

金美倫堂通訊



「花花世界，多姿多彩」



“我們祝你聖誕快樂，祝你新年快樂，把星星帶到每一個角落，把新年的心緒帶給你們和我……。”

每當人們聽到這首悅耳和獨特的歌曲，便知道是聖誕節和新年元旦已到，都會另人心情變得愉快，好像提醒人們人生雖有困難，也不要忘記為自己帶來正能量，添加精彩！

兩年多的疫情期間，我們經歷了像生活在黑暗中的驚慌失措，到疫苗研發問世，讓我們看到光明。是時候好好的將心情放

鬆，讓我們的生活像花朵。這正是我們2021年網上聖誕派對的主題：「花花世界，多姿多彩」。

社會服務部員工送給大家各種花來代表我們的心意，「竹」雖然不是花卻像護花使者與花同入畫面。竹，象徵正氣，積極向上，不屈不撓。竹「祝」同音。福字掛在一盤竹上，既清雅又富含美意和祝福。

「菊花」花種多色多樣，寓意豐富：有高潔、長壽、淡泊等。

「牡丹」原自中國，盛放於洛陽。牡丹寓意吉祥、富貴、端莊、貴氣，牡丹也有「花開富貴」的意思。

「海棠花」花姿瀟灑，花開似錦，不畏嚴寒，生命力頑強，也有思念和苦戀的含義。

「聖誕紅」或「一品紅」因其花期是在聖誕和新年期間。它的寓意：普天同慶，共祝新生。

「牽牛花」是一種攀藤植物，多是紫色，因為花開時像喇叭所以也稱喇叭花。其寓意有：求生欲望頑強、堅持、重友情。

最后介紹的是光芒萬丈，星光璀璨的「煙花」。放煙花慶祝常是一種節日的娛樂活動，為大家帶來歡樂和吉祥。煙花需然短暫卻燦爛，漆黑中都會發光！多姿多彩！

總的來說，這些花的寓意也像我們的人生，它們的美麗和燦爛都是經過風吹、雨淋、不斷努力生存，最後迎來陽光和生氣，造就花花世界，多姿多彩。



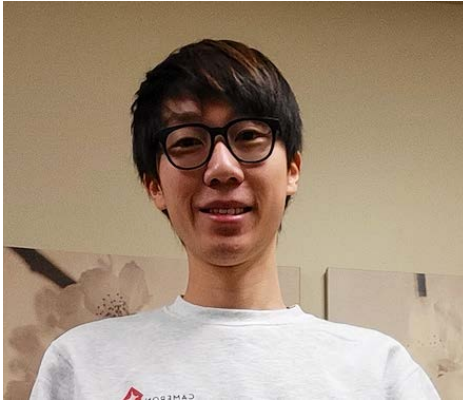
活到老,學到老! 網上電腦/英語班點滴和分享



今期我們感覺到非常榮幸能夠與三藩市救世軍第一次合作，參與教學銀冠大廈長者們。在教學課程中，感受到同學們積極地參與投入學習英語和電腦班知識，雖然我們是通過用Zoom教學，他們仍然非常積極用心學習。學生們一直說非常容易會忘記學到的東西，但仍然非常用心和努力，讓我們很感動。這一期的課程在2022年3月中開課，我們將接受新生登記。如果有興趣，請聯絡我們的社區資源和成人教育專員，陸姑娘 (415) 781-0401 內線 130。

(第3頁待續)

認識我們的新同事



黃子豐
個人和家庭輔導

我的名字是 Harry Wong，我目前在金美倫堂被聘為個人和家庭輔導員。我出生在香港，5年前移民到美國。我的目標是成為一名社工，我熱衷於並貢獻我的努力去幫助社會上需要幫助的人。我畢業於舊金山州立大學2021年獲得心理學學士學位，輔修諮詢。我曾經在唐人街、列志文區和日落區進行社交外展、探訪、照顧和向需要幫助的人分發生活必需品。在我的空閒時間，我喜歡在週末騎自行車和做飯。另外，我是教會裡的吉他手。

我很高興能成為金美倫堂其中之一為員工。畢業後，我看到金美倫堂在聘請輔導員。因此，我立即申請，因為我相信這個職位可以實現我的學術和職業目標，我相信我可以在這職位內能夠幫助到更多說中文的人。

認識我們的輔導服務組主任



周琪玲
輔導服務組主任

我們問了周姑娘幾條問題等我們可以認識她多一些。

1) 周姑娘，您在金美倫堂工作了多少年？

周：8年了

2) 您在心理輔導這個行業服務了多少年？

周：算起來都差不多有超過25年了。

3) 您為什麼對心理輔導這個行業感興趣呢？

周：我最初是唸音樂的。後來轉修心理學和輔導學是因為它幫助我既能了解自己和他人，又能在幫助他人成長的過程中得著許多自我學習和成長的機會。每一位當事人(求助者)的成長都成為我不斷繼續努力的動力，迄今未改。

