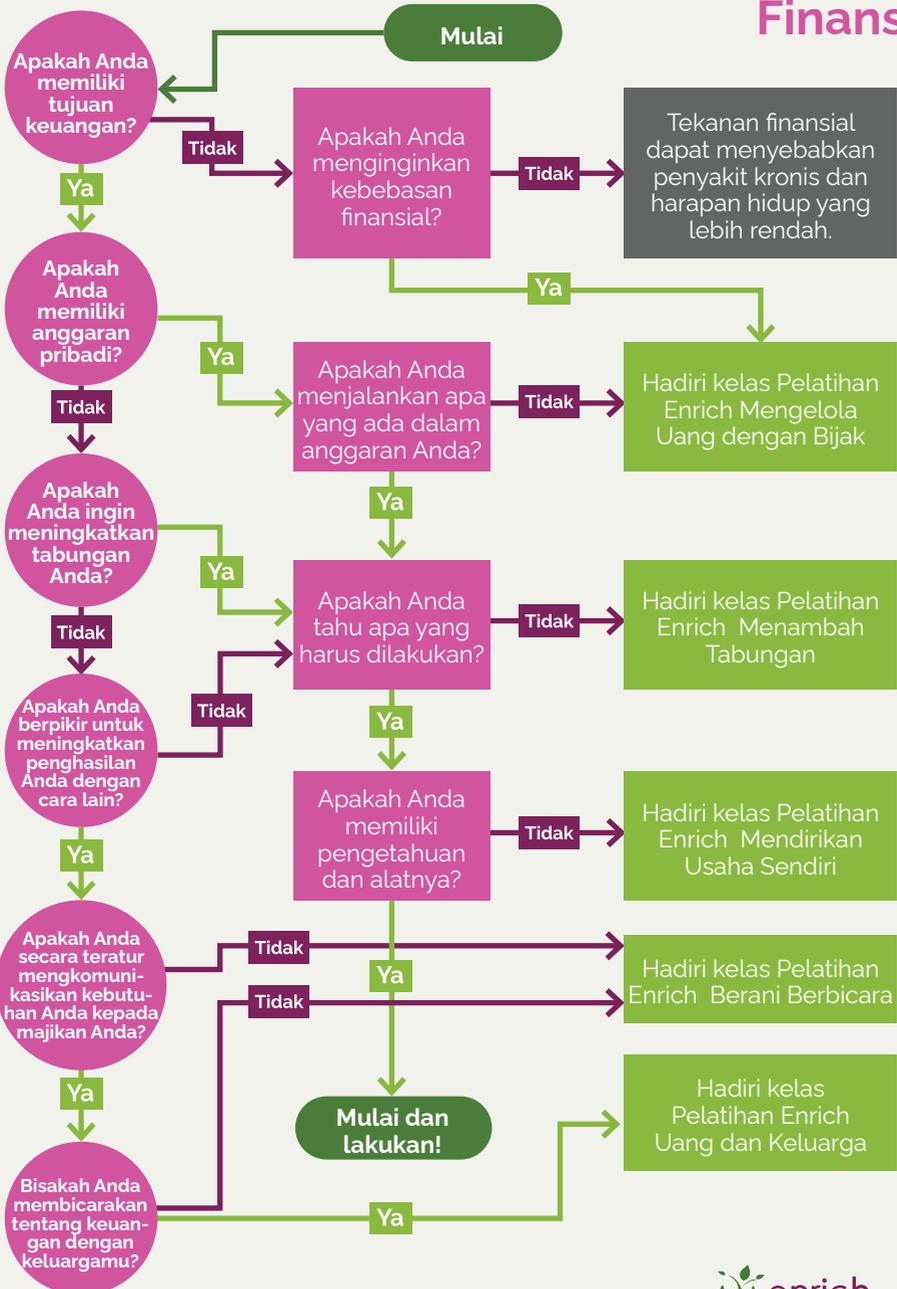
*Mari Kita
Mulai!*

Pemeriksaan Kesehatan Mental



Pindai kode QR ini untuk mengikuti kuis interaktif!

