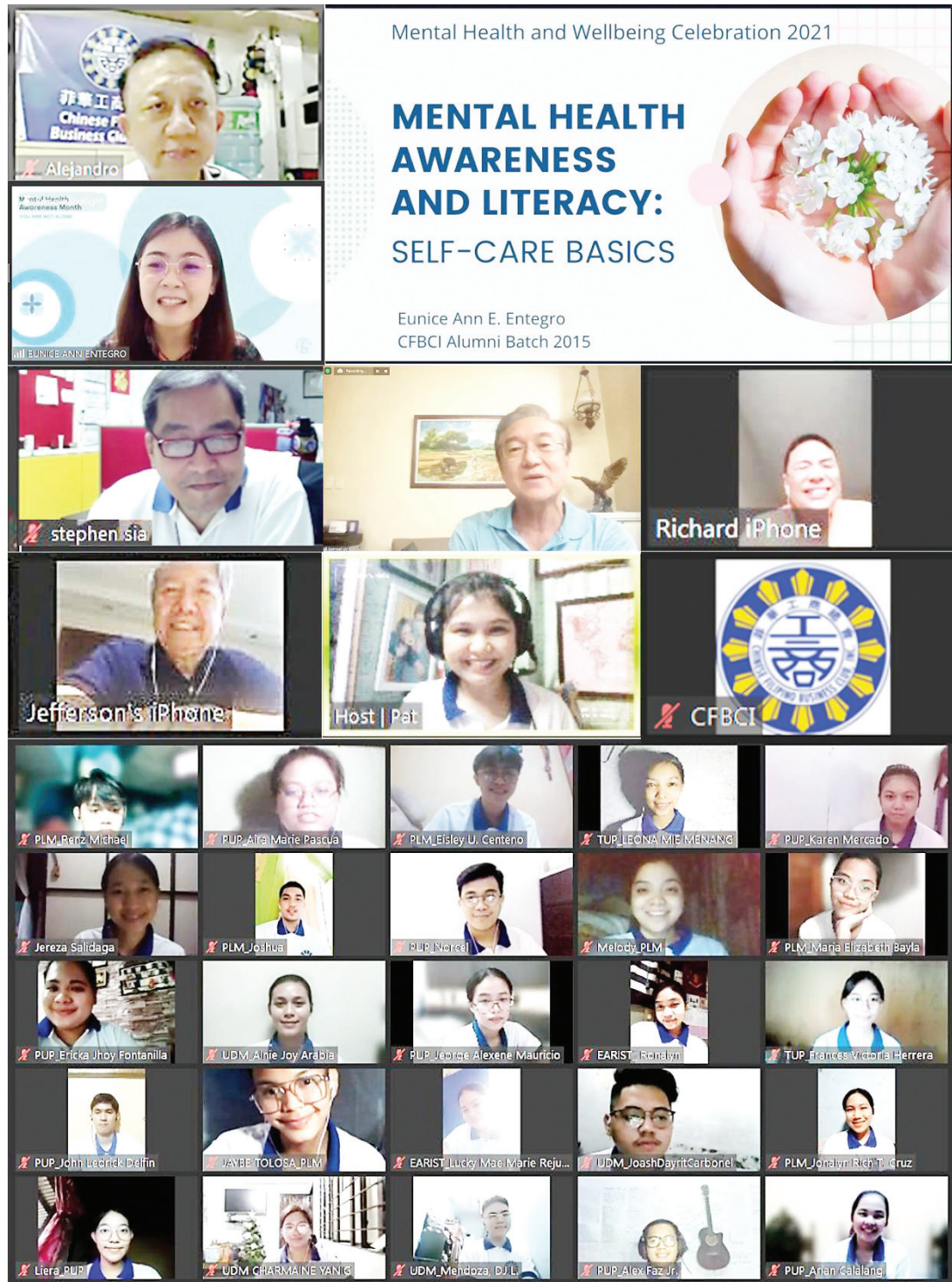




菲華工商總會舉辦修養講座 為受助生提升心理健康意識



圖片說明：上圖（左小圖上下）理事長許長安，主講人Ms. Eunice Ann Entegro學友；（右圖）當天的主題。第二排：（左起）謝國萬、黃書瑋、曾煥眉。第二排：張其安、主持人Ms. Patricia Anne Deinla。下圖：當天部分截屏。

