

別失去盼望!

他們上了岸，就看見那裏有炭火，
上面有魚，又有餅。
(約翰福音 21章9節)

大將復活節文告
得醫治與完全

生命故事
手語歌——為長者帶來益處

服務與關懷
「重獲新生」——一個女孩的轉變



踏入2020年，社會事件似有緩和跡象，然而一波未平一波又起，隨着新型冠狀病毒開始肆虐，我們的生活也出現許多變化，以往從未想過的事情竟然發生：用數百元買一盒普通口罩、排隊買米、賊人不偷銀紙偷廁紙……

張婉薇少校在主題信息中提醒，雖然近日因疫情引致市民擔憂和驚恐，但我們千萬不要失去盼望。柏培恩大將也藉着以賽亞書第53章提醒我們，耶穌所受的刑罰為我們帶來平安；我們經歷醫治，皆因耶穌受鞭傷。只要緊緊倚靠信實的主，我們必能平安度過一切困境和艱難。

最近被問到一個問題：到底這場疫症對我們有何意義？相信疫症總會過去，然而疫症過後，我們又是否回復疫症前的生活？每天上班下班、吃飯睡覺？還是更加做醒等候、敬虔度日，並且勤作主工？這問題值得我們深思。

今年是救世軍在港服務90周年，同時也是本軍在澳門成立20周年的日子，今期90周年系列訪問了澳門地區軍官譚美順少校，細訴當年在澳門開荒的點滴。而分區焦點亦特別介紹澳門的服務單位。求主繼續保守帶領，讓救世軍在港澳軍區服務更多有需要的人。 **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 753期

- 1 與領袖有約/今天……在樂園裏
- 2 大將復活文告/得醫治與完全
- 4 主題信息/別失去盼望！
- 6 90周年系列/澳門點滴二十年
- 8 軍區動態
- 12 分區焦點
- 14 國際頭條
- 15 校園文化/充滿盼望的孩子
- 16 生命故事/手語歌——為長者帶來益處
- 18 服務與關懷/重獲新生——一個女孩的轉變
- 20 專欄/有愛無礙
- 21 /杏林諺語

下期主題：從挫敗中學習

本報中所有聖經引文均出自香港聖經公會《和合本修訂版》（除非另有註明）

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、建立信徒、服侍社羣
出版：救世軍
督印人：總指揮 李光秋上校
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：corpcommd@hkm.salvationarmy.org
網址：www.salvationarmy.org.hk
設計：nephos Production
定價：HK\$6

本報經向香港政府註冊



歡迎網上瀏覽今期救恩報揭頁版
（出版後兩週上載）

http://www.salvationarmy.org.hk/publications/war_cry





李光秋上校

總指揮

Lieut-Colonel Bob Lee
Officer Commanding

今天……在樂園裏 Today ... in Paradise

那個星期五下午，在名叫髑髏地的地方，被釘在十字架上的不止耶穌一人，還有另外兩名犯人（路加福音23章33節）。於是，耶穌在死亡裏與罪人認同了。

其中一名死囚絲毫沒有罪疚、悔意或心靈破碎，他把耶穌視為宣洩對象般羞辱祂：「你不是基督嗎？救救你自己和我們吧！」（第39節）

可是，另一名犯人承認自己的過錯，表現愧疚，認為自己罪有應得。在他眼中，耶穌並非普通的犯人。他向耶穌懇求，請耶穌在進入祂的國時要記念他（第42節）。耶穌臨終時答應在天堂為他預留地方。

聽到這段奇怪對話的人，一定會認為這兩個人因為承受痛苦和苦難而產生幻覺或錯覺。

隨着耶穌在十字架上死去，一切似乎已渺無希望。站在十字架旁的人都不會相信，這樣的悲劇場面會迎來神的國。就連門徒也不相信，他們此時都已經走遠了。

福音書作者路加為這一幕加入新的情節。混亂之中，兩名犯人其中一人求耶穌作王掌權時要記念他。誰會想到這樣的表白會出自一個死囚之口？

路加希望把耶穌呈現為人類的救主。在他所寫的福音書中，撒馬利亞人、婦人和外邦人都有重要的地位，都有機會接受好消息。而現在，耶穌死前記念那名受盡鄙視的罪犯。

耶穌所作的回應，是盼望的信息。

這份盼望是**親近而個人的**。耶穌對那死囚說：「今日你要同我在……」雖然耶穌的國度看似前景黯淡，但神的權能卻毋庸置疑。十字架正是人類用來拒絕神的刑具，卻成了賜給世人盼望和救恩的工具。

這份盼望也是**相當重要的**。「今日你要同我在樂園裏了。」樂園的意思是「美麗的花園」。耶穌對那名死囚的回應，從十架罪惡醜陋的一面，轉向和諧、平安和美麗的境地。

神的國不會被邪惡、罪或撒但擊倒，祂的國度沒有世俗的界限之分。我們每天都要活在神所賜的盼望中。 **S**

Jesus was not the only one crucified at the place called the Skull on that Friday afternoon. Two other criminals were crucified with Him (Luke 23:33). Thus, in death, Jesus was identified with sinners.

One of the dying criminals, with no sense of guilt, repentance, or brokenness of spirit but saw in Jesus as a means to escape blasted insults at Him, 'Aren't you the Messiah? Save yourself and us!' (v39).

However, the other criminal, admitting his own guilt and wrong and deserving the just punishment, saw in Jesus as more than just another criminal. He pleaded with Jesus and asked to be remembered in His coming Kingdom (v42). As He was dying, Jesus promised him a place in paradise.

Someone listening to this strange conversation would think that these 2 persons were either hallucinating or having an illusion caused by the pain and suffering.

Everything appeared utterly hopeless as Jesus died on the cross. No one standing by the cross would believe that the Kingdom of God could be ushered in with such tragedy. Not the disciples who by now have all fled away.

The Gospel writer Luke then added a new twist to the scene. In the chaos, one of the 2 criminals asked Jesus to remember him when He came in His Kingly power. Who would imagine such a profession coming from the lips of a dying criminal?

Luke desires to present Jesus as Saviour of all mankind. In his Gospel, Samaritans, women and Gentiles were given a prominent place and had the opportunity to receive the good news. And now, Jesus remembered one of the despised criminals as he was dying.

The response from Jesus was a message of hope.

This hope is **immediate and personal**. Jesus told the dying criminal, 'Today you will be with me...'. Although the prospects of Jesus' Kingdom looked grim, the power of God was certain. The Cross, which was the very instrument of humanity's rejection of God would become the means of giving hope and salvation to the world.

The hope is also **substantial**. 'Today you will be with me in paradise'. Paradise is a word meaning 'beautiful garden'. Jesus' reply to the dying criminal pointed away from the ugly sin of the cross to a place of harmony, peace and beauty.

God's kingdom will not be defeated by evil, sin or Satan. And God's kingdom does not regard the boundaries of our world. We need to live in the hope that God gives to us daily. **S**



得醫治與完全 Healed and Made Whole

祂誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦；我們卻以為祂受責罰，被神擊打苦待。祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽被壓傷。因祂受的懲罰，我們得平安；因祂受的鞭傷，我們得醫治。我們都如羊走迷，各人偏行己路；耶和華使我們眾人的罪孽都歸在祂身上。

（以賽亞書53章4-6節）

Surely he took on our infirmities and carried our sorrows; yet we considered him stricken by God, struck down and afflicted. But he was pierced for our transgressions, he was crushed for our iniquities; the punishment that brought us peace was upon him, and by his stripes we are healed.

