

心靈大掃除

生涯規劃站
大學如何選科？

服務與關懷
保守你心 更新與變化

生命故事
「得」力助人自助 —— 施美娥



豬年將至，祝福讀者「靈命更新，福杯滿溢」！

農曆新年前，家家戶戶都忙於預備，或是購買賀年用品；或是進行一年一度的大掃除。其實除了家居清潔外，洗滌心靈同樣重要。張婉薇少校提醒我們，每個人的心靈都會累積「雜質」，就像封面幾片心形樹幹，看似潔白，其實暗藏污垢。這些「雜質」影響我們的思想、情緒，以至健康，聖經也說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」(箴言4章23節)所以要定時審視自己的內心，「除舊迎新」，脫去舊有的思想模式，重新換上一顆感恩的心！

今年軍區主題為「行公義、好憐憫、存謙卑的心」，總指揮施宏恩上校將會分別撰寫三篇文章，詳細闡述這個主題，請密切留意本報。他又會在本月22日於九龍中央堂舉行的軍區新春培靈會上，分享這個題目，詳情請留意刊登在第20頁的海報。

農曆新年過後，還有不足兩個月便舉行中學文憑試，莘莘學子又要忙於預備考試。即將考公開試的同學不知是否已經選定升學課程？卜隊黃蕪芳姊妹在「生涯規劃站」這個新欄目中提供建議，幫助同學在不同的專上院校和芸芸課程中，選擇最合適的，黃姊妹現職專上學院講師，準備考大學的同學不容錯過。S

救世軍國際使命宣言

救世軍是一個國際性組織，是基督教普世教會之一。

本軍的信仰是基於聖經，本軍的服務是源於神的愛，本軍的使命是傳揚耶穌基督的福音，並奉祂的名在不分彼此的原則下去滿足有需要的人。

目錄

Issue 739期

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1 與總指揮有約 | 15 服務與關懷。保守你心 更新與變化 |
| 2 主題信息。心靈大掃除 | 16 生命故事。「得」力助人自助——施美娥 |
| 5 婦女天地。新的一年 | 18 校園文化。放空……自在 |
| 6 生涯規劃站。大學如何選科？ | 19 光影傳情 |
| 8 歲月留跡。元朝的景教瓷碑 | |
| 9 軍區動態 | |
| 12 活動相片 | |
| 14 國際頭條 | |

下期主題：勝過珍珠

本報中所有聖經引文均出自香港聖經公會《新標點和合本》(除非另有註明)。



http://www.salvationarmy.org.hk/publications/war_cry
歡迎網上瀏覽今期救恩報揭頁版(出版後兩週上載)



救世軍創辦人：卜維廉大將(1829-1912)
國際領袖：柏培恩大將
本軍使命：拯救靈魂、建立聖徒、服侍社羣
出版：救世軍
督印人：總指揮 施宏恩上校
編輯：林映雪
地址：香港九龍油麻地永星里十一號

電話：(852)2332 4531
傳真：(852)2332 4286
電郵：CorpComm@hkt.salvationarmy.org
網址：www.salvationarmy.org.hk
本報經向香港政府註冊
設計：MXG Visual
定價：HK\$6

彌迦書6章8節行公義

Micah 6:8 Do Justice

一想到公義，我常以法律角度出發：因應既有律法和情境智慧，作出正確的決定；而社會公義則有特別為被邊緣化和受壓迫的人尋回公道的意思。

沃爾斯托夫¹在他的著作「公義」(Justice)中提醒我們，公義不單是要付諸行動，更重要的是心態。他以聖經的基礎確定這一點。

申命記提醒我們，神給予以色列國大量的律法，以管治國民的生活，並指示他們如何建立和維護司法制度。先知們卻指出，公義其實是神的本質。

「因為我——耶和華喜愛公平，恨惡搶奪和罪孽」(以賽亞書61章8節上)

「惟願公平如大水滾滾，使公義如江河滔滔。」(阿摩司書5章24節)

從這兩段經文可見，公義是神的愛和聖潔的結果，不單是一個行動，而是具體呈現神的本性。

一些學者爭論，指舊約聖經所着重的公義，已被新約聖經強調的神的愛和憐憫所取代。可是，沃爾斯托夫堅決認為，新約聖經要是有寬恕，也就必須有公義。

馬太福音12章17-21節確定，公義是耶穌工作的原動力：「我要將我的靈賜給祂；祂必將公理傳給外邦。」(18節)

傳揚公義乃是被聖靈充滿的結果。換句話說，無論是一言一行，公義都會被視為神的愛在我們內裏活躍的結果。那麼，我們該怎樣行公義呢？

我們的每個行動，都要注入由愛驅動的公義。公義不單是透過提倡或抗議來實踐，也可在每日每刻的生活反映出來。

¹耶魯大學哲學神學榮休教授



與總指揮有約
Direct from the OC

總指揮 施宏恩上校
Lieut-Colonel Ian Swan
Officer Commanding

When I think of Justice it is usually in a legal way; the dispensing of right decisions in accordance with established laws and contextual wisdom; while social justice carries the sense of righting wrongs particularly for the marginalised or oppressed.

Nicholas Wolterstorff¹ In his book *Justice* reminds us that Justice is not so much doing as being. He makes this certain based on the biblical representations of God.

The book of Deuteronomy reminds us that God gives the nation of Israel an extensive body of laws for the regulation of its life and instruction on how to establish and maintain a judicial system. It is the prophets however who point out that justice is the very nature of God.

'For I, the Lord, love justice; I hate robbery and wrongdoing.' Isaiah 61:8a

'But let justice roll down like waters, and righteousness like an ever-flowing stream.' Amos 5:24 (ESV)

In these two passages justice is seen as a result of God's love and holiness. It is not just an action but a concrete expression of His nature.

Some scholars would argue that the Old Testament emphasis on justice is replaced in the New Testament by the emphasis on God's love and compassion. However, Wolterstorff insists that if there is forgiveness in the New Testament there must be necessity of justice.

Matthew 12:17-21 confirms that justice is a prime mover of Jesus' ministry. **'I will put my Spirit upon him, and He will proclaim justice to the gentiles.'** (v18, ESV)

A result of being filled with God's spirit is the proclamation of justice. In other words, in word and in deed justice will be seen as an outcome of God's love active in us. How do we then Do Justice?

Justice compelled by love must inform our every action. Not merely by advocating or protesting do we bring about justice but by reflecting His righteousness in every moment in every day.

