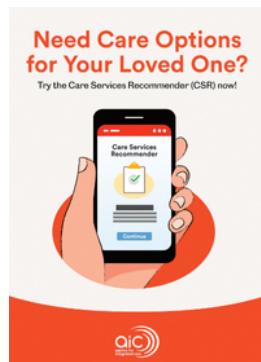


五大看护资源

通过资讯和贴士协助您的看护旅程，
来照顾自己和亲人。



需要寻找适当的护理服务和资源？通过 SupportGoWhere 网站的看护援助推荐器，您可以查寻符合您需求的支援服务。



[www.go.gov.sg/
careservicesrecommender](http://www.go.gov.sg/careservicesrecommender)

增加知识能协助您的看护旅程，并更好地照顾亲人和自己。您可以选择各种看护培训项目例如看护者知识领域和培训资源。



www.for.sg/aiccgguidebookchinese

了解有哪些援助计划可以帮助看护者减轻经济负担。



[www.for.sg/aic-
financialschemes-ch](http://www.for.sg/aic-financialschemes-ch)

身为看护者，您的看护旅程可能会很漫长。您得学习如何照顾自己和管理自己的情绪。



[www.for.sg/aic-
caregiverburnout-ch](http://www.for.sg/aic-caregiverburnout-ch)

想要从看护责任中休息一下吗？您能考虑使用暂息护理服务来照料亲人，让您有时间做想要做的事。



[www.for.sg/aic-cg-
selfcaretips](http://www.for.sg/aic-cg-
selfcaretips)

与您分享 五大 看护贴士

看护者在看护旅程中，可能会感到不知所措。
您可以参考以下的贴士来协助你：

贴士 #1

当您的亲人即将出院时，您是否感到不知所措？
请与医生和/或医疗社工一起商量并制定您亲人的出院计划。

贴士 #2

您对亲人的健康状况有足够的了解吗？
您可以通过看护者培训课程来掌握相关知识和技能。欲知详情，请浏览: www.for.sg/aic-cgtrainingschemes。

贴士 #5

您是否在兼顾亲人的照护和同时还要履行其他责任时而倍感压力？
请记得要照顾好自己。请浏览 www.for.sg/aic-selfcare 了解自我关怀的小贴士。



贴士 #3

您知道如何寻求护理服务和看护支援吗？
您可以联系医疗社工或到设在各公共医院的护联中心联系站询问详情。您也可以浏览 www.aic.sg/aic-link 了解更多详情。

贴士 #4

您是否需要经济援助和法律咨询？
您可以联系医疗社工或到设在各公共医院的护联中心联系站询问详情，或浏览: www.aic.sg/financial-assistance。