

# 关爱年长者

我要怎么保持  
身心活跃？

我们付得起  
医药费吗？

我的储蓄存款  
足够让我养老吗？

让我一一  
为您解答！



# 让人生旅途更美好

无论您正处于人生哪个阶段 — 准备结婚生子组织家庭，家中有年老父母要照顾，盘算着转换跑道开始新工作，或已到了退休享福的黄金岁月 — 只要好好认识并善加利用种种适当的支持与援助，您人生的每一步都能走得更踏实顺畅。

人民协会出版的这一系列小册子，详列政府在医疗保健、住屋、终身学习与生计等民生课题上所制定的政策与计划；让您既有个广泛全面的认识，同时也能掌握便捷简易的技巧，才能更从容自信地开启人生下个阶段，迎接种种无法预知的挑战，同时不断发掘适当机会，推动自己跨步前进。

这系列小册子共有三本，分别是：

照顾我的家庭  
提早规划我的事业  
关爱年长者

可上我们的人协网站 [www.pa.gov.sg/akk!](http://www.pa.gov.sg/akk!)  
下载最新版本的《问问咖啡友!》小册子



## 问问咖啡友!

邻里街坊有谁不认识阿健和他的一群咖啡友？这群咖啡友总是笑容满面，逢人就热情问好，亲切地聊起来，很容易就与大家打成一片。阿健总能随时带给大家最新信息；任何人需要帮忙，找他准没错！他非常靠谱，还是个“万事通”，对所有“好康”、窍门、联系，了如指掌，总能提供实用的知识和建议，帮助您开启人生的各个里程碑。他甚至能对政府的各项惠民政策提供快捷简易的解说，让您一目了然！



阿健其实也和大家一样，生活并非一帆风顺，命运有起有落。但是经验告诉他，我们的社会并不缺乏援助，就像与他肝胆相照的一群咖啡友一样，随时愿意伸出手扶他一把。只需要知道上哪里求助，向谁求助。所以，什么时候需要援助与支持，请别犹豫，找阿健和他的咖啡友帮您解决问题吧！

# 安心步入黄金年华

## 1 继续工作，自力更生

Pg 4 - 5

- 技能培训补助
- 就业入息补助计划
- 就业技能计划

## 2 退休无忧

Pg 6 - 12

- 公积金终身入息计划
- 退休辅助计划
- 退休户头配对填补计划

## 3 帮助您应付日常开销

Pg 13 - 18

- 组屋杂费回扣
- 消费税补助券
- 社区关怀计划

## 4 善用各类医疗津贴与援助计划

Pg 19 - 29

- CHAS 社保援助计划
- 终身健保
- 终身护保

## 5 与家人子女住得更近

Pg 30 - 32

- 多代同购优先计划
- 近居购屋津贴

## 6 保持身心活跃，让生活焕发风采

Pg 33 - 34

- 全国乐龄学苑
- 人民协会乐龄学苑
- ActiveSG 乐龄计划



# 继续工作，自力更生

## Pg 4 - 5



这个部分列出了政府为有意继续工作的年长者提供的支援。例如：

- 技能培训补助
- 就业入息补助计划
- 就业技能计划

# 继续工作，自力更生

## 技能培训和现金补助



为了让年长员工能够按自己的意愿继续工作，政府将分阶段把法定退休年龄从目前的 62 岁调高到 65 岁，而重新雇用年龄顶限也从 67 岁提高到 70 岁。这些调整最迟在 2030 年完成。

### 技能培训补助 (SkillsFuture Credit)

- 政府在 2015 年为所有年满 25 岁的新加坡公民发放一笔 \$500 技能培训补助金，不设期限，借此鼓励国人积极主动地持续学习，通过内容多元广泛的技能相关课程，自行规划技能发展和终身学习路径。
- 2020 年，政府再向截至 2020 年 12 月 31 日满 25 岁的新加坡公民补上额外一笔 \$500，支持全民终身持续学习，这笔补助金的有效期至 2025 年 12 月 31 日。
- 40 岁至 60 岁的新加坡公民可获得额外 \$500 的一次性填补 (有效期至 2025 年 12 月 31 日)，可用于持续教育与培训中心的指定课程。

精深局: 6785 5785   
[www.skillsfuture.gov.sg](http://www.skillsfuture.gov.sg) 

### 就业入息补助计划 (Workfare Income Supplement Scheme)

- 通过提供公积金和现金补助，鼓励符合条件的员工和自雇人士继续工作，积累更多公积金存款。
- 从 2023 年 1 月 1 日起，符合条件的雇员每年可获得高达 \$4,200 的补助金，符合条件的自雇人士每年则可获得高达 \$2,800 的补助金。

就业入息补助计划: 1800 227 1188   
[www.workfare.gov.sg](http://www.workfare.gov.sg) 

### 就业技能计划 (Workfare Skills Support Scheme)

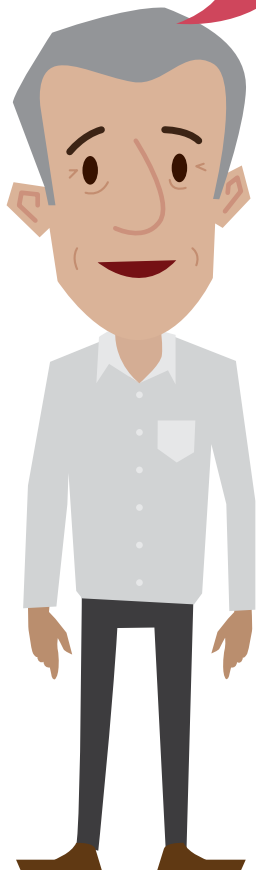
- 支持月入不超过 \$2,300 的低薪员工接受培训，帮助他们找到更好的工作。
- 符合条件者可获得培训津贴，并在完成指定培训获得所需认证后领取“坚持受训奖” (Training Commitment Award)。

就业技能计划: 1800 536 8333   
[www.workfare.gov.sg](http://www.workfare.gov.sg) 

# 退休无忧

## Pg 6 - 12

我是否能够  
积累足够的存款  
退休？



详读这个部分，了解如何  
利用这些政府制定的计划  
提高您的退休储蓄：

- 公积金终身入息计划
- 退休辅助计划
- 退休户头配对填补计划



# 退休无忧

## 在职员工公积金缴交率

雇主和雇员每月都会缴交公积金。

雇员年龄	2022 年 1 月 1 日起生效的公积金缴交率 (月薪 > \$750)		
	雇主缴交率 (工资百分比 %)	雇员缴交率 (工资百分比 %)	总缴交率 (工资百分比 %)
55 岁或以下	17	20	37
56 岁至 60 岁	14	14	28
61 岁至 65 岁	10	8.5	18.5
66 岁至 70 岁	8	6	14
71 岁或以上	7.5	5	12.5

55 岁至 70 岁员工的公积金缴交率将从 2023 年 1 月 1 日起调高，以帮助年长国人应付退休需求。更多详情，请浏览 [www.cpf.gov.sg/conrate2023](http://www.cpf.gov.sg/conrate2023)



