



人物誌

以退為進走出情緒幽谷 —— 林以諾

隊長隨筆

一言為定

校園文化

「教育」—— 更深的體會

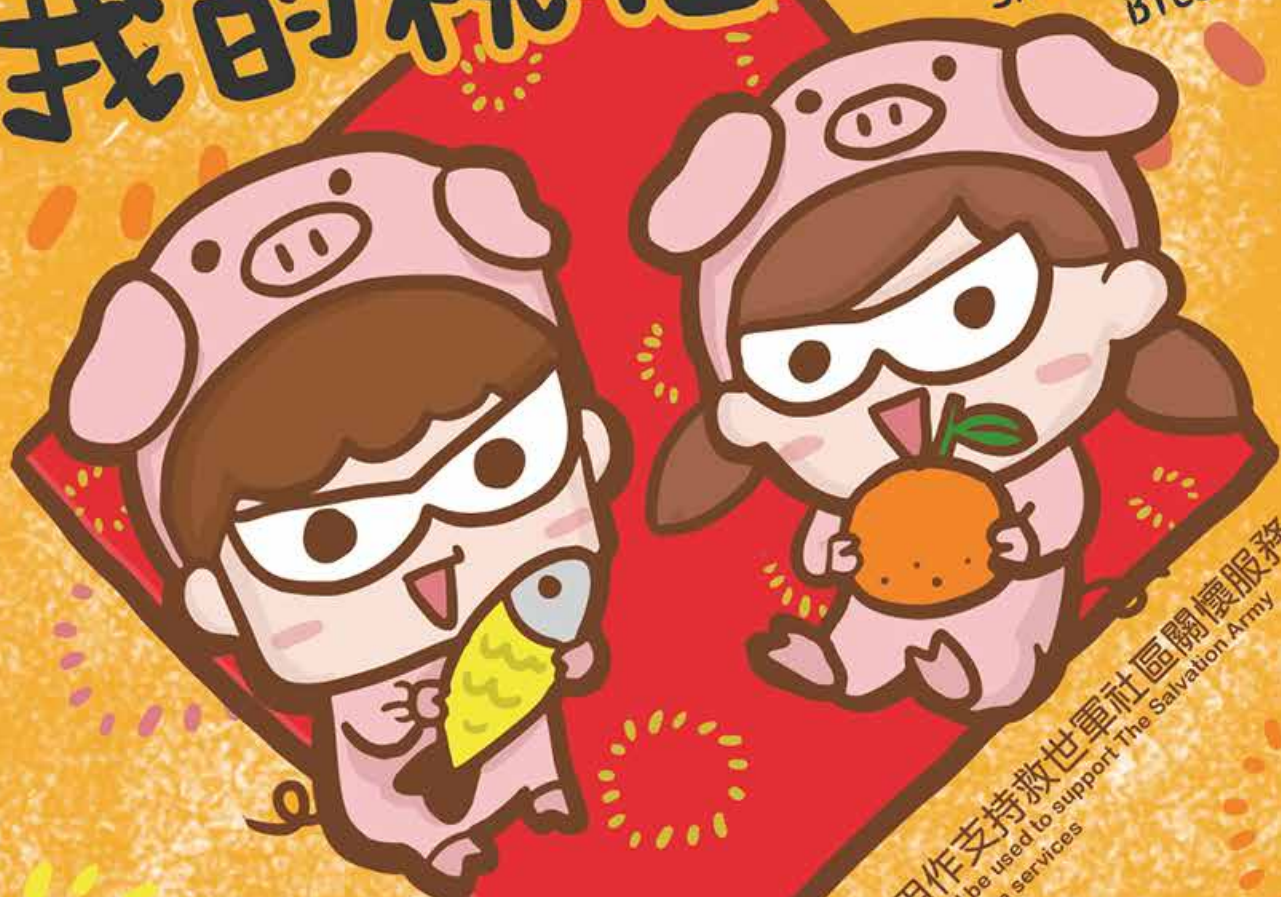




愛心利是2019
Lai See Appeal

我的祝福之道

Share Your Blessings



愛祝福

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

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



救世軍 The Salvation Army Hong Kong and Macau



2783 2323



2783 0363



salvationarmy.org.hk



林映雪
文字事工經理

今年軍區主題也環繞着與主同行，經文來自彌迦書6章8節：「世人哪，耶和華已指示你何為善。祂向你所要的是甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。」總指揮施宏恩上校教導我們如何認清並活出神的旨意。

說起「與神同行」，便會想起聖經人物以諾，而在香港，我們也有一位以諾，就是著名的棟篤笑佈道家林以諾博士，他最為人熟悉的，是透過'Yeah Show'以風趣幽默的方式探討信仰。約兩年前，因為長期工作壓力及累積的情緒問題，林博士發現自己患上恐慌症，於是決定急煞車，提早退休抗病。他會在今期「人物誌」中，細訴如何走出情緒病的幽谷。

今年本報繼續邀請了港島東隊的范梓揚弟兄和九龍中央堂的譚永璧博士，撰寫有關營養健康及幼兒情緒管理的專欄文章，盼望令讀者在身體、心靈、家人關係上都有所裨益。今期的題目分別為營養師之生活日常及Time-In舒緩幼兒情緒法，讀者萬勿錯過。

還有約一個月時間便是農曆新年，本軍正在推動愛心利是募捐，參與活動一方面可教導孩子分享利是錢，另一方面又可支持本軍的社區關懷服務。今年活動更增設利是封義賣，義賣日期截至2月1日，詳情請留意左頁廣告。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 738期

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 2 與總指揮有約 | 15 歲月留跡。唐朝景教大秦古塔 |
| 5 婦女天地 | 16 學習園地。熱鬧過後，我卻感到失落 |
| 6 人物誌。以退為進走出情緒幽谷
—— 林以諾 | 18 服務與關懷。成長路上 樂韻悠揚 |
| 8 隊長隨筆。一言為定 | 20 校園文化。「教育」—— 更深的體會 |
| 9 軍區動態 | 21 專欄 |
| 12 活動相片 | |
| 14 國際頭條 | |

下期主題：心靈大掃除

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

今年的軍區主題取自聖經彌迦書。有人或會認為這個選擇好奇怪，但我已思量了好些時日。在國際間充斥着權力鬥爭的時刻，我認為舊約先知們相關的信息來得正合適又合時。

彌迦書開首(1章1節)介紹這位先知出場，最早於公元前約734年，活躍至公元前約728年。這段時期難以得出準確的日子，而書卷中某些被記錄的事件，甚至是公元前722年才發生。

彌迦的家鄉位於耶路撒冷西南面約20英里外、美麗的猶大山地中名為摩利沙的小城。他可不是山林隱士，而是與耶路撒冷保持密切聯繫，皆因猶大國王在摩利沙方圓周邊不到六英里保留了五座堡壘，保護猶大國土免受非利士城市侵襲，或沿海平原集結區的強大勢力發動攻擊。

彌迦身處和工作的世界，跟今日的世界十分相似：一個以權力和個人利益為本，並按照這些原則而運作的世界。他基本上反對兩個羣體時，是作為神的代表說話。首先，他反對其他先知(3章5節)，那些人都都是他的「同行」。彌迦說，他們發言並非為了公義，而是基於他們自己的益處……在不公義的世界裏，但凡為公義發聲的先知，都會成為公敵。彌迦所反對的第二個羣體是耶路撒冷的官員，稱他們為「首領」和「官長」(3章1-9節)……

Our Command theme this year is taken from the book of Micah. A strange choice some might say but one I have been considering for quite some time. In this day of global power struggles I feel that the relational messages of the Old Testament prophets are timely and appropriate.

