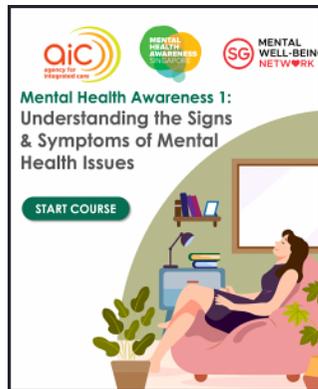


五大 心理健康资源

通过资讯和贴士协助您的看护旅程，
来照顾自己和亲人。



您能通过网上学习了解心理健康问题的征兆和症状, 以及如何为有心理健康问题的人士提供支援。



www.for.sg/mh-elearning

了解常见的心理健康状况, 求助热线、常见问题和可使用的服务。



www.for.sg/mh-mindmattersinfo-cn

您可以掌握看护贴士以支持亲人的康复旅程, 同时学习照顾好自己。



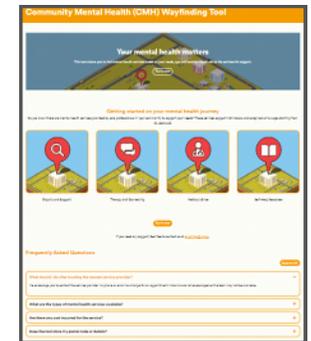
www.for.sg/mh-caregiverhelpsheet-ch

了解心理健康基层医疗护理网络 (PCN-MH) 所提供的心理健康服务和资源。



www.for.sg/mh-primarycarenetwork

想要寻找设在附近的心理健康服务? 您可以根据您的需求, 年龄和地址, 通过CMH Wayfinding Tool寻找服务。



www.aic.sg/mentalhealthfinder

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 #3

您知道如何寻求护理服务和看护支援吗?
您可联系任何邻里咨询小组或社区心理健康。
请浏览: www.aic.sg/crest。

贴士 #2

您对亲人的健康状况有足够的了解吗?
您可以增进对心理健康的认识,并了解病情发展所需采取的措施。欲知详情,请浏览: www.for.sg/mhconditions。

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设在各公共医院的护联中心联系站询问详情,或浏览: www.for.sg/aic-subsidiesmh。

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。