We all like sheep have gone astray, each one has turned to his own way; and the LORD has laid on him the iniquity of us all.
(Isaiah 53:4-6 Berean Study Bible)

復活節信息是我們所能聽見、回應和參與的信息中，最偉大、最真實、最能改變生命、最能賦予生命的。簡而言之，復活節的故事，是神為了人類的救贖與復和所作的救恩計劃的高峰。如此無條件捨身的愛，釋放出神的憐憫、恩典和寬恕。我們應當經歷無限的喜樂，心存驚訝和敬畏，慶賀我們新獲得的自由，與全能的主建立新的互動關係。

從以賽亞書這幾節經文中，我們看見神在耶穌身上為我們所作的事。耶穌走上十架之路，是極其正面的事，然而，祂卻要承受痛苦、嘲諷、破碎，並要跟祂一直最親密的天父分離。耶穌背負了負面、破壞和痛苦的一切，在在展示出一份人類歷史上無可比擬的真誠、無條件和捨身的愛。

只要讀到耶穌所擔當和背負的一切，細想一下，我們便會感到一份釋放、如釋重負和自由的感覺。耶穌擔當我們的憂患，背負我們的痛苦。我們從中的確可以瞥見耶穌的人性，因為「道成了肉身」（約翰福音1章14節）——是完全的神，完全的人——祂從個人層面體會到脆弱、軟弱和不完美。儘管如此，我們需要留意到的不止於此。

THE Easter message is the most profound, true, life-changing, life-giving message we can ever hear, respond to and participate in. In short, the Easter story is the culmination of God's plan of salvation for the redemption and restoration of humanity. Such unconditional sacrificial love unleashes the mercy, grace and forgiveness of God. We should be experiencing boundless joy, caught up in awe and wonder, celebrating our new-found freedom and living in a new dynamic relationship with the Almighty.

We see in these verses from Isaiah just what God has done for us in Jesus. In going to the Cross, Jesus does something extremely positive, yet it involves him being subjected to pain, ridicule, brokenness and separation from the Father with whom he has shared a deep intimacy for all eternity. Jesus takes on everything that is negative, destructive and painful. This display of genuine, unconditional and sacrificial love is unparalleled in human history.

Even as we read and consider what Jesus takes on himself, we sense a release, an unburdening and a freedom. Jesus takes on our infirmities and carries our sorrows. Yes, there is a glimpse of the humanity of Jesus here as the Word that 'became flesh' (John 1:14) – fully human while fully divine – understands the frailty, weakness and imperfection on a personal level. Having said that, we need to recognise that there is much more going on.

耶穌所做的，不單是要展示與我們有共同的身分。祂擔起我們的軟弱、憂患和痛苦，好叫我們不用背負這一切。把這段經文的首句，跟腓立比書4章6-7節（「應當一無掛慮...」）和彼得前書5章7節（「你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」）串連起來，便能更加明白耶穌給我們的是甚麼。再看看耶穌的經歷——祂受害、被壓傷、受刑罰、受鞭傷。為甚麼耶穌會接受這一切？為甚麼神會容讓祂的獨生子承受這一切？

再讀下去，以賽亞書這段經文闡明透過這犧牲讓我們得到甚麼——我們的平安和醫治。耶穌所受的刑罰為我們帶來平安。我們經歷醫治，皆因耶穌受鞭傷。這些幾乎都超出我們的理解，但一個極痛苦的時刻，為我們帶來醫治；暴力得可怕的行為，為我們帶來永恆的平安。

這裏正在進行一宗不公平的交易，展示了神的豐裕和我們不配得的恩惠，我們稱之為恩典。還有一些完全關乎神學、祭獻和盟約的事情正在發生。

我們在舊約聖經找到的祭獻法則和實踐，是要讓我們贖罪，彌補我們的不完美。在十字架上，無瑕的上主羔羊一次而永遠地作出終極的犧牲，引領我們進入恩典和救贖的新時代。

全因耶穌所成全的一切，我們才得着神的平安，而這份平安藉着相信耶穌（見羅馬書5章1節：「我們既因信稱義，就藉着我們的主耶穌基督得以與神和好。」）便能經歷得到。沒錯，就是如此直接——我們不用想得太複雜！

復活節的故事沒有在髑體地結束。復活主日是關乎復活和新生命的。哥林多後書5章17節提醒我們：「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」被罪捆綁、死亡為我們的最終敵人的昔日，都已經過去了！在復活主日，我們在基督內得着新生命——那新生命就是永生，包含了戰勝罪和死亡、我們的醫治和完全，是深深平安的生命（以賽亞書26章3節：「堅心倚賴祢的，祢必保守他十分平安，因為他倚靠祢」）。

這個復活節，你可經歷基督內的醫治和完全，這就是耶穌來到世界的原因，也是神最希望你能夠得到的。 **S**

Jesus is doing more than identifying with us. He is taking on our weaknesses, infirmities and sorrows so that we don't have to carry them. Link that opening statement to Philippians 4:6-7 ('Do not be anxious about anything...') and 1 Peter 5:7 ('Cast all your anxiety on him because he cares for you') to better understand what is offered to us in Jesus. Look again at what happens to Jesus — he is pierced, crushed, punished and wounded. Why would Jesus accept all of that? Why would God allow his only Son to endure all of that?

Another read of the verses from Isaiah illuminates what we receive through this sacrifice – peace and healing for ourselves. The punishment inflicted upon Jesus brings us peace. We experience healing because Jesus was wounded. It is almost beyond our understanding, but a horribly painful moment brings us healing and a horrifically violent act brings us everlasting peace.

There is something of an unfair transaction going on that demonstrates the extravagance of God and his unmerited favour that we call grace. There is also something profoundly theological, sacrificial and covenantal taking place.

The sacrificial code and practices we find in the Old Testament are there to atone for our sins and imperfections. Here on the Cross, the spotless Lamb of God pays the ultimate sacrifice once and for all, ushering us into a new dispensation of grace and deliverance.

We have peace with God because of all that was accomplished by Jesus, and this peace is experienced by having faith in Jesus (see Romans 5:1: 'Therefore, since we have been justified through faith, we have peace with God through our Lord Jesus Christ'). Yes, it's that straightforward — we don't have to complicate it!

The Easter story doesn't end with Calvary. Easter Sunday is about resurrection and new life. In 2 Corinthians 5:17 we are reminded that 'If anyone is in Christ, the new creation has come: the old has gone, the new is here!' The old reality of being held captive by sin, of death being our final enemy, is gone! On Easter Sunday we rise to new life in Christ – that new life is eternal life, it encapsulates victory over sin and death, it includes our healing and wholeness, it is a life of deep peace (Isaiah 26:3: 'You will keep in perfect peace those whose minds are steadfast, because they trust in you').

This Easter you can experience healing and wholeness in Christ. It's why Jesus came to earth. It's what God desires most for you. **S**



別失去盼望!

