



足球佈道



■張展昭弟兄
錦上生命堂

主題分享

延展、交棒、傳承

「少林功夫醒（好好嘢）、少林功夫勁（係好勁）……」電影《少林足球》裡，主角阿星為要將少林功夫發揚光大，聯同大師兄以「少林功夫加唱歌跳舞」作為宣傳。滿腔熱誠的阿星，在失敗過後仍然鏗而不捨地尋找方向，要將少林功夫發揚光大。

既然少林功夫可以加上唱歌跳舞，那基督信仰加上足球運動又如何？基督信仰不像少林武功有外顯的形象（武打招式），卻有「內功心法」——基督徒的大誠命，「『……你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主——你的上帝。』第二是：『要愛鄰如己』……。」（可十二30上-31上）大誠命對基督徒來說尤其重要，在現實生活中，如何能讓人看見我們是愛上帝、愛人的群體呢？如何能在充滿衝突的球場上實踐這真理？

「球場如戰場」是踢足球者的老生常談，每一次攔截、每一個身體碰撞、每一輪攻勢都有機會釀成衝突。兩軍對壘，必定是為了勝利而戰。當大家眼中只有勝敗，便很容易忽略了其他事情。在熱血緊張的比賽中，作出每個決定都只有一兩秒的時間，一場五十分鐘的比賽中，球員們都全情投入，愛上帝、愛人似乎只是空談。但事實亦不然，當我們有了基督徒的身分，每一刻謹記主耶穌的教誨，在每一個場景我們仍能作耶穌的見證。今屆聯賽比賽裡，亦能看見大家互愛的景象。大家在公平的環境下作賽、遵守球例、照顧受傷球員、各隊互相交流。我們的信仰不是叫我們放棄勝負得失，而是叫我們在基督的愛裡，在尊重互愛的氣氛下，追求實在的勝利。

「你們是世上的光。城造在山上是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，而是放在燈臺上，就照亮一家的人。」（太五14-15）少林足球隊最後勝出了激烈的一仗，成功將少林功夫傳遍地球。教會足球隊是沒辦法透過勝出比賽而把基督信仰傳遍地極，惟有我們每一位不亢不卑的把主耶穌的教導一一實踐，讓人看見我們在衝突重重、艱難的足球場上仍能堅守信仰，成為見證。 ELCHK

提要：
我讀·故我知——
要健康，要標竿

讚出個未來、 跳出個將來

教會事工的延伸與發展

黎炳光教師
蔡恩堂

一次機會、一下嘗試、一次得著、一群銀髮、練得成果所指的就是「讚美操」。

本會蔡恩堂有兩個聚會點：一個位於葵盛信義學校內，另一個位於葵芳的聚會點。教會期望兩個堂址都能廣傳福音。起初葵芳聚會點只作溫習室用途，可惜未能如願，其後改作發展年青人事工，同樣事事碰壁。

「一次機會」：當一位退休牧師在堂會舉辦查經班後，其他興趣班事工如雨後春筍般展開，先有小結他班、結他班、書法班、二胡班、普通話班，其後因著一位姊妹介紹外來的導師教授讚美操班，在她悉心教導下，學員學習得很愉快，可惜導師因工作關係未能再當導師，但心中記掛學員及欣賞她們的學習態度，所以要求同是讚美操導師的丈夫協助，在雙翼齊飛之下，學員有較大的成長空間。除了讚美操班，堂會更開展福音粵曲班及功夫扇班，看到上帝一步一步的帶領我們走，實在感恩不已。

「一下嘗試」：學員滿有渴求，也不甘困於四壁之內，要跳出戶外。於是葵恩堂讚美操隊配搭福音粵曲及功夫扇成員開始外出獻跳、獻唱及獻演。二

零一九年六月至十二月這七個月期間，已探訪過七間不同的護老院，每次探訪都有福音信息及決志環節，感恩的是每次都有多人決志。隊員得著果子都非常雀躍，有如聖經路加福音十五章10節：「我告訴你們，一個罪人悔改，上帝的使者也是這樣為他歡喜。」