Pemeriksaan Kesehatan Finansial



Ketahanan Finansial dan Kesehatan Mental yang Baik

Fakta dan Angka

Perawatan diri dan hubungan sosial itu penting dalam membangun Ketahanan Finansial, tetapi bisa juga terpengaruh oleh stres keuangan.

Apakah Ketahanan Finansial itu?

"... kemampuan untuk menghadapi peristiwa kehidupan yang berdampak pada pendapatan dan/atau aset seseorang. Beberapa peristiwa yang dipenuhi tekanan finansial, seperti pengangguran, perceraian, kecacatan, dan masalah kesehatan yang dapat memengaruhi seseorang secara individu." - Dr. Barbara O'Neill, PhD, CFP, 2011

Bagaimana Ketahanan Finansial dibangun?

Ketahanan dibangun melalui kebiasaan diri yang baik, seperti bergaul dengan orang lain, menjaga pola pikir yang sehat dan positif, serta pemahaman terhadap harga diri dan tetap penuh harapan.

Ketahanan Finansial dibangun melalui kebiasaan keuangan yang baik dan ditingkatkan dengan

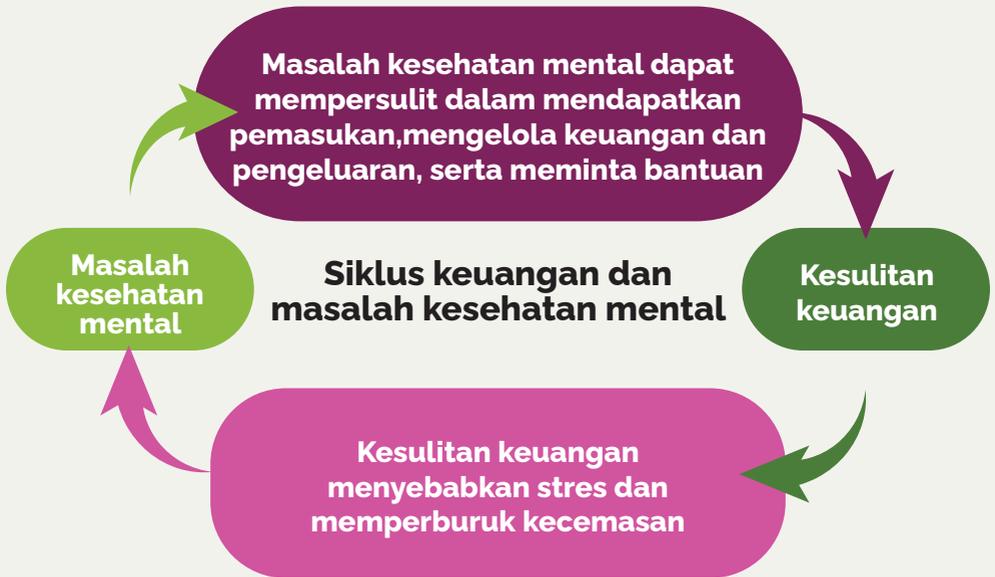
sumber daya keuangan, seperti tabungan, asuransi kesehatan, dan beberapa penghasilan yang konsisten. Sumber daya lainnya mencakup sumber daya manusia dan sosial.

Apa yang dimaksud Sumber Daya Manusia??

Sumber Daya Manusia adalah pengetahuan, keterampilan, dan kualitas pribadi yang dimiliki oleh karyawan. Kesehatan pribadi, termasuk kesehatan mental, merupakan bagian dari modal sumber daya manusia karena dapat memengaruhi kinerja dan produktivitas kerja.

Apa yang dimaksud Sumber Daya Sosial?

Sumber Daya Sosial adalah sistem pendukung yang dimiliki seseorang dan dapat memberikan dukungan emosional dan bantuan keuangan selama masa-masa sulit.



