

金美倫堂通訊



金美倫堂社會服務部聖誕歡樂派對

眼看著 Market 街的繁多燈飾一日比一日光亮，我們漸漸感受到聖誕的氣氛，也開始感覺到二零一八年的尾聲接近。而金美倫堂社會服務部為大家營造了華埠比較少見的聖誕節日的氣氛。今年的聖誕派對主題是「西部牛仔」。開始之前，人群聚集在大廳的一角，長長的隊派到聖誕樹後——原來大家都想在「西部牛仔」主題的背景前影相留念。不論大人小孩，在鏡頭前無不感到新奇而歡笑。有些人舉起勝利的手勢✌️、有些三兩成群合照、也有些媽媽抱著自己的孩子，展露出甜蜜的微笑，留住幸福的一刻。

派對設了遊戲時間，向所有參加的人開放。貼近派對的「西部牛仔」主題，遊戲的設計模仿了牛仔甩繩套牛的方法，讓參加者在一定的距離內投鐵圈，如圈住地上的玻璃瓶，就贏獎品。這個遊戲藉由豐富的獎品，刺激的玩法，吸引了不少人參與。高齡八十的長者、成人、青少年還有小至三歲的孩子都參與遊戲，在節日時分收穫了多份禮物。

今年的晚餐由金美倫堂的義工準備，走得是家常便飯的路線，豐盛健康又不油膩，十分合味道。特別感謝金美倫堂的義工，他們熱心幫助，付出心思並以行



動為社區落力，十分難得。

金美倫堂在聖誕節時分將暖暖的祝福傳達社區，祝福您平平安安，事事順心又順意。



認識我們的新同事

馮姑娘於 2018 年 12 月加入金美倫堂，成為個案專員。她在三藩市州立大學專修傳播學。求學期間，她曾到香港交流，並在當地機構幫助邊緣青年。馮姑娘亦曾在不同機構協助提供社區服務，喜歡與小朋友和家長分享溝通。馮姑娘主張家庭和社區安全，她希望能用她的專業和熱情，致力幫助不同社會人士和家庭。馮姑娘精通國語，廣東話和

英文。閒時她喜歡畫畫和彈琴。如要聯絡馮姑娘，歡迎致電：(415)781-0401 內線 129。



癌症互助組感恩節午餐聚會

一年一度的感恩節午餐是癌症互助組的成員十分期待的聚會。今年的聚會迎來了五十六位成員，大家共聚一堂，與老朋友見面暢談，享用美味午餐，再高歌一曲。午餐開始之前，兩位成員穿上色彩斑斕的藏族服飾，在台上為眾人表演藏族舞蹈。她們的舞姿翩翩，姿態優美，回眸一笑時牽動著觀眾的眼神。台下的成員無不拍手鼓掌，隨著音樂的節奏腳踏拍子。

今年的感恩節午餐迎來了來自

角聲癌症關懷的義工講員。她是一位癌症幸存者，憑著個人信仰在抗癌的道路上越走越堅強。我們的互助組有幸能聽到這位講員分享自己的抗癌經歷。其中她的一段話語讓大家印象深刻：「就



連田野的草，神也會用華麗的花來裝飾，更何況是我們呢？」這位講員感受到信主帶給她的眷顧，從而獲得鼓勵。在忍受病痛折磨時，憑著信仰的鼓勵，她熬過一次又一次，越發堅強，越發珍惜生命的美好。藉著感恩節午餐聚會的時間，她的鼓勵話語傳達至五十六個組員，深入人心。

金美倫堂藉此希望更多的癌症倖存者及其家人和朋友也能獲得這份鼓勵和支持！

感恩節食物包事工

日漸變黃的綠葉迎來了秋季，也迎來了感恩節。這是個豐收的節日。金美倫堂社會服務部藉著食物包事工，將愛心付諸於行動，將關懷、將心意帶給需要幫助的社區群體和家庭。

今年的過節食物包是經過精心挑選和準備的——燦紅的棗，金黃蛋面，集聚美味精華的臘腸和冬菇，代表著豐盛的收穫，也代表著金美倫堂的愛心。今次事工一共向一百六十個家庭發放過節食物包，當中包括面對經濟困難或處於生活困境的家庭、弱勢社群家庭和孩子、正在接受治療的癌症患者、癌症倖存者，還有離開家暴的個人或家

