



快速指南  
**乐龄人士  
资源与服务**



# 亲爱的朋友,

The Healthy Aging Association (HAA) 是新加坡首个为推广健康乐龄生活而设的非营利性组织。协会于2002年由一群医生和商界人士设立,旨在鼓励50岁及以上的人士培养良好的健康习惯,为他们以及他们的家人和看护者提供相关信息并举办相关活动。目前,每12位新加坡人中就有一位年龄为65岁或以上人士,因此健康乐龄化对我们的重要性日益提升。无论您处于哪个年龄层,我们诚意邀请您加入我们的协会,为改善我们的社会尽一份力。

这份手册列出了各种紧急援助以及医疗和社会支持服务,并提供相关的联系方式。无论您是乐龄公民、乐龄公民的亲属或看护,这本手册将让您迅速获得正确的信息及适当的协助。

此致敬礼  
冯宝兴副教授  
主席



## 目录

医院紧急联络电话	4
水、电和煤气问题	4
救护车服务	5
临终关怀/姑息治疗	6
乐龄看护服务	6
失智症	6
疗养院	7
辅导	8
短期看护服务	9
免费诊所	10
24小时诊所	11
财务援助	12
财务援助计划	13
法律援助	14
家庭护理用品	15

## 个人资料

姓名

地址

**至亲**  
姓名及联络电话

血型

药物过敏

医生姓名及联络电话

## 求助电话

警察局/消防局/救护车	995
警察局热线	1800 225 0000
新加坡援人协会 (SOS)	1800 221 4444
家暴援助	1800 774 5935
AWARE 妇女支援	6779 7137
免费法律援助	1800 774 5935
社区关怀热线 (协助有需要者)	1800 222 0000
全国预防嗜赌理事会	1800 666 8668
We care 社区服务	6471 5346
心脏病突发?	6772 5000

## 个人资料

姓名

地址

**至亲**  
姓名及联络电话

血型

药物过敏

医生姓名及联络电话

## 医院紧急联络电话 (私人及政府)

亚当路医疗中心	6466 7777
亚历山大医院	6379 3162
樟宜综合医院	6788 8833
鹰阁医院	6470 5688
精神卫生研究所 (IMH)	6389 2222
竹脚妇幼医院	6225 5554
安徽尼亚山医院	6347 6210
伊丽莎白医院	6731 2218/9
伊丽莎白诺维娜医院	6933 0000
国立大学医院	6779 5555
百汇东岸医院	6340 8666
莱佛士医院	6311 1111
新加坡中央医院	6222 3322
新加坡全国眼科中心 (SNEC)	6227 7255
陈笃生医院	6256 6011
康生医院	6350 8812

## 水、电和煤气问题 (24 小时)

水供	1800 284 6600
电供	1800 778 8888
管道煤气	1800 752 1800

## 求助电话

警察局/消防局/救护车	995
警察局热线	1800 225 0000
新加坡援人协会 (SOS)	1800 221 4444
家暴援助	1800 774 5935
AWARE 妇女支援	6779 7137
免费法律援助	1800 774 5935
社区关怀热线 (协助有需要者)	1800 222 0000
全国预防嗜赌理事会	1800 666 8668
We care 社区服务	6471 5346
心脏病突发?	6772 5000

## 救护车服务

### 中部/市区

A3 Ambulance & Assistance Services Pte Ltd (Bukit Merah)	6272 6018
Blesswell Ambulance & Medical Assistance (Bukit Merah)	6273 0147
Econ Ambulance Services Pte Ltd (Bukit Timah)	6382 8888
Heng-Gref Medical Supplies & Services (Bukit Timah)	6272 6018
Mt Elizabeth Novena Hospital (Novena)	6473 2222
Emergency Medical Ambulance Services (Ang Mo Kio)	6473 2222
Parkway Ambulance Service (Holland Road)	6437 3222

