周年感恩見證特刊

基督教愛協團契

喜樂的心，乃是良藥
憂傷的靈，使骨枯乾

（箴言17:22）

目錄

序 1

董事、導師、同工及組員分享

寫在愛協三十周年 ..... 陸亮博士 2
作復元人士義工的心得：由不接納到付出愛 ..... 陳蕙娟 3
愛協三十周年感言 ..... 阮志華 4
三十而立 ..... 陳雪蘭 6
愛協再出發 ..... 黃宏娟 7
愛協三十周年感言 ..... 王來添 8
感言 ..... 王美玉 9
事奉感言 ..... 陳金英 10
愛協三十周年感言 ..... 王錦洪 11
未來見 ..... 馬海鴻 12
愛協三十周年感恩集感言 ..... 黎敬章 13
一步又一步，這是恩典之路 ..... 謝麗彩 14
愛協之我見 ..... 蔡仲儀 15
愛協三十周年感言 ..... 小鱸魚 16
愛協三十周年感言 ..... 梁浩華 16

專題文章

有苦自己知 ..... 黃啟初醫生 17
開心飲食 ..... 張佩斯姑娘 18
基督徒的心理健康 ..... 羅澤全先生 20
心理空間的斷與捨 ..... 區祥江博士 22
性格異常 ..... 廖廣申醫生 24
照顧者的支援 ..... 梁夢熊先生 26
傷殘神學 ..... 陳關韻韶 28
邁向「和睦」之城 ..... 鄧達強牧師 29
逆(疫)境得力之源 ..... 廖廣申醫生 32
逆境中的信仰反思 ..... 陸亮博士 33
精神病康復者之靈性關顧 ..... 陳一華牧師 35

見證分享

得救見證 ..... 微風 36
初三培靈會暨團拜旅遊後感 ..... Philip 36
探訪的服侍 ..... 雪蕊 37
有？沒有？ ..... 雪蕊 37
真人圖書館培訓課程後感 ..... Philip 38
誰去牧養我的羊？ ..... 鄭明儀 39
實習感言　教會，妳看見嗎？ ..... 葉晞諒 40
父女情 ..... 雪蕊 42
舉手決志，神不輕看 ..... Yuet Ming 43
參與愛協舉辦的壓力小組後感 ..... Vivian Luk 44
我的見證 ..... Philip 45
舊我、今我、與愛協 ..... 蔡仲儀 46
神喜悅的事　定為我們開出路 ..... 雲妮 48
短宣實習分享 ..... 鄭健川 48
電影“一念無明”座談會後記 ..... 蔡仲儀 49
愛協實習感想 ..... 汪霙霙 49
重拾事奉初心 ..... 鄭明儀 50
短宣實習分享 ..... 馬靜儀 51
復元心聲 ..... 梁佩琪 52
情緒之旅——三日兩夜夏令營篇 ..... 小鱸魚 53

各方好友賀詞 54

讀者迴響 56

鳴謝 57

序

愛協團契是一間服務精神復康社群的機構，其特點在於以基督精神，提供「全人關顧」的服侍，透過互助小組的形式，建立有效的支持系統，協助復元人士融入社會和教會生活。

「愛協」此名稱是有特別意思的：「在　神的愛中，彼此協助，活出豐盛的生命」。這豐盛的生命包括身體、心理、社交及靈性四方面。透過這四方面的發展，以生命影響生命，達致全面的豐盛人生。

不經不覺，愛協團契已踏進了三十周年；實屬一個新里程：

由當初的一個小組，發展到現在二十個小組；又由沒有同工，到現在七位同工；又由租用一張辦公桌到現在自置會址；服侍的人數更超過六百五十位；在期間認識而歸信主的亦有不少。

此特刊除了分享一眾組員的見證和有關[身、心、社、靈]的專題外，亦涵蓋顧問、董事、導師、義工、同工和組員寫在愛協三十周年的感言：同時，更感謝各友好和機構的賀辭，更重要的是：感謝和讚美我們的上帝，從愛協團契的誕生就眷顧著我們，以致現在能夠不斷茁壯成長，進入下一個里程碑。

這特刊正記載了愛協在這三十年裡，一個又一個的「同路人」，在　神的愛中不斷成長，活出色彩繽紛的豐盛生命。

愛協三十周年特刊籌委會
二零二零年十一月二十日

寫在愛協三十周年

陸亮（愛協顧問及義務執行幹事）

幾年前有一套片集，有一句這樣的對白，「人生有幾多個10年」，3個10年真是一個不短的時間。轉眼，今年便是愛協團契成立30年了。回顧愛協從一個異象開始，「一個精神病康復者如何可以重新投入社會，包括家庭、工作及教會生活？」經過多年，不少精神病康復者，透過參與愛協，在神的看顧保守下，導師、組員間彼此互相建立、支持，生命不但可以繼續成長，更能經歷上帝的塑造，得享生命的豐盛。盼望更多組員，能夠見證上帝在他們身上的作為，分享上帝的思典，也能成為別人的祝福。

渡過社會不穩定的2019年，進入生命受疫情影響的2020年，受着外來環境的衝擊，加上團契事工不斷發展，愛協更需要上帝的帶領保守，作出改變及適應。個人方面，盼望我們每一位弟兄姊妹，都能在屬靈的基礎上更穩固，在靈修、小組聚會及教會參與方面，繼續進步，讓我們常在主內，得着能力面對未來的挑戰。團契方面，讓我們可以更努力學習彼此關顧，互相建立，唯有在愛裏彼此支持，才能有更多的支援，有力面對環境帶來額外的壓力。

作復元人士義工的心得：由不接納到付出愛

陳蕙娟（董事）

不能接納的真相

自己是個多年前患過思覺失調而康復的人士，當時不但不能接受自己患上思覺失調也覺得社會人士及身邊朋友亦會用歧視的眼光看待我。後來遇然的機會下參加了愛協團契飛越迷牆課程，畢業後接受做實習義工的挑戰，在明亮組服務，康復多年越來越能接納自己。

非常任務

從前從來未想過自己會有心志推廣精神健康，當初我只是一個實習義工，很多社會人士覺得康復者只是一個弱勢群體，但愛協同工卻和他們相處融洽，對每一個組員都看作健全人士看待。對每位弟兄姊妹都有合理的要求和深切的期望。我當時只是一個實習的義工，在很多義務工作上只有一顆微少的愛心，缺乏與他們溝通的技巧和循循善誘的忍耐。其實服務弟兄姊妹一點不簡單，他們每張可愛的面孔，對義工單純的信任背後，都有著不同的人生故事，和普通人一樣當然也有各異的性格特質。他們會很坦誠分享，滿有信心藉著對上帝不住的禱告和信靠，踏過人生每個底谷。董事、同工和義工對每位可愛良善的組員，抱有無限的信心和希望。他們大部份都康復良好，當然部份的組員亦要經歷起起伏伏的磨練和困難。但董事、同工和義工一直以無偽的愛心和忍耐，在很多生話細節上給他們寶貴意見，由工作困難的忠告到與朋友相處之道、品恪的培養都無微不至地默默支持他們成長。

從平凡的付出到曙光初露的夢想

在愛協當義工多年，由缺乏經驗，到在各個滿有熱誠，無私奉獻的董事、同工和義工身上，學習到不少技巧。記得顧問梁夢熊先生，也是香港特別行政區食物及衛生局精神健康諮詢委員會委員之一，找我一同出席與一個相關香港精神政策的會議，他在會上分享了對服務復元人士的意見，會後自己發覺在這方面也有

探討的興趣，從那天開始，我有一個夢想，就是默默向各位董事、同工、義工學習，自己也一直在工餘期間，閱讀有關書籍，例如有關精神科藥物的書籍、探討運動對影響大腦運作的醫學著作、正向心理學、和神經元科學的文章等，希望一點一滴累積理論基礎，在生活實踐和嘗試運用上反覆思考，沉澱經驗，在忙碌的工作外，一個夢想慢慢萌芽，在退休之後，希望在香港精神健康策略和工作上出一分力，為復元人士帶來不一樣的天空。

不一樣的豐盛人生

近年香港社會各界人士在精神健康的課題上都開始有更多中肯的討論，在政府及志願團契不斷的努力下，我們開始對精神病及情緒病有更正確的認識。舉例來說，近期我在明報上看到藝人蔡思貝也勇敢地分享自己患了躁鬱症掙扎的心路歷程，希望社會人士在對精神健康有更廣泛的討論下，精神病能漸漸去污名化，讓上帝所愛的每一個人，都擁有上帝滿有恩典慈愛的豐盛人生。

愛協三十周年感言

阮志華 (董事)

從1996年開始，一直被燥鬱症困擾。2008年決志接受主耶穌基督為救主，但病況不減反增。2011年受浸前後最為嚴重，曾接受腦電盪治療(ECT)，更一度住進精神病院。感恩天父的醫治，讓醫生後來找到合適的藥物，此後病情得以受控而穩定下來。

康復後一直想找機會服侍有精神健康問題的人。2013年教會找來愛協團契開了一個相關課程，之後經「飛越迷牆」加入了義工行列，在青少年組和柴灣組(現稱以諾組)事奉。起初以為可以用自己的經歷去幫人，誰知最受惠的可能反而是自己。見過患有較重症的組員，去安慰鼓勵另一些輕度問題的組員。亦見過有社交恐懼的去主動和其他組員傾偈。但另一方面，也見過有些組員會為了一兩句看似無關痛癢的說話，情緒失控、大聲叫罵、甚至拂袖而去。在小組中聽到見

到這種種，無論是好是壞，是開心不開心，都能一一成為激勵或提醒，更感恩自己所經歷的比起他們大部分人只是微不足道。

過去在愛協的七年，最難忘兩件事。其一是在一個聖誕佈道會中，負責做陪談員。怎料出來的弟兄舉錯手決錯志，原來他已經信了主，而且已返了愛協小組一段時間。但最特別的是：原來他是我工作上的同事，但棣屬不同部門，所以一直不認識。其二是在一個精神健康講座中，被安排講見証。活動結束後有一位教會傳道人陪著一位姊妹找我，說她的丈夫也有躁鬱症，而且非常嚴重。事後跟他聯絡，才發現他竟然不單是同一學院(但不同系)的同事，大家的辦公室更只是一層樓之隔。天父的安排真的奇妙，在工作上應該很多機會遇上的卻沒有遇上，反而經愛協這管道碰上了，這真的是 divine appointment。

除了同事，在工作上接觸最多的是學生。自從在愛協當上義工之後，可能是對精神健康有問題的學生觸覺比前敏銳，又或是天父的刻意安排，這方面的個案明顯多了，其中包括有抑鬱症，恐懼症、甚至精神分裂症。藉著愛協中的義工訓練和經驗，加上自己病中的經歷，都可以和他們坦率分享。當他們知道老師同樣有類似嘅問題，也明白認識他們在接受的治療或服用的藥物，大都願意分享自己的難處。這種分享最後起到多大作用我不知道 ，只望讓他們感受到 they're not alone. After all, the ultimate healing is in our Lord Jesus.

不時亦有朋友和主內弟兄姊妹有精神健康問題而找我傾談 — 情緒病、躁鬱症、思覺失調等都有。我亦樂意跟他們一一分享，包括在愛協中所學，希望對他們有一點幫助。

由這些事例可見，愛協的功能和服務受益人並非局限於團契小組內的組員或家屬，而廣及至同工、義工、董事等的私人網絡。完成飛越迷牆或精神健康急救課程的，即使未有留下做義工或從此再沒有參與愛協的其他活動，同樣可以利用他們從課程中學到的在外面幫助有需要的人。

認識我的人，都知我說話不多。在這三十周年的紀念日子，沒有特別的祝賀詞，只想簡單說一聲：「愛協繼續加油！」

「無論何人，因為門徒的名，只把一杯涼水給這小子裡的一個喝，我實在告訴你們，這人不能不得安寧賞賜 。」(馬太福音 10:42)

三十而立

陳雪蘭 (董事)

孔子說：人在三十歲有建樹，有原則！或許可以借用於一個機構，愛協走過三十個年頭，都可以說對精神復康的工作有一些建樹，也建立了自己一套持之以行的理念！

加入愛協大家庭轉眼已經十多年，看着這個家漸漸變了：會址變大了，環境變得完善多了；小組變多了； 同工人手和配搭變得更健壯； 提供的服務變得多完化了；社會參予的層面變得更廣，從精神健康預防，教育，到政策倡議；同時，我們（同工，董事，義工，會員）都變了，從未婚到孩子長大成人，從拼搏到退休，從年青小伙子到白髮資深，從骨瘦如柴到挺着大肚皮，從步伐如飛到小心小心，我們都跟著這機構一起成長了…… 哈哈哈！

回首三十年，愛協是主恩一手帶領，幫助精神康復會員投入互助小組，實淺在主愛中互相建立的全人關懷，現在全港20多區已經建立了互助小組。

執筆此際心情沉重，正是香港在疫情中，國安法立法中，失業，經濟大瀟凋.... 社會正在狂風暴雨看不見岸，每人都承受前所未有的精神壓力，抑鬱症，驚恐症，PTSD 不絕於耳…… 我不禁問：愛協如何回應今天香港這個精神情緒的危機？ 求主再一次破碎我們因循的心，賜愛協一顆新的心，為精神病復元朋友活出精彩生命而拼博的心！

前望，
愛協堅負的責任何止重，
當走的路何止遠！
確信主恩更廣闊，
求主帶領我們
在香港精神病復康工作上得勝！
是祢帶領着愛協再得勝！

愛協再出發

黃宏娟 (董事)