¹Professor Emeritus of Philosophical Theology at Yale



張婉薇少校
九龍中央堂
副部隊軍官

除大掃 心靈

中國人傳統習俗，每逢農曆新年前，特別是年廿八，總會「洗邋邋」，把家居打理清潔一番，將陳舊、污糟、破損或少用的東西丟掉。本人的家也不例外。記得小時候，常常聽到媽媽對我們幾兄妹千叮萬囑，吩咐我們把書桌、衣櫃、睡床、客廳等地方整理乾淨，以免客人來拜年時失禮對方。

除舊以迎新

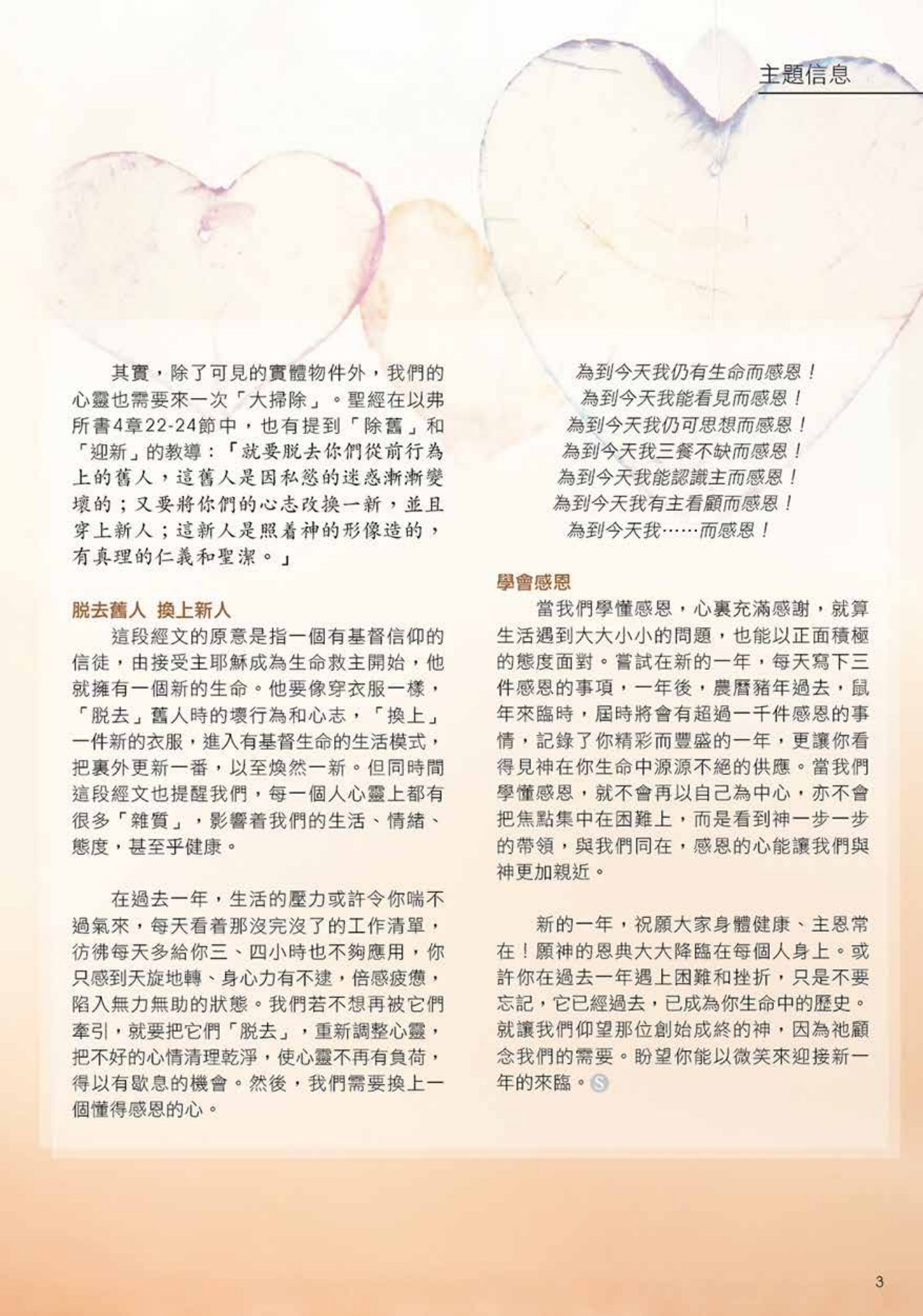
其實，「大掃除」這個傳統習俗，也有「除舊迎新」之意。

「除舊」——或許在過去一年遇到不如意、困難憂心的局面，就要趁新年的來臨，把這些「不好的東西」掃走；「迎新」——新的一年、新的希望、新的開始，期望新一年比舊一年過得更美好、更蒙福。

問問自己，家中是否有不少東西需要趁着新一年來臨前重新整理呢？特別是近幾年消費模式改變，大家都不用再走進實體店，只要安坐家中，透過電子產品在互聯網搜索，瀏覽到你喜歡、有興趣、有需要的商品，在付款欄中輕輕一按，商品就會在數日後直接送到指定地方，這方便和快捷的方法更容易使人不自覺地過度消費，囤積家中的東西也越來越多。

心靈也要打掃

請看一看家中的物件，有沒有一個月、半年、一年、甚至數年也用不上一次的東西呢？又或者當你在一件以為是簇新的東西買回來後，才驚覺到家中原來早已有相同或類似的東西存在呢？



其實，除了可見的實體物件外，我們的心靈也需要來一次「大掃除」。聖經在以弗所書4章22-24節中，也有提到「除舊」和「迎新」的教導：「就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照着神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」

脫去舊人 換上新人

這段經文的原意是指一個有基督信仰的信徒，由接受主耶穌成為生命救主開始，他就擁有一個新的生命。他要像穿衣服一樣，「脫去」舊人時的壞行為和心志，「換上」一件新的衣服，進入有基督生命的生活模式，把裏外更新一番，以至煥然一新。但同時這段經文也提醒我們，每一個人心靈上都有很多「雜質」，影響着我們的生活、情緒、態度，甚至乎健康。

在過去一年，生活的壓力或許令你喘不過氣來，每天看着那沒完沒了的工作清單，彷彿每天多給你三、四小時也不夠應用，你只感到天旋地轉、身心力有不逮，倍感疲憊，陷入無力無助的狀態。我們若不想再被它們牽引，就要把它們「脫去」，重新調整心靈，把不好的心情清理乾淨，使心靈不再有負荷，得以有歇息的機會。然後，我們需要換上一個懂得感恩的心。

為到今天我仍有生命而感恩！
為到今天我能看見而感恩！
為到今天我仍可思想而感恩！
為到今天我三餐不缺而感恩！
為到今天我能認識主而感恩！
為到今天我有主看顧而感恩！
為到今天我……而感恩！

學會感恩

當我們學懂感恩，心裏充滿感謝，就算生活遇到大大小小的問題，也能以正面積極的態度面對。嘗試在新的一年，每天寫下三件感恩的事項，一年後，農曆豬年過去，鼠年來臨時，屆時將會有超過一千件感恩的事情，記錄了你精彩而豐盛的一年，更讓你看得見神在你生命中源源不絕的供應。當我們學懂感恩，就不會再以自己為中心，亦不會把焦點集中在困難上，而是看到神一步一步的帶領，與我們同在，感恩的心能讓我們與神更加親近。

