

金美倫堂通訊



華語癌症互助組2026活動回顧 — 同行・互助・希望



癌症的旅程，不只是接受治療，也是一段重新適應生活、照顧情緒、與人交流和尋找希望的过程。

2026年，金美倫堂癌症互助組透過不同形式的聚會和活動，陪伴組員一起學習、分享和探索，也一起走進社區。我們希望互助組不只是一個談論癌症的地方，更是一個讓大家可以放鬆、被聆聽、互相支持，並重新感受生活樂趣的空間。

從認識自己，到照顧自己

今年，我們從「四道人生：道歉、道謝、道愛、道別」開始，邀請組員回望生命中的重要關係，思考那些尚未說出口的歉意、感謝、愛、與再會，以及如何好好珍惜彼此。透過分享，大家有機會整理自己的感受，也重新珍惜生命中重要的人和關係。

面對癌症及康復過程，很多人也會經歷疲勞、睡眠問題，以及對復發的擔憂。因此，我們安排了註冊護士分享「癌症後的疲勞、精力與睡眠管理 (Fatigue, Energy & Sleep Management After Cancer)」。其後我們也舉辦了兩次「擔憂復發工作坊」，讓組員認識自己的情緒和身體反應、分享彼此的經驗，並學習不同的應對方法。

在「照顧別人，也照顧自己」的活動中，我們亦一起思考：當我們忙著照顧家人和身邊的人時，有沒有為自己留下一點空間？我們鼓勵組員聆聽自己的需

要，學習自我照顧，因為照顧自己同樣是人生中重要的一部分，在康復旅程中尤其如此。

在創作與藝術活動及資源工作坊中增進交流

互助組的支持，不一定只發生在談話之中。今年，我們一起剪紙、寫新年對聯、參與藝術工作坊、種植植物，也一起打匹克球 (Pickleball)。這些活動，讓組員可以用不同方式表達自己、專注當下和嘗試新事物，也讓大家在笑聲和合作中逐漸熟悉，建立友誼。

我們亦透過專業人士來自聯邦醫療保險及加州醫療補助計劃 (Medi-Medi)、加州大學三藩市分校醫學資源中心 (UCSF Medical Center Resource) 及其他不同機構的分享，讓組員接觸不同的健康資訊和社區資源，希望大家在面對醫療及康復需要時，可以掌握更多知識，了解不同的選擇。

一起出外走走，投入社區生活

除了室內活動，我們也希望組員可以走出熟悉的環境，探索身邊的社區。

今年，大家一起參觀了三藩市纜車博物館 (Cable Car Museum)、聖馬刁日本花園 (San Mateo Japanese Garden) 和亞洲藝術博物館 (Asian Art Museum)。從博物館到花

園，每一次外出都是一段新的共同經歷。

對癌症患者及康復者而言，康復不只是身體上的恢復，也包括重新投入日常生活和節奏。一起散步、欣賞藝術、接觸大自然、聊天和拍照，這些簡單的時刻，都可以幫助大家重拾社交生活和面對生活的信心。

以生命影響生命

今年其中一個很有意義的活動，是「以生命影響生命」。我們一起種植植物，並以「一起種下希望・一起成長」作為主題。



互助組最珍貴的地方，是大家不只是接受支持，也可以用自己的故事、勇氣和愛去鼓勵身邊的人。當大家一起分享、彼此陪伴，我們也在同行的過程中慢慢成長。活動最後，組員可以把植物留給自己，也可以送給家人、朋友或其他組員，讓關懷和祝福繼續傳遞。

我們繼續同行

回顧這一年，我們一起談過擔憂，也分享過希望；一起學習照顧自己，也學習支持別人；一起做藝術、種植物、做運動，更一起走進社區。

這些活動背後都有一個共同的方向——讓癌症患者、康復者及照顧者不需要獨自走這段路。

我們相信，互相聆聽可以帶來理解，彼此陪伴可以凝聚力量，而每一個人的生命經歷都有其獨特的價值。

未來，金美倫堂癌症互助組會繼續與組員同行，在彼此支持中加深關係，在生活中尋找力量，也一起把希望傳遞下去。如有任何疑問或想了解更多資訊，請聯絡我們的個人及家庭輔導員，蔣姑娘，電話：(415) 781-0401 內線 125。



認識我們的新同事



Jasmine Tan 譚美華
Youth Development
Specialist
青少年發展導師

譚美華對青少年發展事業的熱情始於學生時代；當時，她透過社區青年中心 (CYC) 擔任青年領袖，有機會與不同年齡層和不同背景的學生共事並向他們學習。那些早期的經驗讓她深刻體會到，對於青少年而言，如果有人願意在身邊傾聽、支持並鼓勵他們，這會對他們成長有重大的意義。

