



北美仁愛基金通訊

Bi-annual newsletter celebrating the experience, the life and the joy of the CSCNA CHARITY CORPS

一善

斷斷續續下了一整天的雨，傍晚時分，還是迷迷濛濛的。

下班之後，趕公車，快步走在紅磚路上，猛一抬頭，正前方掛著一道彩虹，襯著背後灰陰的天空，好亮！一陣欣喜湧上心頭。

回頭望望，並不見夕陽，滿眼只是一幢幢的「水泥叢林」。

面前，同樣是一幢幢的叢林，穿梭林間的盡是轟轟隆隆的車龍，和匆匆忙忙的路人。

彩虹？唉——誰有空看呢？

迎面走來兩位女生，背著書包，黑色的制服，合撐一把雨傘。擦身而過時，我靈光一現：

「嗨！小姐，要不要看彩虹？」我往天上一指。開始，他們一愣：「什麼？」接著「哇！好漂亮哦！」（不知道是哪個說的）三秒鐘之後，遠遠傳來一聲「謝謝！」

邀請陌生人欣賞彩虹，並非我的習慣，把掛在天上的喜樂，及時分享給路人，何嘗不需要一股勇氣？

繼續去趕車，步履越見輕捷，虹仍在，只是漸漸暗了下來，心裡卻依舊暖暖的。

雖然很小很小，今天總算是又做了一樁「善行」。

（老道，1988）



海南黎族小學受惠學生



山東濟南智光輔導就業

何為善？仁愛基金的蒲公英項目鼓勵每位學生日行一善，對學生來說，在學校幫老師做一件事，幫同學一個小忙，回家幫父母分擔一件家事，在路上幫路人撿起掉落的包包，都是一善。對我來說，善是發自內心的行動，是愉快的分享，是會傳染的——收受的對方也感受到，是想要別人跟我一樣好。每個人如果每天都能傳達出一份善，這個世界將會充滿善意。

2021年
與新冠病毒對抗
社會上的弱勢族群更如雪上加霜
愛心的傳送
點燃希望之火

智光啟智中心輔導老師 - 小夥伴們強烈的復工意願--

2020年春节刚过, 疫情已经很严重。大部分人都还被困在家里。就业辅导员老师接二连三地收到小伙伴们的电话, “老师, 咱们什么时候去上班? 我在家呆得很无聊很烦!” 就辅员老师只能再次说明强调疫情的严重性, 安抚他们再等一等, 等老师的通知。没过两天, 有个别小伙伴又忧心忡忡了, “老师, 物业公司是不是不要我们了? 怎么还不通知我们去上班呢?” 接下来, 安静了好几天, 直到有一天从物业公司一位轮流值班的同事那里了解到, 他们居然在家忍不住, 冒着危险跑到自己平时工作的地方去看个究竟啦! 到四月中旬, 疫情逐步稳定, 工作团队经过认真的讨论, 决定要重新复工啦! 小伙伴们欢天喜地! 从那个时刻起, 就辅员老师身上的担子却更重了!

从决定复工那个时刻起, 我们就开始着手准备各种防疫物资, 不敢有一丝一毫的懈怠。物业公司给保洁员们配备了口罩, 酒精, 84 消毒液等防疫用品。与此同时, 我们机构的负责人成老师又额外为我们工作队的师生们, 准备了更充足的防疫物资, KN95 口罩, 免洗凝胶等重要的防疫物资, 并一再嘱咐就辅员老师一定要注意做好师生们的自身安全。那个特殊的时期, 人们对疫情的了解不多, 用“谈疫色变”这个词一点都不过分。休息室保证一天三遍五遍消毒。我们的辅导员老师, 除了关注学员的工作质量, 更得要时刻关注学员的身心安全。工作间隙, 只要他们回到休息室, 就辅员老师就要督促他们及时消毒, 时刻做好个人卫生防护。

大家知道当时我们辅导员老师最担心的是什么呢? 我们最担心的是, 平时身体免疫能力最弱的学员兴和学员瑞。这两个家伙的身体素质有些差, 隔三差五发烧闹场小感冒是家常便饭。因为我们的工作场所是商场, 是大型的公共场所, 与济南最大的蔬菜批发市场相邻。因为一人发烧疑似感染者, 而整个商场不得不关门停业的例子当时有好几起出现过。当时真是捏着一把汗呐。真的要感谢天主的眷顾, 我们的小伙伴们冒着疫情风险, 早出晚归, 天天坚持来上班,



小夥伴們認真工作



大家都平平安安地过来了,没有一人出现感冒发烧的情况,没有一人因为交通不便而迟到。到六七月份,国内疫情形势好转,大家也养成了及时洗手,出门必须戴口罩的好习惯。大家在疫情中学会了更好地保护自己,学会了更好地照顾身边的小伙伴。也更加懂得了珍惜来之不易的工作机会。

全国被按下了暂停键,我的学习生活也受到了比较大的影响...

