

2021年4月至6月义工活动项目

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

每周	项目	时间	组别
星期一 2021年4月12日 2021年5月10日 2021年6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 2021年4月21日 2021年5月19日 2021年6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
2021年4月14日 2021年5月12日 2021年6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 2021年4月3日 2021年5月1日 2021年6月5日	庆生会	下午3点至5点	钻石组
2021年4月3日 2021年5月1日 2021年6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
2021年4月10 & 24日 2021年5月8 & 22日 2021年6月12 & 26日	经典乐曲欣赏	早上11点至中午12点	紫晶组
2021年4月10 & 24日 2021年5月 8 & 22日 2021年6月12 & 26日	午后的旋律	下午3点至5点	蓝宝石组
2021年4月24日 2021年5月22日 2021年6月26日	宠物关怀陪伴日	早上10点至11点	红宝石组
2021年4月3 & 17日 2021年5月1 & 15日 2021年6月5 & 19日	手工艺活动	下午2点至5点	水晶组
星期天 2021年4月11 & 18日 2021年5月9 & 16日 2021年6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



Chit Chat

托福园 义工通讯
2021年 4月- 6月

把欢乐献给大家

这一期的义工通讯，让我们来看看托福园发最近的动态。



农历新年

由于集会和庆祝活动仍暂停，我们翡翠组（为病友和家属举办一年一度的农历新年庆祝活动的组别）的两名义工代表－黄漢祥先生及蔡月仙女士-专程到托福园带来了佳节的欢乐，并给病友派发橘子和红包。让我们来了解义工们阔别了托福园一个时期而再度重返的感受。

Q1:您能与我们分享您/团队为今年的农历新年分发做了什么准备？

蔡月仙: 因去年的一场疫情打乱了我们翡翠组历年来的「新春佳节」活动。为了避免把义工们的「初心」抛弃，我们打算继续主办2020年的「新春佳节」活动。在院方的允许下，我们以小规模的方式安排两位义工到托福园探访病友分发红包和橘子。为了延续这个传承，义工们已在去年就策划今年的活动。我们经过多次电话联系过后才确定今天的项目。

黄漢祥: 首先，因为冠状病毒疾病的状况, 我们无法举办晚宴和娱乐活动。所以，我们必须思考我们能为这个缩减的活动做些什么。最后，我们决定像平时一样给病友分发橘子和红包。我们竭尽所能，希望这一点贡献能给病友带来一丝微笑。

义工们在今年的农历新年和情人节为病友带来了欢乐



义工蔡月仙和黄漢祥给病友分发橘子和红包

Q2:在义工活动暂停一年后，您重回到托福园看到病友，感觉如何？

蔡月仙:我当然非常期待，也非常兴奋。前一年来无法回到托福园为病友服务让每一位义工觉得很遗憾。今年，当我们能够把红包和橘子分发给病友时，见到他/她们脸上灿烂的笑容，带来了一种从内心涌现出来的喜悦，令我们感到十分欣慰。因为我们义工们没有忘记这些病友，也是义工们的「初心」延续。我们想感谢院方的合作，让我们有这个机会继续表达义工们的心愿，更感谢病友们让我们有机会为他/她们表示关怀与服务，希望疫情赶快过去。如果冬天结束了，春天就不远了。珍惜每一刻每一秒，明天会更好！

黄漢祥:在阻断措施期间，我真的很怀念能在托福园帮忙。无论是与病友交谈，帮助捐款箱收集，每周郊游活动，还是与日间护理的病友聊天，这都是我非常怀念的时刻。现在能来看望病友，让我找回美好的回忆和归属感。可悲的是，在阻断措施期间，我也获知一些我亲自接触过的病友已经去世了。这是一个悲伤的消息。愿他们安息。随着冠病状况的改善，我期待能再度亲自与病友交流。