Fakta Singkat:

- **46%** orang yang berutang memiliki diagnosis kesehatan mental
- **86%** orang dengan masalah kesehatan mental dan utang mengatakan bahwa utang mereka memperburuk masalah kesehatan mental mereka
- Orang yang mengalami depresi dan berutang akan **4,2 kali lebih mungkin** tetap berutang dalam 18 bulan dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang bebas dari utang
- Mereka yang memiliki utang, tiga kali lebih sering berpikir untuk bunuh diri karena utangnya itu.

Ketahui Lebih Lanjut:



Tips Membangun Ketahanan Finansial bersama Kilian Chan dari Enrich HK

Mengidentifikasi Tekanan

Kenali sumber tekanan finansial Anda sehingga Anda dapat mengelolanya dengan lebih baik



Keluarga

Bisakah Anda membicarakan mengenai keuangan Anda kepada keluarga Anda dengan jujur? Apakah mereka mengetahui apa masalah keuangan Anda? Bagaimana sikap keluarga Anda terhadap keuangan? Apakah Anda ingin meningkatkan interaksi Anda?



Pekerjaan

Apakah Anda memiliki pekerjaan atau sumber penghasilan tetap? Apakah pekerjaan Anda tidak dapat dikelola? Apakah Anda memiliki hubungan yang baik dengan atasan/pemberi kerja Anda? Apakah Anda ingin berhenti?



Teman

Apakah Anda mempunyai sistem pendukung? Apakah teman-teman Anda meminjam uang dari Anda? Pernahkah Anda diminta sebagai penjamin suatu pinjaman? Apakah Anda khawatir kehilangan teman-teman Anda jika Anda tidak mengizinkan mereka meminjam uang?



Diri Sendiri

Bagaimana Anda bisa membuat diri Anda mengalami tekanan finansial? Apakah ada kebiasaan tidak sehat yang perlu Anda atasi, seperti pemborosan atau berutang?

Sumber Stres

Bangun Kebiasaan Kesehatan Mental yang Baik

Lakukan Tindakan

Fokus pada apa yang bisa Anda lakukan. Targetnya adalah tidak menambah hal-hal yang bisa Anda kendalikan melainkan mengelola diri Anda agar dapat membiarkan apa yang tidak dapat Anda kendalikan.

Penentuan Tujuan



Contoh Penentuan Tujuan:

- Mulailah dengan apa yang ingin Anda raih
- Rencanakan cara-cara untuk mencapainya dengan sumber daya yang Anda miliki
- Tentukan batasan agar Anda tetap berada dalam jalur

Langkah Proaktif



Contoh Melakukan Tindakan:

- Kenali siapa diri Anda dan tanyakan kepada diri Anda setiap hari
- Ingatlah tujuan apa saja yang ingin Anda capai

• Lakukan aktivitas dengan komunitas yang terdiri dari orang-orang yang berpikiran serupa

- Guhit Kulay
- Lensational
- Migrant Writers of Hong Kong

• Mengikuti kursus

- Di mana kekurangan pengetahuan Anda?
- Sumber daya apakah yang tersedia yang dapat Anda gunakan?
- Tingkatkan literasi keuangan Anda dengan program-program Enrich HK



Pembangunan Kebiasaan

Contoh Membangun Kebiasaan:

- Membuat keputusan yang tepat
- Konsisten, berkomitmen pada progres yang disiplin setiap hari
- Latihan, latihan, latihan!

Mulailah dengan: *Kesadaran Diri*

Untuk membangun kebiasaan kesehatan mental yang baik, pertama-tama, kita perlu memahami siapa diri kita dan apa yang kita butuhkan.

Kesadaran diri mencakup pengenalan terhadap diri sendiri dengan mendengarkan pemikiran-pemikiran kita tanpa melakukan penghakiman. Menciptakan ruang yang aman untuk menumbuhkan pemahaman tentang apa yang kita rasakan dan mengapa hal tersebut akan membuat kita menjadi lebih tegar.

