

義心頤情 Enchanted



Yee Hong Centre
For Geriatric Care
頤康中心

2019年7月
義工通訊（雙月刊）

義工自我關愛

7月24日是一年一度的國際自我關愛日，旨在提高公眾對自我關愛、保持身心健康方面重要性的認識。

義工是社區的支柱，支持著我們為社區提供所需的服務。但是，當生活中的某些方面的壓力變得太大，或者當你遇到了糟糕的一天，這時誰能夠提供幫助呢？此時自我關愛的重要性便得以凸顯了。自我關愛是指花時間和精力去照顧自己，幫助自己應對生活中的壓力。作為一名義工，你應當像關愛自己所幫助的人群一樣關愛自己。



自我關愛小貼士

確保基本需要得到滿足：
要有充足睡眠，保持身體水分，按時進食和活動身體，從而保持好的體力正常工作和生活。

在意識到自己需要幫助時及時求助：
當你覺得需要支援或有任何疑慮時，可以及時與我們的職員聯繫。我們是一個團隊和一個社區，我們互相支持。

如果身體不適，請留在家中休息：
有時即使我們狀態不佳，仍會感到壓力要完成答應過要做的事情。如果你感覺身體不適，請給自己一點時間，等身體狀態好一些時，再回到義工崗位。

善待自己：
沒有人是完美的，偶爾失誤也屬正常。即便是熟練的義工，也不一定總能做到事事完美。當失誤發生時，請及時與職員溝通，妥善處理事件後，請原諒自己並吸取經驗、繼續前行。

獎勵自己：
當取得了成功時，無論你認為它們有多麼微不足道，也別忘了承認自己取得的成功，並適當獎勵自己。

你可能會驚訝地發現，這些簡單的自我關愛小步驟可以幫你恢復活力，並幫你重新喚醒對義工服務的熱情。不要忘記，你也是社區的一員，你和你幫助服務的人群一樣重要。

參考文章：

- Self Care for the Volunteer

(<https://pinnetwork.ca/selfcare/>)

- The Volunteer's Guide to Self-Care

(<https://sites.udel.edu/engage/2018/02/26/the-volunteers-guide-to-self-care/>)

- Boundaries and Self Care: Protecting Volunteers from Compassion Fatigue

(https://www.wvcasite.com/2B%20Boundaries%20and%20Self%20Care%20Slides_K.Cumblad.pdf)

義工招募

你想認識更多新朋友嗎？你想更善用餘暇做有意義的事嗎？你可以參與.....

- 活動助理 — 興趣班導師
- 交通接送 — 親善探訪
- 文書工作 — 廚房/洗衣房助理
- 餵食助理 — 活動策劃與推廣
等等.....

加入我們的義工隊伍，你更可以參與.....

- 主題講座、義工培訓
- 義工聚會
- 義工嘉許禮
- 其他.....敬請期待！

助己助人，充實自己

士嘉堡麥瀝高中心及萬錦中心 李先生
電話：416-321-6333 內線 2611
電郵：david.lee@yeehong.com
密西沙加中心 文姑娘
電話：905-568-0333 內線 4640
電郵：pinky.man@yeehong.com
士嘉堡芬治中心 寶姑娘
電話：416-321-3000 內線 5641
電郵：angela.chan@yeehong.com

2019年7、8月義工介紹會日期

麥瀝高中心	7月13日 8月10日	下午 2:30 - 5:00
芬治中心	7月24日 8月28日	上午 10:00 - 12:30
萬錦中心	7月26日	下午 4:00 - 6:00
密西沙加中心	請登記預約時間	



掃描二維碼瀏覽我們的網站了解更多

新消息！頤康義工特別優惠：

頤康義工可以享受「頤康護老教育及支援服務」提供的關顧講座或年度會員**5折優惠**（不適用於個別特殊活動或講座的材料費用）。同時，每季度均有一堂精選關顧講座**免費**向義工開放！

優惠資格：頤康中心的登記義工，並已提供超過10小時的服務。

本季度精選免費關顧講座為：

鹽的疑惑（星期二，9月3日，上午10:00至11:30）

地點：頤康士嘉堡麥瀝高中心

報名請致電416-412-4571內綫2360，並告知職員你的義工號碼。歡迎向我們的職員索取本季的關顧講座日程或在我們的網站上瀏覽：https://www.yeehong.com/wp-content/uploads/CaregiverCalendar_2019.07-09.pdf

頤康保留隨時通過發布修訂條款以變更、修改、添加或刪減這些條款的權利。

義工免費培訓



義工訓練營

義工分享會 —— 認識失智症

時間：星期五，7月12日

時間：星期四，8月8日

下午1:30至5:30

下午1:30至3:00

地點：頤康密西沙加中心

名額有限，請儘早聯絡我們報名：電話: 416-412-4571 內綫 4640，或電郵: pinky.man@yeehong.com（文姑娘）

年度職員培訓（歡迎義工參加）

麥瀝高中心 (4節可選)	7月31日	9:30 - 12:30	或 14:00 - 17:00
	8月14日	9:30 - 12:30	或 15:15 - 18:15
萬錦中心 (6節可選)	8月6日	9:30 - 12:30	或 14:00 - 17:00
	9月19日	9:30 - 12:30	或 14:00 - 17:00
芬治中心 (5節可選)	9月27日	9:30 - 12:30	或 14:00 - 17:00
	7月24日	9:30 - 12:30	或 14:00 - 17:00
密西沙加中心 (4節可選)	8月12日	—	14:00 - 17:00
	8月21日	9:30 - 12:30	或 14:00 - 17:00
密西沙加中心 (4節可選)	8月1日	9:30 - 12:30	或 14:00 - 17:00
	8月13日	9:30 - 12:30	或 14:00 - 17:00

詳情請聯絡所在中心的義工部同事。