The opening to the book of Micah (1:1) places the appearance of this prophet at the earliest around 734 BCE and active until perhaps 728. Accuracy of dates is difficult during this period and some of the events recorded as part of the narrative happen as late as 722 BCE.

Micah's home town Moresheth lay some 20 miles southwest of Jerusalem in the beautiful hill country of Judah. However, he was not a backcountry hermit. Lively contact with Jerusalem was assured by the fact that the Judaeans maintained five fortress cities within a radius of less than six miles round about Moresheth. They were to protect the Judaeans homeland from the Philistine cities or attacks launched by the superpowers from the favourable staging area of the coastal plain.

Micah lived and worked in a world very much like today; a world defined and operating on the basis of power and self-interest. He speaks, on God's behalf, when he primarily opposes two groups. First, he opposes other prophets (3:5), and that means people who are his colleagues. They aim their word, Micah says, not in accordance with justice but with their own advantage... Whoever raises his voice as a prophet on behalf of justice will find, in a world of injustice, public opponents. The second group against which Micah speaks are the responsible officials in Jerusalem, persons whom he addresses (3:1-9) as 'leaders' and 'rulers'...

Why does Micah attack these spiritual and secular authorities? Certainly not out of some abstract sort of justice. Why then? He addresses: (1) the prophets 'because they lead my people astray' (3:5); (2) the political leaders in Jerusalem 'because they eat the flesh of my people' (3:3); and (3) the officials at Moresheth



為甚麼彌迦要抨擊這些屬靈和屬世的權威？當然不是基於一些抽象的公義。究竟為甚麼？彌迦針對：（一）先知，因為他們「使我民走差路」（3章5節）；（二）耶路撒冷的政治領袖，因為他們「吃我民的肉」（3章3節）；及（三）摩利沙的官員，因為他們「將我民中的婦人從安樂家中趕出」（2章9節）。彌迦概括地評論他們，因為他們把「我的民興起如仇敵」（2章8節）。所有這些經文清楚指出，彌迦的推動力，來自他對受壓迫和被邊緣化國民的關心。

在彌迦書第六章，神向祂的子民掀起一場律法的爭辯。在彌迦書6章1-5節，神譴責以色列子民忘記了祂為他們所作的一切。祂列出自己為他們所行的許多奇跡，然後問：「我在甚麼事上使你厭煩？」以色列民顯然展示出徵兆，要放棄他們和神的關係。同樣地，他們開始追求個人利益和敬拜其他的神。

很明顯，這連串的問題指出以色列民的罪，因為在第6-7節中，他們開始問到如何恢復與神之間的關係。他們想到不同的主意：由獻牲畜作燔祭，到奉獻豐富的物產。他們甚至提到獻上自己的長子，來抵償他們的罪債！

身為基督徒，我們有時也會有類似的想法：只要我們給教會或某項事工奉獻得夠多，我們與神的關係便可以恢復過來！或者只要多些祈禱或讀經，我們和神之間便會一切安

because they 'drive the women of my people out of the homes they love' (2:9). He addresses them all in general, 'because they rise against my people like an enemy' (2:8). In all these passages it is clear that what motivates Micah is concern for his oppressed and marginalised countrymen.

In chapter six of the narrative God takes the lead in a legal debate with his people. In Micah 6:1-5, God charges the people of Israel with forgetting all He has done for them. He lists many miracles He has wrought on their behalf. He then asks, 'How have I wearied you?' (RSV) Evidently, the people of Israel were showing signs of giving up on their relationship with God. Likely, they were beginning to pursue self interest and other gods.

Evidently, this line of questioning convicts the people of Israel because in verses 6-7, they begin to ask what it will take to restore their relationship with God. They offer ideas ranging from sacrifices of their livestock to offerings from their abundant resources. They even mention giving up their firstborn children to satisfy the debt of their sin!

As Christians we may have had similar thoughts at times - if we give enough to the church or a particular ministry, our relationship with God will be restored! Maybe if we pray more or study more, all will be well between us and God. Is this true or is there more than this required to restore right relationship with God?

Dr Don Burke¹ suggests that 'repentance means more than saying we're sorry. Unless our sorrow is matched with reforming action, empowered by the Holy Spirit, it is simply regret with no real substance or effect.'²

This theme of repentance is repeated throughout the Old and New Testament. What does the Lord require of Israel? 'I desire steadfast love and not sacrifice, the knowledge of God rather than burnt offerings.' (Hosea 6:6) Two points are critical here: steadfast love for and

好。這是真的嗎？抑或我們要與神回復正確的關係，需要的不只這些？

白當奴博士(Dr Don Burke)¹提出：「悔改不只是說聲『抱歉』。除非我們的歉意配合改過遷善的行動，並從聖靈得力，否則只會是毫無實質或果效的遺憾。」²

悔改的主題在舊約和新約聖經中不斷出現。主對以色列有甚麼要求？「我喜愛良善，不喜愛祭祀；喜愛認識神，勝於燔祭。」(何西亞書6章6節)這裏有兩個重點：良善和認識神。認識神就是對神的深刻理解，沉澱在我們的靈魂裏，充滿我們生命的每個方面。在馬可福音，耶穌叫人悔改時，期望人們的生命會有所改變：為不一樣的價值觀、優次和目標而活出的生命；藉着聖靈使人轉化的力量而活出的生命。

在彌迦書6章8節，神回應以色列人與祂恢復關係的渴望，期望他們的生命藉行動展示出那份關係。「耶和華已指示你何為善。祂向你所要的是甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。」

行公義所指的是人們對待他人的行為；好憐憫是指與神立約的核心中那份愛和關懷，是持續的信實；與你的神同行，意思是深刻、細心地聆聽神已揭露的旨意。

在這一年，讓我們迎接彌迦書6章8節的挑戰，力求為不一樣的價值觀、優次和目標，並藉着聖靈使人轉化的力量，活出生命。Ⓢ

knowledge of God. Knowledge of God means a deep seated understanding of God that sinks into the soul and informs every aspect of one's life. In the book of Mark when Jesus called people to repent he expected changed lives. Lives that were lived according to different values, priorities and goals. Lives that were lived through the transforming power of the Holy Spirit.

