



caregivers alliance  
limited

## 照顾者互助培训课程 (C2C)

您是一位  
照顾者吗？



精神疾病 | 失智症  
青年照顾者 | 饮食失调症

了解您的亲人，成为更好的照顾者！

PRESIDENT'S  
VOLUNTEERISM &  
PHILANTHROPY  
*awards*  
2021

CHARITY  
TRANSPARENCY  
AWARDS 2022

CHARITY  
TRANSPARENCY  
AWARDS 2019

CHARITY  
GOVERNANCE  
AWARDS 2019

# 在 2022 年 7 月进行的一项 CAL-Milieu 调查中，每两名照顾者就有一名反映“大部分时间”感到压力。

照顾者并不单指生活在同一个家庭的家庭成员。如果您关心患有心理健康状况的人，无论他是家庭成员、亲戚、朋友、伴侣、邻居或同事，并在情感、体力，及/或在经济上支持他们，您就是一名照顾者。

我们全额资助的《照顾者互助培训课程》将帮助您获得有关心理健康的知识、学习自我照顾以更好地应对，并预防照顾者倦怠。在课程结束时，您将提高解决问题和沟通的能力，并与其他照顾者相互支持，让您在陪伴亲人安享晚年时为他们提供最佳的生活质量。

课程的形式包括照顾者们的经验分享，并由CAL职员及身为照顾者的义工导师主讲。我们每年开办60多个课程，以在线或实体进行。截至 2022 年 11 月，已有超过 7000 名照顾者从课程中获益。



# 精神疾病照顾者互助培训课程

12周的精神疾病照顾者互助培训课程（C2C-PMHI）是CAL标志性课程。

照顾者们通过课程能深层了解精神疾病，学习自我照顾、沟通技巧、建立复原力、倡导和接触社会资源，以便更好地照顾亲人。

课程为期**十二**周，每周一次**两个半**小时。

## 学习目标

- 1 全面看待精神疾病与照顾旅程
- 2 危机处理
- 3 精神疾病的种类
- 4 大脑的研究与药物
- 5 解决问题的技巧
- 6 同理心
- 7 沟通的技巧
- 8 康复
- 9 重建
- 10 自我照顾的重要性
- 11 社会标签与精神健康倡导

参加了C2C-PMHI后，我和女儿的关系有很大的改善。您必须了解亲人的世界；试着走进去吧。有了您的支持和同理心，您的亲人也会对你们之间的感情产生信任和信心。



**Prashant Pundrik**  
照顾患有忧郁症的女儿

# 失智症病患照顾者互助培训课程

失智症是影响大脑功能的病症。对失智症患者而言，及早发现症状将为他们和家人提供正面的影响。

课程为期**八周**，每周一次**两个**小时。

## 学习目标

- 1 介绍失智症和危机应变措施
- 2 了解大脑、药物、和营养
- 3 打造适于长者的住家
- 4 为失智症患者设身处地
- 5 用耳朵、眼睛、心与亲人交流
- 6 自我照顾、理解照顾计划
- 7 了解康复和运用资源

家人是我的力量，所以我想为他们全力以赴。我相信建立一个敞开心扉分享的平台有助于培养一个充满同理心和相互理解的社会。



**Cityruth Cocoanna Christian (江美玲)**  
照顾患有失智症的家公

# 青年照顾者

(年龄范围：15-35岁)

青年照顾者是指照顾患有精神疾病的亲人或朋友的青少年。他们也可以是校园里的同辈支持者。

课程为期**八周**，每周一次**两个**小时。

## 学习目标

- ① 全面看待精神疾病与照顾旅程
- ② 常见精神疾病的种类
- ③ 解决问题的技巧
- ④ 同理心
- ⑤ 沟通的技巧
- ⑥ 康复
- ⑦ 自我照顾的重要性



这旅程不是一帆风顺，总会有起有落。有时候会遇到困难，您就扮演聆听者的角色。为了增强知识，更好照顾我的朋友，我参加了C2C-YCG课程。我希望C2C能持续进行，因为它有助于让学校成为更安全的学习环境。

