

武吉班让市镇推新计划 为看护者搭建支援平台

王辉雯 报道
hweewen@sph.com.sg

武吉班让市镇推出支援看护者计划，要为身心承受重担的看护者提供一个喘息、分享经验，并可获取专业支持的平台。

许多看护者在照料亲人的过程中，常常感到孤立无援、身心疲惫。为了给予看护者更多的支持，荷兰—武吉知马集选区和武吉班让的基层组织与多个社区伙伴加强合作，共同推动“每月武吉班让市镇看护者健康活动”；参与伙伴包括护联局（AIC）、飞跃社区服务、Mindfull Community、关爱之心（Caring SG）和新加坡国立大学医学组织（NUHS）。

看护者可定期面对面 向社区伙伴专家咨询

这个全新的计划为看护者，每月提供一次与社区伙伴专家面对面咨询的机会。看护者也可以参与各种健康活动，以保身心健康。

这些活动采取免预约的“随时加入”（walk-in）方式，第一场定11月19日举行，此后定在每个月的第三个星期三。时间是晚上8时至9时半，地点是法嘉路（Fajar Road）第406座组屋的活跃乐龄站。

荷兰—武吉知马集选区和武吉班让基层组织的基层顾问——外交部长维文医生、谢秉辉和连荣华，11月8日（星期六）出席武吉班让看护者交流会，并启动上述新计划。

这个交流会名为“与你同行：

武吉班让看护者连接2.0交流会@西北区”，约有60个居民出席。

维文医生在交流会上强调了社区支援的重要性。他认为，看护者不仅需要专业咨询和放松身心的机会，更重要的是需要为看护者打造一个温暖的社区。让他们知道他们并不孤单，而是有持久的支持网络，可以相互依靠，共同应对挑战。

目前，武吉班让的社区看护者支援网络共有50多人，他们在社交平台上交流，为彼此提供援助和建议。

正华区健康大使廖永辉说，每月定期举行线下看护者交流会的目的是创建一个人际网络，让看护者可以与有相似经历的人面对面交流。“看护者需要精神支持、经验分享。通过这些活动，我们希望能够减轻看护者的社会孤独感。”

关爱之心的企业与支援服务部主管陈福进育有两名17岁和14岁的女儿，都患有自闭症。身为看护者，他对于看护者承受的身心压力有亲身体会。

“我深知这段旅程的孤独感。过去没有这样的互助社群，我们这些看护者感到求助无门，跟朋友诉苦，他们也只能拍拍我们的肩膀说‘真的是辛苦你了’，我们的问题还是无法解决。”

他认为，与其他看护者交流可以让看护者得到他们最需要的东西，那就是，与理解他们所面对挑战的人建立起联系，同时可获得社会服务机构的专业指导。



关爱之心企业与支援服务部主管陈福进在交流会上同看护者分享照顾亲人经历。他的两个女儿都患自闭症，因此深切了解看护者身心承受的压力。

（人民协会提供）