



基督教愛協團契通訊

CHRISTIAN OI HIP FELLOWSHIP

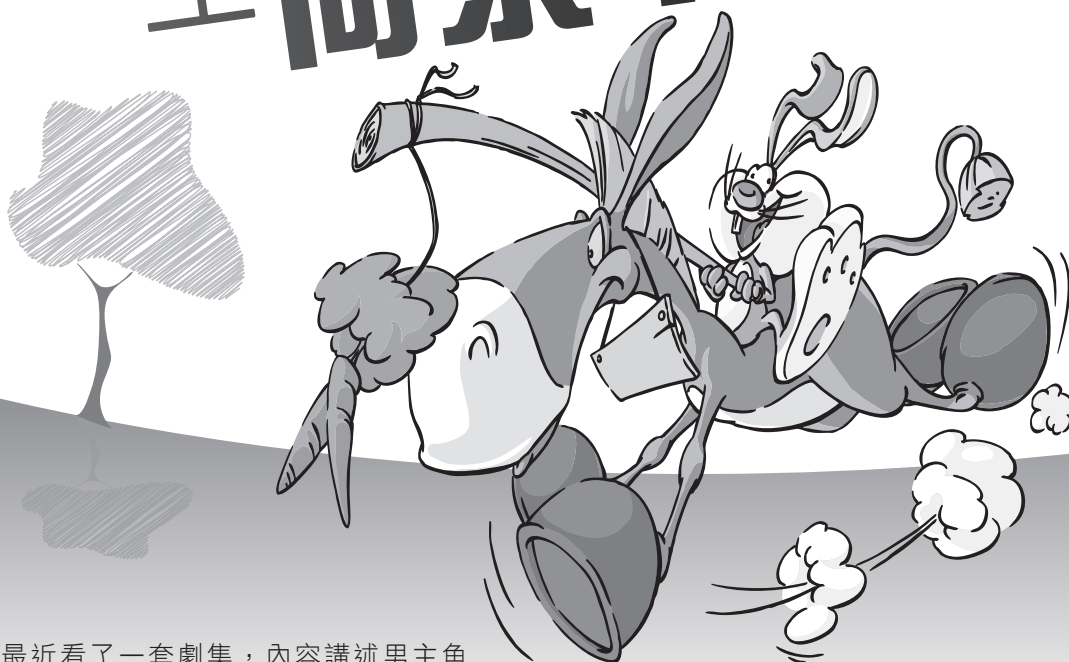
149

九龍長沙灣青山道244號達明大廈2字樓
2/F TAT MING BUILDING 244 CASTLE PEAK RD. CHEUNG SHA WAN KLN.

二〇一七年八月

一生何求？

陳金英
傳道幹事



最近看了一套劇集，內容講述男主角因誤會而對繼父懷著無限恨意，千方百計去為父報仇，因而失去所有朋友、親情及愛情，最後其繼父因他離世，這時他才發現原來一切都是自己親生父親的錯，他醒悟到自己因仇恨失去一切，更無視繼父一直對他無限的愛和保護。他如夢初醒，深悔過去一直追求的錯誤，於是他以「一生何求」為其公司的新產品作宣傳，提醒人生最重要的是甚麼。最後他更放下一切的榮譽、地位和仇恨，得回失去的親情、友情和愛情。

