

■러브 토론토 카톡 기도후원자 모집.....

러브 토론토 사역은 여러 자원 봉사자들의 아낌 없는 섬김으로 한인사회를 섬겨나가는 community outreach 사역입니다. 하루하루 바쁜 삶을 살아가는 현대인들에게 자신의 시간을 내어서 자원하여 봉사하는 것이 쉬운일이 아님을 우리 모두 알고 있습니다. 그러기에 이 분들을 위한 끊임없는 기도의 후원이 필요하다고 생각합니다.

러브 토론토를 찾는 한인들은 대부분 신체적인 또는 정신적인 건강상의 문제 또는 법률적인 문제로 도움을 받고자 하는 분들입니다. 러브 토론토에 찾아오시는 모든 분들의 애로 사항을 듣고 해결하려고 도움을 드릴려고 애쓰고 있지만 때로는 저희들의 힘으로 다 도와드리지 못하는 경우도 많이 있습니다.

그래서 저희는 여러 성도님들을 기도 후원의 자리로 초대하고자 합니다. 저희가 하는 사역과 도움을 찾아 오시는 분들을 위해 기도의 후원자로서 같은 문제를 안고 같이 기도해 주실분들을 초대합니다.

교회에서 모여서 기도하는 것이 아니라, 카톡방을 통해 올라오는 기도요청 제목을 붙잡고 그때마다 계신 자리에서 함께 기도해 주시면 됩니다.

이 사업을 만들고 이끌어 가시는 분이 하나님인 것을 믿기에 함께 해 주실 여러분의 기도의 능력을 믿습니다.

우리가 다 알지 못하는 곳에서 아파하며 도움을 필요로하는 우리의 동포, 우리의 이웃을 위해 함께 기도하시지 않으시렵니까?

카톡 기도후원을 원하시는 분은 647-992-4301 로 문자를 남겨주시기 바랍니다.(선착순 20 명 제한)

■러브 토론토 사무실 개원 예배.....

2016년 6월 25일 오후 2시에 러브 토론토 사무실 개원 예배를 드립니다. 공간이 넉넉하지 못하여 모든 성도님들을 초대하지 못하는 점 양해해 주시길 부탁드립니다.

제 1 회 직장인(경영인)을 위한 스트레스 관리와 자기치유

- 이완, 심상, 인지, 행동을 이용한 총체적 접근법 -

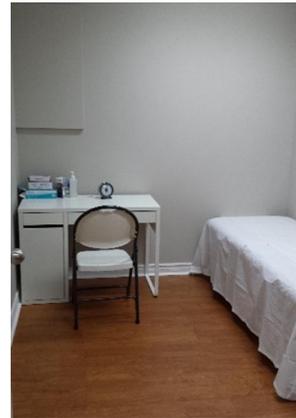
2016년 6월 23일 - 7월 28일(6주과정), 매주 목요일 오후 6시-9시

예약/접수/문의: 사무실 647-346-5688 (월, 화, 목, 금 오전 9시 - 오후 2시)

이메일 lovetoronto.office@gmail.com

LOVE TORONTO 사역안내 및 보고

■의료보험이 없는 한인들을 위한 진료 시작.....



지난 5 월에는 가정의, 전문의, 방사선과의와 함께 의료보험이 없는 한인들을 위한 진료 서비스가 본격적으로 시작하였습니다. 매주 토요일 오전에 진료의들이 두시간 동안 시간을 내어 주셔서 지난 5 월에는 11 명의 한인들이 진료 혜택을 받았습니다.

러브 토론토 의료진을 통해서 진료를 받으신 분들의 사례를 보면, 잠시 가족을 방문 중에 몸이 편찮으신 분, 가족 방문 중에 처방약이 필요하신 분이 많으셨고, 학교 졸업 후 취업중이지만 Full time job 이 아니어서 OHIP 에 가입하지 못하신 분도 계셨습니다.

다녀가신 환자들 모두 이런 진료 서비스와 수고해주신 의사 선생님께 한결 같은 감사를 표시하셨습니다. 앞으로도 진료받기에 어려운 상황에 처한 많은 한인들에게 유익한 의료서비스를 제공할 수 있게 되기를 바라며 다시 한번 수고해 주신 이승준, 이상오, 김태경, 김도현 선생님께 감사 드립니다.

■정신건강상담.....

