

# 金美倫堂通訊



## 普天同慶賀聖誕

網上的「花花世界」。除了介紹幾種花的特性、它的花語外，還給參與者認識到代表美國幾個州的州花。將我們平凡的生活變得更多姿多彩。于2022年，我們再次舉行第三次在網上慶祝聖誕。主題是「普天同慶賀聖誕」，帶大家認識七個國家：泰國、印度、中國、芬蘭、英國、日本和希臘。如何以他們的地理環境、傳統和文化如何來慶祝聖誕。當日參與者非常開心地足不出戶，舒適地坐在屏幕前欣賞到白色和綠色聖誕的美麗風景。佛教為泰國國教，但人們仍非常喜歡這個節日。泰國首都各個街道和商店都有著十分濃郁聖誕氣紛。有全東南亞最高的聖誕樹和大型煙花表演。印度也是信奉佛教的國家。但也有慶祝此

節日。他們以芒果葉裝飾作為聖誕樹。在中國大陸的人，親友之間在平安夜會流行互送蘋果 - 寓意是平安。芬蘭人在那天大夥兒在墓園舉行慶祝活動和享受桑拿浴等等；還有了解到英國人聖誕晚餐的主食：火雞加配菜，之前英國女王在會在聖誕節當天下午三點在溫莎城堡向全國人民致聖誕賀詞。希臘人在聖誕期間吃的幾種菜餚：有豬肉、羊肉、用堅果制成的餅干、里面有奶酪和菠菜的三角形酥皮角、用肉末和米飯包裹的卷心菜、聖誕面包等等。他們在新年的蛋糕裏放了一枚硬幣，寓意「祝福」。至於日本人在那天，他們必吃肯德基炸雞和草莓鮮奶蛋糕來應景。

由於2020 疫情嚴重影響，金美倫社會服務部同事第一次在網上帶各互助組成員舉行了別開生面的網上慶祝聖誕晚會，我們帶大家橫過七大洲、五大洋去七個國家尋寶：「和平」。2021 第二年，我們又與大家共同進入

## 2022 年的點點滴滴



2022年的華語癌症互助組發生了什麼難忘的事？正如人生，大部份時光都是平淡與平安，有時有快樂、驚喜，也有失望甚至難過。2022年慶祝本組28週年「芳華二八」，希望藉此提醒我們永遠保持青春的心態，積極參與各種有益身心的活動，努力為自己，為愛你的人過好每一天！加油！



驚喜一直擔心不能言語的小女孩終於能說話了

難過的是組員已離開了我們

化療兩次，仍努力堅持，充滿希望

沒有出遠門，就地去了幾個好地方，盡享人間好風景與美食。令人羨慕吧？

人生第一次見到了冰泡

難得的機會，為慈善義演舞蹈兩次，證明了體力還行

背骨有點曲，經過每天堅持物理矯正，短短的幾個月看到了明顯的改善

## 認識我們的新同事



**Irving Leung 梁思明**  
Out-of-School Time  
Programs Director  
課餘項目主任

在2022年12月5日，梁思明博士是新被聘為金美倫堂青少年課餘項目主任。之前，梁博士在馬連娜初中學校擔任助理校長。他還曾在三藩市州立大學擔任教育系教授，培訓學生成為合格教師。在一個有九個孩子的華埠家庭長大，他排行最小。他能以流利的中文，社區聯繫和一個改善社會和諧的願景來幫助小朋友及其家人。他堅定地相信人類是可以透過用心去了解別人、互相溝通及改善自己的人際關係會令我們成為更好的人，將別人的需要置於自己的需要之上。用同理心、聆聽、信任和尊重去對待別人。透過我們的正面態度和行為，我們可以影響到別人、給他們力量和成長機會。這就是他做教師的心聲和動力。



## 婦女互助組重新出發



時光似箭，金美倫的婦女互助組成立了到今年為止已有37年的時間。在過去的日子，我們為許多曾經歷家庭暴力的婦女與小孩提供一個安全的環境，以幫助她們勇於分享，彼此建立，並學習新的知識。疫情的來臨，使我們把過往實體的互助組移到網上，但亦都如此，驅使我們重新計劃婦女互助組的內容與架構。

在2022年，金美倫堂也用了一整年的時間，重新撰寫課程內容，希望參加的婦女與小孩都能在課程中獲益。新的婦女互助組改為一年制的課程，一共12堂，每個月聚會一次。新的婦女互助小組也回復到實體聚會。完成課程的參加者更能獲得證書，以作鼓勵。其中互助小組的課題包括：對中西文化的認識，認識暴力與安全，個人情緒管理，正面家庭管教，設立健康關係界線與了解親密關係等。互助小組也特別為孩子設立活動課程，內容包括：中西文化差異，認識情緒，認識憤怒情緒與表達，家庭中的角色，學習感謝與道歉與簡單社交技能。鼓勵參加者與孩子一同參與。

