

勝過珍珠

我係SA人
我在他鄉的388天

校園文化
「女子無才便是德」

服務與關懷
耆才創新 創出豐盛人生



林映雪
文字事工經理

早前靈修看路得記，2章5節提到波阿斯見到路得後，問監管收割的僕人說：「那是誰家的女子？」聖經從不吝嗇稱讚貌美的女子(或男子)，但整卷路得記都沒有提及路得長得漂亮，即使漂亮也不會被人見到，因為日間在田野工作必定會用衣物從頭到腳包裹着，以免被太陽所傷，那麼波阿斯為何會特別留意這個外族女子？

相信是因為路得的勤勞和刻苦，聖經記載她從早至晚跟着收割的人拾取打捆剩下的麥穗，期間只休息一會兒，她如此辛勤為的是供養與她同為寡婦的婆婆(丈夫的母親)。波阿斯「看中」的是路得的品格，在今日重視外表多於內在的世代，這是很好的提醒。

路得以外，聖經還有許多賢德婦人的例子。韋理夫人紀念學校鄭永祥老師在校園文化中列舉了底波拉、哈拿、以斯帖、馬利亞等。而主題信息中，陳李少琼少校從箴言的教導選出七項寶貴的才德，鼓勵姊妹們要熱切追求。

今期新增了「我係SA人」的欄目，訪問九龍中央堂胡諺婷姊妹。這位「神奇女子」隻身外遊一年多，期間曾遇到不少危機，不過在神的保守下終能平安度過，希望日後能繼續透過SA人的分享，帶給我們更多鼓勵。軍區將於3月17日和4月7日分別舉行領袖歡送會和新領袖歡迎及就職禮，又定3月31日為「國際禱告日——為兒童及青年祈禱」，詳情請看內頁的海報。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 740期

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| 1 與總指揮有約。好憐憫 | 15 歲月留跡。高昌古城景教壁畫 |
| 2 主題信息。才德的婦人 | 16 校園文化。「女子無才便是德」 |
| 4 我係SA人。我在他鄉的388天 | 18 學習園地 |
| 6 婦女天地。在職場發揮影響力 | 19 服務與關懷。耆才創新 創出豐盛人生 |
| 8 Y for ∞。Dream BIG —— 像小孩般祈禱 | 20 專欄 |
| 9 軍區動態 | |
| 12 活動相片 | |
| 14 國際頭條 | |



下期主題：十架的記號

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@hkm.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

好憐憫 LOVE MERCY

莎士比亞劇作《威尼斯商人》第四幕第一場談到慈悲：

「慈悲不是出於勉強，它是像甘霖一樣從天上降下塵世；它不但給幸福於受施的人，也同樣給幸福於施與的人……是一種屬於上帝的德性，執法的人倘能把慈悲與公義調和，人間的權力就和神的能力沒有差別。所以……請你想一想，要是真的按照公義執行起賞罰來，誰也沒有死後得救的希望；我們既然祈求神的慈悲，就應該按照祈禱的教導，自己行慈悲的事。」

這些話觸動我們的心，也提醒我們所有人都是帶罪之身。從神學角度，慈悲(或憐憫)的定義是「不配得的恩典」。當伸張公義需要施以懲罰時，憐憫便會介入，提醒我們必須留有復和與復原的空間。

耶穌透過浪子的比喻談到祂對憐憫的理解。這個兒子要求父親健在時把家產分給他，然後帶着錢財離去，任意揮霍。結果千金散盡，一貧如洗，唯有靠吃豬糧充飢。他終於覺悟前非，於是回去請求父親原諒他，把他當作僱工，只求有個容身之所。那位父親展現出憐憫(不配得的恩典)，不單接受兒子回來，更恢復他作為兒子的地位，讓他享有一切兒子應得的權利和待遇。這就是憐憫——不配得的恩典，給予恢復的機會。可是，得到憐憫並不表示毋須承擔後果。浪子雖恢復了兒子的名分，但他不再獲得父親的財產，因為如今繼承權全屬他的兄長所有。

彌迦書6章8節告誡我們要「行公義」，亦要「好憐憫」。要追求這些素質，就要盡力活出耶穌基督的樣式。願聖靈在我們身上作工，成就這事。



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

Shakespeare in Act IV Scene One of *The Merchant of Venice* has this to say about Mercy:

'The quality of mercy is not strained, it droppeth as the gentle rain from heaven upon the place beneath. It is twice blest; It blesseth him that gives and him that takes... It is an attribute to God himself; and earthly power doth then show likest God's when mercy seasons justice. Therefore... consider this, that in the course of justice, none of us should see salvation: we do pray for mercy; and that same prayer doth teach us all to render the deeds of mercy.'

While these words stir our hearts and remind us all of our sinful state, a simple theological definition of mercy is 'undeserved grace'. When Justice requires punishment, mercy steps in to remind us that there must still be room for reconciliation and restoration.

Jesus spoke to his understanding of mercy by telling the parable of the Prodigal Son. This son having demanded his full inheritance before his father's passing then proceeded to waste everything until he was destitute and forced to eat with pigs to stay alive. Recognising his terrible mistake he returns to his father to ask for forgiveness and a place in the household as an employee. The father then demonstrates mercy (undeserved grace) by not only accepting him back but restoring him to his position of a son with all its rights and privileges. This is mercy demonstrated – undeserved grace which provide restoration. However, mercy does not mean there will not be consequences. The prodigal son while recognised as a son does not have any claim on the father's wealth as this is now the full inheritance of his brother.

Micah 6:8 exhorts us to 'do justice' but to also 'love mercy'. In striving after these qualities we strive to become like Him. May His spirit work within us to accomplish this.



陳李少琼少校
軍區婦女事工秘書長

才德的婦人

有一篇文章這樣說：「男性愛新鮮而女性要保鮮，故婦女要有智慧去保鮮。智慧的女人要三立：經濟獨立、能力獨立、思想獨立；智慧的女人要三養：營養、保養、修養；智慧的女人還要有三力：能力、魅力、腦力。有智慧的女人永遠擁有積極快樂的心態，而且健忘。她知道快樂不是因為得到的多，而是計較的少；她對大事清楚，對小事糊塗，聰明而不精明。智慧的女人有思想，有才華，她知道有文憑不代表有文化，有文化不代表有修養。修養是一種思維方式，一個人的心境和修養是需要培養的。女人最大的悲哀是看不清楚自己是誰，不知道自己要甚麼，更不知道自己該做甚麼。」以上見解你同意嗎？盼望能給予婦女提醒吧！