最近，隨着新型冠狀病毒引發的肺炎疫情持續不斷，社會上的氣氛變得越來越愁雲慘霧。普羅市民為求買得口罩，數以千人不惜在街上通宵輪候，就連普通的日常用品如白米、衛生紙、搓手液、消毒用品也被搶購一空。雖然政府已強調全港米糧供應充足，呼籲市民不用爭相搶購，即使超市每天也會補充貨源，但是仍見店內的貨架空空如也。

何時回復正軌？

學生停課，政府鼓勵員工在家中工作，市民為了減低受感染風險，也相應減少外出，情願選擇留在家中。而「打工仔」的生計亦受影響，隨着旅遊業、零售業、飲食業、航空業等的經營環境受壓，有部份僱主為了減低成本開支，要求僱員放無薪假期，又或者要求僱員減薪。到底這場疫情將會持續到幾時呢？在筆者執筆時仍是未知之數。

今日，大家就如驚弓之鳥，每一日的生活像是如履薄冰一樣，只要網上流傳有關新型冠狀病毒的信息，來不及去求真，就會被瘋傳或採取相應行動。人心變得驚恐，擔心口罩存貨不夠、擔心失去工作、擔心病毒會爆發導致社區感染、擔心身邊是否存在隱形帶菌者、擔心很多以往在生活上，以為是理所當然的事情……我們不禁會問，生活到底何時才恢復平靜呢？我們的生活何時才能回復正軌？

門徒也曾失望

原來在聖經中，門徒在生活上，也曾經遇過驚惶失措的情況。福音書告訴我們，當耶穌在客西馬尼園祈禱後被官兵拘捕，最後被釘死在十字架上。門徒因害怕而四散逃命，彼得更因怕被人認出是耶穌的跟隨者而三次不認主。他們的心情也是可以理解的。

試想想，他們撇下了所有的來跟隨耶穌，與祂一起相處和生活了三年，他們所走的每一步都是跟隨耶穌的吩咐而做。但這刻，耶穌被捕，他們難過、擔心，生命更是失去了目標，他們一直所相信的主耶穌，竟然連自己也保護不了，他們對明天充滿着疑惑、恐懼和絕望。

耶穌的死，真的是一個終結嗎？

是的，耶穌的死亡是一個生命的終結。只是，隨即而來的，卻是耶穌在死後第三日復活，復活的生命帶來了一個新的開始。

願你們平安

耶穌從未曾向信祂的人應許天色常藍，遠離苦難，萬事順利。神卻應許我們「祂常與我們同在，直到世界的末了」（參馬太福音28章20節）。當耶穌復活後，祂向門徒顯現。祂知道門徒因着祂的離開而感到難過、失望，生命像是頓時失去了方向，所以祂親自安慰他們「願你們平安」。

「平安」是猶太人見面時常用的問候語，對方也會回答「願平安也臨到你」。耶穌明白到這一刻門徒的需要，祂曾說：「我留下平安給你們，我把我的平安賜給你們。我所賜給你們的，不像世人所賜的。」（約翰福音14章27節上）



祂是那一位賜下平安的神，耶穌明白到他們的軟弱，體會到此刻他們心靈上的需要，簡單的一句說話，觸動到他們靈裏的渴求，撫平了內心深處的傷口，也包含了耶穌對門徒的祝福。而且這句問候更是來自原已死去的耶穌，頓時令這話變得更有能力和更富有意義，怎不教門徒喜不自禁呢？

重新得着盼望

耶穌簡單的一句問候就把門徒從絕望中拯救出來，門徒終於體會到他們所信的，是那位有能力從死裏復活的救贖主，祂已戰勝了死亡，不再在死亡的權勢之下，他們的生命重新得到了目標。

平安不是指我們擁有的物質有幾豐盛、權力有多大、或者生活如何富裕。真正的平安是我們要生活在主裏面，因為這平安是從耶穌所賜下的。這份平安讓我們知道縱使生活在動盪不安的環境裏，仍不需畏懼，因為深信神與我們同在，祂是我們隨時的幫助，並且陪伴我們度過人生的每一步。

耶穌不單為我們死，也為我們復活。復活的主所賜下的平安，必有能力幫助你從驚恐不安的生活中尋回力量，重現希望。 **S**

澳門點滴二十年



今年除了是港澳軍區成立90周年外，同時亦是救世軍在澳門正式成立20周年。本軍在澳門設立的首個單位——祐漢堂暨社區服務中心，於2000年3月正式開幕。

確立異象 積極籌備

早於1997年9月，當時的總指揮劉文健准將、區長林基甸少校及社會服務部長凌錫洪少校，聯同其他教牧同工出席於澳門舉行的馬禮遜來華190周年紀念聚會，期間興起了於澳門開拓服務的異象。

當年澳門人口約50萬，基督徒只佔人口1%左右，堂會約有50多間，福音的禾場很大。經過接近兩年積極籌備後，當時的譚美順中尉在李耀明上尉、陳喜威上尉、許華倫委員及黃國清委員的陪同下，於1999年7月正式踏足澳門，開展當地事工。

「還記得當時我帶着兩個皮箱就來到澳門；想不到多年後，在葉簡明真少校陪同下，我同樣帶着兩個皮箱重回澳門，不過現在澳門事工的規模比起當年已經擴大很多了。」現職澳門地區軍官的譚少校說。



第一期青年兵



開荒歲月 盡顯主恩

救世軍在澳門開展工作的第一個地點，是在北區菜園路一個舖位。在這個陌生又充滿挑戰的環境，神額外恩待前來開荒的譚少校。當時一名韓國女軍官朴上尉剛巧派來澳門停留一個月，期間她和譚少校試着在公園做外展工作。「雖然她不諳廣東話，但會以繫汽球、布偶等來吸引小朋友的注意，我就負責派發傳單、介紹活動等。漸漸我們就開始了兒童快樂會、兒童主日學及崇拜聚會。」

經過歷任隊長的努力，祐漢堂開始其他社區工作，例如課輔班、興趣班、長者關愛活動等，讓社區人士看到救世軍所傳的和所行出來的都是一致的。2000年初，部隊第一次主辦回收舊衣活動，反應熱烈，不久本軍便在關閘馬路開了第一間家品店。回收計劃及家品店讓救世軍的工作更廣為人知，並且增強了本軍和政府之間的合作。時至今天，救世軍在澳門已有兩間家品店，回收衣物的數量每年遞增，回收活動亦深獲政府有關部門支持。

配合需要 發展服務

2013年和2017年分別標誌着救世軍在澳門發展的里程碑，受澳門社會工作局全資助的救世軍喜樂家庭綜合服務中心，於2013年中開始投入服務，讓本軍可以在有充份資源的條件下服侍社區內有需要的人。此外，有見部份學童的特殊教育需要，2017年軍區的教育服務部借用部隊地方開辦了救世軍(澳門)教育中心(前教學輔助中心)。初期名額只有23名，由於需求殷切，為期兩年的試驗計劃完結後，中心隨即物色地方，擴大服務名額至32個，並已在今年一月投入服務。

服務單位多了，同工多了，但大家都合作無間，各單位經常在服務支援或大型活動上互相協作。在這良好基礎上，澳門救世軍於2018年11月籌組成立「救世軍兒童合唱團」，第一期從教育中心及社區招募了16位小朋友加入。「除了聘請全職音樂老師，喜樂家庭綜合服務中心和循環回收計劃都會作出支援。我們希望透過合唱團，讓小朋友在參與演藝的經驗中建立自信和團隊精神。」譚少校說。