我每天都会做一个大致的计划,在这个计划的基础上会进行一定的调整,主要根据当天的突发状况和课程安排。人的大脑在长时间处理同一类型的信息时,效率会越来越低。集中精力长时间学习一两门功课和分别学习不同的学科,这其中的效果可能是非常不一样的。不仅在理科的思维训练当中,在平时的理解和记忆性的学习中也是一样。当你遇到暂时想不通的问题时,思维可能受到局限,这个时候也不妨看看其他学科,或是背背单词来缓解思维的困顿。因此在时间安排上,我更注重真正投入进去学习的时间,学不进去的时间段就适当放弃,因此学校的网课开始前会安排一段时间进行适应性学习,防止一起床昏昏欲睡就开始上网课的状况。计划上我的优先级一般是网课>复习>作业。

除阅读外,另一个重要的途径是听力。早上醒来,点开bbc,voa,TED进行泛听,期间可以自

由自在地做各种事情,尽自己所能去把握每一个主题,可以拓展自己视野,也可以打破中式学英语的闭环。词汇量较少时,可以选定一个主题,对这个主题的相关词汇相对熟悉的进行听力练习。想要挑战更高难度时,可以进行精听训练。选定一个节目中一节,听一遍,第二遍开始尝试速记将自己所听到的尽可能用符号的形式写下来,不知道用什么符号的话可以考虑去看看口译的符号,学着形势进行自创,记得太少的话,放慢播放速度或者多听几遍,最后尝试自己看笔记复述出来。对于英语学习来说,逃不开大量的单词背诵,如何对抗遗忘,也成了高效学习里的关键点之一。与记住相比,后期对抗遗忘似乎更令人苦恼。这个时期自信的心态最为重要。自我检测是对抗遗忘的好方法。

每天的运动也十分重要,因为适当的运动可以提高效率。下载一个keep,选择适合自己的难度,每天坚持。好的身体带来的不仅仅是清醒的头脑,更是加倍的精力。推荐进行核心力量训练或者是有氧运动,这两种运动亲测提升精力效果好。核心力量训练主要包括平板支撑,仰卧起坐,卷腹(分多种,可上keep了解),登山(难度较大)等,运动的时候可以测试一下自己平板支撑能做多长时间,一分钟能做多少个仰卧起坐,往后也可以此为指标来测定自己的精力状况。

(蒲公英仁愛助學金受惠學生楊鎮寧)



感謝函

尊敬的明愛基金會好：

「前人栽樹後人乘涼」身為這一代的泰北子弟，我們很榮幸同時心懷感激，讓我們這一群在外求學的學子們，能在異鄉受到貴單位的支持與照顧。非常感謝貴單位一直以來的協助與關懷，因為有您無私的幫助，我們才可以在這段求學的路上一帆風順，在為課業及打工之間少了一些掙扎，從而可以輕鬆的完成課業。將來也希望透過這樣的方式報答社會與幫助需要的人們。為表感謝所以寫了這份感謝卡作為小小的心意，望貴單位笑納。

楊若培 陳竹梅
楊宛純 楊廷利
熊思浩 楊路得
趙志強 吳奕廷
余玉嬌 黃泰宇
魏樹陽

建華高中學生敬上



資助泰北華校學生

民模仁愛小學

送呈：明愛會獎學金

尊敬的各位領導、各位老師大家好！

我們是民模仁愛小學的學生。今天是我们畢業的日子，除了感恩父母辛勤撫養與老師過去的教導以外，我們也要感謝社會大眾給我們的鼓勵，尤其是明愛會獎學金的領導和老師們的支持。

能夠憑借優異的成績獲得「明愛會獎學金」，我們感到十分榮幸。獲得明愛會獎學金對於我們是一種肯定，一種激勵，更是一種幫助。

現在我們已經小學畢業了，而且還想去大同深造，所以想問一問領導和老師們是否能繼續資助我們這樣貧困而好學的學生呢？若請求被批准了，我們會嚴格要求自己並努力學習，不會辜負各位領導、老師或父母對我們的期望。謝謝！

此致

敬禮

級任老師：劉婷婷

畢業生：李榮慧與趙飛飛

2021年4月11日

使命 Mission

同舟共濟 服務弱勢 點燃希望 以愛傳愛

Bringing Forth the Supporting Hands,
Empowering the Disadvantaged; Lighting Up
the Hope of Life, Passing On the Gift of Love!

愿景 Vision

本著天主教信仰，我們有義務將天賦的恩典，致力於服務他人，以彰顯祂的榮耀。

As Catholics, we believe that we are the stewards of God's gifts we've been blessed



北美仁愛基金

CSCNA CHARITY CORPS

PO Box 1055, Cupertino, CA 95015-1055 USA

Website: <http://cscnacc.org>

Email: cscnacc@yahoo.com

由北美華人天主教友義工發起成立於1999年，是美國國稅局認可的免稅非營利機構，目的為北美、中國大陸、台灣，以及海外各地的慈善公益服務專案，提供財力支援。服務項目包括：傳信、助學金、社會服務及青年領袖培育等四大領域。

[CSCNA CHARITY CORPS, INC.] (CSCNACC) is an IRS 501(c)(3) non-profit public charity. Based on Catholic principles, we seek to serve the underprivileged in North America, China, Taiwan, as well as other parts of the world by providing grants to local charitable service programs.

您的愛心捐款將發給抵稅收據。您的捐款可以通過支票, PayPal, 或 Zelle 來完成。

Your support and tax deductible donations will help us help the needy. You may send your Donation via mail, PayPal, or Zelle.