### 东部

Econ Medical Centre Pte Ltd (Upper East Coast & Chai Chee)	6449 8636
Apac Mobile Healthcare Services (East)	6447 0438
AMS Ambulance Services Pte Ltd (Macpherson)	6281 8111
Green Crescent Pte Ltd (East Coast)	6788 8911
Citizens Ambulance & Services Pte Ltd (Simei)	6222 1821
Comfort Ambulance & Services (Tampines)	6445 7300

### 东北部

Carewell Ambulance Services (Serangoon)	6858 0700
Civic Ambulance Services Pte Ltd (Potong Pasir)	6333 3000

### 北部

First Ambulance Services (Woodlands)	6368 4798
The Lentor Residence Pte Ltd (Yio Chu Kang)	6451 6300

### 西北部

Life Care Ambulance & Services (Choa Chu Kang)	6256 2522
Star Care Ambulance Services Pte Ltd (Jurong East)	6899 1000

### 西部

Alpha Ambulance Services (West Coast)	6777 7389
Econ Medical Centre Pte Ltd (Corporation Dr)	6262 5858

## 临终关怀/姑息治疗

**Singapore Hospices Council** 6538 2231

**Assisi Hospice** (Thomson Road) 6832 2825  
832 Thomson Road, Singapore 574627

**Agape Methodist Hospice** 6435 0270  
2 Kallang Avenue, #08-14 CT Hub,  
Singapore 339407

**Bright Vision Hospital** (Hougang) 6248 5755  
5 Lorong Napiri, Singapore 547530

**Dover Park Hospice** (Dover) 6500 7272  
10 Jalan Tan Tock Seng, Singapore 308436

**HCA Hospice Care** (Novena) 6251 2561  
12 Jalan Tan Tock Seng, Singapore 308437

**Metta Hospice Care** (Simei) 6580 4695  
32 Simei Street 1, Metta Building,  
5th Floor, Singapore 529950

**St Joseph's Home and Hospice** (Jurong) 6268 0482  
36 Jurong West Street 24, Singapore 648141

## 乐龄护理服务

**Silver Circle** (讯问热线) 6715 6715

中心:  
Dakota – 6715 6758 | Fengshan – 6715 6760  
Henderson Senior Centre – 6715 6757  
Jurong Central – 6715 6753  
Marsiling – 6715 6750 | Pasir Ris – 6715 6752  
Punggol South – 6715 6754  
Taman Jurong – 6715 6751  
Serangoon Central – 6715 6761  
Toa Payoh – 6715 6765  
Ci-Yuan Community Club – 6715 6770

## 失智症

**Alzheimer's Disease Association** (援助热线) 6377 0700

## 疗养院

### 私人及政府津贴的疗养院

\*津贴申请者必须由医院和政府机构转介

**Apex Harmony Lodge** 6585 2265  
10 Pasir Ris Walk, Singapore 518240

**Econ Nursing Home** (Head Office) 6226 1188

七个中心:  
Upper East Coast Road/Chai Chee/Buangkok/  
Choa Chu Kang/Sunnyvale/Braddell/Recreation

**Good Shepard Loft** 6235 0850  
255 Bukit Timah Road Singapore 259691

**Lentor Residences Pte Ltd** 6451 6300  
51 Lentor Avenue Singapore 786876  
\*疗养院仅接受行动不便或需以轮椅代步者入住

**Pacific Healthcare Nursing Home** (Head Office) 6272 3133

两个中心:  
6 Lengkok Bahru (Bukit Merah) 6262 3133  
21 Senja Road (Bukit Panjang) 6766 2722

**Peace Haven Nursing** (Head Office) 6546 5698  
9 Upper Changi Road North

**Serene Nursing Home Pte Ltd** (Head Office) 6348 1482

两个中心:  
31 Joo Chiat Lane 6254 4360  
11 Jalan Ampas 6251 5926

**Sree Nerayang Mission Nursing Home** 6752 1785  
12 Yishun Ave 5, Singapore 768992

**St Joseph Home** 6268 0482  
36 Jurong West Street 24, Singapore 648141

**Orange Valley Nursing Home** (Head Office) 6499 4699

六个中心:  
Clementi/Changi/Simei/Thomson/  
Marsiling/Bukit Merah

**United Medicare Centre Pte Ltd** 6258 4848  
170 Toa Payoh Lorong 6,  
Singapore 319400

## 辅导

### Care Corner-Counseling Centre

(辅导热线)  
(面对面辅导)

