



同餐共享连系

新加坡卫理公会135周年
庆典活动由MWS带给您



“同餐, 共享, 连系” 外展活动举办指引



欢庆



主办单位



新加坡卫理公会关怀与外展机构

2020年是新加坡卫理公会成立的135周年。为纪念这里里程碑，MWS特地举办“同餐，共享，连系”活动，通过聚餐来祝福周遭社群。

“同餐，共享，连系”是今年卫理一条心的活动主题。

内容

用餐饮凝聚四方

01

您可以为社会带来改变！

02

什么是“同餐，共享，连系”？

03

步骤指南

04

附录A：可参见的清真餐饮服务商

06

附录B：志愿者指引

07

附录C：活动的必需品清单

09



用餐饮凝聚四方

上帝教导我们要爱人如己、照顾穷人。为了怜悯弱势群体，我们需要先了解他们，才能建立更深的认知与同理心。

“同餐，共享，连系”旨在减少不平等的感知，通过餐饮来连系感情。

- 根据美国的一项研究¹，一起用餐可大幅度改变人们的观念，减少不平等感知。有别于其他的社会场合，一同聚餐能提高人们对不同种族、性别和社会经济背景的社群的包容。

· 餐桌上的团契是基督徒属灵的操练。圣经中记载耶稣多次与普通人的外邦人、被赶散的人和穷人同餐。

¹:<https://www.theatlantic.com/health/archive/2014/07/the-importance-of-eating-together/374256/>

Alice Julier: Eating Together: Food, Friendship, and Inequality
<https://www.press.uillinois.edu/books/catalog/47tnp8rd9780252037634.html>

您可以为社会带来改变!



赋予贫困家庭健康饮食生活

许多人常常误解低收入家庭不重视健康饮食，事实是他们没有时间和财力这样做。我们可以与他们分享如何在预算有限的情况下准备健康饮食*，让他们从中受益。

建立更具包容性的社会文化

主动与低收入家庭建立亲善关系。当我们采取行动去努力了解他们的情况时，他们会看到我们是真正地关心并重视他们的需要和所面临的挑战。

筹集\$135万减少低收入家庭对财务状况的焦虑

研究显示，债务会降低贫困人士的认知功能，并影响他们做出良好决策的能力。因此，所筹集到的资金将用于祝福为每日生活费用烦恼的家庭。这项经济援助将在一年内分成四个批次发放出去。

浏览www.mws.sg 以更加了解MWS如何为弱势群体和面临困境的人服务。

什么是“同餐, 共享, 连系”?

“同餐, 共享, 连系”提供了一个平台, 让卫理公会的教友可以与低收入家庭一起用餐建立连系。在这里, 人们可以连系, 庆祝和祝福他人; 人与人之间可以敞开心灵以及恢复和谐。

我们需要您的支持!

1. 自己主动或通过教会与低收入家庭建立亲善关系
2. 邀请他们一同来您自己的家、教会或是MWS中心聚餐
3. 根据“简易营养 - 健康家庭便饭”食谱书中的健康简单食谱准备菜肴
4. 为\$135万的财务援助目标捐款

新加坡卫理公会总议会
基督徒妇女服务会的

*“SIMPLY GOOD - HEALTHY
FAMILY MEALS”

- 食谱 -

- 鼓励举办者使用本书的食谱
- 每本的最低捐款为\$10
- 英语、华语、马来语或淡米尔语
- 收为己用或赠送给低收入家庭
- 可通过MWS或您的教会获得

此食谱书是由新加坡卫理公会总议会基督徒妇女服务会 (GC WSCS) 特别为新加坡卫理公会的135周年庆而编制的。

我们只需要您2小时的时间和浓浓的爱心

- 亲善员用30分钟的时间来展示“简易营养 - 健康家庭便饭”食谱书中的菜肴
- 用30分钟的时间与低收入家庭一起准备食材与烹饪
- 用1小时一起同餐、共享、连系!



