

Chit Chat

托福园 义工通讯
2020年 7月- 9月

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

每月	项目	时间	组别
星期一 7月13日 8月10日 9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 7月15日 8月19日 9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
7月8日 8月12日 9月9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 7月4日 8月1日 9月5日	庆生会	下午3点至5点	钻石组
7月4日 8月1日 9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
7月11 & 25日 8月8 & 22日 9月12 & 26日	经典乐曲欣赏	早上11点至中午12点	紫晶组
7月11 & 25日 8月8 & 22日 9月12 & 26日	午后的旋律	下午3点至5点	蓝宝石组
7月25日 8月22日 9月26日	宠物关怀陪伴日	早上10点至11点	红宝石组
7月4 & 18日 8月1 & 15日 9月5 & 19日	手工艺活动	下午2点至5点	水晶组
星期天 7月12 & 19日 8月9 & 16日 9月13 & 20日	咖啡与吐司时间	早上10点至中午12点	创价学会

尽管疫情当前，义工任然发挥创意，积极参与义工工作

在本期会刊，我们邀请了两位托福园的义工，沈家生先生与 Thomas M. Weinland 先生，与大家分享他们如何在无法亲自到托福园的情况下，持续的支持病友们并且带给他们欢乐。

家生先生 (在双亲节时为病友亲手绘卡片):

1.是什么原因让您决定参与这项活动？您对这个活动有什么期望？

由于2019冠状病毒疾病关系，我有一阵子没到托福园从事义工工作了。我担心托福园的病友们会因为没有活动参加而感到寂寞，也因为担心病友们的心理健康，所以我希望能传播些正能量，为他们做点事来鼓励他们，并且让他们知道我们一直惦记着他们。

在一个偶然机会下，我参与了手绘卡片的活动。我认为手绘卡片是一个可以让我们传达心意的实体物件。透过卡片，我们可以让病友知道虽然目前义工们无法前来探望，但是他们并没有被遗忘。希望这些卡片能让他们回忆起美好的时光，也能鼓励他们。

2.请与我们分享您制作卡片的概念以及您卡片设计背后的灵感的来源。

我不太确定病友们的情况，所以我希望这些卡片能够传达我的心意。我认为卡片除了要有视觉效果，也要有质感，让收到的人可以感受到手绘卡片承载的厚重情意与美感。



家生先生努力地绘制卡片。

我选用厚纸板作为主体，以瓦楞纸板裁剪出立体的字体，饰以明亮色彩。

一开始，我对设计给“父亲”的卡片没有灵感。但后来我决定以大众化的自然风光为主题，当他们收到时，可以看到由广阔的风景到微距放大的花朵的精彩图案，搭配亮眼温馨的鼓励话语让他们感受到为人子女对他们的感谢。

至于“母亲”的卡片，我希望表达出子女想拥抱她的感觉，因为母亲是如此的伟大。所以我用了回收的脚踏车内胎来做成弹簧，当她打开缤纷色彩的卡片时，映入眼帘的是一个男孩/女孩用长长手臂作势拥抱她。这就是我想表达的概念。

3. 制作期间，您有遇到什么挑战吗？

在阻断措施期间，要在家中找出合适的材料是比较困难的。我用的图案多出自报纸以及红包袋，并由过滤器的包装取得的瓦楞纸板作为卡片的器材。

我希望卡片可以很坚固，所以我用了胶水与缝纫让装饰品跟字体可以牢牢的附着。这需要花点时间，因为如果剪错一个，整串字体就得重做。事后我想，应该个别剪会比较快完成，但我又希望呈现出整体

性，所以还是觉得整体剪裁出来的效果会比较符合我的期望。

我觉得一开始的我太过乐观，因为当时我打算一口气做四张卡片。但当我花了整个劳动节周末只做了两张卡片，而完成期限就在隔周二时，我觉得我得修改原先计划，因此决定就好好完成手头上的两张手绘卡。

我希望卡片能发挥它的魔力，带给大家爱与温暖。

Tom 先生 (录制自弹自唱影片):

