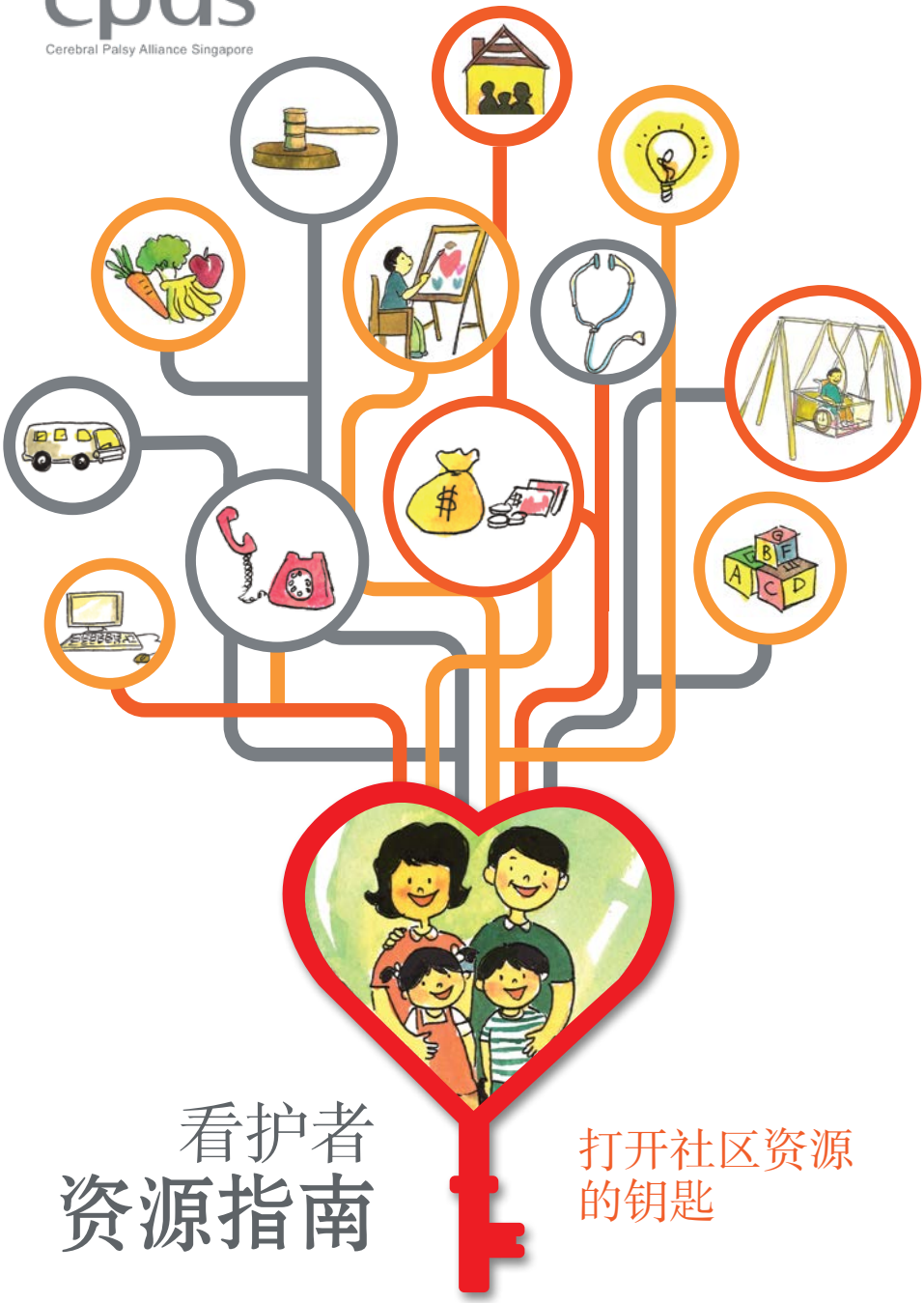
cpas
Cerebral Palsy Alliance Singapore



看护者
资源指南

打开社区资源
的钥匙

前言

亲爱的看护者：

社工部根据2018年5月展开的看护者资源指南调查所收集的反馈，为特需人士的看护者整理了此资源指南，方便您获取社区资源，无需四处查询。

我们要感谢李氏基金会鼎力相助，慷慨赞助此资源指南的印刷。

我们希望此指南是您打开社区资源的钥匙，帮助您查找适合您的挚爱的服务。请花点儿时间浏览指南的内容。

如果您有任何适合的资源或希望我们改进的地方，请电邮至socialwork@cpas.org.sg。若您在使用此指南方面需要帮助，请联系您的计划社工。

看护特需亲人并非易事。您不但需要终身付出心力，也要克服各种挑战和发现。生活难免遭受苦难，雨过天晴终有阳光，请不要被困难挫折打败。

身为看护者，您绝非孤立无援的。您是至亲的太阳。我们也祝愿您健康、坚强和快乐。

罗淑贞
社工部主任

> 人生的挑战不是要瘫痪你，
> 而是帮你发现真实的你。
>
> 蓓妮絲。强森。雷根

画家简介



洪伟伦 (Ang Wei Lun) 是参加新加坡脑性麻痹联盟职业培训中心的画家。他患有听力障碍，并需要使用拐杖走路。可是，我们要欢庆他的能力与天分。CPAS看护者资源指南所有的图示和家庭照都是伟伦的创作。

伟伦是一个梦想家。他的画作色彩缤纷，充分体现了他丰富的想象力。他热爱阅读和观星，最大的梦想就是希望有一天能登上月球。

目录

05 成人残障者计划
12 益友计划
13 看护者支持
14 儿童服务
17 就业服务
18 经济援助计划
24 法律服务
27 医疗服务
28 饮食营养
29 休闲娱乐
32 康复治疗
33 载送服务
35 短暂看护服务
36 其他残障人士计划
37 热线和有用的电话号码



成人残障者计划（全日制）

日间活动中心 (DAC) 为成人残障者提供日间看护和技能培训。

服务/计划	基本服务对象	联系方式
碧山残障之家 6 Bishan Street 13 Singapore 579798	智障 (智商低于70)	6353 3515 (转支线102) peggy_chia@bishanhome.org.sg www.bishanhome.org.sg
商联中心 Blk 512 Chai Chee Lane #01-09 Bedok Industrial Estate Singapore 469028	自闭症谱系障碍 发育障碍 听障 智障 (智商低于70)	6449 5652 josephlee@bizlink.org.sg www.bizlink.org.sg
新加坡脑性麻痹联盟日间活动中心 65 Pasir Ris Drive 1 Singapore 519529	体障 多重残障	6585 5643 betty_tse@cpas.org.sg www.cpas.org.sg
忆恩成人中心 (金文泰) Blk 351 Clementi Avenue 2 #01-57 Singapore 120351	自闭症谱系障碍	6873 0063 sarayanan@autism-association.org.sg www.autismlinks.org.sg
忆恩成人中心 (后港) Blk 426 Hougang Avenue 6 #01-52 Singapore 530426	自闭症谱系障碍	6287 4727 joshua@autism-association.org.sg www.autismlinks.org.sg
以马内利日间活动中心 (淡滨尼) Blk 414 Tampines Street 41 #01-311 Singapore 520414	**初步诊断** 智障 (智商低于70) **次要诊断** 其他残障 (视情况而定)	6787 3200 ksteven@coh.org.sg http://coh.org.sg
以马内利日间活动中心 (大巴窑) Blk 171 Toa Payoh Lorong 1 #01-1146 Singapore 310171 Blk 161 Toa Payoh Lorong 1 #01-1596 Singapore 310161		
慈光智障日间活动中心 (后港) Blk 627 Hougang Avenue 8 #01-130 Singapore 530627	**初步诊断** 智障 **次要诊断** 其他残障 (视情况而定)	6385 2913 kookila@metta.org.sg www.metta.org.sg
慈光智障日间活动中心 (兀兰) 2 Woodlands Street 31 Singapore 738580		6365 7666 nandana@metta.org.sg www.metta.org.sg