Semakin kita mengenali diri kita sendiri, kita akan menjadi semakin kuat dan semakin siap dalam menghadapi berbagai tantangan.

Cara Mengembangkan Kesadaran Diri:

- Kenali perasaan Anda sepanjang hari
- Luangkan waktu 15 menit setiap hari untuk mendalami perasaan Anda dan catatlah dalam sebuah jurnal
- Cobalah berlatih untuk mengatakan apa yang Anda butuhkan dengan jelas kepada diri Anda sendiri atau teman Anda.

Inilah **10 tips** yang bisa Anda pertimbangkan dalam perjalanan Anda mencintai diri Anda sendiri!

1. Kenali dan terima perasaan-perasaan Anda
2. Luangkan waktu untuk diri Anda sendiri
3. Tidurlah yang cukup
4. Dengarkan tubuhmu
5. Konsumsi makanan sehat
6. Berbicaralah pada diri sendiri
7. Tantanglah diri Anda dengan cerita negatif tentang diri Anda sendiri
8. Maafkan diri Anda
9. Berkomitmen untuk mencintai diri sendiri
10. Berkomitmen untuk lebih banyak belajar

Hubungan, Keuangan & Kesehatan Mental

Keluarga

Ketahanan Keluarga berasal dari Kesejahteraan Psikologis kita. Komunikasi yang baik membantu kita mengelola ekspektasi dalam hal keuangan, menentukan batasan, dan mengidentifikasi bagaimana cara kita meningkatkan hubungan dengan satu sama lain.

Teman

Menjaga hubungan yang sehat dengan teman kita itu penting. Mereka adalah lingkaran pendukung terdekat kita di luar rumah. Penting untuk diingat bahwa selalu ada ruang untuk semua orang, dan dengan menunjukkan dukungan akan sangat membantu.

Pekerjaan

Tinggal dalam jarak dekat dan tidak ada istirahat dari pemberi kerja/atasan kita akan membebani kesehatan mental kita. Menciptakan dan menjaga batasan yang jelas, mengetahui hak kita, dan mempraktikkan kebiasaan kesehatan mental membantu kita menjalani kehidupan dengan baik, dan bekerja dengan efektif.

30 Kebiasaan Sehat

Hari ke-1

Tarik napas dalam dengan penuh kesadaran setiap jamnya satu kali

Hari ke-2

Lakukan perenggangan dan meditasi setiap pagi dan malam

Hari ke-3

Menulis catatan harian selama 15 menit

Hari ke-4

Bersihkan lemari dan donasikan pakaian lama

Hari ke-9

Berdiri di bawah sinar matahari pagi selama sepuluh menit

Hari ke-10

Lihatlah bunga-bunga di sekitar Anda

Hari ke-11

Tuliskan pesan positif untuk dirimu

Hari ke-12

Minumlah lebih banyak air

Hari ke-17

Hubungi teman lama atau kerabat

Hari ke-18

Mulai pelajari keterampilan baru

Hari ke-19

Periksa kembali tujuan keuangan Anda

Hari ke-20

Berolahraga

Hari ke-25

Evaluasi rutinitas pagi hari Anda

Hari ke-26

Cobalah makanan baru

Hari ke-27

Luangkan sehari tanpa media sosial

Hari ke-28

Dengarkan musik kesukaan Anda

Pilihlah salah satu untuk dilakukan setiap hari selama sebulan. Semakin sering Anda mempraktikkan kebiasaan sehat, semakin mudah Anda melakukannya. Anda bisa kembali melihat daftar ini, dan terus menambahkan kebiasaan baru seiring waktu.