请扫描二维码
以查看“同餐,
共享, 连系”
的视频。

有关更多详细信息, 请参考
以下的步骤指南。

步骤指南

第一步：决定聚餐的地点、日期与时间

第二步：寻找低收入家庭*

第三步：向这些家庭介绍“同餐，共享，连系”活动，同时招募亲善员

第四步：寻找赞助人士

第五步：选择并指定一家清真餐饮服务商

第六步：向亲善员讲解此活动

第七步：设置和物流

第八步：按照活动安排进行“同餐，共享，连系”活动

第九步：在社交媒体平台上分享活动的点滴

*如果您是在MWS中心举办“同餐，共享，连系”活动的话，请跳过第二步。

第一步：决定聚餐的地点、日期与时间

- 您的住家
- 您的教堂或是属于教会的地方
- MWS中心
- 公众场所(如社区中心或是政府组屋的公用地方)*

*请记得预订场地

第二步：寻找低收入家庭*

先确定您要邀请的低收入家庭，并使用提供的邀请卡来邀请他们出席活动。您可以从此网页下载更多副本：<https://thegivingmethodist.sg/feat-share-connect/>。

您可以用以下的建议来寻找低收入家庭：

- 事先预备好几个开场白。请参见附录B：**互动技巧**以获取建议。
- 在您邻里的租赁组屋区或2到3房式的政府组屋区挨家挨户地邀请人们出席。
- 邀请您自己或在教会认识的低收入家庭

出席活动。他们可以是教会成员、邻居、朋友或同事。

*如果您是在MWS中心举办“同餐，共享，连系”活动的话，请跳过第二步。

第三步：向这些家庭介绍“同餐，共享，连系”活动，同时去招募亲善员

您可以从您的教会中招募亲善员。建议比率为是每1个亲善员招待3名受益者。

您也可以演示与讨论“简易营养 - 健康家庭便饭”食谱书中的菜肴。

建议示范者和亲善员参加为期1天的**卫生和餐饮安全课程**。浏览SkillsFuture网站以了解更多详情：<http://bit.ly/skillsf>

您可从MWS获取宣传材料。

第四步：寻找赞助人士

在收集整理您先前邀请的亲善员和低收入家庭的回复的同时，请开始寻找赞助者来支付食品和礼品包(可选)的费用。

礼品包里的赠品可包括

- 饮料包
- 谷物类食品
- 饼干
- 任何其他健康的干粮

只需最低\$10的捐款就能得到一本“简易营养 - 健康家庭便饭”食谱书，赠送给我们的受益者。

所有收益将用于援助1,000户低收入家庭。

请注意，食物费用将由作为组织者的您或教堂承担。

第五步：选择并指定一家清真餐饮服务商亲善员

“简易营养 - 健康家庭便饭”食谱书中的菜肴示范只限于用于呈现和品尝。

超过30人的聚餐必须由合格的餐饮服务商提供。

- 在与穆斯林同胞们聚餐时，请聘用经过认证的清真餐饮服务商。请参见附录A中所提供的餐饮服务商。

第六步：向亲善员讲解此活动

请参阅附录B中的一些指导方针和简单的交流技巧，以确保您的亲善员和来宾们能有充满意义且愉快的体验。

第七步：设置和物流

建议的设置附录C中。

请注意，聚餐的主办方需提供所有食材、电磁炉灶台、炊具和餐具（包括在MWS中心举办的聚餐）。

第八步：按照活动安排进行“同餐，共享，连系”活动

在用餐当天，请记得：

- 穿上专门为亲善员设计的围裙。

- 在活动现场的几个显眼位置显示此媒体同意通知。您可从 <https://thegivingmethodist.sg/eat-share-connect/> 下载。

第九步：在社交媒体平台上分享活动的点滴

在各社交媒体平台分享您的经验和照片，并加上#thegivingmethodist #eatshareconnect2020 主题标签，以鼓励其他人加入此活动。

请通过tgm@mws.sg与我们分享您的照片，视频和见证！请记得您所分享的照片，视频和见证可能会被MWS当作未来的宣传和传播材料使用。



12 耶稣又对请他的人说：你摆设午饭或晚饭，不要请你的朋友、弟兄、亲属，和富足的邻舍，恐怕他们也请你，你就得了报答。¹³你摆设筵席，倒要请那贫穷的、残废的、瘸腿的、瞎眼的，你就有福了！¹⁴因为他们没有甚麽可报答你。到义人复活的时候，你要得着报答。

