



自在的你

乐龄人士及其看护人员实用指南



© 瑞信德拉詹梅农基金会 2018
(统一机构代码:201506964K)

本刊物旨在提供一般大众指引以及强调问题,并不适用于特定情形或构成法律意见。

国际标准图书编号:
电子书:978-981-11-8144-3
平装/简装书:978-981-11-8143-6

支持单位



官方赞助商



支持单位



官方赞助商



© 瑞信德拉詹梅农基金会 2018

首次印刷于新加坡共和国:2017年11月
第二版:2018年7月

免责声明

本指南包含有关乐龄人士的法律和法律事务、急救和痴呆症以及家居监控和道路安全的一般资料。这些资料由瑞信德拉詹梅农基金会(“基金会”)作为公共服务提供。尽管这些资料取自截至2018年7月25日为止相信是可靠及准确的来源,但基金会并不就这些资料的准确性作出任何声明或保证。基金会及其代表也不就所提供的资料中的错误或遗漏承担任何责任。所提供的资料不是法律建议,也不应被作为向你的律师寻求法律建议的替代方案。本指南所提供的资料不是对该主题的确定的分析,您应始终在采取任何行动之前征询专业的法律建议。

编著者所表达的观点完全是各个编著者的个人观点,并不一定是基金会的观点。尽管我们已经尽全力确保本指南中的信息是正确的,但编著者、支持单位和官方赞助商对本出版物中的任何错误或遗漏以及任何人士完全或部分依赖本出版物的全部或部分内容而作出或不作出的任何事情或其后果不承担任何责任和义务。基金会不对并非基金会拥有的网站(或其内容)负责。

本指南中提到的新加坡法律文书可以在statutes.agc.gov.sg中找到。

保留所有权利。未经版权所有者的书面许可,不得以任何形式或手段(不论是电子或是实物,且包括复印和录制)将本出版物的任何部分复制、存储于任何可读取系统或进行传输。

国际标准图书编码:
电子书:978-981-11-8144-3
平装/简装书:978-981-11-8143-6

目录

前言	4
简介：为什么这本指南对你很重要	6
第一章：个人福利管理	9
第二章：家庭法问题	14
第三章：金融财富管理	22
- 企业继承规划	23
- 家族财富规划	28
- 物业所有权(物业持有方式)	32
第四章：订立合同	35
第五章：看护人员急救指南	40
第六章：失智症和阿兹海默症	49
第七章：Certis OK! 居家感应监护系统	54
第八章：乐龄人士公路安全	60
有用的联络号码	62
支持单位	69
官方赞助商	77
编著者	78

前言

亲爱的读者，

在一个老龄化社会中，我们必须确保我们的乐龄人士及其看护人员了解他们可以获得的支持来源和计划。本指南的深思熟虑让我颇受鼓舞。

《自在的你》一书针对伴随着年龄增长而带来的个人、财务和法律方面的复杂问题提出了实用的指南。它是多个利益攸关方，包括政府机构、社区合作伙伴以及社会大众，密切合作和倾力贡献的结果。

在我们致力于以更加协同和可持续的方式为弱势群体提供服务的同时，包括本指南在内的各类资源在“最后一哩传达”中发挥了重要作用，以确保正确和相关的信息能够传达给其有意裨益的人群。我们欢迎来自社区方面的更多这类创举。谨祝瑞信德拉詹梅农基金会的善举并继续推进相关工作。

李智陞先生
社会及家庭发展部长
国家发展部第二部长

亲爱的读者，

新加坡的乐龄人士能够享受充实的生活。关键是保持健康，同时认识到老龄化可能以及将会带来的挑战。

本指南是瑞信德拉詹梅农基金会牵头的义举，在一定程度上应该能够让我们的乐龄人士过上丰富而安宁的生活。正如格言所说，“事先得到警告就会事先做好准备”。

本指南的专题都经过精心挑选。本指南由一组敬业的自愿奉献自己的时间和专长的专业人士撰写，是一个实用且合理的信息库，可供我们的乐龄人士参考。我希望这本书能被广泛传播和阅读，以达到它出版的目的。

我鼓励你们通读这本书，并把它放在随手可及的地方以便将来参考。优雅地老去，做好准备并享受生活。

来自一名现年64岁的新晋乐龄人士
何炳基副教授
瑞信德拉詹梅农基金会的荣誉赞助人

简介： 为什么这本指南对你很重要

新加坡和世界许多地区的平均寿命多年来一直在稳步上升，这意味着人们可预期现在比以前活得更久。

虽然你可能有能力处理你今天所面对的问题，但是随着年岁渐长，这可能会发生变化。

近年来已有诸项立法和政府政策实施，以帮助个人应对老龄化的挑战。

本指南旨在帮助你了解和规划在你或你的亲人迈入夕阳红岁月时要做的事情。

不同年龄的不同需求

提前规划

你的未来握在你的手中。

一份周详和全面的计划对你和你的家人来说是提供更加安全、安宁且更具满足感的未来的重要一步。

你应该对你的个人事务和财务状况负责。你考虑过将如何划分你的货币资产吗？

万一你丧失了作决定的能力，又该怎么办呢？有一些问题是现在趁你尚有作决定的能力时应该解决的。

法律赋予你掌控你自己的未来事务的权力。

你的财富

通过对你的财富的明确规划，你可以确保你以及你的亲人和家属在将来得到充分的照顾。你应该考虑三个方面的问题：**个人福利管理、家庭法问题以及金融财富管理**。本书第一章到第三章将分别介绍这些专题。

