

# Hướng dẫn dành cho bệnh nhân

## MỤC LỤC

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <i>I. Giới thiệu về GFO</i>         | 3  |
| <i>III. Giới thiệu về Singapore</i> | 8  |
| <i>IV. Các từ thông dụng</i>        | 12 |
| <i>V. Thủ tục gia hạn visa</i>      | 16 |
| <i>VI. Thẻ điện thoại</i>           | 19 |
| <i>VII. Phương tiện đi lại</i>      | 22 |
| <i>VIII. Địa chỉ mua vé máy bay</i> | 24 |
| <i>IX. Các liên lạc cần thiết</i>   | 27 |

*Các thông tin quan trọng (Important Data)*

**My name is** (Tên tôi là):.....

**My disease is** (Bệnh của tôi là):.....

.....

**My doctor is** (Bác sĩ điều trị cho tôi tên là):.....

.....

**Doctor's Phone** (Số điện thoại của bác sĩ là):.....

**In Emergency, Please Contact** (Trong trường hợp khẩn cấp, xin liên hệ):

- **Name** (Tên):.....

- **Phone** (Điện thoại):.....

**Important Addresses** (Địa chỉ quan trọng):

- **Hospital** (Bệnh viện):.....

.....

- **Home** (Nhà ở):.....

.....

## I. Giới thiệu về GFO

### 1. Giới thiệu chung

Gentle Fund Organization (gọi tắt là GFO) chính thức đăng kí với tư cách là **1 tổ chức phi lợi nhuận** tại Singapore vào ngày 2/8/2006.

Hầu hết thành viên trong ban quản trị hội là những tình nguyện viên trẻ, đầy nhiệt huyết, đang sống và làm việc tại Singapore. Đứng đầu hội là Chủ Tịch Nguyễn Đắc Thắng, hiện đang là Giám Đốc Công Nghệ Thông Tin của Công Ty Norske Skog.

Tất cả các hoạt động của GFO là **miễn phí** với 2 mục đích chính:

- *Giúp đỡ những trẻ em mồ côi và không may mắn ở Việt Nam về phương diện giáo dục*
- *Giúp đỡ về mặt thông tin và xã hội những bệnh nhân sang Singapore chữa bệnh*

Trong gần 6 tháng hoạt động, GFO đã có nhiều **hoạt động ở cả Việt Nam và Singapore**, có thể kể tới như là:

- Tài trợ Học bổng khuyến học tới 20 trẻ em mồ côi ở Việt Nam với mức 400 000 đồng/em và làm cầu nối giữa các nhà hảo tâm và các trẻ em khác
- Giúp đỡ về tinh thần và vật chất tới các nạn nhân của cơn bão Xangsane tháng 9/2006
- Tổ chức Gala “Ngọn lửa đêm đông” mừng năm mới 2007 cho 500 em bé từ 9 trại trẻ mồ côi ở khu vực phía nam
- Tổ chức đêm ca nhạc “Gentle Night” và giới thiệu đĩa CD ca nhạc do GFO sản xuất nhằm mục đích từ thiện
- Giúp đỡ miễn phí 50 bệnh nhân Việt Nam sang Singapore chữa

bệnh

Các thông tin thêm về GFO có thể xem tại: [www.gentlefund.org](http://www.gentlefund.org)

## **2. Giới thiệu Ban Hoạt động Xã hội tại Singapore**

*Ban Hoạt động Xã hội* tại Singapore được thành lập nhằm mục đích giúp đỡ về mặt thông tin, xã hội và tinh thần cho các bệnh nhân Việt Nam đang chữa bệnh tại Singapore. Tham gia *Ban Hoạt động Xã hội* phần lớn là các bạn sinh viên đang học tập ở Singapore, tranh thủ thời gian giữa những tiết học để giúp đỡ bệnh nhân.

Các hoạt động giúp đỡ **miễn phí** của *Ban Hoạt động Xã hội* gồm có:

- *Giúp đỡ bệnh nhân trao đổi với bác sĩ*
- *Giúp đỡ tìm nhà thuê ngắn hạn trong quá trình chữa bệnh tại Singapore*
- *Giúp đỡ các thủ tục hành chính, ví dụ như: gia hạn visa, đặt vé máy bay...*
- *Giúp đỡ làm quen với cuộc sống tại Singapore, ví dụ: hướng dẫn đi lại bằng phương tiện giao thông công cộng...*
- *Thường xuyên thăm hỏi, động viên về mặt tinh thần*

Các dịch vụ mà *Ban Hoạt động Xã hội* không cung cấp:

- *Không trực tiếp giúp đỡ bệnh nhân về mặt tài chính*
- *Không tư vấn về mặt chuyên môn y học*

Xin vui lòng liên lạc với chúng tôi qua địa chỉ email: [activities@gentlefund.org](mailto:activities@gentlefund.org) hoặc gửi thư tới Trụ sở của GFO tại: 54 *Jalan Anggerek, Singapore 369488*.

## II. Thông tin dành cho bệnh nhân

### 1. Điều kiện để GFO bảo trợ

Để chính thức được GFO bảo trợ, bệnh nhân và gia đình cần cung cấp cho GFO các thông tin cần thiết và chính xác. Đồng thời, chấp nhận với các điều khoản<sup>1</sup> của GFO dành cho bệnh nhân.

GFO sẽ chính thức nhận giúp đỡ ngay sau khi Ban Quản Trị đã phê duyệt hồ sơ.

