



S3的宗旨是为所有中风康复者、看护人及义工们提供有关康复与护理的相关训练和计划。中风康复者在复原的过程中极需旁人的关怀与支持，特别是看护人更扮演了举足轻重的角色。“重新学习，重拾活力”康复活动(R.E.A.L.)是一项经严谨策划的辅导计划。其目的是结合公众的力量，给予康复者和看护人更多支持与信心，让他们在艰难的过程中保持与外界接触，感受到社会的关怀，从而获得更好的生活品质。因此，我们鼓励所有康复者能在出院后尽快加入S3，了解到自己不是孤立的。



费用:

所标费用为每次活动(3小时)

全费

\$30

CHAS卡

\$6 (只限CHAS蓝色卡及橙色卡)



CHAS 蓝色卡



CHAS 橙色卡

公共援助卡

免费



6473 3500

info@s3.org.sg

欢迎加入成为S3会员或义工。

中风康复者援助中心(S3)是新加坡首个为中风康复者及看护人创办的专业护理中心。我们深信唯有在大众的支持和帮助之下，中心才能克服困难，迈向目标。因此我们希望各位能慷慨解囊，以行动支持康复者。您可直接将捐款以支票形式寄来，收款人请写明：Stroke Support Station Ltd，并寄至下列地址：

Stroke Support Station, Enabling Village,
20 Lengkok Bahru, #01-04 Playground,
Singapore 159053

www.s3.org.sg

感谢以下先驱捐助者



Giving Hope. Improving Lives.



Tanoto Foundation

Copyright © 2016 Stroke Support Station (S3)

Stroke Support Station Ltd is a registered charity (UEN 201503222G) and a member of the National Council of Social Service. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of S3.

S3 护理计划

全力支持中风康复者
及看护人



重新学习， 重拾活力 生活可以 继续精彩

中风患者的生活会受到不同层面的影响。他们感觉焦虑、紧张、沮丧，甚至生气、愤怒都是情有可原的。患者会担心工作、金钱以及人际关系。其中的身心疲惫与无助更是许多患者共同面对的难题。

“重新学习，重拾活力”康复活动是经过特别设计的一项专门计划。其框架和内容以康复者和看护人为主。计划以不同的内容和方式确保康复者在漫长的复原路上获得支持，也让看护人能够更完善地与康复者相处，协助他们。计划也帮助康复者重新投入社会，鼓励及教导他们积极面对社会，让生命重拾活力。



S3护理计划

我们积极鼓励康复者参与一系列综合性活动与游戏。这些活动均根据个别康复者的不同需求和能力而精心设计，帮助他们建立自信。国大医学组织是本计划的联合创意与合作伙伴。



兴趣与嗜好
为崭新的自己发掘新嗜好



心灵舒缓
透过缓解、放松及冥想技巧
舒缓心情



日常活动
再度建立自信与独立



重新投入
排除困难，凭信心与社会
再度接轨



音乐与活动
再次拥有发挥与支配四肢
的动感



运动及体能
加强体能，增强意志力



社会及精神支援
与其他中风康复者和义工们
相互支持，互相打气

“重新学习，重拾活力”康复活动 为中风康复者及看护人设计的专业计划

中风康复者

- 鼓励您再度投入生活
- 再学日常生活的技能，重拾信心与独立
- 透过个人管理计划，设定目标，强化您的信心
- 开拓您的精神力量，以积极和正面思想重新生活

看护人和家人

- 学习应对技巧
- 透过舒缓技巧及小组辅导减轻压力
- 建立与加强心理的承受能力
- 透过教材与课程增强有关的知识
- 为中风康复者提供更完善的援助与看护