个人福利管理

家庭法问题

金融财富管理

购买产品或服务

在订立合同时你应该小心谨慎，以免在购买产品或服务时吃亏上当。本书第四章将介绍这个专题。

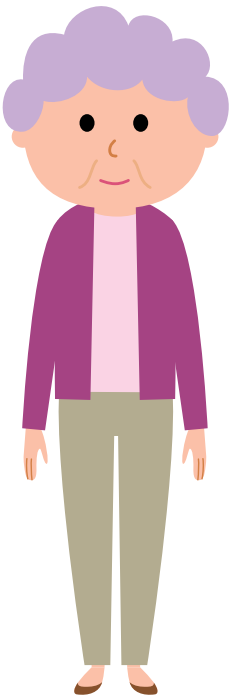
医疗护理

随着年岁渐长, 医疗护理问题也将越来越重要。本书第五章和第六章为乐龄人士和看护人员提供基本急救和痴呆症的一般介绍。

家居监控和道路安全

随着年龄的增长, 你将遇到与你的身体活动能力相关的各种挑战, 无论是在室内还是室外。第七章和第八章介绍了家居监控和道路安全的相关事宜。

第一章：
个人福利管理

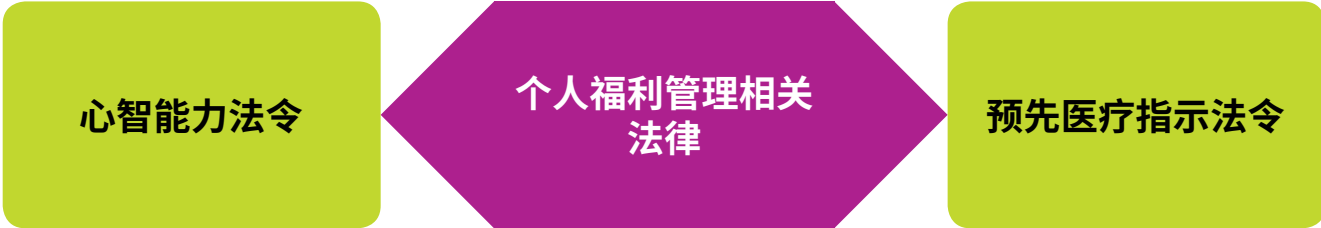


随着年岁渐长, 你可能会遇到与你的身体和心理健康息息相关的各种问题。

心理健康问题, 往往被低估和忽视, 它可能让你自己作出决定时变得具有挑战性。心理健康问题可能随着年龄的增长自然而然地发生, 也可能源自随时可能发生的事故或疾病。

身体健康问题 可能会导致你在生命的尽头遭受无人想要经历的强烈的苦痛折磨。

你应该了解, 法律可以帮助你解决或缓解其中的一些问题, 使得将来在你失去自己作决定的能力时, 你的意愿仍能得到执行。

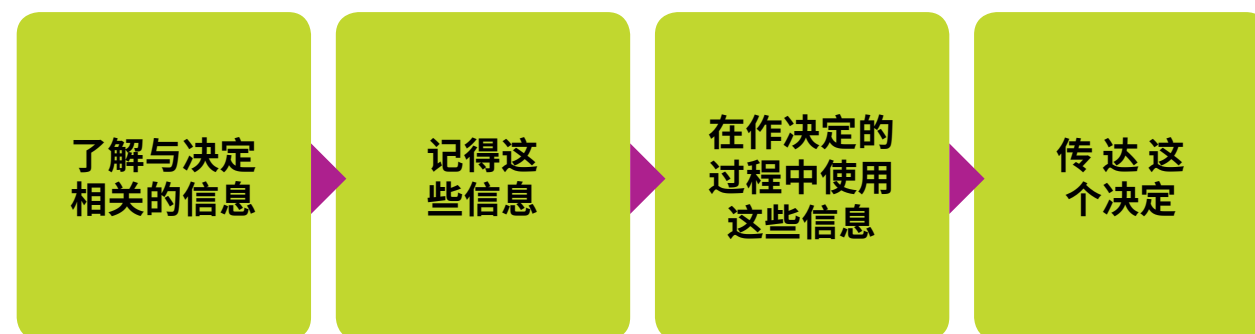


《心智能力法令》

《心智能力法令》使你能够选择值得信赖的人士在你丧失心智能力而无法自己作出决定的时候代表你作决定。这些决定应符合你的最佳利益，特别是某些人生关键决定。

缺乏心智能力指的是由于心智受损而无法在相关时候对某一事项作出决定。这可能源自中风、脑损伤或失智症等情况。

这张流程图展示了作决定的过程。



为照顾到你可能丧失作决定的能力的情况，你可以通过一份持久授权书为自己（授权人）指定代表（被授权人）。

持久授权书授权你的被授权人在你失去心智能力的时候代表你作出决定。这些决定涉及你的个人福利（例如日常护理）以及你的产业与财务。在你选择了被授权人之后，你将需要拜访证书签发人以确保授权人了解持久授权书的目的并且不是在受到威压或者胁迫的情况下立下持久授权书的。有三类专业人士可以见证签名持久授权书：(a) 受公共监护人认可的执业医生；(b) 执业律师；及 (c) 精神科医生。在这之后，完成的持久授权书应通过邮寄方式交给公共监护人办公室。如果持久授权书合乎规定且在强制性的六周等候期内无人提出反对的，则持久授权书将获注册。

但是，被授权人不能作出与授权人的婚姻、宗教信仰、预先医疗指示以及身体器官捐赠相关的决定。此外，如果被授权人知道授权人能够作决定，那么被授权人也不得作出相关决定。

对每一种类型的被授权人也有具体的限制。例如，产业与财务被授权人不得为授权人立下遗嘱或签署或撤销公积金提名，而个人福利被授权人则不得就授权人的维持生命治疗的开展或持续作出任何决定。

如果你失去了心智能力却没有立下持久授权书，你的家庭成员需要向法院申请委任一名代理人来代表你做出决定。

你必须花些时间仔细考虑委任一名值得信赖的被授权人并清楚立下一份持久授权书,以便你可以确保你的被授权人将按照你的意愿和愿望为你尽责地行使他们所被授权的权利。

在你丧失心智能力之前,你可以随时撤销持久授权书。如果你尚有心智能力并希望对持久授权书进行更改的,例如变更被授权人或变更授予的权限,你需要付费撤销现有的持久授权书并立下一份新的持久授权书。

如果有人对持久授权书的被授权人行使权力的方式提出索赔或投诉的,公共监护人办公室将对此展开调查。



公共监护人办公室



1800 226 6222



www.publicguardian.gov.sg

《预先医疗指示法令》

除了心智问题之外,你也应该留意身体上的疾病。虽然我们最终都难免一死,但是我们中间的一些人可能选择不接受那些可能会延长我们的痛苦的医疗。

《预先医疗指示法令》允许创建一项**预先医疗指示**,这是一份在你尚有心智能力的时候签署的文件。

这份文件会通知你的医生,在你患了末期绝症的时候,你不希望获得任何意在延长你的生命的维持生命治疗。

然而,这并不包括临终关怀,这意味着痛苦仍将得到管理,你的生活质量在晚年将不会下降。

因此,你的痛苦不会被延长,你的医生会让你顺其自然地辞世。

任何年满21岁的、拥有心智能力的人均可免费制作一份预先医疗指示。

预先医疗指示表格可在综合诊所、医院和卫生部网站上获取。预先医疗指示文件是保密文件,只有你以书面方式授权的个人才会获知。

重要的是要注意到预先医疗指示和安乐死两者存在很大差异。

预先医疗指示不授权医生加速死亡进程,而是仅仅允许在管理疼痛的同时采取顺其自然的方法。

这意味着,你只会在该离开的时刻才会离开,既不被提前,也不被推迟。

穆斯林被允许根据《预先医疗指示法令》的规定创建预先医疗指示。

第二章： 家庭法问题

在你的晚年岁月里，你可能正在考虑或遭遇离婚。

趁双方仍有能力作出明智决定的时候就开始对这种情况进行规划，是非常重要的。

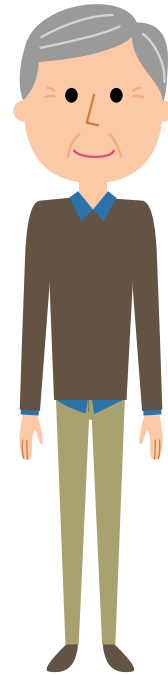
目前主要有两个家庭法问题：**灰发离婚和虐待**。



灰发离婚

虽然我们大多数人没有预期婚姻会失败，然而现实却是再长久的婚姻也可能会走向分手。不幸的是，维系了多年最终却分崩离析的婚姻现在变得越来越普遍。

分居和出轨是灰发离婚的常见原因。



在没有法律援助的情况下，可能难以处理复杂的离婚细节。灰发离婚具备一些需要特别注意的独特之处。

现在就注意到这些细节，将有助于你在不幸遭遇这样的情况时为自己作出最好的决定。

老年夫妇的考量和优先事项与年轻夫妇的考量和优先事项大不相同。

保住毕生积蓄以支付将来的长期护理费用是一个重点。获得扶养以及拨出子女抚养费资金也是优先事项。

在决定财产分割的时候，包括直接、间接以及非金钱的贡献等相关因素都将被考虑在内。

你也可以在离婚诉讼期间或结束时申请扶养费。

如果有计划离婚，请考虑修改你的遗嘱。这将确保如果你在离婚诉讼结束之前过世的话，你的资产将被你所选择的继承人继承。这也包括考虑你的公积金款项以及保单的分配情况。

同样地，对你的保单有明确的处理立场也是至关重要的。

如果你不将你的前配偶移除出人寿保单受益人的名单，则他或她将可以继承你的财产。

请务必寻求你的律师的意见,以便在离婚时保护你的利益。

虐待

受到虐待也是你可能面临的一个问题。

虐待有不同呈现形式,包括疏于照顾、暴力和财务滥用。

如果你受到虐待,你应该尽早寻求帮助。

位于你家附近的任何家庭服务中心是你可以寻求咨询的一个地方。当乐龄人士遭受痛苦或伤害的时候,乐龄人士可以在此寻求保护。

如果你在家里遭受了暴力,《妇女宪章》也提供有求助途径。例如,(任何性别)的被施虐者均可向法院申请保护令以约束施虐者。

在更严重的涉及骚扰和身体暴力的虐待案件中,你应当考虑报警控告施虐者。

但是,乐龄人士通常出于各种原因而不会到警察局告发自己的子女,包括害怕他们的子女将被处以监禁。

在某些情况下,如果有工作的子女未能在经济上给乐龄人士提供支持的话,乐龄人士可能会遭遇被疏于照顾和财务滥用的情况。如果你已满60岁并遭遇了这种不幸,政府设立了一个赡养父母仲裁庭来处理这些情况。你不妨向仲裁庭申请审理你的

案件。在适当情况下,仲裁庭将命令乐龄人士的子女按月向他们支付津贴或提供其它形式的定期财务支持。

家庭司法制度使你在需要的时候更容易获得法律援助。

例如,在你需要的时候,你将更容易申请得到子女的赡养。了解上述权利可帮助你安心舒适地度过晚年生活。

弱势成人的保护

2018年通过了一项名为《弱势成人法令》的新法律,以保护那些遭受虐待、被疏于照顾或自我忽视或存在此类风险的弱势成人。有关保护弱势成人的更多信息,请详阅下文。

谁是弱势成人?

年龄在18岁及以上且由于精神或身体疾病、残疾或丧失行为能力而没有能力保护自己免遭虐待、被疏于照顾或自我忽视的人士。

弱势成人虐待的识别

当受托人或处于控制地位的人士或看护人员的作为或不作为危害到弱势成人的安全、健康或福祉的时候,就发生了弱势成人虐待案件。它可能是一次性行为,也可能在一段时期内持续发生。

留意信号**身体虐待：**

身体虐待会对弱势成人造成身体上的痛苦或伤害甚至死亡，并可能通过各种行为造成，如殴打、推搡、掐颈、药物滥用、使用非法限制或任何限制弱势成人行动自由或违背其意愿的约束的方法。你可能会观察到原因不明的处于不同阶段的多处受伤病史、延迟求医和获得治疗的情况、不明原因的脱发或体重减轻和受伤。

情感与心理虐待：

对弱势成人的情感或心理虐待可能源于威胁、羞辱、侮辱、欺凌、骚扰或试图将弱势成人隔离于其家人和朋友的情况。你可能会留意到弱势成人变得高度焦虑或避开家人和朋友、出现抑郁或睡眠问题，以及有自杀倾向或行为。

性虐待：

当迫使弱势成人违背其意愿发生性行为或者在弱势成人缺乏心智能力而无法作出同意时与其发生性行为的，就构成性虐待。使其接触淫秽内容和性语言也是性虐待的形式。可见的迹象可能包括染有污物的内衣裤、生殖器区域的疼痛、瘙痒或伤口。

