

# 金美倫堂通訊



## 優山美地線上遊 Yosemite National Park



疫情期間不能外遊? 金美倫堂社會服務部今年六月份的外遊有特別的安排。讓宅在家的組員也可以與我們一起在線上暢遊世界遺產, 著名的美國國家公園: 優山美地。6/12/2021 我們有幸地邀請到優山美地國家公園其中一位略懂中文的公園護林員陳欣欣作為我們導遊帶我們在線上暢遊優山美地各個迷人, 令人驚嘆的自然奇景。更重要的是, 陳欣欣為我們揭開十九世紀鮮有人知華人在優山美地的故事。在 1899 公園邊境有一座山峰以一個華人來命名: Sing Peak, 他就是 Tie

Sing (泰星)。他是被美國地質調查局 (United States Geological Survey) 的地理學家所雇的廚師。他神其的廚藝技巧贏得聯邦政府的官員、企業家和有權勢的食客大為讚賞。他做了優山美地的首席廚師二十八年。除了他之外, 中國人刻苦耐勞的精神也受到尊重。著名作家馬克吐溫曾在書中讚賞他們: 「日出而作、日落而息, 他們勤勞不倦」。1874 - 1875 華工在嚴寒氣候中徒步和用簡單的工具跨越了崎嶇難行的山路為優山美地打通了兩條主要道路到山谷邊。道路總長有

23 英里, 延繞著上下 4,000 多英尺高的山路。甚者, 他們還以四個月半的時間和冒著生命危險用炸藥摧毀石頭地層來開路和建造了另一條長有 56 英里道路, 從西邊通往公園外面。這次的線上旅遊除了帶給我們每人在視覺享受優山美地春、夏、秋、冬令人迷惑和驚嘆大自然的美景, 我們還上了一堂歷史課。

早期華人在優山美地作出了許多的貢獻從美食到造路技術而成為觀光勝地, 身為在美華人深感為傲。正如陳欣欣在結束時說: 「這提醒我們緬懷先人的重要, 是他們到這裡建立了公園的歷史, 這也是為何我們要記得, 我們也可以為這座公園付出影響久遠的貢獻」。

下次有機會親身去優山美地, 請記得我們腳下的路曾是我們先人以他們的血汗為每個人而鋪的。

## 生日快樂! 慶祝華語癌症互助組成立二十七週年

居家避疫之久超越我們的想像。今年金美倫堂華語癌症互助組成立二十七週年。我們如何慶祝？

去年我們首次以居家做功課的形式舉辦互助組週年慶典。大家制作一件含 26 的作品。組員響應熱烈，成果頗具創意，令人大開眼界。例如：一段由 26 字組成的祝詞、一盤由小果品堆成的 26 等等。大家都認為是有趣，要動腦又動手的好活動。

今年，疫情仍未盡去。到目前六月份了，我們仍未能群聚歡慶，但有了去年的經驗，今年仍是做功課

的形式，但難度提高，更具意義。今次作業題目是借廣州一個知名電視劇「72家房客」的某種意義改名為「金美倫堂27家房客」，借邀請一位朋友到家作客去抒發或描述家中獨特之處所帶來的美好。

我們的慶祝活動分兩次（Zoom視頻）會議進行。先公佈作業的題目、寫作大綱和活動目的。在第二次的會議時閱讀分享各人的作品。一篇接一篇，個個聽得津津有味。組員之間從這些作業文章中更深入地了解到其他組員的生活狀況，但主要是組員自己在做功課的過程中經歷



Kleo 是一隻可愛五歲的意大利灰狗 (Italian Greyhound)。如果您去它的家，它會當您是家人。

一次審視自己喜好、長處或令自己驕傲的人或物，將它寫出來。助于提升自己今後的生活品質，在慶祝互助組二十七年慶之時，也讓自己身心愉快，提高免疫力。

## 網上虛擬電腦/英語班教學點滴分享



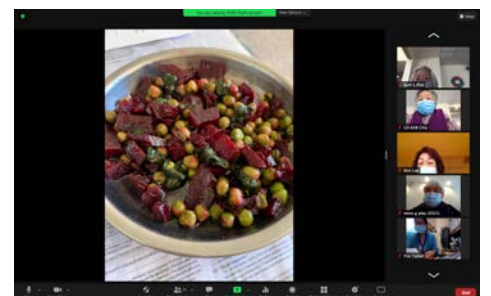
活到老，學到老！這是我們電腦/英語班的學習口號。過去一年疫情當下，是艱辛的一年，也是感恩的一年。在這一年內，我們順利完成了五個學期的網上虛擬電腦/英語班，將近100名學生參加了課程。在教學途上的感覺是五味雜陳。從開始我們是零經驗去使用Zoom 应用程序的新手，從未體驗過在線教學，這對我們來說真的

是令人興奮的新科技和挑戰，所以我們也不斷學習新電腦科技。幸運的是，我們有一支優秀的電腦/英語班團隊能夠互相幫助，學習和支持，克服每一個困難和障礙。

在這個資訊化的時代，智慧型手機、平板電腦、iPad 等等，快速地進入我們的生活，為提升成人和長者們適應現代生活的能力，我們的電腦班學習內容包括 Zoom 的基本功能、介紹基礎平板使用、指導操作平板、網路資源認識、如何用iPhone & iPad 拍照、拍視頻和發送短信等等。還有教實用的英語，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E世代接軌，大多數學生來自上網零經驗，通過視頻語音、內容共享和聊天，把基礎電腦和英語知識輕鬆愉快地學習到手。