In Micah 6:8 God responds to Israel's desire for restored relationship with His expectations that their lives demonstrate in action that relationship. 'He has told you what is good and what is required of you: to act justly, to love faithfulness, and to walk humbly with your God.'

To do justice refers to human behavior in relationship to others. To love goodness refers to the kind of love and concern which is at the heart of the covenant with God; it is persistently faithful. To walk humbly with your God means to listen carefully and deeply to the revealed will of God.

Let us all embrace this Micah 6:8 challenge for the coming year. Let us seek to live lives according to different values, priorities and goals. Lives lived through the transforming power of the Holy Spirit. Ⓢ

¹溫尼伯卜維廉大學舊約聖經學者

²「救世軍人」期刊，2018年10月，加拿大及百慕達地域

¹Old Testament Scholar at Booth University, Winnipeg

²Salvationist, October 2018, Canada and Bermuda Territory



邁向
天國之路
婦女事工2019

「我們卻是
天上的國民」
腓立比書3章20節

親愛的屬神的婦女：

奉我們的救主和救贖者耶穌的名向妳們問好。踏上2019年的旅程，願祂的慈愛、平安和盼望，藉着數不盡的祝福注滿我們的心。在我們忠誠地跟從和服侍神，並期待祂為祂子民所預備的「驚喜」時，願我們經歷到聖靈在我們生命裏作工的無比大能。

婦女事工2019的國際主題是「邁向天國之路」。這個主題幫助我們在地上生活時能夠定睛在天國。身為耶穌的門徒，我們向天國邁進。在妳們期待並嚮往在天國享受永生時，祈求研讀聖經能夠幫助妳們一嘗「地上的天國」的滋味。今年的鑰節是腓立比書3章20節：「我們卻是天上的國民，並且等候救主，就是主耶穌基督從天上降臨。」

我為這個新年所帶來的機遇感到興奮。在這個破碎的世界，神讓我們有機會成為祂的手腳和聲音。祂正呼召我們提供具創意、有意義和適切的項目和活動，去感動並推動婦女和家庭與神建立更深的關係。神想要寬恕我們，恢復我們，把我們轉化成祂所創造的樣式，好讓我們能夠為自己的生命找到充實的意義。

我也為未來數月的外訪，並與妳們在事奉裏分享的寶貴機會而感到興奮。在活動中與世界各地的救世軍人相聚，分享神的話語，實在美好。妳們忠心侍主，願神賜福妳們。

主啊！為着這個新年帶來的一切可能性感謝祢。請祢來，在我們的內心燃起全能的烈焰，好使未來數月有更多的人得見我們的主的奇妙作為，每日為尊榮祢而活！

請為我禱告！我也會為妳們禱告！

願主賜福妳們。

Rosalie Peddle
全球婦女事工會長
柏羅麗莎中將





以退為進走出情緒幽谷 林以諾

根 據醫管局統計，本港已有超過30萬人患上不同程度的抑鬱症，情況令人關注。棟篤笑佈道家、阡陌社區浸信會前牧師林以諾博士年多前也因為情緒問題，宣佈提早退休，以退為進，積極走出情緒幽谷。

壓力險爆煲

約兩年多前，有九個月時間，林以諾每晚的睡眠質素都很差，但日間工作仍然忙碌。有次往美加長途旅程，回港後最初幾晚完全不能入睡，起初以為是時差問題，但情況持續，一向抗拒吃藥的他無奈求醫，但吃了安眠藥也只能睡兩、三小時。後來，他在自己堂會講道期間腦海會突然空白一片，獨自在家也會感到驚恐，他開始意識到情況不尋常，遂求助精神科醫生，始知道原來患上恐慌症。

徵詢了專家的意見，他預期如果情況繼續下去，只會引發更嚴重的後果。「一是自殺，二是得了精神病，三是長期吃抗抑鬱藥。」當時他全職服事的教會曾提出放大假、停薪留職等建議，但他不想有時限的壓力，衡量各項因素後，很快便決定完全放下手上的工作，提早退休。

林以諾分析這次患病的遠因是累積十多年的工作壓力及情緒問題，一次過爆發出來。他教會由二、三百人發展至1,900人，過程中擴堂四次，每次都帶來很大壓力，加上每年多場的本地及海外佈道會，工作安排密密麻麻，幾乎沒有喘息的空間。

煮食悟神學

放下工作，壓力自然消減，連帶步伐也放慢。「退休大半年後，睡眠質素已明顯改善，情緒也好轉。」雖然不用工作，但林以諾的退休生活仍很充實，與朋友相聚、行山、養狗，更開始學烹飪。「原來煮飯不但充滿學問，而且可體會屬靈道理。」

舉例來說，煮飯不可心急，否則食材可能未熟透或者不夠入味；又如不同時令各有當造的蔬果，所謂不時不食，這就如傳道書3章1節所述：「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」他體會到煮飯是一種愛心服侍，從中領悟到不少人生道理。最近更製作了一輯「以諾學廚」短片在YouTube播放，每集邀請名人嘉賓示範拿手佳餚，邊煮邊談人生哲理。

比正式退休年齡(65歲)提早了九年退下火線，有沒有不適應？林以諾說，許多人(特別是男性)退休後會覺得自己無用、不再有價值，「有些人沒有了工作，就好像沒有了自己！但人的價值不在於工作，工作不等如工作者」。對他而言，從一間大教會領袖變回一個「普通」會友，差距更大，不過感恩博士體會到心理健康比成就更重要。

勿讓「忙」變「亡」

世界衛生組織估計2020年，抑鬱症會被列為全球疾病排行榜的第二位，發病率僅次於心臟病。林以諾在考慮退休期間，驚覺原來身邊不少朋友都有情緒問題，但他們未必會主動告訴別人自己患病，抑鬱症已儼然成為不容忽視的隱形殺手！

作為過來人，林以諾勸喻我們要經常審視自己的內心是否充滿喜樂。帖撒羅尼迦前書5章16-18節：「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」是一段檢查心靈健康的經文，即使環境惡劣是否仍可找到感恩的地方？如果只顧忙碌工作，沒有保守自己的心，「忙」終有一天會變成「亡」！



邀請名人好友示範拿手佳餚錄製「以諾學廚」，邊煮邊談人生哲理。



林博士與愛犬合照。

香港人病了

「香港人太聚焦在香港的問題，這種狹隘的視野(tunnel vision)，正正是情緒病人的視野！」林以諾說，香港面對的問題，比比皆是，多去其他地方看看，會發現不少地方比香港更差。香港人要求太高，會迫到別人和自己都好緊張，或者我們都要學習澳洲人經常掛在嘴邊的一句話'Don't worry. Take it easy.'(「不要憂慮，放鬆一點」)。

