

项目	义工/ 组别	时间
钢琴演奏	Yuko Arai小姐	每个月，第一个星期二，早上10点至11点
	Ms Teo Suey Sung	每个月三次，星期二，早上10点30分至11点30分
	邹圣恩小姐	每周，星期三，早上11点至中午12点
	Dr Bonnie Jane Smart	每周，星期四，早上10点30分至11点30分
	Mr Patrick Foo	每周，星期五，下午4点30分至5点30分
	林旭征先生	每个月两次，星期六，下午3点至4点
欢乐时光	托福园义工	每个月两次，第一和第三个星期一，下午4至5点
为病人理发	太阳石组	每周，星期二，早上8点30分至10点30分
靓汤时刻	珍珠天使组	每个月，第三个星期三，早上11点30分
户外活动	翡翠组	每周，星期四，早上8点30分至中午12点
Lim Kopi 活动	托福园义工	每周，星期五，早上9点30分至10点30分
虚拟宠物关怀陪伴日	红宝石组	每个月，星期六，早上9点45分至10点45分
宠物关怀陪伴日	红宝石组	每个月，星期六，早上10点至11点
园艺活动	黄宝石阳光组	每周，星期六，早上10点至11点
经典乐曲欣赏	紫晶组	每个月两次，星期六，早上11至中午12点
商品销售	托福园义工	每个月，星期六，早上10点至中午12点
庆生会* 改良模式进行	钻石组	每个月，第一个星期六，下午3点
按摩舒缓疗程	蛋白石组	每个月，星期六，下午3点30分至5点30分
咖啡与吐司时间	创价学会	每个月两次，星期天，早上10点至中午12点

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



投身义工不嫌早！

在本期中，我们将了解更多关于托福园的义工团队，包括一群热心于为慈怀护理群体做出贡献的年轻义工。阅读以下的故事了解他们的信息吧！



吴岱霖 义工

是什么让您决定加入托福园成为义工？

王智恩 - 17岁

除了我自己的个人信念之外，真正鼓励我做义工的是在介绍会上，我观看了一段关于慈怀护理群体当中领域杰出女性的视频，并意识到了她们的影响力。视频展示了年轻人和老年人的各种经历，跨越地域边界，接触不同文化，然而，他们都有着相同的共鸣 --- 就是为病友们伸出援手，让他们有一颗平静的心。这展示了死亡的普遍性，同时也展示了死亡背后的生命，并让我更加致力于尽我所能做出贡献，甚至做一些小事情，比如播放一点音乐或和病友们多聊天，让他们的旅程更轻松些。

冯楷杰 - 19岁

我决定加入托福园义工团队，因为我希望能在国民服役以外有意义地度过我的时间。由于对生命短暂的本质着迷，我希望多了解别人的故事，和他们对“美好生活”的意味是什么。虽然我刚刚开始做义工，但这个过程非常有意义。我了解到社会互动和表示谢意的重要性。我努力在日常生活中应用这些观点，并保持志愿服务的一致性。我相信，关爱他人最好的表现方式不是以奇特宏大的姿态，而是持续用简单的爱心行动。毕竟，每时每刻都很重要。

吴岱霖 - 22岁

当我完成中四后，我希望能在医疗机构里长期志愿服务。虽然我对慈怀护理不是很了解，但我喜欢它专注于为病友们的生活带来舒适和快乐，即使是在他们最后的时刻。托福园提供了几个志愿服务选项，所以我和母亲一起报名，我们担任义工已有五年了。

您能和我们分享您在最近的义工活动中的经历和感受吗？



王智恩 义工

智恩：往常，我都会和病友们交朋友，和他们聊天。起初，我真的很担心，因为我害怕自己会说一些冒犯性的话，或者太害羞而不敢参与，但我发现事实并非如此！我意识到一些病友非常愿意分享他们的经验，我从他们的智慧中学到了很多。虽然他们住在慈怀病院里，他们都有故事分享，能被带

进他们的世界里是很有趣的。我也会拉小提琴，那是我的爱好，也助于我当义工。我和志愿钢琴家Suey Sang一起演奏，很高兴能为别人带来欢乐！

楷杰：我在托福园最难忘的时刻之一是带着一位病友出去散步。让我印象最深的是她那种随遇而安的态度。她如何在生病的情况下仍然保持积极的态度让我感到非常感动。我很难想象病友们是什么感觉，但在巨大的不确定性中勇敢是一件很美好的事情。我希望无论剩下多少时间，我能带给她更多的快乐。经过这次经验，我会尽我所能与病友们交朋友。

岱霖：在托福园与病友们交朋友时，有几位在我心中留下了深刻的印象。其中一位病友没有家人，在托福园感到非常孤独。有一次，她向我倾吐心声，我所做的只是倾听，并紧紧拥抱她。我从中学习到，照顾病友不需要宏大的姿态，把他们带到户外或总是说正面的话。有时候，只需要在旁陪伴他们就足够了。

