



Chit Chat

托福园 义工通讯
2020年 10月 - 12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 2020年10月12日 2020年11月9日 2020年12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 2020年10月21日 2020年11月18日 2020年12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
2020年10月14日 2020年11月11日 2020年12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 2020年10月3日 2020年11月7日 2020年12月5日	庆生会	下午3点至5点	钻石组
2020年10月3日 2020年11月7日 2020年12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
2020年10月10 & 24日 2020年11月14 & 28日 2020年12月12 & 26日	经典乐曲欣赏	早上11点至中午12点	紫晶组
2020年10月10 & 24日 2020年11月14 & 28日 2020年12月12 & 26日	午后的旋律	下午3点至5点	蓝宝石组
2020年10月24日 2020年11月28日 2020年12月26日	宠物关怀陪伴日	早上10点至11点	红宝石组
2020年10月3 & 17日 2020年11月7 & 21日 2020年12月5 & 19日	手工艺活动	下午2点至5点	水晶组
星期天 2020年10月11 & 18日 2020年11月8 & 15日 2020年12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

托福园护理总监曾素文女士获得2020总统护士奖

总统护士奖是新加坡护士行业的最高荣誉。我们很荣幸与大家分享我们托福园护理总监曾素文女士是今年总统护士奖的得主之一。

在曾女士长达48年的护理生涯中, 她始终相信没有人应该孤单地走完人生的最后一程。因此, 除了护理工作外, 曾女士也加入了托福园临终陪伴计划, 用爱与耐心抚慰临终病友, 直到最后一刻。

本期, 我们邀请了曾女士跟大家分享她在护理生涯和担任托福园临终陪伴义工的经验与感想。

1. 请问能让您从事这么多年护理行业的推动力是什么?

我的推动力是我对这份职业的热爱和热诚。当我在急症护理工作时, 能帮助到骨科病友让我感到很欣慰也很有成就感。

我也很感谢我的医护同僚、病友与家属等对我在工作上的支持与认可, 并且在我的护理旅程中给予我许多的机会。这些都是推动我继续前进的动力。

2. 为什么您认为慈怀疗护很重要呢?

因为慈怀疗护不仅是照顾病友生理上的需求, 它也包含了照顾病友在社会心理与情感上的需求, 而这都需要许多经验与爱心。慈怀疗护最重要的是让我们了解病友的病况此外, 也了解他们的人生旅程与家庭状况, 全面的照顾他们, 并尽量实现他们的愿望, 让他们没有遗憾地离开。



3. 请您跟我们分享您参与托福园临终陪伴的经验。

在托福园的8年里, 我始终坚信没有人应该孤单地离开人世。托福园临终陪伴计划培训义工们如何陪伴独身病友或那些家人因故而无法在最后旅程陪伴他们的病友们。义工们会按照排班表而轮值, 当病友情况开始恶化时, 我们会日夜轮流陪伴他们。

我都是在下班后过来陪伴临终病友的。有时, 我会握着或轻抚他们的手, 告诉病友我在他们的身旁, 他们不是孤单一人。我认为临终陪伴计划非常有意义, 因为在病友最脆弱无助的时候, 我能和陪伴他们走完人生最后路程。

