

恩典太美麗

彩雲篇

神尋回我這隻迷失的羊

服務與關懷

追夢的日子

特稿

一次寶貴的學習機會



「恩典」是聖經一個重要主題，不用付代價；不是靠行為；白白得來的，就是恩典。

「你們知道我們主耶穌基督的恩典：祂本來富足，卻為你們成了貧窮，叫你們因祂的貧窮，可以成為富足。」(哥林多後書8章9節)我們本來是貧窮的，但因着耶穌基督美麗的恩典，我們得到富足的生命；羅馬書6章18節又說：「你們既從罪裏得了釋放，就作了義的奴僕。」從此我們不再作罪的奴僕，反得着能力，可以勝過試探和試煉，甚至得勝有餘！

為配合今期「恩典太美麗」的主題，除了姜美義上尉的主題信息外，我們特別輯錄了兩位弟兄姊妹的見證，分別是美國救世軍布碌崙華人堂的Connie姊妹和石湖植堂第一位被募立的軍兵——畢嶸軒弟兄。盼望藉着他們的經歷，讓我們更深體會神的恩典是如此美麗，祂對我們的愛是何等長闊高深，並叫我們常存感恩的心。

9月底至10月初本軍的國際神學議會成員訪港，舉行一年兩度的會議，並出席9月30日在九龍中央堂舉行的《救世軍基本信仰手冊》和《基本信仰今釋》中譯本發佈會。當天多間友好機構，包括香港基督教協進會和衛道神學研究院均有派代表出席，一同為着這兩本救世軍重要著作的中譯本能順利出版而感恩。有關當天活動相片及新書介紹，詳見13頁。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 736期

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1 與總指揮有約 | 14 國際頭條 |
| 2 主題信息。恩典太美麗 | 15 服務與關懷。追夢的日子 |
| 4 彩雲篇。神尋回我這隻迷失的羊 | 16 特稿。一次寶貴的學習機會 |
| 6 彩雲篇。耶穌改變了我 | 18 歲月留跡。唐代基督徒花獻弟兄墓誌 |
| 7 婦女天地。服侍的使命 | 19 校園文化。校園裏的挪亞方舟 |
| 8 Y for ∞。OTHERS | 20 專欄 |
| 9 軍區動態 | |
| 12 活動相片 | |



下期主題：最寶貴的禮物

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



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

在《受命而戰》一文中，雷勵德大將寫了這句關於救世軍的聲明：

「沒有太多使團（像救世軍那樣）實際而完整地探討大使命和大誡命之間的關係。」

馬太福音28章19節：「所以，你們要去，使萬民作我的門徒」。

馬太福音22章37-38節：「耶穌對他說：『你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要愛人如己。』」

使命是神的心意的體現和行動。祂派遣祂的獨生子來，使所有人得救。當我們在社區、在澳門、在大灣區，或在世界各地參與祂的使命時，我們便和神一同展示對鄰人的愛，也展示出成為救世軍人的意義。

雷勵德大將對救世軍人說：

「在愛和熱切的渴望驅使下，引領迷失的人去尋求他們唯一的救主，並裹好傷心者的傷口，使被擄的得釋放。他們跟隨聖靈的風，尋找已經成熟和可以收割的莊稼，並藉着捨己的生命，展示出福音的力量。」

這些話在今天仍然適用嗎？抑或已淪為歷史？這些曾經呈現出我們的特質的活動，如今是否已經無人再做？

郭安志大將談到我們在廿一世紀的適切性，提出了這個問題：救世軍人有沒有以他們父親的事為念，就是建立使人得救和轉化的關係。

我們渴望建立高透明度的管治架構和最佳執行的文化，渴望使命得以推進，好讓別人能夠經歷神的愛和憐憫。你有沒有參與造就門徒的工作？有沒有愛人如己？

未來數月將會有很多實踐使命的機會。你是否已準備就緒，受命而戰？

General Paul Rader made the following statement regarding The Salvation Army in his article, *Commissioned for Battle*:

‘Few mission movements have in practice explored more completely the relationship with the Great Commission to the Great Commandment.’

Matthew 28:19 ‘Go and make disciples of all nations’.

Matthew 22:37-38 “Love the Lord your God with all your heart and with all your soul and with all your mind.” This is the first and greatest commandment. And the second is like it: “Love your neighbour as yourself.”

Mission is the expression and action of the Heart of God. He sent His only Son so that all may be saved. When we participate in Mission, in our own community, in Macau, in the Greater Bay Area, or around the world, we join with God to demonstrate our love for our neighbours. We also demonstrate what it means to be a Salvationist.

General Rader has this to say about Salvationists:

‘Motivated by love and a passionate desire to lead the lost to their only Saviour, to bind up the hurting, and to set the captives free, they have followed the wind of the Spirit, looked for fields white to harvest and demonstrated the power of the gospel lived sacrificially.’

Is this true today or simply a reflection on our historical past? Are these activities which expressed our very essence but are no longer practised today?

When General André Cox spoke to the issue of our relevancy for the 21st century he was asking this very question, asking whether or not Salvationists are about their Father’s business of creating redemptive and transformative relationships.

Our desire for strong transparent Governance structures and a culture of best practice is that Mission may be advanced so that others will experience His love and compassion. Are you personally engaged in making disciples? Do you love your neighbour like yourself?

Over the next few months Mission opportunities will be made available. Are you Commissioned for Battle?



姜美義上尉
錦田隊部隊軍官

恩典太美麗

香港是一個國際大都會，近年每逢11月都有很多商戶會以感恩節做主題來吸引顧客。感恩節(英語：Thanksgiving Day，法語：Jour de l'Action de grâce)是美國及加拿大的傳統節日，美國感恩節定於每年11月第四個星期四，背後有着它的故事(參副文「美國感恩節由來」)，其意義是為慶祝和平，以及感謝神賜予過去一年的豐收。

數算主恩典

初時，基督徒在這個節日並不是去開派對，而是去教會將感恩的祭獻給神。隨着時代轉變，今天大多數人都是以開派對、食火雞來慶祝感恩節。還記得我在菲律賓受訓的那年，由於軍校校長是美國人，所以我們特意在那天晚上一同慶祝這個節日。雖然我們來自不同的地方、源於不同的種族、有不同的膚色，大家有着文化差異，但在基督的愛中，我們一同分享，一同感恩。

