

日行一善 关怀社会

善友首推“行善护照” 见证义工善行之举

善友辅导中心以慈悲和仁爱为服务宗旨，对社会各群体提供专业辅导和社区支援服务，促进家庭生活和身心健康。中心服务的对象，包括孩童、家庭、青少年及长者，不分种族、宗教、贫富，皆一视同仁。

善友/报道

走在大街小巷，许多人与你擦肩而过。人群中，或许其中一些是富有仁爱之心的义工，他们正默默地为社会大众做出无私的奉献。

善友辅导中心成立至今已有 20 年的历史，孕育了许许多多的义工，他们多年来不畏艰辛，通过善言、善行、善心，协助社会各阶层有需要的人士，让遇到困难者能及时获得关怀和协助，生活更健康并富有意义。

行善护照记录义工善行

“行善护照”是善友辅导中心义工参与关爱社会服务活动后的记录册。义工们通过善言、善行、善心，让社会各阶层需要者得到关怀和协助，生活更健康 and 富有意义。

善友义工在参与中心所举办的活动并完成善行义务工作后，将善行护照交给中心康乐亭盖章。盖章分三种，代表善言、善行、善心。行善护照中有“分享善德篇”，完成 36 个或以上的善友义务工作后，义工可将善行美德，写在“分享善德篇”，与他人分享。

善友辅导中心执行主管柯景婵介绍说：“善友辅导中心的义工，就是善友。”她指出，善友们为大众无私奉献服务，就是“日行一善”的最好体现。

柯景婵表示，善友辅导中心通过此次活动的，一方面感谢不辞劳苦、为社会大众服务的义工，以及大力支持中心并慷慨捐款的社会人士，同时也鼓励公众认识多行善积德，关爱社会上需要帮助者，让他们身心健康，提高生活素质。

为了让大家对善友有进一步的了解，包括关爱社会服务，以及义工在善友推动关爱社会服务方面所扮演的重要角色，善友辅导中心于 2016 年 1 月 24 日在位于友诺士的善友康乐亭，举办一场别开生面的“善友-日行一善”活动。



善友“行善护照”



“善友-日行一善”旅程活动



逾 30 位义工与公众参与了此次“善友-日行一善”旅程活动。这也是中心专为善友热心义工举办的一次聚会。与会者通过模拟的空中航班形式，手持“行善护照”，环游善友天地的旅程，并将行善的事迹记录于册，借以弘扬行善的美德。

善友辅导中心康乐亭中心主任 Mr Tong 在名为“善友航班 SY20”中，扮演航班机长的角色。“启航”时，Mr Tong 以飞机航班广播的方式向参与“搭客”宣布：“我们要带领大家，搭乘善友航班 SY20，通过具有意义的善友旅程，以及有趣的活动，前往善友设计的“慈光园地”和“财富源泉”。

由 8 位善友辅导中心职员和义工组成的“机组服务人员”，陪同“搭客”，一起展开环游善友天地旅程。另外，中心还特邀“航程”活动指导员：Mary Goh、TC Lim 和 Tan Guat Kheng，为“搭客”主持特别的善友航程活动。



参加善友“日行一善”梦幻之旅办理登机手续
Check-in to a journey of imagination of kindness.

“正念”饮食培养“安全”人生航程

航班上，导师Mary Goh首先为“乘客”主持“正念”安全介绍，让大家认识如何以“正念”进行饮食。“正念”饮食强调个人对饮食各个环节，包括食物与饮食动作，思绪清晰，不存杂念，专心饮食。

Mary Goh 指出，“正念”可以扩展至生活各个方面，包括眼、耳、鼻、舌、身，有助于个人找回专注力，促进个人身心健康，尤其处在生活节奏紧张的当前社会，“正念”可让我们的人生航程更加“安全”。



正念五招，找回专注力
Tune-in to your five senses as a form of mindfulness practice:
Eye – sight (眼睛 - 视觉)
Nose – smell (鼻子 - 嗅觉)
Tongue – taste (舌头 - 味觉)
Ear – sound (耳朵 - 听觉)
Body – touch (身体 - 触觉)