被疏于照顾：

被疏于照顾指的是弱势成人的基本护理需求无法得到满足的情况，例如食物、住房、衣物、生理照料和医疗护理以及经济支持。被疏于照顾的弱势成人可能被观察到存在营养不良、卫生状况不佳、衣衫褴褛以及医疗随访情况不好的情形。

财务滥用：

当受托人利用弱势成人的金钱或资源谋取私利时，就构成财务滥用。这可能包括盗窃、欺诈或对弱势成人施压以迫使其订立或修改遗嘱、转让财产或进行其他交易。财务滥用也可能表现为没有合理解释的从弱势成人的银行账户中提取资金或拒绝弱势成人接触其自己的财产或资金的情况。

哪里可以获得帮助？

你可以向任何家庭服务中心 (FSC) 寻求帮助，以获得有关家庭暴力或其他家庭问题的咨询和支持。你也可以联系以下任何家庭暴力专家中心 (FVSCs)，他们能够提供家庭暴力相关的专业咨询和帮助。

更复杂的案子可以转介到社会及家庭发展部 (MSF) 旗下的成人保护服务处 (APS)。《弱势成人法令》允许政府社会服务部门在家庭和社区干预措施不足时进行干预，协助和保护弱势成人。


如果您面临家暴，您可以根据《妇女宪章》申请个人保护令(PPO)。您可通过iFAMS在线系统或直接在家事法庭申请个人保护令。您也可通过任何一个反家暴专业家庭服务中心的视频链接设施进行申请。

如果您或身边的人面临任何威胁到自己或家人安全的情况，请立即拨打 999报警。

联系方式：





社区关怀热线

 1800 222 0000

家庭暴力专家中心


PAVE

 Blk 211 Ang Mo Kio Ave 3 #01-1446 Singapore 560211

 6555 0390


老人保护服务中心

 Blk 410 Bedok North Ave 2 #01-58 Singapore 460410

 6449 9088

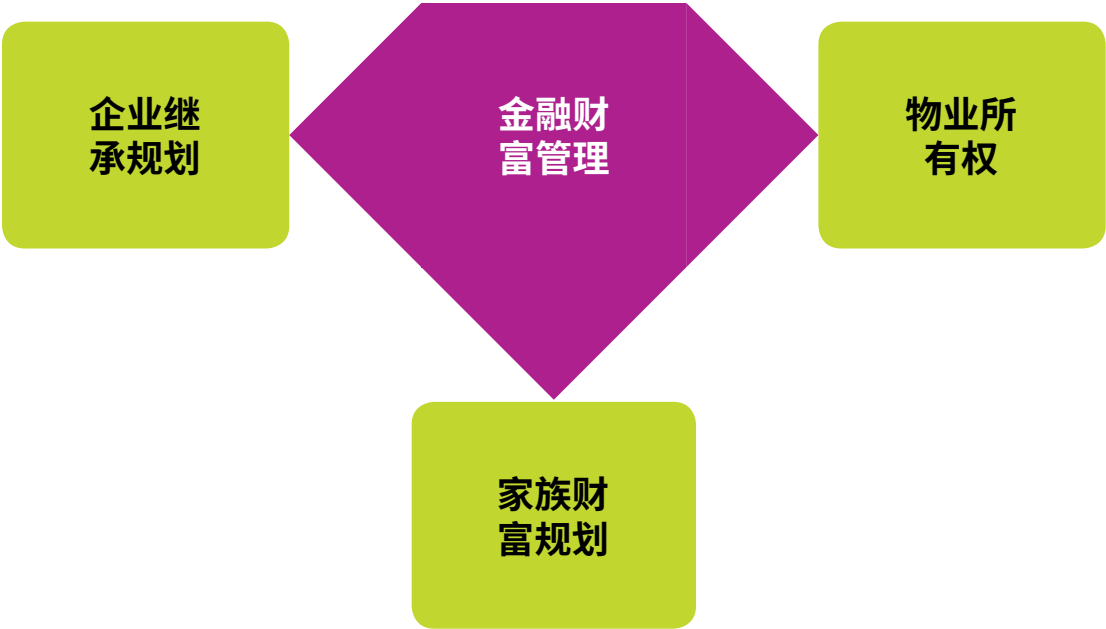
关怀家暴援助中心

 Blk 7A Commonwealth Ave #01-672 Singapore 141007

 6476 1482

第三章：
金融财富管理

财富管理有几个类别：**企业继承规划、家族财务规划以及物业所有权。**



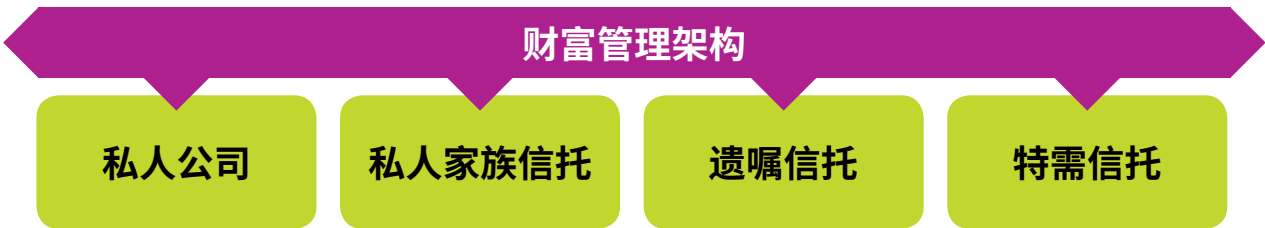
1. 企业继承规划

家族企业的持续性往往是许多企业主所关注的一个领域。

制定一个明确的、详细的且具有法律约束力的继承计划，不仅可以保护你作为一名企业主的遗产，而且可以在整体上为你的企业和员工带来稳定性。

重要的是尽早开始规划，因为企业继承规划中存在许多问题必须予以适当的考虑。这将反过来决定继承将采纳的业务架构的形式。

家族企业可通过私人公司、私人家族信托、遗嘱信托或特需信托等各种财富管理架构进行管理。



企业继承的主要目标是确保企业的连续性、在财务上照顾好亲人和家属以及优化财富积累。

私人公司

私人公司，诸如**家族办公室**可根据你的意愿管理你的资产，其主要目标是对你的个人资产作长期性分配，而不是商业或慈善。

它作为一个独立的法律实体运作。

通过私人公司进行企业继承规划的好处包括：

- 它可以让你选择决定你的每个受益人可继承的业务。
- 它通过保护你的家族企业财富带来长远的稳定性。
- 你将获得对私人公司的控制权，以便你进行适当的管理。

私人家族信托

私人家族信托以及引伸而来的**私人信托公司**（PTC）指的是一个已经获委托 拥有你的资产所有权的实体。

私人信托公司只为你的家族的利益持有和管理你的资产。一家私人信托公司可以作为一个信托或特定的一组信托提供信托服务。

这样可以保全和延续你的财务状况，而同时仍然保留你对信托的控制权。

如果你选择使用私人信托公司，你可以享受下列的一些好处。

- 私人信托公司可被豁免满足新加坡金融管理局 (MAS) 的许可要求，因为它只为你和你的家族提供服务。但是，它必须聘请一家持牌信托公司来开展信托管理服务，以进行必要的检查从而符合金融管理局发出的任何书面指示。
- 你或你的亲人可通过被委任进入私人信托公司的董事会来积极地管理这些资产。尤其是如果你的家族了解家族企业的长期计划，希望在家族企业的管理中保持高度的控制权，但同时还能享有将这些资产委与信托持有的好处的，私人信托公司的方式是行之有效的。
- 从私人信托公司获得的某些类型的收入可以免税，从而使得资产得以在家族中保留。

遗嘱信托

遗嘱信托指的是根据你在遗嘱中的指定在你身故时创立的一个信托。

这意味着你创立的信托只有在你身故时才会生效。

你的遗嘱执行人将确保你的遗嘱（即，你的遗愿）的内容得到执行。他们通常也被任命为你的遗嘱的受托人。最好能任命超过一名的遗嘱执行人/受托人。选择的对象应该是年满21岁并且心智健全的人士。此外，他们应当是可靠的并且愿意担任这个角色。

最理想的情况是，他们也应被告知已经被任命为你的遗嘱执行人/受托人的事实，并且知道在你身故时在何处可以找到你的遗嘱的原件。

信托公司也可被任命为你的遗嘱执行人。在你身故后，信托公司将向法院申请遗嘱认证，并在获得遗嘱认证之后行使和履行遗嘱执行人的一切权力和义务。

总的来说，重要的是要注意提前规划，这在确保你的企业的长期稳定性方面至关重要。你也应该对你的规划作出持续的审查。

特需信托

特需信托的一个例子是**特需信托机构**（SNTC）管理的、服务于有特殊需求人士的信托。这包括但不限于痴呆症、孤独症、唐氏综合症或其它精神障碍人士。

特需信托机构由社会及家庭发展部提供支持，并由来自法律、医学和金融专业领域的志愿者委员会监督。

特需信托机构的案件管理人（他们接受过社会工作培训）帮助看护人员根据其家属的需求和偏好制定护理计划。当看护人员去世时，护理计划将指导特需信托机构如何为其家属的最佳利益而利用信托基金。对这一切的收费相当合理，且有高额补助。