2000年3月25日正式開幕

一支軍隊 同心服侍

隨着服務變得多元化，單位都有各自的專長及分工，但由於「全人關懷」是本軍服務的重點，故此，為了貫徹一支軍隊的理念，進一步加強各單位的合作，讓有需要的人能接受全人服務，去年軍區透過「希望之路」研習會連繫澳門各單位同事，期望他們接受訓練後，在助人的過程中都能找到自己的角色，發揮其功能。

經過廿年的努力，救世軍在澳門逐步成長，2018年可說是一個蛻變期，為了朝向行政獨立運作的方向邁進，澳門救世軍在7月增設了地區辦事處及地區軍官一職，負責管理整體救世軍的日常營運，這也是譚少校回來澳門要面對的新挑戰。「蛻變期間不免有各種變動及要適應的地方，祈求神讓我們繼續懷着忍耐、堅毅及愛心，服侍澳門這個社區。」 S





長期服務及歡送

李張錦玲上校和王黎洪嬌少校分別事奉本軍35年及25年，於軍官祈禱會上獲總指揮李光秋上校頒發長期服務狀。

軍區歡送英語隊部隊軍官林家理及林龐麗莎上尉，軍官婦女事工會會長李張錦玲上校及區長陳徐香凝少校致辭及致送紀念品。林上尉伉儷於英語隊事奉逾4年零7個月，二人將回到原屬地域菲律賓接受新任命。

Long Service and Farewell

The Long Service Orders (LSO) were presented to Lieut-Colonel Wendy Lee for 35 years and Major Agatha Wong for 25 years respectively. The presentation was made by the Officer Commanding, Lieut-Colonel Bob Lee in an Officer's Prayer Meeting.

The Command bade farewell to Captains Gary and Rizza Laplana. Words of farewell and gifts were offered by Lieut-Colonel Wendy Lee, Command President of Women's Ministries and Major Minny Chan, Divisional Commander. The Captains have served in the English Speaking Corps for over 4 years 7 months and they will take up new appointments back in their home territory of the Philippines.

教育服務

EDUCATIONAL SERVICES

各校停課

停課期間，本軍學前教育服務單位週一至週六如常開放，小學和中學週一至週五保持開放，為有需要的家庭提供服務。老師為學前教育學生提供網上學習資源、工作紙和手工套，小學學生則透過電子教學模式繼續學習。本軍各校徹底清潔校園，保持衛生，並向有需要照顧的學生準備清潔和消毒用品。

School Suspension

During the class suspension period, the Army's pre-school units operate as usual from Monday to Saturday, whereas schools remain open and provide services to families in need from Monday to Friday. Our teachers have provided online learning resources, worksheets, handicrafts kits for our pre-school students. Primary school students' learning went on via electronic mode of teaching. Our schools thoroughly clean the premises to ensure a clean and hygienic environment, as well as prepare for cleaning and disinfection items to cater for the needs of students.



屢獲佳績 Award News

救世軍韋理夫人紀念學校學生鄭清霖於2月份參與ARSEC ASIA主辦的ARSEC速度輪滑亞洲公開賽，分別於女子300米、500米及1000米滑冰賽事，以及女子1500米滑冰接力奪得亞軍。

In February, Cloris Cheng, student of TSA Ann Wyllie Memorial School won 2nd place in the Girls Rink Race 300m, 500m and 1000m respectively, as well as the Girls Rink 1500m Relay in the ARSEC ASIA Open Roller Speed Skating Promotional Tournament organised by the ARSEC ASIA.



疫情下的關懷

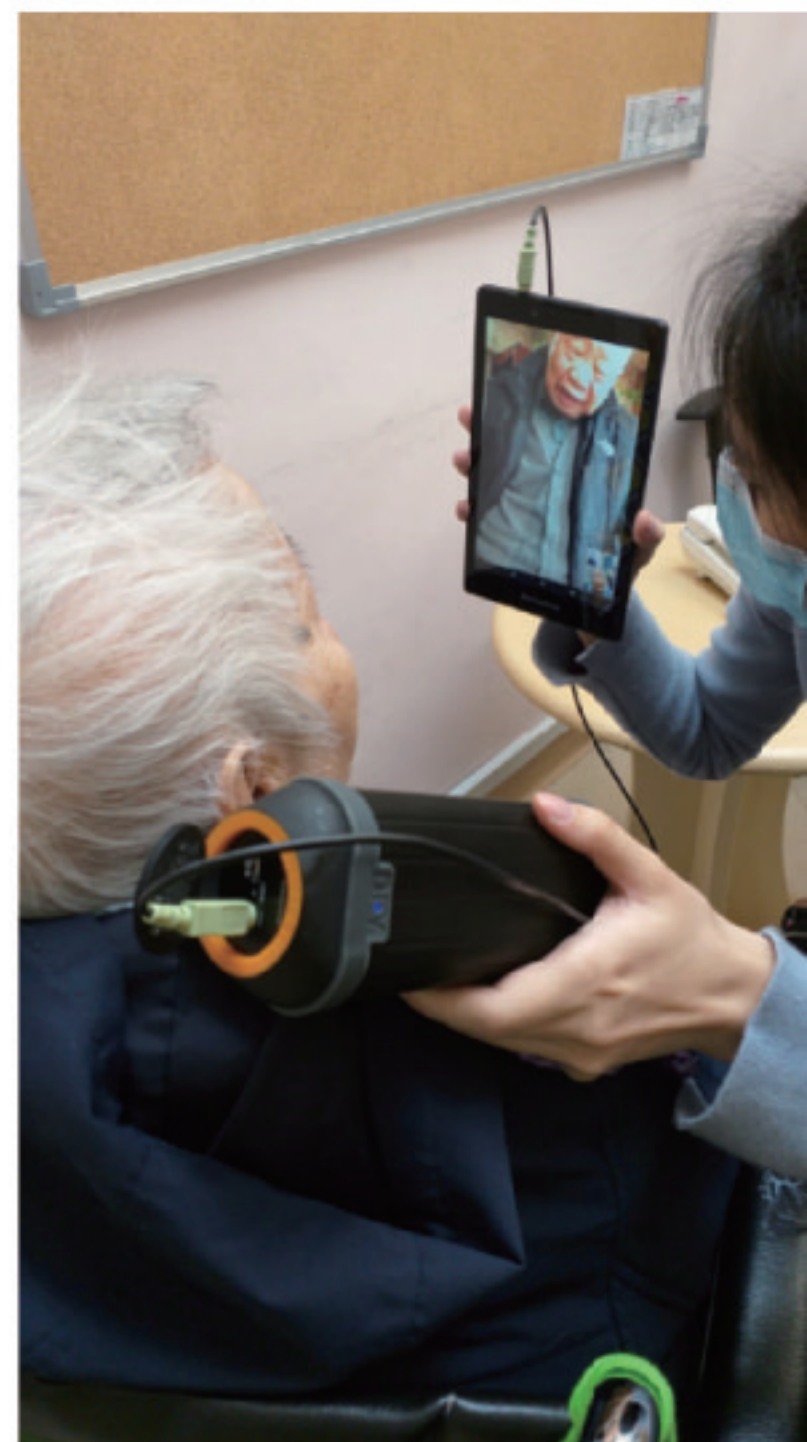
面對新型冠狀病毒的威脅，本軍長者服務實施多項預防感染措施外，同時關顧長者在疫情下的不同需要。為讓未能到院舍探訪的家人仍能保持與院友的聯繫，院舍引入視像對談服務，一解院友與家人的相思之苦。在社區照顧及長者中心服務方面，在維持緊急及必要的服務外，同工透過密切的電話慰問加強與長者聯繫，並透過探訪，將熱心人士捐贈的口罩及其他防疫物資送予長者。

天鑰家庭及兒童發展中心

面對疫情，為保障服務使用者的安全，中心開展了非面見式的服務，以持續支援有需要的家庭及學校，以電話諮詢形式聯絡家長及學校人員，跟進學童的情況。中心又推出了多項相應服務：包括家居訓練小冊子、治療師以視像方式教授家長訓練技巧、建立針對特殊學習需要學童的教材、網上學習平台等，務求令服務使用者受惠。

Care in the Epidemic

Facing the threat of COVID-19, senior citizens services executed various infection control measures, and fulfill the needs for our elderly. The video communication was encouraged and facilitated for both family members and residents in residential care homes so that they could keep in touch and express their care and concern. Apart from providing urgent and necessary services, staff members conducted intensive concern phone calling to our elderly in community. In addition, they visited and delivered the donated masks and other anti-epidemic materials to the needy.



