

基督教愛協團契 十五周年感恩見證特刊



喜樂的心，乃是百

憂傷的靈，使骨枯乾

目錄

	頁數
發刊感言.....	1
團契發展歷程.....	2
感言分享	
團牧感恩.....	3
董事分享.....	4-7
同工感想.....	8-11
導師感受.....	12
友好感言寄語.....	13-14
研究生感言.....	15
感恩見證	
愛協十五周年感想	Tony.....16
感恩及事奉見證	微風.....16
當義工的得著和體會	國基.....17
義工與我	阿奇.....17
醫院探訪的感想	小驢.....18
我的見證	鵬.....18-19
康復路上顯真情	Philip.....20
我在病患的日子	阿基.....21
康復見證	阿蓮.....22
感恩頌	心田.....23
渡過困境的我	偉.....24
見證	亞思.....25
互助小組的苦與樂	Grace.....26
愛協給我的幫助	明.....27
愛協給我的幫助	芷.....28
愛協給我的幫助	紫.....29
享受生命	慈恩.....30
無悔的心	微風.....31
生命的意義	Tony.....32
如何保持一個積極的人生觀	Emily.....33
美麗人生	鵬.....34
偉大的主	若心.....35
祂是我的保護	Albert Ho.....35
機構賀詞.....	36-39
讀者迴響.....	40
鳴謝.....	封底裡

發刊感言

愛協團契十五周年感恩見證特刊得以順利出版，除了各籌委作出的努力外，更有賴董事會成員、團牧、導師及各方友好的感言分享及一眾組員的感恩見證分享，並一些友好機構的賀辭，方能成事。

基督教愛協團契乃一志願服務機構，於一九八九年成立，本著基督精神，為精神病康復者提供「全人關顧」的服務，透過互助小組的形式，讓彼此建立有效的支持系統，以減低其復發之機會，使能順利融入社會及教會去生活。

愛協的名字是指「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，以達致全面的豐盛生命。

這本紀念特刊，正是要將這些豐盛生命的色彩記錄下來；除了讓我們懷緬過去，也給予我們期盼展望將來，讓更多康復者得著生命的支持和鼓勵，從而活出豐盛的生命。

特刊籌委會
二零零五年十月三十日

基督教愛協團契十五年發展歷程

萌芽期

89年初，一位曾患精神病的基督徒康復後，深感需要得到支持，便與醫院院牧商議，建立以神的愛為基礎的團契。

蛻變期

成熟期

團契發展

89年中每月一次小組聚會

90年增加至每月兩次聚會

90年6月20日正式命名為愛協團契

91年10月正式註冊為非牟利有限公司

93年4月被接納為公益金會員

團契發展至現在共設有十三個小組

會址搬遷

91年借用旺角的院牧聯會辦公室

93年借用杏林街院牧聯會兩個小房間

95年以每月一元租用保安道新寶大廈一單位

97年借用禧福協會安發大廈一個單位

98年購置青山道達明大廈現址

事工拓展

94年開始與神學院合辦有關精神健康課程

96年2月成立資源中心

96年8月設立靈牧組

97年4月加入社聯

98年成為基督教機構協會會員

04年增設探訪組

7個工作小組，13個互助小組，導師義工約有45人

超過300位組員，96年開始有組員擔任董事，近年的比例更不斷增加

小組中有九成以上有職員會設立

小組出席率在04 / 05年度為72%

小組組員在愛中互相協助，助人助己，凝聚力強；情誼穩固，而且溝通多，關係好，令小組關顧力強

一班熱心組員定期向同路人作探訪，表達支持和關懷

團契每年有20多次到教會 / 機構推廣精神健康講座

只有感恩

十五年了，足足十五個年頭了。

愛協團契自成立至今眨眼間已踏進十五週年慶典的日子。十五年來，愛協走過的路是充滿恩典和挑戰的。我們雖是一個小小的康復團體（沒有政府的資助），卻憑著信心踏上每一步，在教會和個別信徒的關愛下，「愛協」直到今天仍扮演精神康復者背後的支持，恆常的小組聚會與活動共有十三組遍佈港九新界地方均設有小組支援，服事的組員約二百八十八位。這實在是奇蹟，是神彰顯奇工的團契。願神得著最崇高的榮耀。

筆者藉向神獻上感恩之際，亦同時回顧十五年來所得的寶貴恩典，略述如下：

(1) 耐心同工的恩典——感謝神賜這獨特的恩典，給予愛協家有一隊耐心服事的同工，多年來如一日地關心及輔導著無數的康復者，任勞任怨的擺上自己的恩賜與力量。

(2) 忠心董事的恩典——感謝神逾十年擔任董事者為數不少，佔了整個董事會2/3的人數。穩定的董事團隊對愛協的成長實在重要，無與倫比。

(3) 愛心義工的恩典——十五年來出現的義工非但在禱告和金銀上的奉獻，更難得的是抽出寶貴時間投身義工行列，擔任導師，與康復者一起互動、教學相長。

(4) 熱心組員的恩典——感謝神賜不少康復組員投入團契的生活與事奉。他們當中有成為保羅的，也有作提摩太的，彼此互勉互助地成長。

(5) 恆心教會的恩典——十五年來，香港教會對愛協團契已有相當程度的認識，也給予關心與支持，使愛協不至於孤軍作戰。未來日子，更願意與教會建立夥伴關係，並肩服事被社會遺忘的精神康復者。



特刊感言

感謝神讓我在愛協的事奉中有參與。從它的誕生，成長中經歷神的大能，同在和真實。在十五週年的紀念裡，願意分享內心的一些期盼，祈求神恩賜我們，在愛協這個群體中繼續成長，也讓更多人因我們得著神的福氣。

在團友方面，我期盼每一個參與者都能體會神的愛。不單自己領受，更能與他人分享。信主的團友又能發掘恩賜，在愛協或教會裡服侍他人，未信主的能早日認識救恩，進入神的國度，受洗加入教會。

在導師方面，珍惜事奉的機會，也能與合適為導師的弟兄姊妹分享異象，使更多人加入這個事奉的隊伍。

在董事方面，繼續為愛協守望，帶領愛協跨越前面各樣的挑戰。

在顧問方面，能給與多一點的支持，相信出席一年一次的感恩會及在經濟或人事上有困難的時候，多一點的關注肯定對整個群體有更大的鼓勵作用。

在同工方面，繼續忠心的事奉，守著神所交托您們的工作。願神親自報答您們。

雖然我現在在澳門工作，事奉，我仍然會在禱告中記念您們。願滿有恩典、慈愛的神，常與您們同在。



見証神的大能和榮耀

當初入行做精神科護士，抱有一份使命感，相信神要我有精神病的知識，好去服侍這個獨特的群體。曾有想過轉職，但向神禱告後，感覺更清楚這個異象，也肯定神會祝福和帶領自己的工作。感謝神，到如今已二十多年，對於在精神科和護士群體的事奉心志，仍沒有減少，深信神若用得著我這渺少的器皿，是自己的榮幸，也是福份。