## 自雇人士公积金缴交率 (CPF Contributions by Self-Employed Persons)

- 自雇人士公积金缴交计划鼓励那些没有雇主定期为他们缴交保健储蓄的自雇人士，自行作为退休和医疗需求进行储蓄。
- 所有年收入超过 \$6,000 的自雇人士均须缴交保健储蓄。
- 除了强制缴交保健储蓄，自雇人士也可以通过下述方法积累更多公积金储蓄：
  - 用现金填补保健储蓄户头或三个公积金户头
  - 达一定年龄的公积金会员可以：
    - i) 将普通户头里的存款转入特别户头或退休户头。
    - ii) 用现金填补特别户头或退休户头。

中央公积金局: 1800 227 1188

[www.cpf.gov.sg](http://www.cpf.gov.sg)



# 如何积累公积金存款

## 公积金存款利率

户头	普通户头	特别户头	保健储蓄户头	退休户头 (适用于 55 岁或以上的公积金会员)
利率	年利率 2.5% <sup>1</sup>	年利率 4% <sup>1</sup>	年利率 4% <sup>1</sup>	年利率 4% <sup>2</sup>
	未满 55 岁的会员, 可赚取高达 5% 年息。 满 55 岁以后, 可赚取高达 6% 年息。			

<sup>1</sup>当局每季度都会检讨利率。 <sup>2</sup>当局每年都会检讨利率。



我退休后该如何领取使用我的公积金储蓄?

别担心, 无论你活到几岁, 您都可以通过终身入息计划获得每月入息, 让您不用为生活费发愁!



## 公积金存款 (CPF Savings)

- 享有优惠年利率, 让您积累更多退休存款。
- 首 \$60,000 公积金存款 (普通户头顶限为 \$20,000) 可享有额外 1% 利息。
- 满 55 岁以后, 首 \$30,000 存款可享有额外 2% 利息, 下来 \$30,000 存款则可享有额外 1% 利息 (可获得高达 \$20,000 的利息)。

中央公积金局: 1800 227 1188  
[www.cpf.gov.sg](http://www.cpf.gov.sg)



## 退休辅助计划 (Supplementary Retirement Scheme)

- 这项自愿性质的计划鼓励国人在原有的公积金储蓄以外, 为自己积累更多退休存款。
- 自愿通过这项计划填补退休存款, 可获得估税扣税额。

国内税务局: 1800 356 8300  
[www.iras.gov.sg](http://www.iras.gov.sg)



## 55 岁: 开设退休户头

- 您在特别户头和普通户头的存款会转入退休户头, 直至达到全额存款额, 充作您的退休存款。

## 公积金终身入息计划 (CPF LIFE)

公积金终身入息计划是一项全国年金保险制度, 可让您在有生之年每月领取一笔入息, 不必担心自己的积蓄会在有生之年里耗尽。

- 您转入退休户头的存款将是您的退休存款, 可在您达到指定年龄时, 开始每月给您发放入息。
- 如果您还未加入终身入息计划, 可从 65 岁起至满 80 岁一个月前的任何时候, 加入这项计划。
- 您可从递增计划 (Escalating Plan)、标准计划 (Standard Plan)、基本计划 (Basic Plan) 中选择一项, 均可确保您终身都可领取每月入息。
- 这三项计划的差别在于您每月可领取的入息金额。

根据自己的退休需求, 选择最适合的公积金终身入息计划:

	递增计划 (应对不断上升的生活费)	标准计划 (默认选择)	基本计划 (给家人留下较多遗赠)
每月入息	每月入息开始较低, 每年增加 2% 	每月入息保持不变 	每月入息开始较低, 接下来逐步减少* 

任何未使用的年金保费 (不含利息) 及公积金存款会在您过世后, 留给您指定的受益人。

\* 基本计划的每月入息会在您的公积金存款总额降至 \$60,000 以下时逐步减少, 这是因为所能赚取的利息减少了。

备注: 所有的公积金终身入息计划, 每月入息可能因利率或预期寿命出现长期变化而有所调整。这些调整 (若有) 预计是小幅度的而且循序渐进的。



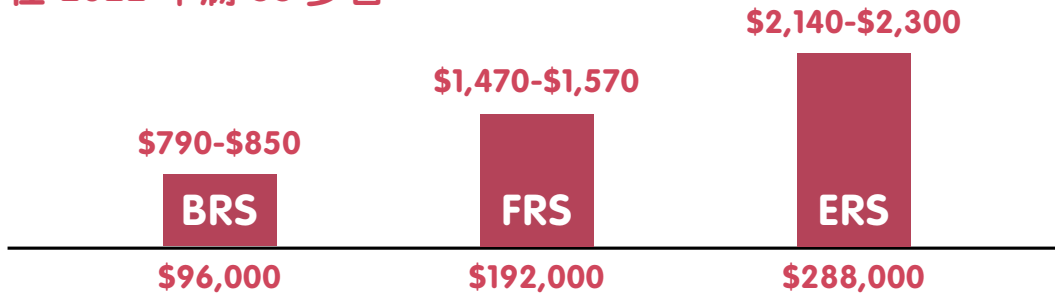
随着科技和医疗技术越来越先进, 大家也会越来越长寿。公积金终身入息计划可确保您在有生之年里持续领取每月入息。积累的公积金存款越多, 所能领取的每月入息自然就更高!

中央公积金局: 1800 227 1188   
[www.cpf.gov.sg](http://www.cpf.gov.sg) 

## 我该保留多少存款？能领取多少每月入息？

- 基本退休存款 (Basic Retirement Sum)、全额退休存款 (Full Retirement Sum) 以及超额退休存款 (Enhanced Retirement Sum) 为您定下基准，让您根据退休后所希望获得的每月入息金额，来计算和规划所需积累的退休储蓄。

### 在 2022 年满 55 岁者



每月入息金额是根据 2022 年公积金终身入息标准计划来估算。

您能领取的每月入息金额，取决于您的退休户头中预留了多少退休存款额。

基本退休存款 (Basic Retirement Sum) - 适合拥有房产者<sup>1</sup>

全额退休存款 (Full Retirement Sum) 是基本退休存款的双倍 - 适合名下无房产，或希望领取更高每月入息的年长者

超额退休存款 (Enhanced Retirement Sum) 是基本退休存款的三倍 - 适合希望领取更高入息的年长者

<sup>1</sup> 您的组屋余下屋契年限必须足以您至少 95 岁为止，而您选择在退休户头里保留基本退休存款，提取余额（不包括存款所赚取的利息、任何政府提供的补助，以及通过退休存款填补计划填补的款项）。

以下列出 2023 年至 2025 年满 55 岁者的退休存款额，以帮助您更好地做好退休财务规划。



	2023 年满 55 岁	2024 年满 55 岁	2025 年满 55 岁
基本退休存款	\$99,400	\$102,900	\$106,500
65 岁起领取的每月入息	\$870	\$900	\$930
全额退休存款	\$198,800	\$205,800	\$213,000
65 岁起领取的每月入息	\$1,620	\$1,670	\$1,730
超额退休存款	\$298,800	\$308,700	\$319,500
65 岁起领取的每月入息	\$2,370	\$2,450	\$2,530

