



社区资源

法院用户社区资源指南



请选择您需要的支援：

心理健康支援

经济援助

就业支援中心

法律援助及法律诊所

心理健康支援

求助热线

求助热线提供即时、保密的支援，为您提供一个安全空间，让您可以匿名与经过培训的专业人士交谈，他们能帮助您处理情绪并应对具有挑战性的情况。

机构	描述	联系信息
全国心理援助热线 (National Mindline)	提供24小时心理健康咨询与支援服务	1771 24小时热线 WhatsApp: 6669 1771 https://www.mindline.sg
新加坡援人协会 (Samaritans of Singapore, SOS)	任何心理健康问题或紧急状况	1-767 24小时热线
新加坡关怀机构 (Care Corner Singapore)	- 家庭成员之间的互动问题 - 悲伤与失落 - 心理健康挑战 - 个人挑战 - 婚前或婚姻问题 - 自我伤害、自杀念头	1800 3535 800 每日： 上午10时至晚上10时 公共假期：休息 免费华语援助热线
Mindfull Community Limited	为照顾心理疾病患者的看护者而设。	6460 4400 周一至周五： 上午9时至下午6时
乐龄辅导中心 (SAGE Counselling Centre)	适用于50岁及以上人士，或关注50岁及以上人士的任何人士。	1800 555 5555 周一至周五： 上午9时至下午7时 周六：上午9时至下午1时 周日及公共假期：休息
触爱青年 (Touch Youth)	- 青年相关的问题，如网络健康。 - 适用于家长及青年	1800 377 2252 周一至周五： 从早上9点到下午6点

家庭服务中心

家庭服务中心(FSC)为面对社交与情绪问题的低收入及/或弱势人士提供面对面支援，提供个案管理并协调全面支援，以达到稳定和自立。

- ✓ **前往家庭服务中心前需准备的文件：**
 - 您的身份证或出生证。
 - 任何与您关注的事项相关的文件（如医疗报告）
- ✓ **寻找并联系您附近的家庭服务中心**
 - 家庭服务中心定位网站:

<https://www.msf.gov.sg/our-services/directories>

输入邮政编码并点击'搜索'

综合诊所及全科医生 (GP)

有心理健康需求的人士可以在邻近的综合诊所或全科诊所寻求全面治疗，这些诊所离家更近。您首先会在综合诊所见一位家庭医生，如有必要，他们可能会转介您到重组医院接受进一步治疗。

医院

医院提供各种心理健康服务，如辅导和康复。若要获得补贴，请先到综合诊所或社保援助计划 (CHAS) 下的全科诊所就诊。您也可以直接向医院寻求帮助，但这将涉及支付私人收费。

如遇紧急情况，请前往医院的急诊部门。

获得专业辅导服务能显著帮助处理复杂和敏感的问题。这些服务为面对人际暴力、成瘾、心理健康状况和性别相关问题等挑战的个人提供针对性的支援和专业指导。

免费支援资源

机构	描述	联系信息
银丝带组织 (Silver Ribbon)	为公众提供免费的线上或面对面辅导服务。可为行动不便人士提供上门服务。	新加坡实龙岗中 208号, #01-238, 邮编 550208 6386 1928
家庭援助在线 咨询服务	为正在经历婚前、婚姻、育儿、离婚及家庭相关问题的个人提供免费在线咨询服务。	欲获取更多信息, 请浏览 https://familyassist.msf.gov.sg/content/resources/counselling/ways-to-see-counselling/online-counselling/
嗜酒者互诫协会 (Alcoholic Anonymous)	一个以分享经验, 互相鼓励及给予希望的方式帮助彼此摆脱酗酒问题的群体。	欲获取更多信息, 请浏览 www.singaporeaa.org 8112 8089

专门的支援资源

机构	描述	联系信息
关爱之家社区 服务	为各种形式的成瘾提供支援与治疗, 如物质滥用与赌博, 以及强迫性行为, 如非典型盗窃犯罪。	新加坡惹兰乌美11号, 大牌5号, # 01-41, 邮编 409074 3165 8017
国立成瘾治疗 服务 (NAMS)	为毒品, 酒精, 赌博, 游戏和其他成瘾提供治疗及支援。	新加坡万国景10号, 大牌9号, 邮编 539747 6389 2222
全国防暴及 性骚扰热线	这是一个专设的24小时求助热线, 供暴力和虐待受害者以及公众举报家庭暴力、虐待或疏忽案件, 并寻求帮助。	1800-777-0000