打從愛協成立已認識這團契，但真正參予和投入是從2000年開始。之前的事奉主要在醫院，護士團契和教會，其實信主三十年來，我都一直堅持要有事奉，縱使是經歷人生重大的事情，如面對重大考試，婚姻，生兒育女，進修等，都沒有停止，因我知道事奉是得力和喜樂的源頭，神賜下的恩典很多，事奉祂並不是回報，而是更享受和促進與神的關係，使靈命更穩固，生命更成長。

有感自己在精神科的工作已不短，將來或有轉變也未可知，但有機會事奉仍是要把握的。正如以斯帖被末底改提醒：「焉知妳得了王后的位份，不是為現今的機會麼。」神將我們放在某個位份，都有其美意，我們都當察驗神要我們為祂、為別人做些甚麼。愛協仍需要更多人樂意參予，讓神在這群體成就更大的事，讓更多人得益處，一同見証神的大能和榮耀。



愛協十五週年特刊感言

感謝神，愛協團契成立十五週年了，回望這十五個寒暑，愛協由一個小組，發展到現時十三個小組，超過二百四十位組員，實在感謝神對愛協豐盛的帶領。

在今年初參加一個精神康復者的會議，發現有很高百分比的康復者在星期日早上的會議缺席，原因是要到教會崇拜，聚會完後才出席會議（很多的康復者不是愛協組員）從中看到康復者對康復小組，尤其對基督信仰的渴慕，所以感受到愛協團契，還有很大的發展空間和潛力。

雖然自己是在97年加入愛協，有差不多一半的日子不在愛協這個大家庭裏，但在我加入愛協初期由租用保安道和長發街的單位，到現時擁有永隆街永久會址，由四位同工到現時六位同工，亦都見證愛協的迅速發展與成長。

回想當初加入愛協時，是我人生和信仰上的死蔭幽谷，因為當時一個朋友也沒有，在東區尤德精神科藉院牧介紹認識愛協，在住院其間，除了自己家人外，就只有一位為我受浸的牧師來探望我，沒有其他人來探望，所以當時的教會生

活和社交生活何等不濟。出院後立即要求約見當時的愛協幹事，要求加入愛協。當人在艱難困境的時候就會珍惜每個機會，我想是神的帶領，深深感覺到愛協這個康復者團契，會給我很大的幫助。事實上愛協不單在基督信仰和精神康復上給我引導，亦都在愛協認識現時的太太。在感情婚姻生活上愛協社工幹事亦給我很多協助和輔導。另外，工作上亦介紹我認識幾個機構給我工作上的訓練（現時已全職工作五年了）。

感謝神藉著愛協給我的幫助及建立，現在在信仰，婚姻生活和工作上與人的關係也和諧和完滿。最後，亦願意在愛協繼續學習，在小組的事奉上更願意堅固愛協的同路人。





感言分享

加入愛協，使我認識了一班都是有精神病的人，每一個都比我嚴重，每一個都食5至10多粒藥，比起我的1至3粒，簡直是小巫見大巫。

除了組員們的互相關心外，更鼓舞的是導師們的從旁引導及帶領，使我更能不斷融入當中。

我對愛協的興趣，在於我對自己個病的同情，以及在大家都有精神病的一羣中，自己會較有安全感，在安全感中，就更加容易發掘自我。所以，在愛協中，我是不斷成長的。

自從我開始有精神病的病徵，我就經常遇到基督教人士，起初我不理睬他們，我覺得與他們一起就是表示自己的懦弱，甚至有時覺得他們好煩，開心的時候，總不會想起基督徒。直至自己開始看精神科醫生，食精神

科藥物及至藥物開始發揮作用的時候，自己好像清晰了，而差不多第一個反應就是想起一直以來，在我最沉悶、最憂鬱、最無助的時候，那些對我不離不棄的「無聊人」，想起他們點解永遠在我最軟弱的時候，都總會在我身邊出現，或許我又本身特別留意他們，……我想起神，至那時以後，我一直尋求有關神的資料，當中都屢次受到感動。



全是主的恩典

記得十一年前，初到愛協事奉，辦公的地方是借用院牧事工聯會的一個細小房間，地方之大比起我現在個人辦公室還要窄，再加上一部十分嘈吵的286電腦，當時有Tony及家樂，間中上來幫手打字。轉瞬間今日愛協有自己的會址，擁有八部電腦，還有資源中心，這真係全是主的恩典！



初到愛協之時，只有唐姑娘及我兩位全職同工以及四個小組，小組導師共有十二位。感謝主！今日我們已發展到十三個小組了，小組導師及義工已增至二十八位，同工方面已有五個半了。組員領導小組，亦漸趨成熟，而04年度小組職員人數亦增至六十一人；不單是如此，最感恩是本年度的董事會成員已有一半是康復組員來擔任，對於走向自助互助的道路，又邁進一步，這全是主的恩典！

「壓傷的蘆葦，他不折斷；將殘的燈火，他不吹滅」（太12:20）我們因著在主的愛中，互相協助。我們藉著禱告，祈求和感謝，一起經歷到神的安慰，弟兄姊妹的鼓勵，以及聖靈隨時的幫助。患上精神病似乎是一個咒詛，但奇怪的是，我們有不少組

員卻說，這是主化妝的祝福，這不是主的恩典，又是什麼呢？

我要稱頌我的主我的神，在愛協事奉中，我要感謝組員們對我們同工的愛戴，你們的支持、包容、提醒，使我們在愛心及信心的功課上，成長了許多。我要感謝歌頌我的主，每當我們收到弟兄姊妹以及教會寄來的奉獻，實在見到神無限的恩典和眷顧，多謝你們長期的支持、關心和代禱，這全都是主的恩典。哈利路亞！願將一切榮耀歸於聖父、聖子、聖靈三一真神，啊們！

全是神的恩典



在愛協團契事奉兩年半多時間，神給我的體會是——全是祂（神）的恩典。

一· **神給我的恩典**：在愛協神教我學習愛的事奉。記得零三年三月三日第一天到愛協，收到第一份的禮物是一首打油詩：「三月三日天氣新，愛協來了一麗人。溫文爾雅態度真，願為愛