新的一年，祝願大家身體健康、主恩常在！願神的恩典大大降臨在每個人身上。或許你在過去一年遇上困難和挫折，只是不要忘記，它已經過去，已成為你生命中的歷史。就讓我們仰望那位創始成終的神，因為祂顧念我們的需要。盼望你能以微笑來迎接新一年的來臨。S

心靈大掃除～行動篇

要 為心靈來一次大掃除，先要了解一下心靈的健康和所承受的壓力情況，試做以下的測試，看看得分多少。

請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況，從未發生0分，間中發生1分，經常發生2分，然後把所有分數加起來：

1. 覺得手上工作太多，無法應付。
2. 覺得時間不夠，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快速。
3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛着工作。
4. 遇到挫敗時很易會發脾氣。
5. 擔心別人對自己工作表現的評價。
6. 覺得上司和家人都不欣賞自己。
7. 擔心自己的經濟狀況。
8. 有頭痛 / 胃痛 / 背痛的毛病，難於治癒。
9. 需要借助煙酒、藥物、零食等抑制不安的情緒。

10. 需要借助安眠藥協助入睡。
11. 與家人 / 朋友 / 同事的相處令你發脾氣。
12. 與人傾談時，打斷對方的話題。
13. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。
14. 太多工作，不能每件事做到盡善盡美。
15. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎。
16. 做事急躁、任性而事後感到內咎。
17. 覺得自己不應該享樂。

0-10分	精神壓力程度低但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。
11-15分	精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。
16分或以上	精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。

(來源：香港心理衛生會)

延伸閱讀

《不執著：身心靈排毒練習》

作者：蓮村誠

出版社：瑞昇文化事業股份有限公司



內容簡介：不安、不爽、不順利，都是因為被固執觀念鎖住了！本書針對執着的本質進行解說，並對為何會產生執着的根本原因進行深入剖析。後半章節中提出一些有助於排除上述根本原因的好方法。介紹的方法都很簡單又具體可行，是日常生活中馬上就能採用的方法。

《心靈雞湯》

作者：傑克坎菲爾(Jack Canfield)、馬克韓森

出版社：星晨出版社



內容簡介：從一本被33家出版社拒絕的書稿，變成有幾十部續集、行銷千萬冊的搶手叢書，《心靈雞湯》的出版本身就是活脫脫的勵志傳奇。讓心靈經常得着雞湯的滋養，絕對有助強化心靈健康，減低被毒素侵害的機會。



新的一年



陳李少琼少校
軍區婦女事工秘書長



農曆新年是中國人的大節期，住在城市的人或家人住在附近的，未必會感覺到甚麼重要性，但親友居住在其他國家的，總會在這日子回家團聚。每年新聞報道國內春運期間，乘客訂購車票回鄉度歲那種既緊張又興奮的心情，我自己無法體會……他們可能因為工作、嫁娶或讀書，甚至移民等離鄉，每年只在農曆新年回鄉與家人見面。

回家守歲讓我們可和親友相聚；團聚帶給人快樂；歡聚和休息過後，好使我們重新再出發。

耶穌守逾越節

聖經路加福音2章40-52節記載，主耶穌在12歲時隨父母到耶路撒冷過逾越節。相信對兒時的耶穌來說，這是一件十分興奮的事情……因是第一次到耶路撒冷守逾越節。古時的律法規定，凡是住在耶路撒冷方圓兩哩之內的成人猶太男子，都必須到耶路撒冷守逾越節。而散居世界各地的猶太人都希望在有生之年，能到耶路撒冷度此佳節。

守逾越節的意義重大，耶穌兒時也被吸引留在聖城，可想而知聖殿和聖禮對這個小男孩有多大的吸引力！當祂的父母守滿節期回去時，這個孩子卻還在後頭，留連忘返。祂的父母沒有想起祂來，並非因為疏忽，而是在浩浩蕩蕩的旅行隊伍中，婦女往往走得慢，男人走得快，所以直至傍晚才發現耶穌不見了。

效法基督 生命更新

聖經記載第一次守逾越節的耶穌，在殿堂與拉比(即老師)一起參與學習和討論，教師非常驚訝耶穌有如此對答(參路加福音2章47節)。路加福音強調童年的耶穌身體健壯、心智成熟，知道自己的責任，能獨立自主思考。聖經這樣描述：「孩子漸漸長大，強健起來，充滿智慧，又有神的恩在祂身上。」(路加福音2章40節)耶穌的智慧和身量，以及神和人對祂的喜愛，都不斷增長。(參路加福音2章52節)

聖經記載過了三天，耶穌才被發現仍在殿裏，父母因着重聚而相當高興，母親把這一切事都存在心裏；而12歲的耶穌也順從他們回家去。

在新的一年，我們回家慶祝團圓相聚，生命更新，就像渴求回到天家天父身邊學習一樣，在靈性上追求，效法基督，並祝願「大家漸漸長大，強壯起來，充滿智慧，有神的恩典在你身上。」阿們！**S**

黃燕芳姊妹
卜維廉隊



大學如何選科？

即將考公開試的你或未來一兩年考大學的你，是否已經選定科目呢？還是到現在為止都未知道應該怎樣選擇？

選科的背後……

從事大專教學多年，我每年9月開學都會問同學同一條問題：「你們為甚麼會選修這課程（我是教時裝相關的課程）？」一般會得到以下答案：

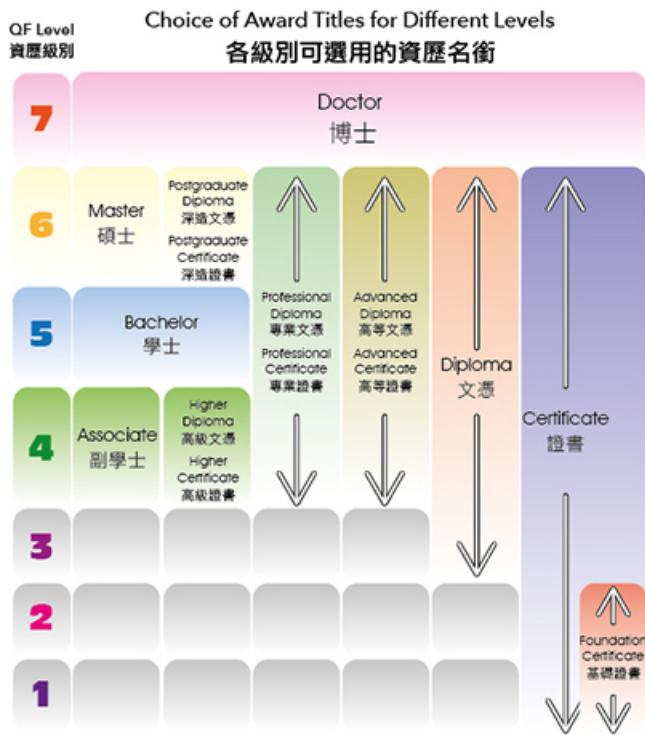
1. 我很喜歡時裝；
2. 我很喜歡畫公仔；
3. 我很喜歡創作；
4. 我將來想做設計師；
5. 唔知點解；
6. 屋企人要我讀，我就讀啦！