SKY Family and Child Development Centre

In response to the epidemic, SKY has started non-face-to-face services in order to protect our users' safety and to provide continuous support to parents and schools. We contacted parents and teachers with phone consultations to follow up on students' situation. Our team has offered several service packages, including home training handbook, virtual meetings of parents by our therapists, training tools and materials and online learning platform to facilitate home-based learning and training for our service users.

「明日之星—星伴同行」師友計劃

由扶貧委員會委託救世軍合作推行之第二屆「明日之星-星伴同行」師友計劃，於2020年3月18日假政府總部舉行第二場友師簡介會，共有約70位公務員及商界朋友出席及分享，並打算加入陪伴及啟迪青年人成長的工作行列。而首屆計劃於2019年展開，共有144位高中學生及125位友師參與。

Future Stars Mentoring Programme

The commissioned second Future Stars Mentoring Programme, which was jointly implemented by The Salvation Army and Commission of Poverty, held a second mentor briefing session at the government headquarters on 18 March 2020. A total of about 70 civil servants and business partners who intended to join us to take care of and inspire the growth and development of young people attended and involved in active sharing. The programme launched since 2019 successfully recruited 144 young people and 125 mentors to participated in first year programme.



宗教事工

CORPS (CHURCH) MINISTRY

新型冠狀病毒仍然肆虐，本軍各部隊軍官及同仁聯同牧區內的教育及社會服務單位同工、義工，一同實踐「團結一、以愛服侍」精神，關顧行動不便的長者、需要支援的家庭及學生等，將口罩、搓手液、食物及必需品等物資送給他們，與他們分享神的恩典。有長者表示感謝，因家中已無多餘口罩。在此感謝各界人士的捐贈，以致我們能服侍更多人。

As the novel coronavirus is still raging, Corps Officers and comrades of various Corps joined hands with colleagues and volunteers of the educational services and social services units in the chaplaincy district. Serving together as one with love, they delivered surgical masks, hand sanitisers, food and other daily necessities to immobile elderly, families and students in need, showing them their care and sharing with them the grace of God. Some of the elders were grateful as they were short of surgical masks. We extend our gratitude to the generosity from our supporters, which has enabled us to serve even more people.



沙田隊及隆亨青少年中心
Shatin Corps and Lung Hang Children and Youth Centre



東涌隊 Tung Chung Corps



大埔隊 Tai Po Corps



卜維廉隊、卜維廉中學及社工
William Booth Corps, William Booth Secondary School and Social Worker



大坑東隊 Tai Hang Tung Corps



港島東隊 Hong Kong Island East Corps



港澳軍區公布

OFFICIAL GAZETTE HONG KONG AND MACAU COMMAND

軍官 Officer	任命 Appointment	生效日期 Effective date
張婉薇少校 Major Norris Cheung	九龍城隊部隊軍官 Corps Officer, Kowloon City Corps	01.04.2020
馬健東少校 Major Tony Ma KT	九龍城隊副部隊軍官 Associate Corps Officer Kowloon City Corps	01.04.2020 to 31.12.2020
馬楊武少校 Major Tony Ma YM	蘇屋植堂軍官 So Uk Corps Plant Officer	01.04.2020
馬楊武少校 Major Tony Ma YM	監督英語隊（附加任命） with additional appointment to oversee English Speaking Corps	2020年4-5月 April and May 2020
曹蔡英齊少校 Major Belinda Tso	繼續擔任荃葵隊部隊軍官 （卸任大埔隊指導軍官） Remains as Corps Officer, Tsuen Kwai Corps (relinquished the appointment as Mentoring Officer of Tai Po Corps)	28.02.2020
曹錦成少校 Major Simon Tso	荃葵隊副部隊軍官 Associate Corps Officer, Tsuen Kwai Corps	01.03.2020

軍官 Officer	任命結束 Conclusion	生效日期 Effective date
林家理上尉及林龐麗莎上尉 Captains Gary and Rizza Laplana	英語隊部隊軍官 Corps Officers, English Speaking Corps	31.03.2020

由2020年4月1日開始，全球華人事工訓練中心將易名為救世軍領袖訓練中心。
The Chinese Global Ministry Training Centre will be renamed as Salvation Army Leadership Training Centre (SALT Centre) effective from April 1, 2020.

分區焦點



澳門地區

救世軍在澳門的工作以聚焦社區深層需要為目標，因此我們努力接觸社區內的隱青、隱老；照顧在主流教育下未能得到充份幫助、有特殊需要的小學生，亦配合政府開展新服務，補充現有服務的不足。

此外，整全使命的觀念讓我們關注人心靈深處的需要，透過部隊我們培養更多軍兵同仁，他們不單在服務單位內，還在社區上服侍有需要的人。

救世軍（澳門）祐漢堂暨社區服務中心 1

自1999年開展服務，救世軍(澳門)祐漢堂暨社區服務中心為身心靈有需要的人提供服務

與支持。服務內容包括崇拜、靈命牧養、初信栽培、青少年活動、社區定期探訪等。通過各項服務融入本地社群，分享神的愛，傳揚耶穌基督的福音，為所有服務對象帶來生命改變。

救世軍（澳門）教育中心 3

於2017年成立，致力推動澳門之融合教育。中心成立至今曾舉辦不同的學生、家長、教師及義工培訓課程，並由去年開始，進行教材研發，支援有特殊學習需要的學生學習。在特殊學習需要的學術發展方面，中心去年舉辦「粵港澳融合教育論壇」，促進各地學者在融合教育的理論與實踐上交流。



救世軍(澳門)教育中心



救世軍(澳門)祐漢堂暨社區服務中心



部隊

1

救世軍(澳門)祐漢堂暨社區服務中心
 (853) 2843 0483
 澳門順景廣場79號海景園地下AC舖



社會服務

2

救世軍喜樂家庭綜合服務中心
 (853) 2842 0361
 澳門菜園路329-343號永寧廣場一座地下C



教育服務

3

救世軍(澳門)教育中心
 (853) 2845 1640
 澳門黑沙環海邊馬路356-358A號
 東華新村第十四座地下B舖



循環再用計劃

4

家品店(台山店)
 (853) 2843-2888
 澳門巴波沙大馬路S/N新城市花園
 第9座萬勝閣地下CF

5

家品店(高士德店)
 (853) 2825-2602
 澳門高士德大馬路107號
 德寶安大廈地下AC室

友誼橋大馬路

救世軍喜樂家庭綜合服務中心

2

於2013年開始正式投入服務，中心坐落於澳門人口最稠密的北區，現時該區約有24萬人居住。中心服務以家庭為基礎，服務對象包括兒童、青少年、家長和長者等，並以「愛」與「綠」為服務理念，為社區人士提供多元化服務，以實踐「健康人生、綠色生活、關懷鄰里、放眼社區」的生活模式，期望建立一個有溫度的社區、有笑聲的家庭及有濃度的生命。