默默付出的婦女

香港有不少職業婦女，但仍然有婦女為着照顧子女而選擇當主婦。當職業婦女或家庭主婦孰優孰劣？其實各有好處。早期的美國有一羣婦女組織了「馬大運動」的團體，這運動源於新約路加福音10章所記載的婦女馬大，她為了接待客人，張羅飲食而忙碌，結果卻沒有被讚賞。

我們常聽到有人形容家庭主婦為「煮飯婆」或「黃面婆」，這些詞彙都帶有貶意，貶低家庭主婦的地位。筆者認為家庭要幸福美滿，總是要有人付出代價的。而照顧家人所付的代價遠超想像，因為家庭瑣務是沒完沒了的，可謂是「循環不息」。雖然家庭主婦付出很多，但總被當作是理所當然的，亦不會因而得到讚賞。婦女往往就是這樣默默地付出！

時至今日，婦女地位比以往提高，在職場上撐起半邊天，但在整體家務安排上，大多仍是由婦女負責的。縱然工作和家務之間張力不少，婦女仍難以逃避照顧的責任，特別是有小朋友的家庭。可見現代婦女更需要智慧，才可成為才德婦人。

媲美才德的婦人

聖經箴言31章記載的才德婦人，是一位超級管家，不但精於購置產業，而且辛勤栽種葡萄園，懂得開源節流，持家有道，實屬難得。在歷史中所記載可媲美箴言才德婦人的婦女並不多，宗教改革家馬丁路德妻子凱蒂(Katharina von Bora)是其中之一。她也是位修道士，後來還俗與路德結婚。

凱蒂是一個勤快耐勞的婦人，她買下一塊田產後，幾乎一手包辦了所有工作，從栽種農作物、售賣牲口、處理家務，到照顧六個孩子，大大小小無所不管。路德在寫給朋友的信中，曾這樣形容妻子：「我的凱蒂在所有的事情上都對我有益，並且使我喜悅。」這位賢慧的妻子不單妥善照顧家庭，更常與丈夫分享，支持他的傳道工作。

當求寶貴的才德

箴言31章10-11節：「才德的婦人誰能得着呢？她的價值遠勝過珍珠。她丈夫心裏倚靠她，必不缺少利益」。以下總括了七項寶貴的才德：

一)智慧：

「呼求明哲，揚聲求聰明，尋找它，如尋找銀子，搜求它，如搜求隱藏的珍寶，你就明白敬畏耶和華，得以認識神。因為，耶和華賜人智慧；知識和聰明都由祂口而出。」(箴言2章3-6節)

二)分別善惡：

「得智慧，得聰明的，這人便為有福。因為得智慧勝過得銀子，其利益強如精金，比珍珠寶貴；你一切所喜愛的，都不足與比較。她右手有長壽，左手有富貴。她的道是安樂；她的路全是平安。」(箴言3章13-17節)

三)公義：

「發怒的日子資財無益；惟有公義能救人脫離死亡。」(箴言11章4節)

四)美名：

「美名勝過大財；恩寵強如金銀。」(箴言22章1節)

五)謙卑：

「心裏謙卑與窮乏人來往，強如將擄物與驕傲人同分。」(箴言16章19節)

六)敬畏神：

「敬畏耶和華心存謙卑，就得富有、尊榮、生命為賞賜。」(箴言22章4節)

七)心靈平安：

「假作富足的，卻一無所有；裝作窮乏的，卻廣有財物。人的資財是他生命的贖價；窮乏人卻聽不見威嚇的話。」(箴言13章7-8節)

現代婦女在經濟上面臨的壓力雖大，但只要能謹慎依循箴言中「超級主婦」的典範，同時追求智慧、公義、美名、謙卑、敬畏神、心靈平安等美德，必定能在婚姻路上找到幸福，家庭及其他人際關係都得以美滿。S



我在他鄉的388天

辭掉工作，背上行囊遊歷世界，相信是不少人的夢想(或奢望)。胡諺婷早前實現這個夢想，辭去中醫的工作，用388天跨越了亞、歐、北美和中南美洲合共36個國家。有如人生旅程，這趟背包之旅也經歷許多高低起伏、陰晴圓缺，但不變改的是神的預備與保守！

原本這次旅程是有同伴的，但因為磨合的問題，起行一個月後對方便提出要拆夥。只有一次獨自旅遊經驗的諺婷，雖然有點擔心，不過既已辭工，遂勇敢地繼續踏上征途。

初嘗飢餓之苦

兩星期後，她來到屬歐元區的斯洛伐克，物價較貴之餘，更因為誤在非攝影區拍照而被罰了一筆為數不少的金錢。自嘲「窮遊」的諺婷，唯有省吃儉用，只吃麵包餅乾等充飢，但由於旅舍在雪山下，房間更在旅舍的地窖，所以第一晚冷到睡不着！

第二天晚上，她終於捱不住要入餐廳吃「正經飯」。「吃不飽那種感覺真的好慘，

當我把一口口熱飯送進口中時，眼淚不期然流下來！我只是經歷短暫的貧窮，我的飢餓是有完結的一天，但真正的貧窮卻是沒有指望的！」感受過飢餓，她開始對貧窮的人有了負擔。

他鄉遇故知

折騰過後，她來到斯洛文尼亞，由於認識朋友在當地工作，便住在朋友家，不但可省下住宿費，朋友更助她規劃較佳的行程，讓她有「喘息」的機會。之後在鄰近的克羅地亞，剛巧又有朋友去當地旅遊，便順道託她帶來補給物資：衣架、杯麵、洗滌用品……「那時接近中秋節，朋友甚至為我帶來月餅，真是很窩心！」

整個旅程中，經歷最多危機的，是在中、南美洲國家。在進入中美洲的洪都拉斯時，她身上只有等值港幣兩百元的當地貨幣，但由於兌換貨幣很麻煩，提款卡又不管用，她想起曾有人說可以在景點幫其他遊客「碌卡」付門票，然後套現，這樣便捱過了原定要逗留的日子。



與好客但低調的餐館老闆的唯一合照

「騙子王國」悲變喜

準備進入鄰國尼加拉瓜時，聽聞即使有簽證都可能被拒入境。幾經艱辛成功入境，卻發現那裏原來是個「騙子王國」！她先在旅舍被人偷去差不多半個月的旅費，坐巴士時又因拒被濫收車資，結果要提早下車，改坐計程車前往景點，平白無故多付了車費。雖然順道同行的旅客願意代付車費，但連番被騙令她感到很沮喪。

那時大約已來到整個旅程的一半，她以「接近崩潰」來形容當時的心情。有天，在街上經過一間中餐館，赫然看到電視播放着無綫的新聞，入內吃飯時發現老闆原來是廣州人，他詫異地說：「我在這裏開餐館30年，從未見過有香港人來旅行！」於是，老闆便帶着這位稀客去遊玩，她不但可吃到正宗中國菜，品嚐久違了的味道，還可以用廣東話暢談自己的經歷和心事，感覺很親切，心情也漸漸恢復過來。