「一次得著」：因此我們葵恩堂便組成一個佈道小組，與「耆福會」合作，更在區內與兩間護老院合作，讓上帝更大使用佈道小組，發揮更多的果效，如探訪、跟進及引領受洗等等。

「一群銀髮」的佈道小組期望對年輕人有生命影響生命的作用，二零二零年計劃有四次與青年團契合作到護老院佈道，希望帶出「你們可以，我們都可以」的協同效應。佈道隊計劃，希望下一步能走進國內三自教會交流，認識及體驗國內教會的情況，從而彼此代禱，分享主恩。

為上帝的帥領感恩，使用銀髮一族的教友。「他們髮白的時候仍結果子，而且鮮美多汁。」（詩九十二14節）上帝沒有按能力高低來使用各人，我們既被上帝選上，就更應該盡心、盡性、盡意愛主我們的上帝。 ELCHK





方承方牧師感恩有著關懷和教導的恩賜。

他(白衣者)是一班波友眼中的隊友、朋友和傾訴對象。

他寄語信義人要有馬丁路德改革更新的精神。

屬於教會

也屬於球場的牧師——方承方

■採訪、撰文：陳曉盈
社會服務部

「身為一位牧師，我不只是屬於某個教會，我也是屬於這個世界的。」由教會到球場，朋友至陌生人，方承方牧師都會主動關心和聆聽他們，成為人們心中的「白頭牧師」。

由一份筭工到全心全意的事奉

按立為牧師之前，方承方在銀行界工作了十二年，除了忙於日常管理工作外，他亦主動關心同事和客戶，聆聽他們的需要和困難，分享福音信仰，上帝藉此讓他看透人性和洞悉了人生真正的價值和意義。「想當年，有很多人說銀行工是一份『筭工』，但金錢、升職、享受是否就是人生的一切？最後我選擇了全時間關心生命，修讀神學，可以更深更廣地幫助他人，傳揚福音，改變生命。」

經過三年半的學習，他完成了神學課程，畢業後在母堂——主愛堂事奉。「讀神學一方面是信仰知識的吸收，但另一方面又會發現自己對信仰認識甚少，個人不過是恆河中的一粒細沙，從神學訓練中我學習到謙卑。」在傳道之初，他一方面向主愛堂代堂主任白德生牧師學習，另一方面也親自叩門請教資深牧者有關治理堂會、關懷探訪等等心得。一九九九年，他被按立為牧師，繼續全心全意任主愛堂牧養事奉，關懷教會內外信主的羊，並努力讓朋友、波友、舊同事接觸信仰。

自少熱愛打籃球的他經常在球場上結交朋友，成為波友心目中的「白姐姐」。在球場上，他不單專注在籃球和籃框，更會留意波友們的神情、表現，從而主動了解和關心他們。「有波友會半夜三

更找我，亦有由波友轉介素未謀面的朋友找我，我都樂意聆聽他們的心聲，以最大的努力幫助他們的需要。慢慢地，他們有困難時就會想起我，找我傾訴，甚至偶而路經堂會時亦會探訪我，自此成為我在教會外和球場上的羊。」

關於「方叔叔」這個稱呼

在教會內，大多數信眾都以「牧師」稱呼已按立的牧者。但主愛堂卻有些年青的弟兄姊妹以「方叔叔」稱呼他。「『牧師』是一個身分和銜頭的稱呼，任何人不會因被按立後被稱為牧師就是『牧師』，最重要的是他在群羊心中是否名副其實的牧師。」他補充，牧師都只是普通人，卻因著召命，效法基督的大愛，關懷和聆聽別人，帶著信仰感召，以生命影響生命，把信眾和非信眾帶到基督跟前。同時，教會是一個大家庭，同工之間的支持和幫助都是很重要，正如當年教導過他的牧師一樣。因此，他在擔任信義會副監督期間，常常親自走訪和關心信義會不同堂會和單位，與年青同工傾談，分享自己的經驗，同時也聆聽他們的需要和對教會的意見。「年青同工需要經驗，也需要有機會和空間發揮自己的能力和恩賜。我擔任了主愛堂堂主任二十年，感到需要退位讓賢，讓有領導恩賜的同工發揮領導能力來帶領主愛堂。我深信這對年輕有為的同工和主愛堂的未來是最好的。同時，上帝亦帶領我到天恩堂事奉，與眾肢體在愛中建立教會。」