新的婦女互助組由去年的十月已開始，至今已完成了4次的聚會。參加者都回應此課程提供了她們一個安全的環境去分享，並在不同課題上學習到很多知識，幫助她們以更闊的視野去認識自己。盼望這小組能繼續保持其宗旨「互相學習，個人成長，跨越往昔，勇敢嘗試」，鼓勵幫助更多家庭與更多人同行！





## 也談界線

你知道什麼是「界線」嗎？「界線」，英文叫做“boundary”。在我們傳統文化裡，沒有「界線」的觀念。然而，注重「界線」並非要消極的「劃清界線(老死不相往來)」，而是積極的「釐清是否自己的責任」。

「界線」，就是一條清楚的界線分辨出什麼可以，什麼不可以。正如象棋中的楚河漢界，那條河就是邊界。在兩軍壁壘各自邊界內他們進行各自的活動可以互不干涉，若一旦越界，衝突就會產生。



從地域上來說，界線可以說是一個劃定的寬廣度，有了它就有了一個界定的範圍，即“從屬權”。在現實生活中，人與人之間的交往和溝通也存在邊界，這個邊界就是「心理界線」。

從心理學上來說，「心理界線」幫助一個人界定他的「心理從屬權」之所在，劃分出他對自己該有的「心理疆界」(即什麼是他自己該負的責任)，藉此區分出他人該有的界線(即什麼是他人該負的責任)。正如『過猶不及』這本書中所提到的：“健康的心理界線要素是自治、負責、自主和愛心”。



在現實的世界裏，有形的界線(地界)很容易看出來。就像房子與房子之間的籬笆、圍欄、牆壁、樹籬等等，非常明顯可見，讓人一眼就知房子與房子之間的從屬權在哪裏。因為如果你要找的是9號，你不會跑到10號去敲門。心理疆界卻不那麼容易讓人區分了，尤其是一個從小生長在沒有心理界線的家庭中的人，從來就不知道也沒有學習過怎樣區分自己和他人的責任和義務，這個人的生活會一團糟，沒有安全感，且是不負責任的。因為他沒有辦法對自己和他人負責，別人也不敢把重要的責任交付給他。因此，我們必須明白並且需要建立和擁有一個健康的心理疆界。

擁有一個健康的心理疆界為何如此重要？因為它幫助我們建立健康的心理區分。它就像看守員，看護著我和別人心理之間的大門，又守護著大門之外的牆壁。當我們有了健康的心理疆界，就知道什麼是自己該負的責任，什麼不是而是別人的責任。我們就知道哪些是我們的所有物而哪些不是，是我們無須負責的，並且知道什麼時候說“好(Yes)”，什麼時候說“不(No)”。健康的心理疆界更幫助我們為自己

的責任負責，在出了問題後能夠勇於承擔責任而不是推卸責任。

在我們的生活、工作等環境中，存在沒有心理疆界情況人數比例不算少。因為對許多人來說，設定心理疆界，清楚地讓對方知道自已的原則和底線，似乎是一件很困難的事。明明心裡面有千百個不願意，却出於各種原因或他人的眼光做出違背自己心意的事情，自己不斷地受傷。為了“做好人”(不敢說“不No”)，而放棄“做自己”。

有三句話可以總括界線的概念：若是我的事(責任)，我就高高興興地做；是別人的事(責任)，我就不需要越界去做，不做也不需要生氣。

我若去做了別人的事，那就變成是我的事。我去做是因為我願意幫忙，而非出於我的責任，所以無需埋怨。

下期我們會繼續談談如何做才能夠幫助我們建立健康的心理疆界，使我們生活得更安全、自由和快樂。(下期待續)



參考書籍 - 『過猶不及:如何建立你的心理界線 BOUNDARIES』

作者: 約翰湯森德、亨利克勞德  
Dr. John Townsend & Dr. Henry Cloud

譯者: 蔡岱安 出版社: 道聲

Donaldina Cameron House

920 Sacramento Street, San Francisco, CA 94108

T 415.781.0401 F 415.781.0605

info@cameronhouse.org cameronhouse.org

## 春季免費網上基本英語和電腦科技班來了!

### 社區資源服務

金美倫堂的社會服務部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。由於疫情大流行還在這種情況下，但我們仍將盡最大努力為客戶解決他們的問題和需求。我們幫助提供閱讀和講解信件、申請失業金、申請一般政府福利、老人房屋及家庭低收入人士房屋申請等等。如有需要訊問請電 Flora 陸姑娘: (415) 781-0401 內線130。



### 活到老,學到老!

由金美倫堂社會服務部舉辦的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2023年3月29日至4月28日,早上10時至11半,逢星期三和星期五,共十堂課,以廣東話授課。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E世代接軌,通過實踐輕鬆愉快地學習到手。雖然疫情當下,仍要活出精彩與時並進。如果你有興趣報名,請聯繫 Flora 陸姑娘,電話:(415) 781-0401 內線130。希望網上課堂能見到你!

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!