即使在教會界內，信徒對牧者傳道都會帶着高期望，結果往往引來失望和批評。跟隨耶穌走的每一步都是依靠恩典(everything by grace)，而不是靠自己，後者不但壓力大，而且容易變得假冒為善；相反，深覺恩典然後回應，動力不同，即使傾全力去做也不會感到辛苦。當然，寬容並不代表完全沒有要求，耶穌也批評法利賽人，但祂心裏卻沒有恨和苦毒。

情緒病問題越趨嚴重，偏偏香港人對這種病的接受程度卻很低。在外國，找精神科醫生診治是很平常的事，但在香港，病人卻不願宣之於口。「在香港，對精神或情緒病人的接受程度可能較同性戀者要低！」加上精神專科醫生收費不菲，醫療保險又不包，所以即使有需要也未必會向專科求助，林以諾希望政府能推動，擴闊保險計劃的承保範圍。



譚振輝少校
東九龍隊部隊軍官

一言為定



“I'll be back!”是電影《未來戰士》的主角(亞諾舒華辛力加飾演)的經典名句。在第二集，他被改裝成為拯救人類的機械人，由未來回到現代保護長大後會成為人類抵抗軍領袖的孩子。

我有一張信用卡，簽賬限額很不錯，可是我沒有存款在那間發卡銀行，這是對人的信用的肯定。古代人的交往，就只憑一句說話，事就可成，這種信任是由行為建立而來的，所以信任和承諾就有着相依為命的關係，意義之重，可想而知，所謂一次不忠百次不用。所以今天口頭的承諾，也需要法律效力來保護，我相信這是因為「食言」的人越來越多之故。

重視對人的承諾

今天信徒們對承諾會是如何看待呢？我所指的是向神的承諾。今天的信徒在職場上不敢怠慢，不敢掉以輕心，向上司和客戶承諾過的，一定言出必行，帶着戰兢的心而作，唯恐服侍不周，因為這是對前途攸關的事，稍有不慎，飯碗不保。然而奇怪的是，信徒對神的承諾又是另一回事，另一種態度。信徒會在一年開始之時，對神對己許下承諾，甚至「立約」，可是往往都是一言既出，無力去追，每到年終，一諾無成，頓感自慚形穢，落得一言難盡的境況！信徒們，請相信，祂是無所不知，鑑察內心，永不打盹的神，你每個心思意念，你的一言一語，一字不漏盡皆入神耳中。

對神卻常失信

相反，神對人的諾言，卻是如實履行，從不失信。因為主說：「天地要廢去，我的話卻不能廢去」(馬太福音4章35節)。父神透過以賽亞向世人許下彌賽亞降生之言，許下賜保惠師之說，已然兌現，祂還有一句承諾，就是「這離開你們被接升天的耶穌，你們見祂怎樣往天上去，祂還要怎樣來」(使徒行傳1章11節)。古往今來，多少信徒就是憑着神的話，堅忍負重、得生得力、無怨無悔、至死忠心的事奉神服事人。對人，我們尚且一言既出駟馬難追，但為何對神對己卻不然呢？是「立志為善由得我，只是行出來由不得我」(羅馬書7章18節)？不要誤會，保羅不是給我們藉口，所以不要斷章取義的合理化了我們對神的失信(約)，保羅只是道出人性的軟弱而已，我們只管靠着那加給我力量的就凡事都能做(參腓立比書4章13節)。你只要緊握神的應許，必能如願以償，無悔終生，無愧見主。

1942年，二戰盟軍統帥麥克阿瑟將軍受日軍追擊，被迫撤離菲律賓，臨走前，他許下了一句諾言：「我必再來！」1944年，他終於重臨舊地，解救眾人。

主阿！請祢再來，救我們「脫離這取死的身體」(參羅馬書7章24節)！**S**



秘書長 陳喜威少校
Major Tommy Chan
General Secretary

自去年七月就任秘書長崗位，每天都有不同的學習機會，由社會服務工作到教育事工，中國事務更不在話下，每天在會議室的時間比在辦公室還多，又要出席軍內及軍外的活動和慶典，這半年真的豐富了我的事奉和人生經驗。謝謝各部門同事的幫忙和不厭其煩的回答我的問題，讓我從不知就裏，慢慢學習到支持他們的決定，由問問題到發表意見，由旁觀到參與，這是一個歷程，感謝神聽我每天的祈求——給我一顆謙卑的心。當然，我知道自己仍有很多要學習的地方，但我相信「我靠着那加給我力量的，凡事都能做。」（腓立比書4章13節）

新一年又開始了，軍區以彌迦書6章8節作為今年的主題：「行公義，好憐憫，存謙卑的心」，這是一個問題的答案，那問題就是：「世人啊，耶和華已指示你何為善。祂向你所要的是甚麼呢？」彌迦先知說：只要你「行公義，好憐憫，存謙卑的心」。坦白說，要達成這要求，我們必須肯與神同行。

相信大家都知道軍區領袖調動的消息，請為他們祈禱，求神祝福，保守他們。

為你們祈禱。「願你們凡事興盛，身體健壯，正如你們的靈魂興盛一樣。」（約翰三書1章2節）

Since the commencement of my appointment as the General Secretary last July, I have had so many opportunities to learn different things: from the work of social services to educational services, not to mention our work in China. I have been spending more time in meeting rooms than in my own office. Also with all sorts of activities and celebrations both in and outside of the Army, the past six months have enriched my service as well as my life experience. My gratitude goes to colleagues of every department, for their help and patience in answering my questions. It's quite an experience from not knowing much to slowly learning to support their decisions, from asking questions to expressing opinions, and from an onlooker to a participant. Thank God for listening to my prayers every day, and granting me a humble heart. Of course, I know I still have so many things to learn, but I trust that **'I can do all this through him who gives me strength.'** (Philippians 4:13)

A new year has just begun. The Command Theme this year is taken from Micah 6:8, *'To act justly and to love mercy and to walk humbly with your God.'* It is an answer to the question, **'He has shown you, O mortal, what is good. And what does the Lord require of you?'** To be honest, to meet this requirement, we must be Prophet Micah said, you only have **'to act justly and to love mercy and to walk humbly with your God.'** willing to walk with God.

You may have already known the news of the change of appointments of our Command Leaders. Please keep them in your prayers. May the Lord bless them and keep them.

I also pray for you. **'I pray that you may enjoy good health and that all may go well with you, even as your soul is getting along well.'** (3 John 1:2)

教育服務

EDUCATIONAL SERVICES

澳門特殊教育需要支援

2018年11月14-22日，本軍在澳門理工學院舉辦題為「小眼睛看學習環境」的展覽，旨在推動融合教育學習環境，並讓小朋友有機會表達自己的想法。是次展覽以60名學童自己設計的理想學習空間為藍本，製作成實體一比一模型，讓公眾親身走進去，了解小朋友對學習環境的想法。

SEN Support In Macau

An exhibition named 'Learning Environment in Little Eyes' was held in the Macao Polytechnic Institute from 14-22 November 2018 to promote inclusive learning environment and make children's voice visible. 60 children were recruited to design their own ideal learning environments which were then developed into a 1:1 real classroom for public to visit.



