

# 金美倫堂通訊



安全、安康、安心



2020 年已經過了半年有多，在這個期間，我們的生活改變了很多。三月初，我們上班、上學、去餐館吃飯、去拜訪親戚朋友、去戲院看電影或去旅遊是我們普通的生活常態。但一晚之間，我們的生活要改變了，因為新冠病毒的擴散和要遵守政府居家抗疫令。

請不要氣餒，這個時候雖然是很困難，但金美倫堂希望同大家一起正面地去抗疫。從三月中起，我們的員工已遙距工作。雖然有一些小組、學習班

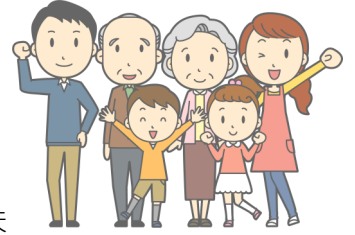
及青少年暑期班要暫時取消，但我們的青年部和社會服務部繼續為大家服務。每個星期四，我們繼續在金美倫堂派發食物包給已登記在三藩市及馬林縣食物銀行計劃的人士。我們的青年部雖然沒有在金美倫堂舉行課餘補習班或星期五晚青年俱樂部，但員工和老師在網上用視頻跟學生一起學習、打電話問候家長和了解他們有什麼需要及派發食物包給有需要的家庭。

除了青年部，我們的社會服務部也繼續服務大家。如果需要青年部或以下的服務，請電：(415) 781-0401。

- ◆ 輔導
- ◆ 協助低收入至中等收入移民家庭了解三藩市社區資源和訊息。資訊及轉介服務包括閱讀/講解信件，申請失業金、低收入房屋、糧食援助、醫療、托兒服務等。
- ◆ 免費網上電腦班
- ◆ 幫助家庭有糾紛或暴力的問題
- ◆ 支持和幫助癌症病人和家人去渡過治療和康復期間

金美倫堂祝大家身心健康。希望我們很快可以再親身見面。發出正能量，同心抗疫，大家加油！





## 疫情中的生活- 家 “停” 暴力

疫情由三月至今已持續快半年了，每個家庭都必須適應和計劃新的生活習慣。過程中，夫婦的溝通就變得更加重要。在過往半年，家庭暴力求助個案較去年增加。家庭暴力不是一個偶發行為，而是一種持續的心理和身體暴力行為，因為留家時間較以往長，加上子女不用上學，對於管教都有影響，導致家庭問題進一步惡化。

家暴很多時候都因負面情緒和吵鬧中發生，特別夫婦之間可以如何去預防或減少家庭中的壓力？

### 1) 孩子管教之道



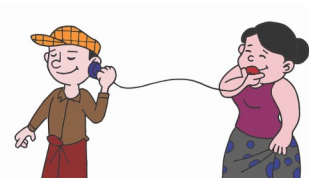
管教孩子是夫婦雙方的共同責任，即使大家在過程中擔當著不同的角色，雙方都應該有著管教的責任分配。當管教孩子時，在教養上有意見分歧是非常普遍。因為管教方法會因著夫婦的成長背景而有所不同，夫婦必須要討論如何為自己的家庭計劃和訂立屬於自己家庭的教育方法。在管教孩子上，可嘗試是另一半為你的“隊友”，目標是一同為孩子建立一個安全，健康和快樂的生活環境。也可以為著孩子的喜好而定方向和進一步栽培，好讓在管教當中孩子能欣然接受並減少父母與孩子的摩擦，塑造孩子有獨立的思考和判斷能力可以幫助管教的時候能“有商有量”。讓孩子能感覺到被尊重和諒解從而能讓管教變得更輕鬆和自由。

### 2) 夫妻關係的建立



夫婦二人是家庭的基礎，但當有了小朋友後，家長都自然地將所有的專注力放在小朋友身上，而忽略了夫婦之間的持續維繫和發展。很多家長都表示因為照顧小孩而沒有空閒時間給另一半。但其實夫婦的關係發展也同樣重要或更甚。若雙方只把時間放在孩子上，夫妻之間的關係就會變得乏味。其實兩夫婦的關係建立可以十分簡單，例如用親吻開始每一天，花一點時間聆聽對方的需要甚至抱怨，稱讚對方，給對方做一頓豐富晚餐，預備小禮物，甚至可以好好打扮自己。這些小心思都能成為舒緩照顧孩子中的緊張和焦慮的靈藥，讓彼此的關係能為對方帶來支持而非負擔。

### 3) 溝通與空間



當夫婦關係上出現了問題，各執一詞，不能達到共識的時候，可以嘗試給對方安靜的時間和一些空間來沉澱彼此的情緒。良好的溝通並不只是說出自己的觀點與角度，亦包含聆聽對方的訴求和幫助甚至乎難處。在給予對方空間時，嘗試不要將注意力放在事情處理的對或錯之上，更要去看看那行為發生背後的原因和需要。試著寫下當下發生的片段，雙方的情緒，和對方的反應再作整合，從而能讓事情解決的方法更全面和有彈性。家庭生活雖然並沒有任何文明規定要如何相處，但我們也需要讓對方感受到在關係之間彼此的愛和接納。嘗試彈性地適應彼此的需要和想法，重新調整“夫婦小隊”的腳步和目標讓所有事都能互相效力。

### 4) 家暴中尋求正確的幫助



家庭暴力包括在身體上，言語上，威脅和情緒上的傷害和控制，不但破壞夫婦關係，更對孩子的成長帶來極大的影響。若家中發生暴力和生命收到威脅時，請打 9-1-1 報警。美國亦設立不少免費的家暴受害者庇護所，法律諮詢，翻譯，和社會補助去幫助受害者和兒童。若你有對家庭暴力的懷疑和問題，你亦可以致電 (415) 781-0401，內線 128 或 129 聯絡金美倫堂的張太或馮姑娘。她們可以為你解答有關家庭暴力的問題。



