

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
星期三	图书馆时间	早上10点至中午12点	蓝宝石组
星期四	户外活动	早上8点30分至中午12点	翡翠组
	钢琴演奏 - Ms Yuko Arai	早上9点至10点	蓝宝石组(音乐家)
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	下午5点至6点	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4点至6点	蛋白石组
星期天	小提琴演奏 - Ms Samyukta Balsubramani	早上11点至中午12点	蓝宝石组(音乐家)
	钢琴演奏 - Mr Kelvin Hwang	下午5点30分至6点30分	

每月	项目	时间	组别
星期一 5月14日, 6月11日	宠物陪伴关怀日	下午2点30分至3点30分	红宝石组
星期三 5月16日, 6月20日	为病友烹调汤品	中午12点至1点30分	珍珠天使组
星期六 5月5日, 6月2日	庆生会	下午3点至5点	钻石组
5月5日, 6月2日	摩棉经禧区四弦琴团队演奏	下午3点至4点	蓝晶组
5月5及19日 6月2、16及30日	钢琴演奏 - 刘智恩小姐	早上10点30分至11点30分	蓝宝石组(音乐家)
5月12及26日 6月9及23日	经典乐曲欣赏	早上11点至中午12点	紫晶组
5月12及26日 6月9及23日	午后的旋律	下午3点至5点	蓝宝石组
5月26日, 6月23日	宠物陪伴关怀日	早上10点至11点	红宝石组
5月5及19日 6月2及16日	手工艺活动	下午2点至5点	水晶组
星期天 5月13及20日 6月10及17日	咖啡与吐司时间	早上10点至中午12点	创月月光石组

培训课程	日期	时间	地点
英语讲解培训课程			
托福园义工培训简介	5月21日 (星期一)	晚上7点至8点	资讯室
基础慈怀护理培训课程2 (上)	5月5日 (星期六)	早上9点至下午4点30分	资讯室
基础慈怀护理培训课程2 (下)	5月12日 (星期六)	早上9点至下午4点30分	资讯室

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.org.sg



托 福 园 义 工 通 讯 • 感 谢 您 的 志 愿 服 务

2018 5月 / 6月

在托福园看到生命的真谛

在本期会刊中, 我们很荣幸地邀请到分别于2016年与2017年加入托福园的两位义工医师: 郭公佑医生与姚焕茜医生, 跟我们分享他们在托福园的工作及从事义工的感想。

作为一名医生, 是什么原因促使您去帮助病人呢?

姚医生 我认为上天之所以让我们成为医生, 就是要我们去照顾病人的。我们可以很制式化的只为病人医治疾病; 或是把病人当成是朋友或亲人对待, 在诊治时也可以加入一些人情味。当病患来求诊时, 多会对病症感到无助担忧, 可是医护人员一个简单的关怀动作或言语, 却可以适时地抚慰他们不安的心情。

郭医生 在我成为医生之前的一段岁月, 当时我的父亲正在与癌症搏斗。在治疗期间, 他的医生很专业, 也很尽心照顾我的父亲。因此, 我期许自己成为医师后要向他看齐, 尽力照顾我的病人。后来因为个人生涯规划的原因, 我虽然离开了医药领域, 但我还是学以致用, 善用医生的专业技能去帮助更多人, 这也是我一直想做的事。能为这些病患和他们的家属提供协助是我一直努力的目标。尤其是在他们最后的生命里, 良好的慈怀护理真的可以提升他们的生活品质, 更可以让他们有尊严的走完人生。



在托福园从事义工，给您带来了什么样的启发？

姚医生 我是在中央医院的烧烫伤加护病房担任医师的，我们的工作就是收治病人，让病人早日康复出院。但是在托福园的工作性质完全不一样。在这里，我从托福园的义工身上学到了同理心与沟通技巧，这让我更能够有效地与病人和他们的亲友互动，帮助他们解决问题。

郭医生 在托福园从事义工医护工作是非常有意义的事。我希望在临终时回顾我的一生，我会没有遗憾，因为我曾经对社会也有所贡献。我也非常感谢我的公司给予我的支持，即使这些工作对公司是没有商业利益可言，他们还是一样支持我。

在托福园，您印象最深的事是什么呢？

姚医生 我在托福园遇过几个年轻的病人，他们的故事都让我很感动。将心比心，如果今天我们的立场互换，我想我可能无法像他们这么勇敢去面对。这些病人所展现的平静和坚强超乎他们的年纪应有的态度。这着实让我真正上了宝贵的一课。

郭医生 跟病人和亲属的互动是最让人怀念的，尤其是陪着他们一路到终点。让我印象最深的是我在托福园的第一个病人。他跟我年纪相仿（我可是还很年轻哦）而且不喜欢医生。当时我正在修读慈怀医疗护理文凭，经过相处，我们反而成为好朋友。他是一位作家，我很喜欢读他的散文，从他的文笔去了解他的想法。我从他身上学到许多慈怀护理的意义。



最后一哩，有我陪你

临终陪伴义工是一个有特殊意义的工作。蔡育修从2014年就担任临终陪伴义工，此外，她也是托福园按摩舒缓团队的一份子。现在，就让她与我们分享临终陪伴带给她的领悟。

请问您当初为何会在托福园当义工？而且如何成为临终陪伴义工？

生老病死是每个人必经的阶段，我们的身体功能无可避免的也会随着生病衰老而退化。陪伴病人走完最后的旅途，让我对生命有更深的体会。能在托福园担任临终陪伴义工是难能可贵的经验；当我们帮助他们减缓痛苦、看到他们跟疾病奋斗的意志，病人脸上的一个微笑，都能让我们觉得很欣慰。成为临终陪伴义工是很自然的事，因为我相信任何人都都不希望孤独离开世间。因此，能够陪伴病人走完人生旅途是非常有意义的，也让我学习到尊重生命。我很珍惜有这样的机会，陪伴他们到最后一刻。

担任临终陪伴义工让您学到了什么？

静默陪伴是对临终者最强大的支持。在最后阶段，只字片语其实是多余的，陪伴病人一起静默祈愿是对他们最大的尊重。老实说，在面对病人即将离世的情况下，我也会对生命的消逝感到无能为力。因此，默祷冥想除了能够抚慰病人的不安，我也能从中逐渐释怀，调整自己的情绪。

请跟我们分享您最难忘的临终陪伴。

每一次的陪伴都是让我很难忘的体会。当我们陪在临终者身旁，看着他们的呼吸逐渐地停止，让我领悟到佛陀所说的“生命就在呼吸之间”。我时常问自己，在最后一刻，我是否能如此平静呢？我也许都无法知道答案。每次的临终陪伴结束后，我会静思冥想，学习放下情绪。我期许自己在下一次的陪伴中，能够做得更好，让病人能够在爱与关怀中，有勇气与智慧去圆满自己的人生，迈向下一个旅程。