說到感恩的事情，我不能不去數算神的恩典，祂所賜的恩典實在是美麗。回想我的人生，神在我不同的成長階段中引領着我，詩歌《恩典太美麗》其中一句歌詞說到：「祂賜盼望重生的泉源，還給我勇氣面對挑戰。」是我領受得最深的一句。從前只是在認知上相信耶穌，但有一天神讓我真正體會何為罪得赦免，我的生命從罪中得拯救過來，主更讓我感受到真正的重生，從此我生命得着更生，倚靠祂走上全職事奉的路。

見證如雲彩

這路並不是平坦無阻，當中經歷很多跌跌碰碰的事情，每次都是神的話語扶我一把，例如「不要怕，只要信！」(馬可福音5章36節)；「我必與你同在……」(創世記26章3節、出埃及記3章12節、申命記31章23節、約書亞記1章9節、撒母耳記上17章37節及以賽亞書43章2節)；「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」(哥林多前書10章13節)等。

信主多年，除了自己的經歷，還聽了很多信徒的見證，每篇見證都是獨特的，讓人們可以見到神在每個人的生命中，都有特別的旨意。這些見證都在回應保羅在哥林多前書10章13節所提醒信徒的事，證明這教導是真實可信的。所以我們凡事要謝恩，感謝神在我們生命中的作為。

凡事謝恩 放膽宣講

「凡事謝恩」這句話的意思是，當我們細察日常生活的人和事，我們都可以找到感恩的事情。記得有位弟兄提醒我，當你一天起來的時候就要感恩，因為神讓你有生命氣息可以活多一天。是的，每天能夠起床也是恩典。還有一次在北京教會的洗手間裏，有一位姊妹如廁後洗手時，立時說出：「感謝神，讓我有肥皂洗手。」這樣看來，真的凡事都可謝恩啊！

弟兄姊妹們，鼓勵你在這感恩的節日中，重新數算神在你身上所行的一切事情，不論關乎你的家庭、工作、人際關係或教會的事奉，都一一數算。請不要吝嗇，「收收埋埋」不與人分享，要放膽說出來，因為每一個見證就是一篇活生生的真道，以此向人宣告神的大能，所以一定要與人分享，與別人一同見證神的大作為，一同將榮耀歸與神。願神親自賜福大家！**S**

美國感恩節由來

一批不堪英國國教迫害的清教徒，遷居宗教比較寬容的荷蘭。十幾年後，為了給自己和子孫尋找一片宗教淨土，他們決定移民美洲新大陸。

載着102名清教徒的「五月花號」，於1620年11月11日(英國舊曆，下同)到達美國東北部的新英格蘭科德角海灣。經過一個多月的探險和準備，他們在12月23日登陸普利茅斯港並建造定居點。1620年冬天，由於缺乏新鮮蔬果，導致壞血病流行，不斷有新移民死去。1621年初春，只有50多個新移民活下來。

那年第一聲春雷之後，他們把從英國帶來的農作物種子播入土中。一個叫斯匡托(Squanto)的印第安人曾經在歐洲生活十多年，會說一些英語，他教新移民築壩攔河捕魚，然後把魚獲埋入土中做玉米的肥料。

這年秋天，玉米收成很好，麥子收成也與在歐洲時差不多。農作物以外，他們還捕獲很多魚，又獵殺了很多飛禽、火雞和鹿。在歡慶豐收的日子，歐陸新移民邀請印第安人過來一同感謝神的賜予，感恩節便由此而來。

(資料來源：維基百科)



Connie Chan姊妹
救世軍布碌灣華人堂

神尋回我這隻迷失的羊

我 是一名會計師，從事會計工作20年。我工作時間很長，壓力又大，加上所有家人都在香港，一個人在美國生活，非常不開心。

做了迷失的羊

十幾年前有一位朋友帶我返教會，去了兩個月左右，心情似乎好轉了一些，但是之後每星期都有人問我何時受浸，我說：「我不知道。」經過幾個星期，每次都被問同一個問題，我開始感到壓力很大，所以就決定不再去了。

這十幾年我都沒有再去過教會，繼續忙碌地工作。我不斷尋找一些可以令自己減壓的方法，我時常去旅行、做瑜伽、打坐、讀佛經、寫心經等，但這些都不能滿足我，還是要繼續尋找，其實我自己都不知道到底要尋找甚麼。

2015年中，我已經不能再忍受長時間工作所帶來的壓力，不明白為何要一個人在美國如此不開心。雖然薪金不錯，但是帶來一身病痛，所以我決定辭職，買了機票返香港，嘗試回流，或者繼續尋找我的答案。

巧遇一位牧師

但是來了美國差不多30年，已經習慣了這裏的生活。雖然美國冬天比較寒冷，但是其他時候，天氣和居住環境都較香港的好很多，所以回流香港七個月後很想返美國。我又一次感到失望，不知所措。

2016年3月尾返回美國後，我還是感到不知所措，也不想找同樣的工作，每天就去不同的地方運動和跳舞，在公園跳廣場舞的時候認識了一位新朋友。有次我們要練習新舞，於是去了一個會員的家中練習，當天她家裏剛巧有家訪，是她教會的牧師。

我之前完全不知道她是一位基督徒，我們從來沒有談過信仰方面的話題。當我們練完舞之後便一起吃午餐，牧師祈禱謝飯，之後我就立刻承認自己是一隻「迷失的羊」。我不明白為何會跟他說這些，牧師好高興，馬上邀請我星期六去他們的團契，所以我就去了。

由取章程開始

第二天是星期日，我如常去跳舞。大約早上十時半左右，我順路去救世軍取章程，因為之前跳舞老師說救世軍開辦許多不同的課程，因為我想學太極，但不清楚入會的詳情和年費，加上當天我預約了兩點鐘見牙醫，便計劃取了章程後坐地鐵去唐人街見醫生。

到達救世軍後，才發覺取不到章程，因為已經派完了，職員請我星期一再來。在我準備離開的時候，突然看到一塊黑板寫着「主日崇拜11時開始」。我之前完全不知道救世軍是一間教會，我就問職員：「我可以入去參加嗎？崇拜何時結束？」他們說：「可以，大約12時半結束」，心想12時半才去唐人街仍有足夠時間，所以我就入內崇拜。

大約過了半個小時，我的電話響了，是醫務所打來，跟我說要取消今日的預約，因為洗牙機壞了。我想幸好遇上救世軍崇拜，否則我已經在地鐵裏，浪費了時間和金錢。我覺得這個星期有許多事情，都是有關教會的。突然覺得有把聲音跟我說：「你不用找啦，這裏就是你的答案。」