有驚無險的遭遇

來到旅程最驚險的一幕，事件發生在南美厄瓜多爾的達爾文羣島，該處看似人傑地靈，卻原來是全國最多人患愛滋病的地方。她被一個廿來歲的男子搭訕，對方說可以帶她去沙灘遊覽。原來當地人說「去沙灘」，意思就是想發生關係，他們在沙灘坐下，對方正想有所行動，隨即被她叫停，感恩對方沒有再繼續，卻發現手提電話已不翼而飛。她懷疑是對方偷走電話，但他卻不承認，後來更不知所蹤。



中美洲伯利茲部隊

第二天，她在街上再遇上他，由於想取回電話，便主動接觸他。傾談之下，她開始同情他。原來這個年輕人的父母把他趕出家門，他沒有家，也沒有工作，更加缺乏愛。雖然知道對方所說的夾雜謊言，但也有不少真心話，她當下便原諒了他，並勸他要改過自新，又承諾為他禱告。回港後，她透過facebook與他聯絡，對方雖然仍沒有承認偷電話，卻表示她與其他人不同，並會努力嘗試改變。耶穌曾教導我們不要與惡人作對，有人打你的右臉，連左臉也轉過來由他打（參馬太福音5章39節），我們不一樣的回應，能帶來生命的轉化。

長年在外，諺婷感恩在海外救世軍中得到滋潤。在英國參加當地救世軍露天會時，心情很激動，有一種久別回家的感覺；而在中美洲伯利茲的部隊，隊長不但熱情地接待她回家吃飯，更提醒她被神的子民圍繞是何等美好。經過這次旅程，她確信我們遇上的，不會超過所能承受的。沿途見到神及時的供應，更讓她確信神的同在不會改變。S

訪問及筆錄：林映雪
（相片由被訪者提供）



施韻迪上校
軍區婦女事工會長
Lieut-Colonel
Wendy Swan
Command President
of Women's Ministries

在職場
發揮影響力

MAKING AN
IMPACT IN THE
WORKPLACE

在你工作的地方，有多少人是基督徒？不確定？他們大概選擇隱藏自己的真正身分。或許你的辦公室滿佈「隱藏」基督徒。你是其中之一嗎？

在馬太福音5章14-16節，耶穌命令我們要讓所有人都看見我們的信仰。「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，是放在燈臺上，就照亮一家的人。你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」

可是，耶穌真的指工作的地方嗎？在世俗的職場上，要活出透明生活也許並不容易。《教會在職場：信徒轉化社會的秘訣》作者彼得韋納說：「我們在教會使用的許多工具，在職場就是不管用。」基督徒有很多機會可以在職場上表明身分，但表明的方式切忌奇怪和不自然。重點是要明智辨識。有時候我們要靈活一點，好讓機制得以運作。你必先在機制裏頭工作，才能做些事情去改變它。否則你只會埋首於自己的工作桌，旁邊貼着聖經經文，閉門造車。

不過，適應環境並不等於在信仰上妥協。想想但以理(參但以理書第1-12章)，他身居要職，仍能保持美好的靈性操守。創世記第39章說到，約瑟憑着超卓的能力而登上高位。令

人振奮的是，法老也表揚約瑟所活出的見證：「像這樣的人，有神的靈在他裏頭，我們豈能找得着呢？」(創世記41章38節)實踐信仰的地方不只限於教會。你在職場上所做的，就是你的服侍，你大部分的時間都花在那個地方，為基督作見證。

有時我們不願與人坦誠相見，因而呈現出不實、甚至是虛假的形像，不自覺地令人敬而遠之。這樣會令同事們以為基督徒的生活完美無缺(事實絕非如此！)。你可能擔心向同事講出你的困難，會顯出自己的小信。恰恰相反！談及你的困難並無不妥，你的同事也會因而向你傾訴他們的困難。這時便是大好的機會，向他們以基督徒的世界觀分享生命，以及基督如何在挑戰中帶來平安。S

那麼……

你有沒有坦誠地談及
神如何在困難時刻幫助你？

你在工作地方的表現，
有沒有反映出你的基督徒原則？

你在工作上有沒有追求卓越，
為神而非為人工作？



How many Christians work in your office or place of work? Not sure? Perhaps they have chosen to hide their true identity. Perhaps your office is full of 'undercover' Christians. Are you one of them?

In Matthew 5:14-16 Jesus commands us to make our faith obvious to everyone. **'You are the light of the world. A town built on a hill cannot be hidden. Neither do people light a lamp and put it under a bowl. Instead they put it on its stand, and it gives light to everyone in the house. In the same way, let your light shine before others, that they may see your good deeds and glorify your Father in heaven'** (NIV).

But did Jesus really mean at work? Living a transparent life in the secular workplace can be tricky or difficult. 'Many of the tools we use at church just don't work in a secular environment', says Peter Wagner (*The Church in the Workplace: How God's People can Transform Society*). There are many opportunities for Christians to stand out in the workplace, but it is important that it is not done in weird or strange ways. Discernment is key. There are times to be flexible and allow systems to operate. You need to work within a system before you can work to change it. Otherwise, you isolate and hide at your desk with Bible verses pinned to your workspace.

But being adaptable does not mean compromising your faith. Remember Daniel (1-12) who rose in power while maintaining his spiritual integrity? And Genesis 39 speaks of Joseph rising to the top due to his excellent abilities. What is exciting is that Pharaoh recognised Joseph's lived testimony because he asks **'Can we find anyone like this man, one in whom is the spirit of God?'** (Genesis 41:38) The place to work out your faith is not simply at church. What you do in the work place IS your ministry and where you spend the majority of your time being a witness for Christ.

Sometimes we unknowingly make ourselves unapproachable by refusing to be transparent and thereby projecting a false, almost 'plastic' image. This can leave our co-workers believing that Christians live perfect lives (nothing is further from the truth!). Perhaps you fear that sharing your struggles with other people at work reveals a lack of faith. On the contrary! It is 'ok' to talk about your struggles and then others will talk about their struggles with you. That is when you gain amazing opportunities to share your life from a Christian worldview and how Christ brings peace in the midst of challenge. **S**

So ...

Have you openly spoken about how God helped you during a tough time?

Do your actions at work reflect your Christian principles?

Do you pursue excellence in your work, as working for the Lord and not for man?



