SG Courts

சமூக வளங்கள்

நீதிமன்ற பயனர்களுக்கான சமூக வளங்கள் தொடர்பான வழிகாட்டி

உங்களுக்குத் தேவைப்படும் ஆதரவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்:

மனநல ஆதரவு
நிதி உதவி
வேலைவாய்ப்பு ஆதரவு நிலையங்கள்
சட்ட உதவி மற்றும் நிலையங்கள்

SG Courts

மனநல ஆதரவு

உதவி அழைப்பு எண்கள்

உதவி அழைப்பு எண்கள் உடனடியான, ரகசியமான ஆதரவை 24 மணி நேரமும் வழங்குகின்றன. பயிற்சி பெற்ற நிபுணர்களுடன் அடையாளம் காட்டிக்கொள்ளாமல் பேசுவதற்கான பாதுகாப்பான இடத்தை அளிக்கின்றன. இவர்கள் உணர்வுகளைக் கையாளவும், சவாலான சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளவும் உதவ முடியும்.

அமைப்பு	விவரிப்பு	தொடர்புத் தகவல்
நேஷனல் மைன்லைன் National Mindline	மனநலம் சார்ந்த ஏதேனும் கவலைகள் மற்றும் அவசரநிலைகள்	1771 24 மணிநேர தொலைபேசி எண் வாட்ஸ்அப்: 6669 1771 https://www.mindline.sg
சிங்கப்பூர் சமாரியர்கள் Samaritans of Singapore	மனநலம் சார்ந்த ஏதேனும் கவலைகள் மற்றும் அவசரநிலைகள்	1767 24 மணிநேர தொலைபேசி எண்
Mindfull Community Limited	மனநலப் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களைக் கவனித்துக்கொள்ளும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு	64604400 திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை; காலை 9.00 மணி முதல் மாலை 6.00 வரை
SAGE ஆலோசனை நிலையம் Sage Counselling Centre	50 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு அல்லது 50 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் குறித்து கவலை கொண்டவர்களுக்கு	1800 555 5555 திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை: காலை 9.00 மணி முதல் மாலை 7.00 மணி வரை சனிக்கிழமை: காலை 9.00 முதல் மதியம் 1.00 மணி வரை ஞாயிறு மற்றும் பொதுவிடுமுறை: மூடப்பட்டிருக்கும்
டச் யூத் (இளையர் சேவைகள்) TOUCH Youth	• பாதுகாப்பான இணையப் பயன்பாடு போன்ற இளையர் தொடர்பான பிரச்சனைகள் • பெற்றோர்களுக்கும் இளையர்களுக்கும்	1800-377 2252 திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை: காலை 9.00 மணி முதல் மாலை 6.00 மணி வரை

குடும்ப சேவை நிலையங்கள்

குடும்ப சேவை நிலையங்கள் குறைந்த வருமானம் மற்றும்/அல்லது எளிதில் பாதிப்படையக்கூடிய தனிநபர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்குச் சமூக மற்றும் உணர்வுபூர்வமான பிரச்சனைகளுக்கு நேர்முக ஆதரவை வழங்குகின்றன. அவை வழக்கு நிர்வாகம் வழங்குவதுடன், நிலைத்தன்மை மற்றும் சுய-சார்பு நிலைக்கான முழுமையான ஆதரவை ஒருங்கிணைக்கின்றன.