每月入息金额是根据 2022 年公积金终身入息标准计划来估算。

中央公积金局: 1800 227 1188

[www.cpf.gov.sg](http://www.cpf.gov.sg)

## 延迟领取每月入息 (Option to start payouts later)

- 如果您还在工作或有其他收入来源，您可以选择延迟到 70 岁才开始领取每月入息。
- 每延后一年，您的每月入息就会增加 7%。这就意味着如果延迟到 70 岁，您可获得的入息会增加 35%。

## 可灵活提取部分公积金存款 (Flexibility to withdraw some CPF savings)

- 满 55 岁以后，您可以随时从退休户头提取多达 \$5,000 以应付当前的退休需求。
- 您可以随时提取部分或全额公积金存款，次数不拘。不过，如果没有急需，不妨考虑把存款继续保留在公积金户头里，以赚取高达 6% 的优惠利率。
- 如果您在 1958 年或之后出生，可以选择在 65 岁符合领取每月入息资格时，提取高达 20% 退休户头存款（包括您年满 55 岁时已经提取的首 \$5,000 存款）。不过，您的每月入息将会因此减少。

## 退休户头配对填补计划 (Matched Retirement Savings Scheme)

- 帮助 55 岁至 70 岁、公积金存款达不到基本退休存款额的年长国人积累更多退休金。
- 以现金为符合条件的年长国人填补退休户头，将可获得政府 \$1 对 \$1 的资助。这项计划从 2021 年起实行至 2025 年，每年填补顶限为 \$600。
- 想知道自己是否符合条件在计划下受惠，请上网查询：[www.cpf.gov.sg/MRSSchecker](http://www.cpf.gov.sg/MRSSchecker)。

中央公积金局: 1800 227 1188   
[www.cpf.gov.sg](http://www.cpf.gov.sg) 



## 保健储蓄户头“基本保健存款”(Basic Healthcare Sum)




基本退休存款 (BHS) 指的是公积金会员预估所需的积累的存款额，以便在年老时获得基本、受津贴的医疗服务。

- 目前 65 岁或以下公积金会员的基本保健存款额是 \$66,000。
- 在 2022 年满 65 岁的公积金会员，他们的基本保健存款额终身维持不变。以下列表列出于 2022 年满 65 岁及其他年龄层在他们满 65 岁那一年的基本保健存款额。

2022 年的年龄	满 65 岁的年份	基本保健存款额 (终身固定)
65 岁	2022 年	\$66,000
66 岁	2021 年	\$63,000
67 岁	2020 年	\$60,000
68 岁	2019 年	\$57,200
69 岁	2018 年	\$54,500
70 岁	2017 年	\$52,000
71 岁及以上	2016 年或更早	\$49,800

中央公积金局: 1800 227 1188   
[www.cpf.gov.sg](http://www.cpf.gov.sg) 

卫生部: 6325 9220   
[www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg) 

# 帮助您应付日常开销 Pg 13 - 18



这个部分列出了个人和家庭可获得的回扣和现金补助。其中包括：

- 组屋杂费回扣
- 消费税补助券
- 社区关怀计划

# 轻松过日子

帮助您应付日常开销

## 轻松出行 (Travel Cheap)

多种乐龄车资优惠，为您减轻交通费负担：

- 乐龄优惠车资卡以及百盛乐龄卡 (PAssion Silver Concession Cards)\*
  - 搭乘地铁巴士更便宜。
- 优惠乘车月票
  - 每月 \$64，可无限次乘搭基本巴士和地铁。

\*只限年满 60 岁，或在一个月内即将满 60 岁的乐龄人士申请。

通联公司: 1800 225 5663   
[www.transitlink.com.sg](http://www.transitlink.com.sg) 



## 医疗护送和交通服务 (Medical Escort and Transport)

- 为行动不便的年长者提供往返医疗机构复诊或接受治疗的交通服务。
- 符合条件的年长者如果无法自行走动，也没有适当的看护者陪同接送，可寻求特别医疗护送服务。

护联中心: 1800 650 6060   
[www.aic.sg](http://www.aic.sg) 



## 消费税补助券 - 组屋杂费回扣 (GST Voucher - Service and Conservancy Charges (S&CC) Rebate)

- 符合条件的新加坡公民住户在 2022 财政年获得 1.5 个月至 3.5 个月的组屋杂费回扣，回扣额视组屋房型而定。

组屋房型	2022 财政年获得的杂费回扣月数				
	2022 年 4 月	2022 年 7 月	2022 年 10 月	2023 年 1 月	2022 财政 年获得的杂 费回扣月数
一和二房式	1	1	1	0.5	3.5
三和四房式	1	0.5	0.5	0.5	2.5
五房式	0.5	0.5	0.5	0.5	2.0
执行共管公寓 / 多代同堂	0.5	0.5	0.5	-	1.5

\* 欲查询所需支付的组屋杂费，请联系各镇市镇理事会。

建屋发展局: 1800 866 3078   
www.hdb.gov.sg 

财政部: 1800 222 2888   
www.mof.gov.sg 

## 消费税补助券 — 现金 (GST Voucher - Cash)

- 为符合条件的低收入国人提供现金补助以应对当前需求。
- 在 2022 年，他们可获得介于 \$350 或 \$500 的补助金，金额视他们的住屋年值而定，而且他们的可估税收入也必须少过 \$34,000。



年满 21 岁的新加坡公民而且可估 税收入少过 \$34,000	截至 2021 年 12 月 31 日的住屋年值	
	住屋年值 ≤ \$13,000	\$13,000 < 住屋年值 ≤ \$21,000
2022 年的消费税补助券 - 现金	\$400 (+\$100)	\$250 (+\$100)
2022 年消费税补助券 - 特别现金补助	\$300	\$100
2023 年的消费税补助券 - 现金	\$500 (+\$100)	\$250

## 消费税补助券 — 填补保健储蓄户头 (GST Voucher - MediSave)

- 为满 65 岁的年长国人提供医疗费补助。
- 符合条件的公民可获得保健储蓄填补，填补额介于 \$150 至 \$450，以年龄和住屋年值而定。

消费税补助券团队: 1800 222 2888   
www.gstvoucher.gov.sg 



## 额外消费税补助券 — 水电费回扣 (GST Voucher - U-Save)

- 为符合条件的组屋住户提供水电费回扣。
- 在 2022 财政年，所有符合条件的组屋住户可获得多一倍的消费税补助券-水电费回扣。

组屋房型	例常消费税补助券 — 水电费回扣	额外消费税补助券 — 水电费回扣	2022 财政年获得的 消费税补助券 -水电费回扣总额
	在 2022 年 4 月、 7 月、10 月, 2023 年 1 月分四次发放		
一和二房式	\$380	\$380	\$760
三房式	\$340	\$340	\$680
四房式	\$300	\$300	\$600
五房式	\$260	\$260	\$520
执行共管公寓 / 多代同堂	\$220	\$220	\$440

新能源集团: 6671 7117   
[www.spgroup.com.sg](http://www.spgroup.com.sg) 