ELCHK

名古屋女子馬拉松

跑步人生

沒想過，我會去跑步。

以前，當知道有人去跑步，心說：他必定是悶蛋，尤其在健身室跑的，一定是大悶蛋。然而，當愛上跑步後，你會發現原來跑步可以成為動力，可以成為癮，可以成為目標。

跑步，小學有跑步，中學也有，是體育課指定動作，有長跑，有短跑，有自己的慢跑和「hea住跑」。

沒想過，我也去跑步，短跑變長跑，「hea住跑」變認真跑。

起初，跑步是為了一群年青會友，一心一意陪跑，因為他們要參加馬拉松，誰知在場上最認真的還是自己。因著起初跑一個圈就喘氣得要命，害怕自己在馬拉松賽道上猝死，避免發上新聞頭條：「信義會女牧師懶練跑猝死」，於是我比他們勤力練習，返工前、放工後，一週起碼一兩次，總是上街跑一小圈。當時沒有理會甚麼帶氧運動至少要二十分鐘或以上才有效，因為未到十分鐘我已經氣喘，跑下走下，慢慢練習，好不容易才練到3K、4K，已經覺得自己是超人，更從來沒有想過會跑一場馬拉松，連我自己都不相信。一個「有櫈就坐，有床就瞓」屬九號仔的我（註：這是「九型人格」中的九號性格的精簡描述），竟然會認真去跑全馬，而不是沿途自拍、hea跑；不單在賽事限時之內完成，且在個人所定之目標時間內完成。

我的家人、朋友、教會弟兄姊妹們及家人的朋友對於我去跑步這事，都紛紛表示驚訝，更有些大聲疾

日月潭馬拉松

■梁美英牧師
道聲出版社

呼、斬釘截鐵地說我是三分鐘熱度，不會長久。我給人的印象是個子小小，斯斯文文，柔柔弱弱的女子，怎能有如此堅毅意志和強健體魄？加上生活忙碌，怎能抽空練跑？然而，再一次引證教練所言，沒有不成的事，只有不願的心。跑步，讓我學會很多人生道理，也帶給我多一點心靈空間，整理自己的內在生命；漸漸地更成為我個人獨處，安靜靈修操練的私人空間，不少講座、講章、稿件內容、疑難，就在一邊跑，一邊想出點子。

其實人生仿如馬拉松，只是不單只有一場賽事。賽事總會過去，有滿意的成績，也有不滿意的細節。但無論怎樣，衝線帶來的都只是一剎那的喜悅，在心中留下美好難忘的回憶，往往都是在過程中——如何咬緊牙關堅持不放棄、如何結伴互相支持和打氣……

跑一場馬拉松，能獲頒完賽獎牌固然令人歡喜，因這是肯定的記號；然而喜悅豈止這麼簡單？跑步讓我也學會時刻向上交託，向下放開無謂的執著，向左那照耀我的太陽支取力量和依靠，向右伸出支援和關懷的手，向前望著標杆直跑，向後望懷著感恩滿足的心。

最後，你會發現：上下左右前後，都有上帝保守。ELCHK

筆者第一次完成全馬馬拉松
獎牌@希臘

挪威CONNECT計劃

兩地交流生分享



Henriette(中)及Natalia(右)
在青少年中心服務

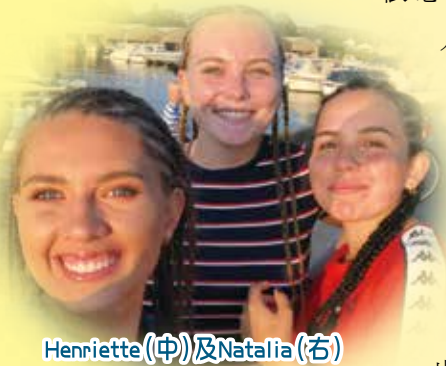
■ Natalia Drange (挪威參加者)