協獻己心。祝願努力無枉費，每時每刻感神恩。」雖然只是一張小小的咭，卻給我很大的喜悅，為我在愛協事奉注入第一枝強心針。其後同工、團友……等親切的笑容、慰問，讓我感受置身在愛的群體中，學習愛的事奉。

二· **神給愛協團友的恩典**：愛協的團友受著精神病的困擾、藥物的副作用，使他們身、心、靈胞受煎熬。病患令他們的工作、日常生活及社交等均受障礙。神讓我看到團友靠著祂的恩典，情況不斷改善。雖然當中也有組員的情況是起起跌跌，然而靠著耶穌，他們仍能戰勝病患帶來的負面影響。

三· **神給愛協團契的恩典**：經費不足長久以來是基督教機構的問題，因為她們不像教會，有一班固定的會友奉獻支持。愛協團契是一個事奉精神病康復者的機構，雖然有一班固定的會員，但他們的經濟大都拮据，因此也愛莫能助。然而他們卻很關心愛協的事工和需要，常常為我們不住的祈禱，神也藉各樣的方法，供給我們所需，讓我看到祂的作為。

祝願在未來日子，我們仍在神之恩典下學習「愛」中彼此「協」助。

全因為祢

全因為神的愛，使愛協步入十五周年，所經過的日子都是令人回味的，不論是好味還是苦味，都令人看到神的工作是奇妙莫名的。

在91年中開始參與愛協的服侍，95年中轉為全職事奉，眼見愛協由一個男子組到現在有13個男女混合小組，開始是借用院牧聯會的辦公室(先是旺角，後是樂富)，跟著是租借長沙灣新寶大廈和安發大廈的單位，到現在屬於愛協的達明大廈2字樓的永久會址，每次的搬寫字樓都是艱辛過程，也看見神恩手的供應。尤記得自己在那段時間，即95至99年間，家庭亦經歷4次的搬遷，同時晚上也需要進修，加上大女兒的出生，那段日子可以想像真是不容易渡過的，但感謝神的恩典，祂使我安然渡過每個關口，讓我仍有精神、時間和力量去事奉神，服侍康復者。

在愛協中我很高興見到組員的成長，最初返愛協時看來是位甚為木訥，缺乏反應的人，到現在已是位表情豐富，談笑風生的人。人與人之間的互助支持和鼓勵，是他們預防病發重要的一環。故此在忙碌的行政事務

和活動籌劃之中，我會提醒自己愛協的小組工作和組員的成長才是我的工作重心。組員除了要避免復發外，他們的康復和成長實有賴信仰的支持，我亦能見證到不少組員藉著神的幫助，能夠克服精神困擾，面對生活難題和未知的將來。所以我亦會更多著重這方面的探究，並接受神學的裝備來達成這目標。

很感謝神讓我背後有很多支持者，包括我太太和我們的家人。同時亦很多謝一班教會的弟兄姊妹自十年前已按月奉獻支持愛協的經費，更重要是他們默默的禱告支持！怎能不說父啊！全因為祢！祢的愛，祢的恩惠！



恩典夠用

「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。」（詩127:1）

能與愛協共渡十五週年，實在是神的

恩典，回望過去數年中，看到有成長的組員，有病發的、有去世的、亦有與我們一同並肩繼續服事有需要的康復者，其中值得欣慰的是，一些組員站出來成為義工導師，以親身的經歷服事同路人，願主賜他們有足夠的力量，成為組員們的祝福，又願「神堅立我們手所做的工；我們手所做的工，願你堅立。」（詩90:17）將榮耀歸給祂，阿們！



○區少紅(助理文員)

麵包 = 神 + 信心

隨著神的帶領，轉轉接下我已在「愛協」約五年半的日子。感謝神容我可以繼續事奉。又讓我能與「愛協」一同面對經濟拮据、能與大家一同感受首次舉辦離境旅行的興奮和見證「愛協」首對組員結婚的盛事……等，這些都是珍貴的體會。

而「愛協」亦伴我渡過了許多特別的時刻：摯親離別的傷痛、與摯愛相約的溫馨、還有不是必然的分娩喜悅，種種一切都讓我領受到——全是恩典！

最後，感謝神！祢透過「愛協」給我一個忘不了的時刻——祢讓我經歷到約伯所領受到的「我從前風聞有祢，現在親眼看見祢」，賜我信心和依靠祢繼續事奉。

在愛中成長

加入了愛協團契差不多五年了，初時是小組組員，後來參加了「飛越迷牆」課程，成為小組職員，如今在新小組擔任義工，與愛協和各組員一起成長，有許多學習，得益良多。

患上精神病多年，一直不敢對人說，也不認識這個病。加入小組後，有機會與同路人坦誠地分享自己的病、箇中的掙扎和心路歷程，加深了對自己的了解。參加了「飛越迷牆」課程後，對病的認識多了，譬如病徵、藥物、副作用等，和一些影響情緒的心理因素，並學習如何運用有關的社會資源。

以前一直將自己的病看得很大件事，很自卑，對生命的體會不深。加入愛協後，有機會接觸其他精神病人，對生命的認識深刻多了。人一生有很多苦難，病只是其中之一，以往遇到少少事就如天跌下來，憂慮惶恐，不知如何面對，產生很多負面情緒。現在看得比較通透，苦難會有，重要的是如何去面對。在基督裡我們有信心、盼望和神的愛，賜力量給我們去面對逆境，讓我們能以積極正面的態度處理問題。

以往常常覺得別人不了解自己，不敢與人說心中的感受，怕人歧視。如今更能接受自己，活得有盼望。今天仍然有健康，有安穩的生活，還有許多關心自己的人，不是已經得著最大的福氣嗎？其實許多人肉體也有病，生命中有很多缺欠，他們不是樂觀

積極地生活嗎？精神病是肉體的、也是心理的病，吃葯可以控制病情，但更重要的是克服心理的障礙，接納自己，以及接納別人的看法和批評。一如愛協的信念，神看每一個人都是寶貴的、有價值的，因為神愛每一個人，這份應許給我很大的鼓勵。

今日，我對生命的深度和廣度大了，也體會到神的愛如何在一個群體中落實地彰顯。在愛協，彼此同心，發揮互助互愛的精神。組員有什麼困難，會彼此代禱；有病會探訪慰問。這裡滿載著溫馨和人情味，譬如組員夫婦在疾病患難時仍不離不棄，互相扶持，令人敬佩；當組員落力做完義工後，又有人請吃下午茶，逗得眾人都開心。

一些組員透過愛協認識主，加入教會，病情有好轉。有些則透過參與愛協的活動和義務工作，得以發揮天賦的潛能，成為別人的幫助。這裡，付出最多的可算是同工、導師和資深的專業人士，他們出錢出力，獻上不少愛心和寶貴的時間，切實體現了無私的愛。