토론토 대학에서 박사학위를 취득하시고, 온타리오주 등록 심리학자이시며, 경북대학교 정년퇴임 교수이신 김보경 박사님께서 상담으로 봉사해주십니다. 지금까지 많은 분들이 상담을 받으셨고, 현재 장기적으로 상담과 훈련을 받으시는 분도 계십니다. 개인의 성격 문제, 직장의 스트레스, 부부문제, 자녀문제 등 많은 분들이 다양한 문제들을 가지고 찾아 오셔서 박사님과 상담을 통해 도움을 받고 계십니다.

상담시간은 **월요일에서 토요일까지 오후 1 시에서 5 시까지** 가능하며 사무실을 통해 전화 또는 이메일 예약이 가능 합니다.

박사님께서서는 특히 다음과 같은 상담분야에 많은 경력과 경험을 갖고 계십니다.

상담방법과 영역: 학습원리를 적용한 행동수정 및 자기- 지시의 변화

1. 이민 생활에서 오는 스트레스 관리 및 자기치유
2. 아동/청소년 친사회행동기술 및 수행력 극대화 훈련
3. 부모 (자녀) 교육

■법률상담.....

많은 법률 상담 문의에 더 효과적인 상담 서비스를 제공하기 위해 조재현 변호사를 중심으로 Law School students 의 도움을 받아 상담팀을 구성하고 있습니다. 저희 법률상담 서비스를 통하여 모든 분의 case 에 모든 답을 드릴 수는 없을지라도, 그에 관한 정보와 그 문제를 해결할 수 있는 방법의 제시 등 좀 더 효과적인 상담 서비스를 제공하기 위해 계속 연구, 노력해 나갈 것입니다.

현재 저희 법률 상담 서비스에서 제공할 수 있는 상담분야는 다음과 같습니다.

- Small Claim Court (info only)
- Family Law (info only)
- Criminal Law (info only)
- Land Tenancy Board
- Immigration (info only)

자원봉사자 모집

■Adult Day Program 봉사자 모집

9 월에 개원할 Adult Day Program 을 위해 수고해주실 봉사자를 모집합니다.

- **데이 프로그램 운영시간:** 매주 화요일, 금요일 오전 8:30 - 오후 4 시
- **점심식사 도움이:** 점심 Serving 및 뒷정리 오전 11:30 - 오후 2 시
점심 식사는 캐터링을 하므로 주방에서 음식을 만들지는 않습니다. 배달된 음식들을 준비하여서 서빙하고 식사가 끝나면 뒷정리해 주시면 됩니다.
- **프로그램 도움이:** 오전 9 시 - 오후 2 시
데이프로그램에서 직원들이 senior 들과 함께 프로그램을 진행할 때 몸이 불편하신 분들이 프로그램에 잘 참여하실 수 있도록 도와드리는 일입니다.
- **운전봉사:** 오전 8:30-9:30 사이에 1 회, 오후 2 시-6 시 사이에 1 회

봉사자들은 일주일에 하루 또는 이틀 봉사를 선택할 수 있으며, 다음과 같은 조건이 요구됩니다.

- 1 년 약정 가능
- Police check (Volunteer work) 제출가능 - 신청비 자부담
- Police check 신청하실 때 CHATS 로부터 추천서를 받아가시면 비용을 절약하실 수 있습니다.

■간호 봉사자 모집: 토요일 진료(오전 10-12 시)를 위한 준비 작업 및 진료 보조해 주실분을 찾습니다. 주어진 스케줄 중에서 가능하신 시간을 선택하셔서 봉사하실 수 있습니다. 관심이 있으신 분은 사무간사에게 문의 부탁드립니다. 지난 달에는 강미리 간호사님께서 수고해 주셨습니다.

■사무 봉사자 모집: 러브 토론토 행정업무를 도와주실 분을 찾습니다. 사무 간사의 업무시간 외 또는 부재시의 업무 대행에 관심이 있으신 분은 문의 부탁드립니다. 현재 유희선 집사님께서 잘 도와주시고 계신데, 7 월에 한국을 방문하실 계획이십니다.

■법정 통역 봉사자 모집: 러브 토론토 Legal Aid Service 를 통해 법정 소송이 진행될 때 의뢰인의 통역에 경험과 관심이 있으신 분은 문의 부탁드립니다. 지난 달에는 박창호 집사님께서 출입국관리소에서 난민신청 거절된 분을 위해서 통역봉사 해주셨습니다.

■번역 봉사자 모집: 자녀들이 출가하여 혼자 사시는 어르신 댁으로 배달되는 공문서 중에 때로는 그 내용을 정확히 이해하기 어려운 문서들이 있습니다. 이런 문서들을 해석해 주고, 이 문서를 어디서, 어떻게 처리해야하는지 기본적인 정보를 알려드리는 서비스를 매달 한두번 정도 할려고 합니다. 이 사역에 관심이 있으신 분은 러브 토론토 사무간사에게 연락주시기 바랍니다.