Hari ke-5

Saksikan pemandangan matahari terbit

Hari ke-6

Lakukan perjalanan panjang

Hari ke-7

Masaklah makanan kesukaanmu

Hari ke-8

Ciptakan karya seni

Hari ke-13

Lakukan sesuatu yang membuat Anda tertawa

Hari ke-14

Tantangan Fotografi Ponsel

Hari ke-15

Sebutkan 5 hal yang kamu syukuri hari ini

Hari ke-16

Katakan tidak pada sesuatu/ seseorang tanpa perasaan bersalah

Hari ke-21

Nikmati camilan kesukaan Anda

Hari ke-22

Rapikan ruangan Anda

Hari ke-23

Berikan apresiasi kepada diri Anda sepanjang hari

Hari ke-24

Periksa anggaran Anda

Hari ke-29

Bacalah buku yang Anda inginkan

Hari ke-30

Luangkan sehari di alam bebas

Halaman berikut ini memiliki sumber daya tambahan untuk membantu Anda mempraktikkan beberapa kebiasaan ini

Tarik napas panjang ★ sekali setiap jam

Kotak Pernapasan



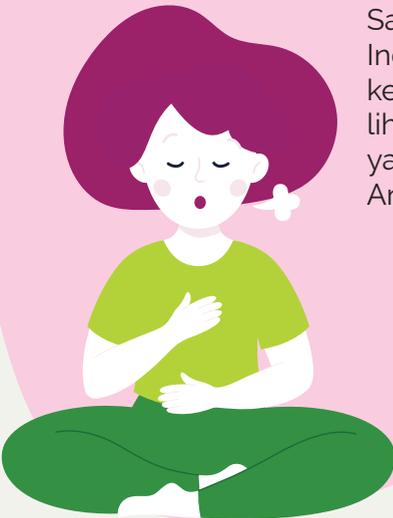
Mempraktikkan teknik pernapasan seperti Kotak Pernapasan membantu mengatur sistem saraf dengan meningkatkan pertukaran oksigen, yang membantu mengurangi detak jantung dan tekanan darah.

Kotak Pernapasan terdiri dari penggambaran napas Anda bergerak di sekitar kotak saat Anda menarik dan menghembuskan napas: perlahan-lahan tarik napas di sepanjang garis kotak, tahan napas di setiap sudut, dan hembuskan perlahan. Perhatikan gerakan dada Anda.

Saat Anda bernapas, gunakan teknik dasar Indra untuk mengembalikan pikiran Anda ke saat ini: sadari 5 hal yang dapat Anda lihat, 4 hal yang dapat Anda sentuh, 3 hal yang dapat Anda dengar, 2 hal yang dapat Anda cium, 1 hal yang dapat Anda rasakan.

Tonton di sini!

Unduh kode QR atau klik tautan untuk menonton video



Perenggangan dan Meditasi di pagi dan sore hari ✨

Meditasi adalah latihan sederhana yang tersedia untuk semua yang dapat mengurangi stres, meningkatkan ketenangan dan kejelasan, dan mempromosikan kebahagiaan.

Perenggangan sebagai cara bermeditasi menghubungkan pikiran Anda ke tubuh Anda selama Anda fokus pada napas Anda. Tarik napas saat Anda memanjangkan tubuh, buang napas saat Anda rileks. Cobalah untuk meniupkan udara sebanyak mungkin Anda dapat mengambil, seperti jika Anda menarik napas selama 5 detik, lalu menghembuskan napas selama 5 detik lainnya, berhenti selama 1-2 detik di antaranya.

Hasil terbaik dicapai saat Anda hadir pada saat itu. Perengangan dan meditasi sama-sama paling efektif saat keduanya menjadi bagian dari rutinitas harian Anda.



Tonton di sini!

Unduh kode QR atau klik tautan untuk menonton video



Ciptakan *Seni*

Warnai Gambar ini dari *Guhit Kulay*



Artist: Cristina Cayat

Ciptakan *Seni*

Buat gambar Anda sendiri di halaman ini



Tantangan Fotografi Ponsel Berbagi Cerita

Berbagi Cerita

"2020 adalah tahun yang sepi dan terburuk bagi kami para pekerja rumah tangga migran.