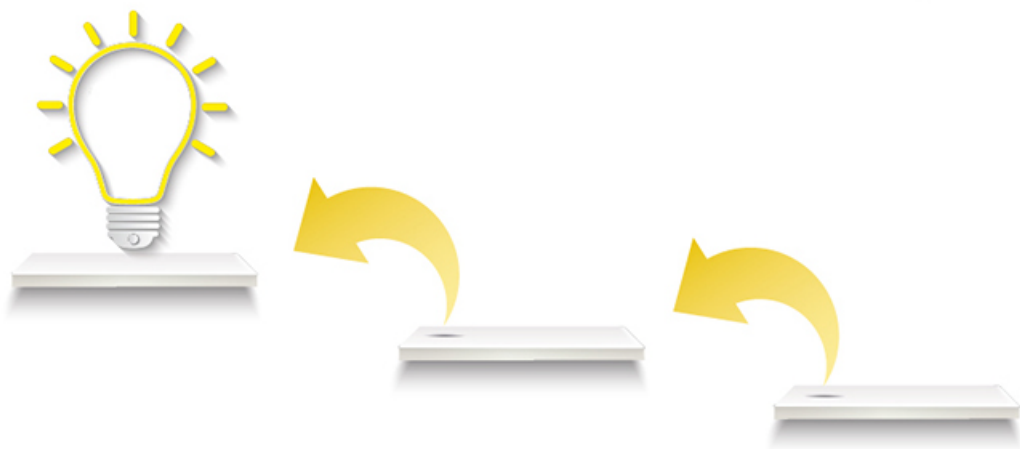
通常以第五或第六項答案回覆的同學，當他們面對很多功課時，就無法堅持下去，很容易就會放棄退學。所以我常常問同學，你們是否真的喜歡這課程？是否醉心於自己選修的課程？你們又是否已經找到一個能熱衷投入的課程？

選科配合資歷架構

未與大家分享如何選擇課程之前，大家必須要了解資歷架構，認識資歷架構對大家選科是非常重要的。如果課程已列入資歷架構，即該課程已經被審批，亦可以銜接上一個級別的課程，現時資歷架構共分了七個級別，如右圖：

讓我先來解釋一下。如果你是中學文憑試（DSE）考生，而在今次考試中你取得33222或以上成績（中英文科達三級），即已達到資歷架構的第四級，你就可以選擇第五級的課程（即學位課程）。完成學位課程就已經達到第五級水平，如此類推。如果你在DSE取得22222成績（包括中英文科），即達到第三級，那就要報讀第四級的課程，如高級文憑或副學士。所以你必須要清楚知道你所報讀課程是否列入資歷架構之內，否則，你就不能再接再駁下一個級別的課程。





近年有很多同學選擇往台灣或海外升學，但發現畢業後銜接不上本地或海外大學課程或碩士課程，因為該課程並不列入資歷架構之內。你又是否知道所選擇的課程是否已列入資歷架構之內呢？大家可以在教育局查核相關資料，一般而言，如果該課程可以申請政府資助，就應該已經列入資歷架構之內。詳情可參考右下角網站。

考量興趣與成績

現在我會按以下三種情況，跟你們分析選擇課程時要注意的地方：

1. 熱衷於某課程，並有信心取得33222以上成績；
2. 熱衷於某課程，但沒有信心取得33222成績；
3. 沒有特別喜愛的課程

1. 熱衷於某課程，並有信心取得33222以上成績

首先，大家要了解各大專院校的收生要求。最近我也往訪幾間大學，理解不同學科的收生要求。某些大學的課程，考生必須要在DSE或IB選修某些科目才可報讀；但同類課程在另一間大學就沒有此要求；海外大學也是這樣，某些大學只看分數，某些大學則必需要看選修科目才可報讀，所以大家在向目標進發前，必須細閱每所大學的收生要求。

2. 熱衷於某課程，但沒有信心取得33222成績

如果到目前為止，你對入讀大學的機會仍然沒有信心，又應該如何選擇呢？大家可以考慮報讀高級文憑或副學士。如果高級文憑或副學士成績理想（一般GPA達三級或以上），就可接駁上大學第三年，這亦等同三三四。

3. 沒有特別喜愛的課程

假如你心中有幾個可考慮的課程選擇，那就不妨參加各大專或大學的體驗課程(Taster programme)，有些高級文憑課程也會提供一天免費體驗課程，而大學就會在長假期提供一至兩星期的體驗課程，有關的報名詳情和收費，大家可瀏覽各大學網頁。希望大家體驗完畢，能選擇到最適合自己的課程。

希望上述的一些意見能有助大家繼續探索前路。願大家繼續倚靠天父，祂必陪伴我們向前走。S

資歷架構網頁：
<https://goo.gl/QHxkxm>





馬楊武少校
灣仔隊部隊軍官

元朝的景教瓷碑



成吉思汗統一大漠各部落後，為要擴大蒙古族，主動與周邊多個部落如克烈部、蔑兒乞部、汪古部等信奉基督教的部落開始聯婚關係，他的子女中，有娶克烈人為妻的。在皇族聯婚帶動下，蒙古族的許多貴族也娶這些部落的女子為妻，或把女兒許配給這些部落。因此，基督教自然地從這些部落傳播到蒙古族，後來不少蒙古貴族、諸王近侍、御醫都有人信奉基督教，也就是景教。

大雨後被發現

1983或1984年，一趙姓農民在內蒙古赤峰市松山區，因一場大雨塌溝而發現了一塊景教瓷碑。考古工作者在赤峰市松山區發現及證實了松州窯(又稱「缸瓦窯」)，自遼代起是蒙古東部的陶瓷中心。這塊瓷碑的灰褐色胎土是典型的缸瓦窯瓷，碑上仿磁州窯鐵鏽花色也是缸瓦窯常見的風格。

這塊景教瓷碑呈長方形，碑長47公分、寬39公分、厚6公分，胎質堅硬較粗，釉呈黃白色，碑體外緣邊框用粗大的鐵鏽色線條勾勒，碑內畫有一個大十字架，十架中間圓環內有一朵盛開的六瓣蓮花，十字架底部有一朵盛開的九瓣蓮花。瓷碑以一個大十字架將碑分割成四部分。碑上左右兩方各有一行豎寫古敘利亞文，碑下方左右各有四行豎寫回鶻文。古敘利亞文可譯為「看見你」和「想着你」。下方從左至右寫有八行古回鶻文，內容可譯為：「從亞歷山大汗算起1,564年，從中國紀年算起，於牛年正月20日，術安庫木哥將軍71歲時，按照上天的旨意，完成了神的使命，願這位大人的靈魂永久地在天堂