## 定心与援助配套 (Assurance Package for GST)

### • 现金补贴

所有满 21 岁的成年国人在 2022 年至 2026 年期间，可获得 \$700 到 \$1600 之间的现金补贴，金额视可估税收入(AI) 以及拥有多少房产而定。

新加坡公民 必须在发放 补贴年份已 满 21 岁	发放补贴 日期	拥有一个或没有房产			拥有超过 一个房产
		可估税收入 (AI)			
		可估税收入 ≤ \$34,000	\$34,000 < 可估税收入 ≤ \$100,000	可估税收入 > \$100,000	
2023 年	2022 年 12 月	\$200	\$150	\$100	\$100
2024 年	2023 年 12 月	\$400	\$250	\$200	\$200
2025 年	2024 年 12 月	\$400	\$250	\$200	\$200
2026 年	2025 年 12 月	\$400	\$250	\$100	\$100
2027 年	2026 年 12 月	\$200	\$150	\$100	\$100
补贴总额		\$1,600	\$1,050	\$700	\$700

## • 消费税补助券 — 现金补助 (乐龄花红) (GST Voucher – Cash (Senior’s Bonus))

55岁及以上的低收入年长新加坡公民可在2023年至2025年期间获得介于\$600至\$900的额外现金补贴，金额视可估税收入和拥有多少房产而定。

拥有的房产数量	拥有1个或没有房产			
可估税收入 (AI)	可估税收入 ≤ \$34,000			
住屋年值 (AV)	住屋年值 ≤ \$13,000		\$13,000 < 住屋年值 ≤ \$21,000	
发放补贴年份 新加坡公民的岁数	55岁至 64岁	65岁或以上	55岁至 64岁	65岁或以上
2023年	\$250	\$300	\$200	
2024年	\$250	\$300	\$200	
2025年	\$250	\$300	\$200	
<b>补贴总额</b>	<b>\$750</b>	<b>\$900</b>	<b>\$600</b>	

## 乐龄补贴计划 (Silver Support Scheme)

- 援助对象是65岁或更年长新加坡公民、因一生收入微薄而老来缺乏足够积蓄养老。
- 符合条件的年长者每个季度可获得\$180至\$900的现金补助，视家庭人均月入和组屋类型而定。

乐龄支援热线: 1800 227 1188

[www.silversupport.gov.sg](http://www.silversupport.gov.sg)



## 社区关怀暂时性援助 (ComCare Interim Assistance)

- 为急需援助的新加坡公民和永久居民提供不超过三个月的援助。
- 申请者的家庭月入不得超过 \$1,900, 或家庭人均月入不得超过 \$650。



## 社区关怀中短期援助计划 (ComCare Short-to-Medium Term Assistance)

- 为那些正在找工作, 或因生病还是必须待在家中照顾亲人而暂时无法工作的新加坡公民或永久居民提供援助, 以应付日常生活开销。
- 申请者的家庭月入不得超过 \$1,900, 或家庭人均月入不得超过 \$650。

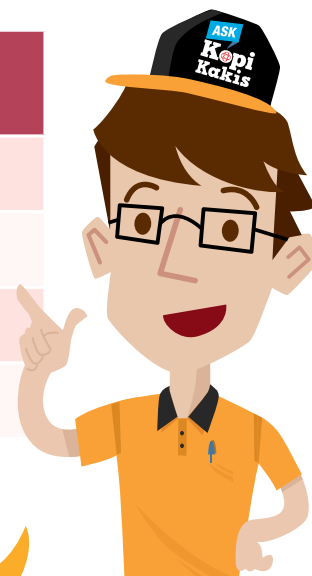
社会及家庭发展部 (社区关怀计划): 1800 222 0000

[www.msf.gov.sg/comcare](http://www.msf.gov.sg/comcare)

## 社区关怀长期援助计划 (ComCare Long-Term Assistance)

- 为那些因患病、年老或残障而永久无法工作, 缺乏家庭支持、储蓄或资产的新加坡公民或永久居民提供援助, 以应付日常生活开销。
- 符合条件的家庭可获得以下补助额:

家庭成员人数	补助额
1 人家庭	\$640
2 人家庭	\$1,080
3 人家庭	\$1,510
4 人家庭	\$1,930



您也可能受惠于其他援助, 例如到综合诊所和政府/重组医院求诊可享有免费医疗服务, 也可申请由政府资助的社会服务。

社会及家庭发展部 (社区关怀计划): 1800 222 0000

[www.msf.gov.sg/comcare](http://www.msf.gov.sg/comcare)



# 善用各类医疗津贴 与援助计划

## Pg 19 - 29



我负担得起  
医疗费吗？

当然可以！这个部分向您说明政府如何  
确保我国的医疗服务保持在国人都负  
担得起的水平：

- CHAS 社保援助计划
- 终身健保
- 终身护保



# 医疗保健

## 善用各类医疗津贴与援助计划



我们负担得起医药费吗？

别担心，现在有各种计划，可帮助您减轻医药费负担。



### 建国一代配套 (Pioneer Generation Package)

“建国一代配套”为建国前辈\*提供终身补助，协助他们减轻医药费负担。以下列出建国一代配套提供的补助：

- 门诊治疗可获得更多津贴
  - 建国一代到政府综合诊所和公共医院专科门诊诊所看病，医药费在扣除政府津贴后，还可获得额外 50% 折扣。所有建国一代到参与 CHAS 社保援助计划的诊所看诊，也可以获得特别津贴。
- 保健储蓄户头填补
  - 建国一代可终身获得每年 \$250 至 \$900 的保健储蓄户头填补，具体金额取决于出生年份。
  - 生于 1939 年或更早年代的最早期建国一代，如果因既有严重病症而必须为终身健保支付较高保费，可从 2021 年至 2025 年间，每年获得一笔 \$50 至 \$200 不等的保健储蓄户头填补。
- 建国一代残障人士援助计划
  - 在至少三项日常生活活动中需要援助的建国前辈，将获得每月 \$100 的终身现金援助。
- 转投终身护保可获得额外加入奖励金
  - 建国一代在 2023 年 12 月 31 日前转投终身护保，可获得 \$1,500 额外加入奖励金。再加上 \$2,500 的加入奖励金，总额为 \$4,000。这笔奖励金将分 10 年发放，可用来抵消终身护保的部分常年保费。
- 终身健保保费津贴
  - 建国一代可获得多达 40% 至 60% 的终身健保保费津贴，具体津贴额视年龄而定。
  - 生于 1939 年或更早年代的建国一代可获得特别津贴和保健储蓄户头填补，填补额足以抵消终身健保全额保费。较年轻的建国一代（出生于 1935 至 1949 年间）所获得的津贴，也足以抵消终身健保三分之二保费。

