

專題特寫

我的
105

為那失落的尋求希望

過去六年，我們遇到許多在生活中面對各種挑戰的人：有在社區中被孤立的老年人；對前路茫然的年青人；要適應移居到一個陌生國家的食物銀行用戶或尋求溫暖和庇護的無家可歸者。儘管我們現有的活動和服務可以幫他們一把，但如果要全面改善他們的身心健康，我們就要關顧他們多方面的需要。

因此，105 Gibson中心於2018年開展了「康靈站」，關顧我們註冊用戶的社交、身體、情緒和靈性上的需要。從2020年初開始，中心將開辦一項心理輔導先導計劃，針對心理健康問題。這是中心向社區提供全人關懷服務重要的一環。事實上，在2020年之前，我們曾以阿拉伯語、國語及粵語為食物銀行的用戶和年青人的父母設立工作坊，討論在輔導中常見的教育兒童問題。

在社區中心而不是在醫療機構中提供輔導服務可能是史無前例。一個由心理學家、心理治療師和社工組成的團隊，能提供

全面的心理健康服務，包括診斷、輔導或心理治療以及轉介到其他社區資源去幫助他們生命中的挑戰。

這些因素使中心用戶能在他們平日常參加活動的地方得到心理輔導，如有需要更可申請補助。輔導員亦可鼓勵用戶多參加中心活動，這有助於建立良好的心理健康。康靈站及心理輔導服務能助用戶在同一屋簷下使他們的身體、情緒和社會心理的需要得到滿足。

心理輔導服務必須預約

請致電905.946.8787 (內線 170) 留言或

電郵至 counselling@105gibson.com

有關105 Gibson中心的心理輔導計劃詳情，請瀏覽 www.105gibson.com/counselling

「家醜不外傳」的文化常常導致無助的人自尋解決方法，往往到了刻不容緩之時才尋求專業意見。康靈站及心理輔導服務與中心各事工合作，為社區提供主題式和適切需求的工作坊。願中心的全人關懷服務可以讓用戶得到適切的幫助，並促使他們即時尋求協助，而不必單靠醫生的轉介。我們最終目標是用戶能夠體驗到中心的使命，在他們生命中感受到上帝的憐憫和希望，並找著生命藍圖的方向。

新與舊

李漢宏

我慶幸中心擁有一個來自不同背景和經歷，願意委身、又辛勤地去服務社區人士的義工團隊。2019年，每月平均有一百多名義工用了1,770小時於中心服務。這對於中心的服務能不斷地增加至為重要。

我們期望透過與區內的學校、教會及地區組織的合作，能帶給

萬錦市及士嘉堡兩個社區既深且廣的影響。我們想看見甚麼影響呢？我相信當我們的用戶學曉與他人聯繫，認識自己，認識世界，認識上帝和祂的創造；當我們的用戶能把握機會回饋社會，如 Hatem及年青人的生活見證和經歷；當我們能一起塑造健康的身、心、靈，我們便能看到中心服務帶來的影響。

踏入2020年，你可從中心新的輔導服務及一個由心理學家、心理治療師及社工組成的團隊得到個人、夫妻或家庭輔導。每天困擾我們的問題中是有盼望。多年前我嘗試夫妻輔導，使我的婚姻變得非常美好，我從不後悔。

我和 105 Gibson

我最喜愛的地方

Hatam Al Ameri

自從2017年抵達多倫多後，Hatam曾到訪不同的食物銀行，後來才找到105 Gibson中心的食物銀行。中心的職員和環境給他一種親和溫暖的歸屬感。對他來說，中心與其他地方不同，因為他每次來到中心都能感受到職員和義工們熱情的歡迎和貼心的幫助。這種非常窩心的感覺驅使Hatam再次回來！

Hatam現在中心做義工，幫忙預備教室設施，搬運沉重的用品，與他人交談和認識新朋友。為何Hatam永遠都是熱誠地付出和有求必應？用他自己的說法：“因為105 Gibson中心是我最喜愛的地方。” -- 105 Gibson 記者筆錄



105 Gibson中心7位義工獲安省政府頒發**義工服務獎**。該獎項表彰為中心貢獻分別超過五年和兩年的成人和青少年。感謝 Kevin Leung, Henry Wang, Louisa Ting, Nora Yeung, Elaine Cheung, Shi-Yi Chiu and Ming-Sing Tso對中心的忠誠及付出！