安息吧」。泉州和揚州出土的敘利亞文突厥語景教石碑中都曾出現過這「完成了神的使命」一句。「願這位大人的靈魂永久地在天堂安息吧」是突厥語和敘利亞語景教碑文中常見的結束語。

景教傳至草原民族

碑文中提到亞歷山大，他是古希臘皇帝，在主前336年在位，主前323年去世。刻碑者是以亞歷山大死亡的那年為紀年起點，所以考古學家便計算出這碑是主後1241年(1564年減323年)立的，那年是蒙古太宗皇帝(窩闊台汗)十二年。1241年12月11日，窩闊台汗因為酗酒而突然暴斃。

景教傳入中國後，到了元朝更成為契丹、蒙古、汪古、乃蠻、克烈等草原民族信奉的宗教之一。據史料記載，窩闊台汗統治期間朝中官員多為景教信徒，「術安庫木哥將軍」這個名稱便是典型景教信徒的用名。在此期間，蒙古草原上使用古敘利亞文和古回鶻文的部落是汪古部人，由此考古學家便得出結論，汪古部屬突厥語系，其祖先應該是來自西域的回鶻人。汪古部信奉景教，其墓碑上刻寫的文字多為古敘利亞文和古回鶻文。該碑中所寫的術安庫木哥，應該屬於蒙古汗國時期汪古部的一位將軍，或者是一位重要的人物。故此，這塊瓷碑應該是內蒙古地區已知時代最早的古回鶻文景教碑，它是突厥學上的一項重大發現，獲考古學者重視。另外，以前出土的景教碑的材料多為石質，只有赤峰市松山區出土的這塊是瓷碑。S



每次被催交稿時特別感受到時間飛逝，2019年已過了一個月，還有11個月，我們又要慶祝另一個新年了。難怪摩西在晚年時要向神祈求：「求祢指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得着智慧的心。」(詩篇90篇12節)

有智慧的心非常重要，因為在這千變萬化、黑白難分的世代，「不法的事增多，許多人的愛心才漸漸冷淡了」(馬太福音24章12節)，所以我們要尋求智慧的心去活出合神旨意的人生。不懼孤單(如挪亞建方舟)；不人云亦云(如彼得在使徒行傳5章29節的回答：「順從神，不順從人，是應當的」)；不怕壓力(神會給你出路，參哥林多前書10章13節)。最近有機會在不同場合，與救世軍不同的合作伙伴分享我們的工作，使他們更了解我們全人服侍的理念和實踐方案，他們都有正面的回應。

二月份是中國人的新年，親友相聚，吃喝飯局自然少不了，讓我們把握機會在親友面前活出作鹽作光的見證，讓神的救恩成為你們家庭今年最大的祝福。

2月22日(星期五)是軍區周年的新春培靈會，講員是總指揮施宏恩上校，邀請你為這聚會祈禱及預備心靈出席，在一年之始讓神的靈、神的話語啟迪我們，使我們得着智慧的心。

I realise how time flies whenever I am being reminded to submit my articles. One month has passed in 2019. We will be celebrating another new year in 11 months. No wonder Moses prayed to God in his twilight years, 'Teach us to number our days, that we may gain a heart of wisdom.' (Psalm 90:12)

A heart of wisdom is very important, because in this ever-changing era where it is hard to differentiate between right and wrong, with an 'increase of wickedness, the love of most will grow cold' (Matthew 24:12). That's why we must seek a heart of wisdom in order to live a life that is pleasing to God, without fear of being alone (like Noah building the Ark), without following the herd (just as Peter replied in Acts 5:29, 'We must obey God rather than human beings!'), without fear of pressure (He will provide a way out, see 1 Corinthians 10:13). Recently, I have the opportunities to explain our work to various partners of The Salvation Army at different occasions, giving them a better understanding of the philosophy and approaches of our holistic services. We received positive responses from them.

As we celebrate the Chinese New Year this February, we will be meeting our family and friends at different dinners or parties. Let us grab the chance to live out our witness as salt and light, making God's salvation the greatest blessing to your family this year.

The annual Command Revival Meeting will be held on 22 February (Friday), with Lieut-Colonel Ian Swan, our Officer Commanding, as the speaker. I invite you all to pray for and to prepare your hearts to attend this meeting. At the beginning of the year, may the Spirit and the Word of God inspire us, giving us a heart of wisdom.

中原慈善跑嘉年華2019
Centaline Charity Run 2019



教育服務

EDUCATIONAL SERVICES

澳門聖誕音樂會

救世軍(澳門)教育中心在澳門舉行聖誕報佳音週，傳揚聖誕信息，並於2018年12月15日在祐漢公園舉行露天音樂會，活動得到香港總部樂隊、祐漢堂、救世軍(澳門)兒童合唱團、澳門社會工作局、澳門教育局及永利渡假村(澳門股份有限公司)支持，透過音樂接觸超過500人。

Christmas Concert in Macau

The Salvation Army (Macau) Education Centre initiated a Christmas Carol Week in Macau to spread the good news of Christmas. An open-air concert was held in Iao Hon Garden on 15 December 2018 with the support of Hong Kong Staff Band, Iao Hon Corps, The Salvation Army (Macau) children choir, Social Welfare Bureau of Macao, Education Bureau of Macao and Wynn Resorts (Macau) S.A., the event reached more than 500 persons.



幼兒學校家長聯會周年大會

救世軍學前教育服務幼兒學校家長聯會第十七屆會員周年大會於2018年11月10日在救世軍田家炳學校舉行，當日亦有「親子劇場」演出，逾500名觀眾欣賞。

AGM of Nursery School Joint Parent Association

The 17th Annual General Meeting of The Salvation Army Pre-School Education Services Nursery School Joint Parent Association was held on 10 November 2018 in The Salvation Army Tin Ka Ping School. The event included a parent-child drama with more than 500 audience.



屢獲佳績

中原慈善基金學校閃避球隊於2018年12月8日及16日舉行的2018-2019全港小學香港閃避球新秀挑戰賽奪冠。



Award News

Centaline Charity Fund School Dodgeball Team won the Championship of Hong Kong Dodgeball Rookie Challenge 2018-2019 held on 8 and 16 December 2018.

卜維廉中學學生於印尼舉行的2018亞洲公開短道速滑錦標賽3項青年組賽事奪冠。

William Booth Secondary School student won the Championship in 3 Junior events at the Asian Open Short Track Speed Skating Trophy 2018 held in Indonesia.

社會服務

SOCIAL SERVICES

台中高雄歡樂之旅

2018年11月14-18日，22名智障人士與其親屬一同出國旅遊，參與由筲箕灣／德田綜合復康服務安排為期五天的「台中高雄歡樂之旅」。參加者作出多項新嘗試，包括第一次乘搭飛機、品嚐特色台菜、步上1800公尺高原等，他們都感到十分興奮，盡興而歸。

Fun Trip in Kaohsiung, Taiwan

22 people with intellectual disabilities and their family members joined a 5-day trip in Kaohsiung, Taiwan from 14-18 November 2018 organised by ShauKeiWan/Tak Tin Integrated Rehabilitation Service. Participants enjoyed the trip much and were very excited towards the new experiences, including the first time to travel on a plane, to taste Taiwanese cuisine, and to visit the 1800 metre high plateau.