4) 恭喜您! 您現在是金美倫堂的輔導服務組主任。您有什麼期望或計劃？

周：金美倫堂的輔導服務迄今一直有目共睹深受好評。我們幫助每一位到來的求助者了解自我、發揮個人價值、提升/發展個人成長空間，促進人際關係、以及緩解心理和情緒困擾。我們服務的對象從三藩市開始，一直涵蓋至整個灣區。我盼望我們的輔導組能夠為每一位求助者持續不斷地提供高質量的服務，包括使用他們的語言，了解和照顧他們的文化和個別需要等等。如有需要請使用並推介我們的輔導服務，讓金美倫堂的輔導更加精益求精的服務和祝福華人社區。

金美倫堂很高興可以介紹我們社會服務部新上任的輔導服務組主任周琪玲。如果您覺得這位同事很面善，您沒有看錯了，她不是一位新員工。周姑娘以前是我們的輔導員。現在，她當輔導服務組主任。



(繼續) 「活到老,學到老! 網上電腦/英語班點滴和分享」

2022年春季第三季度電腦/英語班的學生們的感受和經驗分享。



“韶光易逝，金美倫堂陸麗芳老師，網上英文/電腦班，每期共10堂的課程，轉瞬間又接近尾聲了，真的有點捨不得，回憶過去，與很多長者朋友，一起參加了金美倫堂陸老師的網上課程，陸老師不厭其煩耐心的，教導我們這群文化程度高低不一的長者學生，我們除了學到很多電腦上的知識之外，還學到了很多有用實用的英語詞匯，多謝Flora 陸麗芳和Charlie 阮嘉俊老師們的教導，祝他們生活愉快，身體健康，希望在不久的將來再在網上見到妳們。” 學生 Mr. S.

“在這個學期很多謝陸老師和阮老師教我們學了很多英文和電腦知識，可以幫助我們日後用來去見醫生或去市場買東西。非常之感謝二位老師的教導，thank you。” 學生 Ms. Luu

“這是我第二次參加金美倫堂舉辦的網上基礎英文/電腦班。自參加這個班以來，我感到收獲非常大，學到豐富的知識同時又係感受到這個班滿滿的愛。以前我對很多的購物，用餐，電腦和看醫生的英文用語和對話都不懂。還有非常重要的防止網絡電話詐騙的英文常識也是在這個班學到的，可說是應有盡有。所有這些都是歸功於兩位老師Flora Lok 和 Charlie Ruan，還有義工MiXi的辛勤勞動的結果。我非常喜歡這個班，老師們以生動活潑的教學方式。令我們這些年長的學生們有很大的學習興趣，能更快地掌握知識而又不學得枯燥無味，我非常感謝老師們的苦心和耐心。我希望這個班能繼續辦下去。使我們能學會更多的英文和電腦知識。” 學生 L.L.

家暴過後的人生歷程 - 新生活，新挑戰

若要我們形容家暴過後的生活，相信大家會聯想到安全，自由，「鬆了一口氣」，「從黑暗危險的環境中轉為光明開心的前路」。這不完全是錯誤，也不是完全正確。我們遇見過的家暴個案中發現許多倖存者離開施暴者的時候，除了感到輕鬆之餘，同時感到擔憂和害怕，原因是她們/他們將要面對新的生活及很多生活的未知之數。當我們服務家暴家庭期間，觀察到以下倖存者離開暴力後常要面對的新挑戰：

1) 家暴過後往往會帶來一些法律上的問題，例如處理禁制令、離婚、離婚中的撫養權、撫養費、贍養費或移民身分等等。這些都是需要漫長的時間去處理和等待結果。感恩在灣區內有一些非牟利機構的法律援助去幫倖存者處理該法律問題。但我們也知道社會資源是有限制的，一些倖存者需要自己去處理家暴後帶來的法律問題。特別對於有小孩的倖存

者，她們/他們可能要面對離婚中小孩撫養的問題，需要認識美國的法律和自己的權利，與施暴者在法律上進行調解，談判的過程。對於一些不懂法律的倖存者們，確實不容易。

2) 家暴其中一個核心是控制對方。

一些倖存者曾被經濟封鎖或不准許外出工作，施暴者是家庭唯一經濟來源，房租或金錢管理都由施暴者負責。當倖存者離開施暴者後，她們/他們要回復經濟上的責任。先是處理住宿問題，一些倖存者需要短暫搬到庇護所、酒店或朋友家等。期間也需要與時間競賽去尋找安全棲身的地方。

3) 當倖存者要回到或開始工作，特別對於新移民的華人，她們/他們要面對是語言障礙，中西文化的影響，甚至是當下社會風氣的壓力。對於倖存者來說是一個新和不容易

的挑戰，需要勇氣、開放態度和努力去適應與學習。

4) 家庭暴力會導致家庭的分裂，婚姻中的分離。不論是父母任何一方的離開，對小孩有一定的影響。倖存者需要獨自養育孩子，父兼母職或母兼父職。在處理個人在暴力



後的心理創傷時，也需要陪伴小孩去處理目睹暴力後的影響。暴力問題會影響我們對管教下一代的方法或態度，因此，倖存者在離開暴力後也需要更多支持和幫助為小孩建立一個安全的成長環境。