菲華工商總會訊：本會於11月21日（星期日）下午2點為「點亮未來」大學教育方案受助生舉辦「人格修養」網上講座。共有98位受助生參加。除了物質上的支持，本會持續定期舉辦此活動來培養受助生們的道德和個人價值觀。當天出席的本會領導有：理事長許長安，執行副理事長謝國萬，副理事長黃書瑋，常務顧問曾煥眉及理事張其安。

講座會主持人Ms. Patricia Anne Deinla現就讀於菲律賓理工大學(PUP)三年級，主修廣播系。主講人是2015年以 MAGNA CUM LAUDE榮譽，畢業於菲律賓師範大學(PNU)主修教育系的Ms. Eunice Ann Entegro學友。

這次座談主題為：《心理健康意識和認知的基本自我護理》。Ms. Eunice Ann Entegro強調對心理健康這事情已經不在個人所能控制時，應該對外求助。她也指出大眾對心理健康的誤解，阻礙了求助治療。

Ms. Entegro解釋了對心理健康的5種誤解：不是只有心理有問題的人才需要找醫生。心理問題與心靈無關，不只是僅靠祈禱就行。心理病人具有暴力傾向，但實際上他們是十倍更能成為暴力受害者。我們對此問題無能為力，實際上我們應該尊重他們以及鼓勵他們求助於專業人士。Ms. Entegro給了3家免費提供諮詢和治療的心理健康護理機構的資料及聯繫方式。

Ms. Entegro解釋了我們心理健康的6個關鍵領域和可以提供幫助的有關軟件：身體健康（軟件：Aloe Bud），學業健康（軟件：

My Homework），財務健康（沒有軟件，但強調購物時認清是需要或想要，在預算內選擇吃有營養的食物，存錢），社會及文化健康（軟件：notOK），精神心理健康（軟件：Soulvana）。她最後強調我們應當對有心理問題的人保持一定的敏感度，避免表現得像專家，而是引導他們找專業人士來維護自己的心理健康。

在開放討論時學生們非常踴躍的參與互動，對某些問題如：憂鬱症、飲食失調、受到各種虐待等提出看法，並就如何對待有自殺傾向者或拒絕打開心扉的人這議題，受助生們也表達了他們的觀點。

本會的領導也提供了他們的看法和置評：曾煥眉常務顧問對受助生們強調：不管面對任何挑戰，一定要遠離毒品，因為那只會讓事情變得更糟糕。張其安常務顧問說，精神健康問題早在疫情前就存在了，只是疫情期間將這隱患突顯出來，我們不應該為此而感到壓力，而是趁此機會面對它和將其轉為正能量。

黃書瑋副理事長非常讚賞主講人Ms. Entegro的精細講解，他並對受助生表示，在沒有正當理由而缺席參與人格修養講座的學生將實行一擊政策(One Strike)，因為本會除了在教育上給予協助，辦此活動亦是為了塑造學生優良品格不可缺少的部分。缺席即表示對本會舉辦講座的不重視，不合格再接受本會栽培。講座歷時3個小時，於下午5時圓滿結束。

菲律賓豐山(蓮塘)同鄉會獻捐僑中 創立蔡永年助學基金

菲律賓僑中學院教育基金會訊：菲律賓豐山（蓮塘）同鄉會在理事長吳建榮先生的領導下向我院捐助助學金以紀念已故蔡永年老師，吳建榮理事長因家居外省 Davao，疫情階段不方便親臨，由執行副理事長蔡清池先生、副理事長蔡鑫鑫先生、秘書長蔡金鋒先生、諮詢委員蔡扶西先生和蔡科典先生代表該同鄉會，於11月17日下午3時，獻捐我院僑中學院教育基金會一百萬批索創立「菲律賓豐山(蓮塘)同鄉會蔡永年助學基金」。

我院校友會候任理事長、基金會常務董事施梓雲，校長黃婉蓉以及大學部總主任杜榮宗等代表接受捐款。蔡永年理事的家屬即大哥蔡嘉泰先生、二哥蔡嘉圳先生、妹妹蔡怡怡女士以及妹婿林敬源先生出席並見證捐款儀式。

我院校友會理事蔡永年校友于日前不幸病逝。他生前一直熱心服務于母校校友會，支持母校的各項工作，也積極活躍於同鄉會各項活動。蔡永年理事是一位平易近人、謙虛友善的人，在工作上勤懇懇懇、無私奉獻，深受大家的敬重！為紀念蔡永年宗親，