共享房屋助青年

救世軍自力更生綜合就業援助計劃與救世軍「住+」下鄉道社會房屋共享計劃合作，協助成長於綜援家庭的18-29歲青年人，透過入住社會房屋以培養獨立生活及照顧他人的能力，以至協助他們追求理想，生命得以轉化。

Community Housing for Young People

The Salvation Army Integrated Employment Assistance Programme for Self-reliance has allied with The Salvation Army Community Housing Movement-To Kwa Wan Project to serve the youth aged 18-29 in Comprehensive Social Security Assistance (CSSA) families, aiming to help them develop skills of independent living and taking care of other people through living in Community Housing, which will in turn encourage them to pursue their goals and transform their lives.

「聖誕温情聯歡會」

獲香港金域假日酒店鼎力支持，本軍於2018年12月6日在油麻地梁顯利社區中心舉辦「聖誕温情聯歡會」，與150多名居住於油麻地的獨居及兩老戶基層長者提早慶祝聖誕，並邀請多名歌手獻唱，為長者們帶來窩心及甜蜜的回憶。

Christmas Party for Elders

The event was held on 6 December 2018 with the generous support of Holiday Inn Golden Mile Hong Kong at the Henry G. Leong Yaumatei Community Centre. It served more than 150 grassroots elders and elderly couples in Yau Tsim Mong District. Famous pop singers performed classical pop hits which brought sweet memories for the elders.



活動相片



四川省什邡市南泉鎮衛生院鐵門坎分院於2018年12月18日送贈錦旗予本軍。
Tiemenkan Branch, Nanquan Town Hospital of Shifang City, Sichuan Province presented a flag to the Army on 18 December 2018.

秘書長陳喜威少校於2018年12月14日與四川美姑政府部門簽署項目協議書。
Major Tommy Chan, General Secretary signed a project agreement with the Meigu County Government on 14 December 2018.

沙田隊於2018年12月30日在主日聖潔會中接納了一位副兵。
Shatin Corps accepted one Recruit at the Holiness Meeting on 30 December 2018.



總部職員在去年的聖誕節兵分兩路，前往白普理慈愛長者之家(上)及錦田長者之家探訪一班「老友記」，歡度佳節。
Staff members of the Command Headquarters visited the Army's Bradbury Home of Loving Kindness (above) and Kam Tin Residence for Senior Citizens in two groups and celebrated Christmas with the residents last year.



荃葵隊於2019年1月6日舉行11周年堂慶主日。

Tsuen Kwai Corps held the 11th Anniversary Sunday on 6 January 2019.

社區關懷事工分享會暨嘉許禮於2018年12月9日在華人事工訓練中心舉行。

Community Care Ministry Sharing and Appreciation Ceremony was held at the Global Chinese Ministry Training Centre on 9 December 2018.



東涌隊於2019年1月6日第一個主日聖潔會中接納了三位副兵(他們來自一個家庭, 分別是父親、兒子及媳婦)。

Tung Chung Corps accepted three Recruits from a family (the father, son and daughter-in-law) at the first Holiness Meeting of the year on 6 January.

將軍澳隊詩班於2018年12月9日在基督教家庭服務中心養真苑聖誕崇拜中獻詩。

Tseung Kwan O Corps Songsters presented hymns at the Christmas Service at Christian Family Service Centre Yang Chen House on 9 December 2018.



大將主領南非按立禮

柏培恩大將伉儷到訪非洲南部地域，訪問期間各部份都呈現出南非的文化特色。大將亦主領「福音使者班」按立及任命禮。

The General Leads Commissioning Celebrations in South Africa

General Brian Peddle and Commissioner Rosalie Peddle (World President of Women's Ministries) visited the Southern Africa Territory. The culture of South Africa was represented throughout the visit. The Messengers of the Gospel Session were ordained as ministers of the gospel and commissioned as officers with the rank of lieutenant.



救世軍樂隊參與玫瑰花車巡遊

玫瑰花車巡遊是美國南加州最盛大的新年活動。今年元旦日，救世軍樂隊第100次參與這項盛事。來自美國、加拿大、新西蘭、澳洲、英國、巴西、南非、牙買加和印度的樂隊和樂手共400多人專程赴美參與。巡遊隊伍經過帕莎蒂納市科羅拉多大道，過百萬人夾道圍觀，數百萬觀眾透過全國電視直播觀賞。

Salvation Army Musicians @ Rose Parade

New Year's Day 2019 marked the 100th occasion of a Salvation Army band marching in the Pasadena Rose Parade, an iconic New Year's Day tradition in the USA. More than 400 bands and musicians across the USA, Canada, New Zealand, Australia, the United Kingdom, Brazil, South Africa, Jamaica and India participated. The Tournament of Roses Parade travels along the city's Colorado Boulevard, cheered on by more than one million spectators with many millions more watching live on national television.



救世軍參與玫瑰花車巡遊
The Salvation Army's involvement in the Rose Parades

參謀長首度訪非

參謀長伉儷白禮頓中將及白羅寶雲中將首度到訪非洲盧旺達，在首都基加利參與敬拜、讚美和慶祝活動，並主領「憐憫使者班」按立及任命禮，度過豐富的週末。

Chief of the Staff's first visit to Africa

Rwanda was the destination for the Chief of the Staff's first visit to Africa. Commissioner Lyndon Buckingham was accompanied in Kigali by World Secretary for Women's Ministries Commissioner Bronwyn Buckingham for a weekend full of Christian worship, praise, celebration, and the ordination and commissioning meeting of the Messengers of Compassion session of cadets.