荃灣幼兒學校 — 光與影

同學們分成小組，在日照下觀察各人的影子。他們發現，在不同的時段，同一位同學(即同一高度)在同一地點，影子會以不同形式展現，也會投向不同的方向。透過此項活動，學生發現「光」和「影」有密不可分的關係。

Tsuen Wan Nursery School – Light and Shadow

Students discovered that 'light' is a good partner of 'shadow'. They divided into groups and observed the shadow of the classmates and concluded that for the same classmate (same height) at the same venue under the sunlight, the shadow in different timeslots would have different forms and projected towards different directions.



「惜水學堂」

2018年11月16日，教育服務部出席由水務署舉辦的「惜水學堂」頒獎典禮。救世軍在轄下學校積極推行節水教育，獲頒「優異辦學團體」獎。



'Cherish Water Campus' Award

On 16 November 2018, Educational Services Department attended the 'Cherish Water Campus' Integrated Education Programme (IEP) Award Ceremony organised by Water Supplies Department. The Salvation Army was awarded the Outstanding School Sponsoring Body on promoting the practice of 'cherishing water' in schools.

社會服務

SOCIAL SERVICES

僱主感謝禮2018

「僱主感謝禮2018暨協作交流」於2018年11月29日舉行，向280多位僱主及企業合作伙伴致謝，感謝各方在2017至2018年期間，支持救世軍的就業服務及在相關培訓、產品或服務採購方面的工作。

Appreciation Reception for Employers 2018

The Salvation Army Appreciation Reception for Employers 2018 cum Exchange on Collaboration was held on 29 November 2018 in order to express our gratitude to more than 280 employers and corporate partners for their support to the Army's employment services and related training, purchase of product or service as well during 2017-2018.



長者數碼外展計劃

健腦全接觸——長者數碼外展計劃義工嘉許禮暨資訊科技體驗日於2018年11月16日在樂富廣場舉行，73位社區義工獲得嘉許，以表揚他們為推動長者在日常生活中使用數碼設備所作的貢獻。當日亦設有互動遊戲和資訊科技設備使用等攤位，以提高長者對科技應用的意識。

ICT Outreach Programme for the Elderly

The Volunteer Appreciation Ceremony cum IT Experiential Day of iConnection for Brain Health – ICT Outreach Programme for the Elderly was organised on 16 November 2018 at Lok Fu Place. We presented appreciation awards to 73 community volunteers to recognise their contribution for outreaching the elderly to strengthen their motivation of using IT device in their daily lives. Meanwhile, we set up booths of interactive games and usage of IT equipment in order to raise the awareness of elders towards application of technology.

天鑰家庭及兒童發展中心擴展服務

為了支援更多有特別需要的孩子及家庭，中心已於2018年11月中於旺角擴展新服務點，除提供專業評估、治療服務外，更為學童提供跨專業團隊的新服務，例如：密集式兒童訓練課程、早期介入顧問服務、幼稚園／小學主題訓練等。

SKY Family and Child Development Centre Expands its Services

The Centre has established a new service point in MongKok in mid-November 2018 to extend its support to more families with special needs children. Apart from professional assessment and treatment, new multi-disciplinary service packages have also been designed, including intensive children training course, early intervention consultation service and tailor-made pre-school/school-aged training groups.



活動相片

本軍於2018年12月7日舉行軍區聖誕音樂會。各單位同心合力以音樂及其他項目與會眾分享主耶穌基督降生的大喜信息。

The Army held the Command Christmas Concert on 7 December 2018. Various units presented music and other performances, sharing the good news of the birth of the Lord Jesus Christ with the audience.



活力讚美操
Dynamic Praise Dance



傷健共舞
Inclusive Dance



長者鼓樂
Senior Citizens Drumming



動感街舞
Dynamic Street Dance



雜耍
Juggling



銀星團契及退休軍官於2018年12月10日舉行聖誕聚餐。
Silver Star Fellowship and retired officers held a Christmas party on 10 December 2018.

本軍與長者分享李國寶博士送出的聖誕火雞。
The Army shared with the elders the turkey sponsored by Dr David Li.

沙田隊於2018年12月2日將臨期第一主日在聖潔會中募立了五位正兵。
Shatin Corps enrolled five Senior Soldiers at the Holiness Meeting on the First Advent Sunday on 2 December 2018.



灣仔隊於2018年12月9日在區內報佳音，與坊眾分享主耶穌降生的喜信。
Wanchai Corps sang Christmas carols in the neighbourhood on 9 December 2018, sharing the good news of the birth of the Lord Jesus Christ with the community.



葉簡明真少校與北京前軍官家人共聚。
Major Connie Ip gathered with descendants of former Army officers in Beijing.



救世軍總部樂隊與詩班在澳門報佳音。
TSA Staff Band and Songsters sang Christmas carols in Macau.



愛沙尼亞總統及波蘭第一夫人到訪本軍

愛沙尼亞總統卡柳萊德到訪納爾瓦市，與多個社區組織會面，並到本軍納爾瓦市隊進行非官方訪問，與部隊軍官白銘希少校伉儷談及本軍在納市進行廣泛的社區工作。另外，波蘭第一夫人阿加塔在華沙舉行的救世軍籌款活動中，對本軍工作予以嘉許，並感謝本軍同工和義工在2018年為波蘭窮困的人的工作。



President of Estonia and First Lady of Poland Witness The Army at Work

Estonia's President Kersti Kaljulaid made an informal visit to The Salvation Army's Narva Corps, part of a programme where she met with several active community groups in the city. In a private meeting, corps officers Majors Mihail and Liudmila Baglai were able to detail the extensive community work undertaken in Narva. Meanwhile, in Poland, the country's First Lady Mrs Agata Kornhauser-Duda endorsed Salvation Army ministry during a fundraising event in Warsaw. The First Lady thanked Salvation Army staff and volunteers for their great ministry in 2018 for the poor people of Poland.



澳洲地域正式成立

柏培恩大將於2018年11月30日假澳洲墨爾本會議中心主持澳洲地域成立典禮，盛況空前。澳洲地域於2018年12月1日正式成立，取代原來的澳洲東部及澳洲南部地域。大將正式任命狄福臨及狄鮑翠詩中將伉儷為地域領袖。

One Australia

General Brian Peddle launched the new Salvation Army Australia Territory at a spectacular ceremony at Melbourne's Convention Centre on 30 November 2018. The Australia Territory officially began from 1 December 2018, replacing the two former territories – Australia Eastern and Australia Southern. Commissioners Floyd and Tracey Tidd were officially appointed territorial leaders at the launch by General Peddle.