- **Với các bệnh nhân ở Việt Nam chuẩn bị sang Singapore chữa bệnh:** Xin vui lòng điền vào “*Thông tin bệnh nhân*” và gửi tới [activities@gentlefund.org](mailto:activities@gentlefund.org). GFO sẽ cử đại diện tại thành phố tương ứng tới gặp gỡ và trao đổi.
- **Với các bệnh nhân đang ở Singapore:** Xin vui lòng tới trụ sở chính của hội tại *54 Jalan Anggerek, Singapore 369488* để gặp gỡ đại diện của GFO, điền vào “*Hồ sơ bệnh nhân*” và chấp nhận các điều khoản được ghi trong đơn.

### 2. Chú ý dành cho bệnh nhân

- Đối với bệnh nhân mới **sang Singapore lần đầu**, xin **chuẩn bị trước bệnh án và các kết quả xét nghiệm bằng tiếng Anh**.
- **Trước khi về Việt Nam**, bệnh nhân nên xin bác sĩ 1 bản **tóm tắt bệnh án** để dùng khi về Việt Nam hoặc đi máy bay.

<sup>1</sup> Các điều khoản có thể được thay đổi bởi GFO mà không cần báo trước. Nếu bệnh nhân và gia đình bệnh nhân vi phạm những điều khoản của GFO, GFO có quyền từ chối tiếp tục quá trình giúp đỡ.

### 3. Các điều khoản về việc giúp đỡ bệnh nhân của GFO

Về phía bệnh nhân, bằng việc ký vào đơn này, chúng tôi (bao gồm bệnh nhân và người nhà bệnh nhân) đồng ý với các điều khoản sau:

#### a) Về việc cung cấp thông tin liên lạc và chữa bệnh cho GFO

- Đồng ý hợp tác với Gentle Fund Organization (GFO) để cung cấp, xác nhận hoặc bổ sung các thông tin khi cần thiết nhằm phục vụ mục đích tuyên truyền và kêu gọi giúp đỡ của GFO.
- Đồng ý cho phép GFO đăng tải các thông tin sơ lược về bệnh án và cập nhật quá trình chữa bệnh lên website và các bản tin của Hội.

#### b) Về việc giúp đỡ trong quá trình tại Singapore

- Bệnh nhân cần chủ động liên lạc với người chịu trách nhiệm chính về lịch giúp đỡ trước ít nhất 1 ngày, không nhờ trực tiếp các thành viên đi giúp.
- Trong những buổi gặp bác sĩ quan trọng, sẽ có tình nguyện viên đến giúp đỡ. Trong những giao tiếp ít quan trọng hơn, ví dụ như: nói chuyện với y tá, nhân viên bán hàng..., GFO có thể giúp đỡ bằng cách trao đổi qua điện thoại.
- Nếu trước khi gặp bác sĩ, bệnh nhân cần làm xét nghiệm máu, chụp X-quang..., bệnh nhân cần chủ động đến trước giờ hẹn để làm các xét nghiệm, tránh việc tình nguyện viên đi giúp đỡ phải chờ đợi lâu.
- Trong trường hợp bệnh nhân thông báo lịch giúp đỡ quá gấp hoặc GFO không thể tìm được thành viên giúp đỡ, GFO có thể giúp đỡ bằng cách trao đổi qua điện thoại.
- Trừ những trường hợp khẩn cấp, bệnh nhân và gia đình chỉ liên lạc trực tiếp với các thành viên của GFO trong khoảng thời gian từ 8h sáng đến 9h tối.
- Bệnh nhân không được đưa tiền bạc, quà cáp .v.v. cho các thành viên của GFO.

Về phía GFO, chúng tôi (các thành viên GFO) đồng ý với các điều khoản sau:

- Mọi thông tin liên lạc được cung cấp bởi gia đình bệnh nhân sẽ được giữ kín tuyệt đối và chỉ được sử dụng nội bộ trong GFO vì mục đích lưu trữ dữ liệu.
- Nếu GFO muốn thực hiện các phóng sự, đăng ảnh hoặc video lên các phương tiện thông tin đại chúng nhằm phục vụ mục đích tuyên truyền và kêu gọi giúp đỡ, phải được sự đồng ý của bệnh nhân.
- Tất cả những giúp đỡ của GFO là miễn phí.
- GFO không nhận giúp đỡ các vấn đề liên quan y học (ví dụ: tư vấn bệnh viên, chuẩn bị hồ sơ bệnh án...) hoặc liên quan đến tiền bạc (ví dụ: hỗ trợ về mặt tài chính, chuyển tiền từ Việt Nam sang Singapore và ngược lại...) hoặc dẫn đi mua sắm, vui chơi tại Singapore.
- GFO không chịu trách nhiệm với những sai sót không chủ ý trong quá trình giúp đỡ bệnh nhân.