參謀長伉儷在盧旺達種族大屠殺紀念館獻上置獻花圈

The Chief of the Staff and Commissioner Bronwyn Buckingham lay a wreath at the Rwanda Genocide Memorial

陳天愛姑娘

救世軍九龍東長者
綜合服務隊長(發展
教育及社交活動)

◀ 芳婆婆參與完善人生
關顧計劃小組留影



▲ 與院友參與
園藝小組(右一為芳婆婆)

保守你心 更新與變化

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」(箴言4章23節) 我們的思想都由心發出，我們的心是怎樣，日子也就如何度過。經歷長年累月所接觸的人、事和物，在不知不覺中，我們的價值觀和思想容易受感覺、人際關係、煩惱及壓力等影響，產生了不少心靈毒素，如自我形象低落、缺乏自信及心懷憤恨等。若不定期「清理」，只會讓內心感覺越來越疲憊，亦難以釋放心靈上的枷鎖。

迷失於憂鬱孤單

芳婆婆居住在長者院舍已經三年，她常常笑面迎人，積極參與院舍的小組活動。誰想到以往在社區生活時，她是一位時常怨天尤人、憂鬱不歡的人。她分享以往的心路歷程和感受時說：「我曾在外地讀書，到40多歲回流香港後，開店子賣衣服多年。我一直單身，家人在外地定居，間中來港探望。我為自己感到驕傲，以前我都是靠自己，覺得要找人幫是懦弱的表現。但有時也會想，一生也沒有做甚麼不對的事，為何會時常感到孤獨呢？我常常聽到鄰居炫耀她的子孫多孝順，我便會覺得妒忌和不忿。」

芳婆婆多年前因為跌倒後身體轉差，出院後申請了綜合家居照顧服務，經社工評估後安排護理、送飯及家居照顧等服務，協助解決日常生活問題，好讓她繼續在社區中生活。有一年農曆新年前夕，家居隊護理員為她進行家居清潔時，發現她家中有很多雜物，影響衛生，但她堅拒丟掉。

她表示：「姑娘好好，很仔細幫我清潔，見勸不到我，便轉告社工跟進。我孤家寡人，就是靠積存的各種物品，才不會感到屋子空蕩蕩，這樣可以令我有安全感。社工姑娘耐心地聽我訴苦，更不斷鼓勵我要勇敢作出改變，要放開所擁有，才能抓到更多。」

心意更新而變化

社工的話令婆婆回想過去，發現自己鑽了牛角尖，將心關入憂鬱的角落。她明白需要的不只是將家中的灰塵與污垢清除乾淨；同時亦要將心中堆積的負面情緒、煩惱都清除。及後，她願意執拾家居，除了令其煥然一新外；亦讓她精神爽利，活得更自在、更愉悅。

「在我身體轉差後，我不再埋怨自己無用。我很感恩，在院舍中認識了耶穌，學習不住感恩，令我更珍惜所有。在院舍中，我感受到很多職員和院友愛錫我！即使現在身體有痛苦，但也有不少同路人，亦有神看顧，我不再孤單，心靈感到滿足！」

願我們能定時清除心靈毒素，像芳婆婆一樣，「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」(羅馬書12章2節) 心意若更新，生命便有改變，無論何時開始都不會遲。 S

「得」力助人自助 施美娥



不少人都認定長者住進院舍後，就是人生的最後歸宿，但她卻選擇告別院舍，重回社區，過着尤如年輕人的獨立自主生活。

她是施美娥(Cindy)，81歲，曾住進老人院舍並要坐輪椅。然而，她永不放棄，定下行動計劃，每天鍛練筋腱腰力，不僅重新站起來，還很活躍，一時去唱歌，一時去跳舞，亦是位游泳健將，至今她仍能保持20分鐘完成300米蛙泳的記錄，雖然Cindy不是名人，但她的故事比名人更傳奇。

疾病突然來襲

「唔敢當！我只是見到一份希望，想和大家分享！我住醫院和院舍也有兩年，初時要坐輪椅，但我不忿氣，不想坐着等死，我要好好生活。那時我已上過『活得自在』課程，也當過組長，我有一個特點，就是堅持我的行動計劃，定下每天運動幫助自己，在院舍初時先是轉身，後來是站起，接着再練習踏出第一步，逐漸再走多步。」

2004年Cindy參加了救世軍、聖公會及明愛的社區活動，2007年聽到「活得自在」課程，她是第一批報名上課的學生，還鏗而不捨接受為期四天的組長訓練，之後，常到不同社區講課。

生活自在快樂的她，沒料在到2010年的一個早上，抽一桶水用作沖廁時，突然腰椎間盤突出就發作了。立即被送入醫院，她說：「我當時住進QE(伊利沙伯醫院)，又住過佛教醫院，要人家幫我沖涼，連一步也行不到，其他老人家會放棄，但我不會放棄。」

每日堅持行動計劃

生命如驕陽，無限活力，這位傳奇的婆婆以無比的毅力，每天堅持她定下的行動計劃，讓人生折射出燦爛的陽光。

「我堅持天天做『活得自在』課程教的東西，物理治療師教我學行，我便把行動計劃定了做強化腰部的運動，我的行動計劃包括練氣，從『活得自在』學到的圓唇呼吸法和運動，早上我會在床上提腿強化腰部，接着是深呼吸。我想我一定可以站起來。」

感染身邊人

奇妙的是，自己是病人，Cindy卻有能耐感染院舍的長者。她開玩笑說，自己是「人辦」：「有些婆婆見我終於離開輪椅，還日日去街，都相信我說的話，大家同一個院舍，我會先從生活話題入手：『今日院舍的燻菜不合胃口呀？』『我腰痛，同你腳痛差不多，我也不是天天吃止痛藥，不如出門口大家做運動，若腳痛抬不起，就放上床上。』」



她在院舍時不僅鼓勵其他院友學習行動計劃，還每天撐着拐杖出外走走，更遠赴元朗上水為「活得自在」帶班，她說：「我當時條腰還痛，但我也去帶班做組長，因為我是受益人，身體因為行動計劃復元得這麼好，我要把這訊息在社區傳出去。」

Cindy復元回到社區，住進公屋獨居，說腰不痛是騙人的，她說有時還要吃止痛藥，所以她最新定下的行動計劃仍是強化腰部：「我準備再去游泳，從院舍出來後，初時去摩士公園游泳池，卻遇到暑假人太多，個池好似湯圓那樣，如何撐到蛙腳？不久又遇到香港的泳池有紅蟲而停了一輪，再因為冬天去游時，有些泳池更衣室在樓上，很易着涼，又停了，但我決定會重新游泳，因為游泳對腰骨很好。」

令女兒放心

這位可愛的長者原來是位退休英文老師，桃李滿門，現時每天晚上回家都和學生whatsapp至深夜。生活自由自在，從早排到滿，二四六去日間長者中心，其餘時間參加社區活動。「又要當義工，又要返教會，又教唱聖詩和流行曲，我以前不懂唱粵曲，最近也試唱《禪院鐘聲》，唔識可以學到識。」若然落雨，她就在家看書，生活很充實。

採訪當天，Cindy說剛好做完體檢，血壓119/75，膽固醇也標準，在理想的體檢結果下她卻有骨質疏鬆負3.4，有骨痛，但這位傳奇婆婆卻幽默的告訴你：「我還有耳鳴，醫生說聽覺神經退化，我問醫生是否無得醫，他不答！」她哈哈笑說：「成個人都退化啦，秦始皇都要死！自己打理好自己就是，不用女兒擔心我。」

傳奇婆婆比年輕人更驕陽燦爛。採訪尾聲，她簡潔的說，就這樣了，她要趕着去長者中心吃搭食晚飯，「樂觀也是這樣過，不樂觀也是這樣過。我寧可去當義工，自己找活動，不可坐以待斃。」永不言棄，持之以恆，就是施美娥想傳揚的精神。S

