

## 慈惠心弦

5月5日,我们十分蒙福,收到新加坡共和国海军部队每年举行的捐款活动。我们每年都被邀出席授予仪式,仪式通常是在东海岸与体育比赛项目同时举行。然而,今年的仪式是在樟宜海军基地举行。我们中心的助理主任吴玉兴先生从海军总长黄志平准将手中领取支票,大约\$11,000的款项。我们很感谢来自我们海军朋友忠诚的支持。



## 创新销售

新旧百货得到大家的热烈支持。为了制造更多的就业就会,我们正探索一种营业新渠道,就是将物品直接卖给住在宿舍的外地劳工。我们的同工,在一名会员的帮助底下,在5月12日,到坐落在后港的一个外地劳工宿舍,在6月7日,到淡滨尼的另一个宿舍。出售的物品都很廉宜,这两个地点的销售额都十分令人鼓舞。外地劳工也从这些物品销售中获益,因为这样可帮助他们减低花在衣服、鞋子、袋子和其日用品的开支。我们计划在未来的日子会有更多创新的销售方式。



## 晨曦支援小组

晨曦支援小组在5月举行他们第一次聚会。会员分享他们的挣扎、情绪,和处理人生问题,并且互相从对方获得支持。虽然在小组聚会中看见各人怎样不幸地无法解除各种的挣扎,可是却知道他们可以彼此分享、关怀,而且彼此成为对方的帮助,这正是设立这个支援小组的真正目的。第二次活动是在武吉智马山天然保护区的户外活动,这次的活动提醒会员运动可以帮助他们维持有活力的生活。其中一个会员分享他怎样在挣扎和不够健壮之下,靠坚忍帮助他完成这次的攀登。明显地,所有人都很享受大家在一起的时光。



## 青年联系营

青年联系营在6月24日开始,是个难忘的活动。第一天是在四美关怀中心进行许多有趣的游戏以及享用美味的食物。

整队人乘船到乌敏岛之后,就朝向日落洞营地,在那里扎营,并且尝试在野地烹煮食物。第一次拥有这样的经历,真是大开眼界。晚上,在吃过喝过之后,营友在夜空下围着营火唱歌和分享他们的生命故事。

第二天,营友到Wild Wild Wet水上乐园尽兴玩滑水,他们赞说那是最好玩的一部分。营友不单经历了新事物,也结交了新朋友。



## 活动预告

### 画展

中心将在2011年7月22日举行画展开幕仪式,地点:二楼礼堂,对外公开展出日期:7月23日至29日,时间:周日,中午12时至晚上8时;周末,中午12时至傍晚5时。所有的画作都是患有精神障碍的会员绘制的。我们希望这个画展能够提高公众人士对精神疾病的意识。

### 康复营

我们计划在8月,于白沙海边的人民协会营地为我们的会员举办康复营。这个营会是要鼓励我们所有的会员及同工在一起彼此互动,彼此扶持走康复旅程。



### 出版: 四美关怀中心

10 Simei St 3, Singapore 529897 Tel: 6781 8113  
Website: www.sacsscc.org.sg Email: enquiry@sacsscc.org.sg

印刷: Weng Soon Printing Pte Ltd Licence No. L005/02/2010  
61 Tai Seng Avenue #02-03 UE Print Media Hub Singapore 534167

你们的光也当这样照在人前,叫他们看见你们的好行为,便将荣耀归给你们在天上的父。马太福音 五16



## 主任的话

四美关怀中心是个非牟利的志愿性福利组织,它在财政和资源上都具有其限制。我们多年来得到许多愿意委身的义工和慷慨捐助者的恩惠。

从这一期的心语中可以看到,我们的义工积极地参与我们各项节目和计划,好像复活节庆祝、跳蚤市场、青年联系营,和社会企业。此外,我们特别要感谢新加坡共和国海军部队(Republic of Singapore Navy),多年来将四美关怀中心领养为他们慈惠心弦(Charity Heart String)的其中一个受惠团体。

我们的义工在我们的康复工作上作了重大的贡献。他们各有所长,来自企业公司、学校、教会,和个别人士。部分义工直接参与了我们会员的活动,其余义工则参与了我们的幕后的支持性工作。

我们来自莱佛士书院的孙锋,在他15岁时就开始成为义工。在过去的两年半,尽管课业繁忙他还是风雨不改的,在每个星期一次抽空到我们的中心来教授钢琴和英文。他同时也参与我们青年联系营和康复营的工作。我们的会员从他的服务中获益不浅。

我们仍然需要更多义工,如果您想知道多一些有关四美关怀中心的义务工作,我们很乐意与您见面。我们可以配合您的专长和时间安排您参与其中。我们也会提供有关精神康复的基本知识。若您有意加入我们的团队,请跟我们的义工联络人许美玲小姐联络,她的电邮地址是marlenekoh@sacsscc.org.sg。