■말벗 봉사자 모집: 김준영 집사님께서 근무하시는 Bayview Extencicare (Bayview Ave.와 Cummer Ave.에 위치)에 80 대, 90 대 할머니 두 분이 머물고 계십니다. 하루 한시간 정도 시간 내셔서 말벗을 해 주시길 원하시는 분은 김준영 집사님께 연락해 주시길 부탁드립니다. (647-987-1417)

전문가 사역 봉사자 모집

러브 토론토에서 진행 중인 사역의 많은 부분은 전문가들의 헌신으로 이루어지고 있습니다. 이 사역에 함께 참여할 더 많은 동역자들이 계시면 좋겠습니다. 이 사역에 관심이 있으시면 사무간사 또는 담당 목사님께 문의해 주시기 부탁드립니다.

- 의사, 간호사, 변호사(Law school student), 정신상담자

제 1 회 : Six Thursdays Workshop @ Love Toronto

직장인(경영인)을 위한 스트레스 관리와 자기치유

- 이완, 심상, 인지, 행동을 이용한 총체적 접근법 -



직장 동료 또는 거래처 직원과 대화할 때 갑자기 화가나고 심지어 버럭 소리지르는 자신을 발견하고 놀라신 경험이 있으신가요?

안식의 공간인 집에 있는데도 다 끝내지 못한 일을 계속해야 할 것같이 불안하고, 사랑하는 가족과 대화하는데도 괜히 짜증이 나고, 특별한 병이 없는데도 계속 무기력하고 소화기능이 떨어지는 것 같은 경험이 있으신가요?

“스트레스”가 만병의 원인이라는 말도 이젠 너무 많이 들어서 지겨울 정도인데도 그 스트레스에서 해방될 수 없는 것은 왜 그럴까요?

이 문제에 관해 오랫동안 연구하시고 동서양의 여러가지 학술적, 종교적 수련법을 토대로 완성한 “자기 관리 및 자기 치유법”을 개발하신 김보경 박사와 함께하는 6 주간의 특별한 여정으로 여러분을 초대합니다.

이 여정을 통해 여러분은 자신의 내면과 자신의 환경을 둘러볼 기회를 가지실 것입니다. 그리고 마침내 여러분을 힘들게 하는 것도 그리고 그것으로부터 여러분을 자유롭게 해줄 방법도 여러분의 내면에 있다는 것을 발견하게 될 것입니다.

박사와 함께 호흡하며 대화하며, 같이 참여한 분들과 함께 유사한 경험을 나누면서 여러분은 마침내 스트레스라는 말에조차도 더 이상 스트레스 받지 않는 자유의 길을 발견하게 되실 것입니다. 이 자유를 향한 여정에 함께 동참하지 않으시겠습니까?

강사 : 김보경 박사.....

토론토대학교 철학박사 (특수교육 전공, 정신의학 부전공)
온타리오주 등록 심리학자
온타리오주 보건부 Penetang Mental Health Centre 심리학자(20년 근무)
대전과학기술원 초빙교수, 한국상담학회 수련감독 전문상담사
경북대학교 심리상담학과 정년퇴임교수, 현 Love Toronto 개인상담 담당



Workshop 내용.....

■ Thursday ONE: 이완은 스트레스 관리와 자기치유의 핵심조건

“몸과 마음은 항상 병행한다.” 고른 숨 쉬는 법과 점진적 근육이완법

■ Thursday TWO: 심상을 이용한 자기치유

“뇌는 실제와 심상을 구분하지 못한다.” 이완/치유심상, Placebo 효과, 치유심상 만들기

■ Thursday THREE: 인지적 균형

“내적 대화는 현실경험을 결정한다.” 신념의 위력, 인지-행동치료

■ Thursday FOUR: 자녀 행동변화를 위한 ABC

“행동은 반드시 법칙을 따라 일어난다.” 바람직한 행동을 증가시키고 유지하게 하는 과학적 전략

■ Thursday FIVE: Type A 행동과 심장질환

“당신의 행동은 Type A 에 속하는가?” 심장을 보호하면서도 수행능력을 극대화하는 비결



■ Thursday SIX: 총정리 - 자기치유의 이면, 총체성의 창조

“건강은 몸, 마음, 영적/철학적 의식의 통합에 있다.” 유기체로 비유되는사회/우주

기 간: 2016년 6월 23일 - 7월 28일(6주 과정), 매주 목요일 오후 6시-9시
장 소: 러브토론토 사무실(5803 Yonge Street, 2층 104호)
대 상: 전문직에 종사하는 경영인 또는 직장인 남녀
참가인원: 25명 제한, 전화 또는 이메일로 신청
준비물: 필기 도구, 편안한 활동복 또는 운동복 착용
수료증: Workshop에 빠지지 않고 참석한 분들에게 수료증 증정
참가비: 30불(교재비, 간식비 등 포함)
참가문의: 647-346-5688, lovetoronto.office@gmail.com

