



2024 年 3 月

newsletter 通訊

— 中心總監的話 —

各位弟兄姊妹、各位朋友：

“我每逢想念你們、就感謝我的神。”（腓立比書 1:3）

一些有財政困難的人士，不時向我們查詢，他們很想本身或關愛的人接受治療，卻負擔不起費用。每當我審核這些個案時，發覺不少確是實情，可是基於某些個別處境，他們不夠資格獲得政府資助。在這種情況下，我們會因應他們的需要，樂意調低收費、接受國民保健回扣、甚至免收費用。這些人士，正是本中心存在的要素。對於他們的感激，我們每每深受感動；也由此不住提醒自己，中心得以順利運作，全賴你們全體捐助者、支援者和義工，給予我們鼎力支持。因此，我經常對致謝者說：「不必感謝我們，而是我們的捐助人的慷慨支持。」我願望能與大家共享那些道謝的美妙時刻，讓大家知悉，你們為他人的轉變作出貢獻。

假如你是本區居民，不難留意到社區內有許多專業輔導和心理服務。然而，晨光關懷協會在其中，是居於一個獨特的地位。正是因為有了你們每一位的支持，我們提供不少有別於他人的服務。我們秉持堅強的基督價值觀，為客戶提供多種語言，以及經濟上負擔得起的各種心理與輔導服務。這兩點足以把我們與區內的服務者劃然區分。

除了治療服務，我們也舉辦免費的心理教育專題研討會，有在線上進行，也有在禮拜堂和其他機構內舉行的實體會面。我們因而有機會接觸到更多更廣大的群眾，同時向那些

無法獲取專業協助的人，供應有價值的資訊與資源。對於能夠成功開展這項服務，以補充社區在這方面之不足，我們得感謝參與其事的支持者。

懇望你們繼續與我們並肩同行，沒有你們不止息的支持，我們是沒法達成使命的。此外，定期捐款可大量提升我們的能力，以服務各個有需要的個人及其家庭。我們也於此懇請你們以虔信的心，成為晨光關懷中心的認捐者。我們深切感激你們的支持，俾使我們能夠協助接受服務的人改善生活。

另一方面，晨光關懷協會最近完成了一些內部調整與調動：新設的客戶資訊系統和會計系統，大大提高了兩者的效能。在此，我向三位義工 Mr. Ivan Cheung, Mr. Kingsley Hui 及 Ms. Wylie Ma 致謝，感謝他們付出寶貴的時間和專業知識。也在此歡迎我們兩位新同事，Ms. Paula Ngu 及 Ms. Venus Lee，分別已於四月和五月出任兼職行政人員。

祈望你們每天都在神所賜予的恩典下，獲取生命的養份、護盾與喜悅。

Cherrie Liu 致意

感恩及代禱

1. 感謝上帝為晨光注入了新血。讓 Paula 和 Venus 分別於四月和五月加入我們大家庭。她們的服務之心、才華和她們所帶來的專業知識，令我深感欽佩。
2. 請祈求上帝繼續供應並加給我們力量，幫助晨光所有同工順利經歷這過渡時期。
3. 請為我們的客戶祈禱，包括基督徒和非基督徒。過去幾個月來，我們接觸了更多有積極自殺傾向的客戶，他們在內心的鬥爭非常需要你們的代禱支持。

粵語研討會

粵語研討會 first light care
ABN 21 133 068 517

發掘自己的才幹

★★★★★
3種才幹
發現你的「絕活」
善用你的才幹

講員：陳謝麗婷博士

24/07/2024 (WED) | 8PM - 9:30PM | 網上聚會
截止日期：15/07/2024

查詢：(02) 9211 9988 | admin@firstlightcare.org.au
www.firstlightcare.org.au

請掃描報名

粵語研討會 first light care
ABN 21 133 068 517

認識工作價值觀

發現你所重視的東西
檢視內在動力與外在現實之間的張力
選擇你的生命取向

講員：陳謝麗婷博士

28/08/2024 (WED) | 8PM - 9:30PM | 網上聚會
截止日期：19/08/2024

查詢：(02) 9211 9988 | admin@firstlightcare.org.au
www.firstlightcare.org.au

請掃描報名

粵語研討會 first light care
ABN 21 133 068 517

配對合適的工作

人的個性與工作環境之間關係
尋找適合你的工作配對
Holland Code Test

講員：陳謝麗婷博士

25/09/2024 (WED) | 8PM - 9:30PM | 網上聚會
截止日期：16/09/2024

查詢：(02) 9211 9988 | admin@firstlightcare.org.au
www.firstlightcare.org.au

請掃描報名

國語研討會

雪梨華人宣道會希伯堂 first light care
ABN 21 133 068 517

建立和諧之家

探討華人家庭面對的壓力和挑戰
了解家庭成員如何透過改善溝通、平衡壓力、
衝突管理等生活不同觀點和責任中和睦相處

講員：
廖郭冠姿女士 Mrs Cherrie Liu
晨光註冊心理學家

27/07/2024 (六) | 7:30PM | 雪梨華人宣道會希伯堂
51 HAWKESBURY ROAD, WESTMEAD, NSW 2145, AUSTRALIA