現實讓家暴倖存者們看到責任、能力和生活上的改變。人生歷程有高有低，對於經歷家暴的人來說是十分不容易。但甚麼驅動她們/他們繼續前進？是小孩有更安舒的生活、是對更好未來的渴望、也是對過往生活的不甘心等。願我們都能繼續祝福這些家庭，在人生歷程的高低中與她們/他們同行。



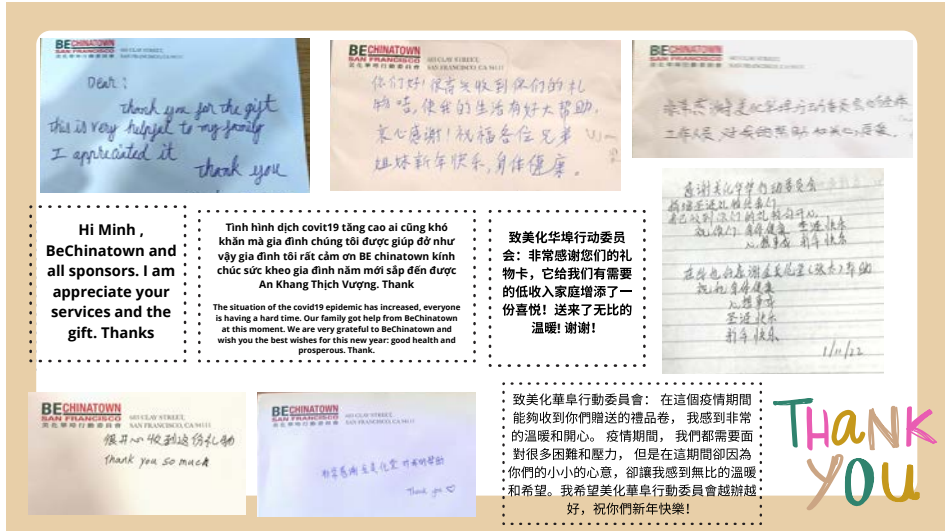


Donaldina Cameron House
 920 Sacramento Street, San Francisco, CA 94108
 T 415.781.0401 F 415.781.0605
 info@cameronhouse.org cameronhouse.org

NON-PROFIT ORG
 U.S. POSTAGE
PAID
 AT SAN FRANCISCO CA
 PERMIT NO. 2451

溫情滿人間

兩年多的新冠肺炎避疫和隔離期間仍擋不住人與人之間傳遞的善意，除了有政府補助給全民之外，社區人士將愛心分享給有需要的家庭，如溫暖的慰問、捐贈食物、派發個人防護裝備、禮物卡等等。這些微不足道的溫情給受影響的人帶來正能量，幫助他們化解在逆境中的消極情緒。這是一些多謝詞和感謝卡送給社區中善心人士！



Dear:
 thank you for the gift
 this is very helpful to my family
 I appreciated it
 thank you

Hi Minh,
 BeChinatown and all sponsors. I am appreciate your services and the gift. Thanks

Tình hình dịch covid19 tăng cao ai cũng khó khăn mà gia đình chúng tôi được giúp đỡ như vậy gia đình tôi rất cảm ơn Be Chinatown kính chúc sức khỏe gia đình năm mới sắp đến được An Khang Thịnh Vượng. Thank
 The situation of the covid19 epidemic has increased, everyone is having a hard time. Our family got help from BeChinatown at this moment. We are very grateful to BeChinatown and wish you the best wishes for this new year: good health and prosperous. Thank.

致美化華埠行動委員會：非常感謝您的禮物卡，它給我們有需要的低收入家庭增添了一份喜悅！送來了無比的溫暖！謝謝！

非常感謝是此舉行動委員會心連心
 二年來 送來的幫助 如此心連心

感謝美化華埠行動委員會 一年來
 有這筆錢可以買些東西 自己收到你們的禮物可以 幸福快樂
 祝你們 幸福健康 幸福快樂
 在你們的幫助下 我們(母女)年終
 心滿意足
 幸福快樂
 新年快樂
 1/11/22

很开心收到這份禮物
 Thank you so much

非常感謝美化華埠行動委員會
 Thank you

致美化華埠行動委員會：在這個疫情期間能夠收到你們贈送的禮品卷，我感到非常的溫暖和開心。疫情期間，我們都需要面對很多困難和壓力，但是在這期間卻因為你們的小小的心意，卻讓我感到無比的溫暖和希望。我希望美化華埠行動委員會越辦越好，祝你們新年快樂！

THANK YOU

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!