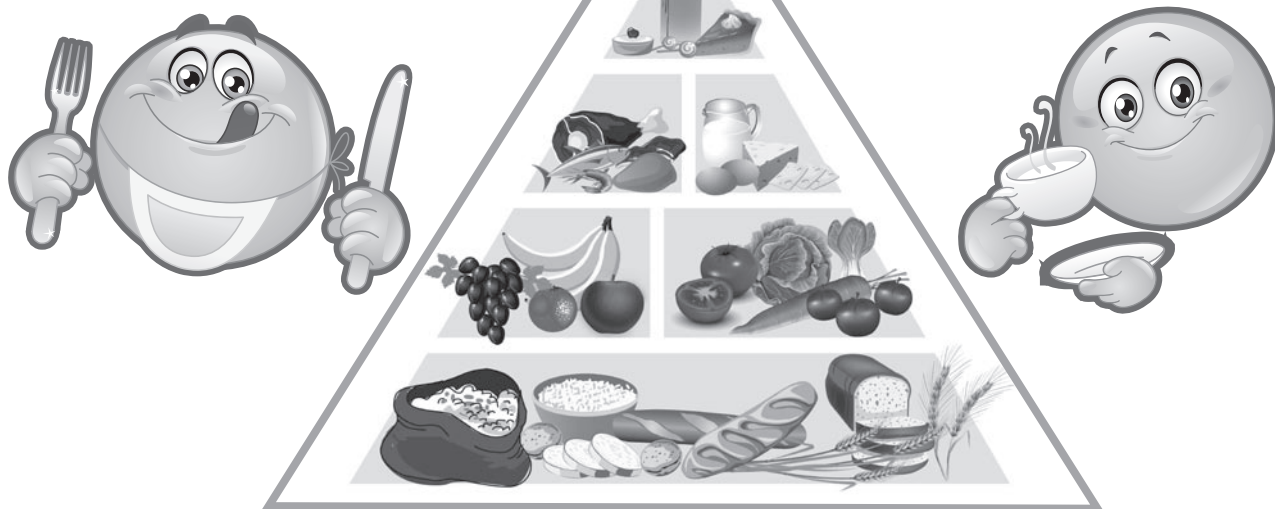
「一生何求」是一個提醒，也是一個問號，到底我們一生追求的是甚麼？曾聽說若要驢仔乖乖的行，只要騎驢的主人手提木棍，用繩牽着紅蘿蔔，這樣驢仔的方向和速度就由主人控制；要快一點，把棍和繩拉近，驢仔看見大紅蘿蔔，自然跑快一點，把紅蘿蔔拉開，驢仔的速度就降低。不管驢仔如何拚命向前，還是吃不到掛在前面的「紅蘿蔔」。也許我們覺得驢仔很可笑，為了一條吃不到的紅蘿蔔而勞碌一生。然而，或許我們也像驢仔一樣，每天為了那不能存到永恆的人和事而勞碌、懷恨，甚或引致病患。一生何求？到底我們基督徒重生後的人生方向和目標應是甚麼？

在愛協團契事奉十多年，看到不少人因工作、學業或人際關係的不和而發病，病患後仍因忘不了那些舊事，終日憤憤不平，鬱鬱寡歡，令自己陷在無奈、苦澀中。詩篇37篇1-5節「不要為作惡的心懷不平，也不要向那行不義的生出嫉妒。因為他們如草快被割下，又如青菜快要枯乾。你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以他的信實為糧；又要以耶和華為樂，他就將你心裏所求的賜給你。當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。」經文第4節告訴我們「要以耶和華為樂」。我們基督徒與神的關係並非只求利益好處，滿足一己私慾，而是我們受造者盼望與造物者之間沒有隔閡，在上帝裏頭找到真實的自我本質，得著最深層的快樂——以耶和華為樂。

羅馬書14章17-19節「因為神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂，在這幾樣上服事基督的，就為神所喜悅，又為人所稱許。所以，我們務要追求和睦的事，與彼此建立德行的事。」因此，作為基督徒，我們既然有了重生的生命，就應朝著所相信的上帝去行，建立永恆的生命。