我是挪威CONNECT計劃的其中一位參加者，透過挪威差會 (the Norwegian Missionary Society NMS) 來香港實習。我住在挪威最南面的地方——Kristiansand，這不是一個大城市，所以在香港的生活實在很不同。經過幾個月，我已開始習慣大城市的生活。我們現住在九龍塘，在天水圍青少年綜合服務中心實習。青少年中心的青少年都精力充沛，喜歡到處跑。我很高興能認識他們，體驗不同的文化，並學習領導。感謝上帝給我這次寶貴經歷，希望你也能抓緊機會，透過文化交流建立自己。 ELCHK

■ Henriette Rodal (挪威參加者)

我來自挪威，住在首都奧斯陸旁邊，在挪威Hald學校就讀跨文化交流 (Intercultural Communication)，二零一九年八月至二零二零年七月，我參加了學校的CONNECT為期一年的交流計劃，在香港已經半年了。我喜歡旅行和探索新事物，

很想認識其他地方的人。我十五歲已離開父母進入寄宿學校讀書，所以已習慣離開父母遠行。透過這次交流，我不僅成長了，也學習了很多，感恩我和上主有更多心靈交流的時間。我在香港學到很多東西，亦覺得有很多東西很奇怪，這一切我都會帶回挪威。如果你想有gap



Henriette(中)及Natalia(右)

year (空檔年)，同時希望到另一個地方學習，歡迎你參加挪威CONNECT計劃。 ELCHK

■ 陳柏呈弟兄 (香港參加者) 信愛堂

大家好，我是這次CONNECT計劃去挪威交流的香港唯一參加者，在挪威已近半年，今天想寫一些分享，談到面對天氣的難處及感受。



柏呈(左一)

挪威地處世界之北，一年三季冬寒夏涼，其涼可比南國中秋，其寒卻不及東北塞外，著實舒適；然而，由於三面環海，挪威全國，尤其西方臨海地域的降雨率極高，入冬後尤甚，也是我剛開始實習時不適應的地方之一。不過，正因雨量奇多，造就了其自然生態，譬如山丘綠林、河川湖泊、珍禽稀獸等。

初到此地，時值八月中旬，夏日未過，天氣可謂上佳。但自十月開始，雨量漸增，兩日晴三日雨，誠如我某日與友笑言：「活了二十多年，我可不知天下各國之雲雨，好在此地渡寒假。」對一個厭雨之人而言，其中痛苦可想而知。但當陽光照地之時，我大多會選擇外出走走，感受日光與清風，不單是我，即使挪威本國人也是如此。

我不禁思考：在陽光垂手可得的香港，多少人會為一日放晴而感恩？也許在我們眼中，手中所有的看似必然，豈不知萬有如風中碎糠？守護上帝所珍重的事物固然重要，但為著手中所有的去感恩，也是不可不行的，這是我從烏雲中的破曉所得之感。 ELCHK



健康・宣教同工

■黃莉莉教師
海外宣教部

宣教士、帶職宣教士及信徒宣教同工常常都會被外界誤會，認為他們都是「鐵」造的，不怕吃苦，又捱得，又能夠上山下海，過著非常簡樸的生活。不過，面對日新月異的年代，這些固有的觀念實在需要更新而變化；當中的更新並不表示過去的做法不對，而是讓我們透過「過來人」的實際經驗及神學反思，明白服事上帝的僕人使女究竟如何去處理自己身心靈的需要，同時又如何去領受上帝對事奉者的體貼和看顧，更是突破差遣者與被差遣者之間主客的關係。

筆者巧合地讀了一篇文章，當中一位曾在日本事奉八年的女宣教士分享，坦承表達在當地服事期間曾出現憂鬱症狀，文章提到：丈夫見狀（憂鬱症狀），建議一起去健身中心做運動。日本的健身中心設備周全，設幼兒托管服務。一段時間後，我們的健康好轉，心靈舒暢，有能力面對困難，把握機會傳福音。然而，我內心卻充滿掙扎：「我竟然把弟兄姊妹

的奉獻放在這些『享樂』當中？」現在回想起來，當年這麼做是對的！因為我們善用上帝給我們的金錢和身體，為的是服事得更好……作為上帝的管家，宣教士需要學習如何照顧自己，包括有智慧地把資源投放在促進身心健康的衣、食、住、行、運動或休閒生活中。」¹ 以上的分享確實貼地，事實上在宣教工場的同工們，常常都會出現以上的掙扎，擔心奉獻者的金錢被浪費，或是被誤會以為宣教士只懂花錢在生活瑣事上；最後往往因為延誤處理心靈及身體的警號，帶來不必要的痛苦；嚴重的更有可能需要暫停職務，對當地的事奉團隊及弟兄姊妹造成傷害。