服务/计划	基本服务对象	联系方式
新加坡智障人士福利促进会 – 宏茂桥日间培训发展中心 Blk 134 Ang Mo Kio Avenue 3 #01-1677 Singapore 560134	**初步诊断** 智障 **次要诊断** 其他残障 (视情况而定)	6456 4174 linjiayong.atdc@minds.org.sg www.minds.org.sg/ATDC
新加坡智障人士福利促进会 – 金文泰日间培训发展中心 Blk 304 Clementi Avenue 4 #01-487 Singapore 120304		6776 8743 manijos.ctdc@minds.org.sg www.minds.org.sg/CTDC
新加坡智障人士福利促进会 – 友诺士日间培训发展中心 11 Jalan Ubi Block 3 #01-21 Singapore 409074		6547 8501 donnachia.etdc@minds.org.sg www.minds.org.sg/ETDC
新加坡智障人士福利促进会 – 花柏日间培训发展中心 Blk 207 Clementi Avenue 6 #02-01 Singapore 120207		6873 1564 shafiyah.ftdc@minds.org.sg www.minds.org.sg/FTDC
新加坡智障人士福利促进会 – 裕廊日间培训发展中心 18 Boon Lay Way #02-96 to 100 Tradehub@21 Singapore 609966		6252 5226 sharofah.jtdc@minds.org.sg www.minds.org.sg/JTDC
新加坡智障人士福利促进会 – 纳比利日间培训发展中心 7 Lorong Napiri Singapore 547533		6387 7662 jaslynquek.ntdc@minds.org.sg www.minds.org.sg/NTDC
新加坡智障人士福利促进会 – 淡滨尼日间培训发展中心 Blk 267 Tampines Street 21 #01-09 Singapore 520267		6260 5886 eleneliew.ttdc@minds.org.sg www.minds.org.sg/TTDC
新加坡智障人士福利促进会 – 义顺日间培训发展中心 Blk 652 Yishun Avenue 4 #01-507 Singapore 760652		6257 1165 dorothyng.ytdc@minds.org.sg www.minds.org.sg/YTDC
红十字会残障人士之家 Blk 536 Jurong West Street 52 #01-497 Singapore 640536	**初步诊断** 智障 **次要诊断** 其他残障 (视情况而定)	6262 4062 fara.roslan@redcross.sg www.redcross.sg
新加坡济世之家 159 Serangoon Garden Way Singapore 556056	**初步诊断** 智障 **次要诊断** 其他残障 (视情况而定)	6284 0966 rena.lee@cheshirehome.org.sg www.cheshirehome.org. sg
SPD 2 Peng Nguan Street SPD Ability Centre Singapore 168955	**初步诊断** 体障和多重残障 **次要诊断** 智障 脑性麻痹	6579 0730 / 6579 0763 lim_poh_poh@spd.org.sg maureen_lee@spd.org.sg www.spd.og.sg

服务/计划	基本服务对象	联系方式
圣安德烈成人自闭症服务 1 Elliot Road Singapore 458686	**初步诊断** 自闭症谱系障碍 **次要诊断** 多重残障 (视情况而定)	6517 3835 admissions@saac.org.sg www.saac.org.sg
同敬自闭症患者日间活动中心 600 Upper Thomson Road Blk C #03-21 Upper Thomson Community Hub Singapore 574421	**初步诊断** 自闭症谱系障碍	6265 2878 steffantan@thongkheng.org.sg www.thongkheng.org.sg
向阳中心 (勿洛北) Blk 39 Bedok South #01-719 Singapore 460039	**初步诊断** 智障 (智商低于70) **次要诊断** 体障、自闭症谱系障碍、发育残障和其他残障 (视情况而定)	6442 6395 kimberley@sundac.org / hema@sundac.org www.sundac.org
向阳中心 (蔡厝港) Blk 213 Choa Chu Kang Central #01-110 Singapore 680213		6763 6234 geetha@sundac.org / xinyi@sundac.org www.sundac.org
向阳中心 (汤申) 600 Upper Thomson Road Blk C #01-21 Singapore 574421		6265 9428 jean@sundac.org / vanessa@sundac.org www.sundac.org
同敬怀仁院 – 日间托管中心 201 Jurong East Avenue 1 Singapore 609791	**初步诊断** 智障 (智商低于70) **次要诊断** 其他残障 (视情况而定)	6560 2022 steventan@thongkheng.org.sg www.thongkheng.org.sg
太和观中心 (菜市) 2 Chai Chee Lane Singapore 469030	**初步诊断** 智障 (智商低于70) **次要诊断** 自闭症谱系障碍 (视情况而定)	6441 7640 edwinchua@thkmc.org.sg www.thkmc.org.sg
太和观自闭症中心 (芽笼巴鲁) Blk 72 Geylang Bahru #01-3018 & #01-3032 Singapore 330072	**初步诊断** 自闭症谱系障碍 **次要诊断** 智障 (智商低于70)	6906 7106 arifeen@thkmc.org.sg www.thkmc.org.sg
触爱启能中心 (乌美) TCIL Ubi Blk 352 Ubi Avenue 1 #01-989 Singapore 400352	**初步诊断** 智障 (轻至中度) 需具有日常生活活动能力	6741 6364 waileng.kho@touch.org.sg www.touch.org.sg
触爱启能中心 (红山) TCIL BM Blk 162 Bukit Merah Central #05-3555 Singapore 150162		6251 4535 waileng.kho@touch.org.sg www.touch.org.sg



成人残障者计划（全日制）

庇护工作坊 (SW) 为残障人士提供职业训练。

中心	基本服务对象	联系方式
特别需求者协会成人中心 11 Jalan Ubi Blk 4 #01-31 Kembangan Chai-Chee Community Hub Singapore 409074	**初步诊断** 智障 (智商介于50-70) **其他信息** 能独立出行	6346 2425 cfa_admin@apsn.org.sg www.apsn.org.sg
商联中心庇护工场 512 Chai Chee Lane #01-09 Singapore 469028	**初步诊断** 智障 (智商介于50-70) 体障 脑性麻痹 **次要诊断** 感知残障	6449 5652 sophia@bizlink.org.sg / jacqueline@bizlink.org.sg www.bizlink.org.sg
新加坡脑性麻痹联盟 – 职业培训中心 (GROW) 65 Pasir Ris Drive 1 Singapore 519529	**初步诊断** 体障 **次要诊断** 智障, 自闭症谱系障碍 (轻度)	6585 5643 simon_low@cpas.org.sg www.cpas.org.sg
新加坡智障人士福利促进会 – Idea 就业发展中心 29 Rosyth Road Singapore 546190	**初步诊断** 智障 **次要诊断** 自闭症谱系障碍 (轻度) 癫痫 (轻度)、脑性麻痹 (轻度) 部分听障	6282 4852 derricktan.iedc@minds.org.sg www.minds.org.sg
新加坡智障人士福利促进会 – 兀兰就业发展中心 30 Woodlands Ring Road #01-02 Singapore 737883		6366 3966 prem.wedc@minds.org.sg www.minds.org.sg
新加坡智障人士福利促进会 – 智障协会–新航职业发展中心 800 Margaret Drive Singapore 149310		6473 1148 premaT.smedc@minds.org.sg www.minds.org.sg
SPD庇护工作坊 2 Peng Nguan Street SPD Ability Centre Singapore 168955	**初步诊断** 体障 智障及发展残障 (轻度) **次要诊断** 脑性麻痹 部分听障、视障、癫痫	6579 0719 tanner_tan@spd.org.sg www.spd.org.sg
太和观残疾人士服务(友诺士) Blk 3 Eunos Cresent #01-2577 Singapore 400003	**初步诊断** 自闭症谱系障碍，智障 也接受被评估为适合参与庇护工作坊的其他残障者。	6846 1171 tangrace@thkmc.org.sg www.thkmc.org.sg

成人残障者计划（半日制）

服务的对象是16岁以上的残障人士。他们必须是新加坡公民或永久居民，并且不是特殊学校、福利工作坊或日间活动中心的学员。这些服务也为看护者提供短暂看护。

服务/计划	基本服务对象	联系方式
新加坡智障人士福利促进会 Me Too ! Club (MTC) 通过休闲和益友活动，协助智力残障人士融入社会。	智障	6547 8502 mtc@minds.org.sg www.minds.org.sg
THK 残障人士日间看护计划 残障人士日间看护计划 (DDP) 每周为成人残障者提供数小时的社交、休闲和/或治疗/培训活动。提供此项服务的中心包括： **太和观乐龄活动中心 (宏茂桥645)** Blk 645 Ang Mo Kio Avenue 6 #01-4937 Singapore 560645 **勿洛乐龄活动中心** Blk 12 Bedok South Avenue 2 #01-610 Singapore 460012 **麦波申乐龄活动中心** Blk 90 Pipit Road #01-103 Singapore 370090 **直落布兰雅乐龄活动中心** Blk 3 Telok Blangah Crescent #01-504 Singapore 090003	智障	6745 6696 kana@thkmc.org.sg www.thkmc.org.sg



成人残障者计划（居家服务）

居家服务为没有参与特殊学校、庇护工作坊和日间看护中心服务的残障人士提供个人看护服务，让他们能够在社区内生活，同时也为看护者提供协助。

服务/计划	基本服务对象	联系方式
AWWA 居家个人护理服务 登门提供个人护理服务	16岁或以上，具有： • 体残、感知残障、智障 • 没有生活自理能力/工具性日常生活活动能力 • 具有经医学诊断证明的病症	6511 5252 www.awwa.org.sg
新加坡智障人士福利促进会家居看护服务 (HBCS) 新加坡智障人士福利促进会家居看护服务让智力残障人士在日常居家环境受到看护和培训。计划所提供的服务包括物理治疗、生活技能训练、日常生活活动和积极行为支援。	智障 (智商低于70)	6547 8502 hbcs@minds.org.sg www.minds.org.sg