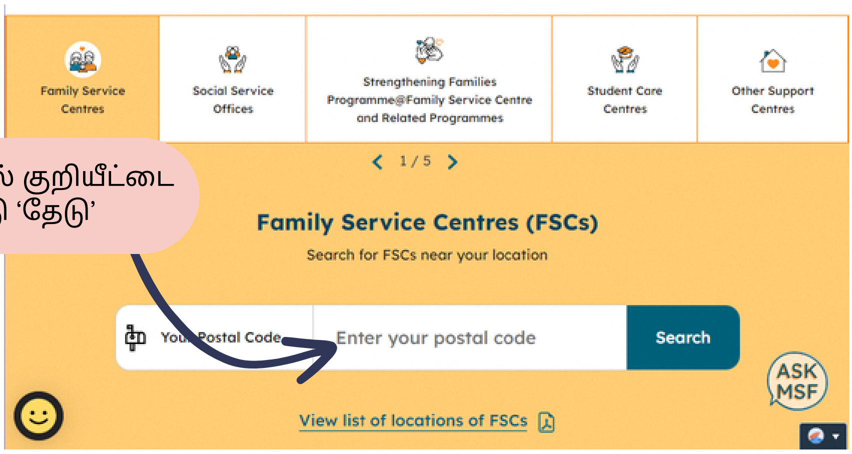
✔ உங்கள் FSC வருகைக்கு முன் தயார் செய்ய வேண்டிய ஆவணங்கள்:

- உங்கள் அடையாள அட்டை அல்லது பிறப்புச் சான்றிதழ்
- உங்கள் கவலைகள் தொடர்பான ஏதேனும் பொருத்தமான ஆவணங்கள் (எ.டு. மருத்துவ அறிக்கைகள்)

✔ உங்கள் இருப்பிடத்திற்கு அருகிலுள்ள FSC-யைக் கண்டறிந்து தொடர்பு கொள்ளவும்.

- FSC இருப்பிட வலைதளம்:

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



உங்கள் அஞ்சல் குறியீட்டை உள்ளிட்டு ‘தேடு’

பலதுறை மருந்தகங்கள் மற்றும் பொது மருத்துவர்கள் (GP)

மனநல தேவைகள் உள்ளவர்கள் வீட்டிற்கு அருகில் உள்ள பலதுறை மருந்தகத்தில் அல்லது பொது மருத்துவர் (GP) மருந்தகத்தில் முழுமையான சிகிச்சையை நாடலாம். முதலில் நீங்கள் பலதுறை மருந்தகத்தில் குடும்ப மருத்துவரைச் சந்திப்பீர்கள். தேவைப்பட்டால், மேலும் சிகிச்சைக்காக அவர் மறுசீரமைக்கப்பட்ட மருத்துவமனைக்கு உங்களைப் பரிந்துரைக்கலாம்.

மருத்துவமனைகள்

மருத்துவமனைகள் ஆலோசனை மற்றும் மறுவாழ்வு போன்ற பல்வேறு மனநல சேவைகளை வழங்குகின்றன. மானிய கட்டணங்கள் பெற பலதுறை மருந்தகத்தில் உள்ள மருத்துவரை அல்லது CHAS பொது மருத்துவரை நாடலாம். நீங்கள் நேரடியாக மருத்துவமனைகளில் உதவி பெறலாம், ஆனால், இது தனியார் கட்டணத்தைச் செலுத்தும்படியாக அமையும்.

அவசர நிலையில், தயவு செய்து மருத்துவமனையின் A&E பிரிவுற்குச் செல்லவும்.

SG Courts

ஆலோசனை சேவைகள்

நிபுணத்துவ ஆலோசனை சேவைகளுக்கான அணுகல் சிக்கலான மற்றும் உணர்ச்சி மிகுந்த பிரச்சனைகளைக் கடக்க குறிப்பிடத்தக்க உதவியை வழங்கக்கூடும். இச்சேவைகள், தனிநபர்களுக்கிடையிலான வன்முறை, பழக்க அடிமைத்தனம், மனநல நிலைகள் மற்றும் பாலினம் சார்ந்த பிரச்சனைகளைக் கையாளும் நபர்களுக்குத் தேவைக்கேற்ப ஆதரவையும் தொழில்முறை வழிகாட்டுதலையும் வழங்குகின்றன.