感謝神讓我加入了一個很有歸屬感的團契，這裡的弟兄姊妹在患難中互相扶持，林後1:4說：「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人」。願神的愛繼續在這裡發熱發光，燃亮更多需要鼓勵的心靈。



「飛越迷牆」授後感

對我來說，教授「飛越迷牆」課程是一個愉快的經驗。

我也想不起在那一個年頭開始負責授課。還記得最初的授課地點是在九龍塘的中國神學研究院，那天下著雨，街道很寧靜，但我的心情很是興奮，可能是頭一趟走到一所神學院之故。後來的授課地點便轉到現在長沙灣的課堂。

我負責講解的「重性精神病」，當中包括精神分裂症，躁狂抑鬱症和妄想症。老實說，要在短短兩個多小時把這一切講得清楚明白，絕對不是一件容易的事。我曾經和一位從事公關訓練的朋友傾談過，她說醫生們普遍有一個弊病，就是說話太多專業名詞（professional jargon），以致聽的人很辛苦，所以我把教授的內容盡量簡單化和生活化，使學員容易明白。

相信其他講者也與我有一樣的同感，就是覺得「飛越迷牆」的學員比一般我們在社區場合碰到的聽眾更專心和投入。學員們要在接近兩個月的課程中，每週花在一整晚的時間上課，對於大部份日間工作的學員來說，是吃力的事，但他們那份投入和專注，是令我欽佩的。

我不能說「飛越迷牆」已經達到了完美的地步，事實上它還有很多可以改善的地方。但它在這多年間所傳遞的精神健康教育知識，一定已經獲得認同。希望各學員可以學以致用，把這些知識轉化為實質的力量，用諸於工作上，生活上和事奉上，服侍他人也幫助自己，這就是眾講員的心願。



屬天的恩典

近年來，社會一直提出全人關懷的目標，對精神康復而言，心靈的關懷尤為重要，感謝愛協過去一直為精神病康復者提供很多造就的機會，讓身、心、社、靈得著全面的發展。

在這充滿競爭和功利的社會裡，正正需要一份無條件的接納，彼此互相扶助，像法蘭西斯禱文所述：「使我作你和平之子，在絕望之處播下希望，在憂傷之處播下歡樂。」愛協團契的成員，正正體現了這種付出愛的精神，在過去十五年，默默地為各組員給與支持，讓人在當中成長，變得更茁壯，讓他們更能抵禦各種生活上的挑戰。在此，本人衷心向各愛協團契的成員致敬，冀盼更多有心的朋友能參與其中，讓更多有需要的朋友能分享這份屬天的恩典！



研究感言

回想02年尾在愛協作題為「信仰於應付精神病帶來困難之角色」的研究，已是兩年半前的事，當時我還在參考愛協10週年的紀念刊，眨眼間，她已踏入第十五個生辰，實是值得高興。

記不起是怎樣認識愛協，只記得當時對之印象很深刻，自己也曾於精神病康復機構工作，接觸不少重性精神病康復者，眼見他們受到病情影響，精神飽受打擊，有些甚至喪失工作能力及社交技巧退失。大部份都在患病後面對生活種種負面轉變，由於精神病屬慢性病，大部份患者都需要長時間服藥及覆診，再加上能力的退失，患者會漸漸失去

人生希望及目標。與愛協組員接觸，令我對康復者之印象改觀，從這些組員身上，我看到積極樂觀，縱然同樣面對精神病的折磨，他們卻沒因此而變得消極，反之，他們對生命充滿希望，於是我決定研究宗教在此扮演的角色。

在研究中，我發現到，組員之所以能夠勇敢面對他們的困難，除了因為他們在信靠中獲得希望，學習從失去中找尋得著外，另一重要的元素，是組員間互相支持的力量，同路人之間的互相支持與鼓勵，讓組員明白到不是獨自一人走這條路。除了社交外，組員亦透過分享，互相學習及激勵。而愛協就正好將信仰及精神病康復者的相互支援融合在一起，發揮互助互愛，全人關懷的精神。

現藉愛協團契進入第十五個年頭，我衷心祝願其服務範圍能夠推展更加廣泛，同時，亦希望其能得到慈善團體的持續資助，以解決資金的問題，從而令更多康復者及有關人士受惠。



愛協十五周年感想

■Tony

回望前塵，不經不覺愛協已踏入十五個年頭了。還記得當初加入愛協的時候，組員除了小組聚會時一起外，在其他時間裡，也會聚集在一起，那管是公園、餐廳，還是在渡輪上，我們也會說個暢快。各人都有自己的難處。有時，彼此慨嘆今生今世可能都找不到工作，因為精神狀態委實太差。時光飛逝，有些組員結了婚，某些組員找到工作，並做了多年；真是明天會更好。至於我則斷續地做了幾份工作，但工作的總年資實在太少，找新工作也較難。不期然與他們相比，真有望塵莫及之感。然而，我希望在事奉神方面能蒙祂的悅納，並得到祂的記念。

至於愛協，原先租借別人的地方作會址。但感謝主！愛協後來得到那打素基金的資助，購買了現時的會址。愛協又邁向前一步。想起當初，愛協只得一個小組，但現在已有十三個小組了。由此可見，愛協有其存在的價值。在此以新詩一首以記深情：

愛是人間黏合劑，
協助你我在一齊，
十年寒暑不易過，
五載時光如穿梭，
周遊香港十三組，
年年向前及進步！



感恩及事奉見證

■微風

想到喜樂的心便想到“愛協團契”。因為我在“愛協”中得到無限的喜樂，特別是同工的輔導，或是弟兄姊妹的愛心，幫助我們成長，心靈得安慰，困苦也有出路。記得初初參加“愛協”小組——伯特利組的時候，心靈很平靜，在分享聚會中建立自信及人際關係的改善。

我覺得“愛協團契”的特色是在於它是一個基督教機構並以康復者為服侍對象的一個大家庭。雖然在當中有笑有淚，但我卻主動地得到有困難時的幫助疏導。特別是同工，義工們的參予、支持，都給予成長的空間。而且在這幾年能參予詩班事奉，真感到很高興，振奮我對神的信心。而表演話劇時，心裏很開心，因為可以帶出主題、信息；能使康復者家屬更明白康復者內心的掙扎。

而愛協的祈禱會更因弟兄姊妹愛心的代禱，令我和神和家人關係也能保持和諧，
Thank you God !!