特需信托机构的信托确保你根据自己的遗嘱、保单和公积金储蓄提名为你的亲

人预留的赠与能够得到保障。由于资金由公共受托人管理，政府也将为这笔钱提供担保。因此，你的亲人的财务事务将得到妥善管理。

特需信托机构还打算尽快推出一项新服务，帮助没有家庭支持的乐龄人士规划他们失去心智能力的情况。这项新服务的客户可以表明他们对未来护理的愿望和偏好，并指定受赠人。或者，他们可以向特需信托机构提供一份名单，列出当其丧失心智能力时特需信托机构应合作的代理人。当他们丧失了心智能力，特需信托机构将帮助执行他们的愿望，并建立一个特需信托机构信托，以便他们的财务事务可以得到管理。

2. 家族财富规划

遗嘱的订立

你可通过订立遗嘱将你的财富分配给你的家庭成员。

遗嘱是一份法律文件，其中列载了你关于在你身故后将如何、由谁以及以何种方式分配你的可支配资产的指示。

一份有效的遗嘱将节省时间和成本，并消除在你身故后你的资产所有权相关的疑问。

根据新加坡法律，如果你年满21岁且同时拥有心智能力，你可以订立遗嘱。

最好是和你的律师咨询后再行订立遗嘱。

在规划遗嘱时，一些重要考量包括：

- 你的宗教信仰
- 公积金款项
- 联名持有的资产
- 保单

由于每个个案都有其独特性，所以在订立遗嘱时，建议你咨询你的律师，以便准

确地立下你的遗愿。

一份妥为起草的、明确地阐明你的意图的遗嘱，可以帮助避免与你的遗产相关的法律纠纷以及维护家庭和谐。

就《穆斯林法律管理法令》下的穆斯林而言，居住在新加坡的穆斯林只能通过符合穆斯林法律的遗嘱分配他们的遗产。

保护财务安全

随着年岁渐长，保护你的财务安全显得重要。

随着生活成本上涨，举债会使得你无法保证财务安全，从而在经济衰退时更容易受到其负面影响。

赌博、互联网诈骗和投资可能会对你的财务安全构成威胁

赌博

赌债将会影响你的财务健康。你的家庭也很可能被你的财务问题拖累。向你的家人和朋友借钱来解决你的赌债会影响你和他们的关系。

如果你从持牌放贷人那里借钱，你可能需要支付行政费用、高额利息和任何迟延还款罚金。

如果你有嗜赌问题, 你可以寻求协助于:



全国预防嗜赌理事会



1800 6 668 668



www.ncpg.org.sg

互联网诈骗

随着智能手机和互联网在乐龄人士中的使用的普及, 他们特别容易陷入通过互联网进行的诈骗陷阱。这种诈骗可能涉及乐龄人士出于各种原因向陌生人转移资金。

你应该保持警惕, 通过互联网请求支付可能不是真实的。

实施网络安全操作将有助于保护你的财务安全。更多信息, 请访问:



新加坡网络安全局



www.csa.gov.sg/gosafeonline

你应当考虑报警的另一种情况是你认为你可能是一桩诈骗案的受害者。

常见的诈骗行为包括冒充政府公职人员, 在这类诈骗案中, 冒充特定政府机关的工作人员的诈骗者可能虚假地指控你犯下特定罪行并要求你提供个人信息 (例如你的银行帐户详细资料) 或要求你向第三方账户转账。



全国预防嗜赌理事会



1800 722 6688



www.scamalert.sg

投资

随着年岁渐长, 你可能再也无法像以前那样从事你曾经做过的工作或挣得同样多的工作。

投资可能是一个可以增加你的财富的有吸引力的方式, 并且带给你更好的财务安全。

但是, 投资有风险。例如, 你的投资价值可能会在经济衰退时缩水。

在将你辛苦赚来的退休积蓄作出投资之前, 请务必咨询合格的财务顾问的意见。

3. 物业所有权 (物业持有方式)

随着时间的推移, 房屋和物业所有权将发生变化, 并可能成为一个错综复杂的问题。

提前准备并了解你可以针对你的房屋所有权做些什么可以帮助你作出更好的规划。

在新加坡, 凡物业拥有超过一名业主的, 其所有权大致分为两类: **共同共有和按份共有**。

所有权类型以及 (如适用) 所有权份额将被清楚地记录在物业的所有权证书中。

当与物业所有权相关的问题出现时, 这将会与你有关。

按份共有	共同共有
所有权人的份额在其身故后将转移给其遗嘱中指定的相关受益人。	全部所有权人对物业享有同等的权益。

按份共有	共同共有
这意味着, 你拥有的物业份额将被转移给你的子女 (如果你在遗嘱中如是指定的话)。	这意味着, 如果任何一名共同共有人身故, 他/她对物业拥有的权益将转移给该物业其余在世的共有人。 即便身故的共同共有人订立遗嘱指定其属意的继承其份额的受益人, 上述转移将仍旧会发生。

了解当前的房屋所有权类型可以帮助你决定是否需要采取任何行动来防范未来的情况。

能够在需要的时候采取行动, 将让你对你的亲人的居住需求感到放心。

类型	按份共有	共同共有
份额	无需同等。	每一名所有权人享有同等权益。
生存者取得权	不适用生存者取得权。 身故的所有权人在物业中的权益转移给其继承人	适用生存者取得权。 一旦物业的一名所有权人身故, 身故的所有权人在该物业中的份额转移给该物业的其他所有权人。

类型	按份共有	共同共有
身故	一旦共有人身故, 物业只能交由身故的共有人的个人代表处理。	一旦共有人身故, 尚在世的共有人有权处理该物业。
转化	如果份额相等的, 则可通过在新加坡土地注册局登记一份声明而将按份共有转化为共同共有。	经由共有权利的分割, 可通过在新加坡土地注册局登记一份声明而将共同共有转化同等份额的按份共有。

除了物业持有方式之外, 如果该物业是抵押贷款购买且尚未付清全款的, 财务考量也应得到适当规划。

在这方面, 除了传统的抵押贷款之外, 另一种选择是反向抵押贷款, 即, 借款人不向金融机构 (FI) 偿付任何款项, 相反地还能从金融机构获得一笔一次性款项或按月支付的款项并继续住在家中。然而, 反向抵押贷款方式在新加坡尚未普及, 因为必须满足某些要求才有资格获得反向抵押贷款, 并且存在失去现有住房的风险。

第四章： 订立合同

合同是我们日常生活的一部分。

我们在许多情况下与其他人订立合同, 不论是看医生、买房子、还是在超市或在互联网上购物。

在与第三方订立合同时, 你应该注意以下几点。



购者自慎 - 让买家自己当心

不要指望卖家能保证他的产品的质量; 买家要检查产品质量——如果买家不这样做, 买家将承担产品可能有缺陷的风险。这被称为“购者自慎”, 这意味着让买家自己当心。

对想要购买的产品, 乐龄人士很难找到相关的信息或知道询问什么问题。一般合同法为买家提供了一些保护, 例如, 卖家对其产品作出误导性陈述的, 买家可以让卖家负责。

此外, 《货物销售法令》规定了货物销售合同中的某些条款, 例如要求货物与其描述相符, 质量令人满意。

在虚线上签名之前要谨慎。

一般来说,一旦你签署了合同,你就要受到它的条款的约束。你不能声称你不知道合同的条款或者你不想签署合同。

即使你在签合同之前没有阅读过合同或者你无法阅读英文,只要你知道你所做的是签署合同,那么这个原则就适用

因此,在你签署任何合同之前,你应该:

- 知道你签的是什么。
- 如果你不能阅读,请要求将文件读给你听。
- 请要求将文件翻译或口译为你能够理解的语言。
- 尽可能寻求法律意见。

最好在你作出以下事项之前寻求法律意见:

- 投资于承诺极高回报且风险却较小的投资计划;
- 签署一份将导致你的房屋被出售或抵押的文件;或
- 购买不适合你的需求且价格昂贵的未经检测的产品。

在非常有限的情况下,你才可以声称你不应受到合同的约束。其中一个例子是一个不识字的人签署了一份文件(例如担保书),而这与他认为他所签署的文件(例如货物销售合同)有很大的出入。在这种情况下,如果他在签署担保书时没有疏忽,那么这个不识字的人就不受担保书的约束。

你是否在自己的自由意志支配下签署合同?

在订立合同之前,乐龄人士经常受到影响和游说。法律承认在某些情况下这种影响和游说可能越界并使合同无效。

胁迫

有时候,一个人可能会由于身体伤害威胁或不适当的商业压力而被迫订立合同。

在胁迫下订立的合同是无效的。

因此,你应该留心你被迫签署你不想签署的合同的情况。

不当影响

当一方不公平地利用另一方因为他们之间的关系而对该方的信任和信心时,会产生不当影响。一方在另一方的不当影响下订立的合同是无效的。

根据法律,在以下关系中可能会发生不当影响:

- 父母和子女
- 受托人和受益人
- 律师和客户

避免成为不当影响的受害者的一个方法是确保在订立合同之前获得独立和充分的法律意见。

违背良心的交易

当一方有意利用另一方来自低收入群体或没有受过良好教育的情况,以不道德的方式进行交易时,就会出现违背良心的交易。

一个可能的违背良心的交易例子是,一个只受过小学教育的乐龄人士租客在没有得到独立的法律建议的情况下被他的房东说服把他的财产以严重低估的价格卖给房东。

与不当影响一样,最好在与谈判能力较强的对手方进行任何潜在的不利的交易之前寻求独立的法律意见。

你的合同是否受到法律保护?