尋找必尋見

其實神知道我的迷失，祂給我時間去找不同的事物來滿足自己，但是單憑我自己的力量是找不到的。我覺得神派了許多天使來幫助我和帶我返去祂的家，不只一間教會，祂用了兩間教會的力量。我覺得神好恩待我，好愛我！

自從那天開始，這一年多我沒有停止過返救世軍聚會，在2018年5月母親節主日我成為軍兵，亦成為一位正式的基督徒。這段時間神給我很多學習的機會，我學習到許多神的話語。我會繼續去學習更多，聖靈已經充滿我的心，我不需要再尋找，我已經找到了答案。

感謝主帶我來到這個家，我不再是一個人生活，有好多弟兄姊妹關心我。感謝主！多謝所有弟兄姊妹對我的支持！S

畢偉軒弟兄
石湖植堂

耶穌改變了我

感謝神！讓我有機會分享見證。我是救世軍石湖學校中六學生，又是石湖植堂第一位軍兵(今年6月9日募立為正兵)，我的名字是畢偉軒。

甚麼令我尋找耶穌？在學校上課時，我經常不聽從老師教導、上課時多言、擾亂秩序及情緒不穩定，又不懂得有禮貌地對待老師及同學，例如對同學說粗口，對老師說謊話，很難與別人相處；在家庭與姊妹經常爭執或打架，不聽從父母的教導，又常頂嘴，甚至打父母。我很自私，不懂得尊重人和以禮待人，經常批評身邊的人及取笑別人。

入讀石湖學校之後，很多老師問我信不信主，我答我不信。之後不久，在我讀中三的時候，學校暑假前的最後一次午息牧養，我聽到校牧講道，覺得好感動及好有幫助，於是在七月份參加了救世軍大埔隊的聚會去認識耶穌。

之後大埔隊的蔡永強幹事長向我傳福音，讓我明白人有罪，耶穌釘十字架洗淨我的罪。我想讓耶穌幫助我，赦免我的罪，改好自己，做一個討神喜歡的人，之後幹事長帶我祈禱決志接受耶穌。大埔隊的軍官曹太再幫我上栽培班，我就慢慢在教會中成長。大埔隊的弟兄姊妹都很鼓勵我、常常關心及教導我呢！



(右二為作者)

信了耶穌之後

老師說我開心了很多、情緒穩定了、多了先聽別人說話，然後自己才說；在家中也慢慢有改進，和弟妹相處時，不再很容易與他們爭執，又多了聽從父母的教導，少了頂嘴，父母叫我做的事，我會立刻去做，不再拖延。我明白到要孝敬父母，也要多謝父母的照顧和養育之恩，在家庭、學校及教會學習包容。

我知道成長的路很漫長，但是我會靠着主耶穌的幫助，繼續好好成長，做一個神和人都喜歡的人。神給我很多恩典，又幫助我和弟妹、父母、同學、師長修補關係，我會繼續努力作好見證。

感謝神的恩典，哈利路亞！ S



林龐麗莎上尉
英語隊部隊軍官



服侍的使命

今年婦女事工的主題是「服侍的使命」。部隊裏有一位軍兵想要成為救世軍軍官。我問她如何理解這個主題。她回答說，她把生命奉獻給神的那一刻，是她人生中最有滿足感的其中一個時刻。神的恩典使她得救，準備就緒作事奉！對她來說，領章上的「S」字提醒她要服侍。她可以在很多方面服侍，而她的使命就是服侍失喪的人，把耶穌帶給我們每一個人的好消息告訴他們。要完成所有這些事情並不容易，但神的力量和智慧能夠幫助她達成其使命。

基督的榜樣

基督在地上的其中一個使命，就是服侍人。祂從不選擇服侍的對象，總願意幫助任何有需要的人。祂說人子來不是要受人的服侍，乃是要服侍人（參馬太福音20章28節）。身為一位在海外事奉的軍官，我有機會把服侍作為自己生命裏的使命。

我來香港已經三年了。我體會到，除了幫助別人認識基督，並讓他們與基督的關係有所增進外，最大的需要是要服侍他們。在我和外子任命的部隊裏，百分之九十九的成員是菲律賓人，而且都是家庭傭工。然而，我們的事工和服務不限於部隊以內，也包括任何需要我們幫助的人。

服侍無界限

我們遇過一些菲籍傭工，即使她們不是部隊成員，我們也會因應她們的需要，幫她們處理不同的事情：有時陪她們到領事館，查詢她們的個案該怎樣處理。很多時候，我們會提供輔導。很多菲籍傭工的處境非常艱難，即使你的事務有多繁重，也會選擇要陪伴她們，給她們輔導，甚至無論她們要到哪裏去，都會陪伴在側。她們住醫院的時候，你會探望，因她們的家人都不在身邊。你的陪伴對她們是很大的幫助，讓她們感到安慰。這些方式只是服侍別人的一些例子。

蒙神呼召，我們的使命就是要服侍，不單服侍你認識的人，也要服侍一切有需要的人，而且要隨時隨地服侍。這些都是我在香港服侍時刻提醒自己的事情。馬太福音25章35-40節，耶穌基督的話一直提醒我，為有需要的人所作的一切，都是為主而作。經文第40節說：「這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。」

服侍別人一直都是我們的使命。我們都蒙召去服侍。「那裏有需要，那裏就有救世軍。」我們所作的行動，就是從我們的生命反映出基督的樣式。S



林業鏗中尉
區部青年處主任
將軍澳隊副部隊軍官

OTHERS

最近我聽了一個救世軍的故事，是在救世軍歷史中一個活生生的故事，是一個既悲壯又動人的故事，更是一件對我的內心發出極大挑戰的真人真事。

1914年有170名青年救世軍人，當中有軍官和總部樂隊成員，有男有女，他們乘坐載有1500名乘客的「愛爾蘭皇后號」，從加拿大前往英國倫敦，準備參加救世軍的年度大會。

在1914年5月29日凌晨2時許，當時遇上大霧，「愛爾蘭皇后號」船長為了確保航行的安全，下令把船停下，因為在兩年前才發生了「鐵達尼號」船難，大家都吸取了教訓，加強了安全意識。但是，不幸的事情就在此刻發生，因大霧停下來的「愛爾蘭皇后號」，被一艘在大霧中仍然繼續航行的運煤船正面撞擊，導致船倉大量入水及船身翻側。在短短14分鐘內，整艘船沉沒在漆黑的海底之中。

因是次船難發生得非常突然，加上船沉沒得很快，連放救生艇下水的時間都沒有，最終在1500名乘客中，只有400多人獲救。在罹難的人當中，有至少百多名救世軍人，但是令人驚訝的，是當他們的屍體被撈起時，竟然發覺沒有一個人穿着救生衣。

