

金美倫堂通訊



2020 是一個非常不平凡的一年，但從樂觀角度來看，也給健康的我們造就了很多學習機會來增長知識。由於居家避疫令，所有人都被困在家裡，所有的活動不能進行面對面，只可透過電話、短訊或視頻來交流。這是一個科技世界，大多數本來對電子設備的運作一竅不通的金美倫堂組員，經過參加了本堂多個月的電腦學習班課程後，可以安然在



金美倫堂的新電腦班又上線了！雖然疫情當下，我們仍然盡力提供學習機會。新電腦班已正式開課，這次我們有22名學生參加，並非常榮幸能夠跟太可公司 (TODCO) 合作為成人和長者人

2020年聖誕向世界出發！

家中用自己的電話、電腦或平板電腦重新與外界聯繫。

在我們今年的金美倫堂社會服務部的聖誕聚會上，會員很開心和聰明地學以致用參加了我們在網上舉行的虛擬聖誕派對。當天的主題是「平安」。社會服務部員工透過網上視頻帶各位會員繞過七大洲和五大洋尋寶。路經澳洲：雪梨帶回「包容」、歐洲：英國找到「正義」、亞洲：中國北京，取到「力量」、非洲：肯尼亞找到「團結」、南極得到「健康」、

南美洲：秘魯尋回「希望」。集結這六個寶物回到三藩市，給大家和社區在當下的逆境中帶來「平安」。透過視頻，看到會員們十分開心和足不出戶跟著我們的員工去探索，尋寶，欣賞沿途的風景和對世界地理的一些認知。



2021 免費網上虛擬基礎電腦班上線了！

士提供免費網上虛擬基礎電腦班。太可公司 (TODCO) 是一間三藩市非牟利機構為低收入人士、長者和傷殘人士提供可負擔房屋。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新舊同學們、家人、朋友和社區保持聯擊。通過課程，學生們對學習更有興趣，變得更積極和保持頭腦聰明。如果你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！



2020年,已經歷了大半年的恐懼之後,漸漸人們更了解如何保護自己以及“新冠肺炎病毒(COVID-19)”疫苗即將推出,讓我們的內心稍為安定,重點是如何適應“新正常”的生活模式。

我們一方面要密切關注大流行的發展,另一方面要配合機構安排的新工作計劃。初期,組員之間以電話、信件和做功課來保持聯繫。足不出門也能用多種形式來慶祝互助組成立26週年,含意“26”的作品有自製賀卡、書法、國畫、口罩堆砌而成的心形、精美插花、心形果品、自種植物和深情詩句等等,真是大開眼界。



因為疫情的緣故,金美倫堂每個月的婦女組也必須暫停。由去年三月到九月,每個成員都盼望能再次相聚,再次有互相分享的時候。在一番的計劃後,婦女組

困難中也找到希望和快樂

組員排除萬難學會了視像會議 ZOOM 和短信。9月26日互助組第一次以 ZOOM 形式恢復聚會。久別



重逢的聚會主題是慶中秋。10月10日第二次 ZOOM 聚會,是收聽和觀看「心理健康多面睇」講座。這個線上錄音節目是由同事周姑娘(心理輔導員)和鄭姑娘(主任)共同製作,可在 YouTube 任何時候收聽和看。10月24日 ZOOM 聚會,是觀看寓意深長印度電影「三個傻瓜」。11月14



日,互助組有30名組員參加視像感恩節聚會。2020年尾我們社會服務部全體職員花了很多時間去製作一條環遊世界七大洲之旅的短片來慶祝聖誕節,尋回七大寶物讓我們銘記,在未來的人生中得到啟發。

雖然疫情仍未過,但在大家的努力下,我們仍然寄望明天會更好。我們繼續小心抗疫和學習讓自己生活愉快!

小組的力量

在去年十月決定在網上重新開始婦女組聚會。籍著使用 ZOOM 這個網絡平台,組員能再次在線上相聚,在小組中暢所欲言地分享近況。小組仍舉辦於每月的第三個禮拜五,下午三點半至四點半。內容繼續有遊戲、分享和邀請講員介紹不同資訊題目。每一次的聚會,大家都積極分享:

分享在家照顧小孩的不容易、繼續在外工作的壓力、在家中能嘗試不同食譜的喜悅和在網上看到小孩子比去年又長了許多,每個互動也成為彼此的鼓勵!我們也期盼著疫情能快一點過去,婦女組能在金美倫堂再次有實體的聚會和聚餐。



2019年末開始的新冠疫情肆虐全球，對各種族、年齡和各樣健康狀況的人都「無差別」的攻擊，使人們比以往任何時候都更加經歷到一種前所未有的身心壓力和挑戰，包括了恐懼、彷徨、無助、混亂和沉重打擊。許多人因此經歷心理和生理的巨大改變，以及情緒的極度波動和嚴重焦慮等。加上2020年三月以來政府頒布的居家令更加重人們的心理負擔。

有鑒及此，金美倫堂社會服務部輔導組於2020年疫情和居家令開始後，由九月起，因應和針對大眾的需要而推出一系列的網上心理健康講座，名為「心理健康多面睇」，旨在幫助每一個人能夠盡快適應因疫情帶來的心理和生理上的新改變，並且注入一些正能量和應對技巧去面對疫情，以期建立積極的心態，能過身心康健的生活。這些講座涉及的範圍包括：家庭的力量；人到中年；如何處理疫情壓力保持身

心健康，以及何為心理輔導及心理輔導的意義等等。目前這些講座已陸續播出了五集，觀看人數超過幾百人。而講座還會繼續下去，直到不需要為止。講座會於每月第三個星期一播出，可以在金美倫堂網頁，並上 YouTube 網站搜尋即可。（Cameron House 網頁：<https://cameronhouse.org/adult/counseling/#mentalwellness> 或 www.YouTube.com）

感恩一點心意



今年的十一月，我們相信全世界都過得不一樣。因為疫情的緣故，沒有大型的感恩節大餐聚會，也沒有社區慶祝活動，取而代之的是在網絡上彼此的問候和祝福，在家中與家人吃一頓晚餐。

金美倫堂的社會服務部每年都舉辦感恩節的食物包事工，

為接受我們服務的家庭派發豐富的食物包。可是疫情的肆虐，為了保護派發者和接收家庭的安全，我們沒有一如往年地舉行感恩節的食物包事工。但金美倫堂依然希望能祝福不同有需要的家庭。因此，我們將過往派發食物包，轉換了派發一張價值 \$20 的禮物卡，家庭分批到金美倫堂自行領取。今年我們派發了110張禮物卡，當中包括正在接受治療的癌症患者、癌症倖存者、正接受輔導的家庭、還有離開家暴的個人或家庭和三藩市中華基督教

長老會的一些教友。金美倫堂希望每個有需要的家庭能購買自己喜歡的食品，在疫情中讓感恩的心延續。或許疫情減少了人與人之間的相聚，但感恩我們的祝福能籍著不同的事工，繼續送到社區有需要的每一個人。



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

社區資源服務

如果想詢問以下的服務，請電: (415) 781-0401。

- 青年服務
- 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等



金美倫堂的社會服務部提供社會資源服務給三藩市低收入人士、成年人、長者或新移民。雖然疫情當下, 並在 "居家令" 的影響下, 我們仍將盡最大努力為來訪者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、舒困金、一般政府福利、老人房屋及低收入房屋。如有需要詢問, 請至電 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
- 2) 郵寄支票 (支票抬頭: Cameron House)
- 3) 親自送到金美倫堂

衷心感謝!