路加福音14:12-14 (CUVS)

附录A: 可参见的清真餐饮服务商

Elsie's Kitchen

 <https://www.elsiekitchen.com.sg>

 6288 4457

House of Catering

 <https://www.houseofcatering.com.sg>

 6815 9119

Kampong Group

 <https://www.kampong.sg>

 6100 3663

Select Catering

 <https://www.selectcatering.com.sg>

 6852 3333

DeliHub Catering

 <https://www.delihub.com.sg/home>

 6515 0020

附录B: 志愿者指引

应当

- 穿着得体, 以免来宾们尴尬。服装要干净整洁, 不含具有冒犯性的广告、文字或图案。请避免穿着过于暴露或性感。
- 避免任何亵渎和侮辱自己和他人的语言和破坏性行为。
- 对所接收到的所有信息一概严格保密。
- 在拍摄任何照片或视频之前, 请征得MWS中心工作人员(如果在MWS中心进行聚餐)或您来宾们的许可。在拍摄MWS受益者的照片时:
 - ◇ 除非获得MWS的明确许可, 否则照片或视频中所显示的受益者不得超过他们的面部轮廓。
 - ◇ 如未经MWS的书面同意和批准, 不得发布照片或视频(印刷或电子形式的)。已获得同意的, 则必须向MWS及受益者提供所同意的照片或视频的副本或网址。
 - ◇ 如果您担任我们的志愿者, 这表示您同意让MWS使用您在志愿服务时被捕获的所有照片或视频。如果您想要收藏您的活动照片, MWS会尝试协助您。

不应当

- 请勿赠送来宾们现金或是贵重物品。您可以在聚餐结束后赠送为他们预备好的礼品包。礼品包里可以包含饮料袋和饼干等。
- 请勿提供来宾任何药物、保健品或滋补品。

互动技巧

邀请

- 自我介绍
- 分享有关“同餐, 共享, 连系”活动的信息
- 使用邀请卡邀请来宾参加活动
- 更好地了解您的来宾们。询问他们的饮食偏好或限制
- 提供联系电话和前往活动现场的指示
- 活动开始前三天向您的来宾们发送提醒(可选)

肢体语言与互动

- 选择让双方舒适的角度和距离就坐
- 避开任何不信任或让人分心的姿势(例如将双臂交叉在胸前、在说话时经常将视线移开、经常检查时间、坐立不安、抖脚等)
- 稍微向对方倾斜, 保持放松但专心的姿势
- 专心聆听
- 保持目光接触
- 静候他人的答复
- 避免在交流过程中使用移动设备

尊重与信任

- 面对着面说话
- 要有同理心,避免论断他人
- 不强迫他人接受您对他们的决定和行动的看法
- 勤发问,避免假设,给予他人足够的尊重和控制权
- 在发表任何意见时要顾及他人的感受
- 为他人提供分享的空间
- 尊重来宾们的宗教、种族、语言和文化
- 像对待朋友/家人一样对待来宾们

交流过程

- 分享您的爱好或兴趣,如烹饪、音乐、旅行、食物或饮料
- 讨论本地或国际新闻
- 分享家中的一些照片和装饰品(如果是在您的家里聚餐)
- 与来宾们进行各类的社交活动,如卡拉OK、棋类游戏、阅读报刊或杂志、手工
- 不涉及私人课题,例如家族史、财务背景或婚姻状况

