



Sumber Komuniti

Panduan tentang sumber komuniti untuk pengguna mahkamah



Sila pilih sokongan yang anda perlukan:

Sokongan Kesihatan Mental

Bantuan Kewangan

Pusat Sokongan Pekerjaan

Bantuan dan Klinik Guaman

Sokongan kesihatan mental



Talian-talian bantuan menyediakan sokongan segera, dan menawarkan ruang selamat untuk bercakap dengan profesional terlatih tanpa pendedahan nama yang boleh membantu memproses emosi dan menavigasi situasi yang mencabar.

Organisasi	Penerangan	Maklumat Hubungan
Talian Bantuan Kesihatan Mental Nasional	Menyediakan sokongan 24 jam untuk sebarang pertanyaan atau bantuan yang anda perlukan mengenai kesihatan mental	1771 Talian khas 24 jam WhatsApp: 6669 1771 https://www.mindline.sg
Samaritans of Singapore	Sebarang kebimbangan dan kecemasan kesihatan mental	1 767 Talian hotline 24 jam
Mindfull Community Limited	Bagi penjaga yang menjaga orang yang mengalami masalah mental	6460 4400 Isnin hingga Jumaat: 9.00 pagi hingga 6.00 petang
Pusat Kaunseling SAGE	Bagi sesiapa yang berumur 50 tahun ke atas atau sesiapa sahaja yang mempunyai kebimbangan mengenai seseorang yang berumur 50 tahun ke atas	1800-555-5555 Isnin hingga Jumaat: 9.00 pagi hingga 7.00 malam Sabtu: 9.00 pagi hingga 1.00 tengah hari Ahad & Cuti Umum: Tutup
TOUCH Youth	- Isu berkaitan belia seperti kesihatan siber - Nasihat untuk ibu bapa dan remaja	1800-377-2252 Isnin hingga Jumaat: 9.00 pagi hingga 6.00 petang



Pusat Khidmat Keluarga

Pusat Khidmat Keluarga (FSC) menawarkan sokongan secara perseorangan untuk individu atau keluarga berpendapatan rendah dan rentan (yang mudah terjejas), dan/atau yang terdedah dengan isu sosial dan emosi, menyediakan pengurusan kes dan menyelaras sokongan holistik untuk kestabilan dan kemandirian/berdikari.



Dokumen untuk disediakan sebelum lawatan FSC anda:

- Kad pengenalan atau sijil kelahiran anda
- Sebarang dokumen berkaitan yang berkaitan dengan kebimbangan anda (cth., laporan perubatan)



Cari dan hubungi FSC berhampiran lokasi anda.

- Laman web pencari FSC:

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



Poliklinik dan Doktor Am (GP)

Sesiapa yang mempunyai keperluan kesihatan mental boleh mendapatkan rawatan holistik di Poliklinik atau klinik GP berdekatan, yang lebih dekat dengan rumah. Anda akan berjumpa doktor keluarga di poliklinik terlebih dahulu, yang mungkin merujuk anda untuk rawatan lanjut di hospital yang disusun semula jika perlu.



Hospital

Hospital menawarkan pelbagai perkhidmatan kesihatan mental, seperti kaunseling dan pemulihan. Untuk mengakses kadar subsidi, sila jumpa doktor di poliklinik atau doktor am CHAS. Anda juga boleh terus mendapatkan bantuan daripada hospital, tetapi ini melibatkan pembayaran pada kadar privat.

Sekiranya berlaku kecemasan, sila pergi ke jabatan Kemalangan & Kecemasan (A&E) hospital.



Perkhidmatan Kaunseling

Akses kepada perkhidmatan kaunseling khusus mampu membantu dengan ketara ketika mengemudi isu yang kompleks dan sensitif. Perkhidmatan ini menawarkan sokongan yang didasarkan dan bimbingan profesional kepada individu yang berhadapan dengan cabaran seperti keganasan antara perseorangan, ketagihan, keadaan kesihatan mental dan isu berasaskan jantina.