筆者還記得，七年前因為當時服事本地跨文化事工的需要，遠赴印度尼西亞（簡稱：印尼）數月學習語言。在開始的兩星期，心情已經有急劇的轉變，一方面是因為語言的障礙，當地只有少數人能講英語；另外是人身安全問題，因為當地人通常以電單車或汽



車代步，在路上行走對當地人而言十分危險。但筆者因為沒有任何駕駛執照，只能每天禱告後便硬著頭皮徒步上學去。直到踏入第三個星期，上帝給了我一個轉捩點，就是需要離開當地前往鄰近國家新加坡去延長簽證。其實，這次的簽證是筆者出發前的疏忽，因為之前一位外籍同工前往當地學習語言是不用額外到領事館申請簽證的，只是筆者沒有留意我們二人國籍不同。感恩當時的服事單位相當體恤及慷慨，無條件支付當中所有額外的費用。

上帝的意念高過我們的意念，在新加坡辦理延續簽證的數天，我整個人彷彿經驗一百八十度的轉變，或許是因為能在當地與人無障礙地溝通，而且單獨一人四處遊走亦相對安全，筆者的的心情及對上帝的信靠也提升了。返回印尼後，我不單對學習充滿信心和期待，更會主動與學校的老師和來自世界各地的同學有更多交流接觸，甚至每週六與他們四

處遊樂，享受上帝所供應的一切。

的確，宣教工場上的宣教士及同工所面對的工作壓力、屬靈爭戰、跨文化的適應、人際關係的張力、心靈的孤單、掛念老家父母之情、籌款、代禱信、報告及述職等安排，都令他們身心俱疲。若然沒有被正視或適時的提醒，很容易會造成「耗盡」（burnout），傷己傷人。作為宣教後方的支援者，除了為前方代禱及奉獻支持之外，究竟我們曾否關注他們的身體及心靈的需要呢？當意識或發現宣教士已經出現疲態或有明顯情緒問題時，究竟我們又有沒有合適的渠道幫助他們舒緩呢？求主幫助我們在未來的日子，更多學習甚麼是宣教士身心靈健康的需要，讓他們在宣教的路上走得更長更遠。 **ELCHK**

1 淺談宣教士的健康管理，羅黃淋蔚。保羅文化中心，2019・12 通訊 21。

要健康 要標竿

■信義報編輯室

今時今日，「忙碌」已是平常事，如何在繁忙的生活中，仍可以注重健康？相信我們都希望能有專家指導一下。今次透過短短十五分鐘的電話對談，已感受到營養師忙碌的生活狀態：每天都穿梭在約談、講座、訓練、個案研究等等……工餘要照顧子女及家人，週末要參與教會崇拜和事奉，每天都與時間競賽，爭分奪秒。陳勇堅弟兄（David）坦言理論與實踐，往往都會有一定的差距；雖然如此，他仍會鼓勵向他尋求營養指導意見的人努力向著目標前進。

他表示：「一直以來，我都希望能出版一本類似《健康標竿》的書，因為我總認為，談論健康，不能沒有靈性健康的一環。」《健康標竿》提倡以飲食、運動、信心、專注、朋友五大元素推動健康。身為營養師的David與華理克牧師一樣，經常接觸不同受因肥胖引致健康問題的患者。華牧師透過其著作讓David更肯定沒有難成的事，只是有沒有願作及持續堅持的心，當然，朋友都是一個關鍵元素，有朋友的鼓勵、同行和提醒，定然會事半功倍。

David為此書補充了一份適合亞洲人的飲食餐單，正正為繁忙的都市人提供了能實踐的健康飲食方向，為這本翻譯書增添了本地化的向度。ELCHK



華理克著作——
《健康標竿》

《健康標竿》

■陳勇堅弟兄（平安堂）

身為營養師，對這本《健康標竿》有很大共鳴，皆因作者華理克牧師和我一樣都要處理大量因肥胖引致健康問題的患者。當作者為超過八百人洗禮的時候，察覺到每一位受洗者都是過重，並感受到肥胖引致的健康問題每況愈下，就連他自己的體重也不遑多讓，故不得不嚴肅處理。因此，他設計了「但以理計劃」。結果，有一萬二千人人參加，共減了十二萬五千公斤。這「不可能任務」的成功背後有賴於五大元素，除了靠飲食及運動外，還有三大核心元素，就是：信心、專注、朋友。