法國聖誕市集致命槍擊

法國東部城市斯特拉斯堡(Strasbourg)2018年12月11日發生槍擊案，有槍手在聖誕市集開火，最少有3人死亡，多人受傷。救世軍部隊位處案發地點附近。當局確定市況安全後，救世軍開放轄下中心，讓公眾入內休息，喝杯咖啡，談談對事件的感受，又為有需要人士祈禱。此外，本軍四支義工隊伍在斯特拉斯堡街頭派發咖啡，安慰因事件受驚的市民。

TSA Provides Comfort after Fatal Shooting in Strasbourg

Thousands of visitors to Strasbourg's traditional Christmas Market were caught up in a shooting incident on 11 December 2018. At least 3 people were killed in the attack, with many injured. The Salvation Army's corps in the city is close to where the incident took place. Once the situation was made safe by the authorities, the Salvation Army centre was opened to the public, receiving people who wanted to have a rest, to drink coffee or to speak about what happened. Prayer was also available to those who wanted it. Four teams of Salvation Army volunteers were also deployed onto the streets of Strasbourg to provide coffee, reassurance and a listening ear to those who were shocked by the events of the night.



唐朝景教 大秦古塔

新一年已經開始了，恭祝各位新年蒙大福，主恩常滿足！

今次介紹的是一座已有千多年歷史的基督教大秦古塔！按西安碑林內景教碑記載，唐代曾有多處大秦寺（大秦是唐朝對東羅馬帝國的稱呼）：長安義寧坊大秦寺、洛陽修養坊大秦寺、靈武大秦寺、五郡大秦寺、蓋屋大秦寺、四川成都西門外大秦寺等。昔日的「寺」即今天的「教堂」。

西安千年古塔

大秦古塔位於西安市周至縣樓觀鎮樓觀台國家森林公園的北端，地處終南山的北麓，是一座七層八角形樓閣式空心磚塔，有着古中國及西域的建築風格，古塔坐南向北，高約41米，塔內圓直徑約11米，底層每邊長4.3米，地下大門寬1.38米，第二層以上有木樓梯可通塔頂，塔身的第二至第六層對開着兩扇拱門，東南西北交錯而上，到了第七層則是四面都有拱門，屬古波斯的「伊旺（伊萬）」（Iwan）式拱門。塔身從第二層起也愈來愈窄，塔的外簷出簷甚短，簷下用磚制斗拱，斗拱屬唐朝建築風格。

大約640年，蓋屋大秦寺及修道院由景教教徒們建造，唐會昌五年（845），武宗滅佛時禍及景教，景教士全部被驅逐出境，各地（包括蓋屋）之大秦寺均被關閉，到了清朝嘉慶年間（1796-1820），白蓮教發動的戰事轉到周至，該寺遭人焚毀，只有古塔留下來。今天古塔被佛教徒管理，改名為「鎮仙寶塔」，塔旁有供僧人居住的「敬佛堂」。

塔內壁發現泥塑

曾進入塔內的人會發現，第二層西壁上泥塑應該是約拿在大魚腹內，第三層南壁泥



馬楊武少校
灣仔隊部隊軍官

塑可能與耶穌降生有關，第四和七層分別有古敘利亞及藏文，這些藝術品大多以泥和石膏製成，經多年風化，現已遭受到很大的損壞。泥塑的風格與道教、佛教、寺廟中的塑像截然不同，屬於寫實手法，與西方的繪畫風格接近。北宋詩人蘇軾前後兩次旅遊周至縣後提過大秦寺。北宋史地學家宋敏求在《長安志》中提到大秦寺改名為仙遊寺。金代詩人楊雲翼承安四年（1199）遊蓋屋後作了《大秦寺詩》。李伯毅的《唐朝景教與大秦寺遺址》一書內提到有關大秦寺的順口溜：「七層子，八稜子，二十四個窟窿子，塔頂好像山峰子」，指當時景教有七個聖禮，傳講真福八瑞，擁有24卷經書（亦可能是景教文獻《尊經》內的24位聖人），山峰子寓意景教主禮人做儀式時所戴的禮帽！



1957年，該塔成為陝西省重點文物保護單位。1999年，政府對古塔進行加固和維修，後又在塔旁設有大秦寺文物管理所。2000年8月，聯合國教科文組織將古塔列為「中國絲綢之路保護項目」。2001年10月，世界紀念性建築基金會將古塔列入《世界建築遺產名錄》。

參考資料：

吳昶興：《真常之道——唐朝基督教歷史與文獻研究》

<https://kknews.cc/zh-hk/culture/y2lgnb.html>

http://www.aiming4j.net/history3_1.htm

熱鬧過後，我卻感到失落

熱鬧過後，我卻感到失落。來到香城幾年，一直久仰香城一年一度盛事——廟會的大名。前幾年總是恰逢有事錯過了廟會，一直引以為憾，今晚正好有閒暇，可以去體驗這熱鬧的廟會。「希望不會讓我失望」，我心裏想道。

進入廟會，大街上人山人海，摩肩接踵，場面好不熱鬧！四周的人們到處逛，到處東張西望，去品嚐各個美食檔的美食；去觀賞街頭藝人的表演；去體驗不同遊戲攤位的遊戲。四周人們的喧嘩聲，攤檔檔主的叫賣聲和著名藝人的歌唱聲……奏出了激動人心的交響樂。身處其間的我，也不免受其影響，整個人都放鬆下來融入其中，彷彿忘記了壓得我透不過氣的煩憂，如學業的壓力，人們的冷漠等。

廟會上張燈結彩，每個攤位都被五顏六色的光芒照射，光彩奪目，也令人興致昂然。真可謂是「東風夜放花千樹，更吹落，星如雨」，讓人放下身心盡情興高采烈地玩耍。

我放開懷抱，像衝出牢籠的鳥兒，在這熱鬧的廟會中四處遊玩，感受着四周遊人玩樂的氣氛，我也不由自主地感到開心舒暢、心凝形釋。

到了廟會最令人興奮的時刻了，只見一條身長百米的巨龍由幾十人抬着，按照在巨龍左右的樂師所吹奏的節奏搖擺巨龍的身體，巨龍每一段身體都整齊劃一地舞動，從人羣中穿過，可謂「鳳蕭聲動，玉壺光轉，一夜魚龍舞」！四周的人叫好不斷，聲音響徹雲霄。

舞龍結束了，廟會也到達了尾聲。

四周的人羣如受驚的鳥兒般不斷散去，檔主也收拾東西走了。我走在人影稀疏的街上，心中一片失落。

香城是一個沒有人情味的城市，每個人都把自己的心上了鎖，對人冷漠無情，唯有利益至上、見利忘義，而且只會用能力的高低來評價別人。如此冷漠的城市給我帶來巨大的壓力，壓得我透不過氣來，心中的大石總是沉重地墜着。