林業鏗中尉
區部青年處主任
將軍澳隊副部隊軍官

Dream BIG

像小孩般祈禱

「神能夠按着運行在我們裏面的大能，成就一切遠遠超過我們所求所想的。願祂在教會中，在基督耶穌裏，得着榮耀，直到世世代代，永永遠遠！阿們。」（以弗所書3章20-21節，新漢語譯本）

今天，在香港生活的兒童及青少年，未必每一個都能夠有愉快的童年生活，亦不是每一個都有理想的家庭環境讓他們學習，更有些未能有機會健康地成長，以下數字和情況可反映一二：香港兒童貧窮人口上升，在2017的統計中有17.7萬名兒童活在貧窮線下；有調查發現每五個小學生就有一人患抑鬱，21.2%經常感到有壓力；新聞中常報導獨留兒童在家、疏忽照顧事件；還有那些虐待兒童致死的案件，學童自殺、校園欺凌個案等，實在慘不忍睹。

不知道你有沒有想像過，以上個案都有機會在部隊、學校、單位，甚至在我們身邊出現呢？

救世軍國際總部意識到全球兒童及青少年今天都面對着極嚴峻的挑戰，並綜合出五個範疇，分別是「保護」、「教育」、「照顧」、「衛生保健」及「良好的營養」。大將呼籲全球救世軍人把2019年3月31日定為「國際禱告日——為兒童及青年祈禱」，主題是「Dream BIG——像小孩般祈禱」。

「Dream BIG」不是叫人有遠大的夢想，將來我要成為甚麼人、得到甚麼甚麼，而是要我們為兒童及青少年向神發出更大的祈禱。

那麼何謂「更大的祈禱」？例如：為學生讀書壓力大禱告時，不再是祈求他們有聰明去學習、賜他們有輕鬆的心情去面對壓力等，而是為香港的教育制度禱告，求主的靈讓在位的人切實了解兒童及青少年的成長需要。

「Dream BIG」就是這樣，要為兒童及青少年想像更多的可能，作出更大的禱告。不過，你可能覺得我們所想像的、所禱告的沒有可能成真，因為眼見今天的政府政策與民生的需要存在落差，人們對前景失去希望，認為兒童及青少年在香港已經沒有將來。但是，我們要知道神能夠做一些事，比我們想像的更大，是「遠遠超過我們所求所想的」，神不會被空間、時間、政權、資源所限制，因祂是比一切權力更偉大的神。

是時候為兒童及青少年「Dream BIG」了，是時候去相信神能夠成就更大的事了；雖然今天他們正面對極大的困難，但這「極大的困難」都不能與神的偉大相比。你相信嗎？

來吧！Dream BIG！請現在就為他們發出更大的禱告吧！

軍區將會推出「Dream BIG」為兒童及青少年祈禱十天小冊子，請大家密切留意青年處facebook專頁和instagram！



秘書長 陳喜威少校
Major Tommy Chan
General Secretary

有人說假期過得特別快，但我卻有不同的看法，因為每天下班時，發覺仍要處理的事還多得很呢！但自知能力與時間有限，因此，從正面來說，我還有進步的空間。

談到進步空間，我要感謝神！在現在的任命崗位上，真的學會不少新的功課，透過不同的議會讓我在社會服務、教育服務發展等範疇有新的學習，參加不同的顧問小組會議讓我學習到成員的思考及提問方式，這豐富了我的事奉經驗，多謝諸位的指教。

學了就要實踐，身為軍官在任何崗位都要持守使命，實踐使命。因此，如何讓救世軍使命在各服務單位中運作，這亦是我工作的一部份。與領袖商量後，我們選了九龍城及澳門為實踐「全人服事」的先導地點，部隊、社會服務單位、教育服務單位和家品店聯合商量計劃，目標是兩年後這兩區的服務能完成應有的目標，並成為軍區日後發展的藍本。

領袖更替是本軍的常事，多謝施宏恩上校為軍區所作出的一切；施韻迪上校在婦女事工及道德及社會議題議會的貢獻也是功不可沒。願神祝福保守他們在贊比亞的事奉。新總指揮李光秋上校及軍區婦女事工會長張錦玲上校亦將在四月一日履新，請為他們接任軍區領袖禱告。

求主祝福我們，讓我們能引領他人也得到神的祝福！

Some say time passes more swiftly during the holidays, but I don't think so. Every day after work I still find lots of things yet to be finished! I am aware of my abilities and the time constraint, therefore from a positive point of view, I will say I still have much room for improvement.

Talking about room for improvement, I must give thanks to God! I learn many new things at my current appointment: New knowledge gained in the aspects of social services and educational services development from various boards and councils, as well as the ways of thinking and asking questions through meetings with various advisory committee members. Thanks to all these people, my serving experiences have been enriched.

Then we must put the things we have learnt into practice! As a Salvation Army officer, whatever our appointments we have to uphold and practise our mission. After discussing with our leaders, we have chosen Kowloon City and Macau as two pilot locations for the practice of 'holistic service'. Corps, social services units, educational services units and Family Stores in these two areas will put their heads together with an aim of achieving the prescribed service goals of these areas in two years. Ultimately this will set out the blueprint for the Command's future development.

Change of appointments for leaders is nothing new to the Army. My gratitude goes to Lieut-Colonel Ian Swan for everything he has done for our Command. Lieut-Colonel Wendy Swan has made a prominent contribution to our Women's Ministries and Moral and Social Issues Council. May God bless them and keep them as they serve in Zambia. Our new Command Leaders, Lieut-Colonels Bob and Wendy Lee, will assume service on 1 April. Please pray for them as they take up their appointments to lead our Command.

May God bless us and help us bring more people to God so that they will also receive His blessings!

教育服務

EDUCATIONAL SERVICES

學前教育服務退修營2018-19

學前教育服務於1月24-25日舉行兩日一夜的退修營，本軍學前教育服務轄下27個單位的校監、校長、副校長和同工一同參與，透過體驗集體藝術創作「圓圈繪畫」，進一步鞏固「我們」的團隊意識，提醒參加者「信任」和「放手」的重要性。

PSES Retreat 2018-19

Pre-School Education Retreat was held on 24 and 25 January. School Supervisor, Heads and Deputy Heads of 27 PSES units and staff from PSES joined this overnight retreat camp, experiencing mass art programme 'circle painting' so as to further develop the 'WE' feeling and remind the importance of 'Trust' and 'Let go' through the programme.