### III. Giới thiệu về Singapore

#### 1. Singapore

- Là 1 đất nước có nền kinh tế phát triển và môi trường sạch sẽ, người dân rất tuân thủ luật pháp
- Gồm có 3 dân tộc chính: người gốc Hoa, Malay, Ấn Độ
- Ngôn ngữ hành chính là **tiếng Anh**, ngoài ra còn có tiếng Hoa (phổ thông), tiếng Malay và tiếng Ấn
- Khí hậu **nóng và khô**, nhiệt độ ban ngày từ: 25-35°C, ban đêm mát. Các trung tâm công cộng như siêu thị, bệnh viện đều có máy lạnh, nên mang thêm áo khoác mỏng
- Tiền dùng hàng ngày là **đô Sing** (Sing Dollar), có thể đổi tiền đô Mỹ (USD) ở các tiệm đổi tiền có uy tín
- Trong các công trình công cộng như sân bay, bệnh viện, siêu thị đều **có biển chỉ đường rõ ràng**. Nên nhớ tên nơi cần tới và đi theo bảng chỉ đường

#### 2. Mua sắm

- Đồ ăn:
  - Đồ ăn sẵn nấu theo kiểu Trung Quốc, Hồng Kông, Malay, Ấn Độ có thể mua ở các **Food court/Canteen**
  - Đồ ăn tươi sống ở Singapore có thể dễ dàng mua tại các siêu thị (**Supermarket**) hoặc chợ nhỏ (**Wet market**):
    - Gạo, muối, nước mắm, nước tương
    - Thịt: Heo, bò, gà
    - Hải sản: Cá biển, tôm, mực
    - Đậu hũ, trứng

- Rau muống, bắp cải, cải xanh, đậu que... Cà rốt, xà lách, dưa chuột... Hành lá, rau mùi, rau răm...
- Hoa quả: Dưa hấu, táo, cam, dứa, chuối, lê, nhãn...
- Thẻ điện thoại và đồ ăn vặt có thể mua tại cửa hàng **7-Eleven** (mở cửa 24h)
- Đồ vệ sinh cá nhân có thể mua tại cửa hàng **Watson's** và **Guardian**

### 3. Sân bay

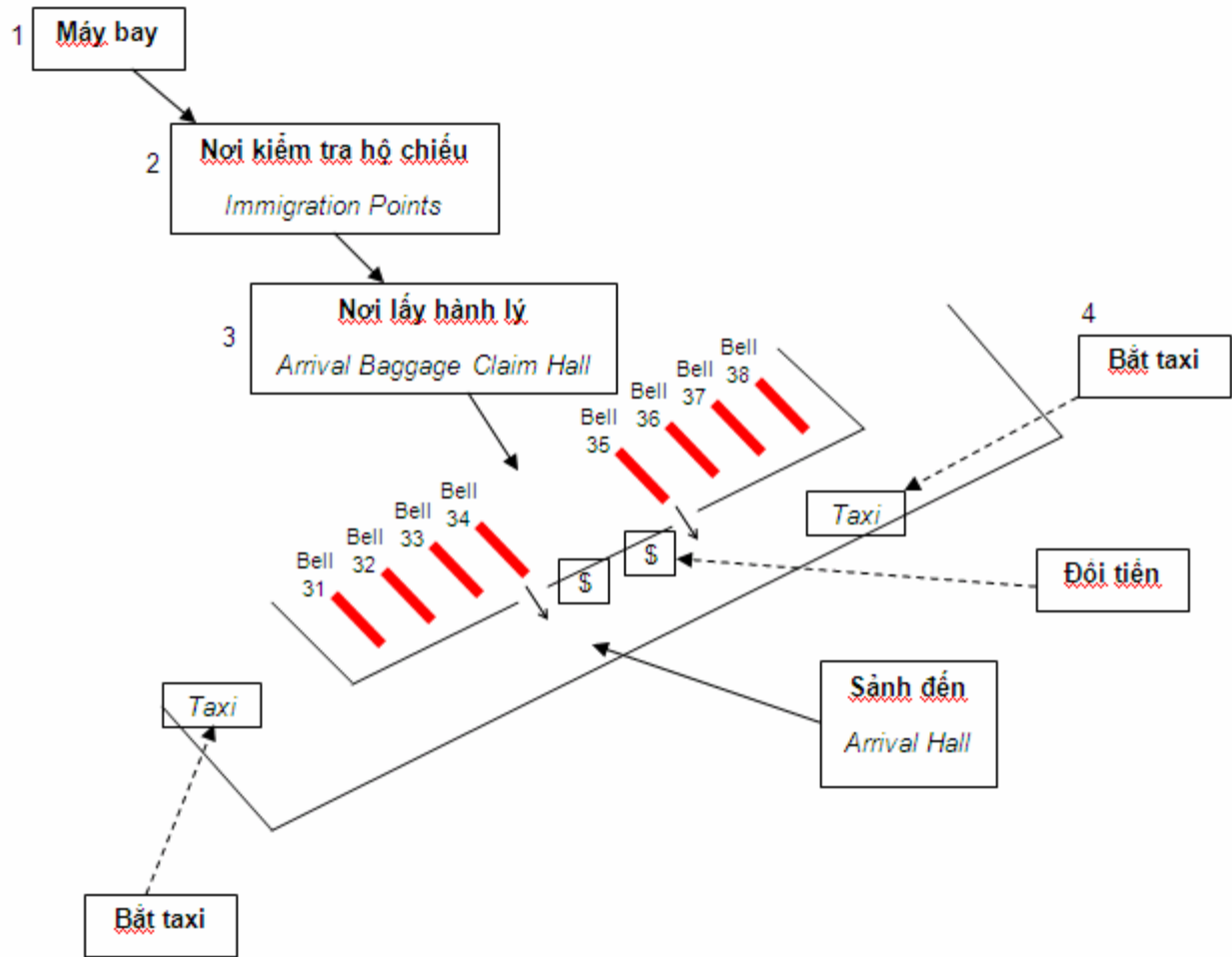
Singapore có 1 sân bay lớn – **Changi Airport**, tập trung tất cả các chuyến bay quốc tế. Gồm có:

- Sảnh 1 (**Terminal 1**): Có Vietnam Airlines và Garuda đi và đến
- Sảnh 2 (**Terminal 2**): Có Singapore Airlines và SilkAir đi và đến
- Sảnh B (**Budget Terminal**): Có Tiger Airways đi và đến

#### Các bước cần làm ở Changi Airport khi tới Singapore:

1. Lấy hành lý xách tay và đi theo các hành khách khác
2. Đi theo bảng chỉ dẫn tới **Immigrations Point**
  - Là nơi kiểm tra hộ chiếu trước khi được nhập cảnh vào Singapore
  - Khách du lịch từ Việt Nam thường được **cấp visa từ 2 tuần đến 1 tháng**
  - Giữ gìn cẩn thận Tờ nhập cảnh màu trắng (**Embarkation Form**)
3. Đi theo bảng chỉ dẫn tới **Arrival Baggage Claim Hall**
  - Là nơi để lấy hành lý
  - Tìm trên màn hình xem chuyến bay của mình có hành lý ở Bell số mấy và đến đúng nơi để lấy hành lý
4. Đi ra cửa và đi theo bảng chỉ dẫn tìm **Taxi Stand**

- Là nơi để đón taxi về nhà trọ hoặc bệnh viện
- “*Can you take me to + địa chỉ*” → “Làm ơn đưa tôi đến....”



Sơ đồ sảnh đến của Changi Airport

Các bước cần làm khi rời Singapore:

1. Kiểm tra xem chuyến bay cất cánh ở cửa (**Terminal**) số mấy
  - Vì khoảng cách giữa các cửa khá xa, đi chuyến bay của hãng nào thì phải đến đúng cửa
  - **“Can you take me to Departure Hall, Terminal..., Changi Airport”** → “Làm ơn đưa tôi đến sảnh đi, cửa số ... của sân bay Changi”
2. Đi tới quầy đăng kí (**Check-in Counter**)
  - Xem trên màn hình xem chuyến bay của mình thì đăng kí ở quầy (**Counter**) số mấy
  - Đến đúng Counter để đăng kí
3. Trước khi rời quầy:
  - Xem lại hộ chiếu (**Passport**), vé máy bay (**Ticket**)
  - Hỏi nhân viên xem máy bay mình cất cánh ở cổng (**Gate**) nào (**“Which gate?”** → “Cổng nào?”)
4. Đi tới **Immigrations Point**
  - Là nơi kiểm tra hộ chiếu trước khi rời khỏi Singapore
5. Đi theo bảng chỉ dẫn tới đúng cổng (**Gate**) và ngồi đợi để lên máy bay

## IV. Các từ thông dụng

### Common symptoms - Các triệu chứng

Sốt: Fever/ Bệnh cúm: Flu

Cảm lạnh: Cold/ Nóng: Hot

Nhức đầu: Headache

Đau răng: Toothache

Chóng mặt: Dizzy

Mệt mỏi: Tired

Buồn ngủ: Drowsy

Buồn nôn: Nausea

Đau cổ họng: Sore-throat

Khó thở: Breathless

Đau bụng: Stomachache

Khó tiêu: Indigestion

Tiêu chảy: Diarrhea

Táo bón: Constipation

Dị ứng: Allergic

Nổi mẩn: Rash

Ngứa: Itchy

Bị viêm nhiễm: Infection

Sưng tấy: Swell

Đau nhức: Ache = Pain = Hurt

Run rẩy: Shiver = Quiver = Shake

### Diagnostic Tests - Kiểm tra sức khoẻ

Blood test: Kiểm tra máu

Urine test: Kiểm tra nước tiểu

Biopsy: Sinh thiết

Histology: Xét nghiệm mô

X-ray: Chụp X-quang

CT scan: Chụp cắt lớp

MRI: Siêu âm

Ultrasound: Siêu âm bằng sóng

Endoscopy: Nội soi

Electrocardiograph: Điện tâm đồ

Bone scan: Kiểm tra xương

### Treatment - Cách điều trị

Chemotherapy : Hoá học trị liệu

Physiotherapy: Vật lý trị liệu

Radiotherapy: Xạ trị

Bone Marrow Transplant (BMT)

Ghép tủy

Dialysis: Lọc máu nhân tạo

Quarantine: Cách ly

Operation: Phẫu thuật

Hospital admission: Nhập viện

Discharge: Xuất viện

### **Medicine** - Thuốc

Thuốc giảm đau: Pain-killer  
Thuốc kháng sinh: Antibiotic  
Thuốc mê: Anaesthetic  
Thuốc hạ sốt: Antipyretic  
Thuốc an thần: Tranquilizer

### **Hospital tools/instruments** - Dụng cụ

Thermometer (n) Nhiệt kế  
*Measure temperature: Đo nhiệt độ cơ thể*

Drugs/medicine (n) Thuốc  
Pill = Tablet (n) Viên thuốc  
*Dose of medicine: Liều thuốc*  
*Take medicine: Uống thuốc*

Needle (n) Kim tiêm - Injection (n) Tiêm

Catheter/port/pipe (n) Ống truyền

Cotton balls: Bông gòn dạng viên  
Sterile gauze: Miếng gạc vô trùng  
Plaster = Band-aid: Băng dính  
Sutures = Stitches: Vết khâu, mũi khâu