Sumber sokongan percuma

Organisasi	Penerangan	Maklumat hubungan
Silver Ribbon Singapore	Perkhidmatan kaunseling percuma kepada orang awam dalam talian atau secara berjumpa. Lawatan ke rumah boleh dijalankan untuk mereka yang mempunyai masalah pergerakan.	208 Serangoon Central, #01-238 Singapura 550208 6386 1928
Kaunseling Dalam Talian tentang Bantuan Keluarga	Kaunseling dalam talian percuma untuk individu yang mengalami masalah pra-perkahwinan, perkahwinan, keibubapaan, perceraian dan berkaitan keluarga.	Untuk maklumat lanjut layari https://familyassist.msf.gov.sg/content/resources/counselling/ways-to-seek-counselling/online-counselling/
Kumpulan "Alcoholics Anonymous" Singapura	Sebuah kumpulan lelaki dan wanita yang berkongsi pengalaman, kekuatan dan harapan antara satu sama lain supaya mereka boleh menyelesaikan masalah mereka yang serupa dan membantu orang lain pulih daripada ketagihan alkohol.	Untuk maklumat lanjut layari www.singaporeaa.org 8112 8089

Sumber sokongan khusus

Organisasi	Penerangan	Maklumat hubungan
Perkhidmatan Komuniti We Care	Menyediakan sokongan dan rawatan untuk pelbagai bentuk ketagihan, seperti penyalahgunaan bahan dan perjudian, serta tingkah laku kompulsif seperti kesalahan kecurian yang tidak tipikal.	11 Jln Ubi, #01-41 Block 5 Singapura 409074 3165 8017
Perkhidmatan Pengurusan Ketagihan Kebangsaan	Memberikan rawatan dan sokongan kepada penghidap ketagihan dalam persekitaran pesakit luar	10 Buangkok View Block 9 Singapura 539747 6389 2222
Talian Bantuan Gangguan Seksual dan Anti-Keganasan Kebangsaan	Talian bantuan 24-jam yang berdedikasi bagi laporan keganasan dan penderaan. Mangsa dan orang awam boleh hubungi untuk melaporkan kes-kes keganasan keluarga, penderaan atau pengabaian dan mendapatkan bantuan	1800-777-0000

Bantuan Kewangan

Pejabat Perkhidmatan Sosial

Jika anda menghadapi masalah kewangan, anda boleh mendapatkan bantuan daripada Pejabat Perkhidmatan Sosial (SSO). Mereka menguruskan skim Bantuan ComCare, memberikan sokongan kepada individu dan keluarga yang memerlukan, dan juga boleh membantu untuk mengakses bantuan-bantuan lain.

Talian hotline ComCare:

1800-222-0000

(Talian Hotline beroperasi setiap hari dari 7 pagi hingga 12 pagi/tengah malam)

Sumber Sokongan Makanan

Akses kepada makanan yang mencukupi adalah penting, dan banyak organisasi berdedikasi untuk menyediakan sokongan makanan kepada mereka yang memerlukan.

Direktori FoodConnect:

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

Direktori Pemakanan:

<https://findfoodsupport.sg/>

Perunding Pengurusan Hutang

Jika anda sedang menanggung banyak hutang, terdapat tempat-tempat yang boleh memberikan nasihat berguna dan penyelesaian praktikal untuk mengurus wang anda dengan lebih baik. Mereka pakar dalam membuat rancangan untuk mengurangkan hutang anda dan memperbaiki keadaan kewangan anda.

Organisasi	Alamat	Nombor Telefon
Kaunseling Kredit Singapura	51 Cuppage Road #07-06 Singapura 229469	6225 5227
Perkhidmatan Masyarakat Silver Lining	37 Jalan Pemimpin, #08-12 Mapex Building, Singapura 577177	6749 0400

Pusat Sokongan Pekerjaan

Perkhidmatan pekerjaan menyediakan nasihat kerjaya, membantu pepadanan kerja, menulis resume dan penyediaan temu duga. Selain itu, terdapat perkhidmatan sokongan pekerjaan khusus untuk bekas pesalah untuk mencari peluang pekerjaan.