在弱势群体订立合同时,新加坡法律为他们提供了一定的保护。下面提供了一些示例。

1. 《消费者保护(公平交易)法令》(俗称“柠檬法”)列出了具体的不公平交易惯例的清单,并允许消费者针对违反的企业、供应商和贸易商寻求民事救济。新加坡消费者协会(CASE)在其网站上为消费者提供了有用的建议和指导, 网址为 www.case.org.sg/consumer_guides.aspx。
2. 对于保单和其他类似产品,金融管理局要求保险公司提供为期14天的“犹豫期或冷静期”。在这期间,消费者可以审阅并取消保单,并要求在扣除已经发生的体检和其他费用后全额退还保费。金融管理局还为投资产品规定了7天的“冷静期”。这使得投资者可以取消投资而不必承担销售费用或佣金。
3. 通常情况下,企业可能会试图通过加入免责条款来排除或限制他们在合同下的义务和责任。《不公平合同条款法令》通过规定这些免责条款无效的情况来保护消费者,例如,企业的疏忽造成死亡或人身伤害的情况。

第五章： 看护人员急救指南

本章由新加坡红十字会提供，介绍乐龄人士的医疗护理问题。本章旨在为乐龄人士的书护人员提供关于在家中识别、计划和管理紧急事故的基本信息和知识。

作为实施急救的书护人员，请注意你的技能和知识存在限制。当发生紧急事故时，请表明自己的身份、获得许可并解释将要给予的帮助。你的责任始于你到达现场之时，并持续到医疗救护人员到来或伤员恢复。老年患者的急救需求不同于年轻人。更薄的皮肤、更脆的骨骼以及其他因素使得乐龄人士的急救变得更加复杂。



急救介绍

急救被定义为**在医疗救护人员到达之前**对受伤或突发疾病的人施以**即时**的帮助。

急救目的

作为一名急救人员，请记住你要：

1. 在必要时通过实施复苏技能保**住**性命。
2. 通过提供急救以最大限度地减少进一步并发症来**防止**伤情恶化。
3. 确保伤员舒适以**促进**恢复。监测情况，直到医疗救护人员到达。
4. 通过安慰伤员，**给予**舒适和安心。

急救原则和操作

你作为一名急救人员的角色将是：

- 在必要时进行心肺复苏 (CPR) **维持**生命。
- **组织**护理并对伤/病情进行优先级排序。
- 通过拨打995呼叫救护车以**获得帮助**，如果可行的话，要求一台自动体外除颤器 (AED) 和一个急救包。
- **观察并监测**伤员，直到医疗救护人员到达。避免让伤员独处或无人照管。

人身安全

简单观察周边环境和情况,确保所有人都安全,并尽量防止他人受伤。你可能担心受到你所治疗的伤员的感染。为了减少这个可能性,你应该遵循标准的流程:

- 当处理意外事故时,佩戴一次性乳胶手套和医用口罩。
- 保护自己免受锋利物体的伤害。
- 在处理严重出血的情况时,尽可能避免接触血液等体液。
- 在进行人工呼吸时,使用口袋型呼吸面罩或防护面罩。
- 处理完伤员后,用肥皂彻底洗手并处理掉所有使用过的急救用品。

预防性急救

大多数事故或突发疾病出人意料地发生在家里。在大多数情况下,人为错误和疏忽是事故背后的主要原因。这就是为什么预防措施很重要。预防性急救指的是那些为使我们的家庭、社区或工作场所成为一个更安全的地方而作出的努力。它还包括为改变我们的生活方式以尽量减少医疗紧急事故(如心脏骤停或中风)风险而作出的努力。

识别医疗紧急事故

紧急事故是需要立即关注和采取行动的情况。**医疗紧急事故**是需要**立即就医**的突发疾病。你必须识别出医疗紧急事故。总的来说,医疗紧急事故的七个标志是:

1. 突然的或剧烈的疼痛(包括胸痛)
2. 呼吸困难或气短
3. 任何种类不受控制的流血
4. 突然的精神混乱
5. 突然的头晕、麻木、无力或视力改变
6. 咳血或吐血
7. 持续呕吐或腹泻

如果有的话,请保存一份你的亲人服用的所有药物的清单,并附上推荐的剂量和特殊说明。学会操作和使用你的亲人在紧急情况下可能需要的自动体外除颤器、氧气浓缩器、喷雾器或吸入器等医疗设备,并保留一份服务提供商或供应商的联系方式。

对乐龄人士来说,从身心上做好准备也很重要。你需要了解心理健康,并能够识别压力,例如有关事故的频繁重现和噩梦。发生这种情况时,请务必寻求帮助,因为克服这些情绪非常重要。这不仅可以帮助你处理当前的反应,还可以帮助你了解如何应对未来的情况。

应对紧急事故 - 紧急行动计划(EAP)

看护人员需要保持冷静,并在紧急情况下执行行动计划。紧急行动计划包括**初步检查**、**二次检查**和**复苏体位**。

初步检查(D.R.S.A.B.C)

识别危及生命的紧急情况的迹象和症状,以便为救援提供适当的治疗。

1. 评估现场的安全(D代表危险)

确保急救人员和伤员的安全。你应该密切注意受伤的原因,并检查脊柱损伤的可能性。遇有交通事故或高处坠落的情况时,不要移动伤员。

2. 建立反应(R代表反应能力)

确定伤员的意识水平,即,清醒、半昏迷或昏迷。首先,呼唤伤员,看他是否有反应。然后,轻轻拍打伤员的肩膀或手臂,看他是否有反应。如果他没有反应,你可以确定他已经失去了意识。如果伤员面朝下,在情况允许(或者如果你可以让其他人帮助你)的时候,翻动伤员使他面朝上。当移动伤员时,确保他的头部、颈部和脊柱以一次平稳的动作一起移动。

3. 呼救(S代表呼喊)

呼救。你可能会得到一个路人协助你帮助伤员。拨打995,要求紧急医疗服务。

4. 拿自动体外除颤器(A代表自动体外除颤器)

如果附近有自动体外除颤器(AED),那么拿到它并使用在伤员身上。如果附近没有,请找人帮忙到附近的已知地点拿一个自动体外除颤器。

5. 检查正常呼吸(B代表呼吸)

通过观察胸部的起伏来检查伤员的呼吸。完成这个步骤不应超过10秒钟。重要的是认识到喘息不是正常的呼吸,而是心脏骤停的标志。

6. 实施心肺复苏(C代表胸外按压)

暴露胸部以便找到胸外按压的位置。把你的手掌根部放置于伤员胸骨的下半部。把你的另一只手重叠压在第一只手上。将双手的手指交错,并将手指从胸壁上抬起。你需要前倾,以使得你的肩膀位于你的双手和伤员胸部的垂直上方。双手关节伸直,并锁定。利用你的身体重量,向下按压胸部,下压深度在4 - 6厘米。

按每分钟100 - 120次的频率快速用力按压。胸部按压技巧由在胸骨下半部进行连续的、有节奏的按压构成。实施连续的30次一组的胸外按压,直到出现以下情况之一:



- 自动体外除颤器连接到伤员身上并提示你停止心肺复苏。
- 救护人员到达并接管伤员的进一步护理。
- 伤员恢复意识。

二次检查(C.H.E.C.K)

如果伤员正在呼吸，则进行二次检查。这是对伤员的详细检查以探查其他伤害或可能不明显的症状。进行二次检查，你需要做一个从头到脚的检查。这涉及以下内容：

1. 主诉症状(C代表询问)

询问伤员他的主诉疼痛或任何不适。留意任何明显受伤的迹象，或向伤员询问他的感受。询问伤员是否感觉有任何异常。

2. 历史(H代表历史)

应由伤员或目击证人提供事故的叙述，一些伤员可能携带病历。找出伤员是否对任何药物过敏或正在服用药物。如果可能的话，询问他的病史。你也可以询问导致这起事故发生的情况。

3. 检查(E代表检查)

从头到脚检查一遍，看是否有未被发现的伤情。

4. 检查异常(C代表比较)

比较对应两边以发现任何异常。检查伤员是否有任何变形、伤口开裂、触痛和肿胀(D.O.T.S)。

5. 持续监测生命体征(K代表持续)

如有可能，监测伤员的呼吸、皮肤状况、体温、脉搏和血压。

复苏体位



将伤员以复苏体位放置。这通常应用于昏迷但有呼吸的伤员，他的内侧下肢伸直于身后，外侧下肢在身前弯曲。他的肩膀倾斜，以使得他的内侧上肢也在他身后，而他的外侧上肢在身前弯曲。把他的头转向侧面防止舌头阻塞气道。

