

2022年1月至3月义工活动项目

每周	项目	时间	组别
星期一	钢琴演奏 - 黄美珍小姐	下午4点至5点	蓝宝石组 (音乐家)
星期二	为病人理发	早上8点30分至10点30分	太阳石组
星期四	户外活动	早上8点30分至中午12点	翡翠组
星期五	欢乐时光	下午4点15分至5点15分	蓝宝石组
	钢琴演奏 - Mr Patrick Foo	中午12点30分至下午1点30分	蓝宝石组 (音乐家)
星期六	园艺活动	早上10点 至下午1点	黄宝石阳光组
	钢琴演奏 - 林旭征先生 - 赖国芳博士	下午3点至4点 下午4点至5点30分	蓝宝石组 (音乐家)
	按摩舒缓疗程	下午3点30分至5点30分	蛋白石组
每周	项目	时间	组别
星期一 2022年1月10日 2022年2月14日 2022年3月14日	宠物陪伴关怀日 (每个月的第二个星期一)	下午3点分至4点	红宝石组
星期三 2022年1月19日 2022年2月16日 2022年3月16日	靓汤时刻 (每个月的第三个星期三)	中午12点至1点30分	珍珠天使组
2022年1月12日 2022年2月9日 2022年3月3日	钢琴演奏 - Ms Yuko Arai	早上10点30分至11点30分	蓝宝石组 (音乐家)
星期六 2022年1月1日 2022年2月5日 2022年3月5日	庆生会	下午3点至5点	钻石组
2022年1月1日 2022年2月5日 2022年3月5日	摩棉经禧区四弦琴团队演奏	下午3点至4点	蓝晶组
2022年1月8 & 22日 2022年2月12 & 26日 2022年3月12 & 26日	经典乐曲欣赏	早上11点至中午12点	紫晶组
2022年1月8 & 22日 2022年2月12 & 26日 2022年3月12 & 26日	午后的旋律	下午3点至5点	蓝宝石组
2022年1月22日 2022年2月26日 2022年3月26日	宠物关怀陪伴日	早上10点至11点	红宝石组
2022年1月1 & 15日 2022年2月5 & 19日 2022年3月5 & 19日	手工艺活动	下午2点至5点	水晶组
星期天 2022年1月9 & 16日 2022年2月13 & 20日 2022年3月13 & 20日	咖啡与吐司时间	早上10点至中午12点	创价学会

想要报名或了解托福园最新活动的详情，请联络：
卓晓慧（电话）6500 7265/（手机）9048 9174/（电邮）shouwee_tok@doverpark.sg



Chit Chat

托福园 义工通讯
2022年 1月- 3月

2019冠状病毒疫情爆发一年后
- 回顾我们的义工在大流行对托福园的贡献

这个新年充满希望。对积极变化的希望，以及更美好的明天。

虽然冠状病毒在前两年减少了病友与义工的活动。然而，尽管困难重重，志愿精神仍然盛行。在这一期的通讯，我们为您带来了一篇精选的报道，介绍我们的义工如何适应新常态，以及我们如何认可义工的贡献。

Q1: 在当前 COVID-19 情况下，是什么驱使或激励您继续参与义工活动？

陈佩贤:艺术一直是我热爱和享受的爱好，无论是绘画还是手工艺品。当托福园提出这个艺术项目时，我抓住机会享受创作的过程。多有趣啊！

艺术总是给我带来快乐，所以我认为它也应该给病友带来欢乐。鲜艳的色彩总是让人微笑。

既然我们不能亲自到托福园，如果制作手工艺和明信片能给病友带来微笑，何乐而不为呢？我相信人们应该分享幸福，即使它只是一瞬间。幸福和微笑的时刻是值得珍惜的。在此，祝大家2022年快乐。

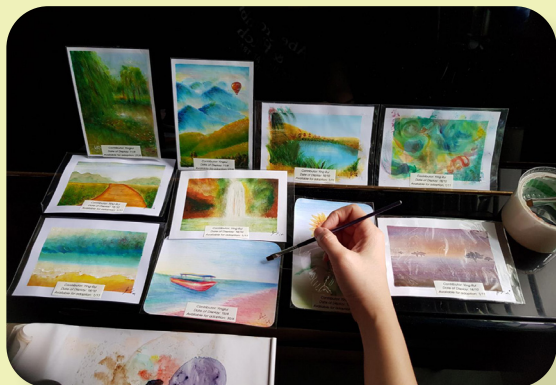
蓝小萍:我尽可能过正常的生活，探索新方式为社会做出贡献。虽然有很多事情不在我的控制范围之内，但我仍然可以做很多事情来帮助自己和他

黄颖蕊:正在这挑战的时刻，我觉得仍然有能力的义工，可以继续帮助他人。在家工作节省了我大量的通勤时间。我很高兴托福园尝试为义工探索其他不同创意方式，例如设计明信片、创建脸书帖子内容等。

