

# 金美倫堂通訊



## 金美倫堂新任行政總監



**Scott Lan 藍然力**

Chief Executive Officer  
行政總監

作為新任金美倫堂行政總監，我非常高興和謙卑地向大家介紹我自己，並且非常榮幸有機會與您們一起努力攜手合作去為唐人埠社區帶來有意義的影響。

在我任職時，我將堅定不移地致力於我們的使命，即促進社區的發展、賦權和復原力。我花了近二十年的時間在不同非牟利機構工作（幼稚園至高中、高等教育、職業培訓和社會服務），我親眼見證到團結的力量，以及有幸我們的服務可以幫助受患者改變生活產生的深遠影響。

我堅信，我們最大的優勢在於機構的多元化、悠久的歷史和濃厚的文化及服務的每個人能發掘無限潛力。我們有機會共同創造未來，讓我們社區每個成員都感受到支持、重視和有能力的追求自己的夢想。

我並且會全心全意致力於在我們的機構創造一個有合作性、透明和包容的環境。您們每個人都

有獨特的才能、觀點和經驗，我渴望與您們一起努力，充分利用集體智慧和創造力。

當我們共同踏上這段旅程時，讓我們一起共同用真誠、同理心和堅韌的精神去服務社區。讓我們把未來的挑戰作為成長和創新的機會。讓我們不要忘記我們的目標，建立安全健康的社會，將我們的信念付諸行動，幫助人們學習、復原和成長。

我要向各位表達最深切的謝意，感謝您們對金美倫堂的信任和熱誠讓我們可以實踐我們的使命。我相信，我們一定會共同為所有人建立一個更光明、更包容的未來。

## 華語癌症互助組重開通知



我們很高興地宣布，華語癌症互助組正式重開！

這個互助組為癌症患者及康復者及家人提供一個安全而充滿支持的空間，讓大家可以分享經歷，互相鼓勵與支持。歡迎加入，一起在這段旅程中同行。報名或查詢，請致電 (415) 781-0401 與李姑娘聯絡。

日期：每個月第二和第四個星期一

時間：上午10點半至下午12點

地點：金美倫堂 三藩市 沙加緬度街 920 號

## 認識我們的新同事



**Sarah McNamara**

Sr. Director of Talent & HR  
人才與人力資源高級主任

我被金美倫堂的使命、歷史、唐人街的位置以及建築本身所吸引。到目前為止，我在這裡工作最喜歡的部分是體貼和善良的員工；在這裡工作的每個人都心懷善意，他們透過工作品質表現出對員工的關心。

接下來的幾個月，我期待在金美倫堂推出正面的改變和成功地去營業一間非牟利機構。我們不要忘記，一間非牟利機構都是一間要營業的企業。為了吸引高質素的人才，我們需要努力以最高的專業標準來經營企業。我期待著向員工介紹有效的營業方式和提供培訓機會去實踐這個目標，希望可以改善我們工作和生活的平，並繼續推進金美倫堂的使命和方向。

我熱衷於服務社區，而金美倫堂長期以來對青少年和家庭的承諾深深打動了我。在香港擔任教師超過二十年後，我一直喜歡與青少年們一起工作，幫助他們發揮潛力。金美倫堂對我來說是延續我教育夢想、並發揮有意義影響的完美地方。

我最喜歡與青少年合作，並見證他們的成長。看到他們逐漸發展蛻變，這對我來說是非常有使命感的，並且帶來很大的工作滿足感。我也很感激所有同事的熱情和支持，能夠成為這個合作和鼓勵團隊的一部分，真的是一種榮幸。

我熱切希望能夠發展一個結構化的課程，讓孩子們在享受樂趣的同時有系統地學習。我相信這種方式能讓他們保持參與感，同時促進他們的學術和個人成長。



**Nicole Ng 伍翠珊**

Director of Youth Programs  
青少年項目主任

我在香港出生和長大，後來移居三藩市。我能說流利的粵語、普通話和英語。我累積了十年服務大學生的經驗，並持有輔導碩士學位。閒暇時，我喜歡游泳和遠足，享受大自然帶來的寧靜與能量，也熱愛透過繪畫表達內心的想法與感受。

除此之外，旅行和義工服務也是我生活中不可或缺的一部分。對我而言，旅行不只是探索世界，更是與不同文化交流、碰撞的珍貴體驗，而當義工則讓我有機會用行動回饋社會，與人建立更深的聯繫。

金美倫堂的價值觀和使命深深吸引著我，我也被這裡許多人成長的故事感動。在這裡，他們找到歸屬感，彼此扶持。我很感恩能成為這個溫暖大家庭的一員，期待與大家一起服務社區，並肩前行，共同創造更多美好的回憶！