捨己救人

按照生還者的憶述，當時那170名救世軍人下水後，竟然脫下自己所穿的救生衣，給那些沒有救生衣的乘客穿上。這些救世軍人不斷地游向不同的乘客，問他們是否基督徒，向他們傳福音，領他們信耶穌。

其中一名體格強健的男生還者憶述，有一名救世軍人游向他，把自己的救生衣脫下給他，當時他拒絕，但那救世軍人問他是否基督徒，他說他不信耶穌，那救世軍人就把救生衣丟給他，說：「我可以死，但你不可以，因我死了可以上天堂，但你死了就沒有盼望了！」當晚這位男士被救了兩次，一次是這救世軍人救了他的性命，另一次是被耶穌基督在罪中拯救。

你如何選擇？

這真人真事令我非常感動，一班背負着「心向神 手助人」的救世軍人，在面對死亡威脅時，仍以服侍他人、拯救靈魂為他們的優先。這令我想起主耶穌的話：「我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。」（馬太福音25章40節）

人生有許多選擇的機會，這班救世軍人選擇了以他們的生命去服侍他人，作在主耶穌的身上，那麼我們在港澳軍區的救世軍人呢？你會如何選擇呢？我相信，不是人人都有機會為主作偉大的事，但我們可以選擇為他人作最小的事，你願意嗎？

當你讀完此文章時，內心有否被故事觸動？聖靈有否對你內心說話，要為祂作一些行動？如有，我邀請你先不要翻去下頁，停一停，向我們的主耶穌禱告。S



十月份，我有機會與國際總部神學議會主席、副主席、秘書，軍區總指揮及區長，一行六人前往廣州，訪問廣州市基督教兩會和廣東協和神學院，並參觀了東山堂和在天河堂參加崇拜，此行讓出訪者更了解現今中國教會的情況。

軍區聖潔退修營在15-21日在馬灣挪亞方舟度假酒店舉行，軍官退修部份在15-19日舉行，感謝神！廣州市基督教兩會應我們的邀請派出十位牧長出席，最可惜北京基督教兩會因事工繁忙，這次未能派員出席。這次除了退修外，同時讓同工們與國內牧長建立友誼，盼望日後大家可以有更多互相交流學習和彼此服事的機會。幹事/軍兵退修部份在19-21日舉行，看見弟兄姊妹一同追求聖潔生命，軍區復興指日可待。請同心祈禱，讓復興的靈火早日降臨。

轉眼2018年已到了十一月，又是開始年度計劃、財政預算、風險評估等工作的時候，但在開始新的計劃前，有沒有先回顧過去的經驗？撰寫此文時，我正在澳洲墨爾本學習，今天剛好聽到當地總指揮提醒與會的同工有關如何預備財政預算，他說：「預算不要基於活動而是基於使命。」這值得我們思考。

在主耶穌前禱告，求主將合一的靈降臨在我們中間，讓各人在神安排的崗位上忠心事奉，讓眾人的工作能反映神對世人的愛。

願主祝福救世軍及各位！

In October, I had the opportunity to visit Guangzhou with Chair, Vice-Chair and Secretary of the International Theological Council, Officer Commanding and Divisional Commander of our Command. The 6 of us met with the Guangzhou Christian Council and the Guangdong Union Theological Seminary, visited the Dongshan Christian Church, and attended a worship meeting at Tianhe Church. This trip allowed us to have a better understanding of today's Christian church in China.

The Command Holiness Retreats were held from 15-21 October at Noah's Ark Hotel and Resort, Ma Wan. The Officers session of the retreat was held from the 15th to the 19th. Thanks be to God! The Guangzhou Christian Council sent 10 pastors and elders to attend our retreat at our invitation, but, alas, the Beijing Christian Council was not able to join us this time due to busy schedules. In addition to devotional retreat, it was also an opportunity for our colleagues to make friends with pastors and elders in China. We hope that we may have more opportunities to share and to learn as we serve one another in the future. The Local Officers/Soldiers session of the retreat was held from the 19th to the 21st. Seeing fellow brothers and sisters' pursuit of holiness in one accord, we can expect the revival of the Command to come soon. Let us pray together for the coming of the fire of revival.

Time flies. It's already November of the year, and it's time for things like year planning, budgeting and risk assessment. But before we start the new planning, have we reviewed our past experience? As I write this, I'm on a study trip in Melbourne, Australia. Today I just heard how the local Territorial Commander reminded fellow comrades in attendance as to how to prepare a budget. 'Base your budgets not on the programmes, but on the mission', he said. This is something worth pondering.

Let us come to the Lord Jesus. Pray that the Lord will grant us the spirit of unity, so that every one of us can serve faithfully in our God-arranged positions, and that God's love for the world can be reflected through our work.

May God bless The Salvation Army and all of you!

國際神學議會

國際神學議會於9月底至10月初訪港，舉行每半年一度的會議。議會成員出席9月30日下午舉行的《救世軍基本信仰手冊》及《基本信仰今釋》中譯本發佈會。此外，議會成員與香港教會領袖會面、支持新成立的學生神學團契，並參與中國基督教會100周年紀念。

INTERNATIONAL THEOLOGICAL COUNCIL (ITC)

THE Salvation Army's International Theological Council (ITC) held its biannual meeting in Hong Kong during September and October. The ITC witnessing the launch of the Chinese translation of *The Salvation Army Handbook of Doctrine and Doctrine for Today* publications on 30 September. Besides, the members met with Hong Kong church leaders, supported a newly formed student theological fellowship and participated in the 100th anniversary of the Church of Christ in China (CCC-HK).

教育服務

EDUCATIONAL SERVICES

新生適應活動

開學了！對N1、K1和部分N2學童來說，校園生活是一項全新體驗。有見及此，本軍幼兒學校及幼稚園在九月份第一個星期為新生和家長們預備了一系列適應活動，讓學生、家長和學校建立良好關係，增加對學校的歸屬感。

Adaptation Activities for New Students

It's time for school! For N1, K1 and some of the N2 students, it was a brand new experience to start their school life in a new environment. Hence, Nursery Schools and Kindergartens prepared adaptation activities for new students and their parents on the first week of September to establish a good relationship between students, parents and the school and to raise their sense of belonging.



韋理夫人紀念學校獲獎

本軍韋理夫人紀念學校學生參加由香港珠心算專業教育協會舉辦的第十四屆香港校際盃珠心算比賽，囊括七個獎項，當中包括總冠軍。



Ann Wyllie Won Award

Students of Ann Wyllie Memorial School won a total of 7 prizes including Champion in the 14th Inter-School Abacus & Image Computing Contest organised by the Association of Professional Abacus Education.