**Muhammad Danial Bin Asri**  
照顾患有忧郁症的朋友

# 饮食失调症照顾者互助培训课程

饮食失调症照顾者互助培训课程改编自 CAL 的核心 C2C-PMHI 课程，同本地著名医院竹脚妇幼医院 (KK Women's & Children's Hospital) 联合开发。

课程包括了解饮食失调症，例如厌食症、暴食症、狂食症，以及相关精神疾病——忧郁症、焦虑症和强迫症。课程的亮点是它以工作坊形式进行，参与者与主讲嘉宾能够相互分享经验。

课程为期 **十二** 周，每周一次 **两个半** 小时。

## 学习目标

- 1 介绍饮食失调症
- 2 危机处理
- 3 精神疾病的种类
- 4 大脑的研究与药物
- 5 解决问题的技巧
- 6 同理心
- 7 沟通的技巧
- 8 康复
- 9 重建
- 10 自我照顾的重要性
- 11 倡导

起初，因为我对饮食失调的知识极少，所以感到迷惘。多亏C2C学员和亲人的分享与鼓励，我现在能更积极陪伴我的朋友走向康复之路。

**Denise Soon Yi (孙伊)**  
照顾患有饮食失调症的朋友





# 从参与到赋能

从参与到赋能（英文简称 E2E）团队与人民协会（英文简称 PA）和国家福利理事会（英文简称 NCSS）联手合作成立以社区为基础的照顾者支持小组。目前这些小组设立在义顺东、凤山、武吉甘柏、丰加、亨德申-杜生以及淡滨尼。

若您是CAL照顾者互助培训课程的毕业生，并希望与住在您社区内的照顾者共同前进，请发电邮联络我们的 E2E 团队 [e2e@cal.org.sg](mailto:e2e@cal.org.sg)。

## 学习目标

小组为期一年，每月聚会一次。以下是首五项题目

- ① 支持小组的用意
- ② 理解和管理情绪
- ③ 照顾者倦怠与自杀念头
- ④ 建立康复力
- ⑤ 充满意义有目标的人生



# 立即与CAL联络吧！

请上 [www.cal.org.sg/c2c](http://www.cal.org.sg/c2c) 线上报名，或扫描二维码。  
您也能通过 6460 4400 与我们联系。

照顾者联盟（简称 CAL）是新加坡唯一致力于为照顾患有精神疾病与失智症患的照顾者提供辅助的非营利机构。

## ★ 获颁奖项

- Charity Transparency Awards 2022
- President's Volunteerism & Philanthropy Awards 2021 (PVPA)
- Charity Governance Awards 2019
- Charity Transparency Award 2019
- Outstanding Award - Wofoo Asian Award for Advancing Family Well Being 2014 (Shanghai)
- Mentions - World Association for Social Psychiatry (WASP) jubilee Conference 2014 (London);  
World Association for Psycho-Social Rehabilitation (WAPR) 2015.

CAL 是授权的公益机构 (IPC)。这代表 CAL 属于非营利性性质，捐赠者能申请捐赠金额 2.5 倍的税收减免。



扫描这里 报名 C2C 课程



## CAL 总公司

491-B River Valley Road, #04-04,  
Valley Point Office Tower S248373  
电邮: [general@cal.org.sg](mailto:general@cal.org.sg) | 电话: 6460 4400

## 照顾者支持中心

Institute of Mental Health (Block 1 Lobby),  
Buangkok Green Medical Park  
10 Buangkok View, S539747  
电邮: [emailcentral@cal.org.sg](mailto:emailcentral@cal.org.sg)  
IMH CSC 求助热线: 6388 2686 / 6388 8631