**Hermia Lee 李佩民**

Individual & Family Counselor  
個人及家庭輔導員

## 婚姻中的錯誤溝通方式



婚姻的經營在現實生活中不僅是柴米油鹽醬醋茶、管教兒女或日常瑣事的處理，更重要的是夫妻之間在關係上的溝通與共同付出。在當今快節奏和便利化的社會中，人們往往追求迅速的解決方案，但良好的人際關係卻需要時間的磨合與耐心的耕耘。無論是男性還是女性，在婚姻中都可能因溝通不良而導致誤解或衝突。要改善這種情況，首先必須辨識出問題所在，找出我們在交流中存在的盲點，才能修復彼此的關係。

### 1) 習慣成自然

在婚姻中，很多溝通問題是由於雙方習慣性行為所造成的。夫妻之間的交流若只停留在表面，日復一日的的生活漸漸會讓我們忽略彼此的需求，甚至自動忽略對方的感

受。例如：一方可能習慣性地忽視另一方的情緒表達，認為「這樣的小事不值得放在心上」，但這樣的忽略往往會積累成為大問題，無形中讓夫妻之間的溝通變得模式化，缺乏了真誠的情感交流，容易使問題加劇。

### 2) 冷戰模式

冷戰是一種在婚姻常見且具有破壞性的溝通方式。當夫妻之間發生衝突時，有些人選擇閉口不言，甚至故意回避對方，避免直接溝通問題。冷戰看似能夠暫時避免衝突，但實際上更使問題無法得到解決，加深了彼此的隔膜。在冷戰中，雙方往往無法理性地討論問題，情感的疏遠與對立會使矛盾加劇。長期處於冷戰狀態的夫妻，可



能會感覺彼此的關係越來越淡漠，最終甚至可能導致感情的破裂。

### 3) 翻舊帳

當夫妻在爭吵時，常常會出現「翻舊帳」的情況。這是一種無效且有害的溝通方式。當衝突爆發時，一方可能會將過去未解決的問題或對方的錯誤拿出來重新討論，這樣做往往會使當前的問題更加複雜，並無法針對眼前的衝突進行有效解決。翻舊帳不僅無法幫助夫妻達成共識，反而容易加深彼此的不滿與怨恨，使問題更加難以化解。

總結而言，婚姻中的溝通不僅是日常交流的一部分，更是維護感情的關鍵。要學習保持開放和坦誠的心態，願意聆聽對方的感受，而不是急於給出自己的反應。其次，學會冷靜處理衝突，而不是讓情緒決定行為。通過不斷反思和改善溝通方式，我們能夠更好地理解對方，解決衝突，並在婚姻的旅程中共同成長。

## 免費基本英語和電腦科技班來了!



活到老,學到老! 這是我們英語和電腦科技班的學習口號。金美倫堂提供新免費網上虛擬基本英語和電腦科技班，新課程將會通過Zoom來教學。將於2025年4月中開始，早上10時30分到中午12時，逢星期三和星期五，共十堂課，以廣東話授課。齊齊來學習，我們通過視頻、語音、內容共享和聊天，把電腦科技功能和實用的英語，用於我們的日常生活中，務求學以致用。讓成人和長者們能跟上時代潮流，與AI時代接軌，通過實踐輕鬆愉快地學習到手。我們個案要活出精彩與時並



進。如果你有興趣報名，請聯繫 Flora 陸老師，電話：(415) 781-0401 內線 130。希望網上課堂能見到您！

\*注意: 另一新英語和電腦科技班(實體課)將於2025年5月尾開始，如有興趣上實體課的人士，請盡找陸老師報名。

### 社區資源服務

金美倫堂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。我們幫助提供閱讀和講解信件、申請一般政府福利、老人房屋、低收入家庭房屋申請等。如需諮詢，請電 Flora 陸姑娘 (415) 781-0401 內線 130。

Donaldina Cameron House

920 Sacramento Street, San Francisco, CA 94108

T 415.781.0401 F 415.781.0605

info@cameronhouse.org cameronhouse.org

## 暑假歷奇之旅



**暑假歷奇之旅**  
與我們一起度過充滿樂趣、學習和探索的暑假!

報名對象：下學年升1至8年級的學生  
日期：2025年6月16日 - 8月8日 (共8週)  
2025年6月19日及7月4日 (假期)  
時間：週一至週五上午9:30至下午4:30  
接送時間 上午8:30開始送到  
下午5:30結束接走  
地點：加州 三藩市 沙加緬度街 920 94108

如有查詢，請致電  
**(415) 781.0401 內線：101**

與我們一同迎接美好的夏天!  
課程收費：  
**\$1500**

青少年在暑假怎麼過？

可以參加金美倫堂的暑假歷奇之旅！

暑假歷奇之旅提供八週的夏令營為小學和初中學生設計課程，使他們能夠認識華人文化、閱讀、練習數學、學習社交和情感上的發展以及郊遊。

如有興趣，請電 (415) 781-0401 內線 101  
名額有限，報名從速

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!