



專題特寫

疫下新常態 愛心無界限



相信很多朋友都會發現，在疫情的影響下，戴口罩、保持社交距離、上網課……這些一開始讓人煩惱的改變，漸漸成為了一種生活“新常態”。而105 Gibson中心也在新的生活秩序下，從心出發，做了很多新的改變。

新課程，心連接

在疫情爆發後，105 Gibson中心於三月中至四月期間暫停了全部實體課程。但從五月開始，中心推出了10個免費網上課程，包括青少年服務、社區教室和豐盛生命學苑講座，並邀請了周志明醫生分享“疫情期間心臟病患者須知”。



六月份開始，除了各式各樣的免費課程和講座外，中心還增加了一些價格優廉的網上課程，無論任何人士，都可以安坐家中沉浸於知識的海洋裡，或享受豐盛的生命靈糧。到了七至八月份，中心的網上課程增加到28個，“豐盛生命午聚”網上講座亦增加到8次。

中心驚喜地發現，參與中心網上課程的朋友已經衝出萬錦及士嘉堡，足跡更遠至溫哥華、滿地可。或許，大家無法相聚一堂，但105 Gibson中心用愛心打破空間和時區的界限，連接你我。

而九至十二月份，除了豐富多彩的網上課程外，中心將會恢復部分實體課程。同時，中心將竭盡所能為大家提供安全的環境。

新系統，心同行

在八月底，中心的網站更新了版面和系統，旨在為大家提供更便捷、友好的一站式服務。無論是課程登記、場地預約、租賃服務、捐款等等，大家都可以足不出戶，點點滑鼠就能高效完成。此外，

大家還可以通過新系統，即時查看個人的預約資訊，既方便又準確。儘管中心曾經暫停對外開放，但我們始終心系社區，用新科技與大家同行前進。

新熱線，心連線

為了支援疫情期间有需要的家庭，食物銀行提供了“點對點”派送及於中心停車場取貨的服務；除此以外，中心還推出了一條“輔導熱線”，免費支援疫情期间情緒需要幫助的人。也許，彼此素未謀面，中心用愛發聲，用心溫暖每個需要幫助的心靈，用心把人與人之間的距離縮短，用心把彼此緊緊連線。

疫情改變了生活日常。但中心始終一如既往，把社區的需求放在首位，致力讓更多有需要的人受惠，把愛帶到每個角落。

疫下新規改未來，初心不變愛常在！

105 Gibson輔導熱線（免費）

電話或短訊：647.918.1205

電郵：counselling@105gibson.com
WeChat ID: counselling105Gibson

請留言或短訊並附上名字及回覆電話號碼，我們將在一個工作天內回覆你。

中心的輔導團隊還整合了一些能助你舒緩情緒的心得，請到以下網址了解：www.105gibson.com/tips-for-coping-with-covid-19



李·言

同心渡疫 李漢宏

不容否認，過去這段日子對我們所有人都是艱難的時刻，我們很多人都要面對在眾多既充滿未知和限制卻又感孤立的環境中，尋找出路的挑戰。我們都像在濃霧中迷失方向的境況

下，努力向前行。不過，濃霧終會散去，我們的前路會較清晰，而在你有需要時我們會提供支援。你可以致電我們的輔導熱線，獲得免費電話輔導服務。如果你需要找人傾訴，你可以親自到中心，我們的員工或義工們將樂意與你傾談。除了現場實體服務外，我們也提供網上服務。你也可以嘗試參加我們新的青少年活動，例如「升級再造」工作坊或遠足等活動，或參加網上理財健康講座。如果你想透過我們的工作去服務他人，歡迎你作網上捐款。你的支持能提高人們對我們服務的認識，並幫助我們擴展服務範圍至多族裔社群及我們週圍的各行各業。我們的影響力與我們的創意和祈禱息息相關，誠意邀請你成為我們的禱告夥伴！我們對外語社群的服務，已由阿拉伯語擴展至西班牙語。讓我們攜手合作，共同在感情、社交及靈性上服務我們的社群。若缺少了愛我們的上帝對未來的保障，我們很容易會灰心失望。讓我們同心協力，克服萬難，服務社群！

我和105 Gibson

特權的真正缺點是使我們對生命的眼光變得狹窄

吳李樂萍

你好！我是吳李樂萍，負責管理食物銀行。感謝很多捐贈者及義工，食物銀行依然能在家居隔離時運作。正如你們一樣，我感恩我們依然能幫助他人。但其實在食物銀行的參與是比付出及助人更深遠。我為何這樣說呢？我引用最近讀過的一句講法做個結論。“特權的真正缺點是使我們對生命的眼光變得狹窄。”容我再說一次：“特權的真正缺點是使我們對生命的眼光變得狹窄。”