當義工的得著和體會

■ 國基

最初開始加入愛協做義工之前，自己不習慣，甚至乎事奉當中差不多每日不舒服，要返回家中休息。多做義工之後，反而增強了自信心。在神的帶領之下，及得到同工們及弟兄姊妹為我的幻覺祈禱，聲音都消失了，不過還有小毛病，就是有著一些負面的思想，唯一的解決方法是不理會它。至於做義工方面，在愛協同工的教導下，學會了很多知識和得到很多的新體會。

當初在愛協做清潔的工作時，幸得同工指導，記著每一個環節，一個跟一個去做；初時做得比較慢，後來就做得比較快；真感謝神賜我這工作，並讓我得著成功感。我在愛協做清潔的得著，就是成為了愛協的清潔大使。

再回想發病之前的時候，每晚都聽怪談節目，聽後感到非常懼怕；結果要看精神科的醫生。後來，經醫生証實，是患了精神分裂症。在發病後，因為得到愛協同工、組員、義工及導師的鼓勵下，慢慢成為一個常常喜樂的人。至於我的得救見證，總的來說，是靠著耶穌得勝。



義工與我

■ 阿奇

我參加愛協小組已有13年，記得初入組時，我是比較內向和不善與人溝通的；在小組聚會時，我總是沉默不言，但到了今天，我已有很大的改變，藉著組員的鼓勵，導師的關心和愛協同工的輔導，讓我重拾自信。

愛協團契除了有小組聚會，更鼓勵組員參加興趣班，在當中我也學習了很多東西。此外，我也是義工組的組員。回憶起來，從中學到社會工作，做義工是我的理想，因為「義工」表面上是幫助別人，而實際上得益最大的卻是自己；主耶穌教導我們「施比受更為有福」。

每年，愛協義工組都會商討舉辦一些活動。令我印象最深刻的是攤位遊戲，因為，從中可以發揮團隊合作精神，一方面帶給自己娛樂；另一方面，讓人認識愛協；並且帶出身心健康的重要性。

最後，我會繼續參加義工活動，學習助人助己的精神。

醫院探訪的感想

■ 小驢

再次提筆寫感想，不禁思想到：神阿，你是否要小驢在文字上事奉你呢？這想法小驢會藏在心中，小心求證。

由於記憶力有限，真不知道曾參與過多少次醫院探訪。回想過往的探訪，總覺得十分有意義。

小驢曾入住青山醫院，期間生活十分枯燥，食用也頗差。由於精神狀態欠佳，住院的生活可用「苦」和「悶」來形容。每日總盼望家人來探望和給我食物，與我傾談。

現在小驢已重回社會，精神健康也大有進步，這都是神的保守和祝福。

小驢在醫院探訪病友的時候，回想起自己的住院過程，不禁盼望他們能早日出院，重回社會。為了他們的益處，小驢願意向他們述說主耶穌的大愛。

看到病友一張張喜悅的面容及一個個期待從我們身上得著康復秘訣的心情，並他們歡欣地接受我們帶來的飲品和小食時，我就感到愉快。不過，最盼望的還是他們願意追求並認識我的至寶我主耶穌基督。

我的見證

■ 鵬

我在高中畢業後開始發覺自己的左手吊起，走路時左搖右擺，腦海裏像有些歌。我覺得難看和不舒服，於是我便嘗試放下垂直左手，但當我要作快速的反應和決定的時候，我的左手腕便會不其然的擰；當我要停止它擰的時候，左手又會再吊高。這惡性循環使我很苦惱，後來去看精神科醫生，但是最終亦無法解決，最後因為想得太多而患有精神病了。

在醫院住了兩年，都算很長的日子，在那段時間，因為病情很嚴重，故已經不能與人溝通，只能作簡單的回應，思想不到甚麼。每天都只是用睡覺去逃避，完全覺得沒有希望，心裏實在很痛苦。後來到了中途宿舍，在那裏的職員輔導下，開始找兼職辦公室助理，後來轉做全職，做了兩年多。後來在1995年又再度病發，這次是強迫思想症。很辛苦，心想這次一定不能翻身了。但是我仍堅持每天做運動，後來也學了耍太極。因為我覺得除了運動之外，沒有甚麼可以幫到我了。在不斷每天的運動下，身體精神都好了，思想反應亦快了。因為有精神，所以可以做很多東西。後來在1996年找到一份全職辦公室助理，一做做了6年。現在這份新工亦做了一年多。在我初期病患的時候，因為覺得生活沒有意思及想將來亦沒有



希望，只能夠捱苦，所以曾經嘗試走到十八樓想跳下去自殺，但是當我往下望的時候，覺得很高，很恐怖，當我想到跌下去粉身碎骨，腦漿塗地的景象，我便不敢跳下去。我想自殺要比生存下去更難呢！有勇氣自殺，為甚麼沒有勇氣生存下去。於是我便無奈地活下去。在康復期間，我亦曾參加精神病康復組織基督教愛協團契。那裏是一個互助小組，有很多聚會和活動。因為大家都是過來人，所以可以互相支持和接納。不但如此，我亦接受基督教作為我的信仰。在我不舒服的時候，我便會祈禱求神幫助我，神亦幫助我渡過了許多難關。在看聖經的時候，我亦能夠更加認識神和明白祂的真理。在返教會崇拜時，我會感到平安喜樂。還有因為我懂得彈結他，有時自彈自唱，亦讓我情感得到宣洩。有時聽聽歌，看看報紙和書，使我的

生活更加充滿色彩。至於我手擰的問題，透過一次心理醫生的幫助下，現在問題亦已解決了。

很高興我現在已沒有多大問題，亦在進步中，生活亦很愜意。有工作，有女朋友，有興趣，生活亦很有姿彩。在這一次病患裏，使我感受到雖然經歷到很多痛苦與無奈，但是世事無絕對，只要你能夠捱過現在的困境，將來可能是一片光明，雨後亦有彩虹，有希望和有出路，不要因為一時的跌倒而自暴自棄，應該儘量找方法去幫助自己和建立自己，與人分享你的困難和感受，或尋求信仰的力量。人總是在不斷成長和改變，或者這一次是一個化粧的祝福。希望我們大家在這人生路上都可以勇往直前，攀山涉水，得到最後的勝利。

康復路上顯真情

■ Philip

我在八三年十二月底患上精神分裂症，進入青山醫院接受住院治療，當時是26歲，直到八四年復活節出院，回家休養。在三年多的休養期中，使我體會到這病對身、心的折磨，幸好我當時已信基督教，將一切的憂慮交託給神，才可勝過這病的折騰。此外，也多謝家人的悉心照顧，再加上定時服藥及覆診，現在病情已很穩定。

我在八七年底再重投社會工作，也可應付自如，不過我發覺也有一些藥物的副作用，例如：手震，唾液分泌過多造成不便及容易緊張。每當遇到這些情況，我都會盡量找地方去小休一會。