急救包

每个家庭或工作场所都应该备有急救箱。急救箱旨在处理非紧急事故，并在紧急事故时提供即时护理。急救箱**必须放在所有人都能方便取得的地方**。

所有物品必须定期检查**过期日期**并在使用后立即**补充**。

以下是急救箱的一些常见基本物品及其用途：

物品	数量	目的和用途
吸水纱布10片 (2”x2”)	5	用于清洁/换药/伤口止血
急救基本建议	1	基本的急救信息
绉纱绷带 2捆 (5 厘米)	1	用于固定敷料或提供压力以止血或限制软组织损伤的肿胀
绉纱绷带 4捆 (10 厘米)	1	
一次性手套 (副)	2	保护救援人员免受感染
一次性复苏面罩 (复苏面罩或口袋型呼吸面罩)	1	用于人工呼吸
膏药 10片	2	用于覆盖浅表伤口
眼垫 (无菌)	2	充当眼部伤口的敷料
眼罩	2	用于保护眼睛
防过敏胶带	1	用于固定敷料
手电筒灯/手电筒	1	用于眼部 (或任何其他部位) 检查
安全别针	4	与三角吊索一起使用
剪刀	1	用于切割绷带、敷料或纱布垫
三角吊索 (90厘米x90厘米x129厘米)	4	用于制作吊索或充当压力垫

注意：建议仅在没有供水的地方使用无菌生理盐水。

第六章：
失智症和阿兹海默症

失智症

根据新加坡年长人士身心健康研究 (Wise) 的报告，新加坡每十位60岁及以上的人之中就可能有一人患有失智症，该研究由心理卫生学院 (IMH) 牵头，对将近5000名乐龄人士及其家庭成员进行了访谈。心理卫生学院专家表明，患者数量的增长是由于人口迅速老龄化以及中风、肥胖、糖尿病和高血压的患病率增加，所有这些是失智症的危险因素。2018年，新加坡约有5万人患有失智症，预计这一数字到2030年将翻一番不止。此外，失智症患者的看护者遭受的痛苦和心理问题的水平据报要比其他看护人员高得多。

什么是失智症？

失智症是由脑细胞损伤引起的认知功能丧失，并影响了人们进行日常活动的 ability。“失智症”是描述一系列症状的术语，其范围可以从记忆丧失、混乱到情绪和行为改变。

什么是阿兹海默症？

阿兹海默症是最常见的失智症类型。它涉及大脑的退化，导致进行性发展的神经系统退化。其他类型的失智症包括血管性失智症（当脑血流量减少时形成，通常由轻微中风引起）、路易体失智症（一种名为路易体的异常蛋白质沉积物聚集，导致大脑发生变化）以及额颞叶失智症（在大脑额叶或颞叶神经细胞死亡时发生）。

失智症有哪些症状和体征？

失智症以不同且独特的方式影响个体。取决于发病前的疾病和个人性格的影响。

失智症的10种常见警示信号包括：

1. 记忆力出现问题
2. 无法完成平日熟悉的活动
3. 语言障碍
4. 对空间/地点和时间的感觉失调
5. 判断力失调或下降
6. 追踪事物障碍/错误置放物件
7. 情绪和行为变化
8. 性格变化
9. 失去对爱好和个人活动的兴趣
10. 解决问题和决策能力受损

我老是忘记事情。我是患上了失智症了吗？

我们大多数人会偶尔忘事，比如我们放钥匙的地方或他人的姓名。然而，阿兹海默症或失智症的记忆功能丧失的症状会妨碍日常生活。这比偶尔忘事更为严重。其中一个例子就是忘记你经常走的、熟悉的回家路线。

失智症会家族遗传吗？

随着人口老化，许多人面临亲朋戚友患上失智症的情况愈加普及。但这并不意味着我们会被遗传。因为通过父母基因遗传的风险非常小。患上失智症的几率，通常取决于几个因素的组合，包括年龄、生活方式和基因。

失智症只会影响老年人吗？

不，它也会以年轻病发失智症的方式影响更年轻的人群（65岁以下）。然而，65岁以上人士患上失智症的风险将随年龄增长而显着增加。

有治疗失智症的方法吗？

目前无治愈失智症的方法。然而，有药物可以暂时缓解其症状或减缓个别的退化程度。也提供护理支持，以改善失智症患者、其看护者和家庭成员的生活质量。

我有什么办法可以减少患失智症的风险？

没有确定的方法可以预防老年失智症。然而，通过引导健康的生活方式、定期锻炼和积极参与社交活动，可以充分控制失智症的一些风险因素。

新加坡失智症协会 (ADA) 提供哪些服务和计划？

新加坡失智症协会提供下列服务和计划：

失智症患者 (PWD) 服务：

- **新曙光护理中心 (NHC)** 是失智症日托中心，为失智症患者提供日托服务
- **瑞智互助家庭 (FOW)**，每周三小时的活动，由失智症患者在他们的看护人员陪同下参与
- **乐龄人士喘息看护服务**，失智症患者在家庭中参与有意义的治疗活动
- **新加坡失智症协会咖啡厅**，通过在咖啡厅帮忙以及和公众食客互动的方式从身体、认知和社交方面让失智症患者参与其中

看护者支持：

- **失智症求助热线63770700**，提供看护者支持
- **看护者支持小组**，看护者可从专家提供的支持和分享会以及与失智症相关的信息座谈中受益
- **个案和辅导项目**，与看护者合作，通过心理教育、情感支持、相关服务介绍和转介来识别和了解他们的照顾需求
- **以人为本的家庭干预计划**，为高度紧张的看护者提供护理和行为支持服务

看护者培训：

- 为各种看护者提供有培训项目（课堂讲座、体验式学习、小组讨论、角色扮演），使他们掌握失智症护理的基本技能和知识
- 家庭看护者培训计划 (FCTP)
- 为外国家政工人 (FDW) 举办的失智症护理培训研讨会
- 为不同能力水平的专业护理人员提供的培训

社区参与：

- 通过论坛、讲座、展览、路演和社区活动（如艺术和失智症活动以及回忆咖啡厅），我们致力于打造一个包容失智症的社会

第七章：

Certis OK! 居家感应监护系统

本章由策安(Certis)的健康护理服务提供。

你知道乐龄人士**在家受伤比在户外受伤的比例更高吗**?乐龄人士在家中受伤,六成是由于意外/环境事故(滑倒、绊倒或者黑暗环境)造成的,这是可以预防的。*

你是否独居,且不时需要帮助呢?

你是否有行动障碍,且担心如果你独自在家时发生问题而你却无法得到帮助呢?

Certis OK!居家感应监护系统

Certis OK! 居家感应监护系统是一项经济实惠且非侵入式的乐龄人士监控解决方案,可确保你独自在家时全天候为你提供快速及时的支持。通过安装在你家中的便捷传感器设置以及智能AI系统的后盾支持,它可以监控你在家中的活动趋势和移动。紧急按钮可让你随时寻求帮助。系统中没有使用摄像头,因此你的隐私受到100%保护,你可以在家中自由活动,享受生活。在紧急时刻,只需按一下按钮即可得到所需的帮助。

为什么选择Certis OK! ?

发表在新加坡医学杂志(2009年)上的一项新加坡国立大学医院(NUH) 的研究显示,在720名年龄65岁及以上的患者中,将近**六成**的乐龄人士受伤案例是发生在家中的。该研究还发现,摔倒是造成外伤的主因,占八成以上。

我们都知道,当周围没人时,立即寻求帮助有多重要。如果发生意外/事故而你又独自在家且没有任何帮助,Certis OK!确保你可以通过其监控和反应服务迅速获得关注和照料。你可以在家中继续你的日常活动和独立生活方式,因为你知道自己能够在需要的时候随时寻求帮助。同时,它还可以让你的至亲安心并得到你的健康保证,特别是在你已经年满65岁且独自生活的情况下。

- 赋予你独自居家安老的信心,让你在家中获得更多自由
- 让看护人员和子女安心,你在家中安全无忧
- 如果你需要任何帮助,可即时通知到你的至亲/护理人员
- 全天候联络和联络中心
- 在必要时快速反应、为你提供帮助
- 非侵入式 - 不使用摄像头,以确保100%的个人隐私

Certis OK!是如何运作的?

Certis OK!易于使用,只需要简单的一次性安装。该系统由各种传感器和智能AI 主机构成,可监控活动和不活动情况,并根据后端智能程序检测活动异常。如果长时间未检测到你的任何活动或者你按下紧急按钮,系统会立即向指定的至亲发送短信提醒,以便他/她和你检查确认。

如果没有收到至亲的回复,我们的联络中心将会收到警报,而策安健康护理人员将被派往你的住所以提供协助。

这使得你的至亲或看护人员能够安心工作、继续他们的日常生活,并使你在家中享受舒适的高品质生活。

我需要安装什么?