在攻讀心理學本科學位期間，這份熱情進一步昇華。當時，她在「家庭與文化實驗室」擔任研究助理，透過對雙語學習者的研究，她更深入地了解兒童及其家庭在適應新語言、新文化及新教育環境時所面臨的挑戰。她清晰了解這些挑戰如何不但影響孩子的學習體驗，還波及到整個家庭的歸屬感及他們融入新社區的能力。

透過這些領袖工作經驗與研究工作，她深刻體會到，如果青少年能獲得身邊人的支持，並置身於一個讓他們感到被看見、被理解且受鼓勵去成長的環境中，是何等重要。這些經驗堅定了她投身青少年發展事業的決心，也增強了她服務亞裔移民群體的願望。她希望能營造出一種包容且充滿支持的氛圍，讓新移民家庭找到歸屬感，獲得實際有效的支持，並獲得力量去建構充滿自信的未來。她很興奮能加入金美倫堂回饋社區，與青少年建立有意義的聯繫，並幫助他們獲得成長與茁壯發展所需的自信、技能和支持。

李楚詩加入金美倫堂擔任青少年項目助理。她在非營利組織領域擁有三年的工作經驗，主要負責行政及前台接待相關工作。

作為一名新移民，她深深理解離開熟悉的環境，來到一個新的國家和社區，重新建立生活時所面臨的各種獨特經歷與挑戰。這段個人經歷也激勵她投入支持移民及亞裔美國人社群的工作，並希望為青少年打造一個充滿支持與鼓勵的空間，讓他們能夠學習、成長，並探索自己的興趣。

在工作之餘，她喜歡和動物相處，也會參與流浪貓救援相關的志願服務。此外，她也喜歡畫畫，以及和朋友一起遠足。



Chrissy Li 李楚詩
Youth Program Assistant
青年項目助理

全新初及高中學生課外活動計劃

金美倫堂為初中及高中學生提供一個溫馨友善的空間，讓青少年獲得課業輔導、培養領導才能、學習新技能，並結識新朋友。

我們的「青少年休閒室」逢上課日下午開放至晚上6時。學生可以在這裡做課業、玩遊戲或輕鬆休息。每逢星期五，我們還會舉辦烹飪活動，讓學生品嚐不同文化的美食，同時提升烹飪技巧。

即將推出的社區服務小組「城市論壇」，將透過服務社區，帶領青少年認識社會公義議題。活動由10月21日下午3時30分開始，隔週星期三舉行。參加者還有機會了解海外交流的相關資訊！

如果平日太忙？歡迎參加「週末同樂日」！我們每月選一個週末，一起探索城市或在金美倫堂輕鬆聚會。下一次活動將於10月24日及11月21日（星期六）舉行。名額有限，請盡快與我們聯絡，預留位置！

青少年團隊呈獻：農曆新年夜市

誠邀大家參加由金美倫堂青少年團隊籌辦的農曆新年夜市，一起歡度新春！

日期：2027年1月29日（星期五）

時間：下午5:30至晚上7:30

地點：金美倫堂操場及禮堂

三藩市沙加緬度街920號（郵區編號94108）



「金美倫堂社區教育講座」一週年亮點回顧



不知不覺間，由金美倫堂舉辦的「社區教育講座」已經走過一周年。過去一年，我們持續關注社區需要，邀請不同領域的專業人士，為大家帶來實用、貼近生活的資訊，讓社區居民在輕鬆互動的環境中認識新知識、掌握實用資源。每次講座都精心挑選社區關心與民生息息相關，以及配合時代發展的熱門主題，深受參加者歡迎，並獲得許多正面回響。

過去一年精彩講座回顧

我們曾舉辦多場不同主題的社區教育講座，包括：

- 房租援助計劃
- 防止花費漏洞——別讓財源流失

- 家庭暴力警醒月：「愛沒有傷害」
- 2026年白卡福利的改變
- 2026年紅藍卡福利的改變
- 身份盜用及賬戶詐騙防範
- 低糖飲食注意事項
- 飲料稅
- 乘車資源及優惠
- 營養飲食與健康生活
- 社區防衛術訓練
- 三藩市垃圾問題

這些主題涵蓋醫療福利、住房援助、家庭安全、財務保障、健康飲食、交通資源及社區安全等不同範疇，務求回應社區居民在日常生活中遇到的實際需要。

學習新知識，活用社區資源

透過一場又一場的精彩講座，參加者不僅能獲得最新資訊，更能將所學應用於日常生活中，從而更了解自身權益及社區資源。我們很高興看到，每次講座都能帶來熱烈的交流與回響，也讓「社區教育講