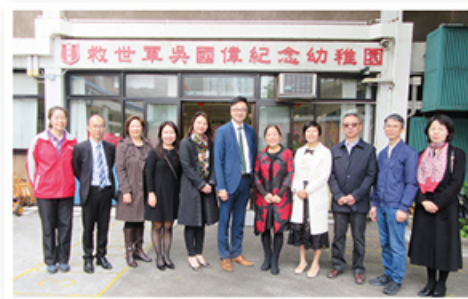


嘉興教育集團到訪

嘉興南湖國際教育集團(南湖集團)多名校長、領導層和代表於1月10日到訪本軍吳國偉紀念幼稚園。本軍教育服務總監鄭啟員博士、學前教育總主任張素媚女士及學校總主任魯淑貞校長陪同代表團考察該園推動自由遊戲的情況。翌日，南湖集團代表團應邀到訪卜維廉中學，為該校與南湖集團各校締結合作關係。

Jiaxing Visitors to NKWK and WBSS

The principals, leaders and representatives from Jiaxing Nanhu International Education Group visited Ng Kwok Wai Memorial Kindergarten on 10 January. Dr Carl Cheng (Educational Services Director), Ms May Cheung (Coordinator for PSES) and Head Lo Suk-ching (School Coordinator) accompanied the



guests to observe the implementation of free play of Ng Kwok Wai Memorial Kindergarten. The representatives were invited to visit William Booth Secondary School on 11 January to develop collaborative relationship with schools operated by the Group.



屢獲佳績

一月份，韋理夫人紀念學校於香港學界體育聯會港島東區小學分會田徑比賽「男子甲組擲壘球」奪冠，並在香港學校音樂及朗誦協會舉辦的香港學校朗誦節「英詩獨誦」贏得冠軍。



Award News

Ann Wyllie Memorial School won championships in 'Softball Throw (Boys Grade A)' of the Hong Kong Island East Area Inter-Primary Schools Athletic Competition as well as 'Solo Verse Speaking (English)' of Hong Kong Schools Speech Festival organised by Hong Kong Schools Music and Speech Association in January.

社會服務

SOCIAL SERVICES

南山長者之家暨南泰長者中心 —— 感恩奉獻禮

大坑東長者綜合服務於1月30日舉行感恩奉獻禮。是次修繕工程包括現代化的外觀及先進的設備，揉合了「連繫『里』·創傳『耆』」的服務理念，旨在讓長者持續與社區保持聯系，同時連繫社羣與照顧者，回應體弱長者及罹患認知障礙症長者的需要。

Thanksgiving Ceremony - Nam Shan Residence for Senior Citizens cum Nam Tai Centre for Senior Citizens

The captioned event was held on 30 January at the hall of Tai Hang Tung Corps. The renovated modern look and well-equipped facilities demonstrated an integration of the service rationale to motivate elders remain active and healthy in the community whereas tightening collaboration with all strategic



partners together with the caregivers to address the needs of frail elders and people with dementia.

「希望·連線·高峰會」

青年、家庭及社區服務去年舉辦一系列主題工作坊及集思會，讓單位的服務使用者了解現時香港住屋環境、生活保障及基層醫療的狀況，並於1月20日假觀塘海濱舉辦「希望·連線·高峰會2018——『港』醫、『港』住、『港』生活」，共同探索2030年香港住屋及醫療系統的發展願景。



Hope. Connection. Summit

Youth, Family and Community Services arranged a series of training events and sharing sessions last year to provide opportunities for our users to familiarise of current housing, social security and medical condition, and round up on 20 January to organise the "Hope. Connection. Summit 2018"

to explore the future development of Hong Kong and establish the shared vision of Living and Medical System, under the context of 2030+.

恒安綜合復康服務

恒安綜合復康服務獲邀於香港警隊175周年的開放日中，參與為期四天的展銷活動，透過學員製作的手工藝品，分別向警務處長盧偉聰先生、助理署長劉賜蕙女士及公眾人士，展示殘疾人士工藝方面的工作能力。



Heng On Integrated Service for Rehabilitation

Heng On Integrated Service For Rehabilitation was invited by the Hong Kong Police Force to attend their 175th Anniversary Open Day with a booth promoting our art products. The Commissioner of Hong Kong Police, Mr Lo Wai-chung, Assistant Commissioner, Ms Edwina Lau and the public highly appreciated the art talent of our disabled trainees shown from these handmade products.



卜維廉隊隊軍官譚羅惠芳少校(前排左二)於1月1日募立周振環為正兵。

Major Alice Tam, Corps Officer of William Booth Corps (2nd left, front row) enrolled Chau Chun-wan as Solider on 1 January.

卜維廉隊在2月10日主日聖潔會中舉行嬰兒奉獻禮。

William Booth Corps held a Child Dedication at the Holiness Meeting on 10 February.



九龍中央堂在2月17日主日聖潔會中募立了5名進取員。

Kowloon Central Corps enrolled 5 Corps Cadets at the Holiness Meeting on 17 February.



將軍澳隊在1月27日主日聖潔會中覆立部隊幹事。

Tseung Kwan O Corps renewed the covenants of Local Officers at the Holiness Meeting on 27 January.



將軍澳隊家政會於1月20日舉行「同心建造」延續篇。

Tseung Kwan O Corps Home League held a meeting further to the theme of 'Building Together' on 20 January.





沙田隊在2月3日主日聖潔會中募立及覆立部隊幹事。

Shatin Corps commissioned and renewed the covenants of Local Officers at the Holiness Meeting on 3 February.

大埔隊於1月20日舉行33周年感恩崇拜。

Tai Po Corps held the 33rd Anniversary Thanksgiving Service on 20 January.



Welcome and Installation of Command Leaders

軍區領袖 歡迎及就職禮
2019.4.7

李光秋上校 總指揮
李張錦玲上校 婦女事工會長



Lieut-Colonel Bob Lee
Officer Commanding

Lieut-Colonel Wendy Lee
Command President of Women's Ministries

救世軍港澳軍區

主禮：鄧芝蘭中將
南太平洋及東亞洲國際部長

講員：李光秋上校

領會：陳喜威少校

下午3時 | 九龍中央堂

The Salvation Army
Hong Kong & Macau Command

CONDUCTED BY : COMMISSIONER GILLIAN DOWNER
International Secretary for SPEA Zone

SPEAKER : LIEUT-COLONEL BOB LEE

LEADER : MAJOR TOMMY CHAN

3:00pm | Kowloon Central Corps



巴西共存與社會心理關顧中心

中心位於巴西羅賴馬州，於2019年1月18日投入服務，為當地市民、難民和移民提供一個全新的安全空間。中心是本軍在羅州首府博阿維斯塔市「橋樑計劃」的項目，獲歐盟資助，與伙伴組織聯合國人口基金及聯合國難民署共同營運，服務面對性暴力的受害人，特別是婦女、青年人、殘疾人士和性小眾。

The Centre for Co-existence and Psychosocial Care, Brazil

Opened on 18 January 2019, the Centre is an initiative linked to The Salvation Army's Bridges Project in state capital Boa Vista, where local people – along with refugees and migrants – have gained a new safe space in the state of Roraima, Brazil. The Centre is being run in partnership with the United Nations Population Fund (UNFPA) and UN Refugee Agency (UNHCR), funded by the European Union (EU). Services are provided for victims of gender-based violence, with a particular focus on women, young people, disabled people and members of the LGBTI community.