恭喜愛協踏入三十周年記念的日子，這真是得來不易的回憶。我來咗愛協已經有十年有多的時間，感謝神、也感謝大家，讓彼此能相聚於愛協裏。初來愛協的時候甚麼都不懂，也帶著自身成長的問題來到愛協服侍，多得同工和組員的接納、包容。來愛協侍奉並非一個偶然，當中有神的牽引和帶領。回顧過去在愛協侍奉的日子，腦海再一次浮現很多珍貴的片段和面孔，感謝大家！有您們真好。

我在愛協初起步的階段，對我而言有感到吃力的時候，但感謝神把我帶到愛協接受挑戰和磨鍊。然而，困難在、恩典也在。離開自己的安舒區，接受神給我的考驗和突破，讓我經歷獨特的信仰和生命的歷奇。多年的日子裏，可以看見、聽見許許多多的生命故事，也見証每一個生命都是神看為保貴，當中是包括你、我、他。

愛協是一個有溫度的搖籃，讓成員可以在較安全的環境下，得著歇息、復原和再重新出發。神安置我們在這個大家庭裏，讓我們可以向上與神建立關係，向下學習彼此代禱、服侍，向內與自己復和、重建自尊，向橫與人分享交通、建立有意義的群體生活。我曾經用生命樹來比喻愛協，因為愛協就好像樹一樣，提供了恩典的蔭庇，讓每一位成員都能在安全環境下，休養生息、感受天父愛的擁抱。盼望愛協將來的四十、五十周年，更能夠茁莊地成長、發展得更具生命力，可以讓更多的肢體、朋友得著醫治和復原，成員在當中經歷天父的恩典和再出發的動力。我們在當中一同「共證」這份恩典和喜樂。

愛協三十周年感言

王來添（Tim）（關顧幹事）

時間飛逝，愛協團契的工作轉眼間已踏進三十年，而個人在這裏工作亦已經六年了，從愛協團契的發展歷程，我們看見了神在這裏的預備和作為，而個人盼望在這裏的事奉，都仍然持守：不忘初心(成立愛協團契之目的)、堅定前行(為愛協的工作竭盡所能）！

從冇變有的團契事工：

愛協互助小組，由一個男士小組經歷多年的發展，今天已經有20個提供團契生活的互助小組，遍佈港九及新界的地方，為不同地域的精神復康人士，提供了認識基督教信仰和靈性栽培的補給站。此外，愛協團契亦由一位同工發展至今日共有七位同工，我們不單止積極推動靈性栽培的工作，而且為復康人士提供身心社靈的支援，促進他們全人健康的發展。

另一方面，愛協團契亦經歷了由一張寫字枱作為辦公點，到1998搬進長沙灣舊式住宅800呎的單位，以至2017年年尾搬進現時九龍城愛協1800呎的新會址，我們都經歷了意想不到來自上帝的預備，當我們正忙於計劃新會址的還款工作，我們又再收到一個從不想過的消息：愛協會址所處的地域，被市區重建局收購作為發展用地，這意味著愛協團契將會經歷另一次會址的搬遷，相信我們再一次有機會經歷上帝豐富的預備，我們期盼會址的變遷，不是期待著辦公室呎數的擴展，而是盼望這些改變帶來事工擴展的機會 !!

感言

王美玉（發展幹事）

回想到愛協的由來，確實是一個很大的恩典！由愛協只擁有一個男子互助小組，演變成現時的20個互助小組，可看到神對愛協、同工們和所有受助者無比的愛。我在愛協服侍的日子不多，但神給我的經歷也不少！看到由長沙灣一個少少的會址，到現時九龍城1800呎的新會址，可見到我們對神的信心缺不可少！我從沒有擔心過有所缺乏，縱使購址需要還款的數目頗大，但每年都有不同的供應，就以2019年10月29日的愛協的籌款音樂會，在這段社會行動的逆境下，當晚竟然是最平靜的一晚，氣氛也好好，完全不受社會行動的影響，最後更有一個可觀的籌款數字。神除了讓愛協經歷這些外，更讓我們遇到升降機的停用問題，影響到我們提供的服務！但同一時間，遇到市建局的收購，神的安排實在太美妙！到最近的新型冠狀病毒，更影響我們提供所有的服務。但疫情發生期間，我看到組員和義工們，分別自發地將自己可給與的口罩和搓手液，送給有需要的組員，以及發起邀請一起參與戶外活動或出外運動，維持大家的身、心、社、靈之健康，可看到他們互相的關心和愛，是另一種方法發揮互助小組之精神，看到這一切一切，真的非常感恩！感謝主！

事奉感言

陳金英（傳道幹事）

今年是愛協團契30歲生辰，感謝神在這些年間不住的帶領和保守，讓愛協的事工不住推展、同工人手不斷加增、會址地方日漸擴大，讓我看到神大能的作為和保守。

愛協團契也可算是朋輩支援計劃的先鋒，早於30年前愛協以互助小組模式幫助精神康復者。我們透過小組聚會讓組員彼此分享，得著支持和鼓勵，一同走康復的路。我們又協助每個小組成立自己的職員會，讓他們透過服事達至個人成長，建立自己。現今已有不少組員參加了朋輩支援計劃，並於受訓後加入了醫院或不同機構的朋輩支援工作。感謝神！求神祝福使用他們，讓他們成為更多康復者的朋輩，從而幫助他們康復。

家屬方面，雖然家屬組成立至今只有12年，但眼見很多家屬過去一直以偏袒的方式照顧患病的家人，結果弄致自己身心靈皆虛耗疲憊，而患病的家人就越來越依賴她們，欠缺獨立成長空間；更糟糕是因過份坦護患者引發其他家人的不滿和衝突，甚至搬離家園。透過家屬互助小組，家屬彼此分享照顧家人的方法和難處，藉著經驗的分享，大家互相支持、鼓勵、提醒及禱告。有家屬因而學習放手，讓患病家人入住中途宿舍，給他們有康復成長的空間。其後我們看著其家人的改變、成長，甚至外出工作，一同經歷神的帶領和恩典。

盼望往後的日子神繼續大大賜福使用愛協的事工，祝福更多康復者及其家屬。

愛協三十周年感言

王錦洪（程序幹事）

十分感恩自己仍有力氣在愛協事奉，都是主的恩典，感謝主！尤記得我於愛協成立一周年時參與愛協，到95年擔任全職同工，轉眼廿五年了！愛協亦都成立三十年了！環顧那麼多年，看見愛協持續發展互助小組，讓精神病康復者得到身心社靈的全人關顧，建立支援系統，以減低病發的機會，幫助他們融入教會及社會生活。早期更開設洗衣舍提供工作機會和訓練予組員。我亦見到個別組員雖然自身受著疾病困擾，能力的限制，但仍然能夠克服，堅持到底，竟能持續地工作下去！實在令人佩服！

愛協仍同時著力與組員家屬聯繫，協助他們關顧患病的家人。之後更加為家屬們設立家屬組，給予他們互訴心聲的機會和獲得照顧康復者的復康資源。我在多年的服侍中亦不時聽到一些家屬查詢，及訴説他們照顧患病家人的辛酸，相信耐心的聆聽，都能給予他們舒發情感的機會，並在適時給予他們支持，鼓勵和讚賞，及提供相關的復康資訊；凡此種種，我相信都是給予他們很重要的強心針。

在近數年我到不同的機構和教會分享精神健康和愛協的服務，都點出愛協是兩條[腿]走路，一條[腿]是提供全人關顧的服務，另一條[腿]是推廣精神健康，讓大眾關注個人身心靈社的需要，減少患上精神病的機會。我們近年希望與教會協作，共同承擔向主內肢體推廣精神健康和牧養當中的康復者。我感到在這方面的發展仍有很多空間，而我亦期望自己多些投入參與。因為我有不少神學院的同學都很認同這方面的需要，亦希望日後有協作的機會，願主在當中帶領。

十分感謝神！祂讓我在中國神學研究院完成了基督教研究碩士課程，幫助我於團契作牧養關顧康復者，讓我可以嘗試整合社會服務與組員的靈性關顧和牧養。同時亦可以探索整合以前本科所讀的「人力資源管理」與組員屬靈生命重整、管理和成長的關係；與愛協小組管理的整合；及與愛協這基督教社會服務機構管理的結合融和，等等。這都是不容易的功課，也成 為往後事奉上的挑戰！

未來見

馬海鴻 (Carson) (程序幹事)

三十年，是一個很長的日子，一間機構有三十年的經歷，相信根基已很紮實，愛協由一個小組，發展成現在二十個小組，會址由一張枱，變成現在一整層，未來更要面對市建局收購重建，一步又一步，完全是上帝的恩典之路。

感恩近年精神健康這課題開始被社會討論、接納，政府亦有增撥資源處理這個課題，而愛協一直的角色都是與教會聯繫，一起牧養康復者，感謝主讓我有機會加入愛協這個家，認識和服侍康復者，看著他們的進步，不是我們的事工做得有多好，而是在他們身上真的看到上帝的工作與能力。

過去一年，因著社會運動、肺炎，愛協亦受著影響，但我們的同工團隊並沒有因此而放棄，反而我們更團結、更同心合意地為康復者尋求不同的出路，而在這三十年間，引入不同的服務，如：康復者義工服務、輔導服務、輔助就業服務等等，務求在身、心、社、靈四方面達致全人關顧的目標。

隨著時代的轉變，科技的發展，加上ICCMW(精神健康綜合社區中心)的出現，令精神復康服務更多元化，因此愛協不單要承傳異象使命，還要在未來的三十年，把異象使命傳承下去，尋求更新、突破，把目光放得更遠，更冀望社會、教會能更認識和接納康復者，使每位康復者都能感受到社會及上帝的愛。

愛協30周年感言

黎敬章（行政主任）

二〇二〇年！蒙神的恩典和帶領！愛協團契邁步踏進第三十年！從愛協最初成立至近年動盪不穩的日子裡（包括面對社會事件紛爭及新冠病毒疫情挑戰），神讓我們實實在在地經歷到「耶和華以勒」這句話，造物者在一切的事情及需要上都早已為我們預備，我們一切的好處，都不在祂以外！

「主的恩典樣樣都要數，主的恩典都要記清楚，主的恩典樣樣都要數，必能叫你驚訝立時樂歡呼。」

愛協團契成立最初由租借院牧事工聯會一張寫字枱進行事工，發展至今可以擁有一個自置的單位，由一個互助小組發展至現在有二十個互助小組，這全賴神的恩典！以及很多有心人士對精神病復元人士及其家屬無私的付出。記得入職初期，愛協便需要由長沙灣會址搬遷至九龍城會址，讓將來有更大的空間，以配合愛協事工發展及應付未來香港社區對精神情緒健康的需要，從預備搬遷至逐步建立九龍城會址及愛協不同類型的活動及相關工作，讓我深深體會到天父慈愛的保守和帶領！同時亦看到愛協整個團隊合作的精神。感謝神給我在愛協團契事奉的機會，讓我有福份參與其中，經歷祂每一步奇妙的帶領和每一刻寶貴的同在！孩子的事奉實在微不足道，但神的恩典和庇蔭卻是堅固豐富無比！

願榮耀頌讚歸與我們在天上的父，祂因著自己的名，以祂的大能繼續建立愛協團契，發展祂的事工，特別在這動盪不安和疫症肆虐的日子裡，加添我們的信心和力量，並帶領我們將福音和關懷傳送給精神及情緒病復元人士及其家屬，祝福更多在精神或情緒健康上有需要的社群。

一步又一步，這是恩典之路

謝麗彩（會計文員）

在愛協工作不覺已四年多，感謝神的帶領，領我來到愛協。回想初到愛協時，工作位置空間有限，身形不小的我，常常不小心碰傷鄰座的行政同工。感恩在新會址裡，大家的工作環境都改善了不少，這都是神的恩典。

當時我們的團隊只有六人，同工們要兼顧恒常的小組聚會，還有大大小小的活動、講座、課程，又要關顧組員的身、心、社、靈健康，大家都忙得團團轉，感恩愛協有很多有心的義工協助幫忙。

我入職時正是購買新會址的時侯，愛協的資金非常緊拙，同工們都不能準時出糧，當時覺得奇怪，為何無糧出他們都會那麼用心去工作，這在商業社會是不可能發生的事。愛協只憑信心神會適時供應。就購買新會址，但神就讓我見證每一次需要付款的時候，銀行的數目就會剛剛夠。當申請銀行貸款300萬被拒時，心想可能需要撻訂了，樓價尾數支付不了。結果一位有心的弟兄借出免息貸款三百萬，再加上舊會址順利出售，我們就在2017年4月中成功買了現在九龍城的會址。

在人不能，在神凡事都能。祂又讓我見證祂怎樣感動一位年青的行政同工，教他去關心組員，看著他的改變，變得謙卑，變得樂意去服侍人。神感動了他，為了組員們再回學校進修，好讓他學習如何去關顧及與他們同行。兩年後，他學成歸來，真的成為社工同工了！感謝主讓我見證祂的大能，Amen！

愛協之我見

蔡仲儀（隱基底組）

印象已模糊，我大約於二零一二、一三年開始返愛協罷；屈指一算，已七、八個年頭了。

當時在愛群的日間訓練中心（類似精神病康復者的庇護工場）當學員，一位學員是愛協其中一組的組長，她常常與我們分享她 / 他們生日週的歡愉，這吸引了我；而且，我在母會因病癥及藥物的副作用，受到會友的歧視和排擠。於是愛協便成為我的避難所。