இலவச ஆதரவு வளங்கள்

அமைப்பு	விவரிப்பு	தொடர்புத் தகவல்
சில்வர் ரிப்பன் சிங்கப்பூர் Silver Ribbon Singapore	பொதுமக்களுக்கு இணையம்வழி அல்லது நேருக்கு நேர் இலவச ஆலோசனை சேவை. நடமாட சிரமப்படுபவர்களுக்கு வீடு வருகையும் நடத்தப்படலாம்.	208 சிராங்கூன் சென்ட்ரல் #01-238 சிங்கப்பூர் 550208 6386 1928
ஃபேமிலி அஸிஸ்ட் இணையம் வழி ஆலோசனை Online Counselling on Family Assist	திருமணத்துக்கு முந்திய, தாம்பத்திய, பிள்ளை வளர்ப்பு, விவாகரத்து மற்றும் குடும்பம் தொடர்பான பிரச்சனைகளை அனுபவிக்கும் தனி நபர்களுக்கு இணையம் வழி இலவச ஆலோசனை.	மேலும் தகவல் கண்டறிய www.familyassist.msf.gov.sg/content/resources/programmes/online-counselling
ஆல்க்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸ் சிங்கப்பூர் Alcoholics Anonymous Singapore	அவர்களது பொதுவான பிரச்சனைக்குத் தீர்வுகாண தங்களின் அனுபவம், பலம் மற்றும் நம்பிக்கையை ஒருவருக்கொருவருடன் பகிர்ந்துகொள்ளும், மற்றும் குடிப்பழக்கத்திலிருந்து மற்றவர்கள் மீள உதவி செய்யும், ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் அடங்கிய ஒரு தோழமை குழு.	மேலும் தகவலுக்கு பார்வையிடவும் www.singaporeaa.org 8112 8089

நிபுணத்துவ ஆதரவு வளங்கள்

அமைப்பு	விவரிப்பு	தொடர்புத் தகவல்
வீ கேர் சமூக சேவைகள் We Care Community Services	போதைப்புழக்கம், சூதாட்டம் போன்ற பல்வேறு அடிமை பழக்கங்களுக்கும், திருடுவதற்கான வலுவான ஆசையைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமல் குற்றம் புரிவதைப்போன்ற தவிர்க்கமுடியாத தூண்டுதலின் விளைவான நடத்தைகளுக்கும் ஆதரவு மற்றும் சிகிச்சை வழங்குகின்றன.	11 ஜாலான் உபி, #01-41 புளோக் 5 சிங்கப்பூர் 409074 3165 8017
தேசிய அடிமைப்பழக்கங்கள் நிர்வாகச் சேவை National Addictions Management Service	போதைப்பொருட்கள், மதுபானம், சூதாட்டம், இணையம் வழி விளையாட்டு (கேமிங்) மற்றும் இதர அடிமைப்பழக்கங்களுக்குச் சிகிச்சை மற்றும் ஆதரவு வழங்குகின்றது.	10 புவாங்கோக் வியூ புளோக் 9 சிங்கப்பூர் 539747 6389 2222
தேசிய வன்முறை தடுப்புக்கான 24 மணி நேர உதவி அழைப்பு எண் National Anti-Violence Hotline	வன்முறை மற்றும் துன்புறுத்தல் பற்றி புகார் செய்வதற்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஒரு 24-மணி நேர உதவி அழைப்பு எண். குடும்ப வன்முறை, துன்புறுத்தல் அல்லது புறக்கணிப்பைப் பற்றி புகார் செய்வதற்கும் உதவி நாடுவதற்கும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் இச்சேவையை அழைக்கலாம்.	1800-777-0000

SG Courts

நிதி உதவி

சமூக சேவை அலுவலகங்கள்

நீங்கள் நிதி சிக்கல்களை எதிர்கொண்டால் சமூக சேவை அலுவலகங்களில் (SSO) உதவி பெறலாம். அவர்கள் கொம்கேர் (ComCare) திட்டங்களை நிர்வகிக்கிறார்கள், தேவையுள்ள தனிநபர்களுக்கும் குடும்பங்களுக்கும் ஆதரவு வழங்குகிறார்கள், மேலும் பிற வகையான உதவிகளுக்காக அணுகவும் அவர்களால் உதவ முடியும்.