查詢：(02) 9211 9988 | https://mandarin.hcac.org.au
晨光關懷協會 (02) 9211 9988 | admin@firstlightcare.org.au | www.firstlightcare.org.au

國語研討會 first light care
ABN 21 133 068 517

幫助孩子將界限化為己有

對不少父母來說，教導界限是件困難的事。
在聖經中大衛王能位極天大的領袖，但他忽略了在養育孩子的事上設定界限，以至雅多尼達長大以後，成為一個以自我為中心、不守信用、且企圖奪去王位的。(參列王紀上二二章)
健康的界限孕育著健康負責、有愛心、能自主、肯主動、知現實、會成長、勇誠實、朝向卓越等兼具諸多優良品格的社會接班人。
而大部分的父母都在「持守界限」和「訓練孩子培養界限」之間來回掙扎。面對孩子「百折不撓」地測試父母的決心以達到他們將界限化為己有的目的。父母工作就是處理這些情況，包括從受辱與智慧處理孩子的怒氣、撒謊、发脾气與衝突。父母有界限的經驗，才能培養孩子的界限，就好像一棵橡樹，孩子繼續幾次之後，發現這棵樹比他/她強壯，下次就會繞道而行以確保安全。
資深兒童教育專業人士Joy Song將以豐富的親子教育經驗與實踐案例，教導父母如何果斷與技巧，化干戈為玉帛，幫助孩子將界限化為己有，發展出適應未來挑戰的重要品格。

講員
宋曉玲女士
MS JOY SONG
晨光關懷協會家庭教育高級主任
新加坡國立大學社會工作碩士

日期：2024年8月17日 (周六)
時間：8:00PM-9:30PM
地點：ZOOM 視頻會議
費用：\$20*#
*可透過銀行轉帳或到晨光網頁以信用卡付款
請注意研討會費用不予退還

請掃描報名
截止日期：2024年8月7日

查詢：(02) 9211 9988 | admin@firstlightcare.org.au
www.firstlightcare.org.au

國語研討會 first light care
ABN 21 133 068 517

提升抗挫力

父母的養育如何優化孩子的大腦情商發展

大腦科學的研究證明，儘管孩子出生時有其特定的情感模式，但他們的大腦具有可塑性。父母的養育可以幫助孩子學習新的情緒和社會技能，從而創造出新的神經路徑，以及發展適應性更強的生化學模式。提升抗挫力和社會適應能力。
近二十年來，不斷地教孩子，充分給予鼓勵的辦法，一直受到人道主義心理學的倡導和支持。抱持這樣觀念的父母不在少數，認為這有助於維護孩子的自尊，能夠培養孩子的自信。但事實上，過度讚揚的負面影響遠大於正面效果。孩童具體行為和成就的各種獎勵，助長了孩子害怕困難、害怕失敗、畏葸不前的行為。長此以往，具過度保護孩子自尊和自信的養育行為，造成這些孩子的大腦不會長出使大腦的邊緣部分能夠部分冷靜下來的神經通路，以至他們無法學會面對和處理不確定的事。
資深兒童教育專業人士Joy Song將以豐富的親子教育經驗與實踐案例，教導父母辨識并優化自己的養育模式，按行之有效的訓練方法，幫助孩子們發展出抗挫力強、適應能力、成為具抗挫力的高情商者。

講員
宋曉玲女士
MS JOY SONG
晨光關懷協會家庭教育高級主任
新加坡國立大學社會工作碩士

日期：2024年9月14日 (周六)
時間：8:00PM-9:30PM
地點：ZOOM 視頻會議
費用：\$20*#
*可透過銀行轉帳或到晨光網頁以信用卡付款
請注意研討會費用不予退還

請掃描報名
截止日期：2024年9月4日

查詢：(02) 9211 9988 | admin@firstlightcare.org.au
www.firstlightcare.org.au

For news updates, please visit www.firstlightcare.org.au and follow us on Facebook and Instagram

請成為晨光的財務支持者。

請定期給與晨光一個可免稅的捐款來幫助我們：

1. 致電 (02) 9211 9998 使用信用卡捐款，或
2. 使用我們的網站 – [支持晨光](#)，通過其他付款方式進行捐款。

感謝您的祈禱和支持！