救世軍喜樂家庭綜合服務中心

澳門家品店

4 5

現時救世軍循環再用計劃在澳門共有兩間家品店，一間位於巴波沙，另一間於2018年開業、位於高士德地段。計劃透過設立回收箱及舉辦回收運動，把收集回來的衣服和用品在家品店出售，以籌募善款作關懷社區之用。另一方面，我們也藉着舉辦慈善義賣活動、環保工作坊等，進一步推廣計劃的意義及信念，希望更多人能支持本軍的回收服務。



疫情下繼續服務人群

面對新型冠狀病毒肆虐，救世軍繼續致力滿足各地人們的需要。本軍已在多個國家暫停公開敬拜聚會，改為以網上直播的方式讓信徒一同禱告和研經。本軍因應各國不同階段的疫情狀況，採取相應的行動。在意大利羅馬，本軍與市政府合作，確保為我們服務的弱勢社群繼續供應糧食和其他生活必需品。本軍在美國各地亦展開重大的支援工作，照顧在疫情下受影響的社群。此外，本軍向在丹麥納克斯考的社會服務中心服務使用者派發食物包。

Coronavirus Pandemic: The Salvation Army Continuing to Serve

The Salvation Army is continuing to meet human needs around the world in these difficult times as COVID-19 continues to spread. In several countries, Salvation Army public worship meetings have been suspended, with live streaming providing opportunities for Christians to take part in prayer and Bible study together. As the transmission of the virus is at different stages in different countries, the nature of The Salvation Army's response also varies. In Rome, Italy, The Salvation Army has been working with the municipal government to ensure that food and other vital supplies can continue to be provided to the vulnerable groups it works with. Substantial work is also underway across the USA to address communities affected by coronavirus shutdowns. In Nakskov, Denmark, food packages are being distributed to social centre clients.



英國倫敦無家者旅舍

位於英國東倫敦伊爾福德，全新的瑪拉基旅舍正式營運。旅舍共有42個設備齊全的單位，為無家者提供安全舒適的小居室。旅舍以當地十歲男童瑪拉基命名，他在五年前已開始關注區內無家者問題，因此瑪拉基獲邀在首批住客入住旅舍時前來參觀。

Opening of New Pop-Up Hostel in London, UK

Malachi Place, a brand-new centre to help tackle homelessness in Ilford, East London, has opened its doors. The building is made up of 42 self-contained flats, finished and decorated to provide safe and comfortable homes. The accommodation has been named in recognition of Malachi Justin, a 10-year-old boy who became concerned about people sleeping rough in the area when he was five. Malachi was an invited guest as the first residents moved into their new accommodation.

充滿盼望的孩子

「每位孩子都是神賜給我們最珍貴的禮物！」嬰孩的誕生帶給家庭無限的喜悅，這份珍貴的禮物是充滿着期待與盼望。在我們學校裏，每一位嬰幼兒都在愛與盼望的氛圍裏學習和成長，學校培養他們有喜樂的心和愛心，滿有朝氣和力量。



孩子的盼望

每天走進幼兒課室，幼兒會充滿期待的向我說：「今天可以與我們講故事嗎？」有的幼兒會問：「我們何時再到佐敦谷公園玩？」或說：「我想畫幅畫送給媽媽！」當走過嬰兒課室，嬰兒會伸出小手代表他想抱抱，有的會牙牙學語地說：「包包」，代表他想吃麵包，有的會用手指指着門口，示意請你帶他去找媽媽。嬰幼兒們時刻都會有不同的盼望，他們的盼望是簡單而純真，較容易達成的。

禱告中的盼望

有一天，一名幼兒告訴我們她的外太婆離世，她很傷心地哭着說：「爸爸說外太婆已經去了天堂，我以後都見不到她，我很掛念她，我不想與她說再見。」我們安慰她說：「只要相信，妳們將來定必會在天堂再見。」她說：「她已經去了天堂，我怎會再見到她呢？我不相信。」於是我們與她一起祈禱，將她的盼望交給天父。憑着信心禱告，天父定必應允，因為聖經上記着說：「所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信你們已經得着了，就為你們實現。」（馬可福音11章24節）



在學校裏，我們希望培養嬰幼兒祈禱的習慣，隨時隨地讓他們藉着祈禱將自己的盼望交托給天父，憑信等候天父的應允，就像我們經常唱的詩歌《我愛禱告》中所說的一樣。

天父，我愛禱告，
在禱告中向祢傾訴。
在禱告中我要講出我心事，祢一定聽到。

天父，我愛禱告，
在禱告中有祢鼓舞。
奉主耶穌基督聖名祈求，阿們。

「願賜盼望的神，因你們的信把各樣的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉着聖靈的能力大有盼望！」（羅馬書15章13節）**S**



（文章日期：1月15日）



手語歌

為長者帶來益處



手語歌志趣會在中心教班

這天，救世軍海嵐長者中心的課室傳來歡愉的音樂聲，一班長者正在手舞足蹈，不過他們並不是學習跳舞，而是在練習手語歌。

手語歌是用手語來詮釋歌曲，除了用手部動作表達外，還輔以面部表情，以至身體動作。而手語歌所用的手語又與一般溝通時用的手語有分別，前者動作較為誇張，比較着重動作的美感，以及動作與歌詞意思及歌曲節奏之間的配合。

救世軍旺角長者綜合服務海嵐長者中心主任何嘉安指出，由於長者聽力開始薄弱，學習手語歌可以加強他們的表達能力，所以中心在十多年前手語歌仍未太普及時，已開始引入相關的興趣班。

手語歌有益身心

今年76歲的秀珍學習手語歌已超過十年。初學之時她本來患了腕管綜合症，無名指和尾指經常感到麻痺乏力，需要接受物理治療和水療等。那時她剛巧搬到中心附近居住，於是參加了中心的手語班和手語歌班，「最初歌紙從手上掉下來也不知道，學習手語歌後，漸漸發覺身體，以至情緒都有改善。」

除有助關節活動、手眼協調外，學習手語歌還可增強記憶力，秀珍笑言如果停了不學便會「鈍鈍地」！還有，手語歌一般都是群體活動，學習者要與人交流合作，有些本來較孤僻的長者，接觸手語歌之後性格也開始有轉變。「一起玩最開心，可以互動交流，我們間中也會貪得意用手語作日常溝通。」秀珍笑言。





去年在手語歌比賽中獲獎



一齊玩手語歌，最開心！

教學相長好處多

學習手語歌好處多多，83歲的盧妹妹除了自學外，還熱心教導別人。過去十年，她每星期都會去救世軍油麻地長者社區服務中心和大埔長者社區服務中心開班授徒，她認為教人不但可推廣傳承這項有益身心的活動，還可讓自己重溫動作，加深記憶。