持續回應印尼地震

印尼蘇拉威西島中部7.5級大地震及海嘯，造成廣泛破壞的四個月後，本軍印尼地域及國際緊急服務隊伍持續在當地社區及村莊提供人道支援。隊伍開始向家庭分發衛生用品，並在鄉村地區提供醫療服務及創傷輔導。

Ongoing Earthquake Response in Indonesia

Four months after the 7.5-magnitude earthquake and subsequent tsunami which caused massive damage to Central Sulawesi in Indonesia, The Salvation Army's Indonesia Territory and its International Emergency Services team continue their humanitarian support to many communities and villages. The team commenced the distribution of sanitation items for families and is providing continued support for rural medical clinics and trauma counselling.

慈善郵票惠及本軍

格陵蘭郵政於本年一月發行全新慈善郵票，有助公眾認識本軍在該國首都努克支援無家者的工作，並為此籌款。郵票描繪人們在努克的救世軍卜維廉餐室聚餐，每枚郵票售價為16丹麥克朗（約港幣19.2元），每售出一枚便為本軍帶來1克朗（約港幣1.2元）收益。自1990年起，格陵蘭郵政每年選出一家配得「額外價值」的機構作慈善郵票受惠對象。今年，本軍因着在格陵蘭社會服務方面的貢獻而獲選。

Charity Stamp Sales benefits the Army

A new charity postage stamp released by POST Greenland in January 2019 will raise awareness and funds for The Salvation Army's work with homeless people in Nuuk. The stamp portrays a group of people sharing a meal around a table together – an everyday occurrence at The Salvation Army's William's Café in the Greenlandic capital. Each stamp, which sells for 16 krone (US\$2.40), will generate 1 krone of income for The Salvation Army. Every year since 1990, POST Greenland selects an organisation which is a worthy recipient of the added value. The Army is chosen this year for our contribution and important social work in Greenland.



國際集郵愛好者可在此網頁訂購：www.stamps.gl
Available online at www.stamps.gl for international collectors

高昌古城景教壁畫

高昌古國位於今新疆吐魯番東南，是古時東西方文化及商貿往來的必經之城，基督教的福音昔日亦曾在這城傳播過，現遺留一間景教寺和用敘利亞文、粟特文、中古波斯文、回鶻文寫成的景教殘頁。內容包括婚禮上的頌詞及各類禱文。現知的回鶻文景教文獻約有40件，大多出自吐魯番北邊的葡萄溝。

高昌回鶻 景教流行

北宋使者王延德於982年訪問高昌回鶻王國(今新疆吐魯番)，他見到當地「復有摩尼寺、波斯僧，各持其法，佛經所謂外道者也」。《宋史天竺傳》曾提到「太平興國(即宋太宗趙光義)九年(984)五月三日，西州回鶻與波斯外道來朝貢」。唐代景教最初稱為「波斯教」，來中國的景教士又稱「波斯僧」。這兩句中的「波斯僧」和「波斯外道」，都是指高昌回鶻王國內的波斯景教徒。學者楊富學相信景教在高昌回鶻國流行，與當時回鶻統治者所推行寬容的宗教政策有關¹。

20世紀初，德國探險家勒柯克(Albert von Le Coq)參加了吐魯番考察隊，第三次考察時，在高昌古城郊外東城牆北端與小佛塔羣之間發現了一座景教寺，長約20米，寬近7米。考古學者在內層牆壁上發現了幾幅景教殘畫。勒柯克揭取了其中兩幅較為完整的壁畫，較小的一幅殘畫高43厘米，寬21厘米，描繪一位正在懺悔的紅衣回鶻女子。

古時西域教會活動

另一幅彩色壁畫尺寸為67.5x61釐米，現藏於柏林國立美術館。這幅畫又被稱為聖枝節圖，畫的左邊站着一位身材高大的男子，身穿綠色長衫，左手提着一個黃色香爐，冒出一縷香煙，右手捧的黑碗，應該是盛聖水的。勒柯克認為他的造型有着拜占廷教士的特點。



馬楊武少校
灣仔隊部隊軍官

右邊有三位站着的信徒，每人手持一枝有葉的樹枝，兩位男士穿着棕色及青灰色的長衫，左右兩邊有對稱的三角型翻領。第一位男士有頂棕色的帽，第二位男士則戴着圓錐形黑色帽，第三位女士就沒有戴帽，其頭髮梳成圓球狀，挽着一個髮髻。從衣飾和樣貌來看，這三位是都是漢人。

日本學者羽田亨認為，此畫是描寫聖枝節(Palm Sunday，又稱棕樹節)，亦即復活節前一個星期日，人們歡迎主耶穌騎驢進入耶路撒冷城的場景(參約翰福音第12章)。從佈局來看，牆畫描述一位拜占廷牧者在說話，有三位中國信徒穿着當時的服飾，手上都拿着樹枝，在聽牧者解釋將要如何巡行。昔日教會記念主耶穌進入耶路撒冷的活動之一，是組織教徒拿着樹枝繞着教會行一圈，而牧者會向巡行者行灑水禮。

從牆畫及文獻得知，福音傳入高昌後，歸信的人有回鶻人、粟特人、敘利亞人、波斯人和高昌城本地的人。這些牆畫及文獻讓我們知道千多年前基督教教會在高昌古國的活動。S

¹楊富學——《西域敦煌宗教論稿》蘭州：甘肅文化出版社，1998年，35-49頁

參考網站：

<http://www.szrmf.com/paper/48084.html>

<http://www.douban.com/group/topic/28299003/>

<http://dsr.nii.ac.jp/narratives/discovery/09/index.html.zh>

http://lewi.hkbu.edu.hk/publications/WPS/97_Duan.pdf



去年的敬師日

「女子無才便是德」

古諺：「女子無才便是德。」同意嗎？

以上的說法在聖經的記載中有否提及呢？聖經也同意嗎？如果讀者同意，是否因為性別的不同才持有此看法，正如一本90年代暢銷書籍《男女大不同》的作者John Gray所言：“Men are from Mars, Women are from Venus.”（男人來自火星，女人來自水星）。男和女皆來自不同的星球，所以就大不同了！

