

我们的故事

新加坡60岁及以上的老年人中,每十名就有一位患有失智症。人们的寿命逐年增加,人口也随着走向老龄化的趋势,失智症病例预计将在2030年增至三倍。因此,为了提高大众对失智症的了解,并让更多人积极参与预防工作,我们的邻里计划至关重要。天天康龄计划(AWE)鼓励大家积极面对老龄化。思维科学中心进行的一项研究发现,只要大家尽早进行心理社区预防活动,可助于延缓认知能力的退化,并降低患上抑郁和焦虑症的风险。因此我们基于研究,推广了一项全面社区计划 – 天天康龄。

成为我们的社区活动参加者吧!

若您想了解如何改善生活方式与健康地老龄 化,现在就询问已实行'天天康龄'计划的邻里联 络所或社区服务中心。我们友善的社区志愿者 接受了正规训练,并已分布到各个中心准备每 周传授知识与实行延缓认知能力退化的各项活 动。我们欢迎您报名参加您感兴趣的各项活 动,并从中学习新知识与结交新朋友!

志愿者招募

如果您对积极老龄化的社会运动充满热忱,并希望能为社区里的老年人出一份力、我们欢迎您成为我们的志愿者。志愿者们需符合以下列点:

- 能以英语或华语沟通自如
- 喜欢与老年人相处互动
- 能全力配合各自邻里联络所或社区服务中心 的每周例行活动



随着我们与更多邻里联络所和社区服务中心合作并扩大规模,我们需要更多的志愿者来为各个社区老年人组织定期的'天天康龄'活动。请与我们的社区伙伴联系,以了解更多信息。若有新的社区伙伴,我们将及时更新网上的信息资料。请随时查询 mindsciencecentre.sg

'天天康龄' 社区伙伴	联络方式
武吉知马民众俱乐部	audreywong29@yahoo.com.sg
友诺士民众俱乐部	pa_eunoscc@pa.gov.sg
光明山普觉禅寺	6849 5339 joyousheart@kmspks.org
玛丽蒙民众俱乐部	6451 5955
女皇镇民众联络所	6474 1681
RSVP 新加坡	vlc@rsvp.org.sg
淡滨尼-昌加特民众俱乐部	iarashid@hotmail.com



'天天康龄'的社区活动 (免费)

思维科学中心致力于将研究结果转化为有效的社区活动。现阶段实行的活动有:健康教育、日常运动、正念练习、怀旧画作与音乐赏识、园艺疗愈、合唱团、疗愈森林漫步等等。这些活动有助于培养坚韧的心智,并促进人与人之间的社区交流。通过健康老龄化,我们能够延缓失智症,并提高老年人的生活质量。



'天天康龄'网站课程

'天天康龄'网站课程已向公众开放。课程将传授关于老龄化的相关知识,如:失智症,护理、生活管理方式、中风和抑郁症。志愿者们将会透过网上教学培训基础知识。有兴趣的志愿者在正式参与社区活动前,可以随时进行培训,以获得知识与技能。

课程	全额费用(包含 8% 消费税)	NSA津贴后的费用*
全套课程**	S\$250.30	S\$134.40
生活管理课程	S\$117.10	S\$62.90
单项课堂	S\$33.30	S\$17.90

^{*}适用于50岁及以上的新加坡公民。

^{**}全套课程将包括6项课堂以及2个正念意识实践课堂和1个医疗保健专业人员的讲座。



订阅我们的电子资讯月刊

思维科学中心是国立大学医学组织的卓越中心,也是新加坡国立大学医学院心理医学系的学术研究中心。 现在就扫描二维码,以获取思维科学中心的最新消息与活动!

请扫描二维码支持我们的项目

中心是依靠慈善捐款得以运行无忧。 我们集力于研究如何建立起更坚韧的 心智,加强认知能力与保持身心健 康。这些努力已经造福了7600多名 老年人、医护工作者和年轻人。





Mind Science Centre



Yong Loo Lin School of Medicine





mindsciencecentre.sg



pcmbox6@nus.edu.sg

© 2023 思维科学中心