感恩：我起初加入的迦勒組，組內義工和義工導師所屬的教會，剛巧是我三哥顯佑的母會。這正為三哥參加愛協小組舖路。

有同路人，生活不再孤單。後來愛協設立紅磡組，由於接近我家，步行可達，我和三哥就轉到後稱隱基底組的紅磡組。其後組長忙著教會的服侍退出，感恩我被選上作組長。初時壓力異常大，加上我要專注寫我媽的回憶錄，只能出席教會崇拜及團契，遂停止一切 -- 包括愛協 -- 的活動。

現在又回來了，也感恩可接組長的棒。最初沒有組員想任組長，我的初心是被動且不順遂。現在學習感恩，覺得能事奉主是恩典，已再沒有掙扎想放棄。今天新冠肺炎疫情嚴峻，反而讓我有機會學習主持視像會議，十分受用呢。敞開心扉，主恩湧流不息。讚美主。

後註：隱基底組在成立的七年內，組員鳳兒、招蘭、耀明和榮新相繼返天家，她 / 他們未到晚年便撒手塵寰，實在令人惋惜 … 願我們珍惜在世的日子，願神安慰其家人。

愛協三十周年感言

小鱸魚

徘徊這五十多年的人生，夾雜這卅多年的病患經歷，游走愛協廿多年，實在看見許多　神的恩典，然而，到了這半百人生卻對祂有點問號？武漢肺炎肆虐，難道主耶穌不能阻止？還是祂沒有復活？縱觀疫情、旱災、饑荒、戰亂……，難道啟示錄的印已打開了，末世已臨？若果真有末世的見證人，又會是如何的呢？

究竟疫情還有何啟發？它增長了情子和家人關係？還是助長了彼此的不和？香港地，地少窄窄，寃家路陜。有些人自知確診卻仍四處游走，散播病毒，害己害人。不過，香港仍不乏有心人，免費送贈口罩和酒精搓手液。

人間仍有情，令我想起這廿多年的愛協生活：我由一個不敢返小組的人，進而成為小組的職員，也曾成為愛協功能小組的成員，也參加過愛協的話劇組、詩班、讚美操，實實在在看見愛協給了我很多的機會和幫助。

愛協好像一棵樹蔭庇著同路人一起成長。但願帥領愛協團契前進的，愛我們的　神繼續帶領我們，邁向豐盛的泉源，誠心所願！

(小鱸魚 = 唐展沛Tony　拉撒路小組)

愛協三十周年感言

梁浩華(Peter)

大家好，我是約翰組的梁浩華，Peter，大家好，平安，我約2010年左右，是我好朋友教會弟兄，何志順（阿順）帶我入去愛協，我第一時間我是好開心，又興奮，同時亦都有些驚，緊張，其後就同阿順講，我想加入愛協約翰組，之後好多謝桂明導師比機會我入愛協團契約翰組，我第一次唔認識人有少少怕羞，又唔敢講錯人哋名，我好開心的體會就是我第一次我與天慧合作，用魔術嚟傳福音，亦都體會到愛協團隊精神合作性，跟住之後有第二，三次出去表演魔術，嚟傳福音，好開心☺試過我帶隊去行山，所以我改為行山，亦都有啲鐘意踩單車🚲，之後變咗成為愛協行山單車隊群組，又試過愛協步行籌款，有去做過音樂籌款活動，亦都係愛協生日週🎂表演過魔術等等，感恩就係識到一班弟兄姊妹，認識上帝嘅愛，最後：**神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不致滅亡，反得永生。**約翰福音第三章十六節，願主祝福大家身體健康，身心靈都健康，主恩滿溢！🙏🙏🙏

有苦自己知

黃啟初醫生

「醫生，我太太已經進步不少，現在起居飲食經已恢復了八至九成。」

陳先生的話音未落，陳太便以投訴的語調說：「我都希望我的進展如我丈夫所形容的，但是我覺得我好了未到一半。醫生，我再抑鬱也好，我還是需要吃、需要睡，否則到時不只情緒，身體也可能會被弄壞，值得嗎？面對丈夫、子女、父母及朋友，心再苦，我也不願意將痛苦帶給他們，我只有以微笑來面對他們。皮笑肉不笑的感覺確不好受，但這又是無可奈何。」

陳太正正道出一些剛剛起病或在康復中之抑鬱症患者的心聲。

一個在急診室搶救中的臥藥病人、一個危坐於三十三樓陽台外的失戀少女、或一個未能照顧初生嬰兒的產後憂鬱症媽媽，不用請教醫生，大家都知道他們極有可能患上抑鬱症。但一位剛剛起病或正在康復當中的抑鬱症患者，不論對日常生活、表現、工作或學習都未必出現很大的影響。可能患者不說出他們心中所想，我們絕不可能發現他們內心是如此抑鬱；更可悲的是，就算患者表達了，聽者也可能不會相信患者如此抑鬱。

說到這裡，大家可能都發現問題所在。一位抑鬱症患者原本已經存在孤獨感、無助感，如果當他們表達他們的感受時而不被相信，無疑加重了患者的無助感。既然他人不信，患者何不將憂傷的情緒繼續收藏起來，假裝開心，令與家人及朋友相處時的氣氛更好。這便產生一個惡性循環，令患者身邊的人察覺不到患者抑鬱，使患者的主觀感受與身邊人的客觀觀察產生更大的距離，從而增強了患者的孤獨感。

一般情況下，我相信大家也曾感受過，當心情鬱悶時，個人所受的痛苦，未必能用言語完全地表達出來，並基於各種現實的原因，患者傾向掩飾憂傷的情緒，令他人不易察覺患者情緒起了變化。所以，我們所能察覺患者的苦楚可能遠遠不及患者主觀感受的一半。

所以，盡量留意身邊的家人、朋友、及同事的情緒小變化，耐心聆聽他們訴說內心的感受。因為在大家眼中的漣漪，在患者內心卻是能把他們吞噬的奪命海嘯。

開心飲食

張佩斯姑娘

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。相反含高纖維的覆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，牛奶含豐富色氨基酸，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)和色氨基酸，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。

基督徒的心理健康

羅澤全先生

「耶穌的智慧和身量，並神和人喜愛他的心，都一齊增長。」(路2：52)

現代人十分重視個人健康，但對健康的概念卻不完全理解，一般人都傾向以個人的身體狀況作為判斷，從科學角度看，沒有疾病並不等同於健康，身體的健康只能反映我們整體健康的部分情況，根據世界衛生組織的定義，健康包括身體、心理和社會適應三方面，換言之，身體的狀況與心理和社會因素息息相關，在缺乏良好的心理素質和人際關係作為基礎下，身體的健康便顯得脆弱，而基督徒更相信靈性健康是整體健康最重要的一環，因此從身心社靈四方面建立的健康，才能給人真正的健康保障。在培養健康生活的過程中，我們都以一些公認為健康的人作為榜樣，人瑞便是其中的表表者。根據有關的研究顯示，人瑞的生活祕訣包括正面的生活態度、健康飲食習慣、適當的運動、獨立生活的能力，以及良好的人際網絡、思考的習慣和靈性的追求，從中我們看到良好的心理素質對全人健康的重要性。筆者在此與大家分享其中十項重要的心理素質，這些素質可大致分為內在生命和外在關係兩大類。

建立內在生命的五項心理素質包括感恩、平靜、興趣、希望和自豪：

◎ **「感恩」**的素質幫助我們善用大腦的記憶儲存好人好事，意識自己所擁有的一切都是上帝賜予的恩惠，當遇到挫敗或失落時，我們仍可保持正面的心境。

◎ 面對混亂的世局和困難的處境，我們需要**「平靜」**的素質發揮緩衝的作用，正如寧靜禱文的提醒，平靜的心幫助我們接受不變的事實，且有勇氣克服各種困難。

◎ **「興趣」**的素質讓我們保持學習的動力，使身心靈保持活潑的狀態，通過不斷學習，心意更新而變化，能察驗上帝的善良，純全可喜悅的旨意。

◎ 在困難的處境，**「希望」**成為黑暗的明燈，指引我們前面的方向，讓我們堅持下去，只要有清晰的人生目標清單，我們的心思便不容易隨波逐流。

◎ 自我形象的問題是很多人心理障礙的主要成因，**「自豪」**的素質讓人以合乎中

道的方式欣賞自己，上帝造人為獨立的個體，每個人的獨特優點，都能轉化成造就別人的恩賜。

上述內在的素質能建立我們，但不能直接造就別人，因此我們需要具備「外在」的素質作出配合，有關的心理素質包括樂趣、啟發、驚歎、關懷和愛護：

◎ 在**「樂趣」**方面，上帝的創造是奇妙的，每次我們靜心觀察時，心靈的力量便得到提升，上帝創造語言，幽默的說話方式，亦可發揮金蘋果在銀網子裏的效果。

◎ **「啟發」**的素質推動我們留意不平凡的人物，古今中外如雲彩的見證人，他們對上帝的委身和愛靈魂所作的犧牲，讓我們的心靈感到震撼，激發我們反思生活的光景。

◎ 當我們觀看大自然的奇景或聆聽偉大的樂章，我們不期而然地會意識自己的微小，這種**「驚歎」**的素質讓我們敬畏上帝，以謙卑的心回應造物主偉大的能力和無限的愛。

◎ **「關懷」**的素質提供愛人如己的動力，讓人與人之間發展和睦的關係，當我們將別人的需要放在重要的位置時，便能以忍耐的心包容對方的缺點和限制，不做傷害別人的事。

◎ **「愛護」**是親密關係必需須具備的特質，並通過具體的行動表達出來，無論是身體的接觸、讚賞的話語或共享的活動，親情都能得着滋潤而長久維繫。

只要有步驟地培養上述的素質，全人健康的目標不是遙不可及的。共勉之！

「親愛的弟兄阿，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」(約叁1：2)

心靈空間的斷與捨

區祥江博士 中國神學研究院輔導科教授

有時想，我們要好好清除家中的雜物，為自己的家居生活製造更多生活和活動的空間，這是我們進行家居「收納」的重要目標之一。

為自己製造空間，除了物理上的空間 (physical space) 之外，我們很多時候渴求的是心靈的空間 (psychological space)。

日常生活中，我們最常對身邊的家人或同事說的話：「給我一點空間去想想好嗎？」、「我不能再接這個工作或約會了，我連喘氣的空間都沒有了。」，這些呼喊背後並不是說要物理上的空間，當然，物理空間也會間接影響我們的心靈空間，在擠迫的地鐵車廂與空曠的大自然，對我們能否進入個人的心靈空間，有著天淵之別。話說回來，我們是用物理空間來比喻心靈的空間的。背後的想法是請身邊的人給你一點點個人安靜的時間，好讓你能倒空心裡的雜念，能專心想或做你認為重要的事情。

空間 (space) 跟空 (emptiness) 是相關的，我們要有心靈的空間，讓自己將我們的心理的收件箱 (psychological inbox) 能清理，因為有其他雜物搶走了你的心神，你未能專心於重要的事務上。所以，當我們說要思想的空間 (thinking space)，是用一些時間專心思考某一樣事物。

「我需要空間」的呼喊好像是現代人經常發出的。可能我們的生活太過急速，太多雜務纏繞，我們是需要為自己「倒空心中煩擾」的生活習慣，否則，我們會感到經常被追趕、沒有自主的空間，不斷在應付生活中的壓力，而沒有好好的善待自己。有基督徒的朋友，他們會比同事早半小時返工，在未開始一日工作之前，他會進行靈修、向神祈求一天工作的能力，這短短的心靈安靜的空間，能幫助他有能力應付一天繁忙的工作。這是收納藝術中的「斷」的功夫，就是斷絕一些雜務來給自己空間。

不過，除了「斷」之外，佔據我們心靈空間的，可以是經常影響我們的記憶和苦澀的思想，我們要學習將它「捨」棄。

最近有空在家，見放在窗台角落位那盆盆栽生長都不算理想，因為放在窗角難於打理，平日只是離遠澆水，沒好好施肥培植它，看它的形態都有點枯黃，便鼓起勇氣整盆取下來，看如何處理好。但一經移開才發覺，牆角因有時澆水過多，竟然牆身發漲起來，幸好這次處理這個死角位，不然，牆身就會朽爛更多。最終，決定放棄朋友十多年前送給我們的盆栽，將它放到屋苑的小花園，看它換個好環境，能否再生。

這經驗令我想到要知道自己的死角位所在，而處理死角空間，一定要有時間，很多時候，這些死角空間會留到大掃除才處理，但一些危害家居的隱患，其實定期及愈早清理愈好。

筆者是一個心理輔導員，平日工作其實都會幫助人處理這些死角。原來每個人成長都會留下一些自己的記憶的死角，平日我們是不會翻開它的，我們以為不理它，仍然如常的生活，原來它正發出負面的影響，破壞我們生命的內在生態。捨棄的方法是將這些記憶拿起，以神的眼光去檢視，看到這些經歷在我們生命中的意義，以後，用神的憐憫去安撫了這些記憶之後，就跟它說聲再見，劃一個句號，宣佈不再受這些思想纏繞自己。正如聖經的提醒：

「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍着我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程。」(希伯來書十二：1)

性格異常

廖廣申醫生

性格異常，或稱人格障礙(Personality Disorder)是指由於性格明顯地偏離正常範圍，以致思想、感受及行為偏差，導致與其他人相處產生障礙，造成種種不順利，難於適應正常社會的生活。臨床上以下幾種類型比較常見：