陈召圣

四美关怀中心主任  
陈召圣先生

### 编辑委员会

陈召圣先生

林华真小姐

花淑仪女士

译者: 黄宜娴小姐

美术编辑: 陈秋燕小姐

## 致四美关怀中心会员

我有一段时间没有见到你们了，希望你们大家都安好。我最近将不会见到大家(至少要等到我的A水准考试过后)，因此我想对大家说几句话。

我十分享受跟大家在一起的时间。你们对生命的热忱以及康复的决心深深感动了我。因此，大家加油！去年你们大家在模拟生命游戏中，都展现出你们有多能干，在付款、求学、找工作和买衣服，以及看电影、唱卡拉OK、打乒乓和打篮球这玩乐的一面，你们都很行。坦白说，在过去五年，我唯一的一次打乒乓是在四美关怀中心。要尽量多玩乐，因为这些活动会增加我们生命的色彩。

我很高兴教导你们英文，你们也教导我许多宝贵的功课，例如怎样教得更好，你们的参与让我的教学更加难忘，实在是教学相长。

最让我难忘的是你们的笑容。你们的笑容带着自尊与尊贵，让你们看来很了不起！

李孙铃



## 复活节庆祝

我们在2011年4月15日举行复活节庆祝会，节目有黄达明法政牧师的分享；彩绘复活蛋比赛，以及颁发丰富的奖品给彩绘美丽复活蛋的参赛者。

我们衷心地感谢圣公会中学家长支持小组筹办和赞助这次活动。



## 跳蚤市场

四美关怀中心在5月21日举办跳蚤市场，以十分廉宜的价格出售收集到的捐赠物品。我们感谢许多帮忙我们看管摊位的义工。这是让我们的会员在前线与公众人士有所互动的好机会，也是个可以一起欢度的活动。为了吸引更多人前来光顾，我们还安排了魔术表演、儿童绘画比赛、圣公会中学华乐团的演奏、义安工艺学院歌咏队的献唱、以及有关精神健康的公开讲座，题目为“克服压力，离开忧郁”。这次的活动不仅给所有的参加者欢乐的时光，也帮助我们筹得一些基金。

## 运动会

我们在5月27日举办会员运动会。运动会在礼堂以喝彩比赛开始，尽管那是一场比赛，没有人争个你死我活，人人都开怀大笑。游戏一开始，就是称为‘玛利亚上巴刹’的接力游戏，这大概是最有趣的游戏，每个会员在场地跑来跑去，排列成撑住伞的妇人。其他还有创意游戏、足球，和篮球，虽然游戏则较为粗野，有些会员撞到淤伤，但还好没人严重受伤。最后，运动会委员会慷慨地赠送给每一队都有奖品；冠军队大奖杯；其他的奖项是个人奖；最受尊敬的运动员奖和最佳笑容者奖。运动会让每个人都笑得合不拢嘴，似乎都是最佳笑容奖的有力竞争者。



## 中途之家

新加坡复员技训企业管理局(Singapore Corporation of Rehabilitative Enterprises, 简称SCORE)于4月7日，在我们的场地举行他们其中一项中途之家联系集会。来自新加坡复员技训企业管理局、监狱和八个中途之家的一组人聚集，为了认识更多有关精神障碍者的案例；四美关怀中心如何帮助他们重新融入社会；中心的服务和设施。我们也藉此感谢某些中途之家跟我们晨曦队伍配搭同工，去帮助我们安置服务计划中同时患有精神障碍的前罪犯。其中一间中途之家受邀分享有关彼此合作的经验，这分享有助于解除其他人对于患有精神问题住宿者的疑虑。最后，新加坡复员技训企业管理局的张总经理致词，鼓励有关团体继续协力合作，以支持和帮助这一群前罪犯。



## 参观家庭服务中心

四美关怀中心为了在服务会员上不断地有所进步，我们的临床同工前往宏茂桥家庭服务中心和飞跃家庭服务中心进行交流，目的在于研究这两个中心的个案管理和质量保证体系。管理人员认真地研究同工所提出的建议。

## 火警演习

四月天的一个早晨，火警铃声划破了早晨的宁静。消防员立即火速去找寻“火患”的来源。火警信号清楚指明“火患”是位于三楼。尽管消防员努力控制“火势”，但“火势”越来越大。不到几分钟，消防员就决定将所有人撤离大楼。第二次的警铃是警告所有人立即离开大楼。

清点人数的进行是为了确保每一个人都在撤离的队伍。这是再三保证每个人都认真看待火警演习，因为中心一旦真的发生火灾，人命将危在旦夕。



## 制作毛绒玩具

在4月27日，泉愉的会员学了一门简单的功课，就是如何用袜子制成毛绒玩具。这是很长的一堂课，兴趣万分浓厚的会员，整整三个小时坐着，完成一个毛绒玩具。对有些人来说，这是他们第一次进行缝制。有一位会员LC在三个小时内完成一个很美的毛绒玩具，令每个人都惊讶于她的耐性和投入。我们希望在泉愉餐厅出售这些毛绒玩具。



## 白沙“新旧百货”开张

新旧百货的白沙分店于5月1日开张，以配合居民委员会所筹办的跳蚤市场。这分店制造了另外的就业机会和训练机会，给我们康复了的会员从事零售助手。店面是位于Blk 534, #01-266, Pasir Ris Drive 1, 公众人士可以到店里买得廉宜的物品，也可捐助用品给我们的店。