當中，對我最大的提醒就是「專注」這部分，特別是作者教導怎樣從多方面保護腦部。長期處於壓力中，情緒也易失調，無疑是極需要「保腦」。否則，腦部就會出現如便秘般的情況，思想閉塞到一個點，對自己健康照顧欠奉，做事目標及價值觀往往不清晰，更遑論清楚上主的召命而好好為祂作工！

此書實在值得推介，藉著營養餐單及消脂運動減肥，能回復身段之餘，連身心靈也被洗滌！歸根究底，減肥不難，態度及方法才是關鍵，相信《健康標竿》會幫到大家！ELCHK



Winnie(左)和凱欣都在聚賢社
為婦女爭取權益



看見需要

社區互助發掘潛能 關注婦女健康權益

■採訪、撰文：陳曉盈
社會服務部

「我的正職是『聚賢社』義工，兼職是家庭主婦。」「聚賢社」主席Winnie喜歡做義工，認為可以從中學習，更可以身教，讓兒子看到自己對社會有貢獻。她坦言，最初「聚賢社」與一般婦女組織差異不大，都是舉辦興趣班讓會員參與，但自從二零一七年獲得婦女動力基金（HER Fund）的資助，「聚賢社」推動了倡議工作，為區內婦女發聲，爭取權益。

獲得資助初期，Winnie學習到如何策劃組織、當婦女領袖等等。「我很享受學習過程，一來課程對營運組織很有幫助，二來可以自我增值。」Winnie與「聚賢社」一班婦女開始推動倡議工作，在社工以顧問形式從旁協助下，成立婦女健康權益關注組，為區內婦女發聲，其中一項倡議議題是「骨質疏鬆」。

「我被『女性健康權益』的內容吸引，心想：為何女性健康都有『權益』？」「聚賢社」會員凱欣時常參與興趣班，但從不知何謂「倡議」。無意中得知婦女權益的議題後，覺得很有興趣，更想知道這與自己的權益有何關係。凱恩加入小組後，才知道身邊很多婦女都有骨質疏鬆的問題，卻求助無門，情況嚴重。「我們的小組開始做倡議工作，曾擺街站收集街坊意見、往區議會旁聽、到食物及衛生局、立法會遞信等等，讓有關當局聆聽社區的需要。」Winnie、凱恩和一班「聚賢社」的婦女們一同爭取政府正視女性骨質疏鬆的問題，希望葵青地區康健中心能提供相關的醫療設備幫助區內的婦女們。

Winnie和凱欣坦言，未加入「聚賢社」前很少關注社區內發生的事情，認為這些都不是他們去做的。但現時他們會為街坊發聲，走上街頭，出席論壇、會議、記者會等等，都是希望婦女的議題能得到社會和政府的關注。「這不只是為自己，更是為社區發聲。」Winnie在二零一九年九月前往泰國出席“Prospera Asia & Pacific Regional Convergence”，與超過一百三十位來自亞太區不同性別組織、女性基金會、撥款團體的參加者討論交流。是次交流讓Winnie大開眼界，更認識不同國家的婦女議題。但香港是一個相對富裕的地方，較少機會得到國際基金的支持。雖然如此，Winnie表示，香港仍有很多婦女議題需要處理和倡議，她說：「倡議是困難的，而且不是立即見到成效，也未必有很多人願意去做。但只要我們做對的事，努力堅持，最終都可以看到成果。」**ELCHK**

「聚賢社」自二零一四年成立，為葵涌區婦女提供不同興趣小組活動，關注婦女身心健康。近年，更推動婦女權益的倡議工作，與區內婦女一起參與，建立同路人網絡，向社會表達婦女的聲音。