**1800 353 5800**  
**6353 1180**

为讲英语和华语的人士提供关于家庭、婚姻和个人问题方面的辅导。

每日上午 9 时至下午 6 时开放

### Sinda's Family Service Centre

为需要协助或辅导的印裔家庭提供服务。

**1800 295 4554**

周一至周五上午 8 时 30 分至下午 6 时开放

### 心理健康问题

新加坡心理卫生协会 (SAMH)

**1800 283 7019**

为面对心理、精神或社会问题者以及需要了解相关信息的人士提供。

周一至周五上午 9 时至下午 6 时开放

### 心理卫生学院 (援助热线)

提供 24 小时精神病紧急情况协助。

**6389 2222**

### 老年精神科计划

仅限于居住在东北部和东南部社区发展理事会行政区的居民。

**6389 2175**

周一至周五上午 8 时至下午 5 时 30 分开放

### 妇女行动与研究协会 (援助热线)

援助热线于周一至周五下午 3 时至晚上 9 时 30 分开放为个人、夫妻和家庭提供辅导。专业的团队可以为妇女提供以下方面的援助：

**1800 774 5935**

- 心理问题
- 丧亲之痛
- 悲痛和失去
- 危机和创伤
- 家庭暴力
- 性骚扰和侵犯

## 短期看护服务

\* 短期看护服务为年长人士的看护者短期代劳，让他们有机会放假休息。

\* 短期看护服务最长期限为 3 个月。

### All Saints Home (Tampines)

11 Tampines St 44, Singapore 529123

**6788 2345**

### Lions Home for the Elders (Bedok)

487 Bedok South Avenue 2,  
Singapore 469316

**6244 0667**

### Thian Leng Old Folk's Home (East)

115 Lorong G Telok Kurau Road,  
Singapore 426317

**6344 3186**

### All Saints Home (Hougang)

5 Poh Huat Road, Singapore 546703

**6282 6969**

### Geylang East Home for the Aged (Aljunied)

97 Aljunied Crescent,  
#01-439 Singapore 380097

**6745 7880**

### Ling Kwang Home for the Senior Citizens (Serangoon)

156 Serangoon Garden Way, Singapore 556055

**6287 5466**

### Lions Home for the Elders (Bishan)

9 Bishan Street 13, Singapore 579804

**6252 9900**

### United Medicare Centre

170 Lorong 6 Toa Payoh,  
Singapore 319400

**6258 4848**

72 Elizabeth Drive, Singapore 669745

**6760 1555**

55 Queensway, Singapore 149058

**6479 5888**

诊所/门诊服务及免费健康检查仅限预约者。

预约时间：周一至周五上午 9 时 30 分至下午 5 时

服务开放时间：星期二、四、六上午 9 时 30 分至中午 12 时

## 免费诊所

<b>Kwan-In Welfare Free Clinic</b> 34 Jalan Eunus, Singapore 419496	<b>6743 4228</b>
<b>Singapore Buddhist Free Clinic</b> 48 Lorong 23 Geylang Road, Singapore 388376	<b>6748 7292</b>
131 Clarence Lane #01-20, Singapore 140131	<b>6473 6638</b>
44 Craig Road, Singapore 089692 * 中医诊所	<b>6221 6652</b>
<b>Public Free Clinic Society</b> 10 Lorong 9 Geylang, Singapore 388758	<b>6842 5470</b>
Blk 245 #01-329 Tampines Street 21, Singapore 521245	<b>6787 3312</b>
Blk 327 #01-189 Clementi Ave 5, Singapore 120327	<b>6776 1038</b>
Blk 539 Jurong West Ave 1 Singapore 640539	<b>6569 7539</b>
<b>Singapore Chung Hwa Medical Institution</b> 640 Lorong 4 Toa Payoh, Singapore 319522 * 仅收取象征性收费	<b>6251 3304</b>
Yishun Branch: Blk 215 Yishun St 21, #01-301, Singapore 760215	<b>6756 7830</b>
Woodlands Branch: Blk 679 Woodlands Ave 6, #01-710, Singapore 730679	<b>6366 3246</b>
Bukit Panjang Branch: Blk 123 Pending Road, #01-42, Singapore 670123	<b>6766 7576</b>