在身處廟會時，感受到廟會的熱鬧，遊人玩樂的歡聲笑語，讓我出現了幻覺，彷彿這裏不是那每個人都一副撲克臉¹的城市，望着他們洋溢幸福的笑容，我好像走到了一個充滿着幸福，沒有殘酷現實壓逼着我的城市，一個美好的烏托邦。

一刻溫暖的幻想是美好的，永恆冰冷的現實是殘酷的。

隨着人們的離開，我心中的幻想也漸漸被打破，只剩下深深的失落——原來我還是在這冷冰冰的香城，之前的一切如夢幻泡影般消逝，我仍然要面對殘酷的現實——繁重的功課、頻繁的考試，還有這冰冷的社會。想到這，我越發失落，心中的大石也越發沉重。

我失落地望着已經空無一人的街道，可謂是「千山飛鳥絕，萬徑人蹤滅」。「滅」的不僅是人蹤，還有我心中那一絲幻想，只

遺下深深的失落回蕩在我的心間。但是，生活總是要繼續，並不會因你的失落而停止。人還是懷着對生活的希望才會咬着牙堅持於殘酷的世界中活下去，於是我決定把我的美夢、我心中的烏托邦保留下去，在將來面對生活中的壓力時，心中仍有美好的一面，仍存在對美好生活的嚮往。⑤

¹是指在牌類遊戲中，拿到牌的人不動聲色無面部表情，喜怒哀樂不形於色，從而使人無法猜到手中的牌如何。

（本文作者已於去年畢業）

軍區婦女事工2018年暑期問卷調查結果

Command Women's Ministries Summer 2018 Survey results

我希望「基督的婦女」之活動是：

I would like 'Women For Christ' events to be:

- 1) 81.2% 帶給我在信仰上有成長的機會 Opportunities for me to grow in my faith
- 2) 31.2% 我可以帶同未信主的朋友來參與 Places I can bring my unsaved friends
- 3) 13% 提供團契／事奉的機會 Fellowship / service opportunities

你喜歡婦女事工在未來年度談及哪方面的題材？

What issues would you like to see 'Women for Christ' address in the next few years?

- 1) 42.7% 在工作上實踐信仰 Taking Your Faith to Work
- 2) 41.6% 二十一世紀之育兒 21st Century Parenting
- 3) 33.3% 抑鬱／自殺的問題 Depression / Suicide Challenges

婦女事工將按照以上問卷調查的結果來計劃以下來年的婦女事工：

Women's Ministries will plan the ministries for the coming years according to the results of the above survey as below :

- 2020 在工作上實踐信仰 Taking Your Faith to Work
- 2021 二十一世紀之育兒 21st Century Parenting
- 2022 抑鬱／自殺的問題 Depression / Suicide Challenges

* 根據2016年的問卷調查結果，「環保」是2019年的主題 *

* Note from previous survey held in 2016, 'Care for the Environment' is the focus for 2019 *

黎藹慈姑娘
救世軍柴灣青少年
綜合服務



成長路上 樂韻悠揚

音樂，可以陶冶性情，也可以影響生命。兒童，需要不同的平台去展現能力，建立信心。因着這個信念，本中心一直以音樂為其中一個介入點，為在成長路上需要特別關注的兒童，創造學習及發揮多元能力的機會。期望以音樂介入，伴隨對兒童成長的輔導及指引，以及對其家庭的支援，為兒童及其家庭帶來轉變。

音樂路上 相伴同行

浩浩(化名)被評估有專注力不足及學習能力稍遜，他第一次接觸小提琴是2015年，那時候他與媽媽一同前來中心尋求服務。還記得浩浩出席「童夢琴緣」兒童音樂計劃面試時，就讀小三的他文靜寡言，不太懂得表達自己。但從與媽媽面談中得知，浩浩喜愛音樂，而且有興趣學習小提琴。媽媽也希望兒子能藉着音樂，學習表達情緒，幫助提升智能。因此，浩浩成為40位兒童音樂學習者之一，而社工與浩浩及其媽媽一同定立這條音樂成長路上的目標。

第一年，浩浩、其家人，以及音樂導師，都因着浩浩的學習能力而面對不同的挑戰。小提琴是需要持續不斷、高度專注練習的樂器，要一位在學習能力上稍遜的小朋友去掌握有關技巧殊不容易，要平衡日常課業與音樂學習更是困難。亦因此，浩浩在學習小提琴過程中時常停滯不前。然而，社工了解到浩浩本身的優

勢是對音樂的興趣及堅持，故一直協助他確認其學習過程中每一個小進步，無論是在音樂、學習態度、解決困難，以及情緒處理的層面，以提升其信心及學習動力。此外，社工亦連繫家人及導師，給予浩浩支持。令人感動的是每次他上課時，其家人總會陪伴在身邊，給予鼓勵和支持；而浩浩的導師亦一直耐心地與他交流，除了關心學習小提琴的進度，也關懷他的成長。

提升自信 一同進步

三年的努力，大家也見證到浩浩在小提琴方面的持續進步。當社工與浩浩的家人回顧浩浩的學習經歷時，其姑媽表示：「他現在有這樣的成績，是意想不到的。從完全不懂小提琴，一再經歷欠缺自信、怕做不到，到最後跨越困難、成功做到的過程，這些經驗讓浩浩有所成長，建立信心。」最難得的是，浩浩更能把這份自信心轉化到日常課業學習之中，他的成績持續進步，一掃以往學習能力稍遜的陰影，讓家人感到安慰，而其信心及成就感亦較前大增。

現在的浩浩，長大了一些，雖然仍是文靜不多言，但臉上時常掛着微笑。初到中心時，他總是與人疏離，不答理別人，現在卻能與社工及其他人自然地傾談，也較願意表達自己的想法。見證着孩子的成長，浩浩的

媽媽與姑媽都很感動，而媽媽在過程中亦參與了中心的家長支援服務，學習管教及支持子女的活動。媽媽說：「對於孩子，我一直不放棄，曾經很多人批評我不懂管教子女，說孩子表現不好。但我仍然相信他的能力。我努力學習，也鼓勵他努力學習。現在，我很開心見到他和自己一同進步。」

愛與溫暖 伴隨成長

2015年，浩浩學習小提琴之初，媽媽最希望孩子能透過音樂學習表達情緒，提升智

能；2018年，浩浩學習小提琴，感受到學習音樂的樂趣，情緒也能隨樂曲抒發。這幾年，中心以音樂為介入點，已幫助了80位兒童，就像本故事的主人翁浩浩及其家人，為他們帶來快樂、希望及轉變。在未來的音樂及成長路上，我們相信這羣兒童仍會遇上不同的挑戰，但在家人、導師、社工的合作及鼓勵下，相信他們會繼續在充滿愛及溫暖的環境中快樂地成長。S

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右面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 right to view more information of this position and its application method.