在七年多前加入基督教愛協團契，在這些年當中透過愛協所舉辦的講座，使我對精神病有更多的認識及體會，再加上參予小組的活動，病情更趨穩定。在小組中有一班同路人互相支持及扶助，我再不感覺孤單，更有信心去踏上這條康復之路。在此要多謝愛協各位同工的關心和體諒，在康復的歷程中，對我們的幫助很大。另外，透過愛協的活動，我也有機會到學校分享康復的見證及如何可以有積極的人生。參予以上的義工服務，使我有機會去分享

自己的康復見證，如何透過愛協同工的幫助和藥物治療，再加上信靠神去克服這病。同時，我也希望少年人可以透過分享，瞭解如何在逆境中去克服困難，最終邁向成功之路。此外，我的得著便是當分享自己經歷的時候，也可去坦誠面對過往不愉快的經歷，而不會再被過去的經歷所難倒。當自己可以接納過去的自我，面對不可知的將來便更有信心去仰望神的供應而不會逃避，而更加懂得去正視困難和解決問題。

最後，多謝神給予機會去分享這篇文章，盼望藉著文字可以與你們交流，也可作為對精神病人多一點認識的機會。希望你們下次遇到精神病的康復者或患者時不要太恐懼，因為大部份的病人都是沒有暴力傾向的，不會傷害人，可看為一般人看待便可以。





我在病患的日子

■ 阿基

從媽媽口中，我得知自己在10歲那年有一天，午睡醒來便流鼻血，而且流得很厲害，要到急症室求診，兩個鼻孔都塞著葯水紗布，需要用口呼吸，真是辛苦得很。由這天開始，我就很容易流鼻血，間斷地又流鼻血，後來經醫生詳細診視，指出是鼻膜薄問題。我接受電療後，情況好轉過來，不過有傷風感冒時，又會再流鼻血，直到現在都一樣。

另外，認路是我的難題，自小不願出街，又怕人多的地方，令到我不知如何是好。我是個不懂事的人，自己也覺得很煩。性格內向，不懂與人溝通，有心事只和家人傾訴。每個晚上都聽鬼故，內容很恐怖，但又喜歡聽。弄得終日疑神疑鬼，晚上失眠，

日間又無精神。日日懶起床來，漸漸地病癥越來越嚴重，連日間都見到幻覺，並且沒有胃口食飯，身體好瘦。我姐夫介紹我去看精神科醫生，証實我患了精神分裂症。雖然我服食葯物無間斷，但病情仍然時常都很反覆，年紀漸漸大了，有點不知如何是好的感覺。我在愛協都有六、七年日子，與弟兄姊妹接觸時，有很多事情都不曉得如何與他們相交，感謝神，得到愛協同工的指導和幫助，才明白很多相處之道。得到主耶穌和葯物的醫治，同工以及弟兄姊妹的幫助，使到我的精神病逐漸穩定下來。透過祈禱得到神的幫助，加上弟兄姊妹互相關懷、互相扶持，我現在都學識需要主動地去關心有需要的人。



康復見證

■ 蓮



記得第一次發病的時候，我只有十四歲，當時因年紀少，都不知道自己是甚麼病，只知道因即將開學及家庭問題，而令我失眠，很多妄想，就被家人及學校社工送入院，醫生就說我是精神分裂，想起來就好似發了一場夢一樣，而當時我仍未信主。出院後老師認為以我的成績不需降班，因此讓我直升上中三，就在中三那年有一位同學邀請我返學校的青年團契，剛巧這個團契，舉辦了一個佈道會，而當時我都沒有甚麼感覺，不過我相信當時已有聖靈的工作，我便舉手決志信主了。

現在當我想起這次經歷，也是十分奇妙的，因為如果我要降班，就不能認識到這位同學，而這位同學就不會順利成章的帶我返團契。另外，更進一步的便是她帶我返了她的教會。雖然我只是返她的教會的青年團契聚會，但我覺得自己只不過是掛名的基督徒，星期一至五就是自己過自己的生活，六、日就給神。

巧妙地，中五畢業後，讀夜校認識到一位同學，她帶我返她的教會，又開始過比以往更積極的生活。好境不常，我又再復發，而這次復發及入院經歷，令我更知道神的愛是何等偉大。因這次經歷算是我最難忘的一次。因為這次入院要住上一年多。記得當時我特別恨一位姑娘，恨到用碗掙她，一見到她就要打她。另外又聽到聲音叫我在窗外跳下去，聲音又說：「這只是一副滑梯，不用擔心跳下來吧。」但我沒有跳下去，當時自己還有理智，因此不相信這個聲音。

在病房生活，我轉了很多醫生，也沒有用。但我見到病房裏有信主的基督徒病人，讓我再返回神的身邊，禱告，唱詩歌。以往那份憔悴，無助的容貌，以為自己終生住醫院，不能回到外面的世界的想法就改變了。

經過一年多後我便出院了。朋友你們不要灰心，神會祝福你們，給你們恩典。只要你們多禱告，祂必會幫助你們的。多謝各位。

感恩頌

■ 心 田



神阿，祢的名是應當稱頌的！

祢是從無變有的神，

從萬人中招聚我們成為團契。

神阿，祢的慈愛直到永遠！

祢是引人從黑暗進入光明的神，

叫我們在愛中滋長，彼此幫助。

神阿，祢的信實永恆不變！

祢是驅逐懷疑，堅定信仰的神，

叫我們跨越阻礙和困難。

神阿，祢賜下平安給屬祢的人！

祢是解開憂心、恐懼、釋放心靈的神，

叫我們享受祢的保守和帶領。

神阿，祢的恩典湧流不息！

祢是把我們的勞碌變成果子的神。

讓我們常在祢的供應下存活。

神阿，祢的豐盛叫人飽足！

祢是悅納我們的，不是人力、物力、財力。

讓我們經歷了有餘和擴展。

神阿，祢的祝福綿綿不盡，

祢顧念我們的卑微和小信，

讓我們能發揮恩賜，彼此建立，

讓神今天豐富的供應成為我們信心和仰望的標誌，
愛心增加的動力。

神阿，祢的名是應當稱頌的。



渡過困境中的我

■ 偉

從前我患上了嚴重的精神病，深感絕望，怎樣絕望呢？就是全身和思想，都不受控制：我無法禁止身體的擺動，又有錯亂的思想；已不能照顧自己，更談不上去幫助別人。初時，我經常躺臥在床上，來渡過我的生活，間中會返愛協聚會，對前途失去了信心和盼望。感謝主！神仍然看顧我，保守我，使我逐漸康復，又有能力工作和生活。