社会服务中心

若您面临经济困难，可以从社会服务中心（SSOs）获得帮助。社区关怀(ComCare) 援助计划，为有需要的个人和家庭提供支援，并可协助获取其他形式的援助。

社区关怀热线服务：

1800-222-0000（热线每日运作时间为上午7时至凌晨12时/午夜）

食物支援资源

获得足够的食物至关重要，许多机构致力于为有需要的人提供食物支援。

食品连接目录 (FoodConnect Directory):

<https://foodconnect.gov.sg/directory/>

食物援助目录 (The Feeding Directory):

<https://findfoodsupport.sg/>

债务管理咨询服务

若您正在为大量债务而苦恼，有一些地方可以提供有用的建议及实际的解决方案，帮助您更好地管理钱财。他们专门制定计划来减少您的债务，改善您的财务状况。

机构	地址	联系电话
新加坡信贷辅导协会 (Credit Counselling Singapore)	新加坡卡佩芝路 51号 #07-06, 邮 编 229469	6225 5227
晨曦社区关怀 (The Silver Lining Community Services)	新加坡新工业路 22号, 普瑞玛大厦, #07-03/04, 邮编 536208	6749 0400

就业支援中心

就业服务提供职业建议，协助求职配对、简历撰写及面试准备。此外，还有专门为前科人士寻求就业机会的特殊就业支援服务。

机构	描述	联系信息
全国职工总会 就业与职能 培训学院 (e2i)	职业咨询与辅导 提供职业资源、有效求职策略及职业规划的就业咨询。 提升技能的培训课程，以改善就业前景或促进职业转换。	6474 0606
新加坡劳动力 发展局 (Workforce Singapore)		6883 5885
工业与服务 合作社有限公司 (Industrial and Services Co-operative Society)	技能援助补贴计划 - 为前科人士提供培训补贴，以提高他们的技能和就业能力，旨在实现诸如加薪和晋升等积极成果。 创业计划 - 为有意创业的前科人士提供培训、指导、商业指导和资金支援。	新加坡亚历山大路237号 #04-03，邮编 159929 6743 7885
新加坡善后协会 (SACA)	教育支援计划 协助前科人士在获释后求学和提升技能，为他们提供全面支持，帮助他们保持动力并致力于完成学业。	新加坡邓禄普街81号， 邮编 209408 6294 2350
新加坡黄丝带 职业服务组 (Yellow Ribbon Singapore Career Services Unit)	由经过培训的职业专家为前科人士提供工作配对援助。	新加坡樟宜路上段北 1821号，士拉朗园大厦， 邮编 506777 6513 1537

法律援助及法律诊所

若您需要法律援助，您可获得补助或免费支援，以引导您解决法律问题。

机构	描述	联系信息
法律援助局 (Legal Aid Bureau)	提供民事法律援助服务。这包括离婚、监护权及遗嘱认证事务、法律咨询，以及提供起草遗嘱和分居契约的法律援助。	律政部服务中心 新加坡麦士威路45号， 市区重建局中心 (东楼)， #07-11, 邮编 069118 1800 2255 529
新加坡 无偿服务 (Pro Bono SG)	刑事法律援助计划 (CLAS) 为面临特定非死刑刑事罪指控的个人提供无偿法律援助。	国家法院 新加坡合乐广场 1号， #B1-18, 邮编 059724 6536 0650
公设辩护人 办公室 (Public Defender's Office)	为弱势人士提供法律援助。仅适用于非死刑刑事罪及《公设辩护人法令》涵盖的罪行。	国家法院 新加坡合乐广场 1号， #B1-18, 邮编 059724 律政部服务中心 新加坡麦士威路45号， 市区重建局中心 (东楼)， #07-11, 邮编 069118 1800 2255 529
社区司法中心 (Community Justice Centre)	为首次就个人事务寻求法律咨询的人士提供20分钟一对一的免费基本法律指导，不涉及商业或公司相关问题。	国家法院 新加坡合乐广场 1号， #B1-6/7/8, 邮编 059724 6557 4100
民众俱乐部 法律诊所 (Legal Clinics at Community Clubs)	法律诊所提供免费咨询，帮助个人了解其法律处境和选择，并在必要时引导他们寻求进一步的法律援助。	网站: https://www.probono.sg/get-legal-help/legal-guidance/the-general-public/legal-clinics-in-singapore/#Community-Clubs-and-Centres-Anchor

免责声明：

本册子仅供参考。虽然我们力求准确，但所提及的服务和资源可能会发生变化，且无法保证其对每个人的可用性或适用性。列入本册子并不意味着认可或推荐。我们鼓励用户在必要时核实信息并寻求专业咨询。本册子不能替代专业咨询或紧急援助。如遇紧急情况，请直接联系相关部门或服务提供者。