\* 若您出生于 1949 年 12 月 31 日或更早，或是在 1986 年 12 月 31 日或更早之前成为新加坡公民。

^ 进食、冲凉、更衣、在睡床和椅子之间移动、上厕所，以及行走或在平坦地面走动。



## 立国一代配套 (Merdeka Generation Package)

“立国一代配套”旨在帮助立国一代\*保持身心健康与活跃，让他们无需为应付日后的医疗开销而操心，更能安心度过黄金岁月。立国一代配套提供的五项福利如下：

- 百盛乐龄卡填补
  - 所有立国一代可获得一次性 \$100 百盛乐龄卡填补。
- 保健储蓄户头填补
  - 立国一代可在 2019 年至 2023 年间，每年获得 \$200 保健储蓄户头填补，帮助他们应付医疗开销。
- 额外门诊津贴
  - 立国一代到政府综合诊所和公共医院专科门诊诊所看诊，医药费扣除政府津贴之后，还可获得额外 25% 折扣。所有立国一代到参与社保援助计划的诊所看诊，也可获得特别津贴。
- 转投终身护保可获得额外加入奖励金
  - 立国一代若在 2023 年 12 月 31 日前加入终身护保，可获得 \$1,500 额外加入奖励金。再加上 \$2,500 的加入奖励金，总额为 \$4,000。这笔奖励金将分 10 年发放，可用来抵消终身护保的部分常年保费。
- 额外终身健保保费津贴金
  - 立国一代可获得额外 5% 终身健保常年保费津贴，而一旦满 75 岁，可获得的额外常年保费津贴将增至 10%。

\*立国一代配套的对象是：生于 1950 年 1 月 1 日至 1959 年 12 月 31 日期间，或是在 1996 年 12 月 31 日或更早之前成为新加坡公民的年长国人。那些在 1949 年 12 月 31 日或更早之前出生，并在 1996 年 12 月 31 日或之前成为新加坡公民，但是未纳入建国一代配套的年长国人，也可享有立国一代配套。

询问一般事项: 1800 222 2888   
询问医疗保健相关事项: 1800 650 6060   
[www.merdekageneration.sg](http://www.merdekageneration.sg) 

## 保健储蓄 (MediSave)

- 这是一项全国医疗储蓄计划，可帮助国人存钱应付一生尤其是老年时的医疗开销。
- 可用来支付在公共医疗机构以及获批准的私人医院和医疗机构就诊的费用。

## 保健储蓄 500、保健储蓄 700 (MediSave 500 and MediSave 700)

- 每名病患每年可从保健储蓄提取 \$500 或 \$700（患有复杂慢性疾病），以支付慢性疾病管理计划的门诊费用、获批准的疫苗接种，还有体检项目的费用。

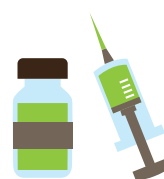
保健储蓄可用来支付下列医疗开支：



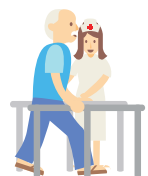
动手术或住院



需反复进行的  
疗程



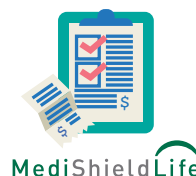
医生建议的体检、  
疫苗注射、  
慢性疾病疗程



复健与康复



医疗扫描



支付保费

## 灵活保健储蓄 (Flexi-MediSave)

- 年满 60 岁的新加坡公民每年可动用额外 \$300 保健储蓄来支付政府专科诊所、综合诊疗所或 CHAS 家庭诊所的门诊医疗费。

## 五年保健储蓄填补 (Five-year MediSave Top-ups)

- 为了协助更多国人应付未来医疗开销，政府会在 2019 至 2023 年给予常年 \$100 保健储蓄填补。凡是 1969 年或更早以前出生，又不属于建国或立国一代的国人将可享有这项福利。

卫生部: 6325 9220   
[www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg) 





**COMMUNITY  
HEALTH  
ASSIST  
SCHEME**

## CHAS 社保援助计划

- 国人到 CHAS 家庭诊所和牙科诊所看病，可获得医疗津贴。
- 冠病疫情期间，CHAS 卡持有者可通过视讯看诊的方式，让医生跟进指定慢性疾病病况。

CHAS 津贴条件		CHAS 绿卡	CHAS 橙卡	CHAS 蓝卡	立国一代	建国一代
家庭人均月入 (有收入的家庭)		\$2,000 以上	\$1,201 - \$2,000	\$1,200 或以下	无论收入或 住屋年值，所有 立国一代都可 获得 CHAS 津贴	无论收入或 住屋年值，所有 建国一代都可获 得 CHAS 津贴
住屋年值 (无收入家庭)		\$21,000 以上	\$13,001 - \$21,000	\$13,000 或以下		
CHAS 津贴						
普通病症* (例如咳嗽、感冒)		不适用	每次诊疗津贴 顶限为 \$10	每次诊疗津贴 顶限为 \$18.50	每次诊疗津贴 顶限为 \$23.50	每次诊疗津贴 顶限为 \$28.50
指定 慢性疾病	简单^	每次诊疗津贴 顶限为 \$28, 每年顶限 \$112	每次诊疗津贴 顶限为 \$50, 每年顶限 \$200	每次诊疗津贴 顶限为 \$80, 每年顶限 \$320	每次诊疗津贴 顶限为 \$85, 每年顶限 \$340	每次诊疗津贴 顶限为 \$90, 每年顶限 \$360
	复杂^	每次诊疗津贴 顶限为 \$40, 每年顶限 \$160	每次诊疗津贴 顶限为 \$80, 每年顶限 \$320	每次诊疗津贴 顶限为 \$125, 每年顶限 \$500	每次诊疗津贴 顶限为 \$130, 每年顶限 \$520	每次诊疗津贴 顶限为 \$135, 每年顶限 \$540
指定牙科服务		不适用	每项牙科疗程的 津贴额介于 \$50 至 \$170.50 (只限假牙、 牙冠、根管治疗)	每项牙科疗程的 津贴额介于 \$11 至 \$256.50 (视所采用的 治疗而定)	每项诊疗津贴额 介于 \$16 至 \$261.50 (视所采用的 治疗而定)	每项诊疗津贴额 介于 \$21 至 \$266.50 (视所采用的 治疗而定)
“定期体检，益您 一生”计划所 推荐的体检项目**		接受“定期体 检，益您一生” 所推荐的体检项 目，以及检查后 首次接受咨询， 只需支付 \$5	接受“定期体 检，益您一生” 所推荐的 体检项目，以及 检查后首次 接受咨询， 只需支付 \$2	接受“定期体 检，益您一生” 所推荐的 体检项目，以及 检查后首次 接受咨询， 只需支付 \$2	接受“定期体 检，益您一生” 所推荐的 体检项目，以及 检查后首次 接受咨询， 只需支付 \$2	接受“定期体 检，益您一生” 所推荐的 体检项目，以及 检查后首次 接受咨询， 完全免费

\* 从 2020 年，每人每年因普通病症上 CHAS 诊所看病，能享有津贴的次数最多 24 次。

^ “简单”指的是因一种慢性疾病病况求诊，“复杂”指的是因多种慢性疾病引发并发症而求诊。

\*\* 指的是肥胖症、糖尿病、高血压、高血脂、乳腺癌、结肠直肠癌和子宫颈癌的筛查。

请游览 [www.chas.sg](http://www.chas.sg)，查看牙科津贴详情。

CHAS 热线: 1800 275 2427

[www.chas.sg](http://www.chas.sg)