接觸這項活動逾十年的妹妹，初學時社工已邀請她教班，「我才剛學，如何教人呢？」社工一面指導她如何教人，一面鼓勵她，結果她放膽嘗試。記得第一次授課時，手也在震，現在她在在大埔長者中心負責兩個手語歌班：初班及進階班。

有學生跟她說，最喜歡上她的課，因為沒有壓力，又不用做功課和考試。她的學生當中，也有成為老師教授別人的。「很開心有人繼承衣鉢，我一個人也教不了這麼多，現在我身體狀況好尚可去教，但我的年紀畢竟已不輕了！」

參賽獲獎心滿足

除了授徒外，妹妹和秀珍還會代表旺角群組參加手語歌公開表演及比賽，亦曾獲電視台邀請在節目中介紹及示範手語歌，以另一種方式推廣這項活動。去年，旺角群組的手語歌志趣會憑藉《在心中》這首手語歌在「全港第十三屆手語歌比賽」的樂齡組中獲得季軍，令一班成員很有滿足感！

談到難忘經歷，秀珍說曾有中心手語歌志趣會學員入住了長者院舍，她雖然很喜歡學習手語歌，但因為身體狀況欠佳，往往力不從心。於是秀珍主動去院舍鼓勵她，又陪伴她一起玩手語歌，更把歌詞和動作記錄下來，讓那位長者在空閒時可以重溫，令那位長者及家人都感到很開心。S

(撰文：林映雪)

手語歌小知識

💡 原來手語歌也有「潮語」的，就如表達「愛心」一詞，以往可能會用兩隻手掌做出心形來表達，近年較多人以姆指和食指做成心形(韓式心心)。而年長和新派導師在教授同一首歌曲時，可能會有不同的演譯方式，所以即使學了很長時間，也不會感到沒有新意。

💡 手語歌比賽是如何評分的？不同主辦機構評分準則和比重會有出入，但一般而言，都會以手部動作和表情是否與歌詞配合；隊員的整體合拍性及表現的穩定性等來評分。

「重獲新生」 一個女孩的轉變

利雯(中)及之波、帶彩共享跨代交流



利雯(Kate)小時候在內地生活，因妹妹出世後，她妒忌家人的目光全都放在妹妹身上，因此故意做出很多吸引注意的壞事，如打破鄰居的玻璃窗，傷害老師……等等，希望可吸引家人的注意。亦因為這緣故，她自小便很少朋友，又被別人指為「男人婆」、「粗魯」，被別人拒諸千里，形成她的性格孤獨。

遇上中心 帶來轉變

五年前，利雯跟隨母親從內地移民到香港後，被轉介到本中心參與中心服務。她曾參與中心不同的兒童及青少年活動，包括各成長小組、義工服務、跆拳道、飛鏢小組……等等。她表示參加了中心活動後，與他人接觸多了，也學會怎樣與人相處。她特別喜歡做義工，因為可以傾聽他人的故事，從他人身上學習。她說見到別人快樂，自己也一樣快樂，她漸漸地走出黑暗面。

利雯將中心學到的知識，應用到學校生活之中，例如她在義工服務中學到如何籌辦活動，又在中心學會跆拳道，於是她嘗試為學校引入跆拳道興趣班，並負責招募同學、聯絡負責老師及教練……等等，發揮所長。因為學懂了與人相處之道，她會多照顧別人感受，所以她現時有很多好朋友。她由內向被動，變得十分積極樂觀。

跨代交流社區情

兩年前，在社工邀請下，利雯參加了由社區投資共享基金贊助的「油·樂聯盟」計劃，在計劃中除了參與跨代、跨種族的青年和長者跳舞小組外，亦會與組員每月上門探望獨居或兩老長者，以建立鄰里守望的社區關係。其中一戶由她和同輩探訪的，便是之波和帶彩的兩老家庭。

之波是一個喜愛閱讀的退休長者，他在退休前曾在國際船務公司工作，亦曾到星馬工作，所以在大家眼中，他是一個人生閱歷豐富及學識淵博的長者。每次探訪的時候，他們的交流都滿有深度，利雯會很耐心聆聽他的故事，之波也會分享很多所見所聞和經驗給利雯，由第一、二次世界大戰、不同國家的歷史及建築物、醫療、政治、飲食……也可成為他們跨代間的傾談題目。

最深刻是在一次探訪期間，之波拿出一本食材圖鑑出來，與利雯一同分享及研究各食材的特性及用途，他們也可花上差不多兩小時的時間來研究。帶彩亦會在旁當一個忠實聽眾，看見滿肚墨水的丈夫與謙遜有禮的利雯對談時，都會津津樂道地享受這個思想交流的過程。



收穫比付出多

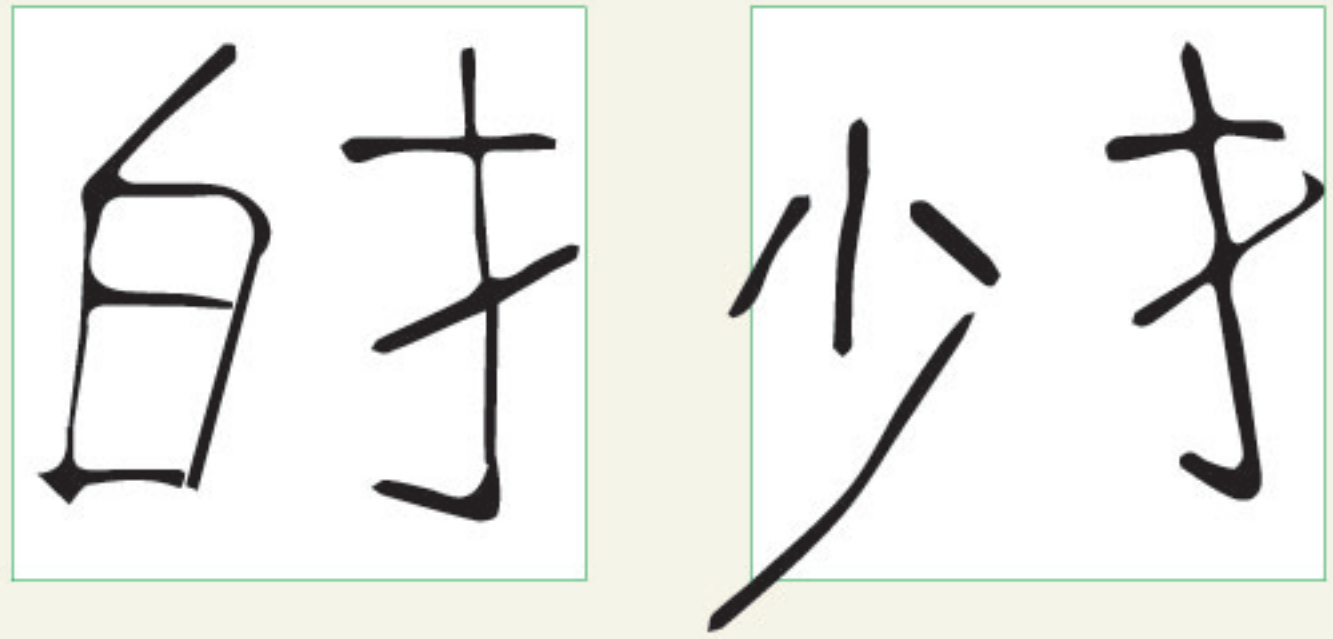
之波相信他的生活經驗可以讓年青人參考，不同年紀的人都可以溝通，只要他們願意接受；而他也從她身上認識到年青人的想法，不會讓自己停留在過往的思想，反而能貼近時代變遷，活到老學到老。