住宿服务

成人残障者宿舍为不需要机构看护的成人残障者提供住宿。

服务/计划	基本服务对象	联系方式
MINDSville@Napiri - Hostel 7 Lorong Napiri Singapore 547533	智障 (智商低于70)	6387 7662 转支线 207 timothyng.mv@minds.org.sg www.minds.org.sg
太和观成人迟钝院 (友诺士) 20 Jalan Eunos Singapore 419494	智障 (智商低于70)	6745 9926 eunicetan@thkm.org.sg www.thkmc.org.sg
触爱乌美训练宿舍 301 Ubi Avenue 1 #01-295 Singapore 400301	智障 (智商: 50-70)	6744 9712 sijia.lim@touch.org.sg www.touch.org.sg

成人残障者之家为无法跟家人同住的残疾成人提供长期住宿和短期看护。

服务/计划	基本服务对象	联系方式
碧山智障之家 6 Bishan Street 13 Singapore 579798	智障 (智商低于70)	6353 3515 转支线102 peggy_chia@bishanhome.org.sg www.bishanhome.org.sg
慈光乐陶苑 2 Woodlands Street 31 Singapore 738580		6365 7666 nandana@metta.org.sg www.metta.org.sg
MINDSVille@Napiri-Home 7 Lorong Napiri Singapore 547533		6387 7662 转支线208 kohgeemay.mv@minds.org.sg www.minds.org.sg
太和观成人迟钝院 (菜市) 2 Chai Chee Lane Singapore 469030		6441 7640 edwinchua@thkmc.org.sg www.thkmc.org.sg
太和观成人迟钝院 (友诺士) 20 Jalan Eunos Singapore 419494		6745 9926 eunicetan@thkmc.org.sg www.thkmc.org.sg
同敬福利协会 201 Jurong East Avenue 1 Singapore 609791	智障 (智商低于70) 其他残障 (视情况而定)	6560 2022 steventan@thongkheng.org.sg www.thongkheng.org.sg
红十字会残疾人士之家 8 Lengkok Bahru #04-01 Family Link@Lengkok Bahru Singapore 159052	**初步诊断** 重度体障 **次要诊断** 多重残障 (视情况而定)	6762 1029 enquiry@redcross.sg www.redcross.sg
新加坡济世之家 159 Serangoon Garden Way Singapore 556056	**初步诊断** 轻至中度体障 **次要诊断** 多重残障 (视情况而定)	6284 0966 rena.lee@cheshirehome.org.sg www.cheshirehome.org.sg
太和观成人迟钝院 (三巴旺) 7 Sembawang Walk Singapore 756977	**初步诊断** 智障 (智商低于70) **次要诊断** 自闭症谱系障碍 其他残障 (视情况而定)	6208 8128 thksemb@thkmc.org.sg www.thkmc.org.sg

社区组合家园让残障人士在政府组屋独立生活。

服务/计划	基本服务对象	联系方式
MINDSville@Napiri - Group Home 7 Lorong Napiri Singapore 547533	智障 (智商低于70)	6387 7662 转支线 207 timothyng.mv@minds.org.sg www.minds.org.sg



益友计划

服务/计划	简介	联系方式
Friends of the Disabled Society	• 登门探访 – 义工会定期上门探访个案，尤其是患有严重残疾和无法外出者，关注和满足他们的需要 • 技能提升计划	6251 1203 contact@fds.org.sg www.fds.org.sg
新加坡红十字会 ElderAid	ElderAid 是项益友和身心健康计划，旨在减少乐龄人士的脆弱和加强复原力。	6664 0500 enquiry@redcross.sg www.redcross.sg
善友友伴服务	善友友伴服务的对象主要是来自贫困家庭和/或缺乏社会支援的年长者、孤独人士、病人、重疾病患、体障者和精神病患。	6741 9293 shanyou@shanyou.org.sg www.shanyou.org.sg

> 多一些宽容，
> 多一些谅解，
> 就多一些快乐。



看护者支持

服务/计划	简介	联系方式
新加坡脑性麻痹联盟家长室 **新加坡脑性麻痹联盟家长支持小组**	每周三开放： 上午9时至中午12时 下午1时至4时 每周三为家长主办短暂看护活动。请联系社工部门以了解详情。	6585 5584 www.cpas.org.sg
照顾者联盟	非盈利机构，旨在为看护者提供教育项目、支持网络、危机支持、个人化服务和自我护理活动，照顾他们的身心健康。	6388 8631 星期一至星期五： 上午9时至下午6时 general@cal.org.sg www.cal.org.sg
彩虹俱乐部	• 提供一系列居家和支持服务，帮助看护者应付挑战 有关更多详情，请参阅“休闲娱乐”。	6377 1789 contact@clubrainbow.org www.clubrainbow.org
爱心福利协会 (CWA)	• 提供乐龄看护服务，帮助年长者更好地应付老年生活 • 全力支持和培训负责任和具知识的看护者	6466 7957 www.cwa.org.sg
新协立综合社区服务中心 – 看护者空间	• 让看护者可以进行相互支持活动和聚会的多功能空间	caregivers@sgenable.sg www.enablingvillage.sg
新加坡罕见疾病协会	为罕见疾病患者，包括病情还未确诊的患者，提供支持的慈善机构。	6402 2898 contact@rdss.org.sg www.rdss.org.sg
SPARK	SPARK多动症互助团体是个独立的志愿非盈利团体，旨在： • 提高公众对注意缺陷多动障碍 (多动症) 的意识 • 帮助多动症孩童的家长更好地应付多动障碍 • 推动对多动症的认识和研究	6467 2329 星期一至星期五: 晚上8时至10时 SPARK_Singapore@yahoogroups.com www.spark.org.sg



儿童服务

此部分涵盖在婴儿与幼儿早期介入计划中心以后的资源信息。

教育部特殊学校

适合不同特殊教育需要的孩童的学校。您可向社工了解各校的入学要求。

特殊学校	基本服务对象	联系方式
新加坡脑性麻痹联盟特别学校 65 Pasir Ris Drive 1 Singapore 519529	多重残障	6585 5600 hqadmin@cpas.org.sg www.cpas.org.sg
APSN朝阳学校 10 Ang Mo Kio Street 54 Singapore 569184	轻度智障，包括自闭症谱系障碍	6479 6252 hq@apsn.org.sg www.apsn.org.sg
APSN加东学校 900 New Upper Changi Road Singapore 467354	轻度智障，包括自闭症谱系障碍	
APSN东陵学校 143 Alexandra Road Singapore 159924	13-17岁，患有轻度智障，包括自闭症谱系障碍的学生	
APSN立达学校 3 Choa Chu Kang Grove Singapore 688237	17-21岁，患有轻度智障，包括自闭症谱系障碍的学生	
亚洲妇女福利协会特别学校 No. 11 Lorong Napiri Singapore 547532	多重残障和自闭症谱系障碍	6511 5280 school@awwa.org.sg www.awwa.org.sg
嘉诺撒学校 1 Sallim Road Singapore 387621	听障	6749 8971 admin@canossian.edu.sg www.canossian.edu.sg
忆恩学校 101 Bukit Batok West Avenue 3 Singapore 659168	自闭症谱系障碍	6265 7400 enquiry@edenschool.edu.sg www.edenschool.edu.sg
恩园学校 6A Jurong West Street 52 Singapore 649297	轻度智障，包括自闭症谱系障碍	6561 9128 info@go.edu.sg www.go.edu.sg
灯塔学校 51 Toa Payoh Rise Singapore 298106	视障或听障	6250 3755 lighthouse@lighthouse.edu.sg www.lighthouse.edu.sg
新光学校 5 Ang Mo Kio Avenue 10 Singapore 569739	自闭症谱系障碍主流教育	6459 9951 www.pathlight.org.sg/about-us/contact-us
慈光学校 30 Simei Street 1 Singapore 529949	轻度智障，包括自闭症谱系障碍	6788 5800 enquiry@mettaschool.edu.sg www.mettaschool.edu.sg

特殊学校	基本服务对象	联系方式
新加坡智障人士福利促进会 – 芬微园学校 7 Fernvale Road Singapore 797635	中度至严重智障，包括自闭症谱系障碍学生	6481 6697 fgs@minds.org.sg www.minds.org.sg
新加坡智障人士福利促进会 – 李光前花园学校 802 Margaret Drive Singapore 149311		6473 8332 lgs@minds.org.sg www.minds.org.sg
新加坡智障人士福利促进会 – 陶乐园学校 1B, Lengkong Lima Singapore 417557		6446 2612 tgs@minds.org.sg www.minds.org.sg
新加坡智障人士福利促进会 – 兀兰园学校 30 Woodlands Ring Road #01-01 Singapore 737883		6468 0566 wgs@minds.org.sg www.minds.org.sg
彩虹中心 – 玛格烈通道特别学校 501 Margaret Drive Singapore 149306	多重残障和自闭症谱系障碍	6472 7077 rcmds@rainbowcentre.org.sg www.rainbowcentre.org.sg
彩虹中心 – 义顺公园学校 15 Yishun Street 61 Singapore 768548	多重残障和自闭症谱系障碍	6482 2592 rcyps@rainbowcentre.org.sg www.rainbowcentre.org.sg
彩虹中心 – 义顺公园学校 (兀兰) 11 Marsiling Lane Singapore 739148	自闭症谱系障碍	6817 9300 rcwoodlands@rainbowcentre.org.sg www.rainbowcentre.org.sg
圣安德烈自闭症中心 1 Elliot Road Singapore 458686	自闭症谱系障碍	6517 3800 enquiry@saac.org.sg www.saac.org.sg