這是很真實的，因為我們一般只跟與我們有相同背景及經驗的人相交。在食物銀行的工作曠闊了我的視野，讓我聽見不同的聲音，包括那些因為逃避戰亂和暴力而來到加拿大的人或那些經濟不佳的人等等。他們只是在生活中掙扎求存的一群人而已。

當我接待及服侍他們的時候，我就想起耶穌曾經降世為人，生活在我們當中。在這個意義上，食物銀行的工作便是用行動來與受苦的人同行，以此來親身體驗基督的憐憫。我們是被呼召來跟隨這個教導！在這個特殊環境下，讓我們互相鼓勵，努力服侍有需要的人。我盼望不久之將來可以與你們相會。但在這之前，請多保重！願上帝祝福你們平安！

同行渡疫

過去差不多半年的日子裡，縱然中心不能對外開放，仍然透過不同的方式向受疫情影響的家庭提供幫助和關懷：

- ▶ 四月至八月食物銀行服務2400人次
- ▶ 四月至八月輔導熱線接到65個求助電話
- ▶ 五月至八月報讀線上課程和講座達1850人次

中心與社區同行渡過疫情，讓他們感受到上帝的愛。



中心一年一度的步行籌款活動已於10月3日在Morningside Park圓滿舉行。鑑於疫情對集會人數的限制，今年由中心員工為捐助者而步行。是次主題為「同行渡疫」，意味我們共同走過艱難時期。

讚美！我們在晴朗的天氣和美麗的秋色下完成了10公里的路程；總共籌得\$71,350元。感謝所有捐贈人慷慨支持「同行渡疫」！面對反覆的疫情和嚴峻的挑戰，請繼續支持我們的異象，為社會上有需要的人送上一杯涼水。網上捐款請瀏覽www.105gibson.com/donate。所有捐款用於支持中心各項服務與活動。

\$100能做什麼？

重建生活 - 食物銀行提供一家四口(2大、2小)

每日3餐，共4日的食糧

重獲生機 - 支援有需要人士2次105 Gibson中心的輔導服務

重見希望 - 中心提供社區服務的機會

\$100可給予生命的改變！

你的捐�能迸發出非凡的力量！

「同行渡疫」需要你的支持！

105 Gibson 動態

105 Gibson 中心重新開放措施

中心於九月起已重新開放，安排如下：
(措施會因應政府公布的情況而調整)

- **營運時間**
星期一至五 上午十時至下午十時
星期六 上午9:00至下午10:00
- **人數限制**
中心根據約克地區擬定的公共衛生指引控制入場人數
- **進入中心**
進入中心前，所有訪客均需要消毒雙手
在中心內，所有訪客任何時候請戴上口罩

- **保持身體距離**
所有訪客需保持身體距離—與其他人士維持2米/6英尺的距離
勤洗手
中心員工會不定期進行監察，以確保大家保持身體距離
- **清潔**
中心會經常清潔及消毒公共地方、洗手間及常被接觸的設施，例如：門柄、扶手、面盆、廁所把手、飲水機、電子儀器、桌面、及器材
- **雙手清潔**
每個房間均設有清潔雙手用品
公共地方均提供雙手消毒劑

105 Gibson 食物銀行

為了支援疫情期间有需要的家庭，食物銀行提供「派送服務」及於中心停車場的「取貨服務」。

105 Gibson 康靈站 網上物理治療服務

透過網視頻會議進行評估和物理治療，足不出戶亦可獲得安全有效的治療。現已接受預約，詳情請瀏覽www.105gibson.com/wellness-clinic

青年服務 升級再造

把舊有物品重新賦予好玩又實際的用途，例如將短袖T恤轉化為咕𠂇。本網上課程於10月31日會再開班，14歲以上的年青人不容錯過！



活動預告

青年服務 青年學業發展計劃

每週六上午10:00 - 11:30
為高中學生提供免費補習課堂，主修數學、科學及 ESL。
網上授課，請於網上報名：www.105gibson.com/online-registration

社區教室 寶中東美食

11月6日至11月27日 (星期五) 下午 3:00 - 4:15
正宗地中海廚師教授學員如何選擇食材，製作既健康又容易上手的中東美食；在課堂上預備美食作晚餐。網上授課。費用\$30。請於網上報名。

支持105 Gibson中心

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。

中心感謝積寶山殯儀館的總裁及東主Eric C. Tappenden先生的捐款，支持中心繼續服事社區。

我們也藉此機會感謝Christine Li醫生將10月5日定為慈善工作日，捐出當天的收入支持中心的服務。

敬請瀏覽www.105gibson.com 查詢其他支持中心的途徑。