Beban kerja kami berlipat ganda, hampir tidak ada istirahat, hal ini memicu depresi dan segala dampak negatif kesendirian, sejak lockdown pencabutan batasan dan kecanggungan yang tak terhindarkan karena tak tahu bagaimana agar bisa bertemu lagi.

Lalu aku membeli sebuah kamera. Fotografi adalah hobi yang sempurna untukku selama pandemi, karena sangat terjangkau, dan aku hanya perlu mengamati orang dengan kameraku. Fotografi merupakan lebih dari sekadar gambar-gambar yang menguatkan. Fotografi mampu memulihkan, membantuku menghadapi tekanan, kesehatan mental selama pandemi ini.

Membuatku ketagihan, saat mengabadikan sesuatu yang bagus

dan menarik, kamu ingin lebih dan melakukannya lagi. Saat kamu sadar tiba-tiba pada sekitarmu, saat kamu fokus mengamati momennya, kamu melatih kesadaran. Hal ini sangat menenangkan dan bermanfaat bagi pikiran."

**ROJEAN DUGAYO,
LENSATIONAL ALUMNUS**

Tentang lensational

Kami membayangkan dunia melalui fotografi, wanita dari seluruh dunia dapat mengekspresikan dirinya dengan bebas, memenuhi harapan mereka, dan diwakili dengan penuh martabat.

Dan inilah sebuah dunia yang kita, sebagai manusia yang saling terhubung, dapat bangun bersama. Bergabunglah bersama kami dalam mengubah hidup wanita, satu kamera setiap waktu. Therapeutic photography (penyembuhan dengan fotografi) juga terbukti menjadi teknik konseling yang mengatasi isolasi sosial.

Tiga tahun belakangan sejak dimulainya Covid, banyak di antara kita yang mengalami gangguan, tekanan, dan isolasi yang berdampak buruk bagi kondisi kesehatan mental. Situasinya bahkan lebih buruk pada kelompok terpinggirkan. Fotografi bukanlah obat bagi semuanya, namun yang jelas, fotografi menawarkan proses untuk berhenti, mengamati, klik, bercermin dan berbagi, begitu pula kesempatan untuk menciptakan momen kesendirian, tempat menyepi dan ruang untuk mendengarkan.

Sumber Foto & Testimoni: Rojean Dugayo



Cetak & Posting

foto Anda di bawah in

Tip: Ada beberapa layanan cetak foto terjangkau di Hong Kong yang bisa Anda gunakan untuk mencetak foto Anda



Langkah No.1

Penyembuhan.

Apa yang terlihat untuk Anda?

Langkah No.2

Stres. Apa sumber atau efeknya?



Langkah No.3

Pengamatan.

Apa yang Anda lihat di sekitar Anda?



Mulailah mempelajari *Keterampilan baru*



Jelajahi dan lakukan lebih banyak hal yang Anda sukai

Minat apa yang ingin Anda kejar?

Kekuatan apa yang ingin Anda kembangkan?

Sumber daya apa yang Anda miliki?

Beri diri Anda **jangka waktu**:

- **1 BULAN**
untuk **kebiasaan baru**
- **6 BULAN**
untuk **keterampilan baru**
- **1 TAHUN**
untuk **proyek baru**



Kelompok **Minat** Lokal



Ajukan pertanyaan untuk
Helpbridge
di sini



Unduh kode QR
atau klik di sini untuk
mengunjungi situs web

Dapatkan akses program
MeHeal
HELPHK di sini



Unduh kode QR
atau klik di sini untuk
mengunjungi situs web

Sumber Daya Online



Tahukah Anda?

Kursus konseling rekan tersedia bagi Pekerja Rumah Tangga Migran di berbagai platform dan LSM.