✔ கொம்கேர் தொலைபேசி எண்

1800-222-0000
(தொலைபேசி எண் தினமும் காலை 7 மணி முதல் நள்ளிரவு 12 மணி வரை இயங்கும்)

உணவு ஆதரவு வளங்கள்

போதுமான உணவைச் சென்றடைவது அவசியம். மேலும் பல நிறுவனங்கள் உணவு அவசியம் உள்ளவர்களுக்கு உணவு ஆதரவை வழங்க அர்ப்பணித்துள்ளன.

✔ **FoodConnect கோப்பகம்:**

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

The Feeding கோப்பகம்

https://findfoodsupport.sg/

கடன் நிர்வாக ஆலோசனை அமைப்புகள்

நீங்கள், அதிக கடனால் சிரமப்படுகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் பணத்தைச் சிறப்பாக நிர்வகிக்க பயனுள்ள ஆலோசனைகளையும் நடைமுறை தீர்வுகளையும் வழங்கக்கூடிய இடங்கள் உள்ளன. அவை உங்கள் கடனைக் குறைக்கவும், உங்கள் நிதி நிலையை மேம்படுத்தவும் திட்டங்களை உருவாக்குவதில் சிறப்பு பெற்றவை.

அமைப்பு	முகவரி	தொடர்புத் தகவல்
க்ரேடிட் கவுனெசலிங் சிங்கப்பூர் Credit Counselling Singapore	51 கப்பேஜ் சாலை #07-06 சிங்கப்பூர் 229469	6225 5227
சில்வர் லைனிங் சமூக சேவைகள் Silver Lining Community Services	22 நியூ இன்டஸ்டிரியல் சாலை #07-03/04 ப்ரைமேக்ஸ் கட்டடம் சிங்கப்பூர் 536208	6749 0400

SG Courts

வேலைவாய்ப்பு ஆதரவு நிலையங்கள்

வேலைவாய்ப்புச் சேவைகள் வாழ்க்கைத்தொழில் ஆலோசனை, வேலை பொருத்தம், சுயவிவரக்குறிப்பு எழுதுதல், மற்றும் நேர்காணல் தயாரிப்பு ஆகியவற்றில் உதவி வழங்குகின்றன. கூடுதலாக, முன்னாள் குற்றவாளிகளுக்கு வேலைவாய்ப்புகளைத் தேட நிபுணத்துவ வேலை ஆதரவு சேவைகள் உள்ளன.