開心飲食

張佩斯姑娘
基督教靈實協會營養師



心情影響飲食?! 還是飲食影響心情?! 其實兩者都互為影響。適當的飲食有助體內增加製造血清素 (Serotonin)、安多酚 (Endorphin)、多巴胺 (Dopamine)、和正腎上腺素 (noradrenaline)，這些腦部神經傳遞物都能使人心情平和、快樂舒暢、令人安睡、增強集中力或維持精神狀態。若身體出現低血糖、缺乏鐵質、硒質、奧米加三脂肪酸、多種維他命B等，都會令人疲倦、沒精打采、抑鬱、憂慮、易怒、情緒波動等情況。許多女士認為當情緒低落時，應該吃甜品或朱古力；男士則認為飲酒可以幫助將煩惱拋諸腦後，誰知這些方法會帶來反效果。

甜品 vs 全麥五穀類

- 高糖的食物能令血糖迅速上升，但只帶來短暫的快感，因為胰臟同時分泌大量的胰島素，又令血糖於瞬間滑落，情緒會變得波動。相反含高纖維的複合碳水化合物例如麥皮、麥包、麥麵、紅米飯等有助穩定血糖，安定情緒。再者，全麥五穀類還提供豐富維他命B1，協助製造安定精神的神經傳遞物質。

牛奶朱古力 vs 黑朱古力

- 黑朱古力含70%以上的可可，提供苯乙胺醇 (Phenylethylamine)，有助釋出安多酚，令人有精神愉快的感覺。牛奶朱古力所含以上的物質不多，但黑朱古力所含的脂肪量比牛奶朱古力還高，建議每日平均進食不多於30克。

咖啡 vs 牛奶

- 少量咖啡有助提神醒腦，但過量會令神經系統亢奮，引起精神緊張，甚至失眠。相反，牛奶含豐富色氨酸，有助身體製造血清素，而且牛奶提供鈣質和鎂質，兩者均有助協調神經傳遞及鬆弛肌肉，而牛奶中的維他命B2，有助改善精神沮喪和煩躁。

酒 vs 花茶

- 分解酒精需要大量維他命B，而且刺激腎上腺素的分泌，降低身體對抗壓力的能力。相反花茶如洋甘菊、玫瑰花等，有安定情緒、提升睡眠質素。

其他有助舒壓的食物：

1. **深海魚**
有研究指抑鬱症患者紅血球之奧米加三脂肪酸含量比一般人低，深海魚如野生三文魚、鯖魚等提供豐富奧米加三脂肪酸。
2. **西蘭花**
當體內缺乏葉酸，血清素之代謝物亦隨之下降。西蘭花、菠菜等深綠色蔬菜都提供豐富葉酸。
3. **香蕉**
提供酪氨酸 (Tyrosine) 和色氨酸，是製造多巴胺、正腎上腺素和血清素的元素之一，而香蕉還含維他命B6，參與製造血清素的過程，有助穩定情緒，消除不安。
4. **奇異果**
缺乏維他命C容易引起焦慮和情緒低落，而且處於壓力下，身體消耗維他命C亦大大增加。水果如奇異果、提子、士多啤梨等提供豐富維他命C，協助製造多巴胺及正腎上腺素。
5. **原味果仁**
有研究顯示每日攝取100微克的硒質有助減低抑鬱、憂慮及疲倦。
果仁含豐富硒質及維他命，選擇原味可避免攝取過量鹽和糖。
當然，飲食只佔管理情緒的一小部份，了解引起情緒低落的心理因素，對症下藥，再配合均衡飲食、適當運動和良好的生活習慣，才能達致身心靈健康。

閱後分享

宣教人生

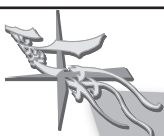
作者/講者：夏忠堅
出版社：道聲出版社
分享者：PHILIP

書本/影音內容之撮要：

本書分七個主題，分別是第一週-「宣教的差遣」，第二週-「宣教英雄榜」，第三週-「有效的佈道」，第四週-「宣教的策略」，第五週-「宣教的能力」，第六週-「生命即佈道」，第七週-「直到地極」，之前有預備週-「宣教的典範」，透過以上題目去闡釋宣教。