神怎樣使我康復呢？就是無論我在任何環境中，當我不舒服的時候，我就甘願順服，並交託給主耶穌，聽主的安排。我承認自己起初也有埋怨過神；但當我從神的話語（聖經）一面去認識，一面去實踐，加上我定時吃藥和覆診，我體驗到每次的打擊，對我都是有益的，就如聖經所說，我的好處不在主以外；我願意常在基督裡，讓祂帶著我走這條人生道路。感謝主！使我沒有在靈程

路上跌倒，反而我要為堅固著我和我身邊的其他同路人去感恩；又使他們藉著我的服侍而堅強起來。也許，神將我放在愛協團契是有著這個目的。我不會自以為了不起，這乃是主的恩典、憐憫、保守和看顧。此外，神更讓愛協的組員去關心和提醒我，使我亦不忘記主對我的愛。

此外，讓我與過來人分享：雖然我仍然要吃藥和覆診，然而我深信主會繼續拖帶著我，並且神會透過愛協去關顧更多的康復者，現在甚至我得著神恩賜，可以修讀一些課程，裝備自己。

在此，盼望神在愛協興起更多康復中的組員，看到神給他們的負擔和使命，能在愛協服侍和關心組員，作成神所用的人，得蒙主加倍的祝福。

醫院探訪見證分享

■ 亞思

各位朋友您們好，我是愛協團契的組員，我叫亞思，我是患上了精神分裂症。於九七年年尾兩度入院，第二次入院，我住了一個多月，住院的生活我只想睡覺，做任何事都提不起勁。當時我的情況不太好，連看報紙、讀聖經也不能，我好驚！覺得好無助就祈禱求神幫助我、醫治我及帶我離開。不久到了聖誕節，當值醫生放假，有位高級醫生准許我回家渡假兩星期，接著醫生便准許我出院了。回到家中，好感激我的家人好照顧我。每天我爸爸都會陪我去跑步做運動，又吃些有營養的食物，在家中休息了個多月。後來有朋友介紹工作給我，我以為自己可以勝任，便一口應承了！信了耶穌也不是一帆風順，由於我的能力還未到可適應工作的階段，做了兩份工也做不長被開除了。後來我便和醫生商量，他建議我到日間醫院接受職業治療。雖然只是做一些很簡單的文職工作，但可培養集中精神及上班時間的模式。我就在那裡接受了文職訓練兩三個月。初初都感到很疲倦，時時打瞌睡，好想睡覺，但我仍然堅持下去，因為我相信主耶穌基督必看顧及帶領我的。

慢慢地我的精神較以前好了一些，做事的速度也有改善，在日間醫院的訓練幫了我不少。之後透過勞工處展能就業組，找到了

在房屋署的臨時文員的工作。我得到這份工作並不是靠甚麼學歷，全然是靠耶穌基督的恩典，因為他們需要人懂得打中文字，但我是不懂得！他們也用我，並分配其他工作給我做，實在多謝為我祈禱的一班教會弟兄姊妹。到了合約差不多完時，我又很幸運獲得另外一份現在我在社會福利署的合約工作。但我很怕我做不來，我和弟兄姊妹分享，他們便為我將這事放在祈禱裡。我依靠著父神的大能，醫生的藥物治理，我由初初開始早上比較疲倦，到醫生說我可以由早上吃兩粒藥到減至一粒，及至現在的可以不用吃了，我的精神也日漸好了很多。我們的康復歷程，都很想鼓勵到在醫院的您們，和我們一樣靠耶穌基督的幫助，一起踏上復康的道路，多謝各位！





互助小組苦與樂

■ GRACE



哈利路亞！感謝神！由我初初認識愛協團契至現在，已足足有九年時間，箇中的苦樂，且由我慢慢說起。

一九九五年，當時我已經有這個狂燥抑鬱症四年之久了，但當時仍反反覆覆，時好時壞，而且入了葵涌醫院兩次。在我誕下女兒後，不幸患上產後抑鬱症，加上調理不好，轉變成狂燥抑鬱症，我先生對我也無從入手，只知發病時便將我送去看醫生，再而入院。當時令我苦不堪言，因為住醫院的感覺很不好受，覺得是二等病人：等醫生看症，等親人探病，等日子過，很慘！幸好於九五年頭有人介紹我認識愛協團契，經約見後，便可加入提摩太組，使我開始了新生命、新生活！

我先生陪了我返旺角的提摩太組三次後，我便自己參加，因當時他對我們的病友不太熟識，後來放心了，才由我自己往返。當第一次參加時，已感覺到導師很關心我們，弟兄姊妹也很親切，而其中五位姊妹更發展為很好的朋友，直至現在。那時我很享受團契的生活，差不多有百分之百的出席

率，因為很開心見到「同路人」，可以暢所欲言，將自己的所見所遇和所想與大家分享。可能就是這個「暢所欲言」的原因吧，我毫不保留的和大家分享，以致我的抑鬱也得以疏導，現在我可以十八週才覆診一次，更無發病過，也沒有再入醫院。當時還是第一屆提摩太職員會，我便當上了財政一職呢！

其實很多謝愛協團契的導師，組員，職員及各有關人等，你們讓我享受到愛協的一切樂趣，尤其是我們由常常病發的病人變成健康的康復者，都慶幸我們參加了愛協的小組，我由一個普通的提摩太組員，漸漸成為職員，更現在變成提摩太的組長，都是多得各組員的支持及愛護，所以我康復後，仍然參加小組，將我的心得及康復過程和大家分享，回饋於小組及愛協團契，大家都互相支持，互相關懷，互相幫助，成為團契的中堅份子。希望愛協團契可以服事更多的同路人，同時亦盼望社會人士不再歧視我們，使我們可以過著正常的康復日子，融入教會、融入社會，這是我所希望的，願神保守！

愛協給我的幫助

■ 明

認識愛協團契是在97年的七月；當時自己是住在東區尤德醫院精神科，因為自己是第一次入住精神病院，又是受浸一年左右的基督徒，以一個精神病人又是基督徒的身份，感覺是有些混亂。我總覺得有股力量要自己放棄信仰，但藉著接觸不同宗教和多年體驗，我覺得基督教信仰是真實的，聖經的話語是行得通的，是可倚靠的，所以住院期間堅持讀聖經和祈禱，亦要求見院牧作輔導和指引，而愛協就是藉著院牧的介紹而認識的。

在97年8月，大約住了一個多月就出院，一出院就很快解決了住屋和經濟上的問題，跟著便約了愛協同工王先生，要求申請加入愛協，藉著王先生的安排引導，介紹了愛協幹事梁先生見面。梁先生問我現時想要什麼？我說想結婚，而其他談話內容已忘記了。經濟和住屋問題解決了，以為慢慢可以適應，但發覺出院後教會和家人都不能幫助我適應由藥物引起的副作用；當時又沒有朋