1) 偏執及被逼害型 (Paranoid type)

不信任人，敏感多疑，常覺得其他人有敵意，妒忌心強。習慣於把功勞歸於自己，把錯誤推諉於旁人。為了個人的利益，可到處申訴，甚至寫控告信、散發傳單。如果有人走到極端，覺得人人都在傷害他，所以凡事有戒心，甚至先發制人攻擊他人。

2) 邊緣型 (Borderline type)

這種人情緒極不穩定，人際關係、自我形象、和感情的不穩定以及顯著的衝動性。經常發怒、抑鬱或焦慮。時常感到空虛、孤獨，非常害怕被遺棄忽略，有時會有潛在的自我毀滅，例如，浪費、性、藥物濫用、鹵莽的駕駛、狂吞濫飲、或自傷行為。

3) 反社會型 (Antisocial type)

這種人從不考慮自己應盡的社會義務，缺乏為他人著想的感情，待人冷酷無情，不遵守有關法律行為的社會準則；欺詐、説謊、詐騙他人、不履行工作或經濟義務。通常小時候長期受暴力，變得極端反叛。成長過程中漸漸失去同理心，不能理解亦不理會其他人感受。

成因

性格是從小隨成長過程逐漸建立的，長時間身處惡性環境，或成長經歷陰影如家庭暴力、欺凌，都是高危人仕。但其實亦有個案是受先天因素或腦部功能失調影響，例如腦部前額葉缺憾(Frontal lobe syndrome)會導致患者失去自控及決策能力，可能做出各種不合理不恰當行為。長期酒精毒品(Substance abuse)及精神疾患 (Mental disorders) 亦會使性格轉變。

性格異常的治療及預防

一般說來，青少年的後期，性格的基本特徵大體形成。因而青少年時期的關鍵時刻，必須在生活實踐中加強培養、陶冶和鍛煉，以形成健全的人格。中國俗語有云:「江山易改，本性難移」。治療性格異常分為心理治療及藥物治療兩種:

1）心理治療

與患者對談，引導他們說出內心想法，向他們分析各種情感、行為的意思，幫助患者理解問題所在、自我了解及反思。性格異常心理治療包括以下常見方法：

1. **認知治療** (Cognitive Therapy) — 改變扭曲、偏差的思想及思考模式
2. **心理動力治療** (Dynamic Psychotherapy) — 了解患者的經歷解讀現在的行為
3. **辨證行為治療** (Dialectical Behaviour Therapy) — 了解各個行為反應的觸發點及原因)
4. **治療小組** (Therapeutic Community) — 治療師分配多個患者成一組，在專業監察及幫助下一起相處、交談中互相觀察及學習

2）藥物治療

藥物治療必需配合心理治療才能做到真正治癒性格異常。不同類型的患者會獲處方不同類型的藥物：

1. **抗精神分裂藥物** — 減輕精神緊張、幻覺、多疑等症狀
2. **抗抑鬱藥物** — 減輕衝動、胡思亂想、情緒低落等症狀

聖經中的教導

性格的養成，還有一個重要因素，就是「人」自己的選擇。我們應該明白人在各種影響下，仍然可以努力面對，有自己的選擇。

聖經說:「豈不曉得你們獻上自己作奴僕，順從誰，就作誰的奴僕嗎？或作罪的奴僕，以至於死；或作順命的奴僕，以致成義。」（羅六16）

神應許:「我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裏面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。」（結三十六26）

盼望大家繼續在生命中追求成長及進步—「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。」（加五22-23）

照顧者的支援

梁夢熊先生

在我們的文化中，有不少的俚語已深深地隱藏在大家的意念中，影響著我們的態度與行為，例如：「家醜不出外傳」、「醜事傳千里」、「好丟架」、「真失禮」……等等，這些俚語潛移默化地令到我們十分著重面子，把一些不是羞恥的事，當成為丟臉和不光彩的事，這是十分不值得和令人難過的！比方身體出現一些毛病，我們卻把它當作犯罪似的，給自己很多不必要的折騰和壓力，這又何苦呢！精神病，由於有很多無知、誤解、扭曲和偏見，很容易把它等同於「黐線」、「暴力傾向」、「不可理喻」，這些「污名化」和「標籤化」，不但令到很多病患者承受很大壓力，而其家人同樣承受相同的逼迫和壓力，因而延誤醫治，影響復元的機會。

許多時候，當家中有親人不幸患上精神病，家人便是第一個的支援者，如果家人因無知和偏見而不知所措，不知道如何正確地去關懷和照顧病患者，往往令到病患者和照顧者受到很大的傷害。因此，正確認識精神病是很重要的，若果連家屬都不能接受其家人患病的事實，試問如何得到有效的治療和關懷呢？另一方面，病患者需要家中的照顧者支持，而這些照顧者又有誰去支援他/她呢？時有所聞，有些照顧者因體力不支，連自己都變成另一位精神病患者。

我們有不少錯誤的觀念，以為精神病患者，是他/她個人的事，只要他/她接受治療，便藥到病除，這種態度和取向，並不正確，因為精神病的成因是由多因素造成的，除了內在的因素，例如：遺傳傾向、腦部生化傳遞物質失調，還有外在的因素，例如：個人的性格和成長、家庭環境和文化、父母教養方法、兄弟姊妹的態度等等都是誘發精神病徵出現的因素，所以這不是一個個人的問題，而是一個家庭系統的問題，是因著心理、家庭及社會的困擾或壓迫而造成障礙或病徵。

所以若要讓病患者有一個好的復元進度和果效，請不要認為這只是病患者個人的問題，與其他家人無關；同時亦不要把責任推到家中的某一位照顧者身上（特別是婦女們），因長期性的照顧，會弄成身心疲憊，正所謂獨力難撐，是很需要一家人彼此兼顧和分擔負起關顧的責任。此外，照顧者應不要一個人「攬晒上身」，作出一些「犧牲式」的照顧，這是非常不智的做法，需每一個人都有其限制，如果照

顧者沒有一個好的健康和體魄，請問又如何有心力去照顧病患者呢？全家人需要學習，透過家庭會議，聆聽病患者和照顧者的心聲、需要、困擾和感受，一起共同協助病患者和照顧者，那麼就正如廣告所說，藥箱都變成首飾箱啦！

上述的道理，聽來都是老生常談，但如要實行出來，真的並不容易，因為家庭上一些根深蒂固的互動和溝通，各人性格上的定形，觀念上的執著，都不是可以一言兩語就能調解得到的，他們是需要一些專業人士的協助和介入，作出全面評估，探究問題的核心，然後而訂定一些家庭照顧計劃，釐定各人的責任、角色和功能。如有需要，可以進行家庭治療，以協助病患者和家人的溝通，促進各人的身心靈健康。

再者，很多時照顧者過份專注照顧者的角色和責任，往往忽略或忘記自己的需要，若然病患者屬於長期性，照顧者就需要考慮到「細水長流」的策略和做法了。一個人不是機器，我們都會有疲累的情緒，正如傳道書所說，天下萬務都有定時，懷抱有時、不懷抱有時。我們作工有時，休息有時，生活上是需要調劑，有自己的時間和空間，有自己的朋友和娛樂，才有心力繼續關心和協助病患者的復元。照顧者有時因專注照顧病患者，不知不覺疏離了很多親戚朋友，久而久之，變得很孤單，所以同路人的朋輩支援是很要的，參與家屬互助小組，一則可以舒發自己的感受；二則可以支援並關心有需要的照顧者；三則結集力量，為精神健康的服務發聲，改善不合理及不公義的政策，同時亦可以家屬用家的身份，推動精神健康教育，對於反歧視和社會融合是有舉足輕重的作用。

基督是教會的頭，教會是基督的身體，因此教會對精神病康復者及其家屬的支援，是無可推諉的。精神健康及精神病是一個全民性的問題，教會會眾是沒有免疫的。既然如此，教會如何協助及支援照顧者呢？教會強項是家訪、祈禱、探病、團契/小組、安慰及關顧等，對於照顧者的支援，心靈上的破碎和治療是十分有用的。假如教會多舉辦精神及心靈健康教育，不單對於弟兄姊妹有所裨益，對於接納康復者和支援家屬亦有很大幫助的，特別是推動精神病的反歧視和社會的融合上，在香港社會起了發光作鹽的帶頭作用！

傷殘神學

陳關韻韶 中國神學研究院實踐科助理教授

非洲處境神學家Bernhardt Quarshie認為每個文化場景當中的屬靈經驗與神學反省，就好像一粒鑽石的其中一個切割面，若我們細心聆聽，會對基督信仰的豐富有更深入的認識。我相信殘疾人士的屬靈經驗與神學反省同樣寶貴，Nancy Lane的神學反省就是其中一個很好的例子。

美國宗教及心理學博士Nancy Lane牧師從少患有腦麻痺症，除了自身經歷之外，Lane多年來為殘障婦女提供心理治療，從她的經驗中整合一套命名為Victim Theology [1]的論述，指出教會的宣講及行動背後有缺陷的神學，導致殘疾處境中之信徒經歷種種屬靈虐待，這種Victim Theology不但沒有讓困境中的信徒得到牧養及醫治，反而將殘障的責任歸咎殘障者自己，讓他們相信他們沒有得到醫治是因為自己信心不夠、又或者一定是因為犯罪被懲罰，遇上未能理解的身體或精神狀況，往往斷言患者是被鬼附，種種似是而非的論述，令他們經驗的困苦更加難熬。

第三屆洛桑會議發出的「開普敦承諾」當中，提及基督給殘疾人的平安 [2]，承認如Victim Theology所描述的錯誤教導「從牧養的角度來看是冷漠的，從屬靈的角度來看是無能的；它在殘疾人面對的重重障礙之餘，又加上了罪疚感和失望的重擔」。

另一方面，「開普敦承諾」提醒信徒不可「憑著外貌認人」 [3]，教會不僅應該致力服侍殘疾人士，也應接受殘疾人士所能給予的服侍。事實上，殘疾處境中的信徒，由於自身所經歷的困苦，往往更能成為其他人的幫助。歷史上有一個很有啟發性的例子：西班牙Granada區第一所精神病院是由一位精神病人的服侍所發起的 [4]。

1538年，43歲的John Cuidad因為急性精神病入住Granada's Royal Hospital的精神病病房，出院之後他既無家可歸、亦十分迷惘，朋友讓他在前園住宿，這種經歷讓John深深體會到無家者及被邊緣群體的需要，他開始邀請其他精神病患者和他分享這個前園的空間，讓他們可以避過嚴寒。他獨自照顧當中有病患的人，往往去附近的藥房乞求給予藥物。他無私的服侍漸漸引起注意，幾年之後這個小

小的前園的服事發展成為一所醫院，是該區第一所精神病醫院。John被Bishop of Toy稱為John of God，後來更被封聖。

教會要成為醫治的群體，必須就以上的反省檢視自己的論述及行動，當我們不假思索地用一個醫療診斷去審視一個人的時候，我們就等於漠視了眼前這位弟兄、姊妹是按神的形像所造的，我們同有一位天父，在祂面前我們都需要被醫治。當我們能夠放下按著外貌批判的心，耐心聆聽每一個人獨特的屬靈經驗，相信我們會更加明白福音的真實及豐盛。法國方舟之家的創辦人Jean Vanier 這樣提議：「如果我們每個人都肯向幾個與自己不同的人，開放自己的心，與他們做朋友，接受他們對自己的賜予，我們的社會將不再一樣。」

1 Nancy Lane, "Victim Theology," *Resource Packet for Disability, Spirituality and Healing*, 1999: available from http://thechp.syr.edu/resource-packet-on-disability-spirituality-and-healing/ (cited 19 Sept 2018)
2 第三屆洛桑會議：〈基督給殘疾人士的平安〉，《開普敦承諾》，第二部分第二項第4點，2010。https://www.lausanne.org/zh-hans/content-library-zh/ctc-zh/ctcommitment-zh#p2-2 (9/19/2018下載)
3 哥林多後書五章16節
4 Harold G Koenig, Faith and Mental Health: *Religious Resources for Healing* (Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2005), 3-5.