閱後感想/感受或心得：

本書看後使我明白如何過「宣教人生」，其中深刻的有第四十天的友誼佈道，書中有一段說話我十分認同-「關切朋友的終生幸福，當然我要尋找合適的機會，引領他認識耶穌。」我覺得這方法十分有效，因為我們身旁的朋友就是佈道的對象，是十分好的方法去傳福音。第四十二天-「職場宣教」，十分同意書中這兩句-「職場就是禾場！你也可以為主「轉化職場」、「得著職場」，我們工作的時候都有同事，所以關係建立後，我們就可以帶同事去佈道會，也可學習一些職場宣教的有效方法，去傳揚福音，以上都是看書的啟迪。



基督教愛協團契 主辦

精神健康公開講座

青少年精神健康 危機與出路

青少年在成長過程中，要面對和適應不同的轉變，學業、前途、父母期望和社交等都帶給他們不同的衝擊，容易令他們迷失，若處身不理想境況，更可能出現精神健康危機。為此我們特意舉辦是次公開講座，讓父母、教師及關懷青少年的同工和教會弟兄姊妹對這方面有更多認識，從而幫助青少年尋找出路。



講員：趙珮瑜醫生
(精神科專科醫生)

日期：2017年9月29日
(星期五)

- 時 間：晚上7:30至9:30
- 地 點：基督教信生堂信基堂
九龍長沙灣順寧道439號
順寧居三樓
(長沙灣港鐵站C2出口)
- 內 容：專題講座及問題解答
- 對 象：教牧長執、信徒領袖、社工、
教師、青少年工作者、精神病
復元人士、家屬及對此課題有
興趣的公眾人士

- 收 費：港幣20元(不設扶貧)
- 報名方法：請致電2958 1770本團契報名留座，請於當日講座開始前十五分鐘到場先繳費，後進場。
- 截止日期：2017年9月22日或額滿即止
- 電 話：2958 1770(愛協團契)
- 網 址：www.ohip.org.hk
- WhatsApp：9480 8769



資助機構：
本計劃由怡和集團
透過捐款公益金贊助

支持機構：
香港醫藥學會
國際傑人會東方都會會



基督教愛協團契 主辦



環球天道傳基協會 協辦
Tien Dao Worldwide Christian Media Association

2017年「飛越迷牆」課程

(課程C)：獨立選擇個別課堂 OB1703

課堂編號	日期	課題 / 講員
OB1701B	17/8	兒童及青少年精神健康 / 趙珮瑜醫生
OB1701C	24/8	認知障礙的治療及照顧方法 / 林智良醫生
OB1701D	18/9	認識精神科藥物 / 賴子健醫生
OB1701E	28/9	靈性關顧與精神健康 / 梁夢熊先生

時 間：7:30pm-9:30pm
地 點：中華基督教會長沙灣基道堂
九龍長沙灣永隆街1-7號永順大廈1字樓
(港鐵長沙灣站C1出口)
費 用：每堂HK\$80
截止報名日期：每個課堂前1星期(或額滿即止)
報名表可於網上下載：<http://www.ohip.org.hk>
查詢電話：2958-1770
傳真號碼：2386-3075
WhatsApp：9480-8769
愛協會址：九龍長沙灣青山道244號達明大廈2字樓



愛協消息

1. 愛協第二十個互助小組，大圍組現已成立，為居住於沙田大圍及鄰近區域的精神病或情緒病康復者提供服務，有關資料如下：

日期：2016年10月開始。

時間：每月第二、四週的週四晚上7:30-9:00。

地點：沙田潮語浸信會

(沙田大圍村南道71-75號滿華樓A座地下)

負責同工：梁夢熊先生(電話 6770 4057)

請讀者轉介有需要的康復者參與，並請先行致電同工約見，然後加入小組。

2. 本團契一向致力推廣全人關顧精神病康復者的異象和使命，並透過小組工作和相關服務實踐使命。為更有效將這些信息推廣至不同受眾，我們特設「面書」(facebook)