제 1 회 : Six Thursdays Workshop @ Love Toronto

직장인(경영인)을 위한 스트레스 관리와 자기치유

- 이완, 심상, 인지, 행동을 이용한 총체적 접근법 -



직장 동료 또는 거래처 직원과 대화할 때 갑자기 화가나고 심지어 버럭 소리지르는 자신을 발견하고 놀라신 경험이 있으신가요?

안식의 공간인 집에 있는데도 다 끝내지 못한 일을 계속해야 할 것같이 불안하고, 사랑하는 가족과 대화하는데도 괜히 짜증이 나고, 특별한 병이 없는데도 계속 무기력하고 소화기능이 떨어지는 것 같은 경험이 있으신가요?

“스트레스”가 만병의 원인이라는 말도 이젠 너무 많이 들어서 지겨울 정도인데도 그 스트레스에서 해방될 수 없는 것은 왜 그럴까요?

이 문제에 관해 오랫동안 연구하시고 동서양의 여러가지 학술적, 종교적 수련법을 토대로 완성한 “자기 관리 및 자기 치유법”을 개발하신 김보경 박사와 함께하는 6 주간의 특별한 여정으로 여러분을 초대합니다.

이 여정을 통해 여러분은 자신의 내면과 자신의 환경을 둘러볼 기회를 가지실 것입니다. 그리고 마침내 여러분을 힘들게 하는 것도 그리고 그것으로부터 여러분을 자유롭게 해줄 방법도 여러분의 내면에 있다는 것을 발견하게 될 것입니다.

박사와 함께 호흡하며 대화하며, 같이 참여한 분들과 함께 유사한 경험을 나누면서 여러분은 마침내 스트레스라는 말에조차도 더 이상 스트레스 받지 않는 자유의 길을 발견하게 되실 것입니다. 이 자유를 향한 여정에 함께 동참하지 않으시겠습니까?

강사 : 김보경 박사.....

토론토대학교 철학박사 (특수교육 전공, 정신의학 부전공)
 온타리오주 등록 심리학자
 온타리오주 보건부 Penetang Mental Health Centre 심리학자(20년 근무)
 대전과학기술원 초빙교수, 한국상담학회 수련감독 전문상담사
 경북대학교 심리상담학과 정년퇴임교수, 현 Love Toronto 개인상담 담당



Workshop 내용.....

- Thursday ONE: 이완은 스트레스 관리와 자기치유의 핵심조건**
 “몸과 마음은 항상 병행한다.” 고른 숨 쉬는 법과 점진적 근육이완법
- Thursday TWO: 심상을 이용한 자기치유**
 “뇌는 실제와 심상을 구분하지 못한다.” 이완/치유심상, Placebo 효과, 치유심상 만들기
- Thursday THREE: 인지적 균형**
 “내적 대화는 현실경험을 결정한다.” 신념의 위력, 인지-행동치료
- Thursday FOUR: 자녀 행동변화를 위한 ABC**
 “행동은 반드시 법칙을 따라 일어난다.” 바람직한 행동을 증가시키고 유지하게 하는 과학적 전략
- Thursday FIVE: Type A 행동과 심장질환**
 “당신의 행동은 Type A 에 속하는가?” 심장을 보호하면서도 수행능력을 극대화하는 비결
- Thursday SIX: 총정리 - 자기치유의 이면, 총체성의 창조**
 “건강은 몸, 마음, 영적/철학적 의식의 통합에 있다.” 유기체로 비유되는사회/우주



기 간: 2016년 6월 23일 - 7월 28일(6주 과정), 매주 목요일 오후 6시-9시
장 소: 러브토론토 사무실(5803 Yonge Street, 2층 104호)
대 상: 전문직에 종사하는 경영인 또는 직장인 남녀
참가인원: 25명 제한, 전화 또는 이메일로 신청
준비물: 필기 도구, 편안한 활동복 또는 운동복 착용
수료증: Workshop에 빠지지 않고 참석한 분들에게 수료증 증정
참가비: 30불(교재비, 간식비 등 포함)
참가문의: 647-346-5688, lovetoronto.office@gmail.com