邁向「和睦」之城

鄧達強牧師

按啟示錄21：9-10，新耶路撒冷城就是羔羊的新婦，也就是新約耶穌基督的教會 。這裡帶來一個提示，**新約教會未來的景像，將以城市的型態展現**，人類從花園式的伊甸園開始，其歸宿是一座榮耀的聖城。

希伯來書11：8-16，補充了創世記亞伯罕之約沒有提及的內容，其中一個要點：**上主不單給與亞伯拉罕有應許"地"，還有應許"城"**。

他［亞伯拉罕］因著信，就在所應許之地作客，好像在異地居住帳棚，與那同蒙一個應許的以撒、雅各一樣。因為他等候那座有根基的城，就是神所經營所建造的。（來11：9-10）

希伯來書11章提及亞伯拉罕所等候的城，有三個描述：

(一) 有根有基 (二) 神所營建 (三) 神所預備

啟示錄21：14 提及新耶路撒冷城的根基：**"城牆有十二根基，根基上有羔羊十二使徒的名字。"** 從經文可見，十二使徒的名字是城市的根基，但此話何解？

城市的根基：彼此相愛，和睦共處

"名字" 是被人認識的重要媒介，十二使徒的名字，也是耶穌基督門徒的標記，耶穌基督門徒的名字如何能被人認知，在約翰福音13：34-35耶穌早有指示：

我［耶穌］賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。

門徒踐行耶穌基督的愛，並彼此相愛，和睦共處，眾人就認出他們是跟從耶穌的門徒。這個 "眾人就認出....." 是因為耶穌基督的愛，不單活現在門徒之間，也臨在眾人當中。

門徒踐行耶穌基督的愛，並彼此相愛，和睦共處，絕不是閉門自家的事，而是向外延展的見證。眾人能明白，甚至能接受耶穌基督的愛，要從門徒之間的相愛關係解讀出來。主的門徒彼此相愛，和睦共處，既是他們的標記，也是城市的根基。也可以說，新耶路撒冷城正是 "和睦之城"

基督的教會自始以來，立足在耶穌的大愛裡，以彼此相愛來活現人間，成為世人的祝福，也是教會宣揚耶穌基督的重要見證。初期教會實踐凡物公用，不止是教會內部彼此相愛的印記，也延展至社區的貧窮人，彰顯基督的大愛(徒4：32-35)。

城市的根基：神所營建，神所預備

城市，就是多人加上多元(極多不同)的大社群，更加上人性的自私自利，衝突磨察必然存在，要彼此相愛，和睦共處，談何容易！幸好，城市的根基不在於人，乃在於上主的工作和祂的大愛。

保羅提醒我們：神人和睦與人際和睦，是主耶穌已經立了根基（林後5:18-19)，而在實踐上，他又提示我們，以基督耶穌的心為心(腓2:5)。仔細思想，耶穌為我們放棄祂的特權與利益；祂甘願作僕人、犧牲到底，為要引領我們與祂建立充滿喜樂的關係(希伯來書12：2)。不論我們罪有多深，基督仍愛我們，並為我們死(羅馬書5：8)。所以，當我們跟人發生了衝突，或者碰到難以相處的人時，請記得祈求恩主的幫助，能將祂的愛發揮出來。就在這刻，可能會驚訝地發現：上帝是如何改變了我們與人相處的心態。

因著上主已經立下和睦共處的根基，新約聖經裡面有以下關於和睦共處的指示：

- 願意道歉—馬太福音5:23，24
- 被人冒犯，也不要以惡報惡—羅馬書 12: 17-21
- 恩慈相待，彼此饒恕—以弗所書4:32
- 說話和做事前先要想清楚—雅各書1:19

坐言起行

讓我們彼此鼓勵，常常說這三句說話，肯定可以締造和睦！！

(一) 別人善意善行，多加欣賞鼓勵，帶著笑容說：

多謝你 (Thank you)

(二) 自己萬一有錯，勇於承認有過，帶著誠懇說：

對唔住 (Sorry)

(三) 別人有錯道歉，樂意和好接納，帶著溫柔說：

唔緊要 (Never mind)

和睦共處，展現和睦之城的根基，在於這句金律：

無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。(馬太福音7:12)

逆(疫)境得力之源

廖廣申醫生

近月新型肺炎狀況持續緊張，更可能出現全球爆發的情況，前景不明朗亦不太樂觀。早陣子防疫工具至日常用品均現搶潮，社會各個階層由工作、讀書、以致一般社交甚至教會生活亦大受影響。此間除個人衛生，心理衛生亦成一大關注。

《影響社會層面猶如2003年沙士的衝擊》

過去每逢經濟下滑及牽連，不少人情緒易受困擾。今次疫情緊接長達8個月的社會事件出現，大家可以預見經濟及民生大受影響。相信未來日子會持續有商舖、餐廳酒樓會因經營困難而出現結業潮，甚至連帶影響樓市股市，開工不足、收入下降、裁員及失業率上升等。按照統計數字，2003年就是本港歷年自殺率最高企的時期，相信正正是金融風暴後再遇上沙士疫症的雙重衝擊有關。

《注意心理健康及保持應有的態度》

目前因情緒困擾求診數字雖然未有明顯改變或大幅增加，但並未代表市民心理健康沒有受到疫情影響。近日有癥狀較輕者為避免到診所而減少求診，亦有不少有情緒病患者近期有病癥惡化的趨勢，值得大家關注自己及身邊的家人朋友。

在過去8個月的社會事件，已有不少人的社交生活、家庭關係大受影響，本來要好的朋友關係也可能改變，遇上疫情爆發，影響或更深遠。

近日港人主要壓力來源，在於個人衛生處理及張羅物資等。我們應該避免過量接收資訊，尤其來自社交平台一些未能證實卻帶來恐慌或負面情緒的信息。可以建議大家每天看一至兩次新聞已經非常足夠，遇到疑問盡量尋求家庭醫生或身邊醫護朋友的意見，避免讓氾濫的資訊削弱理性判斷。

《保持足夠運動量、社交網絡及支援系統》

最好保持適量並安全的社交生活。現在比起沙士當年，科技進步了，有不同視象通訊設備，但還是不能完全取代人與人之間直接的交流接觸。建議大家可保持適量運動，尤其於空曠、人流少的地方，進行行山、緩跑等沒太多身體接觸的

活動，一來對免疫力有益，二來可保持與他人接觸。

朋友間如果為數不多並都戴上口罩地聚會聊天，也是可考慮的社交選擇。只要各人自律，不帶病徵又做好個人防疫措施及全程戴上口罩，也是相對安全的。

《凡事包容、凡事忍耐》

為避免家庭衝突，大家應該盡力與家人心平氣和地溝通關於購買物資、如何清潔家居等。假如無法改變對方，也應該包容角度去處理。例如盡力令家人明白物資如廁紙及米糧足夠一個月用量已經可以，不要過份打亂生活節奏去張羅。而若家人真的不接受，按照信仰的原則亦盡量避免吵架。

《關心自己，關心他人》

假若過去一段日子已經有超過一半日子出現失眠，胃口體重下降，或無緣無故哭或發脾氣等狀況，要及早向輔導員、教牧同工甚至專業人士（如家庭醫生或精神科醫生）求助。亦不建議自行購買安眠藥服用或飲酒試圖幫助情緒及睡眠。

最後謹記在逆（疫）境亦當常常靠主得着平安喜樂，這樣亦有助提升免疫力啊！

喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。(箴言17:22)

逆境中的信仰反思

陸亮博士

2019年6月標注着自己人生的一個新的里程碑，正式退下全職工作，計劃進入享受晚年的休閒生活。但隨着社會事件的發生，再加上2020年初疫症的出現，計劃大部份被擱置了。這段時間，心境很多時受着環境影響，忐忑不安。雖然不致晚上失眠，但始終心中有一些鬱結、有所憂慮，好像有些事情放不下來。感謝神，聖經中的教導和應許給予自己不少的提醒、安慰，在憂慮中能有平靜的心面對。

在一次教會網上的崇拜中，牧者的講道，主題：「並肩同行」，帶來深切的反思。藉此機會與大家分享。經文出自彼得前書四章7至11節。

「7萬物的結局近了，所以你們要謹慎自守、儆醒禱告。8最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。9你們要互相款待、不發怨言，10各人要照所得的恩賜彼此服事、作　神百般恩賜的好管家。11若有講道的、要按著　神的聖言講，若有服事人的、要按著　神所賜的力量服事，叫　神在凡事上因耶穌 基督 得榮耀，原來榮耀權能都是他的、直到永永遠遠。」

反思

萬物的結局近了。這一年來，觀察世界各地及香港的情況，正如聖經所描述，出現世代終結的預兆。在馬太福音，記載着耶穌所說，那時民要攻打民，國要攻打國，多處必有饑荒、地震，這都是災難的起頭。信徒會有患難，被人憎恨，甚至被殺害。有許多人跌倒，也會彼此陷害，憎恨。而不法的事情增多，許多人的愛心會漸漸冷淡（馬太福音二十四章3至14節）。而使徒保羅也說：末世必有艱難的日子，那時人會專愛自己、貪愛錢財、自誇、狂傲、毀謗、不能節制、性情兇暴、不愛良善、賣主賣友、任意妄為、自高自大、愛好宴樂、不愛上帝（提摩太後書三章2至5節）。而使徒彼得則教導以下三方面的應對：

1）謹慎警醒

我們需要判斷是非，保持清醒地禱告，覺知我們各人容易有偏見，情緒會有波動，多安靜禱告，讓聖靈帶領我們每天的行動、生活。

2）切實相愛

我們需要深入、落實地相愛，彼此委身。各人性格及成長經歷不同，可能在相處上或事奉合作上產生磨擦，甚至言語上傷害他人，但我們要學習彼此饒恕，因為愛能遮蓋許多的罪。更需要學習互相款待，不發怨言。而社會事件可能導致我們小組內有不同的看法、取向，但我們要彼此聆聽，接納及包容。

3）作好管家

我們需要持守上帝賜給我們各人的恩賜，彼此服事，互相繼續扶持，一起成長。讓別人在我們身上見到上帝的恩典，使基督得榮耀。

最後，讓我們在這個末世、充滿憂慮、恐懼、不安的年代，繼續彼此扶持，並仰望上帝的恩典，迎接新的挑戰。

精神病康復者之靈性關顧

陳一華牧師

一晃眼，愛協成立至今快將卅年，多年來透過導師同行及互助小組，默默耕耘，細水流長地支援精神康復者重投正常生活，融入教會與社會，其中一項特點，即強調靈命關顧及牧養，相信這對康復者全人康復衍生重大的影響及莫大的意義。

因此，為了更精準針對他們心靈上的需要，可從以下三個向度來揣摩：

1. **對人生的體會：**每個人走的路都不同，有些過往發生的事情，可能對他們來說是不能磨滅的經驗。例如當遇上危險時卻無人協助的絕望經　，又或因學業成績一落千丈而產生徹夜難眠的憂慮或擔心等，這些人生經驗可能成為引致病發的潛在因素。同行者若能明白他們的背景或過去所走過的路，則可因應需要，透過心靈關懷與輔助，幫助他們克服多年來纏繞心底的陰影。

2. **對生命的體驗：**不少患者和復元者對生命充滿負面的體驗，一則覺得患病為人生帶來沉重包袱；二則是生命充滿傷痕；三則認為自己生命毫無價值，一無是處且連累別人，因而認為自己生命的體驗是悲觀和可有可無的，持這種觀念的人為數實在不少。同行者若能掌握患者和復元者對生命體驗的看法，在關顧過程中就能做好心理準備，給予適切的引導！

3. **對信仰的掙扎：**在心靈範疇中，同行者必須跟進患者過去的宗教生活。因不論是任何宗教，其宗教生活必然影響患者心靈的體驗，也會影響他發病時所運用的詞句和說話內容。因此，筆者建議多了解患者和復元者的宗教背景。有一位在醫院住了頗長時間的患者，每當提及教會生活時，都會表示十分不滿。原來因為他覺得團友很少跟他交往，好像怕了他，逃避他似的，所以他一怒之下再不肯上教會了。

當然，還有其他不同患者與復元者的宗教生活體驗，有正面的，也有負面的。對筆者而言，均是作關顧與牧養時不可忽略的。

得救見證

微風

記得決定在2000年受浸加入中國基督教播道會山福堂，內心很喜樂。我丈夫也來觀禮，弟兄姊妹又連連祝福，又送禮物。自從受浸加入教會後，在基督教愛協團契事奉約10年（自己也是康復者）。實在感恩。因著文字上的寫作和領詩歌的事奉，令我面對康復的路上有很大幫助。但已一段時間沒再參予。後來在屯門醫院院牧事工上作事務義工，更獲得事務義工獎。令我感到神的祝福。

至於丈夫和我的婚姻關係已17年了，由最初大家常意見不一致，直到一起穩定返崇拜，感謝神！實在不容易，但卻仍然感恩。我也會問他，對他來說，我最大優點及好處是甚麼？他說是我令他返教會和親近神。我便說感謝神。至於近來，我也藉聖經（羅10:9）領我爸爸信主。實在感謝神。而我丈夫在銀行工作20年多，我倆一生也感恩跟隨主耶和華。

初三培靈會暨團拜旅遊後感

Philip

今年新春年初三愛協舉行新春培靈會兼團拜旅遊，在上午九時五十分開始，由曉樺領詩，她十分投入，大家同心和應。有浸信會神學院院長曹偉彤博士的分享，內容十分精彩，使我也學懂不少道理。之後有旅遊巴士載我們到尖東煌府酒樓午膳，餸菜尚可，不過肉類稍為少，對於我這類喜歡吃肉類的人覺得不太理想。

說到旅遊的景點，個人覺得落馬洲附近可透過望遠鏡鳥瞰附近的景色，也頗不俗。接著到錦田紅磚屋參觀，也可品嚐不少美味的食物，使大家可大快朵頤，也是不錯。最後一個景點是去黃金海岸遊覽，當地有一間麥當勞餐廳，有不少組員吃綠茶雪糕，味道很好，我也吃了一個，十分滿足。之後便回程，在旅遊巴士，由智勇帶領我們唱《歡欣》及《同路人》兩首歌，大家唱得十分開心，也投入不少感情去唱，所以我十分感受到詩歌對我們靈性的幫助。另外，遊戲也十分精彩，特別國齊及啟茵表現出色，最後抽獎珮琪也做得十分好。

總括而言，整個活動，無論天氣，組員及家屬之間在分組安排下也很好及相處融洽。惟一美中不足的是有幾個組員因個人理由提早離去。個人覺得不太好，因在報名時已講明要整個行程完畢才可離去，但是他們卻以私人理由各自離去，恐怕有組員「有樣學樣」不太好。