義工機會

寒冬送暖傳愛心及報稅服務將分別於1月及3月投入服務，需要大量義工幫助以下崗位：

寒冬送暖傳愛心

接待、廚房、衣服分配、登記、場地設置/清理和特殊服務。

詳情請瀏覽

www.105gibson.com/out-of-the-cold/



報稅服務

報稅員、接待和預約員。

詳情請瀏覽

www.105gibson.com/tax-clinic/



為我所擁有的獻上感恩

Benny Wong

剛剛畢業而有一份穩定工作的Benny認為自己是很幸運。因為他從來都不需要為自己的所需或其他事情而憂心。自從在105 Gibson中心的食物銀行、報稅服務及寒冬送暖傳愛心(Out of the Cold)作義工以來，這種感覺就更加深刻，而他對中心的看法也有所不同。

當Benny第一次聽聞105 Gibson中心，他以為中心只是服務華人。但當他進一步接觸中心的用戶後，他就恍然大悟：其實中心歡迎及服侍不同文化背景及人生經歷的人士。



例如使用Out of the Cold的人士在經歷人生低潮前都是生活較順暢的。Benny在聚會時歡迎他們，並利用晚餐時間與他們聊天。他認為這樣能了解他們的經歷，也同時讓他們感受到真摯的關懷。Benny也被一位用報稅服務的單親媽媽深深啟發了。這個有著兩個女兒卻入不敷支的家庭，生活實在是困難。但是當Benny看到那位母親把照顧家庭看得比賺取金錢更為重要的時候，Benny的心就被完全熔化了！

Benny學會了不是每個人都能像他那樣幸運，因此他更加為他所擁有的一切獻上感恩。自此他的人生改觀了並他願意更努力回饋社會，讓更多有需要的人能從105 Gibson中心得到幫助。 -- 105 Gibson 記者筆錄

1月 - 4月課程

105 Gibson中心推出不同課程，歡迎大家報名參加！

社區課室

- 同BB玩玩
- 詠春拳班
- 財務管理

詳情請瀏覽 www.105gibson.com/community-classroom/

105 Gibson 豐盛生命學苑課程

(55歲或以上人士)

- 安卓手機應用程式
- 內臟伸展操
- 中華食療養生

詳情請瀏覽 www.105gibson.com/abundant-life-institute/

活動及服務

105 Gibson 動態

105 Gibson 豐盛生命學苑聖誕愛的季節聯歡會於12月5日舉行。嘉賓於笑聲中享受午餐及有不同課程的學員表演。



12月14日舉行的105 Gibson社區聖誕聯歡中有學員及分享。

12月15日新移民慶祝聖誕聚會高朋滿座，賓客彼此聯誼交談。



12月19日的青年聖誕慶祝為本年學期畫上句號。除了豐富大餐外，學生還玩各種遊戲。

感謝多個團體和個人的支持，我們今年為食物銀行用戶準備了21個聖誕禮籃。

加上 MAZON Canada 基金會的額外資助，我們也能把火雞贈與他們。



活動預告

105 Gibson 豐盛生命學苑於2月1日(星期六)下午1:00 - 4:00舉行**豐盛生命齊賀歲**。節目有賀歲書法展、寫揮春、舞蹈、福音粵曲、話劇、短講等; 2月15日(星期六)下午7:00 - 9:30舉辦**"愛"金曲、齊頌唱**。內容包括金曲齊唱、排舞、表演、遊戲等。

青少年服務於1至5月舉辦**義工同行四十小時**，透過安排高中學生參與義工服務增加對自我、群體及不同文化的認識。如有興趣了解更多，請與Ivy聯絡：ivyh@105gibson.com

105 Gibson文化咖啡廊於1-4月下午7:15 - 8:30舉行**MUSIC CUP**音樂表演，當中有不同主題。
每月第二個星期二：中外金曲
每月第三個星期二：敬拜音樂
每月第四個星期二：原創音樂之夜
咖啡及小食供應。歡迎參加。

免費報稅 2020

曾接受訓練的義工為合資格人士及家庭提供免費報稅服務，合資格人士：

- 個人每年收入少於\$35,000
- 或家庭每年收入少於\$50,000
- 沒有生意，房租或投資收入
- 國外資產不超過\$100,000加幣

3月7日 - 4月26日

- 逢星期六 上午9:30 - 下午12:30
- 逢星期日 下午2:30 - 5:30

3月4、11、18、25日

- 逢星期三 下午6:00 - 9:00

提供英語，國語及廣東話服務，必須預約
查詢或報名請致電留言 905.946.8787 (內線 168)
或電郵至：taxclinic@105gibson.com

查詢及報名，請致電 905.946.8787 或
瀏覽網站 www.105gibson.com

支持 105 Gibson

歡迎你成為我們的合作夥伴或義工，集合力量祝福社區，或到中心網頁捐款，實現各項計劃，令更多人受惠。

中心感謝已故郭亦章女士在中心第一期建築工程開始前已慷慨地支持我們。中心盼藉此機會悼念及感謝郭女士對中心的鼓勵。願郭女士的見證激勵我們繼續服事社區。

請瀏覽www.105gibson.com查詢其他支持中心的途徑