让工作时光更有意义

在慈怀护理病院里工作能让职员深入了解慈怀护理。在托福园，我们的慈怀护理整体方法包括由义工操持的定期“Lim Kopi”和“Happy Hour”活动，为病友和员工们提供饮料和零食，使他们精神振奋。最近，员工们也被邀请与义工一起参加这些活动。在本文中，我们与同事Ella Lynn和黎浩然进行了交谈，他们最近分别在“快乐时光”和“Lim Kopi”做义工，以了解更多关于他们的经历。

是什么让您决定选择参加这些义工活动？

Ella：虽然我是行政团队的一员，我一直希望能与病友们有更多的互动。我觉得这些活动能帮助我更近一步了解托福园组织的工作以及为病友提供的护理和设施。

浩然：通过人力资源新人入职培训，我了解了Lim Kopi活动。在做义工之前，我从同事那里听说过托福园的各种志愿服务项目，也觉得是一种非常有意义的方式来度过我的时间。然而，这个想法最终消失在我的脑海中。因此，我真的很高兴最后能有机会成为义工。特别是“Lim Kopi”，我觉得很有意义。作为一名研究助理，我与病友的互动主要是通过文件和数据，“Lim Kopi”让我有机会观察病房的内部运作，并与病友有更多的互动。

您帮了什么忙？体验如何？

Ella：我很自豪地说，在我加入托福园的一年内，我已经三次在“快乐时光”活动中帮忙！我很珍惜这段经历，因为“快乐时光”能给病友和员工带来快乐和推动力。四处分发零食和茶点不仅可以互动，还可以为他人服务。

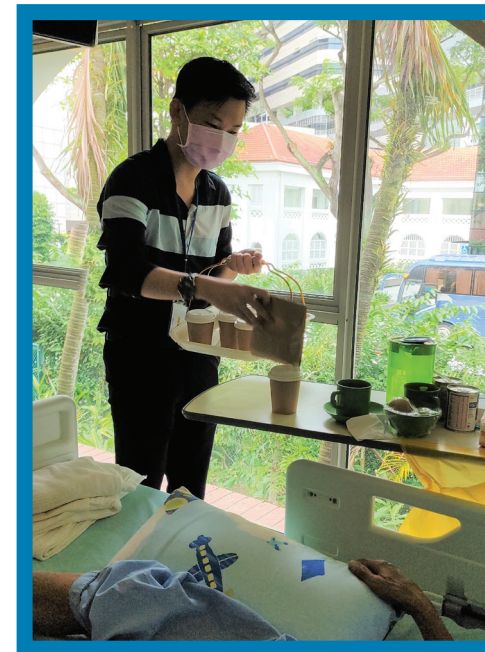
在“欢乐时光”中，我们用推车提供各种饮料和小吃，很高兴看到病友和员工们对选择哪种饮料感到兴奋。看到我们的义工有多么热情，对我来说也是个暖心的经历。

浩然：在“Lim Kopi”中，我被指派为病友提供饮料和早餐。角色的第一部分要求我问我的“顾客”他们想吃或喝什么。由于我来自香港，也不经常喝茶或咖啡，所以我对当地的饮料俗称和种类不太熟悉。这种焦虑加上这是我第一次在病房里看到病友并了解他们的病情，



左图：Ella在“快乐时光”活动用推车分发零食和饮料。

右图：浩然在“Lim Kopi”活动为病友们送早餐



是否与病友、护理者、同事或义工进行了难忘的互动或交流？

Ella：我每次在这些活动中提供帮助，这都给了我极大的

满足和快乐。在我的第三次“快乐时光”中，我和一位义工聊了聊，他和我分享了他如何带自己的宠物狗来参加这里的宠物辅助活动。在那里，病友可以与义工的宠物狗和兔子互动。我真的很尊重和感激义工们向病友们表达的爱。

义工活动教会了我成为一个更乐于奉献的人，

给我留下了非常深刻的印象。幸运的是有同事和义工们指导我，帮助我完成整个过程。当食物和饮料送来时，看到病友脸上的喜悦，真是让人暖心。他们简单的“谢谢”和点头真的让我很开心。

此外，参与“Lim Kopi”的另一个好处是可以与来自不同部门的其他同事进行互动。通常，我驻扎在训练室的一个偏僻角落，因此我很少有机会跨部门交朋友。通过这段经历，我成功地与我从未见过的同事合作并成为朋友，这是我将珍惜的。

这是我学到最宝贵的一课之一。我很高兴我帮助他们，并将在未来继续这样做。

浩然：我尤其记得有一位患者最初并不热衷于为“Lim Kopi”点饮料或早餐。随后，通过观察他与医生的互动后，我发现他会说广东话。因此，我试图再次与他分享菜单，但这次我用广东话，我的母语。我意识到，他对菜单上的一些食品不太确定，所以对订单有些犹豫。广东话的使用增加了熟悉感和联系感，这让他敞开心扉，与我一起确定食物。最后，他点了茶和一片烤面包。我还记得食物送给他时他脸上的笑容！