残疾儿童院 (CDHs) 为残疾儿童提供长期和短期的住宿照顾。

残疾儿童之家	联系方式
陈树南卫理公会儿童之家 202 Serangoon Garden Way Singapore 556057	6713 9160 mingsze@cslmch.org.sg www.cslmch.org.sg
MINDSville@Napiri - Children's Wing 7 Lorong Napiri Singapore 547533	6387 7662 ext. 209 suririnah.mv@minds.org.sg www.minds.org.sg
新加坡红十字会残疾儿童之家 8 Lengkok Bahru, #04-01 Family Link @ Lengkok Bahru Singapore 159052	6762 1029 guoxing.lee@redcross.sg www.redcross.sg

儿童服务

残疾儿童院 (CDHs) 为残疾儿童提供长期和短期的住宿照顾。

残疾儿童之家	联系方式
太和观儿童迟钝院（友诺士） 20 Jalan Eunos Singapore 419494	6745 9926 eunicetan@thkmc.org.sg www.thkmc.org.sg

下列特殊学生托管中心 (SSCC) 为7至18岁的特殊需要学生提供津贴的学前学后托管服务。

特殊学生托管中心（SSCC）	联系方式
亚洲妇女福利协会特殊学生托管中心 9 Lorong Napiri Singapore 547531	6511 5262 sujatha@awwa.org.sg www.awwa.org.sg
APSN 学生托管中心 10 Ang Mo Kio Street 54 Singapore 569184	6456 6922 vincent.joseph@apsn.org.sg www.apsn.org.sg
彩虹中心特殊学生学前学后托管中心 501 Margaret Drive Singapore 149306	6817 9464 oosh@rainbowcentre.org.sg www.rainbowcentre.org.sg

以下**心理服务**为面临情绪或行为问题的18岁及以下年轻患者提供咨询。

服务/计划	地址	联系方式
儿童指导门诊 (CGC) 儿童指导门诊的专科诊所包括： 1) 心境和焦虑诊所 (MAC) 2) 法医康复、干预、评估及网络发展服务 (简称 FRIENDS) 3) 神经行为诊所 (NBC) – 自闭症服务 4) 神经行为诊所 (NBC) – 注意力缺陷多动症服务	**儿童指导门诊** **心理卫生学院** Buangkok Green Medical Park, 10 Buangkok View Sunrise Wing, Blk 3 Basement 1 Singapore 539747 **保健促进局** 3 Second Hospital Avenue #03-01 Singapore 168937	6389 2000 6389 2222 (24小时) www.imh.com.sg www.healthhub.sg/directory/14/57194/child-guidance-clinic

以下**心理服务**为面临情绪或行为问题的18岁及以下年轻患者提供咨询。

服务/计划	地址	联系方式
心理服务单位 (PSU) PSU 提供广泛的诊断和心理测量评估服务，帮助面对心理健康问题和行为问题的个案管理生活压力源。	**宏茂桥家庭服务中心** 223D Compassvale Walk #01-673 Singapore 544223	6312 8100 psureferral@amkfsc.org.sg www.amkfsc.org.sg

就业服务

雇用残障人士

服务/计划	联系方式
新加坡协助残障者自立局 – 雇佣残障者 残障者可查询就业机会、培训项目和寻求就业援助。	1800 8585 885 https://employment.sgenable.sg
新加坡特殊才艺协会 – ALIVE 为残障人士提供终身学习和就业机会，让他们掌握技能和提高信心，进而协助他们就业和独立生活。活动包括： a) VSA 常年艺术展 b) 企业项目 c) 职业艺术培训	6804 9431 general@vsa.org.sg www.vsa.org.sg
新加坡聋人协会 • 为听障人士配对工作 • 支持雇主雇用听障人士 • 为雇主和听障人士提供托管护理支持	6344 8274 info@sadeaf.org.sg www.sadeaf.org.sg

触爱听障俱乐部
• 为听障人士配对工作，也支持雇主雇佣听障人士
• 为各年龄层的听障人士提供友谊和支持
  • 青少年小组 (iExcel) – 年龄12至35岁
  • 活跃乐龄小组 – 年龄45岁以上
• 为育有听障孩子 (16岁及以下) 的家长组织家长支持小组
	6251 4633
	WhatApp/SMS:
	+65 9769 4403
	silent.club@touch.org.sg
	www.touch.org.sg
	facebook.com/touchsilentclub

> 生命中有很多事情足以把你打倒，
> 但真正打倒你的是自己的心态。



经济援助计划

现金/礼券援助

服务/计划	联系方式
华助会–宗乡总会贫困援助金 • 提供短期经济援助（三至十二个月） • 援助数额将依据个别案例的评估结果而定	6603 5599 family@cdac.org.sg www.cdac.org.sg
社区关怀 帮助那些因老龄、生病或残障而永久失去工作能力，没有固定收入，又缺乏家人的支持和照顾的国人。	1800 222 0000 comcare@msf.gov.sg www.msf.gov.sg
新加坡回教宗教理事会 (MUIS) 为有需要的人士提供经济援助	6359 1112/1115 www.muis.gov.sg
西北社区发展理事会援助计划 a) 西北食品援助基金 b) 西北水电援助计划 c) 西北紧急救济基金	6248 5566 Northwest_CDC@pa.gov.sg www.northwestcdc.org.sg
海峡时报学校零用钱基金 为低收入家庭的学生提供零用钱。 这项计划自助的对象包括： a) 小学、中学和特殊学校的学生 b) 就读工艺教育学院、初级学院和理工学院的学生 申请地点： a) 参与学校 b) 相关机构 如果您的孩子就读的学校不是零用钱基金的合作学校，您可通过相关机构提出申请。	email@spmf.org.sg www.spmf.org.sg/
西南社区发展理事会援助计划 西南社区发展理事会为有需要的西南区居民提供以下援助计划： a) 水电 b) 西南食品心连心计划 c) 健康和活动性 d) 紧急援助金	6316 1616 southwest_cdc@pa.gov.sg www.southwestcdc.org.sg



电脑及数码连接援助计划

服务/计划	联系方式
新加坡资讯通信媒体发展局推出的家庭连接计划 家庭连接计划让符合条件的家庭可以优惠价使用光纤宽带网络，使用期为2年，并可选择获得一台平板电脑。 • 非新生电脑计划或家庭链接计划受惠者；以及没有孩子或子女目前不在学校就读的家庭	6377 3800 info@imda.gov.sg www.imda.gov.sg/ha
新加坡资讯通信媒体发展局推出的新生电脑计划 新生电脑计划帮助低收入家庭的学童和残障人士 (新加坡公民或永久居民) 以津贴价购买全新电脑/手提电脑，和签订宽频网络服务。新生电脑计划共有两个援助项目： a) 电脑配套计划 (新加坡公民和永久居民) b) 启发基金计划 (需由教育部学校推荐) 申请方法： a. 填写申请表格 b. 将申请表格和所需文件邮寄至： **SPD** **2 Peng Nguan Street** **SPD Ability Centre** **Singapore 168955**	6684 8858 neupc@imda.gov.sg www.imda.gov.sg/programme-listing/neu-pc-plus **SPD** 6579 0700 6579 0760

家庭经济援助计划

服务/计划	联系方式
婴儿花红亲子资源 查找有关将儿童培育户头 (CDA) 用于孩子教育的方法和资源。	1800 253 7707 www.babybonus.msf.gov.sg
社保援助计划 (CHAS) 社保援助计划帮助中低收入的新加坡公民到住家附近任何一家参与计划的私人诊所或牙科诊所看诊时，享有医疗津贴。	1800 275 2427 www.chas.sg
支付能力调查 支付能力调查计算家庭人均月收入，以决定您所能获取的政府费津贴，例如： a) 科技辅助基金 (ATF) b) 自愿福利团体的交通津贴 c) 中长期护理计划的中心费用 d) 社保援助计划卡 经济援助的申请者必须填写经济援助表格。	1800 275 2427 mohh.nmtsadmin@mohh.com.sg www.moh.gov.sg/forms

