

2019年7月至9月得活动项目

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	理发服务	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	下午12点30分至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

每月	项目	时间	组别
星期一 7月8日, 8月12日, 9月9日	宠物陪伴关怀日 (每个月的第二个星期一)	下午3点至4点	红宝石组
星期三 7月17日, 8月21日, 9月18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
7月10日, 8月14日, 9月11日	钢琴演奏 - Ms Yuko Arai (每个月第二个星期三)	早上10点30分至11点30分	蓝宝石组(音乐家)
星期六 7月6日, 8月3日, 9月7日	庆生会 (每个月的第一个星期六)	下午3点至5点	钻石组
7月6日, 8月3日, 9月7日	摩棉经禧区四弦琴团队演奏	下午3点至4点	蓝晶组
7月13&27日, 8月10&24日 9月14&28日	经典乐曲欣赏	早上11点至12点	紫晶组
7月13&27日, 8月10&24日, 9月14&28日	午后的旋律	下午3点至4点	蓝宝石组
7月27日, 8月24日, 9月28日	宠物关怀陪伴日	早上10点至11点	红宝石组
7月6&20日, 8月3&17日, 2019年9月7&21日	手工艺活动	下午2点至5点	水晶组
星期天 7月14&21日, 8月11&18日, 9月8&15日	咖啡与吐司时间	早上10点至12点	创价学会

日期	培训课程	时间	地点
7月6日, 9月21日	义工培训说明会	早上9点至下午1点	培训与资讯室
7月13日	基础关怀护理义工培训1	早上9点至下午3点	培训与资讯室
7月27日, 8月3日	基础关怀护理义工培训2	早上9点至下午5点	培训与资讯室
8月15日	托福园义工培训简介	晚上7点至8点	培训与资讯室
9月28日	基础关怀护理义工培训2	早上9点至下午3点	培训与资讯室

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



这一期

- 2019年仁心得奖主
- 居家护理病人出游计划
- 创造持久的回忆
- 7月至9月的活动项目

2019年仁心奖得主

仁心奖是由国立保健集团、新保集团、新加坡医药理事会、新加坡护士协会与新加坡报业控股共同设立的英勇基金于2004年成立的奖项, 至今已经举办了16次颁奖。这个奖项目的是在于感谢为照护病人而无私奉献的照护者、义工与医护人员。

在此, 托福园由衷感谢并恭喜以下获奖者:

何廉源小姐在1997年加入托福园的义工行列, 并在很多方面协助托福园。她目前是在义工蓝宝石组里负责接待访客; 也是钻石组的活跃组员, 协助举办庆生会、开斋节等节庆; 她也是义工导师, 负责带领新进义工熟悉事务; 她更是托福园的义工代言人, 也曾经领导公共教育委员会。在她这么多方面的无私付出外, 她依然保持谦逊, 带给人们温暖。

李亚风女士是由国大医院提名的获奖者, 她是替住院病人理发的。她也是托福园里熟悉的面孔, 时常可以看到她热心招呼访客。她在2008年加入义工翠玉组, 每年与伙伴们为病人举办华人新年、双亲节与中秋节等聚会, 让病人与亲友们可以在这些节日团聚联络感情。

蒋宏睿先生是由托福园居家护理团队提名的。他为了照顾晚期失智的父亲而辞职, 专心在家照护了父亲8年直到他安详离世。尽管照护工作是非常劳心劳力的工作, 他还是不假手他人, 亲力亲为, 并依照父亲所愿在家终老。藉由这样的照护经验, 宏睿希望让更多照护者可以对失智症有更多的了解, 让他们在看护生涯里有更多的帮助。

再次恭喜廉源、亚风与宏睿, 这个奖项, 你们实至名归!



居家护理病人出游计划



托福园在2011年成立了居家护理服务。经过五年努力，由社工与社会心理团队携手在2016年第一次举办了居家护理病人的户外出游，让病人和家属、看护者们可以到外面走走，而不至于因病与社会隔绝。

在这外出期间，病人除了餐厅享受美味丰盛的午餐外，也在一路的笑语歌声中与家人度过了美好的时光。最后，我们带他们到超市选购心仪的物品，结束了一天的行程。

这些户外活动能够顺利进行，要归功于托福园的义工伙伴们的协助与支持。我们在2016年举办第一次的户外出游后，收到了来自病人与家属良好的反馈，因此，我们和义工团队决定每年举办3次出游，让更多人有机会参与。

