

2020年1月至3月的活动项目

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 1月13日, 2月10日, 3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 1月15日, 2月19日, 3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
1月8日, 2月12日, 3月11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 1月5日, 2月1日, 3月7日	庆生会	下午3点至5点	钻石组
1月5日, 2月1日, 3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
1月11 & 25日, 2月8 & 22日, 3月11 & 28日	经典乐曲欣赏	早上11点至12点	紫晶组
1月11 & 25日, 2月8 & 22日, 3月11 & 28日	午后的旋律	下午3点至5点	蓝宝石组
1月25日, 2月22日, 3月28日	宠物关怀陪伴日	早上10点至11点	红宝石组
1月4 & 18日, 2月1 & 15日, 3月7 & 21日	手工艺活动	下午2点至5点	水晶组
星期天 1月12 & 19日, 2月9 & 11日, 3月8 & 15日	咖啡与吐司时间	早上10点至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



游访圣若瑟之家疗养院

2019年10月19日,托福园职员与义工游访了圣若瑟之家疗养院。此行让我们获益匪浅,也得到了许多宝贵的经验。我们邀请义工Ved Trivedi与何廉源跟我们分享她们的感想。

VED TRIVEDI

我很感谢托福园主办了游访圣若瑟之家的行程。我们一行人抵达时,受到了圣若瑟之家执行总监Geraldine修女的热烈欢迎。Geraldine修女给予我们的温馨款待让我想起了以前在印度参观德蕾莎修女疗养院时,所受到的关爱,令我非常感动。

圣若瑟之家最特别的地方是它提供了一个让年长者和孩童在同一屋檐下一同相处的空间。这是一个很棒的概念,因为可以鼓励年长人士与幼儿之间互动的机会。孩子们不只给年长者带来欢笑,也可以从他们的身上学习尊敬与关怀他人和吸取智慧。参观期间,我有幸遇到一位总是笑脸迎人的104岁婆婆。她慈祥地把手放在我的头上为我祝福。我将永远记得那难忘且感动的时刻。

圣若瑟之家古典雅致的教堂与花园,给予院友们一个平静祥和的居住环境。这次的行程给了我许多美好的回忆,让我永生难忘。



圣若瑟之家给托福园职员和义工介绍疗养院服务与设施



圣若瑟之家花园

何廉源

这是一个很温馨难忘的游访活动。身为托福园的资深义工,我总是想着要如何做得更好,照顾到病友的需求。

圣若瑟之家院区规划的很好。值得一提的是他们的托儿所所建有的跨代游乐场,一个可以让年长者和孩童互动的地方。圣若瑟之家的木制桌椅、把手等都是以疗养院病友的易用性而设计的。院里的房间也各有意义,例如:宁静室、欢乐间、晨昏间等,都是根据病友不同的需要而命名的。与托福园的太平间相似,圣若瑟之家的宁静室就设在入口处,是病友们离世后暂时安放的地方。圣若瑟之家疗养院的温馨舒适居家环境让我印象深刻和大开眼见。

为托福园杰出义工们喝彩

托福园与默默奉献的幕后英雄们,为病友提供了全方位的慈怀护理照顾。为了感谢义工们的付出,托福园每年都会提名年度最佳义工表彰他们对义工工作的奉献。

2019年的得奖者是:

年度最佳新人义工:
黄漢祥与陈彦生

年度杰出义工:
余佩君

年度杰出义工组:
蓝宝石组

我们邀请了几位义工与我们分享他们的感言:

陈彦生:

托福园热情,温柔和贴心的职员让我非常感动。无论是行政或医护团队的职员,他们总是笑脸迎人,让我感到很温馨。这份温暖从我加入托福园日间护理中心的义工活动时就感受到了。在这里,我不仅有与病友交朋友,而且还可以与托福园的职员接触。

黄漢祥:

我很荣幸被选为今年的最佳新人义工。这些都要归功于我的义工指导老师、我的同侪、托福园的职员们以及病友们的鼓励与支持。给予他人帮助,不仅丰富了我们的生命,更让我们体会到乐于助人所带来的满足感。

很多年前,我从电影星际大战系列中看到了一句很有哲理的话:“要就做,不然就不要做,没有试试看!”这句话让我印象深刻,它让我理解到如果我们下定了决心要做某件事,就绝对没有试试看,而是要全力以赴,才能把事情做好。

我在托福园从事义工的目的从来就不是为了获得回报或奖项。无论是在何种情况下,只要能让一位病友会心一笑,我就很满足了,这就是我的希望。

我很感激托福园颁于我这个奖项,也让我有机会可以跟这么优秀的团队共事。

一位慈怀医疗社工的看护旅程

失去亲人的经历会导致一个人感受到痛苦,绝望和悲伤的情绪泛滥,而即使对于医护人员来说,这也是一个艰难的旅程。在本期会刊中,我们的同事,高级社工助理,林丽铃,与我们分享她照顾她爸爸的经历。

身为一名常与重症晚期病友和看护者接触的慈怀工作者,你对于成为自己已故爸爸的看护者的感受如何?

作为一位慈怀工作者,我时时被提醒死亡是必然的。2019年三月,我在照顾爸爸时发觉,我的痛并不是即将失去我的爸爸,而是亲眼目睹他深受病魔的折腾、日日消瘦、失去食欲、不能自主和失去人生乐趣。

我曾经也生过大病,所以我多少也能体会病魔所带来的痛苦。我可以了解病友的处境,但我无法真正明白看护者的辛苦。经过照顾我爸爸的经历,让我学习了如何去照顾生病的亲人和真正体会到看护者所经历的感受。

身为一位看护者,你当时的挣扎是什么?

那时候,我很害怕我不能坚持一个女儿的孝心的照顾我爸爸。我记得有一次当我和姐姐第一次帮我爸爸换尿片时,他问我们:“不麻烦吗?”我知道他是怕拖累了我们。这提醒了我需要用更多的爱心和耐心去照顾他,不要让他觉得他是个负担。

我当时最大的挣扎是如何实现我自己的承诺;在家里照顾爸爸。作为一个享受自由的人,当我的爸爸住院时,他无法适应医院的种种限制。在医院呆了整整一个月后,我跟他说,“就算你发烧我明天也铁定带您回家。”实现这个约定不容易,要不是有我的家人,托福园医疗主任王华燕医生和医院社工的支持,我是没有信心可以在家里给予我爸爸周全的照顾。



丽铃和她的爸爸(已故),林永广先生

是什么让你在这个困难时期坚持下去的?

我在托福园工作的这些年,见证了许多病友的子对于他们父母坚持不懈的关怀。这些看护者多年来不辞劳苦地照顾他们年迈的父母,并且从未放弃。他们的孝心不只深深地感动了我,他们努力不懈和永不放弃的精神更成为了我的强心针,让我更有信心的去面对这个未知的看护旅程。

虽然这一路来走得很艰难,我很感谢同事们给予我的支持,尤其是托福园的居家护理团队。他们不仅为我爸爸提供了居家医疗护理,更给予我温馨的问侯和分享了一些看护贴士。

这些年的工作经验和当一位看护者的亲身体会,让我更深深地体会到,在面临死亡的时刻,亲情是多么的可贵和拥有一个可以安敷内心的信仰是很重要的。我希望我的故事能提醒什么在我们人生中,是最重要的,而不要迷失在这忙忙碌碌的生活中。

丽铃在2019年5月以高级社工助理的职位返回工作。