支援澳門特殊教育需要

救世軍(澳門)教育中心於9月21日舉行「中秋節學習日」，以中秋節為主題，讓學生有機會從中文、英文和數學等多方面，學習有關中秋節的知識。

SEN Support in Macau

The Salvation Army (Macau) Education Centre held a 'fun-learning' day on 21st September. The theme of that day was Mid-Autumn Festival. Students had a chance to learn the knowledge of Mid-Autumn Festival in different perspectives, such as Chinese, English and Mathematics.

社會服務

SOCIAL SERVICES

言而有「訊」

柴灣青少年綜合服務於6月至9月期間舉行「言而有訊・聽我講心事・愛我請留言」計劃，並於8月19日假中心舉行社區交流活動，邀請區議員、社區領袖及青少年的父母出席支持。

Hearing and Reading My Message

Chai Wan Integrated Service for Young People had organised a series of programmes namely 'Hearing and Reading My Message' from June to September. A sharing programme was conducted on 19 August to



consolidate the reflections of the youth participants in the project. District Councilors, community leaders and parents were invited to support the youth.

社企匯報比賽

救世軍耆才拓展計劃東頭中心在9月27日參加「2018十一良心消費啟動禮」商社合作計劃——社企匯報比賽，透過介紹「耆才創科導航計劃」，展示如何透過3D創意打印的科技，為有需要的長者解決日常需要，同時亦改變退休人士的視野。此計劃獲得新世界發展有限公司及香港寬頻網絡有限公司的支持。

Social Enterprise Pitching Forum

The Salvation Army Senior Citizen Talent Advancement Project Tung Tau Centre was invited to be one of the candidates to present 'Smart Aging Innovation Adventure Project' at Social Enterprise Pitching Forum of TECM Opening Ceremony on 27 September. We present our project of using the technology 3D printing to improve



elderly's living while changing young old vision after reaching retirement age. Our project has been pitched with New World Development Company Limited and Hong Kong Broadband Network for further collaboration.

護理關懷天使嘉許計劃2018

香港社會服務聯會(社聯)公佈，本軍護理同工杜玉芬女士、王育英女士、楊萃瑩女士和林愛琴女士獲選為「護理關懷天使」。四位同工分別於南山長者之家、南明婦女之家及白普理慈愛長者之家服務。此項嘉許計劃由社聯舉辦，目的是嘉許傑出青年前線同工對安老護理行業的貢獻。

'Elder Care Angels' Award

The Hong Kong Council of Social Service (HKCSS) has announced that Ms Tu Yuk-fan, Ms Wong Yuk-ying, Ms Yeung Sui-ying and Ms Lam Oi-kam, caring staff from our Nam Shan Residence for Senior Citizens, Nam Ming Haven for Women and Bradbury Home of Loving Kindness were selected for the 'Elder Care Angel' Award. The programme was organised by HKCSS aiming at recognising the young frontline staff who contributes to the sector.



▲ 灣仔隊於9月23日舉行71周年堂慶暨教育主日聖潔會。

Wanchai Corps held the 71st Anniversary Celebration cum Education Sunday Holiness Meeting on 23 September.

◀ 美樂隊於9月9日舉行婦女團契。

Melody Corps held the women's fellowship on 9 September.



美樂隊於9月19日舉行中秋節活動，到區內長者中心探訪。左一為助理部隊軍官馮素玲上尉。

Melody Corps visited and organised Mid-Autumn Festival activities at an elderly centre in the neighbourhood on 19 September. On first left was Assistant Corps Officer Captain Linda Fung.



▲ 錦田隊於9月23日舉行謝秋主日，林基甸少校(左)在聖潔會中募立一位弟兄成為正兵(中)，林李綺萍少校(右)傳譯。

Kam Tin Corps celebrated the Harvest Sunday on 23 September. Major Gideon Lam (left) enrolled a brother as Senior Soldier (middle) at the Holiness Meeting, with Major Karen Lam (right) as the interpreter.



▲ 沙田隊於9月23日舉行教育主日，在聖潔會中接納了兩位副兵。右一為部隊軍官曹錦昌上尉。

Shatin Corps held the Education Sunday Holiness Meeting and accepted 2 Recruits on 23 September. On first right was Corps Officer Captain Raymond Cho.



總指揮施宏恩上校(左)於9月30日舉行的《救世軍基本信仰手冊》及《基本信仰今釋》中譯本發佈會中歡迎國際神學議會成員。

Lieut-Colonel Ian Swan, Officer Commanding (left), welcomed members of the International Theological Council at the launching of the Chinese translation of *The Salvation Army Handbook of Doctrine and Doctrine for Today* on 30 September.

蒞臨發佈會的嘉賓合照。
Guests of Honour of the book launch posed for a group photo.



新書介紹

《救世軍基本信仰手冊》和《基本信仰今釋》中譯本剛於9月底推出，前者除包括救世軍對基本信仰的正式及官方註釋外，還在每章加插「進深的探討」，提供有用資源、反思、討論或活動建議；後者輯錄了曾於 *The Officer* 雜誌刊登的文章，以富資訊性及容易理解的方式，來演繹十一條信仰條文與我們生活的世界之間的關係。

欲購買這兩本新書的人士可致電查詢。這兩本書的電子版本亦已上載軍區網頁，有興趣人士可掃描二維碼上網瀏覽。

《救世軍基本信仰手冊》：港幣\$70

《基本信仰今釋》：港幣\$30

查詢電話：2783 2277



New Books Releases

The Chinese translations of *The Salvation Army Handbook of Doctrine* and *Doctrine for Today* were released in end September. The former gives a formal and official interpretation of The Salvation Army Doctrines, along with an additional section of 'For further exploration' to each chapter that provides useful resources, reflections, discussions or suggested activities. The latter, based on articles previously published in *The Officer* magazine, provides an informative and readily accessible interpretation of the 11 Doctrines in a way that relates directly to the world in which we live.

For purchase or enquiries, please contact us. Free electronic version of these two Chinese translations are also available online on our Command website by scanning the QR code.