探訪的服侍

雪蕊

筆者當上義務工作已踏入二十六年了，我已忘卻那一天開始去探訪。以往我會到醫院探訪有需要的朋友或弟兄姊妹，但近年我邀約朋友於節日假期前探訪獨居長者。每一次在探訪前後，我都會祈禱，希望可以獻上關心及祝福給他們。這亦是一份無價的禮物，為神作工的服侍。感謝神！給我有健康作服侍。

基督在被釘十字架的數天前，對門徒說了一個比喻，強調探訪別人是十分重要的，祂說：「王要給那右邊的說：『……我赤身可露體，你們給我穿，我在監裡，你們來看我。』義人就回答說：『主啊，我們……甚麼時候見祢病了，或是在監裡，來看祢呢？』王要回答說：『……這些事你們既做在我弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。』(馬太福音25章34、36至40節)」

當我們前往探訪活動時，今次很特別，因為有一位婆婆感動到落下眼淚，令我們更加感到每一個人都需要愛及關懷，尤其是長者。

有？沒有？

雪蕊

如果你擁有美貌與智慧，卻沒有神同在會怎樣？
如果你沒有神的愛，生命就像缺少水和空氣了。
假若你擁有學識與財富，卻沒有神的祝福、家人的支持、朋友的鼓勵，可否感到孤寂和悲傷呢？
假若你未經歷過病患的煎熬，怎可發現主醫治？
我們若未曾嘗試失去，又怎會珍惜身邊人和事？
耶穌若未曾應許施行救恩，我們又豈可得永生？

其實，有時「有得必有失，有失必有得。」
其實，「擁有未必恒久，開心未必喜樂。」
或者，「逆境可變順境，逆境可找出路。」
或者，「順境可以滿足，順境可見希望。」
其實，「生命充滿盼望，人生充滿機會。」
只要，「將心比己關心人，朋友自然多加增。」
只要，「學習基督饒恕人，心情開朗樂滿分。」

感謝神！讓我一生能成為別人的祝福，阿們！
感謝神！每天心靈都像飽髓肥牛一般，阿們！
感謝神！讓我有靈感去創作和寫作文章，阿們！
感謝神！賜我每天有生命氣息為主作工，阿們！
感謝神！賜一個安樂窩給我去好好居住，阿們！
感謝神！給我有能力去關心愛護好爸爸，阿們！
感謝神！賜給我有許多知己良朋和天使，阿們！

當然聖經裡說給予是出於上帝，收取也是歸祂。虛空也是虛空，所以我們不要愛世界多於愛上帝，多親近主、多祈禱、多讀經、多靈修。彼此共勉！

真人圖書館培訓課程後感

Philip

在五月至六月參加以上的培訓課程，主要的目的有：1. 推動康復者重組自身經歷及加強溝通能力，積極參與促進精神健康的活動，提升自我價值；2. 反映康復者的需要及處境，減少標籤和歧視；3. 推廣公眾精神健康的教育，建立社會共融。透過五堂的課程，使我學懂如何有效分享生命故事。至於內容真是十分精彩，現撮要如下：

1. **令人留下深刻印象的技巧：**(i) 真誠 (ii) 互動 (iii) 留心觀眾反應，並作出適當回應 (iv) 懂得用停頓位置使觀眾思考你所說的內容 (v) 首尾呼應，強化你所表達的訊息 (vi) 投入情感，自然流露，收放自如 (vii) 尊重觀眾反應 (viii) 說話速度快慢適中 (ix) 咬字清晰 (x) 有幽默感

2. **塑造自己的故事和生命訊息：**(i) 真實感 (ii) 動人 (iii) 結構清晰 (iv) 有啟發性 (v) 簡潔訊息 (vi) 令人反思 (vii) 富感染力 (viii) 用幽默轉化負面

3. 利**用身體語言加強演說技巧：**(i) 身體語言(55%) (ii) 聲調(38%) (iii) 內容(7%) (iv) 有眼神接觸(指與觀眾) (v) 姿勢要自然 (vi) 表情要有自信 (vii) 聲調要適中 (viii) 忌小動作

4. **懂得利用技巧締造演說高潮：**(i) 高潮可打動人心 (ii) 高潮可令觀眾深刻 (iii) 高潮可令觀眾反思 (iv) 高潮可加強演說效果 (v) 要有技巧，塑造高潮 (vi) 情感要收放自如 (vii) 重要令人回味 (viii) 忌拉拉扯扯

5. **如何利用演說與觀眾建立關係：**(i) 用「心」建立關係 (ii) 用技巧加強演說的效果 (iii) 事前做足準備功夫 (iv) 臨場保持鎮定 (v) 懂得「執生」 (vi) 事後要檢討 (vii) 以平常心對待一切 (viii) 愛你的觀眾

透過以上五堂，使我瞭解如何可以生動及有效地說出自己的生命故事，同時可以透過同路人的分享，去使到社會大眾對精神病康復者有正面的認識，也可增加大眾對他們的瞭解，不致產生歧視。

誰去牧養我的羊？

鄭明儀

今年很高興能在暑假期間在基督教愛協團契（“愛協”）作為期六星期的城市宣教實習。選擇這機構是因為過往有很多時候都會接觸到精神病康復者。他們很多時因病的影響，不但受到身體、情緒的困擾，心靈上又怕在社群中得不到理解和接納，生命是顯得無助。然而，主耶穌卻是他們的盼望和給建立的根源。但很可惜是教會因為資源有限，這群體卻往往是被忽略的「族群」，而他們在投入教會生活時更有一定的困難性，當然更不用談有甚麼事奉主的機會。知道愛協是服侍和關懷精神病康復者，所以我會希望透過實習去認識他們的工作更多，以致如教會有這方面需要支援，自己也能作當中的橋樑，加強教會與機構的合作去幫助這群體，避免他們給「遺棄」而「隨流失去」。

很多時候，我們因為缺乏認識、受到傳媒的喧染，都會對康復者帶有負面、甚至排斥的思想。這次實習的最深體會是透過認識、親身的接觸，便會發現康復者其實也如普通人一樣。其實要服侍這群體，我們是需要認識，認識不同的精神病、了解各自的病癥、明白藥物的副作用，我們便能理解和接納他們有時作出一些在普通人眼中被認為是「奇怪」的思想行為。人有糖尿病、血壓高便需要驗血糖、量度血壓來調節藥物的份量以控制病情。大部份的情緒病、精神病也是只要能對症下藥，舒緩控制到他們的情緒，康復者也是如普通人無異。但很可惜的是情緒病沒法完全依賴醫學的數據去判藥。如果病患者因病缺乏了病識感，身邊有關懷他們的家人、同事、朋友、弟兄姊妹便可以為他們帶來很大的幫助。

以前在教會認識到的康復者也多是受助者，是教會沉默的一群。但在實習時，我體會到愛協是一個平台去鼓勵他們實習教會生活的模式、投入小組的生活、參與機構的各項事奉。這不但是為了讓他們有發揮恩賜的機會，更重要是他們獨特寶貴的經歷，能讓他們可以以第一身的經驗去彼此服侍，甚至表達意見，為康復者（用家）而發聲。愛協要求組員對小組要有共同的承擔，團契內不同的崗位都有不同的組員負責，而組員也都忠於所托負的崗位。整個實習的過程是要我學習到康復者未必是需要我們為他們作甚麼。相反，去認識、願意去接觸、去體驗，讓康復者感受到得尊重、被接納、得支持和關顧，相信可能比任何的幫助來得適切。

正如八月份的通訊所提到，愛協是康復者的青草地，他們能自由地表達他們的身份，分享他們病患的苦楚。在愛協他們有同路人、得接納。但是，在實習期間，我會領受到愛協不是教會，康復者仍是需要教會的生活。但是愛協組員卻不多有穩定的教會生活，有些組員在教會曾有不愉快的經歷；有些有返教會的也不會願意表明自己是康復者、害怕被標籤。然而，事實上他們仍需要被牧養、福音仍是要傳到未信的康復者。愛協只有四位前線同工、少量義工，又如何回應這龐大的禾場呢？所以這群羊仍是需要教會，唯有認識、接觸才是轉捩點。牧者、會友的轉化、更新、接納才能夠幫助康復者除去自我標籤、與其他會友在教會一同得着屬靈的餵養。

葉晞諒

實習感言 教會，妳看見嗎？

精神病康復者在教會群體中可算是少數，也可說是「被邊緣」的一群。不單是在社會上受不同的標籤，就算在信仰群體中，他們也不能輕易融入這群體。是教會的出了問題？還是康復者的問題？

社會上對精神病康復者有不同的誤解，認為他們神志不清、很難相處、暴力傾向等。這樣的誤解卻影響了信徒接觸及願意以平常的心態接待康復者。於愛協一段時間，每天與康復者的相處中，認識他們其實是可愛、坦誠；同樣有神給他們的恩賜和使命，同樣有獨特的生命潛質，同樣成為別人的祝福。然而，若非有這密集、親身的相處，總不能把自己一直根深蒂固的有色眼鏡狠狠地打破。因此，如果教會只懂「說」他們有多關心康復者事工，卻只是拒絕一個真實的相交，恐怕只會永遠留在一個遠處觀望的態度，而不真實地看見康復者生命的需要和故事。

教會是否為「正常人」而設的場所？所謂「正常」，可能是很多信徒認為，「我沒有情緒問題，我沒有智力問題…」。實際上，耶穌走近患大麻瘋的人、走近沒有人敢接觸的人、走近罪人和稅吏，他們正是被邊緣的群體。基督道成肉身，成了一個走進人群的榜樣。若教會認為只歡迎「正常人」而把人分開，則只會顯出教會的醜陋，把人分高低貴賤，與社會一樣標籤他們所看「異常」的人。

實際上，教會可能不會說出口，但在一直慣常的牧養方式中，或在會眾相處的氛圍下，康復者根本難以融入其中。那麼，康復者是否有自己的責任？他們也有可能不敢把自己有病的事向人分享，這種害怕是一種自我標籤。而沒有理解下，病徵出現就令弟兄姊妹疑惑，或漸漸地把奇異眼光加在他們身上。教會有沒有適當的教導，讓弟兄姊妹有正確的觀念；更重要，有沒有提供一個信任和接納的環境，讓康復者感受自己被接納為基督身體的一部份？

精神病已經是城市人不能忽視的議題，患者數目的龐大，讓我們可想像教會群體中一定不缺少他們的存在。與康復者的相處，需要有願意承擔的人，例如明白他們的病徵，以甚麼方法來相處是對他們的情緒、生命成長有幫助。有時候，很多人誤以為他們是情緒化、常發脾氣，因此很難相處。但是，若我們認識夠深、信任夠深，我們便可以用合適的方法相處。基督的身體就是擁有著不同的肢體，有人覺得康復者難相處，其實他看不見，原來自己也有很難相處的地方，自己原來同樣是經常得罪人。雖是「不同」，但是在基督的身體中，我們同是罪人，我們同是屬祂的。

我們能否看見這一群在被邊緣的人，能否看見自己和社會中這許多錯誤的標籤，能否看見教會是接納所有不同人的群體，能否看見我們同是屬基督的罪人？耶穌就是如此來到人群中間，使人在祂愛和信任中，再次連結一起。

父女情

雪蕊

自幼開始我與父親關係十分好，感情建立在關懷、信任、包容、接納、溝通裡，他無私的付出，奉獻很多愛給予家人。

爸爸為了撫養妻兒，一日工作超過12小時，真是十分辛苦；空餘時間會陪伴家人，還記得他時常灌輸一些人生哲學及做人道理給我，使我獲益良多。例如：(一)默默耕耘，幫了別人不要求回報。(二)做事要貫徹始終。(三)樂意承擔，不要計較。(四)遵守承諾。(五)守時。(六)將心比己。(七)多做善事。(八)要饒恕別人的過錯。(九)節儉、儲蓄。(十)有禮貌。還有……。

爸爸喜愛烹調美味可口的佳餚及老火湯給我們家人品嚐，所以真是感謝主賜予偉大的父母親給我。在我患病時，他陪伴我一起去覆診，我以往入院時，他每天在百忙中抽空來探望我，風雨不改。父親對女兒不離不棄的愛，真是難能可貴。他是我最佳的傾訴對象，理想的聆聽者，而且健談得像百科全書。兩父女話題總是滔滔不絕說不盡。他是我的知己良朋。

我時常擔心父親的健康，因他患上哮喘病已有二十多年，猶記得在1997年他入了深切治療部，感謝主的醫治，讓他活到現在。他的願望很簡單 — 希望我能活得健康快樂，可以照顧自己，免去他的擔心。其實，活出精彩的人生是神所賜給我的恩典，正如經上記著，耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」(約10:10)。爸爸年紀老邁了，近幾年時常出入醫院，我希望他可以有健康及早日信主得救。作為女兒，我盡力做好本份，每天為他祈禱，陪伴爸左右。

感恩！因為父親是一位精神飽滿、開朗豁達、平易近人、樂於助人、很精靈的長者。打理家居十分整潔、簡約、井井有條、頭頭是道。從父親身上可找到天父上帝的愛。五月第二個星期日是母親節，而父親節是六月第三個禮拜日。願天下父母親健康快樂，兒女一生照顧報答雙親！