Medicated oil: Dầu gió

### **Doctors** - Bác sĩ

Bác sĩ đa khoa: General practitioner

Bác sĩ chuyên khoa: Specialist

Bác sĩ phẫu thuật: Surgeon

Bác sĩ gây mê: Anaestist

### **Body** - Cơ thể

Mắt: Eye

Mũi: Nose

Miệng: Mouth

Răng: Tooth

Đầu: Head

Tay: Arm

Chân: Leg

Vú: Breast

Ngực: Chest

Tim: Heart

Phổi: Lungs

Vùng bụng: Abdomen

Dạ dày: Stomach

Gan: Liver

Thận: Kidneys

Phân, chất cặn: Faeces

Nước tiểu: Urine

Tủy: Bone marrow

Bạch cầu: White blood cells (WBC)

Hồng cầu: Red blood cells (RBC)

Tiểu cầu: Platelets

Hạch: Lymph nodes

Ulcer: Ung nhọt, chỗ loét

Tumor: Khối u

**Meal** - *Bữa ăn*

Bữa sáng: Breakfast

Bữa trưa: Lunch

Bữa tối: Dinner

**Verbs** - *Các động từ*

Nghe: Hear

Nhìn: See

Ăn: Eat

Uống: Drink

Nôn: Vomit

Ho: Cough

Ngủ: Sleep

Ngồi dậy: Sit

Đứng dậy: Stand

Nằm: Lie

Đi lại: Walk

Tắm: Bath

Đi tiểu tiện: Pass urine

Đi đại tiện: Pass motion

**Nouns** - *Các danh từ*

Áo: Shirt

Quần: Pants

Giường: Bed

Ga trải giường: Cover

Gối: Pillow

Chăn: Blanket

Đầu gội đầu: Shampoo

Sữa tắm: Shower Cream

Xà phòng: Soap

Thuốc đánh răng: Toothpaste

**Food** - *Thức ăn*

Cơm: Rice

Xúp: Soup

Mì: Noodle

Bánh mì: Bread

Bơ: Butter

Pho-mát: Cheese

Mứt: Jam

Thịt: Meat

Thịt gà: Chicken

Thịt heo: Pork

Thịt bò: Beef

Hải sản: Seafood

Cá: Fish

Tôm: Shrimp

Mực: Squid

Trứng: Egg

Đậu hũ: Beancurd

Rau: Vegetable

Cà chua: Tomato

Cà rốt: Carrot

Dưa chuột: Cucumber

Khoai tây: Potato

Bắp cải: Cabbage

Cà phê: Coffee

Chè: Tea

Nước: Water

Nước quả: Fruit Juice

Sữa: Milk

### Các mẫu câu hay dùng

- *I do not know* → Tôi không biết  
*Can you help me?* → Xin vui lòng giúp tôi
  
- *Can you take me to + ...?* → Xin vui lòng đưa tôi đến ...  
*Turn right* → rẽ phải  
*Turn left* → rẽ trái  
*Go straight* → Đi thẳng  
*Here* → Ở đây  
*There* → Ở đằng kia
  
- *Who?* → Ai?  
*When?* → Khi nào?  
*How much?* → Bao nhiêu tiền?
- *What?* → Cái gì?  
*Where?* → Khi nào?  
*How many?* → Bao nhiêu cái?
  
- *I want to + động từ* → Tôi muốn làm gì  
*He/she wants to + động từ* → Anh ấy/Cô ấy muốn làm gì
  
- I want to buy + ...* → Tôi muốn mua ...  
*I want to go to + ...* → Tôi muốn đi tới ...  
*I want to call + ...* → Tôi muốn gọi điện cho ...  
*I want to borrow + ...* → Tôi muốn mượn ...  
*I want to see + ...* → Tôi muốn xem ...

## V. Thủ tục gia hạn visa

### 1. Giới thiệu chung

Các thủ tục xuất nhập cảnh và visa đều được thực hiện tại Sở di trú của Singapore - Tên tiếng Anh là “**Immigration and Checkpoint Authority**”.

Trang web hướng dẫn thủ tục gia hạn visa xem tại:  
[http://app.ica.gov.sg/serv\\_visitor/social\\_visit/application\\_types.asp#medical](http://app.ica.gov.sg/serv_visitor/social_visit/application_types.asp#medical)

Địa chỉ: Immigration & Checkpoints Authority  
ICA Building (Lầu 4: Làm visa cho người nước ngoài)  
10 Kallang Road, S208718  
(Gần Lavender MRT station)

Thời gian làm việc:

- Thời gian hành chính: Ngày trong tuần : 8:00 am – 5:00 pm  
Thứ bảy : 8:00 am – 1:00 pm
- Thời gian lấy visa: Ngày trong tuần : 8:00 am – 7:00 pm  
Thứ bảy : 8:00 am – 3:00 pm

### 2. Thủ tục

a) Hồ sơ bao gồm:

- Các giấy tờ chuẩn bị trước khi đi:
  - Hộ chiếu (*Passport*) của bệnh nhân và thân nhân cùng với Tờ nhập cảnh – màu trắng (*Embarkation form*)
  - Đơn V75 (*Form V75*) hay *Giấy chứng nhận của bác sĩ điều trị*, bao gồm:

- Tên và số hộ chiếu của bệnh nhân
  - Tên, số hộ chiếu và quan hệ với bệnh nhân của tất cả thân nhân
  - Lí do và thời gian ở lại Singapore
  - Chữ kí của bác sĩ và dấu mộc của bệnh viện hoặc phòng khám đang điều trị
- Ngoài ra còn có Tờ đơn số 14 (**Form 14**) được phát miễn phí ở ICA Building để điền thông tin cá nhân của bệnh nhân và thân nhân