將愛協團契的活動和消息發報，使更多facebook使用者和有需要人士掌握本團動態，及得知更多精神健康信息並從中得著幫助。大家可到facebook中搜尋「愛協團契網上園地」，然後讚好，便可以，亦可以在網頁上連結：www.facebook.com/christianohip.fellowship與我們作聯繫。由於本團契人手有限，這個群組只能以單向提供服務，敬請留意。

3. 以電郵作聯繫

為使我們日後更有效率及以更環保的方式與您保持緊密聯繫，例如以電郵發送愛協通訊或其他消息，請透過本通訊下列的「回應表」提供您的最新電郵地址及聯絡資料予我們，本團契衷心感謝您對我們的支持！

收支報告

2017年4月 2017年5月 2017年6月

收入項目			
奉獻	182,654.00	220,158.00	107,682.00
推廣	2,800.00	--	800.00
活動收入	--	720.00	2,310.00
其他收入	134.33	87.22	83.91
公益金	--	153,900.00	--
總收入	185,588.33	374,865.22	110,875.91
支出項目			
同工薪酬	190,520.00	190,625.00	190,730.00
強積金及行政費	10,101.00	10,106.25	10,111.50
事工支出	14,621.86	6,709.13	16,603.29
行政支出	19,617.37	16,043.50	8,262.00
雜項支出	1,510.00	1,313.00	1,760.30
總支出	236,370.23	224,796.88	227,467.09
本月盈餘 / (不敷)	(50,781.90)	150,068.34	(116,591.18)
上月結存 / (結欠)	(9,841.56)	(62,389.46)	87,678.88
調整 2016-2017 年度折舊	(1,766.00)	--	--
由發展基金轉入	--	--	16,941.95
本月總結存 / (結欠)	(62,389.46)	87,678.88	(11,970.35)

回應表

(請在圈內加上「✓」號，以便我們跟進閣下的選擇。)

- ☐ 本人 / 團體樂意選用以下捐款方法：
(請在數字後的方格內加上「✓」號)

- ① ☐ 劃線支票 支票抬頭請寫：基督教愛協團契有限公司 或 CHRISTIAN OI HIP FELLOWSHIP LTD。
② ☐ 現金直接存入銀行 恆生銀行儲蓄戶口編號：384-128369-883，務請寄回或交回銀行入賬紙正本。
③ ☐ 定期自動轉賬 請賜電聯絡本團契，以便寄上申請表格。

捐款者資料 / 新讀者 / 更新資料表：

(以下資料請用中文正楷填寫，以便記錄資料，多謝合作。)

個人姓名：	(先生 / 女士 / 小姐)
團體名稱：	
聯絡電話：	(日) (手)
電郵地址：	
通訊地址：	
捐款用途：(請在圈內加上「✓」號)	
☐ 經常費 ☐ 發展基金 ☐ 同工薪酬 ☐ 清還新會址貸款 ☐ 若要寄回收據，請在此方格內加上「✓」號	
多謝支持！請將表格寄回或傳真給我們。	

- ☐ 本人 / 團體希望成為新讀者，請寄上通訊。
(請使用以上表格，寫上聯絡資料。)
- ☐ 本人 / 團體更改通訊郵籤上的資料，
編號 _____。(請使用以上表格，寫上更新資料。)
- ☐ 本人 / 團體不再需要收到本團契的通訊，
郵籤上的編號：_____，謝謝跟進。
- ☐ 本人 / 團體不需要收到郵寄通訊，
郵籤上的編號：_____希望轉用電郵收閱。
電郵地址：_____
- ☐ 本人 / 團體希望參與義工服務。(請填寫以上表格，以便我們聯絡。)