<table>
<tr><th>அமைப்பு</th><th>விவரிப்பு</th><th>தொடர்புத் தகவல்</th></tr>
<tr><td>e2i</td><td rowspan="2">வாழ்க்கைத்தொழிலுக்கான ஆலோசனைக் குழு மற்றும் பயிற்சியளிப்பு
• வாழ்க்கைத்தொழில் வளங்கள், பயனுள்ள வேலைவாய்ப்புத் தேடலுக்கான உத்திகள் மற்றும் வாழ்க்கைத்தொழிலைத் திட்டமிடுதல் முதலியவற்றைக் குறித்து வேலை ஆலோசனை வழங்குதல்.
வேலைவாய்ப்புகளை மேம்படுத்துவதற்கு அல்லது வாழ்க்கைத்தொழில் மாற்றத்தை எளிதாக்குவதற்குத் திறன் வளர்ச்சி திட்டங்கள்</td><td>6474 0606</td></tr>
<tr><td>சிங்கப்பூர் ஊழியரணி அமைப்பு
Workforce Singapore</td><td>6883 5885</td></tr>
<tr><td>தொழிலியல் மற்றும் சேவைகள் கூட்டுறவுச் சங்கம்
Industrial and Services Co-operative Society</td><td>திறன் உதவி மானியத் திட்டம்
• சம்பள உயர்வுகள் மற்றும் பதவி உயர்வுகள் போன்ற சாதகமான விளைவுகளைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு, முன்னாள் குற்றவாளிகளின் திறன்களையும் வேலைத் தகுதியையும் மேம்படுத்த அவர்களுக்குப் பயிற்சி நிதியுதவிகளை வழங்குகிறது.
தொழில்முனைப்புத் திட்டம்
• தொழில்முனைப்பில் ஆர்வமுள்ள முன்னாள் குற்றவாளிகளுக்குப் பயிற்சி, வழிகாட்டல், தொழில் வழிகாட்டுதல் மற்றும் நிதி ஆதரவை வழங்குகிறது.</td><td>237 அலெக்ஸாண்ட்ரா ரோடு
#04-03
சிங்கப்பூர் 159929
6743 7885</td></tr>
<tr><td>சிங்கப்பூர் பின்னலச் சேவை சங்கம்
Singapore After-Care Association</td><td>கல்வி ஆதரவுத் திட்டம்
• விடுதலைக்குப் பிறகு முன்னாள் குற்றவாளிகள் கல்வி மற்றும் திறன் மேம்பாட்டைத் தொடர உதவுகிறது, அவர்கள் தங்கள் படிப்பை முடிப்பதில் முனைப்போடும் கடப்பாட்டோடும் இருக்க உதவ முழுமையான ஆதரவை வழங்குகிறது.</td><td>81 டன்லப் ஸ்டிரீட்
சிங்கப்பூர் 209498
6294 2350</td></tr>
<tr><td>சிங்கப்பூர் மஞ்சள் நாடா அமைப்பு வாழ்க்கைத்தொழில் சேவைகள் பிரிவு
Yellow Ribbon Singapore Career Services Unit</td><td>பயிற்சி பெற்ற வாழ்க்கைத்தொழில் நிபுணர்களால் திறனுக்கேற்ற வேலை தேடும் உதவியை முன்னாள் குற்றவாளிகளுக்கு வழங்குகிறது.</td><td>1821 அப்பர் சாங்கி ரோடு
நார்த் செலராங் பார்க் வளாகம் (SPC)
சிங்கப்பூர் 506777
6513 1537</td></tr>
</table>

SG Courts

சட்ட உதவி மற்றும் நிலையங்கள்

உங்களுக்குச் சட்ட உதவி தேவைப்பட்டால், உங்கள் சட்ட விவகாரங்களுக்கு வழிகாட்டக் குறைந்த விலையில் அல்லது இலவசமாக ஆதரவு கிடைக்கும்.