*b) Hướng dẫn làm thủ tục:*

- Nếu thân nhân có người là nữ phải đi cùng với người làm thủ tục để kí xác nhận không mang thai
- Đến level 4, ICA Building, lấy số vào xếp hàng từ quầy 29 đến 38
- Khi đến số gọi, nộp hồ sơ cho nhân viên Sở di trú. Nhân viên sẽ giữ lại hộ chiếu và các giấy tờ cần thiết rồi thông báo có thể được visa lấy ngay trong ngày hôm đó hoặc có trường hợp phải đợi đến ngày hôm sau mới lấy được
- Đối với trường hợp ngày hôm sau lấy: Nhân viên Sở di trú sẽ gửi lại tờ giấy có ghi số xếp hàng. Ngày hôm sau, người làm thủ tục sẽ đem đến level 4, Information/Queue Ticket Counter để đổi số và xếp hàng từ quầy 43 đến 47 để lấy lại hộ chiếu.

*c) Phí gia hạn visa:*

- Số tiền phí tùy theo khoảng thời gian ở lại Singapore:
  - S\$20/người : từ 2 tháng trở xuống
  - S\$40/người : từ 3 tháng trở lên
- Đóng tiền khi nhận lại hộ chiếu
- Phương thức thanh toán: bắt buộc trả tiền bằng **thẻ** (thẻ xe bus, cashcard hoặc thẻ ngân hàng)

d) Các lưu ý khác:

- Các bệnh viện có dịch vụ gia hạn visa miễn phí tại Trung Tâm Giúp Đỡ Người Nước Ngoài
  - International Patient Liaison Centre - *National University Hospital*  
24-Hour Helpline: (65) 6779 2777
  - International Medical Services - *KK Mother's and Children's Hospital*  
24-Hour Helpline: (65) 6394 8888

## VI. Thẻ điện thoại

### 1. Thẻ SIM (SIM Card)

Singapore có 3 nhà cung cấp dịch vụ điện thoại chính là StarHub (đặc trưng màu xanh lá), Singtel (đặc trưng màu đỏ) và M1 (đặc trưng màu cam). Nên mua SIM Card loại “Free Incoming Calls” – nhận cuộc gọi tới không mất tiền.

Mua SIM Card:

- Có thể mua SIM Card ở 7 – Eleven, các tiệm tạp hóa, sạp báo, nhà sách...
- Khi mua SIM Card, người mua cần **phải mang hộ chiếu**. Nhân viên bán hàng sẽ đăng kí SIM Card cho mình.
- Trước khi sử dụng, nên gọi đến 1 số điện thoại bất kì để kích hoạt SIM

|  | <i>StarHub</i>  | <i>Singtel</i>                     | <i>M1</i>   |
|--|---|------------------------------------|---|
| <b>Kích hoạt SIM</b>                       | - Nhấn *133*1#<br>- Nhấn phím gọi đi  | - Nhấn *1300<br>- Nhấn phím gọi đi | - Gọi đến bất kì 1 số điện thoại nào để kích hoạt |
| <b>Gọi quốc tế trực tiếp từ điện thoại</b> | Gọi theo mẫu: + Mã nước Mã vùng Số điện thoại<br>Ví dụ:<br>- Gọi số điện thoại bàn ở tp HCM: 8123 456, nhấn:<br>+ 84 8 8123456<br>- Gọi số di động 0908123456, nhấn: + 84 908123456 |                                    |   |
| <b>Nhắn tin quốc tế từ điện thoại</b>      | Soạn thảo tin nhắn rồi gửi theo mẫu: + Mã nước Mã vùng Số điện thoại<br>Ví dụ:<br>- Gửi tin nhắn tới số 0908123456 thì gửi tới: +84 908123456                                       |                                    |   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><b>Cước phí</b> (để gọi hoặc nhắn tin, trong tài khoản phải có ít nhất S\$1)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phí miễn phí cuộc gọi đến: 60¢/ngày</li> <li>- Cuộc gọi nội địa: + Phút đầu tiên: 22¢ + Các phút sau: 18¢/phút</li> <li>- Cuộc gọi quốc tế: + Phí bao gồm: tiền gọi nội địa + phí gọi quốc tế (tùy theo từng nước) + Phí gọi Việt Nam: S\$1.5/phút</li> <li>- Tin nhắn: + Nội địa: 5¢/tin nhắn + Quốc tế: 15¢/tin nhắn</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phí miễn phí cuộc gọi đến: 59¢/ngày</li> <li>- Cuộc gọi nội địa: + 22¢/phút</li> <li>+ Miễn phí 3 phút đầu cho mỗi cuộc gọi đi vào chủ nhật</li> <li>- Cuộc gọi quốc tế: + Phí bao gồm: tiền gọi nội địa + phí gọi quốc tế (tùy theo từng nước)</li> <li>- Tin nhắn: + Nội địa: 5¢-10¢/tin nhắn + Quốc tế: 15¢-20¢/tin nhắn</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phí miễn phí cuộc gọi đến: 60¢/ngày</li> <li>- Cuộc gọi nội địa: + 20¢/phút</li> <li>- Cuộc gọi quốc tế: + Phí bao gồm: tiền gọi nội địa + phí gọi quốc tế (tùy theo từng nước)</li> <li>- Tin nhắn: + Nội địa: 5¢/tin nhắn + Quốc tế: 15¢/tin nhắn</li> </ul> |
| <p><b>Nạp tiền vào tài khoản</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SIM có giá trị trong vòng 6 tháng. Nếu sau 6 tháng không nạp tiền vào tài khoản, SIM sẽ không sử dụng được nữa</li> <li>- Mua thẻ nạp tiền “Top-up Card” tại các đại lý điện thoại, 7-Eleven, Cold Storage và các cửa hàng tạp hóa khác</li> </ul>  |   |   |
|   | <p><u>Green Pre-paid Top-up Card</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gọi số 9850 0000</li> <li>- Nghe giọng nói, bấm số 2</li> <li>- Nghe giọng nói, bấm 10 số được ghi trên Card và phím “#”</li> <li>- Nghe giọng nói, bấm số PIN trên Card và phím “#”</li> </ul>  | <p><u>Hi!Card/ Hello!Mobile Card</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gọi số 9676 7777</li> <li>- Nghe giọng nói, bấm số 2</li> <li>- Nghe giọng nói, bấm 10 số được ghi trên Card và phím “#”</li> <li>- Nghe giọng nói, bấm 6 số PIN trên Card và phím “#”</li> </ul>   |   |