Mengikuti kursus seperti ini membantu Anda menolong orang di sekitar Anda.

Ijinkan diri Anda untuk
meraih hal yang Anda sukai untuk dilakukan.

Meraih Tujuan Keuangan Anda

Selagi Anda melacak tabungan harian, mingguan, dan bulanan, renungkan tujuan utama keuangan Anda.

Tujuan: **HK\$**

Perkuat tujuan Anda

Apakah tujuan Anda telah berubah?

Apa yang memotivasi Anda mencapai tujuan ini?

Tindakan apa yang Anda lakukan untuk mencapai tujuan Anda?

Apa yang Anda butuhkan dari keluarga/teman/atasan Anda untuk mencapai tujuan Anda?

Tantangan bagi Tujuan Anda

Kendala apa yang dapat mempengaruhi Anda dalam mencapai tujuan Anda?

Bagaimana hal ini dapat mempengaruhi tujuan Anda?

Apa yang dapat Anda lakukan untuk mengatasi kendala ini?
Rencanakan langkah-langkah tindakan Anda di bawah ini:

Mitra Sumber Daya



Ang Guhit Kulay ay nabuo dahil nakita naming maraming intresadong matutong gumawa ng sining. Dati kasi apat lang kaming nag art jam sa parks. Then noong binigyan kami ng Enrich ng break na mag exhibit "Beyond Myself" noong 2018, doon dumagsa ang mga gustong sumali. Kaya hanggang sa kasalukuyan ay nagpapatuloy pa rin kaming nag encourage sa mga gustong sumali sa grupo. Sa totoo lang, napakaraming mahuhusay na Pinoy artists dito, kailangan lang nila ng help mag shine. Sa nakalipas na taon kanya kanya lang kami sa pagpinta sa sarili naming maliit na espasyo, nakatulong ang paggawa ng sining para malibang sa kabila ng matinding lungkot.



/GuhitKulayHK

/Guhit Kulay

Contact:
Cristina Cayat
+852 5990 9724



The Migrant Writers of Hong Kong was established in March 30, 2021 by Co-founders Maria Nemy Lou Rocio, Ailenemae Ramos and Liezel Fernandez Marcos. Their passion in writing and commitment to serve their fellow helpers led them to create this space.

The Migrant Writers of Hong Kong is a social and virtual platform where individuals from around the world can freely share their emotions and thoughts through creative writings such as poetry and narratives. We aim to foster a nurturing and inclusive environment for all migrant writers in Hong Kong.

Our Facebook group is open to all who love writing and reading. We have our daily segments that challenge one not only to write but also aims to strengthen the literary bonding and camaraderie within the members of the group. We also feature different forms of self-expressions such as arts and photography through collaborations with different collectives.

The Migrant Writers of Hong Kong believes that writing could contribute in maintaining a healthy mind and body which is very important while working away from our loved ones.

 /migrantwritersofhongkong

 /groups/491338992057822

 /migrant-writers-of-hong-kong-a058b5229/

 /migrantwritersofhongkong

Contact:
Ailenemae Ramos
+852 9750 3934



HelpBridge
The mobile companion
for migrant workers

 /helpbridge.co
 /helpbridgeofficial

helpbridge.co

HelpBridge is a social impact startup that provides a free-to-use mobile information sharing platform for Hong Kong's migrant domestic workers. Our app provides an all-in-one digital space for migrant domestic workers to ask questions, access advice from non-profit and government organizations, read original and informative content, and register for community events.



We imagine a world in which, through photography, women from all over the world can express themselves freely, fulfill their aspirations, and be represented in a dignified way. And this is a world that we, as interconnected human beings, can build together. Join us in changing lives of women, one camera at a time. Therapeutic photography is also a proven counselling technique to overcome social isolation.

The past three years since the start of Covid, many of us have faced disruption, distress and isolation which adversely impacted our mental wellbeing. The situation is even worse on marginalised groups. Photography is not a cure-all, but definitely it provides a journey to stop, observe, click, reflect and share, as well as a chance to create a moment of solitude, a place of sanctuary and an outlet to be heard.