移动感应器



移动感应器使用红外线来检测你家中的活动。

建议在卧室、起居室和厨房安装移动感应器,分布在家中的不同区域。这使得系统能够更准确地监控你的活动或不活动情况,并在必要时提醒你的至亲/看护人员。

大门感应器



大门感应器依靠使用磁铁来检测家中大门的打开和关闭的情况。

大门感应器将安装在住宅大门的上方,使系统能够识别你何时出门。

网络机



网络机作为把通过移动感应器、大门感应器和紧急按钮收集的信息传输到由我们的全天候联络中心话务员监控的系统的门户。

紧急按钮



紧急按钮是一种电子设备,专为你在紧急情况下发送警报而设计,以便尽快向你提供即时帮助。

它是便携式的,你在家时可以戴在脖子上或者放在口袋里,以便触手可及、随时使用。

烟雾探测器 (可选项)



本着为你创建智能家居的愿景,你还可以选择安装烟雾探测器并集中连接到Certis OK!网络。如果你的烟雾探测器在任何时间被触发,则会向我们的联络中心发送警报,以便在必要时通知新加坡民防部队。

在遇险时我该怎么办？

在你需要帮助时，只需按下紧急按钮。

启动紧急按钮/大门感应器后会怎么样？

在按下紧急按钮后，你的至亲/看护人员将立即收到短信通知，并收到你已按下紧急按钮的提醒。如果需要，我们将及时启动并派出训练有素的策安健康护理人员为你提供帮助，确保在需要时快速反应。

策安健康护理人员由经验丰富的联络中心话务员和合格的医疗保健专业人士组成，他们在医疗保健领域拥有多年的专业经验。他们致力于提供高质量的家庭保健援助，并拥有相关的适当技能为你提供最好的服务。

Certis OK!有什么配套？

为满足不同需求，我们提供各种购买配套，最低每天只需付费33分！

欢迎联系我们，我们的团队将为你提议如何最好地为你提供协助。

我该如何订阅？

欲知详情，请致电**6268 3133**或发送电子邮件至**healthcare@certissecurity.com**。

certis

**WORRIED TO
BE HOME ALONE?**
It's **OK!**

Certis OK! Home Monitoring & Response Services
*is the elderly monitoring solution that ensures total care for you
when you are alone.*

BENEFITS

- Enjoy greater freedom at home
- Reassure relatives of your well-being
- 100% privacy – No CCTVs

Certis OK! Components:

- Motion sensor**
Placed around the house to monitor activity
- Gateway**
Main control unit of Certis OK! system
- Distress button**
Worn by elderly relative in case of emergencies. When pressed, an alert will be sent to your appointed next-of-kin.
- Door sensor**
Placed at the entrance of the home to monitor entry / exit from home.

Devices shown are for illustration purposes only.

To find out more:

Call: **6268 3133**
Email: healthcare@certissecurity.com

*资料来源:《更多的乐龄人士在家中而非户外受伤》，海峡时报，家庭版（2010年4月9日，星期五）

第八章： 乐龄人士公路安全

本章由新加坡公路安全理事会提供。

随着年龄的增长,退化的视觉和听觉,可使你不经忽视周遭的公路危险事项。



✓ 公路安全核对表



时刻保持警觉。
请时刻注意其他公路使用者、行人、以及所有迎面而来的交通状况。



穿鲜艳的衣服,
引起其他公路使用者的注意。

✓ 公路安全核对表



远离公路危险。
请避免在停止的车辆前方以及中间过马路。

不要在没有注意交通状况的情况下, **随意**地冲过马路。



过马路时,请**举手**向驾驶人示意。



务必**使用人行道**,例如,天桥、地下道、斑马线或有信号控制的交通灯。

遵守交通信号灯。
不要在“红灯”出现或“绿灯”在闪烁时过马路。



务必**使用步行道以及人行道。**



不要在路的转弯处过马路。这是很危险的,因为你看不到迎面而来的车辆。

有用的联络号码

如果你需要帮助, 请你大胆地通过以下任何途径寻求帮助。

有用的联络方式	联络对象	联络号码
救护车服务	亚历山大医院	6472 2000
	樟宜综合医院	6788 8833
	心理健康研究所	6389 2000
	邱德拔医院	6555 8000
	竹脚妇幼医院	6225 5554
	国大医院	6779 5555
	黄廷芳综合医院	6716 2000
	非紧急救护车服务	1777
	新加坡民防部队紧急救护车服务	995
	新加坡综合医院	6222 3322
	陈笃生医院	6256 6011
	新加坡红十字会 (紧急救护车)	6337 3333
中央公积金局 (CPF)	公积金局电话服务中心 (公积金咨询)	1800 227 1188
新加坡消费者协会 (CASE)	新加坡消费者协会热线	6100 0315

有用的联络方式	联络对象	联络号码
乐龄人士看护机构	护联中心 (AIC)	6603 6800
	新加坡银丝带组织	1800 650 6060
警方 / 新加坡民防部队 (SCDF)	警方紧急热线	999
	警方热线 (一般查询)	1800 255 0000
	新加坡民防部队紧急消防服务	995
新加坡红十字会	家庭监测辅助服务 (HoME+) 或独居乐龄人士的老年援助	6664 0500
德士热线	康福德士电召服务	6552 1111
	豪华德士服务	6552 2828
	SMRT 德士服务	6555 8888
	德运德士服务	6555 3333
特需受益人信托服务	特需信托机构 (SNTC)	6278 9598

虐待 – 求助电话

虐待类型	联络对象	联络号码
虐待	社区关怀热线	1800 222 0000
	警方	999
	反家暴专业家庭服务中心:	
	· PAVE	6555 0390
	· 老人保护服务中心	6449 9088
	· 关怀家暴援助中心	6476 1482
赡养父母	赡养父母仲裁庭	1800 258 5128
反欺诈	全国罪案防范理事会:反欺诈热线	1800 722 6688

各区法律诊所*

各区法律诊所	联络对象	联络号码
中部地区	新加坡管理大学法律援助中心 (由瑞信德拉詹梅农基金会赞助)	6828 1951
	天主教律师协会	6801 7494
	静山民众俱乐部	6458 8222
	亨德申民众俱乐部	6271 0168 6272 1900
	加冷民众俱乐部	6298 4582
	牛车水民众俱乐部	6222 3597
	法律协会法律援助服务	6536 0650
	白桥社区中心	6299 0565
	波东巴西民众俱乐部	6280 1182
	女皇镇社区中心	6474 1681
	拉丁马士民众俱乐部	6273 5294
	苏丹清真寺(回教法)	6293 4405
	黄埔民众俱乐部	6254 7060

各区法律诊所	联络对象	联络号码
东北地区	布莱德岭人民行动党社区基金会和社区中	6281 1050
	Jamiyah 法律诊所 (回教法)	6743 1211 转26
	一站服务 @ 巴耶利峇	6289 0115
	巴西立东民众俱乐部	6584 2840
	白沙依莱雅民众俱乐部	6583 1220
	榜鹅民众联络所	6387 1833
	榜鹅绿洲站居民委员会	无预约:第一个星期 一晚八点;最后接受 登记:晚八点三十
	盛港民众俱乐部	6312 5400
西北地区	武吉班让第二分区居民委员会	6760 0609
	忠邦民众俱乐部	6758 8258
	哥本巴鲁民众俱乐部	6457 7379
	法律协会法律援助服务	6536 0650
	成邦大伯公宫	9780 1167
西北地区	乌鲁班丹民众俱乐部	6463 7333
	兀兰民众俱乐部	6368 9938

各区法律诊所	联络对象	联络号码
东南地区	芽笼 (西) 民众俱乐部	6748 3024
	甘榜景万岸公民咨询委员会	9730 1660 (工作日下午2-5点)
	法律协会法律援助服务	6536 0650
	马林百列民众俱乐部	6346 4900
	实乞纳民众俱乐部	6449 8040
西南地区	裕泉民众俱乐部	6562 4066
	直落布兰雅民众俱乐部	6271 9602
	法律协会法律援助服务	6536 0650

* 摘自新加坡超过60间免费法律诊所，以列入65岁及以上年长居民比例较高 (根据新加坡统计局2015年综合住户调查) 的居住区。

法律文件 – 联络对象

法律文件	联络对象	联络号码
持久授权书	公共监护人办公室	1800 226 6222
预先医疗指示 (AMD)	预先医疗指示注册处 预先医疗指示表格可在 www.moh.gov.sg下载	6325 9136

失智症问题- 联络对象



求助热线:



6377 0700



info@alz.org.sg

服务时间

周一至周五, 早九点 - 晚六点

请你支持, 并在社交媒体上关注我们

网站 : www.alz.org.sg
面簿 : [/alz.org.sg](http://alz.org.sg)
Instagram : [@alz.org.sg](https://www.instagram.com/alz.org.sg)
推特 : [@alz_sg](https://twitter.com/alz_sg)

支持单位

关于瑞信德拉詹梅农基金会

瑞信德拉詹梅农基金会是一家在新加坡注册成立的慈善与资助型公益组织, 作为瑞信德泰乐信律师事务所及瑞信德集团公司从事慈善事业的企业基金会。基金会使得集团能够以更有组织以及更可持续的方式开展慈善活动。成立于2015年, 基金会寻求在企业与法律互助组织中树立、激励并鼓励回馈社会的慈善文化。

www.rhtrajanmenon.foundation

关于瑞信德泰乐信律师事务所

瑞信德泰乐信律师事务所引以为豪的是能够在本地送达国际水准的法律服务。通过我们作为泰乐信律师集团以及泛亚团队的成员身份, 我们在新加坡为客户提供遍及亚洲、中东、欧洲和美国的40多个办事处的1,700多位法律专业人士形成的服务网络。我们同时也是Interlex集团(一个全球律师事务所网络)在新加坡的唯一成员。

www.rhtlawtaylorwessing.com

关于瑞信德控股

瑞信德控股是一家具有前瞻性的企业解决方案提供商, 提供完整的专业服务以帮助企业应对他们的商业生命周期的不同阶段, 包括初创企业、中小企业、上市公司以及跨国公司。我们的总部位于新加坡, 在香港、马来西亚和印度尼西亚设有办事处和联盟机构。我们希望通过坚持最高标准的商业惯例、治理守则、环境责任和员工关怀来服务于社区。瑞信德控股是新加坡领先且充满活力的专业服务集团——瑞信德集团的一员。

www.rhtholdings.com

关于社会及家庭发展部

社会及家庭发展部 (Ministry of Social and Family Development, 简称 MSF) 的使命是, 培养坚韧灵活的国民特性、强化家庭凝聚力、建立一个充满关怀的社会。