行善乐园勾勒美好世界

当机长宣布航班途经美心行善乐园时，导师Mary Goh 再引导“搭客”以彩色笔，为图案添色。

Mary Goh 指出，每个人看待事物的心态，没有固定的模式，犹如大家在同类型的图案赋予不同的色彩、看法。这也说明，只要我们处处以美心行善，美好世界就在我们身边。



Colour therapy at “Beauty Land”

“搭客”在导师的指导下，聚精会神地为图案添色，创造出一幅幅色彩斑斓的图案，宛若彩绘出美好世界图像，善心不时涌现。

善友辅导中心的义工，就是善友。善友们为大众无私奉献服务，就是“日行一善”的最好体现。

进入善友天地

当航班带领搭客飞行了一段时间，即进入善友天地。善友辅导中心执行主管柯景婵和航班机长、康乐亭中心主任 Mr Tong 分别为与会者介绍善友辅导中心所的服务，包括心理咨商和专业辅导服务，以及善友康乐亭的社会服务。

柯景婵指出，善友辅导中心以慈悲和仁爱为服务宗旨，对社会各群体提供心理辅导和社区支援服务，促进家庭生活和个人身心健康。她表示，中心服务的对象，包括孩童、家庭、青少年及长者，不分种族、宗教、贫富，皆一视同仁。此外，善友还投入资源，招募与培训义工，以支援中心的服务，让广大社会人士有机会投入善行服务，回馈社会。

开心瑜伽“动荡”航程

航程中，机长 Mr Tong 在广播中说，航班面对了强大气流，出现动荡。到底是什么气流和动荡？



开心瑜伽 Laughter Yoga

原来，导师 TC Lim 以开心瑜伽的方式，让“搭客”体验航程的“动荡”。深入浅出的开心瑜伽，动作简便，主要是让人活动身躯，开怀大笑，这不仅有助于人们忘却烦恼，缓解郁闷的情绪，对身心健康有一定程度的促进作用。

Mr Tong 就善友康乐亭的社会服务进行说明。他说，善友辅导中心设立康乐亭，旨在促进区内特定社群的整体健康意识，通过强化他们在生理、智力、社交、精神和情绪等五个方面的健康形态，协助改善他们的生活素质。康乐亭也是善友辅导中心扩大社区服务范围而设，在区内提供食品配给和免费膳食。

Mr Tong 指出，随着我国人口逐渐老龄化，孤独年长者和患有慢性病者的人数，有日渐上升的趋势。善友推出“善之友”友伴的培训新计划，通过专业辅导员的引导，由热心义工提供

友伴服务，亲自登门造访需要者，予以必要的协助与关怀。



Mr Tong 介绍“善之友”友伴培训新计划 Mr Tong introducing the new “Friends in-mind” programme

善友康乐亭为社区提供有益身心的活动，促进跨年代的情感交流和培养社区精神，活动包括：日常体能运动、音乐活动、歌咏班、卡拉 Ok、脑力活动、益智游戏、电视教育频道、电影观赏、教育讲座、参观景点和出游活动、友伴计划与社区服务、环保与义工活动，绘画疗法和正念修持课程等。

义工分享参与友伴计划心得与经验

热心的善友义工 Johnny 受邀在此次“善友航班”上，同与会者分享他参与友伴计划的心得与经验。他说友伴



Johnny 分享其义工服务经验
Johnny sharing his befriending experiences

计划就是行善，在义工的关爱中，孤独者对人生有了新的希望而露出笑容，这是他在行善的过程中最感到欣慰的。

享用“机舱”健康美食 学习“爱心与关怀”自我保健

搭客接着享用了“善友航班”提供的健康美食。美食符合了大家对饮食的健康要求。



健康美食 Healthy food



注重健康饮食
Mindful eating for a healthy body

之后，导师 Tan Guat Kheng 指导搭客如何进行“爱心与关怀”自我保健的简易方法。Tan Guat Kheng 指出，人生的健康旅程中，难免会有疲劳的时候，就像在飞机航程中一样，会感到疲倦。她向搭客们介绍了方便的能量疗法“仁神术”，借助此疗法让自己身心健康，免除疲劳。

INNATE ART
人们与生具来的本能

仁神术

Which finger likes to be held?