经济援助计划

家庭经济援助计划

服务/计划	联系方式
个人所得税回扣 了解您可申请的估税扣税、扣除以及税务回扣，以减轻经济负担。	1800 3568 300 www.iras.gov.sg
看护者培训津贴 (CTG) 看护者每年可享有高达$200的培训津贴，参加获得批准的课程，学习如何更好地照顾家人。 a) 新加坡脑性麻痹联盟主办的CTG–批准课程 • 请向干预专家、学校老师和医护人员了解新加坡脑性麻痹联盟主办的CTG–批准课程的详情；或 • 与培训及咨询部门联系 b) 其他供应商提供的CTG–批准课程	6585 5650/ 51 training@cpas.org.sg 1800 650 6060 星期一至星期五: 上午8时30分至晚上8时30分 星期六: 上午8时30分至下午4时 enquiries@aic.sg www.aic.sg
中学后延续教育户头 新加坡人如果有资格拥有儿童培育户头，且其户头里尚有余额，可以获得中学后延续教育户头。 您可使用中学后延续教育户头里的款项支付自己或手足（若适用）的课程费用，以及新加坡协助残障者自立局和其他获批准的机构所提供的课程和计划费用。	6260 0777 contact@moe.gov.sg https://www.moe.gov.sg/education/post-secondary/post-secondary-education-account
居家看护津贴 • 在2019年10月推出的“居家看护津贴”，取代之前的“女佣雇主补贴”。申请者须接受支付能力调查 • 符合资格的家庭将获得每月200元的津贴，以照顾需要一定援助以完成至少三项日常活动的中度残障者 您可上网下载功能评估报告或个案评估表。	1800 650 6060 星期一至星期五: 上午8时30分至晚上8时30分 星期六: 上午8时30分至下午4时 apply@aic.sg www.aic.sg/hcg
外籍女佣减税计划 (残疾人士) 聘请外籍女佣全职看护残疾家人的家庭，可支付更低的外籍女佣税，每月只需 $60。	6438 5122 星期一至星期五: 上午8时30分至下午5时30分 星期六: 上午8时30分至下午1时 (公定假日除外) www.mom.gov.sg
豁免外籍女佣税 您只能在某些情况下申请豁免外籍女佣税，例如海外休假或住院。请浏览人力部网站查阅申请资格和方法的详情。	

保健及遗产规划

要项	联系方式
预先护理计划 决定自己的医疗和健康护理计划，并不是件简单直接的事。如果您的亲人无法理解或说明他们的选择，这个过程就更不容易。与您的家人一起讨论和记录您的意愿，可以让大家明确知道您理想的护理。	www.livingmatter.sg
公积金提名 公积金会员可以提名公积金受益人，并且指定每位受益人可领取的比率。公积金提名是免费的。	https://www.cpf.gov.sg/Members/Schemes/schemes/other-matters/cpf-nomination-scheme
遗产规划 • 持久授权书 • 预先医疗指示 • 遗嘱 这些都是在您心智健全的时候应该考虑制定的重要法律文件。 有关详情，请参阅“法律服务”。 请浏览MoneySense网站了解更多有关遗嘱、公积金提名和其他资产分配的信息。	moneysense@mas.gov.sg www.moneysense.gov.sg

特需至亲的财务规划和未来看护规划

服务/计划	联系方式
特需信托机构 是本地唯一一家为特需者保障财务安全的非盈利组织，机构 所提供的服务主要包括： a) 特需信托基金服务 b) 特需储蓄计划 (SNSS) 帮助看护者成立特需信托基金的计划包括： i) 低收入年长看护者，若年过55岁，且没有最低款额设立信托基金； ii) 回教徒家庭：回教理事会特需人士计划提供高达$10,000的资金，帮助低收入家庭设立信托基金。请浏览回教理事会网站了解申请条件。	6278 9598 星期一至星期五: 上午9时至下午6时 www.sntc.org.sg www.muis.gov.sg



经济援助计划

家居改进、改造、监控和援助计划

服务/计划	联系方式
Moving Aid@North East • 为低收入家庭提供免费搬家和送货服务 • 只限搬进或搬离东北社区内三房式或更小单位的组屋的低收入家庭	6424 4000 northeast_cdc@pa.gov.sg www.cdc.org.sg/NorthEast
东北社区“美好家园”计划 东北社区的低收入家庭进行必要的家居维修时可享有援助和津贴。免费或低廉的维修服务由一群专业承包商提供。	6424 4000 northeast_cdc@pa.gov.sg www.cdc.org.sg/NorthEast
North West Home Fix North West Home Fix 计划旨在为西北社区有需要的居民维修损坏的家庭用具，以确保居民的住家安全和具功能性。	6248 5566 星期一至星期四： 上午8时30分至下午6时 星期五： 上午8时30分至下午5时30分 northwest_cdc@pa.gov.sg www.northwestcdc.org.sg
新加坡红十字会家庭监测辅助服务(HoME+) • 家庭监测辅助服务是套监测系统，确保残障人士、独居的乐龄人士或术后病患在遭遇紧急状况时，能获得及时的医疗服务 • 服务费包括检测设备、24/7非紧急服务热线和回应小组。有关津贴视情况而定	6664 0500 home.plus@redcross.sg www.redcross.sg

> 快乐有两个原则，
> 不跟别人比较，
> 不跟别人计较

家居改进、改造、监控和援助计划

服务/计划	联系方式

乐龄易计划 (EASE)
• 乐龄易计划旨在为居民改善组屋，让年长者和残障人士的住家更安全及更便于移动。
• 安装以下设备可申请津贴：
  • 对地砖进行防滑处理
  • 在浴室/厕所安装扶手
  • 轮椅斜道
申请方法
a. 家里有至少一名家庭成员是年满65岁的年长者，无需提交功能评估报告。
b. 以下申请者需提交功能评估报告：
  • 家里有年龄介于60岁至64岁、无法自理其中一项日常活动者
  • 若家里有残障人士，但不符合年龄要求，请提交功能评估报告，以酌情考虑处理。
c. 提交方法：
  • EASE (Direct Application) 电子服务；或
  • mobile@HDB Mobile Apps (Andriod 和 iOS)；或
  • 亲临建屋局分行
请浏览网站了解更多详情，并下载功能评估报告。功能评估报告需由指定评估员填写。
	1800 225 5432
	星期一至星期五：
	上午8时至下午5时
	(公定假日除外)
	https://www.hdb.gov.sg/cs/infoweb/residential/living-in-an-hdb-flat/for-our-seniors/ease
	
	CPAS看护者可通过学生参与的计划要求转介注册职能治疗师/物理治疗师，以协助填写功能评估报告。

乐龄人士护理计划

服务/计划	联系方式
暂时性乐龄残疾援助计划 (IDAPE) 暂时性乐龄残疾援助计划旨在协助因为年纪太大或者已经存在残疾，而没有被纳入乐龄健保的乐龄人士。若这些乐龄人士无法自行进行至少三项日常起居活动，他们可以每月获得$150或$250的援助金 (取决于他们的财务状况) 长达72个月。	1800 650 6060 星期一至星期五: 上午8时30分至 晚上8时30分 星期六: 上午8时30分至下午4时 enquiries@aic.sg www.aic.sg
建国一代残障人士援助计划 建国一代残障者若有至少三项日常起居活动无法自理，每月可获$100 津贴，抵消他们的日常开销。 建国一代必须是在1950年前出世，并在1987年前成为新加坡公民。	
乐龄助行基金 乐龄助行基金帮助更多年长者购买辅助器具、移动工具和消耗品，从而有能力独立生活。	



法律服务

公众法律知识和信息

服务/计划	联系方式
新加坡法律公会刊物 – “了解法律！” • “了解法律！”(Know the Law Now!) 是新加坡律师公会出版的一本本地法律入门书 • 帮助公众获得浅显易懂的法律知识，包括新加坡法庭系统和各种民事索赔，并且重点说明家庭和婚姻事宜 • 提供基本法律参考资讯，以及有关法律援助的信息 • 请上网下载手册	6536 0650 ProBonoServices@lawsoc.org.sg www.lawsocprobono.org

法律文件

服务/计划	联系方式
预先医疗指示 预先医疗指示是让人们针对在临终时可能陷入无意识的病危情况，预先签署的一份医疗指示法律文件。病患可告知主治医生，在他陷入无意识的病危情况时，不再接受任何特别延续生命的治疗方法。	请向您的医生了解预先医疗指示的详情。 www.moh.gov.sg
持久授权书 持久授权书是份法律文件，允许21岁或以上的签署人自愿性的委任一名或多名“受托人”在其失智时代为处理个人事宜。	1800 226 6222 enquiry@publicguardian.gov.sg www.publicguardian.gov.sg
申请为代理人辅助计划 (ADAP)– 特殊教育学校 申请为代理人辅助计划协助家长在孩子从特殊教育学校毕业时，申请成为严重智障孩子代理人，以在孩子满21岁后继续代表他们做法律决定。此计划提供模板表格、心理师报告和法律援助，减少家长需付的手续费，同时简化申请程序。	请向您的孩子的学校社工了解详情。
法院指定代理人 已成为代理人或正在申请为代理人的家长并不需要此法律文件。任何人如果因为智力不足，并且尚未制定持久授权书委任被授权人代为做出某些决定，法院可指定代理人代替他做决定。	1800 226 6222 enquiry@publicguardian.gov.sg www.publicguardian.gov.sg
遗嘱 法律文件，列出您的遗产 (包括您所有的钱财、储蓄和资产) 及在您去世后的分配法。 请向律师咨询有关立遗嘱事宜，或与社区法律咨询所预约。	www.moneysense.gov.sg