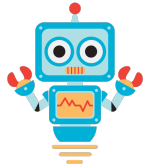
座」逐漸成為一個讓大家學習、交流、分享和彼此支持的平台。

展望未來

一周年是一個值得慶祝的里程碑，也是一個繼續前行的新起點。未來，金美倫堂將繼續聆聽社區需要，積極籌辦更多實用及多元化的教育講座，邀請不同領域的專業講員，為社區居民帶來更多有用資訊與資源。感謝過去一年每一位講員、義工及參加者的支持與參與。因為有大家的同行，「社區教育講座」才能一步一步成為連結社區、分享知識、彼此關懷的平台。

新的一年，我們將繼續努力，與社區同行，學習新知，共建更健康、更安全、更有活力的社區！

如有興趣參加，歡迎聯絡陸姑娘 Flora Lok，電話：(415) 781-0401 內線 130 查詢及報名。



認識家庭暴力，及早知道危險關係的預兆

根據公開報導，一名27歲女子於2023年11月在三藩市住所內遇害。警方表示，案件涉及家庭暴力。受害人在遇害前曾向朋友透露自己對男友感到害怕，並曾說出其男友過去有攻擊性行為，包括在她洗澡期間突然向她衝過去，以及在她睡覺時猛力搖晃她。

家庭暴力往往不只是單一的肢體衝突，也可能是威脅、恐嚇、控制、情緒操縱、跟蹤，以及其他令人持續感到不安的行為。當一個人在親密關係中開始感到害怕、被限制、被監控或擔心伴侶會傷害自己時，這些情況都不應被忽視。

即使案件已發生一段時間，這個慘劇至今仍令人震驚。家庭暴力出現時，當事人未必能夠立即離開一段危險關係。因此，朋友、家人及社區的支持尤其重要。當身邊有人透露自己受到威脅或感到不安全時，應耐心聆聽、避免責備，並鼓勵對方尋求專業協助。

如自己或身邊親友正經歷類似情況，應盡早尋求協助。即使未能確定相關行為是否屬於家庭暴力，也可以先向金美倫堂社會服務部諮詢或者致電金美倫堂 (415) 781-0401。及早求助，不只是為了處理眼前的危機，更是保護自己和親友的重要一步。

在今秋十月來臨之際，金美倫堂將舉行一個關於家庭暴力的社區講座，我們將講解什麼是親密關係的健康界線和學習如何建立健康界線。歡迎大家來報名參加，如要報名，請致電 陸姑娘 Flora (415) 781-0401，分機號碼：130。以下是講座的諮詢：



日期：2026年10月13日

時間：上午11時至中午12時

地點：金美倫堂（沙加緬度街 920 號，三藩市，加州 94108）

Donaldina Cameron House

920 Sacramento Street, San Francisco, CA 94108

T 415.781.0401 F 415.781.0605

info@cameronhouse.org cameronhouse.org

粵語社區講座《雞同鴨講？》

雞同鴨講？

"WHEN A CHICKEN TALKS TO A DUCK?"
ARE WE SPEAKING THE SAME LANGUAGE?

拉近伴侶、家人與不同世代之間的溝通距離
Better Communication with Partners, Family, and Different Generations

日期 Date: 11.17.2026 (二, Tue)
時間 Time: 11:00AM - 12:00PM
地點 Venue: 金美倫堂
Culbertson Hall
920 Sacramento Street,
San Francisco, CA 94108

咯咯咯
Cluck, CLUCK,
clUCKKKK!!!!!!

嘎嘎
Quack, QUACK
QUACK??!!

粵語社區講座 | CANTONESE COMMUNITY WORKSHOP

金美倫堂11月粵語社區講座《雞同鴨講？》將於2026年11月17日（星期二）上午11時至中午12時，在本機構舉行。

有時明明出於關心，為何一開口卻變成誤會？有時想坦誠表達，卻擔心對方不明白，最後索性保持沉默。為甚麼大家明明說着同一種語言，卻總是聽不懂彼此的意思？我們明明無意大聲指責或冷漠相待，為何在情緒之下，溝通仍會不知不覺變成傷害，令對方感到害怕，彼此亦愈走愈遠？本次講座將以輕鬆、生活化的方式，探討伴侶、家人、朋友及不同世代之間的溝通差異，並分享簡單實用的溝通方法。誠邀大家參加，一起拉近伴侶、家人與不同世代之間的溝通距離！報名及查詢，請聯絡本機構職員陸姑娘，電話：

(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！