Learn the art of self-care (through Jin Shin Jyustu)

IMPORTANT! Help yourself first before helping others

慈光园地与财富源泉 菩提树上献上祝福

经过了三个小时的航程，机长 Mr Tong 宣布，善友航班的梦幻之旅告一段落，并抵达了目的地-慈光园地与财富源泉。

离开“机舱”前，即节目最后，机组人员随即分发上“入境卡”给搭客，其实这是一张“祝福卡”，让参与者表达心中的善心祝福，并将祝福话语挂于点亮的菩提树。

善友辅导中心赠送礼物予善心的义工和捐款人士，以感谢他们对中心的大力支持和义务工作。全体善友义工和捐款人士也一起合影留念，让善心的光辉永远烙印在善友天地中。

此次活动不仅让大家对善友的服务宗旨和关爱社会有更深一层的了解，也吸引公众人士加入善友大家庭，成为义工，开始行善



抵达“慈光园地”的参与者“搭客”以善心在“入境卡”中写上祝福语，让声声祝福挂在“财富源泉”的菩提树上。Participants wrote wishes on blessing (disembarkation) cards and hung them on the Bodhi Tree at the Wealth Fountain.

感谢义工和赞助者支持



感谢义工和慷慨捐款者献爱心，支持善友辅导中心
Group photo with volunteers and sponsors



感谢义工热心服务！友诺区居民委员会主席 Lawrence Tan 先生受邀在“善友航班 SY20”上颁发礼品予善友义工。
Special guest Mr Lawrence Tan (Chairman of Eunos RC) presenting an appreciation token to volunteer.

欢迎与会者加入善友义工大家庭，积极行善，造福社会。善友拟每月第二个星期四，晚上7时至9时30分，举办义工关爱与分享聚会，让义工参与自我保健活动、与其他义工互动交流、研习静观。会上备有健康点心招待。

善友“日行一善”之善友航班“SY20”首航已经开启，我们将为大众举办更多有益身心健康的社会服务与活动。敬请期待！

欢迎有志行善者加入善友为义工，以善心、善行、善言关爱社会，大家共同建设温馨与美好的家园。有意成为善友义工者，请查阅善友网站 www.shanyou.org.sg 并提交义工登记表。

任何查询，请联系善友辅导中心

联络电话：6741 9293

电子邮件：info@shanyou.org.sg

We welcome you to join Shan You as volunteers, to render help to the needy. This includes our Friends-in-Mind programme.

For enquiries

Telephone: 67419293; Email: info@shanyou.org.sg

www.shanyou.org.sg

Shan You takes its volunteers on a Tour of Friendship and Kindness

Shan You writer

SHAN YOU Counselling Centre celebrated her 20th Anniversary by taking her volunteers on a “private jet SY20” on an appreciation “tour” of Friendship & Kindness. SY20 took off at Shan You’s Wellness Community at Eunos at 1.30 pm on 24 January 2016 (Saturday). Volunteers were issued special Kindness Passports and boarding passes. Holders of passports will be issued with a Shan You Kindness stamp for every kind speech, kind action and kind thought. Each of this special passport carries a section for dedication of merits to someone, for all kind deeds done by the passport holder.

Shan You’s creativity is boundless. The training hall at her Wellness Community at Eunos was converted into a flight cabin.

What happened during the 3 hour flight is unimaginable. Participants were fully occupied with health and wellness activities. There were safety demonstration, snacks before take-off, flight turbulence, inflight entertainment and inflight healthy meals! The flight experience observed by veteran volunteer Johnny Loo, “It is a very good effort. Good to take care of the physical and mental well-beings of volunteers. Holistic!”.

Special guest Eunos RC’s Chairman Lawrence Tan, who was “on board” SY20 liked Shan You’s concept. He said “Very Good! Interesting Concept. Well Done Shan You Team!” Indeed refreshing! That flight turbulence experienced was actually laughing yoga and the inflight entertainment included colouring exercise. The highlight was the “Friends-in-Mind” inflight programme presented by Centre Manager of Wellness Community, Mr KM Tong, who was also the flight “Captain” of flight SY20!

Shan You’s Executive Director Aloka Quah welcomes participants to their volunteer programmes including the Volunteer Care and Share gathering every second Thursday of each month from 7 pm to 9.30 pm. This is a time for volunteers to participate in self-care, meet fellow volunteers and practice meditation together. Healthy light refreshment will be provided.