對於利雯來說，之波好像是一本上知天文、下知地理的「人肉百科全書」，從他分享的世界觀，讓未曾出國的她可以擴闊眼界。她認為他的生活很豐富，也很精彩，她曾用「相逢恨晚」來形容與他們的關係。他們之間也有着知己的感覺，早已打破了跨代之間的種種隔膜。從一開始，利雯以為每個月到長者家中探訪，單方面給予長者關懷，直到後來，她發現每次和他們交談，都會學習到很多新事物，收穫比付出多。

親身體會海外世界

去年，在之波大力鼓勵下，利雯參加了一個海外交流團的計劃，她最後成功申請往匈牙利留學一年，她終於能夠親身去感受、去體會之波向她分享的美麗世界及人生閱歷。之波的人生閱歷及知識，好像是一本百科全書，而這本書將交到利雯手中，繼續傳承及續寫下去。

利雯由抱怨到積極活出人生，因為她願意藉着新的機會和經歷打開心扉，向好的一方面去想，讓她好像「重獲新生」一樣，只要懂得欣賞及珍惜身邊的人和事，便會發覺更多美好的事情等着她！適逢復活節，假若你也經歷迷失與無助，但願你也能藉着我們的服務，以及我們的神，一同找到信心和盼望。 S



剖析讀寫困難 (一)

當 你閱讀這篇文章時，請懷着感恩的心，因為當你能夠順暢地閱讀及理解這篇文章，便幾乎可以肯定你沒有「讀寫困難」。

由於現時教學無法不使用文字，所以如果學生出現「讀寫困難」，將會對其學習構成影響。故此，筆者會連續兩期講解「讀寫困難」，以及如何預防或支援。

讀寫困難的成因

「讀寫困難」又稱為「讀寫障礙」，是指學生在「閱讀」及「書寫」上出現困難，但一般的「閱讀」及「書寫」困難不一定是「讀寫困難」，因為「讀寫困難」其中一個很重要的指標是學生的智力是正常水平。意思是該名學生除了在「閱讀」及「書寫」方面出現顯著困難外，其他各方面的學習能力都達到同齡學生的水平。「讀寫困難」的成因和其他特殊學習需要一樣，都未能百分之一百確認。至今所知，「讀寫困難」成因大致可分為三類：遺傳因素、大腦異常及認知能力缺損。由於篇幅所限，本文將集中探討部份由認知能力缺損所致的「讀寫困難」。

認知能力缺損

「認知能力缺損」聽起來有點像嚴重疾患，其實只是部份與「讀寫」有關的認知能力出現失調，和身體某組肌肉欠缺靈活一樣，都是可以靠治療改善，甚至療癒的。其實每次「閱讀」及「書寫」時，大腦及身體各感官最少需要以下四種能力：

- (1) 字形結構意識 (orthographic awareness)
- (2) 語音意識 (phonological awareness)
- (3) 語音記憶 (phonological memory)
- (4) 命名速度 (rapid naming)

其中，「字形結構意識」即是學生對於中國文字結構的認識及運用，當中包括掌握偏旁的規律、形旁和聲旁的關係。舉例說鯉魚的「鯉」字，左邊的「魚」部屬於「形旁」，看到「鯉」字的「魚」字旁，便知道這字是和魚類有關；而右手邊的「里」則屬於「聲旁」，學生看到「鯉」字中的「里」，就大概知道「鯉」的讀音有機會是「里」。

助建立「字形結構意識」

中國文字由象形圖演變到現在筆劃繁複的內容，單是認讀，對年紀小小的學生來說已不是易事，更遑論有「讀寫困難」的學生了。建立「字形結構意識」對於學生的閱讀及書寫有重要影響，老師和家長可以與學生多討論字形，要建立的不是對該字的認讀，而是引導學生觀察「規律」和「關係」，「規律」是偏旁的規律；而「關係」是形旁和聲旁的關係。意識到兩者才能提升其閱讀及書寫能力，讓學生不會硬生生地把文字塞入大腦內卻處理不來。📖

杏林諺語

胡諺婷
註冊中醫師

安神解鬱的花茶



願你們平安！經歷了多個月的疫情，社會上長期累積了許多不安及焦慮的情緒，對我們的身心健康難免會造成負面的影響。今次希望介紹一些簡單易沖的安神花茶，幫助我們放鬆心情，舒緩疫情帶來的各種壓力和緊張。

大部份花茶均有靜心、助眠的功效，而春天亦是肝氣最旺盛之時，最適合飲用疏肝解鬱的花茶，大家可根據體質選擇溫性或涼性的花茶。

玫瑰花茶偏溫，有舒發鬱氣，達到鎮靜、抗抑鬱的功效，並可養顏美容、調理月經腹痛。要注意虛火明顯、脾胃功能較差，以及月經量過多的女士，都不宜飲用。玫瑰花最好不要與茶葉一併飲用，因為

茶葉中有大量鞣酸，會影響其舒肝解鬱的功效。

茉莉花茶性溫，理氣解鬱，疏肝和胃，對改善焦慮情緒有非常大的作用。平素肝鬱氣滯，容易心情抑鬱的人都適宜飲用。

洋甘菊可緩解情緒，並有鎮定皮膚的功效，對於改善睡眠品質也有幫助。金盞花可防治失眠，保護眼睛，亦可舒緩因精神壓力引起的胃痛。以上屬性寒涼，寒性體質及低血壓者則不宜飲用。

大部分花茶性質偏涼，飲用時可在花茶加入半塊陳皮同焗，以保護脾胃。也可以加入一些蜂蜜，增添花茶的風味。S

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

鬆 - 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。

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

來源：英國及愛爾蘭共和國地域 The War Cry 第7462期

招聘

策劃部 程序工作員

救世軍是一間國際基督教教會和慈善組織，現於全球超過130個國家和地區工作。救世軍於香港已服務社會90年，提供教育、社會及宗教等服務。我們被感召去傳揚耶穌基督的福音，並致力於香港、澳門和中國內地扶助社會上有需要的人；並因着神的愛，積極回應本土需要，以及向處於危難和天災中的人提供援助。

為實現救世軍的核心價值及使命宣言，本軍正在九龍城區推行一項整全使命的計劃，以幫助基層市民。現誠聘上述職位，請掃描以下QR Code，以瀏覽有關職位詳情和申請方法。





救世軍服務香港 90周年

THE SALVATION ARMY 90th ANNIVERSARY IN HONG KONG

5月23日	祝福社區日		MAY 23	BLESSING Community Day
10月10日	服務社區日		OCT 10	SERVING Community Day
11月 6日	軍官會		NOV 6	OFFICERS Councils
11月7-8日	軍區大會		NOV 7-8	COMMAND CONGRESS
特別嘉賓：	參謀長 白禮頓中將 全球婦女事工秘書長 白羅寶雲中將		Special Guests:	Commissioner Lyndon Buckingham Chief of the Staff Commissioner Bronwyn Buckingham World Secretary for Women's Ministries
地點：	救世軍卜維廉中學		Venue:	The Salvation Army William Booth Secondary School

更多詳情即將公布，敬請密切留意 **STAY TUNED**