法律咨询

服务/计划	联系方式
社区法律咨询所 (免费) – 新加坡律师公会的义务律师事务所 与合格律师进行20分钟的咨询。 请上网下载社区法律咨询所列表。	6536 0650 ProBonoServices@lawsoc.org.sg www.lawsocprobono.org
社区法律咨询所 (免费) – 由不同机构提供 请上网查看各机构所提供的社区法律咨询所列表。	
家事法庭援助中心 这不是法律咨询所。援助中心免费为您提供有关司法程序和运作的信息。	Family and Juvenile Court Building Level 3 3 Havelock Square 星期一至星期五： 上午8时30分至中午12时30分 下午2时至5时

法律咨询、协助和援助

服务/计划	联系方式
法律援助局 (LAB) 为有需要的人士提供法律咨询和援助。法律援助局或指定律师可根据“法律援助和法律咨询法”的规定代理民事诉讼法律援助。	1800 2255 529 https://lab.mlaw.gov.sg/ 5 Maxwell Road #07-11 The URA Centre (East Wing) Singapore 069118 星期一至星期五： 上午8时30分至下午5时 我们建议公众人士在 上午8时30分至11时30分之间 拜访服务中心，以避开人潮。 https://pto.mlaw.gov.sg/
公共信托局 公共信托局可以协助 a) 办理价值不超过5万元的遗产 b) 办理车祸事故的赔偿事宜 c) 管理遗嘱注册处，供国人存放遗嘱资料	
无忧中心 无忧中心让东北社区中低收入家庭可以享有免费或低收费的法律服务，帮他们立遗嘱和签署持久授权书 (LPA) 表格一。服务收费视个别家庭的收入而定。	6785 0004 星期五：下午3时至晚上8时 淡滨尼中民众俱乐部 www.cdc.org.sg/NorthEast
赡养费援助中心 – 新加坡妇女组织理事会 陷入追讨赡养费困境的离婚妇女，可到设于新加坡妇女组织理事会的赡养费援助中心寻求帮助。中心提供的服务包括：重新申请赡养费、强制执行赡养令、信用报告、辅导、以及通过社区法律咨询所提供免费法律服务。	请拨6571 0185预约民事诉讼 (第一和第三个星期一) 和回教 (第三个星期三) 法律咨询所。 mscentral@scwo.org.sg www.scwo.org.sg

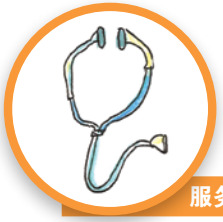
法律服务

法律咨询、协助和援助

服务/计划	联系方式
刑事法律援助计划 – 新加坡律师公会 刑事法律援助计划为被起诉并且无力支付律师费用的贫困和有需要的人士提供非死刑罪案件的法律援助。 请亲临刑事法律援助计划办事处申请援助。	国家法院五楼 五号法庭隔壁 1 Havelock Square Singapore 059724 www.lawsocprobono.org

投诉、争议和调解服务

服务/计划	联系方式
社区调解中心 – 律政部 社区调解中心提供调解服务以帮助解决邻里、家人、朋友、同事、屋主或租户之间或其他人际纠纷。 您可拨打热线电话或使用电子政府密码申请社区调解。	1800 2255 529 45 Maxwell Road #07-11 URA Centre East Wing www.mlaw.gov.sg
新加坡消费者协会 (CASE) 新加坡消费者协会帮助调解消费者与商家之间的纠纷，并通过新加坡消费者协会调解中心提供其他解决纠纷的方法。	6100 0315 www.case.org.sg 170 Ghim Moh Road #05-01 Ulu Pandan Community Building Singapore 279621 星期一至星期五： 上午9时至下午5时
佳鹰调解及辅导中心 (EMCC) • 是个非盈利机构，帮助国人有效地管理个人、婚姻、家庭和机构挑战和冲突 • 提供调解和心理治疗服务	6788 8220 177 River Valley Road #05-10 (Level M5) Liang Court Singapore 179030 reachus@emcc.org.sg https://emcc.org.sg/
医疗调解服务 (Healthcare Mediation Services by Healthcare Mediation Unit) 新加坡调解中心（隶属于新加坡法律学会）会委任两名中立的调解员（一般是一位医疗专家和一位法律专家）进行调解。	6622 3755 1 Maritime Square #11-25 Harbourfront Centre Singapore 099253 mediate@mohh.com.sg http://www.mohh.com.sg/hms/mediation-services



医疗服务

服务/计划	服务简介	联系方式
职总保健合作社	职总保健居家照顾服务提供一系列优质又负担得起的居家服务。	6715 6715 care-home@ntuchealth.sg www.ntuchealth.sg
残疾人士福利服务计划	为符合条件的个案提供居家保健护理、个案管理、药物管理、辅导、治疗、个人和社交支援、接送和/或其他社区综合服务。	6254 3006 hwa@hwa.org.sg www.hwa.org.sg
华美流动诊所 – 曹氏基金会	诊所为行动不便的残疾或年老人士提供基本居家医疗护理。	6593 9565 hmmc@tsaofoundation.org www.tsaofoundation.org
新加坡家护基金	为病患提供广泛的护理服务，不论对方的经济情况。	6854 5555 enquiry@hnf.org.sg www.hnf.org.sg

> 人生的奔跑，不在于瞬间的爆发，取决于途中的坚持。



饮食营养

为家人烹煮营养饮食的食谱。

可下载的食谱	联系方式
The Recipe for Healthy Ageing Recipe Book – 保健促进局营养指南 软性饮食刊登于第4、12和14页。 保健资讯网为您提供更多健康食谱。	1800 225 4482 hpb_healthhub@hpb.gov.sg www.hpb.gov.sg
Eat Well, Age Well, Live Well. Recipe Book – 护联中心(AIC) 护联中心与淡马锡理工学院合作，进行食物营养分析，确保能够满足年长者的营养需要。适合吞咽困难者的软性饮食食谱刊登于第39、45、53、67、73、79、84、88、89、93、105、113、119、和127页。	1800 650 6060 www.silverpages.sg
Healthy.Tasty. Easy. – 邱德拔医院出版 由邱德拔医院的营养师和厨师贡献的食谱，教导您如何利用8样或更少的材料，煮出一道道美味开胃菜、主食、小菜、汤品、小吃、甜品和饮料。食谱有英文和马来文两个版本。 您可浏览www.ktph.com.sg/hllibrary/display/925观看视频。	6602 2240 ktph.dieticians@alexandrahealth.com.sg
职总优儿学府幼乐园 – “爱的料理”(供下载) 内容包括: • 幼儿园平时为儿童准备的21道健康营养料理的食谱 • 保健促进局儿童托管中心健康膳食计划的指导方针	6509 7887 info@myfirstskool.com www.myfirstskool.com/recipes-with-love

> 心情， 是一种感情的状态，
> 拥有了好心情，也就有了自信，
> 继而拥有了年轻和健康



休闲娱乐

服务/计划	地址	联系方式
ActiveSG 为各年龄层和各种体能的国人提供参与活动的机会，鼓励国人过更活跃健康生活。 上网 或通过ActiveSG app应用程序预约。		1800 344 1177 www.myactivesg.com
ActiveSG包容性健身房 残障人士可以在某些ActiveSG包容性健身房使用特定健身器材运动。这些特制的运动器材包括各种可调整配件，如可拆除椅子以容纳轮椅。这些器材可以供一般人、残障人士和年长者使用。	**Serangoon ActiveSG Gym** 264 Serangoon Central Singapore 550264	6384 9639
	Enabling Village ActiveSG Gym 适合轮椅使用者、视障、耳聋、体障、智障和年长者	6265 1292 最近的地铁站：红山
	Heartbeat@Bedok ActiveSG Gym 11 Bedok North Street 1 Singapore 469662 适合体障、轮椅使用者、年长者	6443 5511 最近的地铁站：勿洛
	Toa Payoh ActiveSG Gym 301 Lorong 6 Toa Payoh Singapore 319392 适合体障、轮椅使用者、年长者	6259 4808 最近的地铁站：大巴窑
CPAS 校友联系 CPAS 校友联系为会员提供各种休闲活动和广泛的服务，如参观工厂、协助申请辅助设备、工作配对、专科诊所、门诊治疗转介服务、登门探访无法外出的校友等。 定期活动包括硬地滚球、音乐和运动、乒乓、脑性麻痹足球等。 CPAS 学校、职业培训中心和日间活动中心的前学生/学员和个案都可参加校友联系。 有意注册成为会员者，请下载和提交申请表格。		6585 5643 simon_low@cpas.org.sg yurnita_omar@cpas.org.sg www.cpas.org.sg
残疾人士福利协会 残疾人士福利协会鼓励会员采纳健康的生活方式，并发挥他们最大的潜能。会员可参加由不同机构组织的休闲、社交、文化和生活技能等活动。		6254 3006 hwa@hwa.org.sg www.hwa.org.sg
包容性社区玩具收藏馆 包容性玩具收藏馆让孩童通过玩乐一起学习和互相关怀。玩具收藏馆的玩具也特别适合特需孩童。 您可浏览 https://www.ncss.gov.sg/Our-Initiatives/See-The-True-Me/Inclusive-Play，查看包容性社区玩具收藏馆列表。		