庭。這些個人、群體及他們的家人得到金美倫堂的關注，因著食物包事工而獲得實質的幫助。在感恩節的餐桌上，他們有豐盛的食物，在心裏，他們滿有恩典。

給予能能夠比收穫帶來更大的欣慰和快樂。金美倫堂社會服務部可以藉著食物包事工為社會奉獻，是我們的榮幸。就像蒲公英的種子隨風散播，這份心意傳達



到遠不止一百六十個家庭，還有更多更多的人群。

心理創傷對孩童和成人的影響

不愉快的童年經歷影響人一生的心理健康。若一個人自孩童起就遭受到言語、情緒、精神、或身體上的暴力虐待，或疏忽照顧、遺棄、或家暴等持續性的傷害，就會不斷觸發孩子的壓力反應系統而產生負向情緒、精神或身體感受，形成心理障礙和創傷。

家庭和成長背景是重要成因。家庭中父母關係是否和諧、對孩童的照顧或教導的態度與方式是正面還是負面、家庭是否有親和力，均對日後孩童智力發展、學習能力、自我概念、情感發展和人際社交發

展能力有長遠影響，甚至造就日後可能的心理障礙。某些孩子在老師眼中看來是「壞小孩」，但其實他們都是功能不良的家庭的受害者，有許多成長經驗中的創傷須要被處理。

不但如此，美國一個名為 Adverse Childhood Experiences (「負面童年經驗」，簡稱 ACEs) 的研究指出，童年創傷與負面經驗嚴重影響成人後的身體健康，例如引發癌症、憂鬱症、酗酒、暴力傾向、性癮、藥癮、高血壓、心血管疾病、厭食/肥胖症、

自殘、自殺傾向，而壽命亦較短。兒時負面經驗越多，成人健康狀況越糟。

如果你是父母，請現在就開始用愛、包容、耐心與傾聽與孩子建立良好親子關係。還可以幫有需要的孩子找一位好的心理輔導員、臨床心理師、或精神科醫師，藉由專業人員幫助孩子處理創傷議題。讓孩子知道他是重要的，而且被愛。行動看似簡單，卻能給孩子很大的正面影響。



金美倫堂

親子學堂



2019 年春季課程現正招生，歡迎幼稚園至小學四年級的兒童及講粵語的家長/祖父母參加。

課程目的：增進親子關係，提高有效教養兒童技巧。

題材包括：正面溝通，訓練紀律，家長自我需要，成人間合作，及實際技巧練習機會

課程形式：家長及兒童聯合上課；家長小組；兒童小組。

導師將即場及利用最新單面觀察鏡科技觀察親子聯合活動，即時提供輔導，令課堂知識實用化。

日期：2019 年 3 月 9 日至 4 月 27 日，逢星期六 (共 8 課)

時間：上午 10 時至中午 12 時 45 分 (每節 2 小時 45 分鐘)

地址：華埠金美倫堂 三藩市沙加緬度街 920 號

費用：\$20 教材費

如欲報名或查詢詳情，請致電 (415) 781-0401 內線 212 周姑娘

~ 名額有限，報名從速 ~



Donaldina Cameron House

920 Sacramento Street, San Francisco, CA 94108

T 415.781.0401 F 415.781.0605

info@cameronhouse.org cameronhouse.org

NON-PROFIT ORG
U.S. POSTAGE
PAID
AT SAN FRANCISCO CA
PERMIT NO. 2451

成人教育班

金美倫堂每年舉辦各三期的英文班及電腦班。剛過去的英文班系列為中級課程，專注於實用性，形式包括前往雜貨店與員工交談、與我們的員工一起設置角色作為「陌生人」扮演場景、並邀請義工與我們的學生用英語聊天。儘管我們的學生許多在開始時都怕開口，但經過多次鼓勵後，多人都能走出自己的舒適區域，參加我們的角色扮演活動，令這活動成為課程中他們最喜歡的部分之一。如果您也有興趣提高英語水平，下期課程將於1月9日開始，每週三和週五上午10時至中午12時舉行。

至於電腦班，在剛過去的課程系列中，學生們學會如何使用 iPad 和手提電腦。在這些設備上，他們學習如何瀏覽網頁，如何使用微信，在 YouTube 上查看視頻以及拍照等。他們之間的許多人對如何使用這些科技本來知之甚少，所以他們都很感激這個機會。如果您有興趣學習如何使用這些科技，課程將於1月5日再次開始，每週六上午

10時至中午12時舉行，實驗時間從下午1時到下午3時。

如果您有任何問題或想報名，請隨時致電 (415) 781-0401 內線130 聯絡李先生。



如果您想捐款支持金美倫堂的服務，可以用以下的方式：

- 1) 上網 www.cameronhouse.org
- 2) 郵寄支票 (支票抬頭: Cameron House)
- 3) 親自送到金美倫堂

衷心感謝!