聖經女性巡禮

以筆者所知，聖經歷史均提及不同人物的經歷，當中提及的女性代表人物不少，各有特質：

1)一位女士師及戰爭英雄——底波拉(Deborah)是希伯來人，是唯一的女士師。她除會審理百姓案件外，也驍勇善戰。在舊約聖經《士師記》第四、五章記載的底波拉，堅定信靠神，多次預言以色列人的勝利。

2)一位不住禱告的母親——哈拿(Hannah)起初無法生育，即使為此感到痛苦，仍不住禱告。她向神承諾，將生下來的孩子獻給祂。哈拿果真懷孕生子，誕下其中一位具影響力的先知撒母耳。

3)一位於關鍵時刻不後退的王后——以斯帖(Esther)向波斯王進言，挺身而出，冒死改變了當時猶太人的命運，以免他們被滅絕。

4)一位忠心服事的女子——馬大(Martha)是馬利亞和拉撒路的姐姐，三人住在伯大尼。馬大照顧全家的生計，從煮菜、洗衣到接待均一手包辦。當耶穌來到伯大尼，馬大高興地迎接他。當耶穌再次到訪伯大尼，祂也多次得到馬大的招待。

5)一位死而復活的大慈善家——多加(Dorcas)在聖經中並沒有留下任何名言，但經上記載多加「廣行善行，多施賙濟」，來表揚她照顧寡婦和窮苦人。她的善行還跨越當時的種族和文化分野。正當她患病過世，一班曾受助於她的婦女為她處理身後事期間，使徒彼得就按着感動和藉着禱告的力量，叫多加從死裏復活過來。

6)一位蒙大恩的女子——馬利亞(Mary)是耶穌的母親，其名字在聖經出現時，是一個已訂婚卻尚未出嫁的女子。天使卻突然向她顯現，告訴她：「你要懷孕生子，並要給他起名叫耶穌。」馬利亞因而成為「蒙大恩的女子」。即使她面對未知的未來，天使的一句話「主與你同在」成為她生命中最大的保障。

綜觀以上聖經中部份女性人物的記載，可見她們在當時社會有一定地位或影響力，但其實以上提及的底波拉或以斯帖均是異數。在聖經時代、中世紀、甚至猶太主義影響下的宗教經典時期（即基督教的舊約時期），絕大多數的經文均將女性的地位視為從屬於男性。



在教育界工作的女性所佔比例不少，
圖為今年本校教師合照。

耶穌肯定女性

在「性別二元論」的論述中，男人較靠近神，女人必須被男人控制，此看法甚至是大部份宗教律法載明的神性命令呢！及至耶穌時代，新約的情況並不比整個舊約聖經所限制及管束的時代要自由，但耶穌卻對那個時代的婦女展現截然不同的態度和肯定，例如聖經記載婦女成為耶穌在死亡、埋葬和復活之後顯現的重要見證人！

筆者相信，隨著基督教宗教信仰的傳播與普及教育的發展(尤其由中世紀起，很多歐洲貴族婦女能夠接受教育的發展)，人們開始認識婦女角色的約束和傳統文化的互為影響，而不同的社會運動，例如婦女運動，均會推動自我價值的認識和提升。在筆者所處的教育界中，婦女一向擔當重任，於行政及領導層面的崗位，女性所佔的比例更達至三分之二。筆者覺得，婦女按着天父賦予的特質、自我價值的認識和提升，以及教育和見識的增長下，如能加上男性的配合及肯定，「女子無才便是德」這句說話將可有另一看法或詮釋了。S

鬆一Zone

在下圖空格中填上數字，令到每一直行、橫行，
以及每個3x3的格內都包含1至9的數字。

1	9	3		6				
				3	8			
	8				2	7	3	
6							2	
	4	8	2	7	5	3	6	
	2							4
	3	1	6				8	
			5	4				
				8	1	6	9	3

來源：英國及愛爾蘭共和國地城The WarCry第7409期

8	6	9	1	8	7	5	2
2	1	2	8	4	6	9	8
5	8	4	6	2	9	1	3
7	2	6	9	1	8	5	3
1	9	3	5	2	8	4	6
8	2	5	4	6	3	7	1
6	3	2	5	1	9	8	7
9	7	1	8	3	6	2	4
3	5	8	2	9	4	6	1

峯景

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.






Having a flat of your own means a better future?

Think again!

With skyrocketing property prices increasingly becoming an obstacle to owning a flat in Hong Kong, an overwhelming number of young adults consider having their own apartments as something entirely beyond their means. While many of us tend to associate flat ownership with promising future, one intriguing question we should all contemplate is this: Is home ownership necessarily the way to a brighter future?

Stories of young, successful lawyers and medical practitioners are, without a doubt, textbook examples of how most people believe investments in bricks and mortar would open up a new world of opportunities. “Having a roof over your head makes life more stable, which in turn helps you move up the career ladder”, we are often told. A seemingly convincing argument, which is closely entwined with the notion concerning bright career prospects, is that returns on property investments will pay off in ten years, enabling home owners to become, when they reach their early fifties, what many corporations around the globe call “grey power”, being affluent and able to make expensive purchases even without a job. This paints a rosy picture of a future everybody is dying for.

The truth of the matter is the possession of residential property does not look as glamorous as it seems. In fact, young adults living with their families are far better off than those having places of their own economically for several reasons. For one thing, having to make payments in installments to buy a house surely eats up one’s paychecks, with the result that it is either very difficult or impossible for him or her to make savings every month. This has sizeable effects on family budgets. For another, quite a lot of them have run into debt. Under mounting pressure to pay them, they even forgo plans for further studies in a bid to save money, not to mention the shelving of grand schemes ranging from plans about travelling to those concerning furnishing one’s home. Is it really the price they are ready to pay for?

Simply put, the idea of flat ownership leading to a bright future does not seem to be a valid argument, just as car ownership does not guarantee success in one’s profession. Although the former could be indicators of success, they should never be confused with the result, whether it be a prosperous future or advancement in one’s career. 