4. 您能分享令您难忘的临终陪伴经验吗？

有一次我是陪伴一位病友，当时就只有他一个人。我轻抚着他的手，轻声跟他说话，请他放宽心，并告诉他我会一直在他身旁陪着。后来，他的呼吸就渐渐缓慢停止，安详地离世。

5. 请问您从临终陪伴计划与您的护理生涯中得到什么启发呢？

我从中学到了四句对于活着和离去的人最重要的短语

-“请原谅我”、“我原谅你”、“谢谢你”、“我爱你”。

生命真的很无常，这也让我更加珍惜当下。病情也是无法预测的。所以不要把事件视为理所当然。健康很重要，而我们也应该花些时间陪伴我们所爱的人。

最重要的是学习学会宽恕，还有保持平静的状态。

托福园义工在2019冠状病毒疾病期间的贡献

在本期会刊中，我们将带大家一起回顾这一年来，义工们为托福园所呈现的精彩活动内容。

为了帮我们的病友庆祝家长日，义工们设计了一系列的卡片，写上温馨小语来鼓励病友们。

有些义工还为病友制做了有趣的短片、音乐视频、乐器演奏以及激励人心的留言，让病友们也能够在这疫情期间保持乐观的心情。

日间护理的义工们与宠物的义工组也通过视频跟病友互动，并带给大家许多欢乐。宝石歌舞合唱团的团长与舞蹈队长也透过Zoom视频与合唱团的义工们排练歌舞。而这场歌舞表演已在托福园虚拟向日葵慈善晚宴以音乐视频的形式播出。

现在，就让我们的义工来分享他们为我们的病友们做出的贡献感想。

请跟我们分享您在2019冠状病毒疾病期间参与义工活动的感想。



日间护理(视讯探访): 陳佩賢

我一周通常有1天半的时间在托福园陪伴病友，一起分享他们的喜怒哀乐。当冠病疫情蔓延全球，并限制人与人之间的互动时，我就开始想念那段与病友在一起的时光。

疫情期间，我会想念我接触过的病友，常在想他们现在在做什么。我很怀念跟他们一起做美术劳作、以及每个星期五的“Lim Kopi”活动为他们烘烤土司的时光。

托福园提出通过Zoom视讯与病友通讯的提议非常受到欢迎。虽然跟以往联系方式不同，但至少给我们一个与病友联系与互动的机会。我很高兴能够参与其中。我不只是能跟病友保持联络，也还能认识之前都没见过面的义工们。只要能跟病友开心，我很乐意参与这些活动！



为病友录制音乐视频: 陈爱德华

对于有些病友来说，他们的脑海中或许时常会浮现一些令他们难忘的回忆。

音乐是治疗工具之一。因此我想录制一些触动人心的歌曲，使病友在接触到歌曲时会有许多的回忆涌上心头。

虽然我没有录制音乐视频的经验，但因为以上的原因以及为了响应托福园号召的丰富音乐视频资料库，我自弹自唱一些歌曲，并录了下来给托福园收集。

我感到非常荣幸能够参与这项活动，也希望我的作品可以带给病友与看护者一些安慰。



托福园的园艺活动: 杨静萍、吴岱霖

虽然我们加入托福园园艺组才两年，但我们已经产生了在托福元园艺的爱好。每次来到托福园，我们就会希望为病友、访客与职员打造一个漂亮与温馨的花园，让大家徜徉在花园里享受绿意盎然的景观。慈怀疗护不仅是照顾病友的生理上的需求，它也包含了照顾病友在社会心理与情感上的需求。我们就常听到病友希望可以到户外走走，看生气蓬勃的自然景色。参加托福园园艺组就是想要给病友一个放松舒适的环境休憩观赏。



乐曲混搭编辑: 蓝小萍

我很开心能够有机会为病友剪辑音乐视频。其实，这个任务具有一点挑战性，因为我是利用手机的免费应用程序来做的，而这些应用程序总有些限制。制作期间，我可以感受到歌手们的付出。我希望当病友跟着视频一起唱歌，也可以感受到原唱者就在他们身旁。每个时刻，包括与病友在视讯探访的时刻，都是珍贵的。



宠物治疗 (视讯探访): Tham Lai Yee

在非常时期以视讯探访来取代实际接触是很好的方法。用视讯方式反而可以看到宠物们在平时宠物治疗时所看不到的

可爱逗趣镜头，而这些画面也因此义工与病友之间造就了许多话题。



手制卡片: 何廉源, 谢慧欣



何廉源:“我想呈现我们的病友获得无尽的爱与关怀，并且制作一张能带给他们温暖以及欢乐的卡片!”



谢慧欣:“几年前我为了参加朋友的告别单身之夜的水彩工作坊时，当时所买的一盒水彩静静躺在家里的角落里一直到现在。阻断措施让我有机会重拾画笔，

重温绘画的时光。我很高兴托福园有这么有意义的活动，让我可以在家制作卡片，为病友贡献一份心力。虽然卡片不是最完美的，但我希望这些明亮的色彩可以为大家带来有活力的一天。”