The Salvation Army Handbook of Doctrine (Chinese Translation) : HK\$70

Doctrine for Today (Chinese Translation) : HK\$30

Enquiry Tel. : 2783 2277

回應印尼地震

印尼蘇拉威西島中部發生黎克特制7.7級大地震兼海嘯，造成重大傷亡和廣泛破壞。印尼救世軍萬隆地域總部即時啟動緊急救援隊提供支援。地震重創沿海城市帕盧，本軍伍德沃德醫院(Woodward Hospital)嚴重損毀，病人要在戶外臨時搭建的帳篷下接受護理(上圖)，當務之急是讓醫院全面恢復運作。本軍亦正與當地大學合作，提供災後心理輔導(下圖)，以照顧災民的心靈需要。最少1,200人已經參與這些輔導課程。

Indonesia Earthquake Response

Following a 7.7-magnitude earthquake and subsequent tsunami which caused massive damage across Central Sulawesi, Indonesia, The Salvation Army's Indonesia Emergency Services Team has been activated by Territorial Headquarters in Bandung. A priority is to repair The Salvation Army's quake-damaged Woodward Hospital in Palu and to restore full functionality. Patients are being cared for in the open and under makeshift tents (above). To address mental health and well-being issues, the Army is working closely with a local university to implement trauma healing sessions (below), which have already been attended by at least 1,200 people.



大將歡迎會

柏培恩大將歡迎會於英國倫敦卜維廉學院舉行。大將為救世軍設定清晰又具挑戰性的異象，呼召400多名會眾，還有過萬名在網上觀看直播的人，成為「在這21世紀，神要我們成為的救世軍」。

General Peddle Welcome Meeting

General Brian Peddle set out a clear but challenging vision for The Salvation Army at his welcome meeting in William Booth College, London. He called on the congregation of more than 400 people – and in excess of 10,000 viewers watching the live stream – to 'be The Salvation Army that God needs us to be in this 21st century'.

倫敦建築開放日

英國倫敦救世軍國際總部參與倫敦建築開放日2018，吸引超過300人參觀。這項活動始於1992年，是全球最大型的建築節日，至今超過800座建築物參與，向公眾開放及安排導賞團。救世軍國際總部已是第九年參與。

IHQ in Open House London

More than 300 people visited The Salvation Army's International Headquarters (IHQ) in London as part of Open House London 2018. The world's largest architectural festival began in 1992 and now sees more than 800 buildings, talks and walks open to the public across London. This is the ninth year The Salvation Army has opened up its City of London location.





追夢的日子

曾有人說：「做夢很容易，堅持夢想卻要咬緊牙關！」

恒安的服務持續不斷，轉眼已走過27年。時間不留痕跡，見過無數個追夢的日子，當中有欣喜的笑聲、動人的情懷；我們也曾遇上困難，煩人的思緒、苦澀的滋味，縈繞心頭、揮之不去；但是我們仍不願低頭放棄，卻希望迎難而上。

全因為主的恩典

十分感恩，我團隊裏的每一位員工，都是燃起夢想的「火炬手」。在追夢的路上，他們不忘初衷，繼續以發揮學員的興趣及潛能為目標，培訓他們參與各式各樣的比賽和表演。在剛過去的一年，學員分別在IRUN、「喜跑」的比賽中再次獲得殊榮。

員工亦無懼阻撓，勇往直前，致力為學員開拓更多職業培訓工種及就業機會，讓中心的流動工作隊成功開拓室內洗車服務，學員可在「保時捷」及「富豪」等名車廠房中接受汽車美容訓練，使中心持續與市場接軌、與時並進。

恒安的各項服務得以成功推展，亦有賴各合作夥伴的鼎力支持。當中特別感謝香港西北區扶輪社多年來願意攜手結伴，在築夢的路上同行，與本中心舉辦了為期兩年的伴我夢飛翔「交織·共融」藝術推廣計劃，以

及「蛻變·翱翔」SEN就業支援計劃，全面支援中心學員在SAORI(紗織)藝術及就業方面有更佳的发展。

把夢想延續下去

中心的服務能不斷改善及進步，亦感謝學員親屬對中心的肯定和認同，多年來深信服務能培育學員成長和發展。中心現時正夥拍學員親屬，在特殊需要信託及香港復康計劃等範疇上給予意見，一同為香港未來十年復康服務政策的規劃並肩努力。

相信中心未來將會面對更多挑戰和轉變，亦會推行更多新的服務計劃，如持續為不同需要的殘疾學員開拓多元化職業培訓、為老齡化學員安排新的活動流程、完成宿舍牌照改善工程，以便為舍員提供優質住宿生活環境等等。

本人衷心感謝每一位陪伴學員追夢的同工、夥伴、親屬及各方人士，致力讓服務力臻完善，精益求精。願在神的保守和帶領下，讓感恩的心成為我們跨越困難的動力；讓點滴甜苦化作甘露滋潤心靈；讓我們堅守崗位，持守團隊繼往開來的服務精神，使夢想的火炬繼續燃點希望、傳承下去，

也有人說：「堅持夢想的動力，就是有一羣人願伴你一起……咬緊牙關！」**S**

一次寶貴的學習機會



(左二為作者)

感謝神的恩典，讓我們可以參加救世軍加拿大及百慕達地域的音樂營，也十分感謝總部樂隊幹事們的籌備和軍區的支持，讓我們可以有機會前往海外學習。一星期的營會瞬間即逝，但我們所學習到、所見識到的卻不會被忘記，特別是當地救世軍人對音樂的高要求和獨有的派對文化，都令我十分難忘。

練習要求甚高

樂隊每天只有約兩小時的練習時間，經過三至四日的練習後，便要在音樂會上演奏。雖然時間非常緊迫，但他們仍極注重音樂的品質，務求要達到演奏水平的音樂，而不只是吹出樂譜上的音符而已。

曲目方面，指揮通常會選一首甚具挑戰性的歌，長度大約七至十分鐘。當我們開始熟習樂曲，就會盡用僅有的練習時間針對每個細節，不斷地練習，直至達到要求。首先，我們會練習主旋律，不同的風格要作不同的處理，例如是步操風格時，每一個音都要短而有力；爵士樂風格時，要有輕鬆的感覺；溫柔風格時，音與音之間要連貫。

然後到伴奏的部份，除了音量一定要比主旋律小外，吐音的力度、時間，音的長短都要一致。音階也要準確，才能奏出悅耳的和弦，聽起來像聯合在一起，這樣才算是伴奏。所以練習時，我的壓力很大，生怕自己失誤會影響其他人，連累大家被迫重新練習那一段。但正因為我們注重這些細節，才能做到樂譜所要求的，聽眾才能聽出音樂的變化，而不都是千篇一律的聲音。