<b>Singapore Thong Chai Medical Institution</b> 50 Chin Swee Road, #01-01 Thong Chai Building, Singapore 169874	<b>6733 6905</b>
<b>The Moral Free Clinic Services</b> 1 Jalan Bilal, Singapore 468854 * 仅于星期日晚上 7 时至晚上 9 时提供服务	<b>6441 0619</b>
<b>Thye Hua Kwan Moral Free Clinic (MacPherson)</b> Blk 91 Paya Lebar Way #01-3003, Singapore 370091	<b>6741 4255</b>
<b>Tzu Chi Free Clinic</b> Blk 90 Redhill Close, #01-400, Singapore 150090 * 星期六及公众假期休息	<b>6569 6221</b>

## 24 小时诊所

<b>中部/市区</b>	
<b>Medihealth Bishan 24 Hours Clinic &amp; Surgery</b> Blk 121 Bishan Street 12 #01-95, Singapore 570121	<b>6258 3212</b>
<b>Thomson Medical Centre (24 Hours Clinic)</b> 339 Thomson Road, Singapore 307677	<b>6256 9494</b> <b>6437 3222</b>
<b>东部</b>	
<b>Central Clinic &amp; Surgery (Bedok)</b> Blk 219 Bedok Central #01-124, Singapore 460219	<b>6247 6122</b>
<b>Lifelink Clinic &amp; Surgery (Pasir Ris)<sup>1</sup></b> Blk 446 Pasir Ris Drive 6 #01-120, Singapore 510446	<b>6583 4402</b>
<b>Mediline Wei Min Clinic (Marine Parade)<sup>2</sup></b> Blk 81 Marine Parade Central #01-634, Singapore 440081	<b>6247 9221</b>
<b>Raffles Medical Aljunied 24 Hours Clinic (Changi)</b> 65 Airport Boulevard Changi Airport Terminal 3 B2-MS-15, Singapore 819663	<b>6241 8818</b>
<b>Tampines 24 Hours Family Clinic (Tampines)</b> Blk 201D Tampines St 21 #01-1151, Singapore 524201	<b>6786 7228</b>
<b>YSL Bedok Clinic &amp; Surgery Pte Ltd (Bedok)<sup>3</sup></b> Blk 539 Bedok North St 3 #01-631, Singapore 460539	<b>6245 2684</b>
<b>东北部</b>	
<b>Central 24 Hours Clinic (Hougang)</b> Blk 681 Hougang Ave 8 #01-831, Singapore 530681	<b>6387 6965</b>
<b>Silver Cross Family Clinic (Serangoon)<sup>2</sup></b> Blk 262 Serangoon Central Drive #01-109, Singapore 550262	<b>6287 8702</b>
<b>北部</b>	
<b>Central 24 Hours Clinic (Yishun)</b> Blk 701A Yishun Ave 5 #01-04, Singapore 761701	<b>6759 7985</b>
<b>西北部</b>	
<b>CCK Family Clinic (Choa Chu Kang)<sup>2</sup></b> Blk 304 Choa Chu Kang Ave 4 #01-653, Singapore 680304	<b>6891 0338</b>
<b>Prohealth 24 Hours Medical Clinic (Bukit Panjang)</b> Blk 259 Bukit Panjang Ring Road #01-18, Singapore 671259	<b>6765 2115</b>
<b>西部</b>	
<b>Central Clinic &amp; Surgery (Clementi) 24 Hrs</b> Blk 450 Clementi Ave 3 #01-291, Singapore 120450	<b>6773 2925</b>
<b>Northeast Bukit Batok 24 Hrs Family Clinic</b> 633 Bukit Batok Central #01-128, Singapore 650633	<b>6899 8126</b>
<b>Shenton Family Medical Clinic (Bukit Gombak)<sup>4</sup></b> Blk 372 Bukit Batok St 31 #01-378, Singapore 650372	<b>6566 5671</b>