- 每况愈下的健康状况
 - ◆ 感官退化,尤其是听觉和视觉
 - ◆ 身体上和/或精神上的疾病或障碍
- 恐惧
 - ◆ 丧失控制权
 - ◆ 依赖他人
 - ◆ 跌倒和受伤
 - ◆ 老化
 - ◆ 死亡
 - ◆ 被遗弃
 - ◆ 没有足够的金钱
 - ◆ 生活上的改变
 - ◆ 疾病
 - ◆ 孤独寂寞
- 其他问题
 - ◆ 担心被他人利用
 - ◆ 丧失尊严
 - ◆ 与家人分离
 - ◆ 成为罪犯的目标
 - ◆ 成为虐待的目标
 - ◆ 成为报复的目标

这些丧失和恐惧可能导致沮丧和/或偏执的思维。当我们与受益者建立个人关系时,我们应该要建立信任与安全感

受益者所面临的问题和挑战

如果您要在MWS中心举办“同餐,共享,连系”活动,您将遇到我们的一些年长受益者。知道受益者面临的问题和挑战将使您更了解他们并建立更亲密的友谊。

年长者所面临的问题和挑战:

- 丧失
 - ◆ 自尊和地位
 - ◆ 个人损失
 - 家人、朋友和社交互动
 - 房屋和财产
 - 熟悉的环境
 - 工作和收入
 - ◆ 丧失独立性
 - 一些年长者可能需要更多的帮助来处理日常生活的事宜和抉择。
 - ◆ 失去控制权
 - 日常生活的决策
 - 与健康有关的事项

附录C: 活动的必需品清单

“同餐, 共享, 连系”活动的必需品清单

- 邀请卡
- 宣传材料
- 对话开场白
- 礼品包(可选, 自费)
- 简易营养 - 健康家庭便饭”食谱书(随捐款附送)
- 为期1天的卫生和餐饮安全认证课程(推荐)
- 食材
- 炊具和饮食用具
- 清真餐饮服务商
- 亲善员的围裙
- 展示在活动现场的媒体同意通知

设置推荐

根据所选场地的大小/形状和来宾们的数量, 场地设置可能会有所不同。但是, 请注意以下设置事项:

- 媒体同意通知应放置在所有来宾们都可以看见的显眼位置。
- 烹饪示范员应该站在易于让来宾们看见的位置。

亲善员和受益者的比例

(我们建议1名亲善员不应负责招待超过3名受益者)

如果您要在MWS中心举办“同餐, 共享, 连系”活动:

1. 简易营养 - 健康家庭便饭”食谱书中选择您的食谱。
2. 我们的中心人员将与您协调以下细节:
 - 所需的设备/用具(根据中心所拥有的设备)
 - 所需的食材(我们的一些中心可能已拥有食谱中所需要的调味品)
 - 您想要进行互动的受益者的类型。由于各中心的受益者各不相同, 中心的员工将就您所选的中心的受益者可以进行的活动向您提供建

议, 例如切菜和混拌食材等。

- 体弱的年长者需要食物具有一定的大小(小块)和质地(无骨头, 容易吞咽), 以便更容易, 安全地摄取。
3. 我们建议分配更多的时间来准备食材, 尤其是受邀的来宾数量较多的情况。一般上我们建议:
 - 20分钟 - 聚餐前的食材准备(肉类的切割或清洗)(*仅限志愿者)
 - 30分钟 - 简短的欢迎和烹饪示范(可选)
 - 20分钟 - 其他食材准备(例如切菜、预备调味品和其他食材)
 - 20分钟 - 烹饪时间
 - 30分钟 - 一起吃饭
 - 20分钟 - 清理工作

注意: 准备时间将因所选的食谱而异。请合理地分配时间。

1个聚餐活动估计需要2 - 2.5个小时, 包括准备和清理工作。

4. 根据我们所收到的反馈, 采用较多西式食材(例如蒸粗麦粉和藜麦)的食谱不太受我们中心的年长者欢迎。
5. 请提醒您的志愿者对食谱要保持适当的灵活性。有烹饪经验的受益者可能希望为菜肴添加自己的特色。尽管我们确实希望通过食谱书中的食谱来促进健康饮食, 但我们真正要在“同餐, 共享, 连系”活动中强调的是同餐所能带来的社会连系!