我们在本期会刊中，跟陈佩贤小姐与黄伟强先生两位义工聊聊他们参与这项计划的体验：



1) 请问您参与这项计划有多久了？

伟强：居家护理户外游计划成立之时，我就加入了。我也是住院病人户外游的义工之一。我参加很多年了，实际多少年已经记不太清楚了。

佩贤：我参加居家护理病人外出的活动已经有两年了。

2) 是什么原因让您选择加入这项计划？

伟强：从住院病人护理团队转为居家护理团队对我而言并不是太困难的事。在托福园团队照护下的病人都希望别人能够有同理心，并用心聆听他们的倾诉。因此每次的出游，我都会做到尽善尽美，让他们不虚此行。

佩贤：我认为帮助居家护理病人与他们的家人一起到户外散散心是一件很有意义的事。

3) 请跟我们分享在这项计划里您最难忘的事。

伟强：每次的出游都有许多美好回忆。让我最难忘的是我与一位前慈怀护理职员的父亲之间的故事。我跟他的儿子是认识的，而且我们很谈得来，对很多事的看法也很相同；但很快地，他去了国外发展，我们也就断了音讯。但在一次出游中，缘分把我跟他爸爸串连一起了，我们好像认识很久的好朋友似的很快就熟起来。在某次的出游中，他忍不住开口探询我是否认识他的儿子，一番叙旧后，我看见了眼底泛起的微笑，经过这件事让我们的情谊更加深厚了，这份友谊也是我多年义工生涯中最棒的礼物之一。

佩贤：虽然我并没有特别难忘的故事，但每次参与这项活动，我总是可以看见病人和家属

们在餐厅用餐时的温暖互动。居家护理团队的出游活动对于这些无法安排病人外出的家庭是一个很难得的机会。他们之间的所流露的真情关怀让我深深感动，让我觉得能够成为居家护理病人出游团队的一分子是很有意义的事。

谈话结束前，伟强想要跟托福园说：谢谢托福园给我这么多机会去体验生命在生与死之间的真谛。就如同谚语说的：
‘健康的身体需要食物来维持，健全的心灵也要精神的支持。’



创造持久的回忆



藉和继续前行的力量。

我的名字是李丽明，我是已故母亲的看护者。母亲于2018年10月在家中安详地去世。

虽然在很多方面我都不像我母亲，但我偷偷地模仿了她的理发技巧。我母亲在汤申上段拥有一家相当大有10名员工的美发院。在50年代，这是一项了不起的成就。那时，她还被国家图书馆视为一名女企业家。

尽管我母亲不要她的孩子步入她的后尘，不过在旺季的时候，她却允许我在美发院帮忙。我所学到的剪发技巧让我在日后能轻而易举地为母亲剪发。

我母亲通过她的行为教会了我利他主义。退休后，她开始培养对烹饪的兴趣。她甚至可以在热炉前呆上几天。她用优质的材料做了很好吃的粽子，并分发给邻居、朋友和亲戚。他们都非常喜欢她的烹饪。她经常慷慨地招待家人及外人。

人生总是充满着起伏，我们无法预测接下来会发生什么事。虽然对于相关家庭来说就不是一件容易的事情，患者生命的最后阶段给予时间与陪伴，有助于创造持久的回忆。

对于看护者李丽明小姐来说，回忆她与母亲麦雪清女士共度的时光，给了她慰

母亲生病之前，我们一起去了许多她喜欢的地方。当她的体力逐渐减退，不得不坐在推椅上四处走动时，我继续带她去新加坡几个所有的角落购物、吃饭，享受我们在一起的时间。周末、公共假日和星期三是我们的郊游日。为了要和母亲有更多的时间相处，我减少了每周工作的时间。

就在她中风前两个月，我决定报名我们俩参加一个时装表演并组成了一个“亲子”队。这是我们在一起最美好的回忆之一。我母亲真的很享受这次的经验。同龄的人给予她大力的支持和鼓励。她的新朋友也给了她更多的信心。

在医院的时候，我母亲在回忆和看时装表演照片时会带上微笑。她还与来访者分享她的经历，并自豪她迈出了大胆的一步。这绝对会是一件让我铭记在心的事件。

后来，当她的病情恶化时，我把她留在我自己照顾，因为我知道她喜欢我家的舒适。除了工作仔细外，居家护理的员工们对于我母亲的需要也敏感地应对。每个员工都给我们带来了一些特别的东西。在纷乱的时候，这种照顾对我们是极大的祝福。托福园也为我我和我的助手提供了极大的安慰和力量。

最后，我想和那些在生活中遇到困境的人说一句鼓励的话：“在最具挑战性的时刻，需要强大的力量。我们的力量必须证明比我们的斗争更强大。”

回首往事，我很幸运我周围有善良的人们、朋友、亲戚和社区。我们共同度过的时光给了我继续前行的安慰。我没有遗憾，我的母亲将永远活在我的心坎里。