 /lensationalorg

www.lensational.org



At OkayMinds, we empower individuals and communities to bring mental health at forefront by prioritizing to deal with emotional and social concerns, needs, and challenges using different approaches. By learning and utilizing OkayMinds approaches people will achieve their full potential both at personal and professional life resulting in, better work-life balance, meaningful relationships and higher productivity.

 /okayminds

www.okayminds.com



Enrich was founded in 2007 by a group of development workers and a finance professional who were motivated to do something to address the urgent needs of migrant domestic workers in Hong Kong for which there was little support available. Our workshops, initially held in living rooms and coffee shops, proved to be very popular and demand grew. In response, we expanded our services, offering mentoring sessions and entrepreneurship workshops in 2010, starting confidential financial counselling services in 2013, and opening our own training centre in 2014. Today, Enrich has become Hong Kong's leading educational organisation promoting the economic empowerment of migrant domestic workers, contributing to the Hong Kong Strategy for Financial Literacy. In 2019, Enrich was granted the 'Financial Education Champion' Award by the Investor and Financial Education Council.

 /enrichhk.org

www.enrichhk.org

Mitra Summer Day



The Domestic Workers Corner intends to help foreign domestic workers in need, especially those whose contracts are terminated prematurely, and those facing personal problems. If necessary, Domestic Workers Corner will refer the worker for assistance to Government or Non-Government Organisations. From time to time, the group will also ask resource speakers to talk to members about Hong Kong's laws, particularly in regards to their rights and obligations as FDWs.

 /DWCornerHK

Contact:
lovelyofwcorner@gmail.com
+852 9161 3074



Ucapan Terima Kasih

Buku Membangun Perilaku Kesehatan Mental telah tersedia dari Enrich HK. Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua yang telah berkontribusi waktu dan tenaganya sehingga memungkinkan hal ini terjadi, khususnya kepada:

- *Rodelia M. Pedro* and Domestic Workers Corner
- FGD participants: *Juvy, Joselyn, Narcisa, Miriam, Arline, Virginia, Milanel, Maria Reyna, Marisa, Rosalie, Marinette, Rhodora, Rizza May, Leiza Marie, Nancy, Maricel, Rose, Caroline, Mary Jane, Silmar, Allyn, Janet, Anita, Sri, Detri, Doso, Suyatmi, Utari, Tri Puji, Emy Maria*
- *Cris Cayat* and *Devine Dela Torre* of Guhit Kulay
- *Rojean Dugayo, Felicia Xu* and *Rachel Luk* of Lensational
- *Myles Ng* of Helpbridge
- *Ailenemae Ramos* and *Maria Nemy Lou Rocio* of Migrant Writers of Hong Kong
- *Nimisha Vandan* of Okayminds
- *Mei* and *Kitha* of Elite Asia
- *Yuko* of e-Print
- *Mandy Lam* of Rush Hour Digital
- *Julian Azwar*
- *Kay Li Fong*
- *Quincy Gonzales*
- *Dea Puentespina*
- Enrich Ambassadors
- Enrich trainers and participants
- Enrich Operations Team: *Andre, Alicia, Catherine, Eeyan, Gwen, Ira, Iris, Lucinda, Sherly, Shine, Tynna*

Melalui buku yang tersedia, kami harap Anda mendapatkan informasi yang lengkap demi kehidupan yang seimbang, terjalannya hubungan dengan komunitas yang lebih besar dan memiliki pemikiran yang sama, serta terbekali dengan cara-cara membangun perilaku untuk mencapai kesehatan pada tubuh, pikiran dan finansial Anda.



Membangun Perilaku Kesehatan Mental

Latihan untuk mengurangi tekanan finansial
Cara membangun ketahanan finansial
Teknik kesadaran agar tetap sehat secara mental

