

您的亲人 是一位活跃的 乐龄人士吗？



了解更多支持您和您的亲人的服务。





健康乐龄

通过健康饮食、定期运动、参加健康筛查, 以及与家人和朋友保持联系, 您的亲人可以独立生活更长时间。



保持愉快

通过参与活动 (例如担任社区友伴志愿者或关爱乐龄大使), 您的亲人可以与他人联系并互动, 保持身心愉快。



保持健康

踊跃参加健康筛查和接种疫苗，如乐龄体检计划和健康 SG 等计划。



保持活跃

有心不怕迟！您的亲人可以参加他们感兴趣的活动或运动，从附近的活跃乐龄活动中选择适合自己的项目。



保持联系

下载 SG 生活助手 (LifeSG) 应用程序，快速便捷地获取政府福利信息，并查找附近最新的活跃乐龄活动。您的亲人还可以前往参与社保援助计划的家庭诊所和牙科诊所，以及特定商家，出示他们的建国或立国一代电子卡，以享受津贴或优惠。



每个人都希望活得精彩，
优雅地迈向晚年。通过保持
身体活跃和积极的社交互动，
我们可以尽情享受生活。

鼓励您的亲人尽可能独立，
是支持他们健康的好方法。



选择最适合您亲人的
计划和服务。联系我们
了解更多信息。

社区支持



活跃乐龄中心与活跃乐龄护理中心 (AACs)

一个无需预约的社交休闲场所，为社区内的年长者提供支持。您的亲人可及时获得优质护理服务，并且有机会建立牢固的社交关系，参与休闲活动，并如愿为社区做出贡献。



看护者培训津贴 (CTG)

看护者培训津贴 (CTG) 是一项每年都会更新，\$200的补助金*，护理人员（包括外籍女佣）可以用这个补助金来参加已被批准的课程，学一学怎样更好地照顾护理对象。



请扫描 QR 码即可查看 CTG 提供的课程列表。

* 自 2024 年 4 月 1 日起，符合条件的受益人将获得头一次 \$400 的补助。之后，看护者培训津贴将逐年补多 \$200，未使用的补助金可以累积到明年，但累计的数目不会超过 \$400。



社保援助计划 (CHAS)

前往住家附近任何一家参与计划的家庭诊所和牙科诊所，以享有医疗津贴。

关怀之心



浏览
www.aic.sg



拨打热线
1800 650 6060



亲临
护联局联系站

护联局致力于打造一个充满活力的关怀社区，让年长者居家乐活、原地养老。通过协调和支持全面护理的多方努力，我们倾力让年长者得到最周全的护理结果。

我们为看护者和年长者传递如何积极生活和欢度晚年的信息，并为他们联系所需的服务。

我们在支持业者提高护理质量的同时，也联手医疗和社区护理伙伴为人口老龄化社会提供服务。我们的任务是把社区护理服务和相关信息带给有需要的人。