我們也可以是專業的

營會職員更會以身作則，用他們高水平的演奏去告訴年輕人，我們也可以演奏出高水平的音樂。還記得營會主日崇拜的職員樂隊和營會職員表演之夜，他們無論是伴奏、獻樂或是獨奏環節，都令我讚嘆不已。營會職員表演的晚上，營主更說了一句令我印象很深刻的話，就是「救世軍人也可以演奏專業水準的音樂」。



就是這個信念及對高品質音樂的堅持，值得我們學習。我們不應該因為自己是救世軍人，而降低對音樂的標準。或許現在我們離專業水平還有距離，或認為自己很難再進步，但願營主這句話能鼓勵你去嘗試，踏出第一步，抽時間練習，做得更好。這份堅持不單適用在音樂事工上，亦能用在其他事工上，因為我們要把最好的獻給神。

獨特派對文化

香港營會的晚上活動一般到九時許便會完結，然後讓營友休息。但加拿大並不是這樣的，緊接着晚上活動的是主題派對，每晚都有不同主題，例如「英國與美國之夜」、「50年代懷舊風」、「水底世界」等。我們可以拿小道具裝扮自己，配合當晚主題，例如拿着可吹出肥皂泡的小瓶，令人像置身於海底一樣。派對還會提供小食和飲品，讓我們邊吃邊聊，非常高興。我完全沒想過會有派對時間，讓我們每天都能盡興，享受營會時光。

記得有一晚，我們七個營友圍圈站立，教導其他組員如何用自己的母語說些簡單對話，例如「你好」、「謝謝」和「我叫甚麼名字」等，我們嘗試了廣東話、普通話、英語、日語、法語、西班牙語、祖魯語等。聽到其他人說自己的母語真是非常有趣，因為常常會發出「奇怪」的發音。快樂的時光總是過得很快，當時間來到晚上11時45分，所有人會聚在一起，唱一首短歌「要榮耀主」，再以祈禱完美地為一天作結。

這次營會除了讓我們了解外國的音樂事工外，還體驗了他們的文化，當然也認識了很多新朋友。經歷了這次旅程，我實在很想有更多人像我們一樣，能參加國外的音樂營，去學習如何更好地以聖樂事奉，感受不同地方的救世軍文化。S



馬楊武少校
灣仔隊部隊軍官

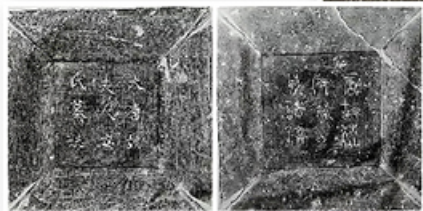
唐代基督徒 花獻弟兄墓誌



按 1623年出土的《大秦景教流行中國碑》，景教於635年傳入唐朝首都長安（今西安），先在城西北義寧坊建立教會（起初叫波斯寺，後改為大秦寺¹）。近代西安及洛陽兩地分別發現景教徒墳墓，例如1955年西安西郊的「米繼芬墓誌」，2006年5月洛陽東郊的安國安氏太夫人的經幢，對研究兩地景教徒的生活及福音的傳播提供了資料²。

墓誌記載着……

2010年底，洛陽東郊又發現了一位景教徒的墓地，墓主人名叫花獻，其墓誌長寬各53厘米，墓蓋文是篆體，刻着「唐故花府君公墓誌銘」。同時出土還有他妻子安氏的墓誌。這兩塊墓誌都是由洛陽聖善寺的文簡和尚撰寫（參墓誌第三行）。據說這二塊墓誌現藏於洛陽碑誌拓片博物館。



花獻墓誌的第一行刻着「唐故左武衛兵曹參軍上騎都尉靈武郡花府君公神道志銘」。左武衛是唐朝十六衛之一³，負責京師守衛工作；兵曹參軍是負責武官選舉，管理士兵的武器、軍令及烽火台；而上騎都尉是武官官銜。花獻的官銜屬於基層官。墓誌提到「寶曆三年正月八日終於河南縣修善裡之私第，享年七十一……以大和二年二月十六日歸葬於洛陽縣感德鄉柏仁村」。所以他是827年2月7日壽終在洛陽東南郊修善坊自己的官第內⁴，又於828年3月5日遷葬，與妻子合葬在洛陽縣感德鄉柏仁村。按安氏的墓誌，她是安定郡粟特人。粟特地區的安國，即今中亞塔吉克斯坦與烏茲別克斯坦境內，而安定郡即今甘肅寧夏回族自治區。故此花獻是漢人，他妻子是外族人！

熱心行善的信徒

誌刻：「公諱獻，字獻，靈武郡人也。祖諱移恕，考諱蘇鄰」。說明了花獻來自靈武，即今寧夏靈武市，隋唐時是西北地區交通樞紐和軍事重鎮，有很多粟特人在這裏居住，花獻在那裏出生。學者吳旭興指出，花獻祖父名花移恕及父親名花蘇鄰都不是漢名！「蘇鄰」的敘利亞音是今天的「所羅門」，譯作中文時只取其中兩個音節寫成「蘇鄰」；「移恕」是敘利亞音的jesu，即今譯作「耶穌」⁵。



校園裏的 挪亞方舟



學校操場旁邊有一幅壁畫——挪亞一家，是一班同學五年前畫的。他們用鮮艷的顏色和現代版的描繪手法，把壁畫繪畫得栩栩如生，一對對動物和方舟像跳進了操場，走進學生中間。一幕幕場景到現在還歷歷在目。每次經過，我們都會忍不住多看一眼，讚歎那些年青人的畫功和神美好的作為！

五年後，學校又有機會有另一艘挪亞方舟，這次是一隻木製的方舟。學校透過王國清委員認識 Splash Projects，經成功申請後，Splash Projects 團隊和 Avolon 的數十名義工於 2018 年 6 月 20 日齊心協力，在操場圍園中製作了一艘方舟。我們親眼見證方舟的誕生，可說是「從無到有」，化腐朽為神奇。早上仍是光禿禿的草地，黃昏時方舟已屹立其中，真叫人拍案叫絕。

方舟是神的恩典

那天烈日當空，Avolon 的團隊和 Splash Projects 的專家流着汗水，與時間競賽，終於

在黃昏時完工。當天我們邀請時任本校校監曹錦昌上尉蒞臨學校致辭，在學生、家長、老師、校長和兩間公司代表的見證下，完成了移交儀式。

這刻，我們深深感受到良心企業的愛心。Avolon 無私付出，他們出錢又出力，在社區中向學童發放愛與關懷的信息。同學們從此多了一個機會走出課室，進行全方位學習。他們還可親身體會昔日挪亞與家人進入方舟的情況，真是奇妙無窮。