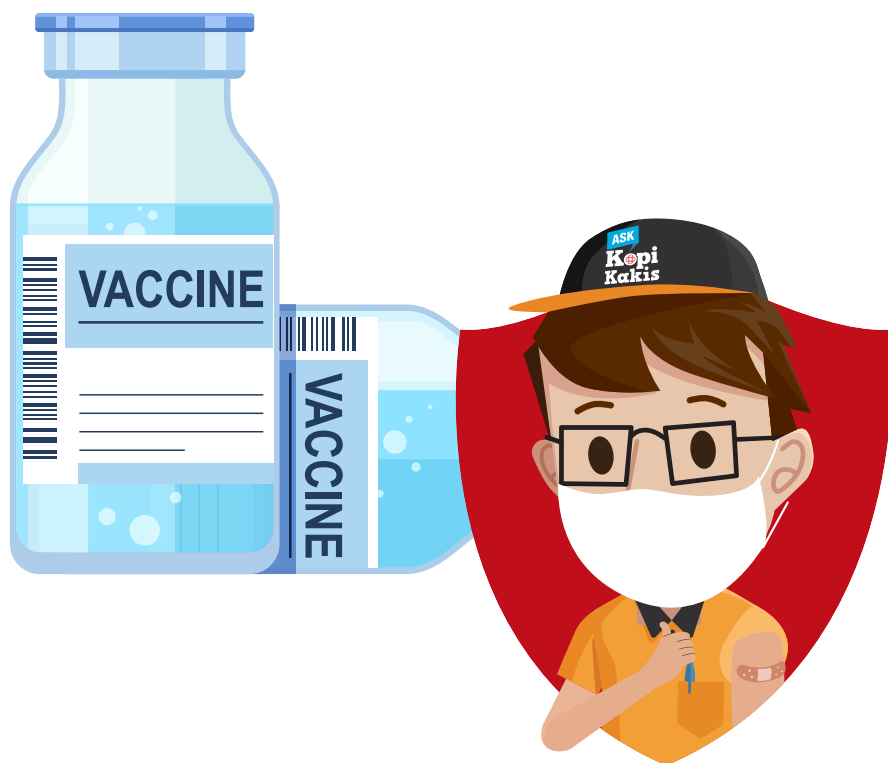
## 专科诊所门诊服务津贴 (Specialist Outpatient Clinics Subsidies)

- 所有新加坡公民到各大政府医院和全国各专科医疗中心求诊, 可享有高达 70% 门诊服务津贴。

## 疫苗接种津贴 (Vaccination Subsidies)

- 符合条件的新加坡公民到 CHAS 家庭诊所接受全国免疫计划推荐接种的疫苗时, 可享有 \$35 至 \$125 津贴。
- 所有符合条件的成人新加坡公民到综合诊所接受成人免疫计划推荐的疫苗注射时, 可享有高达 75% 津贴, 建国一代和立国一代还可分别获得额外 50% 和 25% 的津贴。

卫生部: 6325 9220   
[www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg) 





我现在才购买医疗保险，会不会太迟了？

不用担心，终身健保住院和医疗保险，已经帮您分担庞大的住院费用！



## 终身健保 (MediShield Life)

- 这是一项涵盖全国人民的基本医疗保险，无论年龄或健康状况，可为所有新加坡公民和永久居民提供终身医疗保障。
- 帮助国人支付重大疾病的庞大住院费和指定门诊费用。
- 中低收入家庭、立国一代和建国一代可享有保费津贴。没有人会因为付不起保费而无法受保于终身健保。

卫生部: 1800 222 3399   
[www.medishieldlife.sg](http://www.medishieldlife.sg) 

## 保健基金 (MediFund)

- 为没有能力支付医药费的新加坡公民设立的安全网。国人如果在获得政府津贴、终身健保赔偿、私人保险赔偿、动用了保健储蓄和现金后，仍无法负担其余医药费，可申请保健基金以获得额外援助。

卫生部: 6325 9220   
[www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg) 

## 豁免支付医药费证明卡 (Medical Fee Exemption Card)

- 可让居住在获卫生部资助的疗养院，或获社会及家庭发展部资助的庇护所和残障成人之家的贫困患者，支付医疗和住院费用。
- 申请者的个人积蓄必须不超过 \$6,000，家庭人均月入不到 \$800。
- 豁免医药费证明卡持有人因病而到政府或重组医院、综合诊所和获批准中长期护理服务机构寻求标准医疗和住院治疗，无需付费。

护联中心: 1800 650 6060   
[www.aic.sg](http://www.aic.sg) 

我想了解如何  
保持健康，应该  
找谁询问？

您可以下载 HealthHub  
SG (保健资讯网) 应用程序来跟进自己的健康状况，并获取保健信息！



## 保健热线 (HealthLine)

- 遇上医疗保健问题需要寻求咨询，或是想了解更多关于预防疾病的信息，可拨打保健热线 1800 223 1313。

保健促进局: 1800 223 1313   
[www.hpb.gov.sg](http://www.hpb.gov.sg) 

## 帮助乐龄残障人士

### 乐龄健保计划 (ElderShield)

- 这是一项重度残障保险计划，投保的新加坡公民或永久居民如果不幸严重残障，可在指定期限内，每月领取补助金。
- 1979 年或更早之前出生的国人在年满 40 岁那年自动投保乐龄健保，而 1980 年或之后出生的国人则自动投保“终身护保” (CareShield Life)。
- 出生于 1970 年至 1979 年的乐龄健保 400 (ElderShield 400) 保户，如果没有严重残障，将自动加入终身护保 (CareShield Life)。

中央公积金局: 1800 227 1188   
[www.cpf.gov.sg](http://www.cpf.gov.sg) 

卫生部: 6325 9220   
<https://www.careshieldlife.gov.sg/eldershield/about-eldershield.html> 

### 终身护保计划 (CareShield Life)

- 这是一项长期护理保险计划，可为不幸严重残障、或在年老时长期需要个人医疗看护的新加坡公民或永久居民，提供基本补助。
  - 1980 年或之后出生的国人从 2020 年 10 月 1 日起，或是年满 30 岁时，自动受保于终身护保，视何者为先。
  - 1979 年或更早之前出生的国人，如果无重度残障，可选择加入终身护保。
- 终身护保可提供更好的保障：
  - 重度残障的投保人可终身获得现金赔偿。
  - 政府提供津贴，以确保国人负担得起保费。没有人会因为付不起保费而无法受保。
  - 可使用保健储蓄支付保费。

卫生部: 1800 222 3399   
[www.careshieldlife.gov.sg](http://www.careshieldlife.gov.sg) 

### 乐龄关怀基金 (ElderFund)

- 援助对象是 30 岁或以上重度残障的新加坡公民，既无法受惠于终身护保、乐龄健保或暂时性乐龄残障援助计划，没有多少保健储蓄，个人积蓄也不足以满足他们的长期护理需求。
- 符合条件的新加坡公民每月可获得高达 \$250 的现金补助，以应付长期护理需求。

