



佛教慈济慈善事业基金会(新加坡)
BUDDHIST COMPASSION RELIEF TZU-CHI FOUNDATION (SINGAPORE)

MEDIA RELEASE

悦活坊（南洋）启动“大爱牵手，从心出发”计划 结合科技与社区关怀 作照护者后盾



“大爱牵手，从心出发”计划通过身心健康活动与数码科技，提供照护指导及居家喘息服务，增强照护者的心理韧性。

（新加坡 2026 年 4 月 7 日讯）随着人口老龄化趋势，照护者的身心健康课题日益受到关注。根据《海峡时报》报道，目前本地负责照顾年长者或残障人士的照护者已超过 21 万人。虽然照护工作往往源于爱与责任，但长期的身心负荷也对个人的认知、生理和心理健康带来巨大挑战。托福园（Dover Park Hospice）于 2022 年 10 月至 2023 年 1 月间进行的一项针对 200 名受访者的研究显示，超过 40% 的照护者面临抑郁风险。

为了给照护者提供更有力的支持，慈济基金会（新加坡）属下的活跃乐龄中心——悦活坊（南洋）于 2026 年 4 月 1 日起启动“大爱牵手，从心出发”（Project Humanistic Hands & Heart, 简称 P3H）计划试营运。该计划由实体与数码融合技术伙伴 Healthy-Tec 协作开发，旨在增强照护者的心理韧性，并提供有品质的喘息服务。



通过该计划，照护者将在悦活坊服务团队的引导下，享有喘息照护、身心工作坊、情感支持及社区活动等全方位服务。

- 喘息照护服务：提供短期居家照护或暂托服务，让照护者能安心应对紧急事务，同时确保病患在过渡期的到专业照顾。
- 微型就业计划：照护者利用碎片化时间完成特定任务来获取收入，以减轻照护者的经济压力。
- 全方位支持服务：提供照护者专业心理咨询、同侪互助及照护技能培训，以及经济和膳食援助。
- 循证减压方案：引入具备科学循证的减压方案，例如新加坡国立大学的 FITWISE 居家运动干预计划。
- 优惠折扣方案：与各大企业合作，提供照护者日常必需品的消费优惠。

P3H 服务平台：全天候的数码健康好伙伴

“大爱牵手，从心出发”计划的核心在于其便利且全面的实体与数码融合平台。照护者可以选择到悦活坊中心使用平板电脑，或将应用程序安装到自己的行动装置。该数码服务平台由临床研究人员与健康专家共同设计，从五大面向助照护者减轻压力：

项目	服务简介
认知层面	提供循序渐进式的正念冥想，涵盖哀伤处理与界限设定的心理教育课程，以及客制化睡眠计划与 SMART 目标设定工具。
生理健康	专门为照护者设计的拉伸运动、视觉呼吸引导、椅子瑜伽，以及营养健康的饮食指南。
心理健康	每日情绪追踪和引导式日记，为照护者提供一个安全私密的空间，梳理和沉淀心情。
实用工具	运用工具协助照护者检视日常作息，确保每日为自己空出一段留白时段，以及追踪自身的生理状况。
社交关系	建立同侪支持小组与互助系统，并提供问与答平台，让照护者获得专业引导与经验分享。



佛教慈濟慈善事業基金會(新加坡)

BUDDHIST COMPASSION RELIEF TZU-CHI FOUNDATION (SINGAPORE)

游戏化机制：积分换取实质奖励

为鼓励照护者积极参与，悦活坊推行“积分 (Crystal) 奖励机制”。照护者每完成一项活动，即可获得 1 至 5 个积分，每日获取上限为 5 个积分。特定活动还有额外奖励，例如连续三天记录心情日志，即可在原有奖励基础上获得额外积分。

当累积满 30 个积分时，照护者可前往悦活坊兑换一张价值 5 新元的职总平价合作社 (FairPrice) 现金礼券。5 新元礼券可用以补贴一至两顿营养餐食或购买数日的健康食材。这种务实的奖励方式，贴近社区健康饮食的实际开销。

通过这种游戏化的互助系统，不仅能提升照护者的参与意愿，更能获得同侪之间的认同并建立正向的生活习惯。此举将数码平台的参与转化为实质的生活福祉，进而强化照护者对身心健康的长期承诺。



在推介仪式上，悦活坊服务团队与 Healthy-Tec 团队向照护者介绍 P3H 服务平台的各项益处。

获英康 OrangeAid 加速扶持护理者津贴支持

“大爱牵手，从心出发”计划获得了由英康保险 (Income Insurance Limited) 与国家福利理事会 (NCSS) 合作设立的“英康 OrangeAid 加速扶持护理者津贴” (Income OrangeAid Caregiver Support Accelerator Grant) 支持。慈济作为首



佛教慈济慈善事业基金会(新加坡)

BUDDHIST COMPASSION RELIEF TZU-CHI FOUNDATION (SINGAPORE)

批 10 家获选的社会服务机构之一，将在首两年每年获得最高 20 万新元的资助，第三年则根据绩效获得最高 10 万新元的资金。

悦活坊的未来目标：

- 第一年：触及 700 位照护者（共 1,400 位受惠者），目标是将参与者的“ZBI 照护者负担量表”（Zarit Burden Interview¹）评分显著降低至少 10%。
- 第二年：扩大规模至 900 位照护者（共 1,800 位受惠者），强化计划的一致性。
- 第三年：扩展至 1,200 位照护者（共 2,400 名受惠者），将最佳的作业程序制度化，确保持续产生社会影响力。

欲知详情，欢迎联系我们：

卢湘缤

媒体联系助理经理

Office: 6582 9958 ext 418

Mobile: 8281 4130

Email: mediarelations@tzuchi.org.sg

文显勇

媒体联系编辑

Office: 6582 9958 ext 414

Mobile: 9005 9471

佛教慈济慈善事业基金会（新加坡）简介

佛教慈济基金会是由证严法师于 1966 年所创办的国际人道非营利组织。基金会的志业涵盖慈善、医疗、教育和人文，为过百个国家地区提供援助。

佛教慈济慈善事业基金会（新加坡）于 1993 年成立，立足于本地慈善志业，随后拓展至医疗、教育、人文及环保领域。探究“慈济”之精髓，乃“慈悲济世”也。

地址：9 Elias Road, Singapore 519937.

¹ ZBI 照护者负担量表是新加坡常用的一种测量照护压力的工具。



佛教慈濟慈善事業基金會(新加坡)

BUDDHIST COMPASSION RELIEF TZU-CHI FOUNDATION (SINGAPORE)

更多资讯，请查阅：

- Website: www.tzuchi.org.sg/en
- 官方网站: www.tzuchi.org.sg
- Facebook: www.facebook.com/tzuchifoundationsg
- Instagram: instagram.com/tzuchisg
- YouTube: www.youtube.com/@tzuchifoundationsg
- Telegram: t.me/tzuchisg_en
- Telegram 频道: t.me/tzuchisg