方舟能在學校建成，我們深信是神的恩典，盼望同學享受在方舟學習之餘，也可以心存感恩，讚美愛我們的神！

榮耀歸神！S

基誌提到他的信仰，他「常洗心事 景尊⁶，竭奉教理。為法中之柱礎，作徒侶之笙簧⁷。而內修八景，外備三常，將證無元，永祇萬慮」……「景寺遺聲」。基誌提到花獻本人及其家庭成員是遵循唐人的道德規範，也指花獻是位虔誠的景教徒，生平恪守真理，實踐八福及信望愛道理，努力證明世界有位造物主，替有掛慮的人恭敬代禱。他是教會棟樑之一，令信徒與神職人員能和諧同處。他的離世，令景教寺痛失他的聲音。可見花獻是第三代的基督徒，亦是洛陽修善坊教會內一位中堅份子。S

參考網址：

<https://kknews.cc/zh-hk/culture/a8nka4g.html>

https://issuu.com/cycurccc/docs/bulletin_v5

¹ 中國史書稱古羅馬為「大秦」或「扶林」。

² 從出土基誌資料及結合傳統文獻來看，洛陽曾居住着大量來自不同地區的外來移民。

³ 唐朝的兵制可參考<https://kknews.cc/history/6kpqa8v.html>

⁴ 《河南志》12頁記載洛陽修善坊內有波斯胡寺，應該是花獻所屬的教堂。

⁵ 「耶穌」一名，唐代《一神論》譯作「翳數」，《序聽迷詩所經》則譯成「移鼠」。

⁶ 「景尊」一名是當代信徒對主耶穌的尊稱，這稱謂在《大秦景教流行中國碑》出現過。基誌第六行「景」字之前有一個「平闕式」的空格，用作尊敬以下所寫的人（如皇帝、朝廷、祖先等）。「景」字寫成一個「上口下京」的異體字，也是表示尊敬。基誌第四行也有「平闕式」的空格。

⁷ 笙簧是一種以簧片吹奏的多管樂器。這句喻作花獻令信徒與神職人員和諧生活。

兒童情謎解構

譚永璧博士
臨床心理學家

快樂的泉源

作為家長，除了希望小孩子能減少負面情緒，長遠而言，一定希望他們快樂！甚麼會使人快樂？金錢？美國普渡大學(Purdue University)在2018年初做了一個研究，探討164個國家中薪金與快樂之間的關係。研究結論顯示越有錢並不代表一定越快樂！那麼，有甚麼使人快樂呢？從正向心理學的角度來看，有幾個方向值得我們留意：

一)生理方面

健康與快樂息息相關。長遠而言，家長宜培養孩子恆常運動與飲食均衡的好習慣。運動能釋放俗稱「開心荷爾蒙」的化學物質，使人感到舒暢；而均衡飲食則能使人有足夠的營養和能量，做事也加倍有衝勁！

二)心理方面

聖經使徒行傳20章35節提到「施比受更為有福」是有研究根據的，當我們

幫助別人時，我們會感到處於理想的狀態，也能夠專注於別人的需要，不只集中在自己的問題。筆者十分鼓勵家長抽空與孩子參與義工服務，利己利人，何樂而不為呢？此外，良好的人際關係能使我們感到得着支持和鼓勵，長遠達致滿足和快樂。

三)靈性方面

研究顯示篤信宗教的人比較快樂。當人明白到自己的有限和渺小，並能夠依賴掌管天地萬有的主宰時，或有困難時可以透過祈禱得到力量和心靈慰藉，這樣的人是幸福的。你希望孩子快樂嗎？好好培養他的靈命成長，使他懂得尋找快樂的泉源，祝福你！S

參考資料：羅澤全(2006)《快樂教室：一本教你快樂之道的實務手冊》黃大仙及西貢區精神健康社區推廣計劃籌備委員會出版

營人語

范梓揚弟兄
註冊營養師

湯水有益

天氣轉涼，很多人都會多煲湯水滋潤一番。湯水固然對健康有多樣好處，不過一些常見湯料卻存在健康隱憂。

雞腳、豬骨等飽和脂肪高的湯料，容易引致肥胖及高膽固醇問題。而蓮藕、粉葛、粟米、木瓜等根莖及水果類食材則含豐富澱粉質及糖份，多吃有機會影響血糖水平。以兩件與雞蛋體積相若的蓮藕為例，其所含熱量已相等於三分之一碗飯。糖尿病患者更需小心計算份量，進食此類湯渣時要扣減適當飯量，而含澱粉質及糖分的湯水每次最好飲用不超過一碗。

選購湯料時，建議可以選擇脂肪較低的食材，如豬腱、去皮雞、海參等。而瓜類、木耳和雲耳、冬菇及猴頭菇等含豐富水溶性纖維，有助降低

膽固醇水平。以下一款湯水，供大家參考。

蓮藕冬菇豬腱湯(5人份)

材料：

蓮藕1斤、豬腱半斤、冬菇和蠔豉適量、薑數片

做法：

1.蓮藕洗淨去皮去節，切塊備用。豬腱洗淨切塊備用。冬菇、蠔豉洗淨浸泡備用。

2.所有材料連薑片一同下煲，加水約10碗。大火煲滾後轉細火煲2小時。再下鹽調味。

湯，有好有壞。但我確信，主的話是我們心靈上最好的湯水。S



救世軍軍區聖誕音樂會
The Salvation Army
Command Christmas Concert

救世軍部隊 (教會)
救世軍教育服務部
救世軍循環再用計劃
救世軍社會服務部
救世軍聯合樂隊

我們是一支軍隊 · **同心建造** · 更美好社區

TSA Corps (Church)
TSA Educational Services Department
TSA Recycling Programme
TSA Social Services Department
TSA United Band

WE ARE ONE ARMY · **BUILDING TOGETHER** · A BETTER COMMUNITY

7.12.2018

Friday 週五 20:00

憑票入場 ADMISSION BY TICKET

香港培正小學
錢涵洲紀念樓二樓李思廉堂
九龍窩打老道八十號

2/F HALL,
CHIENG HAN CHOW MEMORIAL BUILDING
PUI CHING PRIMARY SCHOOL,
80 WATERLOO ROAD, KOWLOON

11月 November

S	M	T	W	T	F	S
				1 廿四	2 廿五	3 廿六
4 廿七	5 廿八	6 廿九	7 立冬	8 十月	9 初二	10 初三
11 初四	12 初五	13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十
18 十一	19 十二	20 十三	21 十四	22 十五	23 十六	24 十七
25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三	