Winnie(左二)
出席地區討論時
遞信予食衛局局長

信義脈搏

青少年部

Lutheran Worship 籌辦敬拜 / 分享 / 工作坊

Lutheran Worship是青少年部的敬拜隊，在過去一年曾於信義樓舉行數次「青年敬拜分享會」，於去年年底也曾到訪堂會及參與培靈會，與信義人一同敬拜、交流。今年計劃進一步進入堂會，若堂會認為合適或有需要，可隨時聯絡Lutheran Worship，一起籌劃2020和2021年的敬拜事工安排，包括：敬拜隊交流、主領敬拜聚會或舉辦工作坊。

聯絡方法：

Facebook Page：Lutheran Worship

Instagram：lutheranworship

電話：9435-4812（戴景豪弟兄，Yeo）

家庭關顧部

婦女團契聯會主辦4-6月第二期：齊習「讚美操」

目的：藉音樂、運動及上帝的話語，讓參加者舒展身心靈；並培育信徒以「讚美操」運動來接觸人群，傳揚福音。

日期：4月1、15日；5月6、20日；6月3日；（6月17日-烏溪沙日營）（周三）

地點：信義樓五樓

費用：港幣60元（教牧、師母及本會神學生免費）

時間：上午10時至中午12時

名額：30人（男女均可）

報名：致電總辦事處王小姐2388-5847或向堂會婦聯幹事查詢及報名

截止報名：3月28日（額滿即止）

大眾傳播部

道聲出版社

【門市動態】

因應新型冠狀病毒疫情嚴峻，道聲書局之服務時間有所調整，唯因情況不時變化，讀者前往道聲書局前，可WhatsApp6391-7923查詢，或瀏覽本社Facebook專頁「道聲出版社-香港」發佈的最新消息。

門市將於16/3-19/4舉行復活節優惠，精選貨品79折、影音產品更低至半價，歡迎教會蒞臨添置禮物。

聖禮用品訂講：由於疫情持續，正為各教會訂購聖餐杯餅套裝及即棄膠杯，如有需要，請向門市查詢：2388 7681。（注：到貨期因應疫情，若影響郵遞服務，有延誤可能，特此聲明。）

【出版消息】

《童心飛躍》第七套已經在預備中，內容為聖靈降臨節至聖靈降臨後第十三主日。一套包括教師本、圖畫冊、初小級學生本及高小級學生本，如有興趣，歡迎致電查詢。出版資料請瀏覽：<http://bit.ly/childws-CB>。

為於疫情期間也能讓小孩子和家長可以繼續敬拜仰望上帝，本社推出「飛躍時間：童心飛躍敬拜主」崇拜影片，讓大家可以在家中安排互動的親子崇拜和學習聖經時間。相關影片在「道聲出版社 - 香港」Facebook及本社「童書圖書」專題網站上載，影片更可作日後崇拜的使用藍本，幫助教牧及主日學導師們更有效使用整套教材。詳情請瀏覽：<http://bit.ly/2ukoRrJ>

本社計劃出版「程序表」，這是一項全新嘗試，請禱告記念。

歡迎各堂會與本社聯合舉辦讀書會或幼兒繪本話劇活動。請與拓展部查詢：2388 7061。

社會服務部

「毛孩大笪地」——不一樣的寵物市集

社會服務部青年職涯發展服務過去於大埔六鄉學習園地舉行了數次「毛孩大笪地」，吸引了不少「毛孩」家長帶同寵物到草地耍樂，享受悠閒的週末時光。「毛孩大笪地」是一個集寵物市集、領養活動、草地派對、講座和工作坊於一身的動物市集，當中包括動物按摩、正向狗隻訓練及寵物急救分享等，旨在教育公眾及社區人士正確護理寵物的知識及提倡動物友善的環境。活動中，喜愛動物的年青人亦會嘗試擔任不同的工作崗位，如接待、義賣和活動統籌等，從