护联中心: 1800 650 6060   
[www.aic.sg/elderfund](http://www.aic.sg/elderfund) 

## 关爱保健储蓄 (MediSave Care)

- 年满 30 岁重度残障的新加坡公民或永久居民，每月可从保健储蓄户头提取现金，以应付长期护理需求。
- 可从自己或配偶的保健储蓄户头每月提取最多 \$200 (总和)，视保健储蓄余额而定。

保健储蓄余额	每月可提取顶限
至少 \$20,000	\$200
至少 \$15,000	\$150
至少 \$10,000	\$100
至少 \$5,000	\$50
少过 \$5,000	无

中央公积金局: 1800 227 1188   
[www.cpf.gov.sg](http://www.cpf.gov.sg) 

卫生部: 1800 222 3399   
[www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg) 

## 乐龄助行基金 (Seniors' Mobility and Enabling Fund)

- 为 60 岁或以上，符合条件的年长者提供援助，帮助他们保持行动自如，独立生活。
- 提供津贴资助年长者购买助行或辅助设备，如轮椅、沐浴椅、眼镜或助听器等等。
- 提供津贴资助年长者购买居家护理用品，如成人配方奶、导尿管等等。

护联中心: 1800 650 6060   
[www.aic.sg](http://www.aic.sg) 

## 居家看护津贴 (Home CareGiving Grant)



- 有至少三项日常活动\*需要他人帮助，又符合条件的申请者，可获得每月 \$200 现金补助，以抵销部分看护费用。

\*进食、冲凉、更衣、在睡床和椅子之间移动、上厕所，以及行走或在平坦地面走动。

护联中心: 1800 650 6060   
[www.aic.sg](http://www.aic.sg) 

## 外籍女佣税务优惠 (Migrant Domestic Worker (MDW) Levy Concession)

- 本地家庭若聘用外籍女佣来照顾家中同住而且又符合下列条件的新加坡公民，可享有每月 \$60 外籍帮佣税务优惠：
  - 16 岁或以下青年孩童。
  - 67 岁或以上年长者。
  - 有至少一种日常活动需要他人帮助的残障人士。

人力部: 6438 5122   
[www.mom.gov.sg](http://www.mom.gov.sg) 

## 志愿福利团体交通津贴 (Enabling Transport Subsidy)

- 残障人士搭乘社会服务机构专用交通工具往返学校或护理机构，车费可获得高达 80% 津贴。

新加坡协助残障者自立局: 1800 858 5885   
[www.sgenable.sg](http://www.sgenable.sg) 

## 看护者培训津贴 (Caregivers Training Grant)

- 看护者报读受承认的培训课程，以便更好地照顾家中长辈或残障人士，可享有每年 \$200 津贴。



除了为残障年长者提供支援，我们也不要忽略看护者的需求。浏览 [www.aic.sg](http://www.aic.sg) 查看更多相关贴士、实用资源，以及社区内有哪些互助团体可为看护者提供支援。



# 与家人子女住得更近

## Pg 30 - 32

有家人的地方  
就是家。我们  
可以如何与孩子  
同住或住在  
他们家附近？

现在您可以利用这些计划购  
买您孩子家附近的住所！

- 多代同购优先计划
- 近居购屋津贴



## 住屋与家庭 与家人子女住得更近

---

年长者如果想要在自己熟悉的环境中养老，或是与子女住得更近，可申请下列计划：

### 多代同购优先计划 (Multi-Generation Priority Scheme)

- 已婚子女和父母一同申购同个预购组屋项目，可享有优先权。

### 二房式灵活计划 (短期屋契) [2-room Flexi Flat Scheme (Short-Lease)]

- 55 岁及以上的长者，每月平均家庭总收入不超过 \$14,000，可申请屋契较短的二房式灵活单位。
- 可根据自己的年龄和住屋需求，选择购买 15 年至 45 年屋契的组屋单位。

### 年长者优先计划 (Senior Priority Scheme)

- 符合下列条件的年长者可受惠于这项计划：
  - 申购距离现有组屋或私人房产 4 公里范围内的二房式灵活单位。
  - 在申请与父母/已婚子女同住。
  - 所申购的组屋距离父母或已婚子女所拥有或居住的组屋或私人房产 4 公里范围内。

### 近居购屋津贴 (Proximity Housing Grant)

- 有意购买转售组屋与父母或子女同住的家庭，可享有 \$30,000 购屋津贴。如果所购买的组屋与父母/子女的组屋在 4 公里范围内，可享有 \$20,000 购屋津贴。

建屋发展局: 6490 1111   
[www.hdb.gov.sg](http://www.hdb.gov.sg) 

### 乐龄易计划 (Enhancement for Active Seniors)

- 新加坡公民家庭在家中安装亲乐龄装置，可享有高达 95% 津贴，津贴额视房型大小而定。
- 租赁组屋租户/住户可获得 100% 津贴。

建屋发展局: 1800 225 5432   
[www.hdb.gov.sg/EASE-Application](http://www.hdb.gov.sg/EASE-Application) 

## 善用房产套现

### 屋契回购计划 (Lease Buyback Scheme)

- 通过屋契回购计划，把部分屋契卖回给建屋局套现，让您可继续原地居住而能同时享有房产价值回报。
- 屋主必须满 65 岁，月入不超过 \$14,000。
- 出售组屋剩余屋契的收益将用于填补您的公积金退休户头 (Retirement Account)。您可以使用您的退休户头内的存款加入公积金终身入息计划，以便终身获得每月入息。
- 符合条件的屋主可获得高达 \$30,000 的现金红利，依组屋房型而定。

建屋发展局: 1800 225 5432   
[www.hdb.gov.sg/lbs](http://www.hdb.gov.sg/lbs) 

### 乐龄安居花红 (Silver Housing Bonus)

- 若您出售现有组屋单位，或年价值不超过 \$13,000 的私人住宅，购买三房式或更小的组屋，并把售卖现有组屋所得用来填补您的公积金退休户头，然后加入终身入息计划，您将可获得 \$30,000 现金花红。

建屋发展局: 1800 225 5432   
[www.hdb.gov.sg/shb](http://www.hdb.gov.sg/shb) 