感恩與代禱 事項

多禱告，多有能力！

感恩及代禱事項

1. 請記念「精神健康急救」課程及探訪教會交流計劃的推廣和籌辦，求神預備合適的教會合作舉行。
2. 請記念陳金英姑娘26/8及27/8到東方基督教會聖光堂；24/9到中華基督教會閩南三一堂分享精神健康主日崇拜訊息，求主使用她的分享，
3. 請為梁夢熊先生於19/8到基督教粉嶺神召會主講「踢走抑鬱有妙計」禱告，求主帶領梁生的預備及引領有需要者參加，得著幫助。
4. 請記念8月21日下午將會探訪新生會精神健康綜合社區中心(葵涌)，願參與者更認識中心的服務，及與中心會員們有美好的交流。
5. 請為陳金英姑娘21/8「領袖門訓B班」查經的預備和分享禱告，求主預備學員參與的心及使用陳姑娘的分享，造就弟兄姊妹。

6. 請記念15/9-17/9舉辦的夏令營，題目「人見人愛」，講員陳嘉璐醫生。求主帶領我們夏令營的籌備工作及講員訊息的預備。
7. 請為2017年飛越迷牆課程義工於9月開始的實習禱告，求主帶領各人在小組的實習和適應，讓義工及組員同得祝福。
8. 請記念8月及9月讚美操練習及場地需要、詩班練詩及話劇組的排練，求主帶領。

愛協團契購址 最新消息

1. 請記念向「華人永遠墳場管理委員會」及「那打素」基金的申請，求神為愛協預備裝修及設施所需的費用。
2. 請記念愛協新會址裝修工程的籌備工作，求神為我們預備合適的裝修公司，並保守一切能順利進行。

基督教愛協團契廿七周年感恩會

日期：2017年11月19日(星期日)

時間：下午3:30-5:00

地點：石硤尾偉智街5號神召會石硤尾堂
(港鐵石硤尾站C出口)

查詢電話：2958-1770

誠邀撥冗光臨

教育推廣及活動消息

通訊分享

蔡仲儀

電影

"一念無明"

座談會後記

五月廿二日的座談會已是第二次舉行了。首次因本人時間倉卒，而且付不起錢，也就算了。看完戲後，感恩浸信會愛群舉辦免費座談會，解決了我經濟上的問題。首先愛群職員從參加者口中繪畫出該電影各角色的關係和各個情節，這豐富了我對此戲的印象，不是「無明」了。因本人也是身兼康復者和家屬兩個角色，很有共鳴，當中的難處，真是有苦自己知。若每人行多一步，沿用對方能接受的方式，彼此關愛，減輕彼此間的壓力，世界將會美好得多哩！

日期	內容	出席人數
1. 教育及推廣		
2017年5月16日	社署「2017自助組織康復服務座談會」	2人
2017年5月16日	立法會張超雄議員和邵家臻議員之「香港精神健康服務事宜」商討會議	2人
2017年5月22日	立法會「衛生事務委員會」會議	1人
2017年5月25日	醫管局與病友組織交流會	2人
2017年6月3日	基督教多加堂—精神健康主日	35人
2017年6月4日	基督教多加堂—精神健康主日	85人
2017年6月7日	聯席會見醫管局會議	1人
2017年6月17日	話劇	8人
2017年6月19日	社署之「ICCMW檢討報告」	1人
2017年6月20日	精神健康自助組織的發展會議	4人
2017年6月22日	申請空置校舍會議	1人
2017年6月27日	立法會「私營宿舍服務質素」會議	2人
2017年6月27日	推動精神健康政策聯席會議	1人
2017年6月29日	醫院探訪—葵涌醫院	22人
2017年7月12日	香港精神健康議會會議	2人
2. 活動		
2017年5月20日及7月15日	詩班	13人
2017年5月22日、6月10、26日及7月8日	讚美操	11人
2017年5月23日	親恩頌暨生日會	21人
2017年5月27日	福音查經班	5人
2017年5月28日	明亮組之「曹公潭戶外康樂中心」黃昏營	13人
2017年5月30日	以諾組之「樟木頭老人度假中心」日營	11人
2017年6月7日	領袖門訓A班	3人
2017年6月9日	雙月禱會—難為對錯定分界?!	24人
2017年6月10日	迦勒組青衣家樂徑遠足樂	7人
2017年6月11日	明亮組職員交流會	8人
2017年6月21日	以諾組導師、義工及同工交流會	5人
2017年6月24日	恩典滿途女士福音午餐會	10人
2017年6月24日	探訪技巧訓練班	17人
2017年6月25-26日	同工退修會	6人
2017年7月3日	領袖門訓B班	6人