休闲娱乐

服务/计划	地址	联系方式
包容性游乐场 这些游乐场的设计和设备适合特需儿童使用。	**海军部公园** 31 Riverside Road Singapore 730000 **碧山–宏茂桥包容性游乐场** (国家福利理事会发起的游乐场)沿着Bishan Road 和 Ang Mo Kio Avenue 1 Singapore 569981 (距离麦当劳10分钟步程) **武吉班让包容性游乐场** (国家福利理事会发起的游乐场) 256 Bukit Panjang Road Singapore 670256 **坎贝拉公园 (三巴旺)** Sembawang Crescent Singapore 750325 **城市广场** 180 Kitchener Road Singapore 208539 **新协立综合社区服务中心** 20 Lengkok Bahru Singapore 159053 **锦茂包容性游乐场** (国家福利理事会发起的游乐场) 7A Ghim Moh Road Singapore 271007 **东海岸公园 Marine Cove** 沿着East Coast Parkway 和 East Coast Park Service Road **巴西立公园包容性游乐场** (国家福利理事会发起的游乐场) 110 Pasir Ris Road Singapore 519113 **淡滨尼天地 (二楼空中花园)** 1 Tampines Avenue Singapore 528523 **淡滨尼西海岸公园包容性游乐场** (国家福利理事会发起的游乐场) 727 Tampines Street 71 Singapore 528523 **中峇鲁广场** 302 Tiong Bahru Road Singapore 168732 **西海岸公园包容性游乐场** (国家福利理事会发起的游乐场) 71 West Coast Highway Singapore 126844 (麦当劳旁)	
Learn to Play – 新加坡残障运动理事会 通过这个计划学习新的运动。完全无需任何经验。今天就查看最新的运动项目，和朋友一起结伴参与。		6342 3564 daphne@sdsc.org.sg https://sdsc.org.sg
Let's Play Together' 资源指南 (供下载) • 适合看护者、教育者和社会服务者使用的资源指南，色彩缤纷，内容丰富有趣 • 获取实用的点子和建议，了解如何根据残疾和能力调整各种活动，以便残障人士参与 • 学习适合一般儿童和特需儿童的包容性游戏和活动		6210 2500 ncss_webmaster@ncss.gov.sg www.ncss.gov.sg

服务/计划	地址	联系方式
Para Cycling Federation of Singapore Para cycling Federation of Singapore (PCFS) 原名为 Handcycling Association of Singapore (HAS)，是个非营利全国残障人士体育协会，旨在通过推广残疾脚踏车，推动残疾运动员的发展。残疾脚踏车可以作为： • 竞赛体育项目 • 休闲活动 • 患有永久性或其他残障 (例如脑瘫，中风等) 的人的康复和替代性物理治疗		Facebook.com/paracyling.sg www.paracycling.sg
Play-Ability – 淡马锡关怀基金会及 SportCares "Play-Ability"旨在为残障人士制造参与体育活动的机会，让他们能够在有趣和社交环境学习和运动。		6345 7111 sportcares@sport.gov.sg www.sportcares.sg
触爱听障俱乐部 请参阅"就业服务"。		6251 4633 WhatApp/SMS: +65 9769 4403 tcs@touch.org.sg www.touch.org.sg
新加坡特殊才艺协会 新加坡特殊才艺协会旨在创造一个让残障人士能够通过艺术欣赏和创作融入社会的世界。课程包括： • 视觉艺术 • 文学艺术 • 表演艺术		VSA Art Space @ Bedok: 6448 6275 VSA Art Space @ Changi: 6604 9431 https://www.vsa.org.sg/
彩虹俱乐部 为患有慢性疾病的儿童 (20岁或以下) 及家庭提供各种服务，包括社交计划 (参观农场、免费电影等)、学业帮助、心理支持、经济援助、接送服务、治疗服务等。 若要为您的孩子报名，请上网下载受益人注册表格，并向医生索取转介信。		6377 1789 contact@clubrainbow.org www.clubrainbow.org
Ageless Bicyclists Ltd Ageless Bicyclists是个社会企业 (非盈利组织)，旨在： • 为银发族、儿童和特需青少年主办各种活动，例如外展活动、骑脚车等 • 教导残障儿童简单的维修技能，帮助建立他们自信心		www.givingway.com/organization/ageless-bicyclists-ltd



康复治疗

服务/计划	说明	联系方式
新加坡脑性麻痹联盟门诊服务	门诊服务为患有脑性麻痹和其他残疾的人士提供所需的治疗服务，如物理治疗、职能治疗、言语治疗等。	6585 5600 www.cpas.org.sg hqadmin@cpas.org.sg 请使用网站上的表格申请CPAS康复治疗服务。
新加坡脑性麻痹联盟居家管理计划	行动不便或无法参与新加坡脑性麻痹联盟门诊服务计划的重度残障人士，可以通过新加坡脑性麻痹联盟居家管理计划获得所需的治疗服务。	
AWWA融入社区服务	AWWA融入社区服务旨在帮助儿童和青少年融入学校和社区，让他们能够独立和有尊严地生活。	6511 5200 contactus@awwa.org.sg www.awwa.org.sg
马术治疗 (治疗性骑马)	新加坡残疾人骑马协会为患有体障和智障的儿童和成人提供免费的马术治疗。	6250 0176 mail@rdasingapore.org.sg www.rdasingapore.org
HWA康复计划	他们的服务对象包括成年和年长残障人士。	6254 3006 hwa@hwa.org.sg www.hwa.org.sg

儿童康复治疗服务

儿童康复治疗服务帮助特需孩童学习和掌握行动、游戏和社交技能，让他们能更好地适应环境。有些项目是抓门为某些特殊残疾儿童设计的。

服务/计划	联系方式
关怀辅导中心教育治疗服务 请上网下载转介表格，并联系您的社工了解提交转介表格的详情。	6250 6813 www.carecorner.org.sg
SPD 持续治疗计划 请上网下载转介表格，并联系您的社工了解提交转介表格的详情。	6579 0700 www.spd.org.sg
太和观儿童治疗中心 150A Mei Chin Road #02-01 Singapore 140150	6471 4270 ctc@thkmc.org.sg www.thkmc.org.sg

居家护理服务 (HBCS)

请参阅**“成人残障者计划（居家服务）”**



载送服务

为有需要家庭提供的载送计划

服务/计划	申请方法/联系
就业优惠车资计划 • 60岁以下，获得就业入息补助的国人都有资格领取个人化的就业优惠车资卡 • 持优惠车资卡乘搭公共交通可获得15%折扣 • 获得就业入息补助的看护者也可申请就业优惠车资卡	1800 2255 663 www.transitlink.com.sg i. 携带身份证和护照照片亲临通联公司办事处申请 ii. 上网申请；或 iii. 下载通联公司流动服务应用程序，填写并提交相关网络表格、个人照片和身份证照片。

医疗载送服务/医疗护送服务 – 护联中心

服务/计划	联系方式
为使用轮椅的年长者/人士提供专车，载送他们到医疗机构复诊或接受治疗。用户可获得的津贴将根据支付能力调查而定。 55岁或以下的残障人士将根据其具体情况决定是否能够使用此项服务。申请方法如下： i) 向重组医院或综合诊疗所索取转介表格；或 ii) 向您附近的AICareLink中心询问详情	1800 650 6060 星期一至星期五: 上午8时30分至晚上8时30分 星期六: 上午8时30分至下午4时 enquiries@aic.sg www.aic.sg

> 担心不但不会减去明日的烦恼，
> 还会带走今天的安宁

载送服务

为残障人士/看护者提供的交通计划

服务/计划	申请方法/联系方式
残障人士优惠车资卡 持残障人士优惠车资卡搭公共交通时，可得到25%或更多的折扣。 • 需通过新协立 (SG Enable) 申请。SG Enable会评估您的申请资格，并代您向TransitLink提交申请 • 自动符合申请条件的人士可通过TransLink网站直接申请	1800 858 5885 tcs@sgenable.sg www.sgenable.sg www.transitlink.com.sg
残障人士停车标签 贴有残障人士停车标签的车子可以停放在残障人士停车位，方便体障的司机和乘客安全上下车。	1800 858 5885 carparklabels@ sgenable.sg www.sgenable.sg i. 上网通过电子政府密码申请；或 ii. 从SG Enable网站下载申请表格，并电邮至carparklabels@sgenable.sg

休闲/教育/救护车载送服务

有关车子都可载送轮椅。
为符合条件和无资格获得补贴的人士提供服务。

服务/计划	联系方式
Dial-A-Ride – 残障人士福利协会 为需要前往参与医疗咨询、复建、益智/教育课程和/或社交和休闲活动的人士提供专车接送服务。此项服务仅限中区范围。	6254 3006 转支线 205/201 www.hwa.org.sg
TransportAid – 新加坡红十字会 提供以下两类医疗载送服务： i) 非紧急救护车，可提供担架服务；车上配备氧气和医疗设备 ii) 可载送使用助行器或轮椅的乘客的车子	6337 3333 transportaid@redcross.sg www.redcross.sg
东北区救护车服务 旨在为坐轮椅或卧病在床，55岁或以上的居民提供救护车载送服务，让他们能去看诊或洗肾。此项服务仅限东北区居民使用。	6424 4000 northeast_cdc@pa.gov.sg www.cdc.org.sg/NorthEast