## 求助热线

西区: 97207590 & 97707996  
中区: 97298628 & 98267115  
东区: 97369170

\*求助热线从星期一开放至星期五，  
早上9点至下午5点（除了公定假日）。

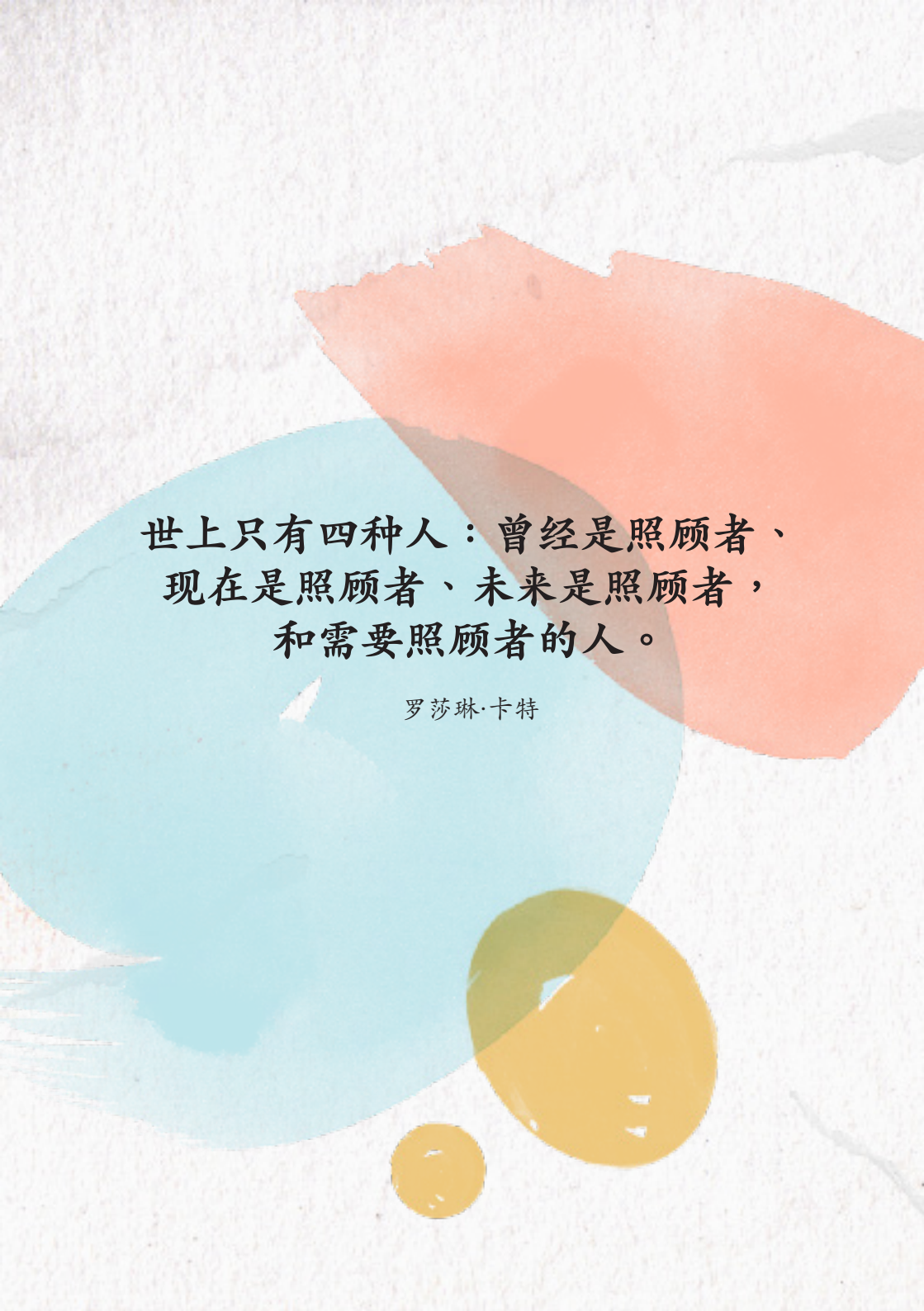


关注我们的最新资讯！



Caregivers Alliance Limited | [calsingapore](http://calsingapore.com)





世上只有四种人：曾经是照顾者、  
现在是照顾者、未来是照顾者，  
和需要照顾者的人。

罗莎琳·卡特



caregivers alliance  
limited

[www.cal.org.sg](http://www.cal.org.sg)



Follow us for updates!



Caregivers Alliance Limited | [calsingapore](https://www.calsingapore.org)