人一生之中要慶祝各大小喜慶事，其形式都離不開歡聚一堂或親手接受禮物。

我們金美倫堂華語癌症互助組成立至今有26年！我們能走到今天，除了工作人員的帶領之外和組員們的參與，合作和貢獻是分不開。

令人們意想不到的“新型冠狀肺炎病毒”從武漢今年一月份起快速蔓延到世界各地，造成人類生活方式的改變。讓剛剛浸沉在慶祝農

## 慶祝華語癌症互助組二十六週年

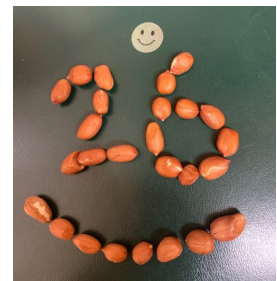
曆新年，萬眾歡騰的喜悅之中的華人一下子要轉變成靜待家中。

2020年成為全世界人都將難以忘懷的一年！

在本地今年的三月份政府下令“居家避疫”之後，我們不能聚會，不方便互遞禮物，如何慶祝？一下子大家還未學會用線上視頻會議。我們真的要好好動一下腦筋！讓我們發揮智慧，創造出特別的慶祝形式為自己和小組留下一個特別難以忘懷的二十六週年慶祝！



照片：「美薇」提供 “慶祝 CSG 走過 2(0)+ 6 周年！”



照片：朱傑松 提供 每次吃 26 粒花生就記得互助組已成立 26 年。

## 童心抗疫小貼士- 如何在家為子女安排活動



因為疫情的影響，相信不少家長和子女都經

歷停工停學，需要留在家中。家長都表示既不想孩子在家中無所事事或沉迷於電子產品；因此，為孩子安排活動成為了家長的一大難題。以下一些小貼士可以幫助家長：

### 1) 與孩子們設定時間表

與孩子一同設立時間表能幫助他們更有效地完成學校功課和規劃活動。設立內容的重點是要保持彈性，不需要過於執著孩子能否在規定的時間裏完成功課及活動。時間長短最好設定在可以讓家長和孩子雙方都可以接受的範圍裏進行。家長可嘗試一同參與時間表。一來，你可以更了解孩子們的需要和學習

傾向，二來能夠讓孩子理解你的想法和更進一步的認識，讓孩子感覺到你的關心和使他們能夠有自律性，減輕你的憂慮和責任。

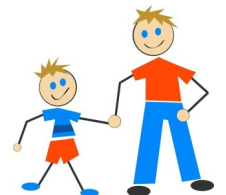
### 2) 安排有互動性的活動

小朋友每天留在家中不能外出與老師同學相聚必定感到無聊。為子女設立有互動性的娛樂是非常重要的。家長可以在家製造一些互動的機會，例如邀請子女一起幫手煮飯、製作手工、完成家務或做一些簡單運動。這些互動能幫助孩子建立彼此相處的記憶，以及有效地減輕子女使用電子產品的時間。這個重點是要讓家長和孩子一起去完成，讓他們明白這不是命令而是一同完成一個項目。從而讓孩子學會生活技能和明白家長平時需要做的工作也是一種直接的成長與關懷。

### 3) 調整心態

因為疫情的原因，每個家庭都必需去適應新的生活方式。家長面對子女的時間長了，相對的爭吵和不滿的機會都會比過往多。因此，在教育子女時，家長需要調整自己的心態。學習明白小朋友比成年人更容易感到沉悶，明白他們要被迫困在家中的不容易。相反，家長可以好好利用這些時間，多一點陪伴來建立更良好的親子關係。

雖然這個時間我們或許會有很多艱難或彼此相處之間的矛盾，但也因為這段時間家長和孩子更容易有深入的相處與磨合的時間。盼望以上幾點都能夠幫助一籌莫展的你。



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



預告!  
請留意!

### 金美倫堂推出新講座 「心理健康多面睇」

希望大家從我們的網頁

[www.cameronhouse.org](http://www.cameronhouse.org) 或通告留意

我們會在九月中推出這個新項目:

「心理健康多面睇」網上講座。

在這幾個月居家抗疫期間，我們身心難免遇到一些煩惱、各種壓力和挑戰。希望透過我們的網上講座，可以帶給各位一些正能量和技巧去面對，迎刃而解問題和建立積極的心態過一個開心和健康的生活。



### 期待已久的免費網上基礎電腦班上線了!

在疫情當下，金美倫堂順著時勢的需求，我們的新電腦班在 8/19/20 已正式開課了，十三位學生參加線上學習。我們是透過 Zoom 來教學。有部份學生是從零開始，通過視頻、語音、內容共享和聊天，把基礎電腦知識輕鬆愉快地學習到手。學生們非常開心金美倫堂設立這網上課程，好等他們在家能學習到新知識和可以與別的新、舊同學有互動。如果您有興趣報名下一期的電腦班，請聯繫 Flora 陸姑娘，電話是 (415) 781-0401 內線 130。希望網上課堂能見到你!



### 社區資源服務

金美倫堂的社會服務部提供三藩市灣區社會資源服務給低收入人士，成年人，長者或新移民。由於疫情大流行，但我們仍將盡最大努力為客戶解決他們的問題和需求。我們幫助提供閱讀/講解信件，申請失業金和刺激經濟支票，申請一般政府福利，老人房屋，家庭低收入人士房屋申請。如有需要訊問請電 Flora 陸姑娘: (415) 781-0401 內線 130。

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](http://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!