情人节

此外，义工们在这个情人节为病友们献上爱心。我们为病友精心地设计手工装饰品，由护理团队分发给病友。让我们来听听参与制作装饰品的义工孔燕萍小姐的感想。



医护人员把义工制作的装饰品贴在病友的架子上

Q1:您为什么选择参与这情人节“为病友献爱心”的项目？您希望从中能实现什么目标？

孔燕萍:情人节是一个表达爱、关心、感恩、感激等的特殊日子而不仅仅是为恋人而设。为了表达对奉献精神的老师的感激与爱，学生们也会向他们献上了礼物。我的参与是为了向托福园的病友，表达义工们的爱心和关怀。

Q2: 您能分享精心制作装饰品的想法/灵感吗？

孔燕萍:我的设计是由许多的心形和色彩组成的。五颜六色的纸张和心形代表着大家不分国籍的关怀。爱是强大，令人欣慰，充满希望而不是自私的。

日间护理两方式的义工活动

由于冠病的状况，大多数的义工活动暂时停止。至于几位义工已恢复到日间护理进行活动，他们必须以冠病的预防措施地适应自己的角色。同时，我们每周举办两次视讯活动，为病友带来各种各样的节目，让他们互动交流。在本期的通讯，我们邀请了三位于义工，李泉裕，萧明珠与陈彦生来分享他们到日间护理进行的活动和视讯活动的经验。



义工陈彦生在日间中心指导病友坐椅太极拳

Q1:您能与我们分享在日间护理的视讯活动（视讯探访）和当面进行的活动吗？

李泉裕:视讯活动包括了游戏（宾果游戏、猜数字、猜歌曲）以及和病友们一起“虚拟游览”旅游景点。我们也分享了海外如何庆祝圣诞节和新年等节日。在疫情前，当我们在日间护理进行活动时，我们能为大多数的病友进行麻将和唱卡拉OK活动，可是现在都没有办法进行了。

陈彦生:我所进行的体力活动是坐椅太极拳。

萧明珠:每个星期二的病友视讯探访活动，我们通常玩诸如宾果游戏，幸运数字，猜谜游戏如图片，食物宾果或与节日相关的之类的游戏。在星期五，我们进行五个坐椅运动环节-热身、简单的手腕/腿部动作、强化训练、伸展和放松动作。



义工萧明珠在日间中心指导病友一些坐椅运动

Q2: 请分享视讯活动和在日间护理进行的行活动有什么区别？您在这两者中有面临任何挑战吗？

李泉裕:视讯活动和在日间护理进行活动的区别在于病友们和义工之间所缺乏的人与人之间的互动，这对和病友和义工都具有治疗作用。视讯活动也有面临技术的挑战。然而，当我们有一颗真诚的心去服务时，这些挑战都是可以克服的。

陈彦生:当我申请到日间护理进行活动时，我并不知道我是负责坐椅太极拳。我本身没有进行坐椅太极拳的经验，所以向托福园治疗助手，Lorenz先生在线（Zoom）学习。起初，我只是观察和跟随Lorenz先生的动作，觉得没有效果，并且无法准确掌握手和腿的位置和动作。只有当我亲自到日间护理时，Lorenz先生才有机会检查并纠正我的动作，从而增强了我面对和教导病友的信心。我每个星期到日间护理，能够让我与病友们互动。我觉得义工和病友之间的互动和沟通很重要。我也能亲自地查看和纠正病友们的动作。当病友们见到，他们感到高兴并在向他们挥手离开时，期望在下一周再次见到义工。

萧明珠:对于视讯探访活动，它确实减少了我车程的时间。由于我住在淡滨尼，我需要花上大约1小时15分钟才能到达托福园。我也不需要担心安全问题和社交距离。

对于视讯探访活动与在日间护理一对一互动相比，它是于一大群病友组成，因此我发现缺乏人与人之间的互动。

我发觉当我们在日间护理时，病友参与活动的确是容易得多。义工们、日间护理护士和病友之间的关系也会更好。它还可以让我们观察病友在做坐椅运动的动作。当我在日间护理时，病友们倾向于多说话和分享他们的日常生活。有需要时，我会帮助年长病友和日间护理的护士从方言翻译到英语。



义工李泉裕在日间中心协助义工和病友远程视讯