Organisasi	Penerangan	Maklumat Hubungan
e2i	Nasihat dan Bimbingan Kerjaya Nasihat pekerjaan tentang sumber kerjaya, strategi pencarian kerja yang berkesan dan perancangan kerjaya.	64740606
Tenaga kerja Singapura (Workforce Singapore)		6883 5885
Pertubuhan Koperasi Perindustrian dan Perkhidmatan Berhad	Skim Subsidi Bantuan Kemahiran - Menawarkan subsidi latihan kepada bekas pesalah untuk meningkatkan kemahiran dan kebolehpasaran mereka, bertujuan untuk hasil positif seperti kenaikan gaji dan kenaikan pangkat. Program Keusahawanan - Menyediakan latihan, bimbingan, bimbingan perniagaan, dan sokongan pembiayaan untuk bekas pesalah yang berminat dalam keusahawanan.	237 Alexandra Road #04-03 Singapura 159929 6743 7885
Persatuan Penjagaan Selepas Singapura (SACA)	Program Sokongan Pendidikan Membantu bekas pesalah dalam mengikuti pendidikan dan peningkatan kemahiran selepas pelepasan, menawarkan sokongan holistik untuk membantu mereka kekal bermotivasi dan komited untuk menamatkan pengajian mereka.	81 Dunlop Street Singapura 209408 6294 2350
Unit Perkhidmatan Kerjaya Yellow Ribbon Singapura	Menyediakan bantuan pepadanan pekerjaan untuk para bekas pesalah oleh pakar kerjaya terlatih	1821 Upper Changi Road Kompleks Taman Selarang Utara (SPC) Singapura 506777 1800-741-5567

Bantuan dan Klinik Guaman

Jika anda memerlukan bantuan guaman, sokongan ada disediakan pada kadar subsidi atau percuma untuk membimbing anda mengenai isu undang-undang anda.

Organisasi	Penerangan	Maklumat Hubungan
Biro Bantuan Guaman	Menawarkan perkhidmatan bantuan guaman untuk urusan sivil. Ini termasuk penceraian, hak penjagaan dan perkara probet, nasihat guaman serta bantuan guaman dalam merangka wasiat dan surat ikatan perpisahan.	Pusat Perkhidmatan Kementerian Undang-undang 45 Maxwell Road #07-11 Pusat URA (Sayap Timur) Singapura 069118 1800-225-5529
Pro Bono SG	Skim Bantuan Guaman Jenayah (CLAS) menawarkan bantuan guaman percuma kepada individu yang menghadapi tuduhan, khusus kesalahan jenayah yang tidak berkaitan dengan hukuman mati.	1 Havelock Square #B1-18 Mahkamah Negara Singapura 059724 6536 0650
Pejabat Pembela Awam	Menawarkan bantuan guaman untuk individu yang terdedah kepada risiko. Hanya untuk kesalahan jenayah bukan berkaitan dengan hukuman mati dan kesalahan yang dilindungi oleh Akta Peguam Bela Awam.	Pusat Bantuan Mahkamah Negara 1 Havelock Square #B1-18 Mahkamah Negara Singapura 059724 Pusat Perkhidmatan Kementerian Undang-Undang 45 Maxwell Road #07-11 Pusat URA (Sayap Timur) Singapura 069118 1800-225-5529
Klinik Guaman di Kelab Komuniti	Klinik Guaman menawarkan perundingan percuma untuk membantu individu memahami pilihan dan situasi mereka dalam undang-undang, membimbing mereka untuk mendapatkan bantuan guaman lanjut jika perlu.	https://www.probono.sg/get-legal-help/legal-guidance/the-general-public/legal-clinics-in-singapore/#Community-Clubs-and-Centres-Anchor

Penafian:

Risalah ini adalah untuk tujuan maklumat sahaja. Walaupun kami berusaha untuk memastikan ketepatan, perkhidmatan dan sumber yang dinyatakan mungkin berubah, dan ketersediaan atau kesesuaian mereka tidak dapat dijamin untuk setiap individu. Penyertaan dalam brosur ini tidak menunjukkan sokongan atau syor. Pengguna dinasihatkan untuk mengesahkan butiran dan mendapatkan nasihat profesional jika perlu. Brosur ini bukan pengganti nasihat profesional atau bantuan kecemasan. Untuk perkara mendesak, sila hubungi pihak berkuasa atau penyedia perkhidmatan yang berkaitan secara terus.