1. 是什么原因让您决定录制影片？而您希望通过这影片来实现什么？

我是在美国长大的。我发现在新加坡的家人与朋友都喜欢英国60年代至今的歌手，但那些是我没接触过的音乐，因为这些英国歌曲当时在美国并不流行。我在托福园是参加了日间中心的活动例如“Music Inc.”以及职业疗法活动，而时常听到这些英国经典歌曲。

在这里我也和一些喜欢英国老歌的病友们做朋友。有一位病友告诉我他最喜欢‘Lucky Lips’、‘Living Doll’ (两首演唱者皆为 Cliff Richard) 与‘A Place in the Sun’ (由 Englebert Humperdink 演唱)。既然我无法前来探望他们，我想如果我可以学这几首歌并跟他和其他托福园朋友分享是一件多令人开心的事！我知道歌曲在我们的回忆中是占有很重要的一部分，所以我想用经典老歌鼓励病友们，让他们能沉浸在优美的旋律中回忆起美好的过去情怀。



Tom先生全心全意地投入歌曲。

我想我是受了我的母亲的影响吧，因为我的母亲也曾在疗养院与成人日间护理中心演奏钢琴多年。她为病友收集了许多乐谱，也学了很多老歌，用音乐抚慰他们。

2. 录制影片时，您有遇到什么困难吗？

我想是我不熟悉英国歌曲，所以需要时间去学唱那些歌。还有，我从来没录制自弹自唱的影片，所以对我来说是一个新的尝试。

3. 请问您如何克服这些困难？

我喜欢学习新的曲子。现在有网络，方便学习了。我在Youtube听并且在网上搜寻歌词和弦。然后，我把这些歌词转成文字档，在里面增加空白处以便填上吉他和弦。最后我研究了几个提供歌曲和弦的网站，选了适合我声音的音阶来唱。通常，变调器是必需品，因为它可以调整吉他的音

试唱了几次后，也因为这些歌曲很容易上手，很快地，每首歌曲我大概花了1-2小时来练习。至于影片录像，我请了我的太太帮忙操作相机。

现在的我也越来越喜欢这些歌曲，并且能够与大家分享这些美妙的音乐是一件另我开心的事。我也希望这些歌曲能为托福园的朋友们带来喜乐。

在2019冠状病毒疾病期间做好自我照顾的贴士

冠状病毒对每个人都有影响，我们了解许多人在这困难的时期所承受的压力也越来越大。在此，我们希望这些自我照顾的建议能够帮助您更好地应对心情和情绪的压力。

- 善待对于自己与他人。**
在这前所未有的时期，感到不知所措或担心是正常的。重要的是要管理您对自己的期望，并对周围的人保持耐心。
 - 保持健康的生活方式，包括健康的饮食习惯、充足的睡眠与运动。**
定期安排规律的生活作息，如：工作、饮食、社交活动、休息等，能让自己保持忙碌的状态，并提高工作效率。
 - 继续在家中或网上参与社交活动。**
适当的社交活动有助身心，帮助转移注意力，并且让我们在这前所未有的时期不会感到孤立。
 - 建立自我照顾的常规。**
继续参与喜爱的活动来爱自己，这能让您保有愉快的心情。
 - 向家人、朋友或专业的心理健康专家寻求帮助。**
如果感到郁闷或孤单，可以利用多样化的联系方式跟家人朋友沟通，互相鼓励，抒发心情。若您希望寻求专业的协助，可以上网搜寻相关的咨询服务，或拨打24小时的全国关怀热线 <1800-202-6868>。
 - 从可靠的管道获取正确的讯息。**
不要被假消息误导，因为这会导致您过度焦虑，并可能阻止您采取必要的预防措施来保护自己。
- 限制您对2019冠状病毒疾病的媒体报道的使用，这可能会令人沮丧且压力很大。**
过度观看新闻与讯息可能会产生负面情绪，也容易引起不必要的焦虑。

资讯来源：

- <https://www.gov.sg/article/tips-for-battling-stress-and-anxiety-during-covid-19>
- <https://theconversation.com/7-mental-health-coping-tips-for-life-in-the-time-of-covid-19-138479>
- https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8