



March 2024

newsletter

通訊

— 中心总监的话 —

各位弟兄姊妹、各位朋友：

“我每逢想念你们、就感谢我的神。”（腓立比书 1:3）

一些有财政困难的人士，不时向我们查询，他们很想本身或关爱的人接受治疗，却负担不起费用。每当我审核这些个案时，发觉不少确是实情，可是基于某些个别处境，他们不够资格获得政府资助。在这种情况下，我们会因应他们的需要，乐意调低收费、接受国民保健回扣、甚至免收费用。这些人士，正是本中心存在的要素。对于他们的感激，我们每每深受感动；也由此不住提醒自己，中心得以顺利运作，全赖你们全体捐助者、支援者和义工，给予我们鼎力支持。因此，我经常对致谢者说：「不必感谢我们，而是我们的捐助人的慷慨支持。」我希望能与大家共享那些道谢的美妙时刻，让大家知悉，你们为他人的转变作出贡献。

假如你是本区居民，不难留意到社区内有许多专业辅导和心理服务。然而，晨光关怀协会在其中，是居于一个独特的地位。正是因为有了你们每一位的支持，我们提供不少有别于他人的服务。我们秉持坚强的基督价值观，为客户提供多种语言，以及经济上负担得起的各种心理与辅导服务。这两点足以把我们与区内的服务者划然区分。

除了治疗服务，我们也举办免费的心理教育专题研讨会，有在线上进行，也有在礼拜堂和其他机构内举行的实体会面。我们因而有机会接触到更多更广大的群众，同时向那些

无法获取专业协助的人，供应有价值的资讯与资源。对于能够成功开展这项服务，以补充社区在这方面之不足，我们得感谢参与其事的支持者。

盼望你们继续与我们并肩同行，没有你们不止息的支持，我们是没法达成使命的。此外，定期捐款可大量提升我们的能力，以服务各个有需要的个人及其家庭。我们于此恳请你们以虔信的心，成为晨光关怀中心的认捐者。我们深切感激你们的支持，俾使我们能够协助接受服务的人改善生活。

另一方面，晨光关怀协会最近完成了一些内部调整与调动：新设的客户资讯系统和会计系统，大大提高了两者的效能。在此，我向三位义工 Mr. Ivan Cheung, Mr. Kingsley Hui 及 Ms. Wylie Ma 致谢，感谢他们付出宝贵的时间和专业知识。也在此欢迎我们两位新同事，Ms. Paula Ngu 及 Ms. Venus Lee，分别已于四月和五月出任兼职行政人员。

祈望你们每天都在神所赐予的恩典下，获取生命的养份、护盾与喜悦。

Cherrie Liu 致意

感恩及代祷

1. 感谢上帝为晨光注入了新血。让 Paula 和 Venus 分别于四月和五月加入我们大家庭。她们的服务之心、才华和她们所带来的专业知识，令我深感钦佩。
2. 请祈求上帝继续供应并加给我们力量，帮助晨光所有同工顺利经历这过渡时期。
3. 请为我们的客户祈祷，包括基督徒和非基督徒。过去几个月来，我们接触了更多有积极自杀倾向的客户，他们在内心的斗争非常需要你们的代祷支持。

粵語研討會

粵語研討會 晨光關懷協會 first light care

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 晨光關懷協會 first light care

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 晨光關懷協會 first light care

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 晨光關懷協會 first light care

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 晨光關懷協會 first light care

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。
在聖經中大衛王是個偉大的領袖，但他忽略了在養育孩子的事上設定界限，以至他多處延誤長大以後，成為一個以自我為中心、不守信用、且企圖奪去王位的。(參列王紀上二章二節)
健康的界限孕育著並進出愛、負責任、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。父母工作就是從這個起點出發，包括從從容容地處理孩子的怒氣、挫折、受挫與衝突。父母有界限的經驗，才能培養孩子的界限，就好像一樣橡膠，孩子繼續幾次之後，發現這種橡膠比他/她強壯，下次就會繼續前行以確保安全。
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，教導父母如何與孩子決心與技巧，化為己有，幫助孩子將界限化為己有，發展出適應未來挑戰的重要能力。

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 晨光關懷協會 first light care

提升抗挫力

父母的養育如何優化孩子的大腦情商發展

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

近二十年來，不斷地訓練孩子，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，過度保护的負面影響遠大於正面效果。孩童具體行為和成長的各個階段中，給予孩子害怕困難、害怕失敗、畏縮不前的行為。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幫助他們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，按以行之有效的方法，幫助孩子們發展出抗挫力與情商發展的能力，成為具備抗挫力的高情商者。

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. 致电 (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！

我們需要您

成為我們服務社區的合作伙伴!