耆才創新 創出豐盛人生

現時香港有七分之一的人口年齡為65歲或以上。預計到2041年，這比例將上升至三分之一。醫療技術日益進步及普及，現代人越來越長壽，香港人退休後平均還有廿多年壽命，有否想過在這些時光可以做甚麼，日子該怎麼過？

告別迷茫

剛退出職場的第三齡人士，對退休生活或會感到茫然，以往在中、壯年，可以輕易為人生不同階段的需要找到許多建議並作出計劃，卻鮮有人為退休生活提供方向。而面對角色的轉變，由工作上的頂峰回歸安穩，加上子女已成家立室，退休人士經常要留在家中，百無聊賴，覺得與其他人的關係疏離。這轉變容易令他們掉入覺得「自己無用」、「負累別人」的負面思想深淵，加上與社會的接觸機會越來越少，容易造成社會隔離及孤立。

聖經記載，當我們願意跟隨耶穌，祂承諾我們會「得生命，並且得的更豐盛」（約翰福音10章10節）。我們活在神的國中，所得的豐盛生命遠超過所付的代價，且是從現在直到永遠。（參馬可福音10章29-30節）

人生下半場更精彩

救世軍耆才拓展計劃希望能夠將神這美好的承諾傳揚開去及實踐出來，計劃針對第三齡人士，提供不同的平台發展他們的專長，特別鼓勵他們運用創新科技，共同發掘有助解決社會問題的「創意」方案，助他們開展



耆才在樂齡的分享

豐盛的人生下半場。2018年2月，救世軍耆才拓展計劃東頭中心——耆才創科導航計劃，在「耆創無窮——優化銀齡生活創新大賽」中成為優勝項目。

項目運用創新科技及3D打印技術設計家居產品，讓長者學懂「創意解難」，將科技應用在生活上，幫助獨居長者解決生活困難。「耆創先行者——耆才導師培訓」重點培訓耆才擔任工作坊導師，與社區人士分享他們的意念及技術。計劃改善100位獨居長者的居家生活之餘，也讓20位退休人士變得年青有活力，發揮他們的創意點子。

現時已開發的創新科技產品，包括簡易伸展運動輔助器材、水龍頭開關輔助器、扭乾毛巾及衣服脫水輔助器、多用途CC鉤等。在剛過去的樂齡科技展2018，救世軍耆才創科導航計劃成為參展商之一，展示10位耆創先行者設計的產品，並與公眾人士分享我們的創科成果。透過此計劃，讓我們將神的承諾帶到每位第三齡人士身上，讓他們在退休後的不同人生階段仍可以活得充實而精彩。S

幼兒情謎解構

譚永璧博士
臨床心理學家

「大讓細」的反思

和家長面談時，不時都會聽到有關年幼子女之間搶玩具或甚麼也會「搶一餐」的情況，不但令到孩子情緒變差，也使家長感到厭煩。不少家長會以「大讓細」的原則去處理此類情況。這個方法是否一定好呢？

試想想，若哥哥三歲時要讓一歲的弟妹，到弟妹三至五歲時，是否仍然只要求五至七歲的哥哥要「大讓細」，在沒有理由下仍永無止境的讓弟妹？若以上的答案為「是」，兄姊漸漸會感到不公平。同胞之間最壞的情況就是認為父母偏心，長遠會嚴重影響兄弟姊妹間的關係。聖經人物如以掃和雅各早已有例子給我們借鏡。再者，

弟妹如習慣一味要別人遷就，對其向外的社交發展也十分不理想。

處理孩子爭玩具的問題，宜從源頭着手，先建立好兄弟姊妹間的關係，以公平和愛護為原則，加強兄姊獨特地位的自豪感，凡事表揚哥哥姐姐幫忙爸媽協助弟妹，遠比一面倒必須「大讓細」為好；而弟妹也要漸漸學習以「孔融讓梨」去回應兄姊的愛護。孩子們在正面的環境成長，對身心發展也有利，祝福你！

「看哪，弟兄和睦同居是何等地善，何等地美！」（詩篇133章1節）^S

營人語

范梓揚弟兄
註冊營養師

斷食之謎

經過聖誕及農曆新年的「洗禮」，三月是時候開始降低脂肪儲備了。因藝人介紹過間歇斷食法，聲稱又快又有效，所以最近較多人問及關於其效果。

一般減肥方法都是建議減少熱量攝取，即進食約平常所需的75%左右。但持續長時間「食少啲」，身體會慢慢適應，阻礙體重進一步下降。而斷食的概念就是以間歇性的極低熱量攝取，再配以其他時間的正常飲食方式（斷食→正常飲食→斷食→正常飲食），來打破身體的自我調整。

較常見的斷食方法有兩種（水份不用限制）：

1. 一星期隔日或連續兩日進行斷食，即完全不進食或只攝取不超過平常所需熱量的25%。

2. 每天只在特定時間內進食，例如每天中午12點至下午8點，份量不限。

觀乎現有的研究，未能證明斷食法比其他減肥法更有效，亦沒有一個標準究竟應斷食多久，過短效果存疑，過長則擔心其安全性。

而以下人士更不應進行斷食：

1. 糖尿病患者
2. 飲食失調人士，如厭食症患者
3. 需要以食物配搭藥物的人士
4. 正值發育階段的嬰兒、兒童及青少年
5. 懷孕及哺乳中的婦女

體重控制並沒有捷徑，堅持及自制才是要訣，攻克己身，叫身服我！^S

dream BIG

像小孩般祈禱

pray like a child

2019 國際禱告日 -
為兒童及青年祈禱

[10 天靈修祈禱旅程] 2019.3.21-3.30

[國際禱告日] 2019.3.31

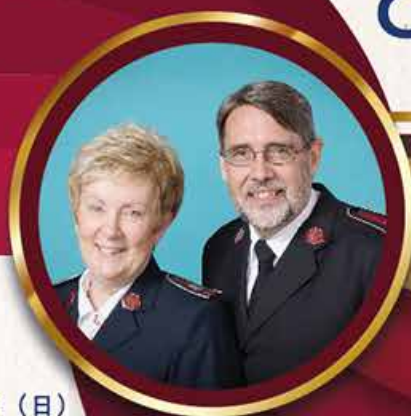
2019 International
DAY OF PRAYER
for children and youth

[10 Days of Prayer and Devotion] 2019.3.21-3.30

[International Day of Prayer] 2019.3.31



FAREWELL TO 軍區領袖歡送會 COMMAND LEADERS



2019年3月17日(日)

下午3時正

九龍中央堂

17 March 2019 (Sunday)

3:00 pm

Kowloon Central Corps

施宏恩上校 總指揮

施韻迪上校 軍區婦女事工會長

Lieut-Colonel Ian Swan Officer Commanding

Lieut-Colonel Wendy Swan Command President of Women's Ministries



救世軍 港澳軍區
The Salvation Army
Hong Kong and Macau Command

3月 March

S M T W T F S

1 2
廿五 廿六

3 4 5 6 7 8 9
廿七 廿八 廿九 驚蟄 二月 初二 初三

10 11 12 13 14 15 16
初四 初五 初六 初七 初八 初九 初十

17 18 19 20 21 22 23
十一 十二 十三 十四 春分 十六 十七

24 31 25 26 27 28 29 30
十八 廿五 十九 二十 廿一 廿二 廿三 廿四