“微笑吧，即使露出门牙”



短暂看护服务

短暂看护服务能让看护者暂时卸下照料亲人的责任，得到短暂的休息，或让他们可以暂时离开几个小时。

1a) 短暂残障人士 (16岁以上) 短暂居家看护服务

服务/计划	联系方式
ABLE居家式短暂看护服务 i) 一般居家式服务 护士会登门提供看护服务。 ii) 紧急居家式服务 由专业医护人员照顾卧床不起的受看护者，以让突然生病的看护者可以安心休养。	6801 7460 www.able-sg.org
职总保健居家照顾服务 职总保健居家照顾服务会安排一组专业医生、护士、物理治疗师、职能治疗师和护理人员在您舒适的私人家居环境中提供广泛的居家看护服务。 训练有素的看护人员将登门为您的至亲提供下列服务： i) 陪伴和休闲活动 ii) 购买生活用品 iii) 医疗护送 iv) 身心活动 (痴呆症年长者) v) 个人卫生 (淋浴/床上擦浴) vi) 体能运动	6715 6715 care-home@ntuchealth.sg www.ntuchealth.sg
新加坡智障人士福利促进会个人化短暂看护服务 看护者在家或出外时，机构的职员/义工会让个案参与简单的活动 (例如桌面活动)。在2–4小时的短暂看护服务期间，职员也可给予基本的如厕帮助 (例如提醒受看护者上厕所)。	6547 8502 mtc@minds.org.sg www.minds.org.sg

1b) 年长者（55岁以上）短暂居家式看护服务

服务/计划	联系方式
居家个人护理 由专业护理人员协助个案及其看护者处理日常生活活动 (如洗澡、简单的清理工作等)、药物、刺激脑部活动、看护年长者等。 如何申请 您可请熟悉受看护者情况或综合诊疗所的医生代为申请。申请表格必须通过AICareLink中心提交。	1800 650 6060 enquiries@aic.sg www.aic.sg

短暂看护服务

2) 中心提供的年长者（55岁以上）/痴呆症患者周末看护服务

服务/计划	联系方式
短暂看护服务中心 服务包括个人护理、运动、社交和休闲活动、支持小组计划。可选择平日和周末短暂看护。 申请方法 请向年长者看诊的医院、综合诊疗所或家庭服务中心索取转介表格。	1800 650 6060 星期一至星期五 上午8时30分至晚上8时30分 星期六: 上午8时30分至下午4时 enquiries@aic.sg www.aic.sg

3) 短期住宿

服务/计划
看护者若因以下各种原因，暂时无法照顾至亲，就可以安排短期住宿看护服务： i. 住家装修或翻新 ii. 家庭助理休假回国 iii. 家庭成员需要出国，但无法让残障至亲一起同行 iv. 看护者生病、需要接受治疗 (例如手术、化疗或洗肾等) 或长期住院 有关住宿列表请参阅 • (16岁以下) – “儿童服务 (残疾儿童院) • (16至55岁) – “成人残障者计划 (住宿) 您可请个医疗社会工作者/社会工作者通过新加坡协助残障者自立局申请。 www.sgenable.sg

其他残障人士计划

服务/计划
特殊人士注册 (DDR) 身份证 特殊人士注册身份证为残障人士提供辨识之用，以便公众能够给予所需的协助，使看护者更安心。残障人士也能凭特殊人士注册身份证在使用多种服务和设施时享有优惠折扣。您可浏览www.ncss.gov.sg/GatewayPages/Social-Services/Children-and-Youth-with-Special-Needs/DDR-ID-Card 了解更多详情 请向您的计划行政人员/老师了解特殊人士注册身份证的申请方法。
紧急短信服务 (听障人士) 发短信至70999 – 警察部队紧急服务 – www.police.gov.sg 发短信至70995 – 民防部队紧急服务 – www.scdf.gov.sg 聋哑人士可发求助短信向警察或民防部队寻求协助。 触爱听障俱乐部是此计划的合作伙伴。有意使用这项短信服务的聋哑人士，请WhatApp或发送短信至9769 4403预先报名。



热线和有用的电话号码

辅导热线

服务/计划	简介	开放时间	联系方式
eC2.sg – 飞跃社区服务中心	eC2 是为13-25岁青少年提供的一对一网络辅导服务，由专业辅导员进行网络辅导，给予他们引导或支援。	星期一至星期五: 下午2时至5时30分	6787 1125
华语辅导热线 – 关怀辅导中心	由训练有素的义工提供辅导支援，让讲华语的拨电者可以在不透露身份和内容完全保密的情况下，谈论他们所面对的问题。	每天 上午10时至晚上10时 (公定假日休息)	1800 353 5800
乐龄人士热线服务 – 新加坡乐龄活动联会	全国免费辅导热线，为50岁及以上的年长者提供电话辅导，关心年长者的公众也可拨热线求助。	星期一至星期五: 上午9时至晚上7时 星期六: 上午9时至下午1时	1800 555 5555
新加坡印度人发展协会家庭服务中心	为需要协助或辅导的印度家庭提供援助。	星期一至星期五: 上午8时30分至傍晚6时	1800 295 4554
新加坡援人协会	为受困危机、有自杀倾向或被自杀影响的公众提供紧急电话辅导。	24小时	1800 221 4444
叮铃朋友 – 新加坡儿童会	全国免费热线，为小学生提供求助和谈话热线。	星期一至星期五: 上午9时30分至11时30分下午2时30分至5时	1800 274 4788
圆缘助线 – 善友辅导中心	为遭遇意外生活挑战或需要人聆听的公众提供华语电话辅导。	星期一至星期五: 中午12时至6时 星期六: 下午1时至5时	6741 0078
AWARE 热线服务 (妇女行动与研究协会)	为有需要的人提供英语/华语/马来语/淡米尔语电话服务，给予同理、支持、信息、鼓励。您也可以拨电预约辅导员或律师。	星期一至星期五: 上午10时至 下午6时	1800 777 5555
性侵犯援助热线 – AWARE性侵犯关怀中心	性侵犯 (包括强奸) 可能会造成很大的创伤。拨电与训练有素的义工谈话，获得支持。您也可以预约见社工、辅导员、律师或请友伴陪您到警察局、法庭或易员。所有来电和个案将严格保密。	星期一至星期五: 上午10时至午夜	6779 0282

热线和有用的电话号码

精神科热线

服务/计划	简介	开放时间	联系方式
心理卫生学院 YouthReach Centre	通过心理社会康复计划，为18岁以下的儿童及青少年精神病患 (经诊断和未经诊断) 提供健康支援服务。	星期一至星期五： 上午10时至下午5时	6593 6420 6593 6424
心理卫生学院	为心理或精神病患及面对社会问题的公众提供服务，也为需要心理健康信息的公众提供咨询。	星期一至星期五： 上午9时至下午6时	1800 283 7019
心理卫生学院热线服务	提供精神病患紧急服务。	24小时	6389 2222
樟宜综合医院的“老年社区计划”	致力于改善东部地区老年人的心理健康，包括为以下人士提供临床探访： • 65岁或以上，患有心理疾病的年长者 • 无法获取医院或门诊服务者	星期一至星期五： 上午8时30分 至下午5时30分	6936 6880 / 6936 5796

家居改造

服务/计划	联系方式
The ABLE Studio	6602 2253
乐龄易计划 (HDB EASE)	1800 225 5432
触爱家居护理服务	6661 0855

有用的电话号码

服务/计划	联系方式
救护车 (非紧急)	1777
亚历山大医院	6472 2000
华社自助理事会	6841 4889
樟宜综合医院	6788 8833
民防 (火灾/紧急救伤车)	995
欧亚人协会	6447 1578
邱德拔医院	6555 8000
竹脚妇幼医院	6225 5554
心理卫生学院	6389 2000
法律援助局	1800 2255 529
新加坡回教理事会	6359 1199
新加坡国立大学医院	6779 5555
黄廷芳综合医院	6716 2000
新加坡援人协会	1800 221 4444
新加坡印度人发展协会	1800 295 3333
新加坡中央医院	6222 3322
陈笃生医院	6256 6011

> 如果经不起磨练，
> 又怎能发光？

新加坡脑性麻痹联盟
看护者资源指南由

社工部整理
李氏基金会赞助

CPAS看护者资源指南仅提供一般信息。我们已采取一切措施确保所有信息的准确性。对资源指南的准确性和完整性，新加坡脑性麻痹联盟不作任何保证，也不对因使用资源指南而造成的任何类型损害或损失承担责任。所有信息在印刷时均正确无误，但印刷后发生的情况变化可能会影响信息的准确性。CPAS保留修改所有信息和描述的权利，恕不另行通知。

所有信息在2019年10月经确认正确无误

Cerebral Palsy Alliance Singapore
65 Pasir Ris Drive 1, Singapore 519529
6585 5584/ 6585 5617
socialwork@cpas.org.sg
www.cpas.org.sg
/cerebralpalsysg

扫描QR二维码
以获取最新的电子指南

Prime Creatif Pte Ltd 设计