(本文節錄自救世軍《活得自在「我的慢性疾病管理日記」》2018)

放空……自在



現在正是晚上11時，陳老師完成了忙碌的家務工作，安排了子女就寢後，便走到工作桌前，開啟電腦，開始編寫下一主題的教學計劃，想着……想着……還有即將進行的家長面見日、兒童的學習檔案要在限期前完成，還有自己正在進修的學位課程，好像差不多時間要交功課了。

還有……還有……那一些工作是需要先完成的呢？

想着……想着……做着……做着……

已是深夜一時半了，眼皮開始睜不開了，要睡了。

幼師一天的開始……

- 8時15分，陳老師已回到學校，整理課室及再檢查一下今天要上課的教學材料。
- 8時30分，開始迎接學生回校，要提示學生交課業及通告回條；今天小麗有些情緒不穩，要安慰她一下。
- 8時45分，早會開始，帶領學生到禮堂進行早操及唱詩歌。
- 9時正，早會完結，陳老師帶領學生返回課室，正式開始一天的教學工作，上主題課、體能課、音樂課、教學生做功課、引導他們進行圖工創作、在自選時間引導他們自行探索，還有，處理他們之間的爭執……
- 12時正，上午班放學了，與家長溝通有關學生的表現。
- 12時30分，午餐時間，終於可以坐下休息一下。
- 1時正，下午班上課了，重複着上午的工作，至4時30分學生開始放學。
- 5時15分，放工時間了，但陳老師還在批改學生課業，執整課室，預備明天的教學材料……

• 6時正，陳老師回家了，並帶着未完成的工作回家去。

身心疲憊……復元

陳老師每天都與時間在競賽，每一天都會有未完成的工作，身心實在疲累……但，陳老師如何堅持繼續每天的工作？

原來堅持的信念來自看到學生的成長、他們天真的笑臉，以及家長的認同。這一切一切，都是陳老師工作動力的泉源，亦是陳老師復元的靈藥。

打氣……走下去

其實，現今作為老師，絕非一份輕鬆的工作，老師並非只是教育孩子，而是教育整個家庭，還有，要參與學校發展的工作，亦要持續自我增值等等。感恩的是主賜給他們堅持的信念和能力，讓他們能繼續走下去。

雖然，繁重的工作仍會繼續下去，但期望在這農曆新年將至的日子，讓我們也為老師們打打氣，為他們洗滌一下繁雜的心靈，給予他們一服安靜心靈的雞湯，當他們遇上挫折疲憊時，細唱以下的詩歌，讓主來填補那不安的心靈。S

「讓我藏藏主懷內，護庇我在祢翅下歇息。

如大海翻滾，風吹雨打，

在祢庇護下沒有懼怕。

上帝祢是王，掌管世界，

讓我安靜，因祢看顧。

唯在主裏，靈得安息，

平靜安穩，才得主大能力。」《安靜》



願神憐憫我們，賜福與我們，用臉光照我們。(詩篇67篇1節)

攝影：葉大衛少校
(九龍中央堂部隊軍官)

本欄希望透過影像傳達神對我們的恩情，歡迎喜愛攝影的朋友
投寄圖片及相關經文或文字給本報，與其他讀者分享。



致：《救恩報》編輯部

- 我願意相信耶穌，並做以下禱告：「親愛的主耶穌，我承認祢是獨一的真神。感謝祢為我釘死在十字架上，赦免我的罪，賜我永生。從前我是一個罪人，現今我決定回轉，接受祢為我的個人救主。我願意一生跟隨耶穌，遵行神的旨意。奉主耶穌基督的名禱告，阿們！」

恭喜，你已成為重生得救的基督徒。正如新生嬰兒要被餵養和照顧才可成長，剛信主的基督徒也需要讀經、禱告和恆常返教會才會成熟。請瀏覽以下網址看看哪裏有救世軍的部隊(教會)：
http://www.salvationarmy.org.hk/ministries/corps_info。

本人希望：

- 更加認識耶穌和有關信耶穌的事情
 更加認識救世軍
 收到有關救世軍團契聚會的資料
 你們為我的需要祈禱：

- 訂閱全年(十二期)《救恩報》【訂閱價港幣\$72，本港郵費港幣\$60，海外(美、加)郵費港幣\$130.8(平郵)】
 我願意奉獻\$_____支持《救恩報》文字福音事工
(請以劃線支票，抬頭寫「救世軍」，連同本回條寄回救世軍總部文字組：香港九龍油麻地永星里11號)

(請填妥以下個人資料並傳真給我們，將有教會同工與你聯絡)

(請用正楷填寫)

姓名 _____ 電話() _____

收刊人姓名(如非訂戶本人)/地址 _____

查詢請電：(852)2783 2277 或傳真：(852)2332 4286

鬆 Zone

少年團契聚會前，嘉輝問思齊：
「你知道去北京要識咩話？」思齊：
「要識普通話。」嘉輝再問：「去
上海要識咩話？」思齊：「要識上海
話。」嘉輝繼續問：「咁，返教會崇
拜要識咩話？」思齊：「要識廣東
話。」嘉輝說：「錯了，應該是要
『熄電話』。」

蘋果綠



招聘

中國事務總監

救世軍現招聘上述職位。
有興趣申請者請掃描以下QR code，
瀏覽有關職位詳情和申請方法。

Mission Opportunity

China Development Director

The Salvation Army is currently looking
for the right person for the above position.
Interested parties may scan the QR code below for
more information of this position and its
application method.



2019

COMMAND REVIVAL MEETING 軍區新春培靈會

講員：施宏恩上校

領會：林賢明少校

2019年2月22日（星期五） | 晚上8時正
九龍中央堂禮堂 | 美樂隊詩班

SPEAKER : LIEUT-COLONEL IAN SWAN

LEADER : MAJOR JEREMY LAM

22nd February, 2019 (Friday) | 8:00pm

Kowloon Central Corps Hall | Melody Corps Songsters





愛心利是2019
Lai See Appeal

我的祝福之道

Share Your Blessings



善款用作支持救世軍社區關懷服務
Donation will be used to support The Salvation Army
community care services

愛祝福

慈善利是封義賣
Red Packet Sale

義賣日期

2019年1月7日至2月1日

慈善價

\$20/8個；\$40/20個；\$100/60個

訂購方法

救世軍家品店或遞交已填妥的訂購表格



訂購表格
Order Form

f 救世軍 The Salvation Army Hong Kong and Macau

☎ 2783 2323

✉ 2783 0363

🌐 salvationarmy.org.hk



2月 February

S	M	T	W	T	F	S
					1 廿七	2 廿八
3 廿九	4 立春	5 農曆年初一	6 初二	7 初三	8 初四	9 初五
10 初六	11 初七	12 初八	13 初九	14 初十	15 十一	16 十二
17 十三	18 十四	19 十五	20 十六	21 十七	22 十八	23 十九
24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三	28 廿四		