讓其熱愛母校、維護宗族、熱心奉獻教育的精神影響和帶動更多的後輩，豐山（蓮塘）同鄉會向我院教育基金會獻捐一百萬批索，創立了「菲律賓豐山(蓮塘)同鄉會蔡永年助學基金」，將用於支持我院的助學專案，幫助家境清寒的學子，專心向學。此舉意義重大！這是我院教育基金會獲得宗親會獻捐的一筆善款，也是一筆紀念我院已逝優秀校友的捐贈。

是日下午，「菲律賓豐山(蓮塘)同鄉會蔡永年助學基金」捐贈儀式在我院計順市大學部校區舉行。我院基金會領導、學校領導等代表向菲律賓豐山（蓮塘）同鄉會以及各位宗賢表達衷心的感謝！我院領導也簡單介紹了我院教育基金發起設立的緣由和發揮的重大作用。

對豐山（蓮塘）同鄉會各位代表在嚴峻的疫情下，熱心前來我院獻捐此筆助學基金深表感激！學校的發展始終離不開廣大校友和社會各界的關心和支援，學校的每一步發展都凝結著各級領導和菲華熱心人士的深情厚誼！



中國僑聯舉辦親情中華網上冬令營 華教中心歡迎菲華裔少兒報名參加

華教中心訊：中國僑聯主辦，黑龍江省僑聯、哈爾濱市僑聯承辦，佳音教育集團協辦的2021年「親情中華·為你讲故事」網上冬令營黑龍江哈爾濱營正式啟動，現委託本中心招生，即日起接受菲律賓全國各華校報名。

去年12月14日至28日，本中心協助黑龍江省僑聯承辦的「2020年親情中華網上冬令營」，取得了圓滿成功。來自大馬尼拉的僑中、計順菲華、基中，呂宋的蜂省大同、紅溪禮示培信，米沙鄢的怡朗華商等華校的學生參加了此次活動，本中心榮獲網上冬令營「優秀組織獎」，本中心交流部主任林有耐榮獲「海外優秀教師獎」。

本次網上冬令營的營期為12月24至明年1月7日，共15天；分為兒童組（6-13歲）和少年組（14-18歲）。歡迎熱愛學習、對中華文化感興趣、聽得懂普通話的華裔青少年積極報名參加。網上冬令營將以微信為建營方式，所有營員在微信群中參與冬令營活動。每個微信群的營員人數為40人，並設班主任1人、助手1人，負責營員管理和營務工作。

「親情中華」網上冬令營裏每天在線上推送的故事主要是從《西遊記》《三國演義》《三字經》《封神演義》《安全帥小隊》《荒野大冒險》《新黑貓警

長》《神奇圖書館》等120個故事中挑選部分新的系列故事；還有黑龍江特色等情況的視頻介紹。每個小故事都會配備小任務，有的小任務需要營員用手機錄製視頻，有的小任務需要營員在打卡小程序中寫下文字。營員也可以把精美的圖畫、文字、視頻或在家學習的照片發到群裏，承辦單位會把優秀作品剪輯成視頻集錦並撰寫宣傳稿件，再發回營員微信群中共同分享。

網上冬令營無需交費。報名日期由即日起至額滿為止（名額有限，先報先錄取），請與本中心交流部主任林有耐聯繫（82427860轉109或09176061220手機微信同號）。有意參加者可向所就讀的華校報名，各華校下載報名表格填寫完畢後，可通過微信將電子版上傳給林主任。

網上冬令營是中國僑聯冬令營相關活動的一種形式，也是「網上僑聯」的一部分，根據規定，營員不准在群裏發佈任何不相關的信息和資料。



菲律賓福建總商會 禮訪菲律賓計順市政府

菲律賓福建總商會訊：近日，總商會會長吳清泉先生率領常務副會長林連勝先生、秘書長吳肇新先生、副秘書長蔡良泉先生一行禮訪菲律賓計順市政府，得到副市長vice mayor Gian Sotto先生與多位官員的熱情接待，雙方舉行了愉快的交流。副市長說，他有很多總商會的商人朋友，也知道總商會在疫情期間對菲政府多個部門捐贈了大量的防疫物資，計順市是個大市，商業也很發達，歡迎各位商人來投資興業，也介紹了近期市政府的防疫工作；會長吳清泉先生介紹了總商會的歷史與近期的一些濟貧活動，也感謝計順市政府對在該市經商的商人們的支持，交流後，吳清泉會長代表本會捐贈一批防疫物資給予計順市政府，為政府部門防疫工作盡一份力。