## 2. Thẻ gọi quốc tế (International Calling Card)

Dùng thẻ gọi quốc tế thường rẻ hơn rất nhiều so với gọi quốc tế trực

tiếp bằng điện thoại di động. Thẻ gọi quốc tế có thể mua ở các quầy tạp hóa, bán sách, đại lý điện thoại...

Nếu dùng điện thoại di động và gọi quốc tế theo hướng dẫn ở sau thẻ thì cước phí cuộc gọi quốc tế bao gồm: phí gọi nội địa (tùy theo thuê bao) + phí gọi quốc tế (tùy theo thẻ dùng)

Hướng dẫn dùng 1 số thẻ thông dụng:

a. Home Connect Card: \$10/thẻ, gọi về Việt Nam được 30 phút

- Gọi số 6820 1884
- Nghe giọng nói, bấm 14 số được ghi trên Card
- Nghe giọng nói, bấm số 3
- Nghe giọng nói, bấm mã nước, mã vùng, số điện thoại cần gọi và phím “#”

b. Hello Card: \$10/thẻ, gọi về Việt Nam được 25 phút

- Gọi số 1800 560 6060
- Nghe giọng nói, bấm 12 số được ghi trên Card và phím “#”
- Nghe giọng nói, bấm mã nước, mã vùng, số điện thoại cần gọi và phím “#”

c. Chat Chat Card: \$10/thẻ, gọi về Việt Nam được 50 phút

- Gọi số 6766 3939 hoặc 1800 766 3939
- Nghe giọng nói, bấm số 1
- Nghe giọng nói, bấm 12 số được ghi trên Card
- Nghe giọng nói, bấm mã nước, mã vùng, số điện thoại cần gọi và phím “#”

d. U-Card: \$10/thẻ, gọi về Việt Nam được 35 phút

## VII. Phương tiện đi lại

Tại Singapore có 3 phương tiện giao thông chính: xe buýt (bus), tàu điện (MRT) và taxi.

### 1. Taxi (Chú ý: Đi taxi nên đeo dây an toàn)

Có rất nhiều nhà dịch vụ cung cấp taxi ở Singapore, nổi tiếng như là Comfort Taxi, TransCab, Silver Cab, CityCab... đều có cách tính tiền đi taxi tương đương nhau.

Sau đây là cách tính tiền của hãng Comfort Taxi, TransCab và CityCab:

- Trong vòng 1 km đầu tiên: S\$2.5
- Sau 1 km đầu tiên cho tới 10 km: S\$0.10 cho mỗi 250m hoặc 25 giây chờ
- Sau 10 km: S\$0.10 cho mỗi 175m
- Các phí phụ trội:
  - Gọi taxi đến đón: S\$2.5 – S\$5.0
  - Giờ cao điểm: S\$2
  - Ngày nghỉ lễ: S\$1
  - Buổi đêm (từ 11h30 đêm đến 6h sáng): 10% - 50% tổng tiền đi
  - Tiền đón tại sân bay Changi: S\$3.0 – S\$5.0

Các số điện thoại gọi taxi: Comfort Taxi: 6552 1111, Citi Cab: 6552 2222, Silver Cab: 6363 6888

## 2. Xe buýt và Tàu điện (MRT)

- Đối với bus và MRT, người Singapore thường dùng 1 loại thẻ gọi là **EZ-link Card** để thanh toán. EZ-link Card có bán tại các trạm MRT với giá ban đầu là S\$15 (gồm có: S\$5 phí mua thẻ, S\$3 tiền đặt cọc và S\$7 tiền đi lại)
- Mỗi lần lên và xuống bus/MRT, người đi chỉ cần tấp thẻ EZ-link vào máy, máy sẽ tự động trừ tiền của chuyến đi. Người đi có thể nạp thêm tiền đi lại vào EZ-link tại bất cứ máy Top-up nào ở các trạm MRT
- Người đi có thể dùng xu để trả tiền đi bus. Giá tiền đi bus như sau:
  - Ez-link-card: từ **65¢** (4 bên) tới **S\$1.58** (30 bên)
  - Tiền xu: từ **90¢** (4 bên) tới **S\$1.80** (30 bên)
- Người đi còn có thể mua thẻ tạm thời (**Single Trip Ticket**) để đi MRT 1 lần tại các máy Top-up ở các trạm MRT. Giá tiền đi MRT như sau:
  - Ez-link-card: từ **71¢** (1km) tới **S\$1.75** (20 km)
  - Single Trip Ticket: từ **S\$1** (1 km) tới **S\$1.90** (20km)