舉手決志 ，神不輕看

Yuet Ming

19歲那年舉手決志後，離開教會，到25歲，因工廠紛紛北上，我便走廠，我很彷徨，要賺錢給父母，晚上睡不到，看中醫，他打脈話我弱到似六十歲,開了大補藥給我飲，後來更失眠，持續飲了三個月，難於集中工作，開始聽到聲音。於是去看西醫取安眠藥，其實回想25歲那麼年青，怎可能病似老人，但當時已迷糊了，因精神出現問題，有一個晚上，撒但叫我從27樓跳下去，嚇得我不敢去做。然而有一晚我卻去自殺，割脈，飲滴露，又用廚房刀插自己腹部。當晚我細妹去洗手間見到我一床血，立即致電999，車我去伊利沙伯醫院。醫生說我差點兒切斷條根。住了一星期，仍然不妥，便轉送入青山醫院，那裡似地獄，百名病人迫埋一間收症房。我睡夢中便呼求邊個系真神，救我!奇怪，隔了幾日，有一兒時舊鄰居來探我，她是傳道人，她為我祈禱，我們一同流眼淚。如此我在醫院住了個多月，定時食飯，食藥，接受電療，漸漸睡得到，精神穩定了，便出院。一回家，我細妹說有人找我，我便覆電，原來她是我6年前舉手決志的教會，當年我留下資料，那位傳道人剛抽到我的咭，便打電話給我，知道我從醫院出來，便來探我，個個星期上門解釋聖經馬太福音給我認識，最後我便決定受洗。我返了一年多教會，很開心。第二年因參予壁佈每月製作事奉，到了第九個月，我累到失常，教會傳道人和師母便推我肩膊，推我入升降機，從12樓教會落街，旺角條街很多人，個個都望住我，她們一直推我落地鐵，我見到我媽和家姐，她倆便推我比家人，叫我去看醫生喇！原來師母打電話給我家人在旺角地鐵接我，她們怕我有暴力傾向。次日家人帶我覆診，結果要即時坐白車再入青山。32年前，人們對精神病很敏感，出院後，再也無返這間教會，因她們推我走。後來經朋友介紹，返過幾間教會，都無歸屬感。感謝神！7年前，愛協一組員請我去佈道會，我覺得那教會適合我，便正式轉會了。

參予愛協舉辦的壓力小組後感

Vivian Luk (明亮組)

在今年1月份我參加了「愛協」，張姑娘負責的「壓力小組」（拉筋班）真是收獲滿載！第一課講有關「何謂壓力？」壓力是別人對自己或對事的要求，是雙向屬於外在壓力，而內在壓力是自己給自己的，無形的壓力是看不見的，壓力是不可以逃避、改變、刪除，亦可以在情緒，行為及身體上展現。它是可以幫助我們成長，亦可以是負面的，更是生活的一部份。我們可以用不同的方法去管理。因為好人有時會被壓力拖垮一切，所以，不懂拒絕形成一種負擔壓力。我們若有過多空餘時間或悶悶不樂，亦是一種壓力。

適當的壓力可使我們有動力和進步還能增強鬥心，達致做事有效率。另一方面，壓力令我們擁抱喜樂的心和正能量。而太多的壓力會使自己不開心，感到辛苦，可引致生病，例如：痛症和失眠，而我們做事更會抱著放棄的態度和對自己失去信心，情緒出現心神恍惚、焦慮、還有不安等。

壓力處境會引致不同情緒的反應，從而影響思想及行為，例如：身體有消化不良，睡眠困難、沒有胃口、頭痛、感冒和疲倦。情緒出現憤怒、擔憂、焦慮、容易哭泣、易發脾氣，皺眉頭、磨牙、飲酒過多、濫用藥物、不想見人、咬手指、推遲做事！因此我們要學習減壓，例如：有正面思想，做事積極，多聽詩歌敬拜神、做拉筋放鬆自己，做自己喜歡的事情。例如：唱歌、跳舞、繪畫、寫文章、打羽毛球、攝影、散步、做運動、旅行、釣魚、行山、欣賞大自然的奇境、烹飪等等。

箴言17：22曰：「喜樂的心，乃是良藥，憂傷的靈，使骨枯乾。」盼望弟兄姊妹都身心靈健壯，主恩常祐！

我的見證

Philip

我在一九八三年年底患上精神分裂症入院，至八四年復活節出院，經過四年的療養，重投社會工作，至二零零八年七月因要照顧中風的二哥及患上大腸癌的母親，所以便退出工作的行列。在二零一零年二哥及母親相繼逝世，我繼續退休的生活，主要是在愛協團契做義工及在一個自助組織做執委。

自從患上精神分裂症這病，不經不覺已有卅三年多，初期的病癥比較嚴重，例如：幻覺、幻聽，及敏感於別人的說話，以為別人常在談論自己。經過卅三年多的努力及運用方法，定時服藥及覆診，現時以上的病癥已大致沒有，只是仍然會有流口水的現象出現，特別在說話的時候，因此令我感到尷尬，惟有手巾不離身，當口水流得過多便抹去。另外又有手震，這副作用到現在也無可避免繼續與我並存。但感恩主要的病癥已控制得相當好，所以也不會影響到日常的生活。

提及信仰對我的幫助，都不得不提當時探訪我的教會牧師和師母，他倆大約一個月探我一次，每趟都讀些安慰性的聖經經文，印象最深刻的是詩篇廿三篇—「耶和華是我的牧者」，當中提及在死蔭的幽谷神都會幫助，使我得到很大的鼓舞。當我情緒穩定後，我便重新回到教會，及再重投社會工作時，距今剛好三十年。當我回到教會後，弟兄姊妹和牧師都肯接納我，並沒有任何歧視的情況出現。我想，康復者除了怕病患外，更可怕的是大眾歧視及漠視的眼光。如果連一個愛的群體也未能接納康復者，那裡還可能做到？

另外，在一九九七年加入愛協團契明亮組，當中感受到小組的幫助，使我可以重過正常的生活，加上有同路人的支持及鼓勵，組員間的感情相當好。

小組的內容有分享週及專題週。專題週有查經、對精神病的認識及有關社交生活上的主題，使我獲益良多。另一個週會內容是分享週，組員可坦誠分享，大家互相支持及代禱使大家有一個平台去分享彼此的難處及互相守望、代禱，真是可發揮同路人互相支援的作用。此外，又有機會去教會分享復康見證，更體會到這病對我來說不致太困擾，因可同時見證神的作為。

舊我、今我、與愛協

蔡仲儀(Elsa)

我年幼家貧，童年在徙置區度過，父母雖然勤力工作，仍然捉襟見肘，家父有時甚至需要向行家賒借度日。

升中試放榜，我被派到一間第一等的中學，因為功課多，自己又給自己壓力，迫自己好像小學時考第一。有個熟稔的同學開玩笑説想死，我就信以為真，開始有自殺的想法。經一個基督徒同學開解後，我才由繃緊到放鬆。所以現在我有個使命，當有康復者向我傾訴想自殺，叫我不要告訴社工，我便開解她們，讓他們知道家人會好難過，死後更辛苦。就算周遭的人想迫死我們，我們也不用死，千萬別中計，我們更要活得精彩。

F.6畢業後，加入政府任二級文員。沒有讀書的壓力，人也開朗起來；怎料好景不常，我不甘總務科的工作沉悶，成功申請調往其他政府部門核數。但當時我性格內向，不能適應不停轉變的工作環境；加上日間上班，晚上進修，身心疲累。而且家母剛剛退休，賦閒在家，胡思亂想；又不接受她自己年華老去。由於性格猜疑及敏感，患上妄想症，矛頭針對我。

那時，我經常覺得驚慌、緊張、肚痛、肚瀉或便秘，到腸臟專科醫生處檢查，照腸後，找不到病源，醫生告訴我患腸敏感而已。後來一小學同學介紹私家醫生給我，斷症為神經衰弱，食藥後就穩定了。我不認為自己患精神病，幾次覆診後自覺痊癒了。

其後我在一教會任幹事，一位會友是著名精神科醫生，但我不曉得，他看出我有精神病病徵；一位女傳道陪伴我到該會友診所，我完全否認自己患精神病，當時我情緒激動，發脾氣，我只是腸胃不濟，同事排擠我，是同事不對，問題不在我，現在竟然騙我看精神科！

醫生給我鎮靜劑，著我於工作時，如果情緒不穩定，就可以服藥。他還告訴我，他與太太吵架，也服用此藥。幸而我願意服藥，愛好打球，漸漸情緒穩定下來，腸胃好轉。

大約十多年前，我失業，又不願服用劑量較重的藥物，但仍在治療中。經朋友鼓勵，轉到政府醫院精神科就診，不用負擔高昂診金。我被確診精神分裂，獲轉介輔助就業任清潔工。

有一次舊同學聚會，她們已經是中產階級，我不想給比下去，就坦承我患精神病；原來這病很普遍，有些舊同學的家人疑似患精神病，但他／她們不承認，更不願意求診，情況愈來愈壞…舊同學們著緊地向我查詢醫治過程，希望藉此能多些了解她們自己患病的家人，我樂意與她們分享，幫她們一把。

我覺得舊教會的教友時常欺負我，轉到愛協團契聚會後，從前的歧視沒有了，團友各有不同的病患，無被標籤、無被歧視，每個團友都是天父上帝的寶貝兒女。另外，愛協的導師和義工，是充滿愛心的基督徒，接納我們，為我們禱告記念，讓我們能重拾失去了的安全感。而且愛協還邀請精神科專業人士，如：精神科醫生、心理學家等等，每年均舉辦不同範疇的精神健康講座。

愛協團契內每個小組的模式有如一般教會團契的運作。我在紅磡隱基底組負責文書，寫會議記錄、生日會分工餐單、組員通訊錄等。因為我曾報讀僱員再培訓課程學習倉頡，可以在這方面服侍弟兄姊妹；令我覺得有承擔和滿足感，這種訓練，可以應付他日工作所需。

後註：此為善導會於紅磡的一所精神健康綜合社區中心「龍澄坊」內十多位會員參觀愛協團契時，筆者於愛協現場即席向坊友分享加入愛協的得著；感恩的是，分享前感憂慮，惟有禱告交託，分享時沒有怯場，過程順暢，將榮耀歸予神。

神喜悅的事　定為我們開出路

雲妮

在二零一五年愛協感恩會前幾個月中，有一天，陳姑娘在whatsapp中問我：「愛協將會拍一輯短片，十幾個人分享見證：在病中的病徵和難處，怎樣面對和出路」。藉愛協幫助面對困難，內心和口都很想為愛協出一分力，她問介唔介意在鏡頭下講？我一口應承。

過一兩天在工作中，陳姑娘又傳來信息問可否今天早些回愛協拍短片？雖然在工作中，亦一口話，若是為主作工，主定會幫助。因自己每天下午二時後要出街工作，陳姑娘邀請我說：可否請假，四時回到愛協？我和人事部同事請假，提早兩小時放工，大膽講要三時離開工作地方的荃灣。人事部同事回答：「你去完銀行不用回公司，可以直接回家。」而她亦沒有問為何請假。

去到銀行已二時二十分，銀行內有四排人龍，但都要排隊，見人多就看看whatsapp來打發時間，之後離開銀行，手錶正三時，內心感謝神，看見祂的美意，要我三時離開銀行，而銀行隔鄰就是港鐵站。去到愛協還早到一點，沒有忽忙的感覺，實在要感謝主的恩典！

短宣實習分享

鄭健川

在愛協的實習中，我感到這是一個十分有意義的事奉，因為自己的哥哥在過身前也是一位「復康者」，某程度上也是因為社會未能承載到如此的生命，導致他最後敗倒在「情緒病」之下離開人世。但是從團契當中導師和義工不斷的努力讓他們重獲自信，在主內重新建立自己的自我價值，在家屬組中看到各位家屬在當中的彼此協助和從中得益，還有在佈道訓練中看到團友願意為福音的付出以及在過程中感受到與主同在的喜樂，我感到愛協的事奉實在蒙主悅納，自己在當中也得益不少。主若許可，希望自己的教會也能和愛協合作，在自己的教會中推行這方面的事工，畢竟這也是社會的需要。

電影“一念無明”座談會後記

蔡仲儀

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！

愛協實習感想

汪霙霙

今年暑假我參加了愛協舉辦的『飛越迷牆』課程及出席了五個不同的精神復康者的小組周會，不但豐富了我在情緒病和精神病方面的基本認識，也在聆聽精神康復者陳述和家人朋友相處的困難當中，幫助我去了解精神病康復者的心理狀態。從前我見到精神康復者，我會不知如何與他們相處，甚至會逃避他們，怕自己無心的言語行為會傷害他們，但完成『飛越迷牆』課程和出席了他們小組後，使我對他們多了一份欣賞，而且喜歡和他們做朋友，欣賞他們不畏懼別人知道他們的病況，勇於接納面對自己的狀態，並且向別人坦誠自己的內心世界，印象最深的一次是有一位復康者講述自己病發初期，如何得到一班教會朋友的照顧和支持，到現在的自己，其生命有180度改變，我明白到只有接納及關心，才是真正的良藥。

此外，和精神復康者一齊在街頭佈道傳福音，也是另一個令我印象深刻難忘的片段，看見他們在陌生人面前述說主耶穌的福音和他們自己的得救見證，即使遭人拒絕但仍不放棄，表現出的勇氣和熱誠，真的使我非常感動。聖經上說：『神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生。』在一些精神康復者身上，我看見他們對神這份無條件的愛作出真實的回應，願將一切榮耀頌讚都歸給上帝。