(下頁待續)



學生分享美食。



金美倫堂非常榮幸能夠跟太可公司 (TODCO) 合作為成人和長者提供免費網上虛擬基礎電腦班。太可公



上網學英文。

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。好等成人和長者們在家能學習新知識和跟新舊同學們、家人、朋友和社區保持聯繫。在教授基礎電腦/英語課程中，學生們積極地參與學習英語和希望提高自己的水平，他們一直說非常容易會忘記學到的東西，但仍然非常用心的努力，讓我們

很感動。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/英語班，請聯繫 Flora 陸姑娘，社區資源和成人教育專員。電話：(415) 781-0401 內線 130。希望網上課堂能見到您！

## 疫情日日在家，父母該如果調節管教心態？

自疫情在去年三月爆發至今，社會大眾都適應了一個新生活方式如：帶口罩、保持社交距離、勤洗手等。小朋友多了很多時間在家，在家學習對父母來說亦是一個新的挑戰，再加上灣區的住屋環境相對狹窄，可想像到當所有人都逼在家中上班上課，所產生的壓力和衝突必定比過往更多，有一些家長表示寧願上班也不想在家對著小朋友。面對種種狀況和限制，父母該如何調節並學以運用？

### 1) 開放自己去學習小孩新的學習模式



當小朋友開始在網上做功課和學習，不少家長對科技不是那麼在行和不清楚小朋友上課時其實在做甚麼。科技進步飛快，對於很多家長來說也不容易。但家長其實更需要去學習新事物，認識小孩的學習模式，從而在他們的學習中，成為他們的幫助。網絡可以成為我們十分好的工具，但相對容易成為小孩子沉溺的東西。因此，父母更需要認識他們

在網絡世界上所接觸的一切，以免他們接收到一些不良的資訊。

### 2) 實行自律的取與捨



當小孩不再需要早上起床預備上學，惰性就自然會產生。很多家長都投訴他們的小朋友十分懶惰，怎麼叫也不聽。「老師看不到我，我可以穿著睡衣上課！」，「我可以上課同時看iPad也不被發現！」，「今天晚了起床，晚一點才上課吧！」。家是一個舒適的地方，很自然會比較放鬆。小孩學習自律就更需要與他們有更多溝通與約定。父母可與小孩一同製定一個可行的時間表，給他們自由度去設計，父母亦可以從中添加一些規矩讓他們去跟隨。同時父母和小孩每天對著電腦上課會有壓力，給自己和小孩彈性去實行自律。

### 3) 拒絕引誘的策略



在家上班上課的其中一個難處就是所有引誘的東西都隨手可得，電腦iPad、電視、零食、

甚至是那舒適的床對小孩和成人來說也是一種巨大的誘惑。與其禁止小孩接觸那些引誘，家長可以開放地與小孩溝通，讓他們理解在適合的時間做適合的事情。家長亦可運用該物品設立一個獎罰制度。例如當完成功課時可以吃小零食，達到當日目標可以有20分鐘電視時間等。家長也可以與小孩一起閱讀去取代自己玩手機的時間。

### 4) 相信你的陪伴勝於一切



過往一年，相信很多家長都絞盡腦汁為小孩制定一連串在家的活動。有時候家長會認為安排多一些活動和練習來證明小孩子仍然有在進步。但這種安排會無形地成為小孩的壓力，甚至有反效果。父母有時候亦可以輕鬆一點，例如在每個週末與小孩一同看電影、與小孩做運動或簡單地與他們聊天，分享你的過去，分享你欣賞他們的地方。善用每天在家的時間與小孩建立關係，讓「家」成為一個能分享，能自律，能學習，能成長的地方。



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



二十一世紀初的一場世紀大疫症，徹底打破了人們一貫的日常生活，使全世界的人們都陷入極度恐慌、焦慮、無助和不知所措之中。隨著世界各國陸續出台的防疫措施，人們需要密切配合，重新調適新的生活框架。有鑑於此，金美倫堂心理輔導團隊推出了一系列的講座名「心理健康多面睇」，旨在幫助人們適應新的巨變，以及如何在巨變中找回自己和生活的重心。目前，心理健康生活講座經已推出十集，分別是：

## 金美倫堂心理健康與生活系列講座一覽

- 第一集: 家庭的力量
- 第二集: 人到中年的危機和轉機
- 第三集: 處理疫情壓力，保持心理健康
- 第四集: 疫情期間減壓，照顧身心健康的方法
- 第五集: (上) 什麼是心理輔導; (下) 什麼是心理輔導
- 第六集: 疫情期間，融入科技世界
- 第七集: 疫情對青少年的影響
- 第八集: 重開: 準備上學去
- 第九集: 疫後重開: 心態、行為改變和後遺症

目前隨著加州疫情放緩，各地政府紛紛啟動重開計劃。即便如此，金美倫堂的「心理健康多面睇」講座仍將打算持續下去，直到另行通知。我們急切盼望每一位瀏覽網頁收聽或收看這些講座的朋友們，能夠從講座中得到幫助。您可中找到這些講座：金美倫堂網頁：<https://cameronhouse.org/adult/counseling/> 或 <https://www.youtube.com/watch?v=4KJf7wvYJ6w>

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!