## VIII. Địa chỉ mua vé máy bay

**Singapore – Hà Nội:** Vietnam Airlines, Singapore Airlines và Tiger Airways

**Singapore – Thành phố Hồ Chí Minh:** Vietnam Airlines, Singapore Airlines, Tiger Airways và Garuda Singapore

**Singapore – Đà Nẵng:** SilkAir

### 1. Vietnam Airlines

*1.1. Văn phòng đại diện chính:* (Chỉ nhận gia hạn vé, đăng kí ngày về, không bán vé mới)

Địa chỉ: #08-08 The Heeren  
260 Orchard Road, S238855 (Gần Somerset MRT)  
ĐT: 6339 3552

*1.2. Một vài đại lí khác:* (Có thể mua vé mới, không gia hạn vé cũ)

- The Deks Air

Địa chỉ: #03-01 Beach Centre  
15 Beach Road, S189677 (Gần City Hall MRT)  
ĐT: 6338 8188

Giờ làm việc: Thứ 2- Thứ 6 : 9:00am – 5:30 pm  
Thứ 7 : 9:00am – 2:00 pm

- Sunny Holidays

Địa chỉ: #01-70 Parco Bugis Junction, S188021 (Gần Bugis MRT)  
ĐT: 6767 6868

- VietLink

Địa chỉ: #02-03 Furama Hotel Shopping Centre  
60 Eu Tong Sen Street, S059804 (Gần China Town MRT)  
<http://www.vietlink.com.sg/index.html>  
ĐT: 6538 2050

### 1.3 Chú ý:

- Đối với vé của Vietnam Airlines mà mua tại Việt Nam, việc trả lại vé chỉ có thể làm tại Việt Nam, và số tiền trả lại thường rất ít so với số tiền mua vé
- Gia hạn vé tại văn phòng chính: S\$200/lần/vé. Đối với vé mua khuyến mại đặc biệt thì không thể gia hạn

## 2. Tiger Airways

### 2.1 Văn phòng đại diện chính:

Địa chỉ: #07-02 NTUC Income Tampines Point 2  
Tampines Central 6, S529483  
ĐT: 6538 4437

### 2.2 Chú ý:

- Có thể mua vé trên trang web: <http://tigerairways.com/> hoặc gọi điện tới văn phòng đại diện để đặt vé
- Vé của Tiger Airways thường rẻ hơn các hãng hàng không khác, nhưng trên chuyến bay không phục vụ ăn uống
- Không được hoàn lại vé và nhượng lại vé cho người khác
- Có thể đổi giờ bay trước 4 tiếng. Mỗi lần thay đổi phải trả thêm S\$30/vé cộng thêm chênh lệch tiền vé (nếu có)

## 3. Garuda Singapore

### 3.1 Văn phòng đại diện chính:

Địa chỉ: #12-03 United Square  
101 Thomson Road, S307591  
ĐT: 62505666

### 3.2 Chú ý:

- Có thể mua vé trên trang web: <http://www.garuda-indonesia.com/> hoặc đến văn phòng đại diện để mua vé

## 4. Singapore Airlines

### 4.1 Văn phòng đại diện:

- Singapore Airline Service Center (Gần Orchard MRT)

Địa chỉ: #02-38/39 The Paragon  
290 Orchard Road, S238859  
ĐT: 6223 8888

Giờ làm việc: Thứ 2- Thứ 7 : 8:30 am – 6:00 pm  
Chủ nhật : 9:30 am – 5:00 pm

- Văn phòng tại sân bay Changi:

Địa chỉ: Ga đến, Sảnh 2 của sân bay Changi,  
(Departure Hall - Changi Airport Terminal 2)  
Quầy 023/024 – 026

### 4.2 Chú ý:

- Có thể mua vé trên trang web: <http://www.singaporeair.com/>, hoặc đến văn phòng đại diện hoặc mua trực tiếp ở sân bay Changi
- Giá vé của Singapore Airlines thường cao so với các hãng hàng không khác. Đôi khi có giảm giá cho vé cặp, vé cho 4 người cùng đi, cùng về...

## IX. Các liên lạc cần thiết

- Trụ sở chính của GFO (*GFO Headquarter*):  
54 Jalan Anggerek, S 369488  
ĐT: (+65) 6841 5458  
Email: [gentlefund@gentlefund.org](mailto:gentlefund@gentlefund.org)
- Đại sứ quán Việt Nam (*Embassy of the Socialist Republic of Vietnam*):  
10 Leedon Park, S 267887
- Số điện thoại cảnh sát, cấp cứu tại Singapore:  
Cảnh sát: 999 - Cấp cứu: 993 - Cứu hỏa: 995  
Cấp cứu viện NUH: 6772 5000/ 6772 2555 (dành cho trẻ em)  
Cấp cứu viện Gleneagles: 6473 2222  
Cấp cứu viện Mount Elizabeth: 6731 2218/ 6731 2219
- ***Số điện thoại của người quen (Contacts of Friends)***

| # | Tên ( <i>Name</i> ) | Số điện thoại ( <i>Number</i> ) |
|---|---------------------|---------------------------------|
| 1 |                     |                                 |
| 2 |                     |                                 |
| 3 |                     |                                 |
| 4 |                     |                                 |
| 5 |                     |                                 |