鬆 Zone

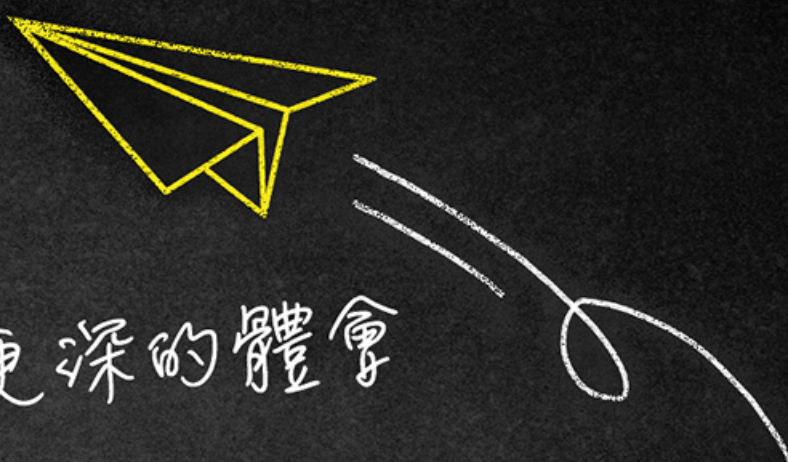
在右圖空格中填上數字，令到每一直行、橫行，以及每個3x3的格內都包含1至9的數字。

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

來源

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

來源：英國及愛爾蘭共和國地域The WarCry第7400期



「教育」——更深的體會

何謂「教育」？相信每一位教師心目中都會有自己的答案，更有部分教師會以此答案作為其教學理念，教導每一位學生。當然我亦有自己的答案，但在上一個學年年度，發生了一件事，讓我對「教育」有更深的體會。

我是一名化學科老師，於上一個學年年度，我需任教中三級的化學科。而這件事的主角便是一位中三級同學。先簡略介紹一下這位同學的背景，他是一名很喜歡踢足球的學生，與朋輩關係非常良好。可是他的學業成績並不理想，亦不喜歡讀書，所以他在課堂上的投入感及課業的表現都不理想。

老師：「為何不做補測？」

事情發生在某一天的午息時間。由於有部分學生小測不合格，所以我便要求他們利用午息時間進行5-10分鐘的補測，而該名學生便是其中一個。當他知道後，便面露不悅，並說：「我不懂怎做，不做了」。於是我便用較重的語氣指出他的問題所在，可是他並沒有改善，態度還變得更差。此時我意識到他需要時間冷靜，我便不再與他爭論，並等待補測完結及其他同學離去後，才繼續跟進事情。

「為甚麼不嘗試去完成補測，如果你真是不懂，為何在家不好好溫習？」我用一貫老師的語氣質問他。他便回答說：「溫了我

都不會懂，為何還要溫？」我便說：「為何這麼快便否定自己呢？你試都沒有去試，便說自己做不到，你根本連說放棄的資格都沒有。」

學生：「為何沒有人稱讚過我？」

此時，他突然聲淚俱下，說：「從小到大身邊每個人都說我做甚麼事情都不會成功，沒有人稱讚過我，老師不理會我，為甚麼我還要去試？」看着他的淚水，我的鼻頭不禁變酸，腦海中只浮現了一句說話，並對他說：「我現在說你可以。」之後在隔天的補測中，他合格了。

「教育」其實可分成「教」與「育」。「教」是指知識的傳遞；而「育」則是學生的培育。適當的鼓勵及重視是每一個學生品格培育及成長路上不可或缺的元素，就如上述的學生一樣，他由小到大根本沒有受過重視及稱讚，以致他對任何事都欠缺自信，漸漸成為一個人們眼中的「不長進」學生。學生需要的其實很簡單，老師的一句肯定或稱讚，有時便成為他們的最大學習動力。其實不只是老師，作為家長的更需對自己的子女多作鼓勵及諒解，讓他們建立自信，這無疑是對學生成長上最大的支援。⑤

幼兒情緒? 解構

譚永璧博士
臨床心理學家

Time-Out vs. Time-In

這個年代對家長真是一大挑戰！對孩子不能打(避免出現虐兒)、不能罵(擔心傷害孩子心理健康)、但過份寬鬆的教養又擔心會變成溺愛，孩子將來難於適應羣體生活。那麼，當年幼孩子情緒激動、不合作時，家長可以怎樣做？

相信不少家長也曾用過「Time-out」暫停法，希望小孩子經過短暫的隔離，獨自安坐在一張放在角落的小椅子後，能回復平靜的心情，但有不少家長認為這方法行不通，因為小孩子很難會合作「坐定定」接受這樣的懲罰。

有關Time-out的研究，近年有學者認為不是理想的育兒方法，尤其對年幼的孩子而言，因為他們未能理解自我情緒調控的方法，隔離時會感到被罰和孤立，而長期在這種環境下成長更會影響孩子腦袋發展！

專家建議家長們用「Time-in」的方法去協助幼兒。Time-in的重點在於不是懲罰、而是能在家長的陪同、擁抱、甚至容許孩子拿着心愛的玩具(安撫物)下，減低激動情緒帶來的負面行為。Time-in的理念是源於家長與孩子安全依附關係的建立，給你參考。祝福你！^①

營人 營語

范梓揚弟兄
註冊營養師

營養師之 生活日常 —— 續

因工作性質，我需要和病人深入交流，幫助他們改變現有飲食習慣及生活模式，從而改善病況。「改變」從來不易，有人積極面對，有人怨天尤人，而較多的情況是知而不行。

工作、家庭、自由等，都是常見的「不改變」原因。好像最近見了一個超重及患有睡眠窒息的病人，他最大的問題是因工作需要而經常應酬，每次都要豪飲中國烈酒、紅酒等。建議他飲少一點，他說不能，因他的職位不容許。工作比他的健康更重要，我也沒辦法。

另一病人，因癌症擴散，經常進出醫院，治療也以紓緩為主，慢慢等待生命終結。因病況關係，他能接受的食物不多，加上醫院食物選擇有限，我亦不能提供太多支持。但他沒有任何埋怨，除了默默忍受我給他的極難

飲營養奶外，亦積極面對，自行用手機程式叫外賣。雖然身子每況愈下，臉上總帶着微笑。他最近離開了，在報章上發現，原來他短暫而積極的一生，感染了不少人。

人生充滿選擇，基督徒的生命亦然。有感而發，用雅各書兩段經文作結：

「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」(雅各書1章2-4節)

「忍受試探的人是有福的，因為他經過試驗以後，必得生命的冠冕；這是主應許給那些愛他之人的。」(雅各書1章12節)^②



1月 January

S	M	T	W	T	F	S
		1 元旦	2 廿七	3 廿八	4 廿九	5 小寒
6 十二月	7 初二	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六	12 初七
13 初八	14 初九	15 初十	16 十一	17 十二	18 十三	19 十四
20 大寒	21 十六	22 十七	23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一
27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五	31 廿六		