设计明信片给病友及员工，对我来说是非常有意义的。因为这是一个难得的机会，让我能够在艺术上表达自己的想法，并与病友们分享我从中解读美丽风景和场景的乐趣。他们可能无

法在这个冠状病毒中亲身体验它们，但我们可以与他们‘散步’分享美丽的风景。

我希望能参与更多不同创意的方式，并希望热心的义工可以加入我的互动！



义工黄颖蕊设计的明信片

2. 关于您义工工作经历，您是否有任何故事/个人感想与他人分享？

蓝小萍：我非常感谢有机为一名病友到国家胡姬园进行的虚拟郊游。我起初怀疑这是否行的通，然而，就像我们典型

的郊游一样，尽管虚拟郊游有不同的挑战，我们还是设法让她参与，我看的出她确实很喜欢。我们甚至以虚拟的拥抱结束了这次的郊游。她的微笑让我开心。

黄颖蕊：我不会忘记一位病友在我守候的时候去世。这是我第一次体验陪伴病友走完最后一段旅程，轻轻地拍着他，默默地在我脑海中吟诵着他熟悉的佛经，直到他离开。站在我身边的护士告诉我，当他停止呼吸时，他很平静。我们为他做了我们能做的，这给了我一种目标感和情感上的解脱。两年后，我的奶奶卧床不起，昏迷不醒。从最初的情绪波动中恢复过来，我想起了护士之前告诉我的话，剩下的时间不多了，所以我专注于应用我在托福园学到的姑息治疗技巧例如整体按摩和照顾奶奶近一年直到她在2021年6月离开我们。

当你成为一名义工时，总有一天祝福会赐予您。



托福园2021年“最具支持性义工”获奖者之一，刘德隆先生

接下来，让我们听听刘德隆分享他获的托福园2021年“最具支持性义工”奖的两位获奖者之一的感受。尽管在冠状病毒情况下，该奖项还是授予了以多种方式支持托福园的两名义工。

刘德隆：我要感谢好心的义工负责人和已故的Marlene阿姨（托福园理事会成员），让义工工作变得更加容易，尤其是当我们得到支持的时候！感谢上帝让我能够继续服务，并希望我能改变病友的生活。在我个人而言，我的父亲也

是在我当义工几年后在托福园去世的。我与我的家人非常感动和感激托福园对他的关怀与照顾！与来自各行各业、不同年龄、心胸宽广、充满爱心的义工们一起服务，也会很有趣！托福园时时地提醒我要脚踏实地，因为寸刻珍贵！

超越自我，改变现状

2021年11月，我们托福园居家护理的医疗社工罗炜婷在新加坡总统府由哈莉玛总统授予“新加坡具潜力社工奖”。该奖项是表彰通过对个人和社区做出重大贡献而产生影响的模范社工。

从小，为年长人士贡献是炜婷非常重视的事。她第一次探访疗养院是在小学时，在那里她意识到环境是多么的阴暗和沉闷。从那时起，她积累了将人们对疗养院和慈怀疗护的看法转变为更积极的看法的动力。

在冠状病毒疾病期间有必要更好地支持看护者，炜婷发起了一个基于Telegram通讯的项目，名为#DPHCares，以确保托福园的看护者得到良好的支持和联系。该平台提供整合的自我护理和社区提示以及资源，帮助看护者在护理过程中提供支持。

怀着服务社区的心，炜婷也“甘榜好友”（KampungKakis）的其中一名启动计划的共同创始人。该计划是她在2020年4月阻断措施期间与两位朋友建立的一个邻里伙伴系统。计划的概念是动员新加坡人帮助缓解孤独感，在邻里之间建立有意义的友谊，就像过去的甘榜时代一样。甘榜好友有超过1300名义工帮与500多名受益者，



是乐龄社会支持系统所需的重要一环。在冠病疫情时期，社会隔离成为一个重要的问题，尤其是在社会隔离下，乐龄的社交空间如咖啡店和小贩中心都停止了。



居家护理的医疗社工罗炜婷从哈莉玛总统手上领取“新加坡具潜力社工奖”

尽管炜婷致力于服务社区，但作为一名慈怀疗护社工，她也会面临一些的挑战。作为一位与病友及其亲人密切合作的人，炜婷经常发现自己每天都处于高度情绪化的环境中，尤其是当与她熟悉的病友去世时。

每当她感到不知所措时，她就会寻求家庭和社工导师的支持。他们会为她提供所需要的肯定和建议。个人时间也是炜婷优先考虑的另一件事，因为她认为处理个人情绪很重要，以免影响她对病友的护理。

炜婷在与社区合作并看到病友及其家人的恢复力后，对恢复力精神表示赞赏。她向有抱负的年轻社工传达的信息是验收是关键——无论高潮和低谷，允许自己感受任何情绪，并找到自己的支持系统。感到气馁是这个过程的一部分而是正常的。关键是专注于你自己的使命，并知道你是重要的，并且受到病友们的珍视。

加油炜婷！