

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
	黄美珍小姐	每周，星期三，下午4点30分至5点30分
	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 赖国芳博士	每个月两次，星期六，下午3点至4点 每个月两次，星期六，下午5点至6点
欢乐时光	托福园义工	每周，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
园艺活动	黄宝石阳光组	每周，星期六，早上10点至11点
按摩舒缓疗程	蛋白石组	每周，星期六，下午3点30分至5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
手工艺活动	水晶组	每个月，星期六，下午2点至4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	钻石组	每个月，第一个星期六，下午3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
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



“欢乐时光”小组为大家带来欢喜！



义工 Catherine Chua（左）和蓝小萍（中）和参与托福园体验职员 Ravi(右)

每个星期一下午，“欢乐时光”的组员通过分发好吃的零食和清凉的饮料为我们慈怀病院的每个人带来了活力和朝气。这个让病友们从推车中选自己喜爱的小吃和饮料的活动简单而有趣，是托福园整体护理的一部分。整体护理不仅关注身体方面的照顾，也在心理、社会和精神上给与援助。

听听义工Catherine Chua、蓝小萍和Merle Dragon在“欢乐时光”小组志愿服务的经历吧！

您为什么选择参加“欢乐时光”活动？

Catherine Chua

对我来说，“欢乐时光”意味着给病友和员工带来快乐，我觉得这是我可以透过我的小小服务行为来做到的。虽然我不能给病友护理服务，但我想通过我的支持暂时缓解他们所面临的焦虑和压力。

员工为病友们也付出了很大的努力，所以我很高兴最终我能为他们服务。

蓝小萍

我在翡翠组，一个安排带病友们外出的小组，已经很多年了。但因为冠病疫情，病友外出活动暂停了。加入“欢乐时光”让我可以亲自回到慈怀病院当义工。通过这项活动，我能够以安全的方式与病友们接触。此外，我还可以与慈怀病院的员工和访客互动，我希望提供的饮料和小吃能让他们当中的一些人高兴起来。

HAPPY HOUR

Merle Dragon

我选择“欢乐时光”是因为除了帮忙组织和准备推车的零食/饮料之外，我还喜欢与“欢乐时光”组员的其他义工互动。我喜欢能够与我的义工同伴携手合作，让“欢乐时光”成为可能。

您为什么喜欢“欢乐时光”活动？

Catherine Chua

参与“欢乐时光”活动时，能够看到病友的微笑和他们对我们到来的期待时，对我来说意义重大。

能有机会为他们服务、互动和带来欢乐，我感到非常荣幸。病友、家人和员工的感激之情反过来激励了我，并教会了我，即使是一个小小的动作也能让另一个人快乐。

蓝小萍

对我来说，是收到饮料和/或零食的人的微笑。当病友们能够回应并享受被服务的时刻时，这是最有意义的。

Merle Dragon

我喜欢为每个人服务，看到他们脸上的笑容和感激之情。这就是激励我并让我继续前进的原因。



义工 Catherine Chua (左) 和 Merle Dragon (右), 和参与托福园体验职员 Clara (中)



义工 Catherine Chua (左) 和蓝小萍 (右) 分发饮料和零食给病友



义工蓝小萍 (左) 和护士们查阅病友的饮食资料

致看护者的信息：您是第一，而不是最后！



托福园首次研讨会于 2023 年 4 月 6 日在富丽华河畔酒店举行，聚集从业者、学术界、政策制定者、看护者，以及社区服务业者，交流支持看护者的经验及看法

看护者必须兼顾多项职责和义务，所以往往易受到压力和倦怠的影响。管理好他们本身的身心健康非常重要，那样才能确保他们有充足的毅力去照顾病友们。

自1992年成立以来，托福园一直秉承着给病友和看护者援助的使命。配合成立30周年，托福园2023年4月6日在富丽华河畔大酒店主办首次研讨会，聚集从业者、学术界、政策制定者、看护者，以及社区服务业者，交流支持看护者的经验与看法。卫生部医药服务总监麦锡威教授是当天的嘉宾。随着新加坡人口的迅速老化现象，社会必须团结一致，为看护者提供支援及帮助他们掌握看护知识和技巧。

托福园医疗总监许荣焕医生在研讨会上说：“看护者是新加坡社会结构的重要组成部分，我们不能忽视他们。我们必须照顾他们。”

在研讨会上，我们公布了卓越慈怀研究与教育中心委托进行的一项看护者研究的主要调

查结果。调查研究的是2019冠状病毒疾病和通货膨胀如何影响托福园居家护理和日间托管病友看护者，以及看护者希望得到的护理资源及援助。

其中一项调查结果显示护理费用上涨跟看护者患忧郁症的风险成10倍的正比。阅读更多关于调查的信息：<https://www.zaobao.com.sg/news/singapore/story20230407-1380267>

我们可以怎样支持身边的看护者呢？如果您的朋友或亲人是看护者，可以定期去探望他们，并提供援助和鼓励。社会的各个成员必须齐心协力集中资源来支持他们。我们也可以认可他们在社会中扮演的重要角色及付出的贡献，这样才能激励他们从而降低患抑郁症的风险。

致所有看护者：您是第一，而不是最后！