身为社会及家庭发展部专业团队的一份子, 我们抱着以民为本的热忱为人民服务。我们推动一系列政策、社区基础设施、各种活动和服务, 为新加坡打造“心件”工程。通过这些努力, 我们希望培养国民与家庭的韧性及适应力, 并且积极协助国人为自己和家庭实现梦想与抱负。

www.msf.gov.sg

关于新加坡人民协会

新加坡人民协会 (PA) 是一个成立于1960年7月1日的法定机构, 其宗旨是促进种族和谐和社会凝聚力, 并作为政府与人民之间的桥梁。我们为新加坡各界人士提供广泛的社区活动和志愿者服务机会。我们的网点包括1,800多个基层组织 (GRO)、100多个民众俱乐部、5个社区发展委员会、国家社区领袖学院以及水上探险组织。

www.pa.gov.sg

关于新加坡赛马博彩管理局

新加坡赛马博彩管理局成立于1988年, 是财政部旗下的法定机构。作为一个基础深厚的捐赠型机构, 赛马博彩管理局与利益相关者和合作伙伴密切合作, 为艺术、社区发展、教育、保健、社会服务和体育等领域中广泛多样化的有价值的项目提供支持。基于这些项目, 赛马博彩管理局通过给弱势群体带来希望并改善新加坡所有人的生活助力于社区提升。

赛马博彩管理局的捐赠款来自新加坡博彩 (私人) 有限公司 (赛马博彩管理局的子公司) 的博彩业务和新加坡赛马公会 (赛马博彩管理局的专属公会) 的盈余以及赌场收取的入场税。赛马博彩管理局还确保新加坡博彩 (私人) 有限公司和新加坡赛马公会以对社会负责任的方式开展业务, 以提供博彩的安全可靠途径并打击非法赌博。

赛马博彩管理局的目标是帮助在新加坡建立一个繁荣的社会。我们希望激发积极的改变,为建设一个包容型、富韧性并充满活力的社区做出贡献,同时培养一个充满爱心和同情心的民族。

www.toteboard.gov.sg

关于新加坡道路安全理事会

新加坡道路安全理事会 (SRSC) 于2009年12月9日由内政部 (MHA) 成立,由交通部 (MOT)、陆路交通管理局 (LTA) 和其他道路安全利益相关方鼎力支持。理事会通过赞助和捐赠自筹资金。理事会的目标是促进地方当局和机构之间更密切的合作,以便在所有道路事故预防活动中采取统筹行动,特别是通过宣传、培训和公共教育的方式展开。

www.srsc.org.sg

关于新加坡管理大学法律援助中心

作为司法系统的一名利益相关者,新加坡管理大学 (SMU) 法律援助中心自2007年新加坡管理大学法学院设立以来通过各类法律援助项目在法学院学生当中倡导公益服务文化。

该中心成立于2013年,以彰显新加坡管理大学法学院对提供无偿法律援助的坚定承诺。它还负责所有的公益服务项目,包括在新加坡管理大学开办法律诊所、组织和主办提高公益服务意识的各类活动。在区域内,新加坡管理大学法律援助中心与亚洲各所大学合作,提高区域内学生的公益服务意识。

<https://pbc.smu.edu.sg/>

关于新加坡红十字会

新加坡红十字会是一家本土人道主义机构,自1949年以来致力于减轻人类痛苦、保护生命和尊严以及应对紧急事件。我们通过我们的献血者招募计划、残疾人士之家和日间活动中心、护送服务、家庭生活援助、乐龄援助和社区急救为弱势群体提供服务。另外,我们也通过培训学院、志愿者和青年发展计划建立社区韧性复原能力。国际方面,我们通过动员志愿者和展开各种人道服务帮助受灾害影响的社区,将捐助团体给予的援助转化为救助、恢复、复原和重建工作。

www.redcross.sg

关于人民行动党社区基金会

人民行动党社区基金会(PCF)是由人民行动党(PAP)于1986创立的慈善机构。人民行动党社区基金会致力于通过提供教育、福利和社区服务来培育多种族、公平、公正和包容的社会。

它通过PCF Sparkletots提供学前教育服务,这是新加坡最大的学前教育运营商,拥有超过360所幼儿园。它还通过PCF Sparkle Care运营乐龄人士护理中心。人民行动党社区基金会乐龄人士护理中心(简称PCF Sparkle Care)是一家综合性乐龄人士护理中心,为身体虚弱且需要在白天他们的亲人工作时接受护理的乐龄人士提供基于社区中心的护理服务。乐龄人士护理中心提供以下服务:失智患者日间护理、疗养日间护理、社区康复和中心护理。

www.pcf.org.sg

关于新加坡汽车协会

成立于1907年,新加坡汽车协会是新加坡领先的汽车协会,为会员提供道路援助服务、生活方式福利和特权。新加坡汽车协会代表着我们会员的利益,为驾驶者发声,充当驾驶者和新加坡当局之间的桥梁。隶属于国际汽车联合会(FIA),新加坡汽车协会的会员在海外驾驶时可以享受相同水平的驾驶便利。作为道路安全的大力倡导者,汽车协会于2015年设立了新加坡汽车协会学院,旨在为司机提供以安全为重点的后基本专业培训。

www.aas.com.sg

关于策安(Certis)

策安集团是新加坡最大的安保机构,拥有60年历史,提供全方位综合服务,包括从辅助警察到“一站式解决方案”的人身、信息技术和数据安全服务。策安集团还是非安保服务的领先供应商,从设施管理到向提供全天候家庭护理支持服务的健康护理支持服务提供业务流程外包和培训,以促进居家安老。

www.certissecurity.com

关于特需信托机构

特需信托机构(SNTC)是新加坡第一家非营利性信托公司,致力于为有特殊需要的人群提供经济实惠的信托服务。自2008年成立以来,特需信托机构为500多名特殊需求者的家庭为他们预留的财务资源提供保障。特需信托机构得到了社会及家庭发展部以及公共监护人办公室的支持。

www.sntc.org.sg

关于新加坡失智症协会

新加坡失智症协会成立于1990年, 鉴于日益关注失智症人士、其家属与照护者的需求而组成的。通过我们的工作, 协会希望能提高国人对失智症的意识并减少他们的偏见; 促使社会群众更加包容失智症人士; 而作为优质失智症护理的领导者, 持续支持失智症人士与他们的家属。

www.alz.org.sg

关于新加坡行善运动

新加坡行善运动 (SKM) 是一个旨在推广善举的协会, 以营造一个更富有善心和更宽厚仁慈的社区。它旨在影响并提高优良社会行为和善意的水准。

新加坡行善运动深入接触学前和幼儿园的孩子, 并与教育部密切合作在校园里灌输善意价值观。它还培育并鼓励社会自发组织发启、展示和分享善举。新加坡行善运动欢迎与那些在创造一个更富善心的社区和工作环境时对善意和宽厚产生共鸣的个人和机构建立合作关系。

www.kindness.sg

官方赞助商

关于周大福慈善基金(新加坡)

周大福慈善基金是由郑裕彤博士及其家族成员于2012年创立的私人基金会, 而周大福慈善基金(新加坡)则成立于2016年。周大福慈善基金(新加坡)致力与不同的非牟利慈善团体合作, 藉着拨款支持慈善公益项目, 为社会上有需要的群体提供资源及发展机会, 提升个人能力, 累积社会资本, 期望可推动社会持续发展。

周大福慈善基金(新加坡)所资助的项目涵盖不同范畴, 包括教育及培训、精神健康、社区服务、医疗卫生、儿童及青少年服务、长者创龄项目及紧急援助等。近年更积极与非牟利慈善机构、学术机构、甚至其它家族基金会等合作, 使有需要群体获得即时和持续的帮助。

www.ctfcf.org

关于全球印度基金会

全球印度基金会 (GIF) 是位于新加坡的一个非营利组织, 成立于2002年, 现在已发展成为一个国际性的机构。全球印度基金会正致力于基层工作以达成从社区中心到邻里民众俱乐部等新加坡各层面的融合。全球印度基金会不仅搭建与社区中心和邻里民众俱乐部之间的桥梁, 也通过若干社会文化活动持续进行融合工作。

www.globalindianfoundation.org

编著者

《自在的你》是集一群富有奉献精神的志愿者的辛勤工作之所成。

瑞信德拉詹梅农基金会特别感谢以下人士：

瑞信德泰乐信律师事务所

**Amita Dutt, Kaylee Kwok, Michelle Woodworth,
Nandakumar Renganathan, Nandhu, Rashik Omar,
Sandra Han and Vernon Voon**

新加坡红十字会

Ambrose Lee