孩子都长大成家了，  
我们两老不需要住那么大的单位，搬进小型单位，我们还能换来一笔额外退休金！



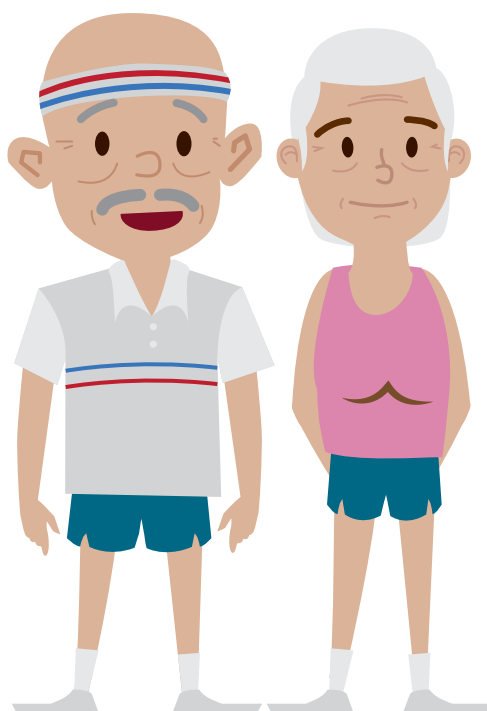
# 保持身心活跃，让生活 焕发风采

## Pg 33 - 34

如何保持身心  
活跃？

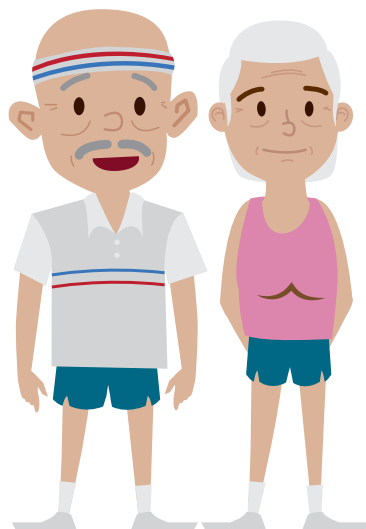
年长者可以通过以下一些  
计划保持身心活跃：

- 全国乐龄学苑
- 人民协会乐龄学苑
- ActiveSG 乐龄计划



## 保持活跃

保持身心活跃，让生活焕发风采



现在是我们的黄金年华，感觉比过去还要健壮，心境也更加年轻。来吧年轻人！给我们出些好主意，告诉我们有哪些新鲜好玩的活动！

我最会出点子了！到健身房锻炼身体，还是去学一门新手艺，数不清的活动任您挑！



### 多代同堂优先计划 (National Silver Academy)

- 全国乐龄学苑让 50 岁或以上的乐龄人士根据自己的喜好，贯彻终身学习理念，可供学习的内容包括：老年学、媒体、设计、金融、资讯科技、人文与艺术等等。
  - 这些受津贴的课程由大专院校如工艺教育局、理工学院、大学以及艺术机构，还有社区机构开办。

全国乐龄学苑: 6478 5029   
[www.nsa.org.sg](http://www.nsa.org.sg) 

### 人民协会乐龄学苑 (PA Senior Academy)

- 50 岁或以上的乐龄人士可到任何一家民众俱乐部/联络所报名参加学费低廉的各种课程，课程内容包括资讯科技、基本急救术、烹饪以及手工艺等等。

到邻近的民众俱乐部/联络所询问详情   
[www.pa.gov.sg](http://www.pa.gov.sg) 

### ActiveSG 乐龄计划

- 加入 ActiveSG 成为会员的年长者，可凭 MyActiveGym™ 和 MyActiveSwim™，以优惠价格无限次使用全岛多个地点的 ActiveSG 健身房和游泳池。

新加坡体育理事会: 6345 7111   
[www.myactivesg.com](http://www.myactivesg.com) 

# 实用联络号码

护联中心	1800 650 6060	<a href="http://www.aic.sg">www.aic.sg</a>
社保援助计划	1800 275 2427	<a href="http://www.chas.sg">www.chas.sg</a>
中央公积金局 • 乐龄支援热线	1800 227 1188	<a href="http://www.cpf.gov.sg">www.cpf.gov.sg</a> <a href="http://www.silversupport.gov.sg">www.silversupport.gov.sg</a>
消费税补助券团队	1800 222 2888	<a href="http://www.gstvoucher.gov.sg">www.gstvoucher.gov.sg</a>
建屋发展局 • 乐龄易计划 • 屋契回购计划 • 乐龄安居花红 • 杂费回扣	6490 1111 1800 225 5432 1800 225 5432 1800 225 5432 1800 866 3078	<a href="http://www.hdb.gov.sg">www.hdb.gov.sg</a> <a href="http://www.hdb.gov.sg/EASE-application">www.hdb.gov.sg/EASE-application</a> <a href="http://www.hdb.gov.sg/lbs">www.hdb.gov.sg/lbs</a> <a href="http://www.hdb.gov.sg/shb">www.hdb.gov.sg/shb</a>
保健促进局	1800 225 4482	<a href="http://www.hpb.gov.sg">www.hpb.gov.sg</a>
国内税务局	1800 356 8300	<a href="http://www.iras.gov.sg">www.iras.gov.sg</a>
财政部 • 消费税补助券团队 • 其他援助计划	1800 222 2888	<a href="http://www.mof.gov.sg">www.mof.gov.sg</a> <a href="http://www.gstvoucher.gov.sg">www.gstvoucher.gov.sg</a> <a href="http://www.supportgowhere.gov.sg">www.supportgowhere.gov.sg</a>
卫生部 • 终身健保计划 • 终身护保计划 • 立国一代配套 • 建国一代配套	6325 9220 1800 222 3399 1800 222 3399 1800 222 2888 1800 222 2888	<a href="http://www.moh.gov.sg">www.moh.gov.sg</a> <a href="http://www.medishieldlife.sg">www.medishieldlife.sg</a> <a href="http://www.careshieldlife.gov.sg">www.careshieldlife.gov.sg</a> <a href="http://www.merdeka-generation.sg">www.merdeka-generation.sg</a> <a href="http://www.pioneers.sg">www.pioneers.sg</a>
人力部	6438 5122	<a href="http://www.mom.gov.sg">www.mom.gov.sg</a>
交通部	6270 7988	<a href="http://www.mot.gov.sg">www.mot.gov.sg</a>
社会及家庭发展部 • 社区关怀计划 (ComCare)	6355 6388 1800 222 0000	<a href="http://www.msf.gov.sg">www.msf.gov.sg</a> <a href="http://www.msf.gov.sg/comcare">www.msf.gov.sg/comcare</a>
全国乐龄学苑	6478 5029	<a href="http://www.nsa.org.sg">www.nsa.org.sg</a>
全国职工总会	6213 8008	<a href="http://www.ntuc.org.sg">www.ntuc.org.sg</a>
新加坡协助残障者自立局 (SG Enable)	1800 858 5885	<a href="http://www.sgenable.sg">www.sgenable.sg</a>
新能源集团	6671 7117	<a href="http://www.spgroup.com.sg">www.spgroup.com.sg</a>
新加坡体育理事会	6345 7111	<a href="http://www.myactivesg.com">www.myactivesg.com</a>
精深技能发展局 (精深局)	6785 5785	<a href="http://www.skillsfuture.sg">www.skillsfuture.sg</a>
通联公司	1800 225 5663	<a href="http://www.transitlink.com.sg">www.transitlink.com.sg</a>
劳动力发展局 • 就业补助计划 • 就业技能计划	6883 5885 1800 227 1188 1800 536 8333	<a href="http://www.wsg.gov.sg">www.wsg.gov.sg</a> <a href="http://www.workfare.gov.sg">www.workfare.gov.sg</a> <a href="http://www.workfare.gov.sg">www.workfare.gov.sg</a>

本手册的信息由人民协会属下人民与政府联系处收集整理。  
欲了解更多详情，请联系上列相关机构。