中學習不同的知識及技巧，提升職場的適應力。下次活動將於4月11-12日舉行，歡迎瀏覽以下FB專頁，了解詳情。

<https://www.facebook.com/mobabiesfamily/>

堂會招聘

	堂會	職位
1.	道恩堂	傳道同工
2.	活靈堂	傳道同工
3.	平安堂	傳道同工
4.	中心堂	傳道同工
5.	恩澤堂	傳道同工及福音幹事
6.	信恩堂	傳道同工
7.	靈合堂	牧師及幹事
8.	信愛堂	傳道同工及福音幹事
9.	香港仔堂	傳道同工
10.	信望堂	主任牧師
11.	宏信堂	牧師
12.	馬氏紀念禮拜堂	傳道同工
13.	錦上生命堂	幹事
14.	天耀生命堂	福音幹事
15.	真理堂	幹事
16.	主恩堂	教會幹事、福音幹事

部門及總辦事處招聘

		職位
1.	海外宣教部	宣教主任及拓展差傳教育幹事
2.	青少年部	青年事工主任（半職）
3.	總辦事處	1) 會計助理 2) 初級會計文員 3) 助理行政幹事



詳情請瀏覽本會網頁，或掃描QR碼觀看。招聘所收集的資料只供招聘用。

編者話

近日出現的武漢肺炎疫情，再次提醒信徒要注意健康及多作運動。恆常運動有助鍛煉體魄，以強健的狀態工作和事奉。今期信義報以「健康標竿」為主題，談談信徒在康體運動中的信仰體會。本會Lutheran United足球賽會兄弟強調在球場的尊重和互愛；推行讚美操的教牧見證上帝建立一群銀髮信徒；此外，還有牧者分享在籃球場上不一樣的事奉，以及馬拉松牧師在跑道上體會上帝前後左右的保守。

道聲出版社
TAOSHENG Publishing House

復活節

復活的主顯現給門徒看，
讓他們經歷主得勝死亡的大能，
人類罪過已被救主所擔當，
並藉那恩典得釋放。

復活節優惠

16/3 - 19/4

全場貨品 9折
影音產品低至 5折

精選貨品 79折

(公價及禮儀用品除外)



優惠價

\$79 / 1本
\$315 / 5本
(平均每本\$63)



<http://bit.ly/38nzwC>

* 本社其他優惠及精彩活動將於Facebook刊出，敬請留意。

身心健康

■楊有志副監督

教會為信徒提供崇拜、團契及各類型的聚會，都是關心信徒的靈性成長，教會除了關注栽培信徒的靈性，同時亦關心教友的身心健康。

二零一九年五月，本會教牧同工探訪基督教台灣信義會，其中我們探訪信義堂，認識了教會的耆壯事工。他們的長者聚會包括由物理治療師帶領半小時的運動，幫助長者伸展筋骨、增加及強化肌肉，並改善他們關節的柔軟度，減少身體日後受傷的機會。回港後，我諮詢了我堂會裡相關的社工及醫護人員，期望為長者團契引進適合長者的健康運動。

過去，我服事的真理堂的長者團契經常做「讚美操」，但總有些團友不願意站出來參與，我們發現原因是有些長者（尤其是弟兄）害羞於站出來做動作。萬事起頭難，我們先從坐在椅子上也可以做到的動作開始，提高長者的信心和興趣。透過鍛鍊上肢、下肢及大腿肌肉的力度，增進長者身體的血液循環，令他們的筋骨和腦筋都靈活起來，自此差不多有九成多的長者都樂於參與。

現在，我堂會的長者團契聚會都先以運動環節開始，我們借助香港政府衛生署或志願機構製作的「長者健康操」、「伸展運動」、「健腦手指操」等網上影片作為教材，邀請信徒領袖擔任帶領者，藉運動傳遞「多做運動身體健康，生活有力見證上帝」的信息。

我諮詢了物理治療師的意見，長者運動有四大類：

1. 帶氧運動：可以保持長者的心肺功能。例如：急步行、行山、太極等等。
2. 鍛煉肌肉運動：可以預防跌倒。主要是大肌肉，包括：大腿肌肉、小腿肌肉及臀部肌肉。
3. 柔韌度運動：可以保持關節良好的活動幅度。即是拉筋運動。
4. 平衡力鍛煉：可以預防跌倒。例如：單腳站立、太極等等。

聖經給我們的教導：「親愛的，我願你事事安寧，身體健康，正如你的心神安寧一樣。」（約三1-2）。特別在這疫情緊張的時刻，我們有從主而來的平安和信心，在每日的生活中，榮神愛人，見證上帝！ **ELCHK**