① 上午 8 时至午夜 12 时 ② 上午 7 时至午夜 12 时

③ 周一至周五上午 8 时至晚上 10 时, 周末上午 8 时至下午 6 时

④ 上午 7 时至晚上 11 时

## 财务援助

### 救护车服务

6424 4000

为有需要的居民提供获津贴补助的由住家往返综合诊所和医院就诊的救护车服务。

#### 申请资格:

居住于东北社区发展理事会行政区的新加坡公民及永久居民。

### 公民咨询委员会的社区关怀基金

该基金由公民咨询委员会 (CCCs) 管理, 以现金、代金券或粮食形式提供紧急和临时的援助。

#### 详情:

<http://app1.mcys.gov.sg/Assistance/CCComCareFund.aspx>

### 为残疾人士而设的外籍女佣减税计划

为残疾人士而设的外籍女佣减税计划让聘请全职看护的残疾人士家庭每月支付较低的女佣税。

从 2013 年3月1日起, 在外籍女佣减税计划下, 女佣税从每月新币\$170元减少至新币\$120元。因此, 与每月新币\$265元的全额外籍女佣税相比, 政府给予的津贴从每月新币\$95元提高到新币\$145元。

在任何时候, 每户家庭可获得的外籍女佣减税津贴仅限于 2 名外籍女佣, 包括为照顾幼儿或老年人而聘请的女佣。

#### 申请资格:

看护对象必须是新加坡公民, 并获得一位新加坡注册医生证明需要协助进行至少一项日常起居活动。

看护对象必须是外籍女佣的雇主, 或必须是雇主的亲属 (子女、孙子女、配偶、兄弟姐妹、配偶的兄弟姐妹、父母、配偶的父母、祖父母或配偶的祖父母)。如果看护对象与雇主为上述亲属关系, 他或她与雇主必须居住在与身份证地址一致的同一住所。

(\*6 项日常起居活动为洗澡、喂食、如厕、移动、穿衣和行走)。

欲申请者, 请致电 AIC: 6603 6800

## 财务援助计划

### 社区健康援助计划

社区健康援助计划 (CHAS) 让中低收入的新加坡公民可在参与这项计划且邻近其住所的普通诊所和牙科诊所接受治疗并获得医疗津贴。

#### 社区健康援助计划申请资格:

- 必需是新加坡公民
- 40 岁及以上或残疾人士<sup>^</sup>
- 家庭人均月收入为新币\$1,500 元或以下, 或者, 如果有家庭收入, 居住在年度价值\*不超过新币\$13,000 元的住所。

欲了解更多详情, 请致电 1800 275 2427 或上网:  
[www.chas.sg](http://www.chas.sg)

<sup>^</sup> 无法进行 6 项日常起居活动中的一项: 洗澡、喂食、如厕、移动、穿衣和/或走。

\* 年度价值为您的房产在出租的情况下预计可获得的年租金。

### 短期财务计划

6316 1616

提供长达 3 个月的短期财务援助。

前往西南社区发展理事会办事处申请

#### 申请资格:

家庭人均收入低于新币\$1,750。

### 公共援助计划

社区发展理事会办事处:

热线

1800 222 0000

西南部

6316 1616

中部

6715 7500

西北部

6248 5566

东北部

6424 4000

东南部

6319 8739

为由于年迈、疾病或残疾而无法工作, 以及无法维持生计且很少或完全没有家庭支持的人士, 提供每月现金补助以及在综合诊所和政府/重组医院接受免费治疗。

#### 申请资格:

由于年迈、疾病或不利的家庭环境因素而无法工作的新加坡公民。无法维持生计且很少或完全没有家庭支持。

家庭收入必须低于新币\$1,400。

## 法律援助

### 基本法律建议

为个人提供免费基本法律咨询，  
比如：遗嘱或遗嘱认证。

志愿者律师提供为时 20 分钟的一对一咨询。

申请资格：

未曾在别处征询法律意见者。

由新加坡法律协会提供服务

1800 225 5529

### 刑事法律援助计划

为贫困和精神病患者提供法律援助。

电邮：tanguy@lawsoc.org.sg

负责人：Lim Tanguy Yuteck

6534 1564

### 法律援助局

为需要法律援助的低收入人士提供协助

1800 225 5229

### 看护资源

9 Lorong Napiri, Singapore 547531

电邮：contactus@awwa.org.sg

亚洲妇女福利协会 (AWWA) 看护者中心

6511 5200

AWWA 旨在为残疾人、年长者、精神病患、慢性病患和绝症患者的看护者或看护家庭提供支持及援助，为他们提供相关的信息、培训和支持计划，并加强他们的看护意识以及对关键问题的关注，以提高看护者及其家人的生活质量。

### 看护福利协会 (CWA)

3 Ghim Moh Road

#01-294, Singapore 270003

电邮：contact@cwa.org.sg

看护福利协会专注于年长者看护工作。其服务范围已扩大至直接为年长者提供看护服务，以更好地帮助年长者适应乐龄生活，同时继续把重点放在为看护者提供支持并灌输责任感和专业知识。

6466 7957

### Touch Caregivers Support (TCG)

Blk 162 Bukit Merah Central

#05-3545, Singapore 150162

电邮：tcs@touch.org.sg

通过提供广泛的家庭和支持服务，协助看护者克服所面对的挑战。在老年医学方面经验丰富的医生、护士、治疗师和看护协调员将提供全面、悉心的看护和支援服务。

6377 0122

## 家庭护理用品

### 租借/购买

租借/售卖轮椅、护理床、制氧机与氧气瓶、助行器、失禁护理、伤口护理、保健品和营养喂食，以及维修和安装服务。

### ADS Healthcare Products

6873 7922

Blk 354 Clementi Ave 2 #01-189, Singapore 120354

### Assisted Living Pte Ltd

6254 1332

10 Sinaran Drive #03-20/21

Novena Square 2, Singapore 307506

### DNR Wheels

6254 4070

25 Ubi Road 4 #04-01 Weltech Industrial Building,  
Singapore 408621

### ER Ambulance & Services Pte Ltd

6377 1653

6222 2995

Blk 1093 Lower Delta Road #05-01

Mapletree Industrial Building, Singapore 169204

### Handicap Welfare Association

6254 3006

16 Whampoa Drive, Singapore 327725

### Hereigns Pte Ltd

6285 2193

135 Joo Seng Road #07-02A,  
Singapore 368363

### Hospeco

6536 7595

Blk 52 Chin Swee Road #02-59, Singapore 160052

### Lifeline Corporation Pte Ltd

6289 2062

5 Upper Aljunied Link #08-03,  
Quartz Industrial Building, Singapore 367903

### Optimal Medical Products Pte Ltd

6253 5247

207 Balestier Road #01-01,  
Balestier Tower, Singapore 329683

### Rehab Mart (Head Office)

6250 0555

23 Tagore Lane, #04-19

Tagore 23 Warehouse, Singapore 787601

三家门市：

Pearls centre

6324 7077

Balestier

6352 4400

Paya Lebar Square

6455 1551

### Trident Pharm Pte Ltd

6288 7723

10 Upper Aljunied Link #03-02,  
Singapore 367904

### Yeap Medical Supplies Pte Ltd

6848 1010

11 Yishun Industrial Street 1 #06-91

North Spring Bizhub, Singapore 768089



资源由 Healthy Aging Association (S) 提供

支持机构:

赞助机构:



欢迎您上网 [surveyMonkey.com/s/NTB6F8Y](https://surveyMonkey.com/s/NTB6F8Y) 针对本手册的内容给予您的反馈意见。我们将感激不尽。

截至 2017年9月4日 月本手册信息正确无误。