重拾事奉初心

鄭明儀姊妹

今年5月4日愛協團契在烏溪沙青年新村舉辦了董事、導師、義工及同工退修日。 當日邀請了中國宣道神學院副院長、靈修神學講師賴玉芳老師為我們帶領靜修，題目是「重拾事奉初心」。

陳姑娘首先帶領我們玩一個熱身遊戲，透過一些問題，增加彼此認識，特別是每人與愛協的結連關係；之後，陸亮導師夫婦分享愛協的歷史，回味上帝的恩手在樓宇購置和人手資源上如何預備不足，適時為愛協提供所需。不禁令人驚嘆上帝的奇妙作為，不得不歸榮耀予神。也正如撒迦利亞書4章6節：“萬軍之耶和華說：不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事”。

承接回顧上帝在愛協的恩情，賴老師帶領我們去做一個練習，透過回顧自己過去一年感恩的事情，細味祂對我們的愛和恩寵，讓我們肯定上帝在生活上給予美好的禮物，從而在被愛中支取上帝給予的養份，在回味中休息和得力。

接著賴老師預備了一個短講：「召命與渴望」讓我們認識到召命就是神旨意中的自己（真我），按神的定意而活，從而在內心深處得著歡愉、肯定和滿足。要得著這豐盛、自由的生命，每一個人都要認識神對我們的呼召。而要認識自己的召命，我們先要明白自己內心的渴望。這渴望會如同指南針一般，引領我們走向上帝的呼召，活現上帝造我們的本相。然而，賴老師提醒我們要小心辨識渴望背後的動機，若這渴望是走向滿足自己的需要而活、要依靠其他人和事去肯定自己、去掩飾自己的不安和恐懼時，這便會形成一個「假我」。相反，「真我」的呈現是叫我們走向他人，讓神 、自己和世界的需要都得到滿足，達至三方面win win win的景況。

午膳後是個人安靜時間。在這時段，我們藉着回顧在愛協團契的服侍，需要細想在內心常常出現的渴望。藉着回想引發這些渴望的場景，檢視自己的心情和感受，從而省察當中的渴望是否形成一個假我，以滿足個人需要為中心？還是是活現真我，能輕鬆服侍、祝福他人呢？

個人安靜後，賴老師帶領我們嘗試一個「群體靈修指導」(group spiritual direction) 方法去作分組聆聽與分享。很多時候，我們喜歡急於以自己的經驗去為他

人提供意見。但這方法卻是叫我們學習安靜、等候，不用怕停頓(dead air)、急於回應，在靜默中禱告邀請聖靈引導我們去細心聆聽和回應他人的分享。最後，經過一天的靜修，大家輪流分享感受。而在回應中，大家都很享受有一天去親近上帝的時間；感恩有機會重溫事奉的恩典，並在短講中得啟發認識「召命與渴望」這課題，從而更能推動自己在服侍康復者的路上繼續堅守崗位，靠主向前行。

短宣實習分享 (2018年7-8月)

馬靜儀

在短宣堂會實習期間有機會認識愛協團契，了解原來這機構是服侍一群精神康復者如何在信仰中成長，能有機會參與在其中的聚會，實在體驗不少。其實自己在未接觸這機構之前，對於精神病患者真的有點抗拒，一方面不懂得如何與他們相處，另一方面是沒有忍耐的心去聆聽他們的表達，還有對他們的了解都是負面資訊為多，因為自己教會也有一些精神康復者，他們的言行舉止令自己都有點抗拒的，所以自然抱著如果不用接觸他們就避免接觸他們了…等等想法，一直都是這樣影響自己的，因此這自然也不會主動去認識了解他們。但感謝主，神讓我看到原來他們也有需要，而且與他們相處不是想像中的難，最重要是他們也是神所愛的，只是自己會否願意付出。在6次課堂中，我有機會藉著理論去了解精神病患者，從而去明白如何去與他們相處，例如：見到有些人的反應會遲緩或者神情呆滯，不了解會以為他們不專心，原來是藥物的反應，另外，有時說話他們會重覆又重覆，原來是他們的病而影響他們的反應…等等的資料給我明白他們更多，這些課堂實在讓我得著不少。另外，在愛協的團契聚會中，雖然自己只參與的聚會不多，但在與他們傾談中讓我感受到他們的投入表達，他們真誠的笑容讓我看到他們可愛的一面。記得一次醫院探訪一位團友，雖然是第一次接觸她，但她卻很坦誠與我們分享自己的病情，沒有因為是初次見面而膽怯害羞，可見他們的單純。最後，感謝主，讓我看到他們也是神所愛的一群，所以不要忽略他們。願神祝福愛協團契，能使這地方成為精神復康者經歷神的愛，活出神豐盛生命的美好地方。

復元心聲

梁珮琪 明亮組組員

我是明亮組組員梁珮琪，是基督徒又是精神康復者過來人，現於啟田浸信會聚會。現於新生精神康復會任職朋輩支援工作員，職責是分享個人復元經歷及推廣關注個人精神健康。現特此函誠邀大家攜手關注精神康復者在教會的情況，推廣教會精神健康教育。

「世衛」指出，抑鬱症將於2020年成為世界疾病第一位殺手，社會上也不少關於精神康復者的新聞，大多是負面與暴力居多。而相信教會亦感受到這股浪潮的沖擊，不少精神康復者回到教會之中。由於康復者個人生理和精神因素影響，作出不少一般人認為怪異的行為，以致弟兄姊妹難與他們相處，甚至引起教會在接待或牧養等不同方面的問題。

我們相信上帝愛每一個人，包括在情緒、精神受壓制的人，我認識不少基督徒康復者受病患捆綁，活在痛苦中。我們如何回應上帝愛精神康復者的呼召？羅馬書十二章四至五節：「正如我們一個身子上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用處；我們這許多人，在基督裡成為一身，互相聯絡作肢體，也是如此。」(和合本) 如果精神康復者同是教會的肢體，我們如何接納這群受傷的肢體呢？

為鼓勵更多弟兄姊妹認識精神康復者，亦關注自己的精神健康。感謝神！2018年1月在網上廣播電台Soooradio將推出以聲音傳播關懷精神康復者的節目。其目的是幫助每一間教會、每一位肢體都能聽到「復元」的信息。節目內容包括介紹關於復元理念及基督徒康復者們的見證。誠邀您和教會的弟兄姊妹收聽：https://soooradio.net/genre/這個冬天不太冷/。希望讓弟兄姊妹關心身邊的康復者朋友，以基督的心為心獻出一分力。亦盼望教會成為不同人士能共融相處的地方，見證基督對不同人的接納和關愛。

情緒之旅——三日兩夜夏令營篇

小鱸魚

得著同工Carson的帶領，小鱸魚和其他兩人乘的士進入樟木頭老人度假中心，三日兩夜的夏令營也隨之開始。

不料，入營的第一天，回到營舍房間，便與同房友因一個不是三言兩語便可回答的問題「開火」，令我很辛苦，我發怒！剛好接著時間是陳嘉璐醫生的「迎向積極情緒」專題講座。當中講到 “Family”，提到喬布斯的母親說他是一個「意外」，喬布斯的心靈受到很大的傷害，為了証明自己並非沒有意義的，他努力奮鬥，結果成為了著名的蘋果手機的創辦人。陳醫生的講話十分精采，我投入專注地聽，情緒也安定平伏了。回到房間，又與那房友發生意見。駁咀不久，他說：「那情緒垃圾我已經丟掉了，您還在心嗎？」立時，我也平伏了。謹記：「情緒垃圾」當時常提自己立時丟掉！我覺得這是陳醫生所教導的「殺手鐧」。

入營的第二天，晨早起來，有歷奇活動。大笑瑜珈，哈！哈！哈！我喜樂洋洋！「這裡需要您！」也玩得很激烈，並且分享互助小組需要甚麼也具意義；「拍波」的環節更具緊張，刺激和合作性，大家都玩得很投入！在下午的自由時間，我一個人在自己的房間向主耶穌基督祈禱，也有靈修，很是寧靜安逸，舒適釋放。之後去了卡拉OK房，唱了很多歌，盡訴心中情。可惜因為光碟被刮花了，不能選唱「忘盡心中情」。心想：人若沒有情，也許沒有情緒，但人是有感情的動物，所以必有情緒，不過，若能真的忘盡心中情，也不知是否好事？因為人還算是人嗎？後來唱到梅艷芳臨離別世界與好友唱闕歌時，我情緒受到牽引，結果唱不下去，決定離開並服藥。到了晚上有「迎向積極情緒(II)——今晚鬆一鬆」。透過集體繪畫表達個人情緒，真的能夠鬆一鬆。

第三天早上，有靜修時間，卻似乎因為睡眠欠佳而對我效果不好。午飯後離營了！入營是乘的士，出營卻步行。天氣酷熱，一路行，一路擔心，因為小鱸魚很容易「唔舒服」！感謝主！那天平安回家！

大埔浸信會
Tai Po Baptist Church

基督教愛協團契成立三十周年紀念

卅載耕耘見主恩
全人關顧揚主愛
聖靈眷佑臨愛協
殷勤牧養耀主名

大埔浸信會
會牧 李淑儀牧師博士敬賀

恭賀愛協團契３０周年

效法基督
愛心服事

中華基督教會灣仔堂

衷心祝賀
基督教愛協團契三十周年

並肩同行
活現基督

耶穌說：
「那差我來的是與我同在，祂沒有撇下我獨自在這裏，因為我常作祂喜悅的事。」
約翰福音8:29

香港神託會創薈坊(沙田) 敬賀

基督教愛協團契 30 周年誌慶

愛互助 卅載耕耘燃點希望
協力行 八方支援推動復元

香港心理衛生會總幹事
何惠娟女士
2020 年 10 月 22 日

多謝愛協團契在牧養精神康復者的盡心竭力，
今年適逢團契三十周年，在此祝團契的服事蒙神祝福，
更可祝福更多的復元人士在復元路上得到適切的扶持！

香港精神康復者聯盟執委會敬賀

基督教愛協團契三十周年誌慶

信 心抗逆流
望 仰主祈求
愛 是不保留
協 力共籌謀
心 喜樂無愁

林達明傳道 敬賀

恭賀愛協團契３０周年

愛主愛人
協力同心

黃宗保先生
香港神託會 社會服務總監

基督教愛協團契三十周年誌慶

甚願你神賜福與你，
擴張你的疆界，
神與你同在

基督教宣道會洪恩堂敬賀

見證系列（6）

讀者迴響

感恩見證特刊乃我們嘗試以文字與大家分享的第六輯。我們日後將會繼續以類似形式來分享我們在主裡的領受、生活體會及掙扎。故此，您的意見迴響將會對我們日後的分享方向，有著莫大的幫助和裨益。此外，我們亦歡迎您們將自己的經歷體會寄來與我們分享，達致彼此激勵、生命交流、榮神益人的美好果效。

您的年齡：

☐ 20歲以下　☐ 21歲-25歲　☐ 26歲-30歲　☐ 31歲-35歲
☐ 36歲-40歲　☐ 41歲-50歲　☐ 51歲-60歲　☐ 61歲或以上

學歷：

☐ 小學　☐ 中學　☐ 專科　☐ 大學　☐ 研究院或以上

職業：

☐ 服務行業　☐ 文職工作　☐ 商業　☐ 志願機構　☐ 教會
☐ 學生　☐ 專業人士　☐ 其他（請註明）_____

您對本書內容的意見：

☐ 文筆流暢　☐ 內容充實　☐ 得著鼓勵　☐ 深受感動
☐ 其他（請註明）_____

您的回應：

☐ 我期望收到「愛協團契雙月通訊」、課程講座或代禱資訊。

☐ 我樂意奉獻港幣 _____ 元，作為見証集出版費用。

☐ 我樂意奉獻港幣 _____ 元，作為愛協團契發展基金。

其他意見 / 建議：_____

_____

_____

姓名：_____ 性別：_____ 信仰：_____

電話：_____ 電郵：_____

地址：_____

_____

敬請填妥後寄回：九龍城沙浦道31-35號錦輝商業大厦10樓或傳真23863075，多謝合作！

鳴謝

基督教愛協團契經歷三十年的蒙恩歲月，實在感謝我們永生 上帝恩手的賜福和帶領，以及各方友好人士和機構的守望支持。 謹在此向以下人士和機構致上本會萬分謝意（排名不分先後）：

1) 香港公益金、怡和集團、猶太人會堂基金、那打素基金及社會福利署的計劃性撥款資助。

2) 歷年借出場地予愛協團契作小組聚會、講座、課程、會議或活 動等用途的教會和機構。

3) 送贈賀詞、賀禮或各種形式祝福本團契的各方友好人士和機構。

4) 歷年於愛協事奉的成員，包括顧問、團牧、董事、工作小組委員、小組導師 / 義工 / 職員、以及辦公室和活動項目的義工等。

5) 一直以來奉獻支持愛協的教會、機構及個別捐獻者。

6) 最重要是長期以禱告及不同形式支持祝福愛協的主內肢體們， 讓愛協的異象和使命，得以延續推動和實踐。

謹祝福諸位讀者：身心靈壯健、信愛望永存！

見證系列 6

籌委會成員：
王錦洪、林國根、
莊啟楠、黎敬章

出版者：基督教愛協團契
九龍城沙浦道31-35號錦輝商業大廈10樓
電話：2958 1770　　傳真：2386 3075
電郵：office@oihip.org.hk　　網址：www.oihip.org.hk
Whatsapp: 9480 8769

承印及設計：穎生設計印刷公司
版次：2020年11月初版