அமைப்பு	விவரிப்பு	தொடர்புத் தகவல்
சட்ட உதவி இலாக்கா Legal Aid Bureau	உரிமையியல் விவகாரங்களுக்கான சட்ட உதவி சேவைகளை வழங்குகிறது. இவற்றில் விவாகரத்து, பிள்ளை பாதுகாப்பு பொறுப்பு மற்றும் உயில் சார்ந்த விவகாரங்கள், சட்ட ஆலோசனை மற்றும் உயில்கள் மற்றும் பிரிவு ஒப்பந்தங்களை வரைவதற்கான சட்ட உதவி ஆகியவை அடங்கும்.	சட்ட அமைச்சு சேவைகள் நிலையம் 45 மெக்ஸ்வெல் சாலை #07-11. URA நிலையம் (கிழக்குப் பிரிவு) சிங்கப்பூர் 069118 1800 2255 529
இலவச சட்டச் சேவைகள் சிங்கப்பூர் Pro Bono SG	குற்றவியல் சட்ட உதவித் திட்டம் (CLAS) குறிப்பிட்ட மரண தண்டனை அல்லாத குற்றவியல் குற்றங்களை எதிர்நோக்கும் நபர்களுக்கு இலவச சட்ட உதவியை வழங்குகிறது.	1 ஹெவ்லாக் சதுக்கம் #B1-18 அரசு நீதிமன்றங்கள் சிங்கப்பூர் 059724 6536 0650
பிரதிவாதி அரசாங்க வழக்கறிஞர் அலுவலகம் Public Defender's Office	எளிதில் பாதிப்படையக்கூடிய நபர்களுக்குச் சட்ட உதவி வழங்குகிறது. மரண தண்டனை அல்லாத குற்றவியல் குற்றங்கள் மற்றும் பிரதிவாதி அரசாங்க வழக்கறிஞர் சட்டத்தின் கீழ் வரும் குற்றங்களுக்கு மட்டுமே.	அரசு நீதிமன்றங்கள் உதவி (ஹெல்ப்) நிலையம் 1 ஹெவ்லாக் சதுக்கம் #B1-18 அரசு நீதிமன்றங்கள் சிங்கப்பூர் 059724 சட்ட அமைச்சு சேவைகள் நிலையம் 45 மெக்ஸ்வெல் சாலை #07-11. URA நிலையம் (கிழக்குப் பிரிவு) சிங்கப்பூர் 069118 1800 2255 529
சமூக நீதி நிலையம் Community Justice Centre	வணிக அல்லது நிறுவன விவகாரங்களுடன் தொடர்பில்லாத சொந்த விவகாரங்களுக்காக முதல் முறையாக சட்ட ஆலோசனை தேடும் தனிநபர்களுக்கு 20 நிமிட நேருக்கு நேர் இலவச, அடிப்படை சட்ட வழிகாட்டுதலை வழங்குகிறது.	1 ஹெவ்லாக் சதுக்கம் #B1-6/7/8 அரசு நீதிமன்றங்கள் சிங்கப்பூர் 059724 65574100
சமூக மன்றங்களில் உள்ள சட்ட நிலையங்கள் Legal Clinics at Community Clubs	சட்ட நிலையங்கள் தனிநபர்களுக்கு அவர்களின் சட்ட நிலைமைகளையும் தேர்வுகளையும் புரிந்துகொள்ள உதவ இலவச ஆலோசனைகளை வழங்குகின்றன, தேவைப்பட்டால் மேலும் சட்ட உதவி நாடுவதற்கான வழிகாட்டுதலையும் அளிக்கின்றன.	https://www.probono.sg/get-legal-help/legal-guidance/the-general-public/legal-clinics-in-singapore/#Community-Clubs-and-Centres-Anchor

பொறுப்புத் துறப்பு அறிவிக்கை

இந்த துண்டுப்பிரசுரம் தகவல் நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே. துல்லியத்தை நாங்கள் இலக்காகக் கொண்டிருந்தாலும், குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சேவைகள் மற்றும் வளங்கள் மாறக்கூடும், மேலும் அவை ஒவ்வொரு நபருக்கும் கிடைக்கும் அல்லது பொருந்தும் என்று உத்தரவாதம் அளிக்க முடியாது. இந்தத் துண்டுப்பிரசுரத்தில் சேர்க்கப்பட்டிருப்பது ஆதரவு அல்லது பரிந்துரை என்று பொருள்படாது. பயனர்கள் விவரங்களைச் சரிபார்க்கவும், தேவையான இடங்களில் தொழில்முறை ஆலோசனையைப் பெறவும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். இந்த துண்டுப்பிரசுரம் தொழில்முறை ஆலோசனை அல்லது அவசர உதவிக்கு மாற்றாகாது. அவசர விவகாரங்களுக்குத் , தயவுசெய்து சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகள் அல்லது சேவை வழங்குநர்களை நேரடியாக தொடர்பு கொள்ளவும்.

நிபுணத்துவ சேவைகளுக்கான மையம் அரசு நீதிமன்றங்கள். இரண்டாம் பதிப்பு - செப்டம்பர் *2025*