精神健康 全人關懷

喜樂的心 乃是良藥 憂傷的靈 使骨枯乾 (箴言 17:22)

顧問

麥基恩醫生 康貴華醫生
陳熾鴻醫生 吳炳華牧師
陸輝牧師 鍾維壽醫生
謝樹基教授 關瑞文教授
何國偉律師

董事會

主席

陸亮博士

副主席

鍾傑強醫生 阮志華博士

文書

李金好姑娘

司庫

陳雪蘭小姐

委員

黃綺華小姐 張超勤先生
郭初航醫生 蘇麗貞小姐
林會真女士

團牧：陳一華牧師

(成員包括愛協組員、傳道人、精神科專業人員)

各組聚會表

歡迎致電本會同工查詢及轉介參加小組聚會

同工：梁夢熊(社工) 6770 4057 陳金英(傳道) 7775 4643 王錦洪(社工) 5180 0637 王來添(社工) 5220 5253

組別	聚會日期	聚會地點
明亮組	每月第二、四主日 下午	愛協團契會址
拉撒路組	每月第一、三週一 晚上	九華徑基督教會信得堂(長沙灣)
家屬組(2)	每月第二週一 晚上	九華徑基督教會信得堂(長沙灣)
以利亞組	每月第一、三週二 晚上	愛協團契會址
港島南區組	每月第一、三週二 晚上	聖公會西南聯區葡萄園(香港仔)
提摩太組	每月第二、四週二 晚上	旺角浸信會
伯特利組	每月第二、四週二 晚上	愛協團契會址
家屬組(1)	每月第四週二 下午	九華徑基督教會信得堂(長沙灣)
真情組	每月第二、四週二 晚上	循道衛理聯合教會香港堂(灣仔)
約書亞組	每月第一、三週三 晚上	基督教宣道會基蔭堂(荃灣)
隱基底組	每月第一、三週三 晚上	基督教豐盛生命堂(紅磡)
平安組	每月第二、四週三 晚上	平安福音堂(觀塘)
以諾組	每月第二、四週三 晚上	中華基督教會柴灣堂柴房(柴灣青年廣場)
約翰組	每月第一、三週四 晚上	宣道會洪恩堂(元朗)
以馬內利組	每月第一、三週四 晚上	大埔浸信會
摩西組	每月第二、四週四 晚上	香港神託會創善坊(沙田)
大圍組	每月第二、四週四 晚上	沙田潮語浸信會(大圍)
迦勒組	每月第一、三週五 晚上	愛協團契會址
青少年組	每月第一、三週四 晚上	九華徑基督教會信得堂(長沙灣)
約瑟組	每月第一、三週五 晚上	新生會大樓長期護理院

異象使命：協助精神病康復者在神的愛中互相協助，活出豐盛的生命



基督教愛協團契

地址：九龍長沙灣青山道244號
達明大廈2字樓
電話：2958 1770
圖文傳真：2386 3075
電郵：office@oihip.org.hk
網址：http://www.oihip.org.hk
WhatsApp：9480 8769

會員機構：



惠施·捐獻文化
WiseGiving



資助機構：



本計劃由怡和集團
透過捐款公益金贊助

PRINTED MATTER