友可傾訴，而教會的弟兄姊妹和家人也不能幫助我。就在這段時間，愛協梁先生致電給我，叫我出席第一次聚會，在聚會中發覺導師和組員給我很多康復者要注意的事情：例如藥物的適應，藥物的反應，和如何防止復發，另外在聚會中感受到支持和接納，實在使我感到莫大的安慰。

我在這第一次的聚會中認識了我現時的太太，又在這一次聚會中認識了另一組的組員，他介紹了我返現時的教會（這間教會有七位左右精神病康復者）。由於我與其他健康的弟兄姊妹溝通有些困難，所以人際關係較為疏離，但返這間教會也對我有很大的幫助，而這間教會中的康復者與我相處十分融洽。

最初返愛協團契的三年裏都沒有工作，及後愛協的王先生轉介我到心理衛生會和社會服務聯會，讓我從義工中得到適當的訓練。慢慢培養對工作的信心，現在重新投入全職工作已有三年了。

在2002年5月我和愛協小組的一位組員結婚。在婚前的半年，愛協梁先生給我們婚前輔導，並做了我婚禮教堂和婚宴酒席的顧問，另外幾位導師也義務為我們做花車的司機和婚禮協助，使到婚禮的過程出奇的順利。

最後在這裏衷心多謝愛協給我在基督信仰、工作、精神康復、婚姻上的幫助，實在感謝上帝藉著愛協團契給我豐盛的帶領。



愛協給我的幫助

我參加愛協接近十年，由初期的唐聖愛姑娘及張朝星先生到現在的五位同工，經歷了很多的歲月。

在愛協這個大家庭裏，我經歷了很多愛和關心，同工及導師們都是有經驗愛主的基督徒，他們對我們這些康復者，不但沒有歧視我們，輕看我們，反倒用基督的愛和接納對待我們，所以我覺得加入愛協後，我開朗了，認識很多組員，同工，和導師。有不愉快或擔心的事，可以找同工，導師申訴，他們會不厭其煩地輔導我們，幫助我們，替我們祈禱，實在很感激他們，他們的工作已經很忙碌，還要抽出寶貴的時間來安慰我們，關心我們，替我們分析事物，實在很多謝他們。

至於我們一群康復者，大部份都是基督徒，所以在主裏是一家人，有時候一聲問候，已暖在心頭，有時候復發，大家又會支持，代禱，或者大家分享吃藥的心得，這都

■ 芷

對我有很大幫助，記得一次，吃藥吃得不好的，時時失眠，無精打彩，木訥如呆人，但經弟兄姊妹代禱後，居然醫生給了我一些藥物，便好轉過來，真看到神的奇妙和弟兄姊妹的愛心。

至於每兩週一次的聚會，更幫助我們不少，有專題，有分享，專題方面，有針對病情，如吃甚麼藥，有甚麼副作用等等，有生活上的，如面試的裝備，人際關係，EQ等等，包羅萬有，至於生活分享，更是我很享受的時刻，每人都在組裏傾心吐意，有不愉快的，或憂傷的，擔心的事，傾訴出來後，心情會好過很多，而且經過大家的禱告後，神會加力給我們面對困難。有一次，我將難處在組裏分享，第二天就有組員，導師問候我了，令我十分感動。

我很喜愛參加愛協的聚會，因它對我幫助很大！





愛協給我的幫助

■ 紫

加入愛協團契已有6年了，我從第一次病發到現在經歷了很多改變，這些改變除了精神健康上的，還有事業上，家庭關係上及社交上的。這些年來，愛協一直都沒有離棄我，給予我很多正面的幫助。

我第一次病發是在1997年，當時有很多幻覺及幻聽的病徵，不願主動去接觸別人，包括舊同學及舊同事，因為怕與人比較，覺得自己很自卑，事業與成長上的發展都比人慢。

加入愛協後，我在社交上有了進步，認識了一些有類似病歷的朋友，共同分享生活上的喜與悲；彼此建立，擴大了生活圈子，人也開心了。

而最重要的是我們與神建立了良好的關係，藉著基督的愛，我們也學習彼此相愛，經常讀經與禱告，建立基督徒的生活。所以，我們定期聚會的專題也離不開神，神是我們精神上的支持。

除此以外，聚會裡也少不了彼此愛的聯繫，每個團友的生日，我們都會送上關心與祝賀，生日會的形式也很多，有卡拉OK，打

邊爐，BBQ等。如有團友病發入院，其他組員都會去探訪及關懷他。

懂得如何關心與愛人也幫助我們改善家庭關係及工作間的人際關係，以前我不主動與人溝通，情緒不穩定，與同事相處都合不來，不願意遷就別人，對人的要求顯得不耐煩，現在都改善過來，令家人和同事都漸漸接納我。

多元化的專題講座也給予我切身的幫助。例如最近的「性與成長」就讓我懂得聖經裡怎樣解釋性及教導我如何處理自己對性的感覺。又例如梁生主持的一個教我們如何克服自己負面思想的課程，也提高了我的情緒智商。

還記得在我第二次病發後，我當時的僱主辭退了我，愛協就介紹我去平等機會委員會投訴爭取自己的權利。

最後，我想藉這次機會多謝三位導師，他們都很有責任感，很有愛心，雖然只是義務性質，儘管他們都很忙，各有家庭及工作要兼顧，但也抽時間預備專題及出席我們定期的聚會，實在很難得。



享受生命

感恩

生命，是值得珍惜及享受的；我因為神的大愛，得到祂的恩慈，可以在兩次意外後，仍能活到現在，實在是神的大恩典。所以，我要好好地活下去，將祂賜給我的生命，好好地使用，以回饋祂的恩慈！

現在，我是一個女兒的母親，一個丈夫的妻子，一個政府機構的工作人員，更是一間教會的會友，最可喜的是，我是愛協的組員，我更是……。

以上的每個角色，都是值得珍惜——我肩負起養育女兒的責任，同時亦享受身為母親的可喜，每天見着女兒長大及知識的長進，實在開心；我和丈夫的感情一天比一天轉濃，互相倚賴對方，互相扶持，互相幫助，享受對方的愛及情誼，真感恩；身為公務員，可以為市民大眾服務，可以為社會效力，將自己的知識及才能貢獻社會，也是人生一大快事。此外，我更受浸加入教會，成為主內的兒女，順服於神的旨意，傳揚主的福音，為教會的弟兄姊妹服事，關心主的事

工，雖然未能有效的令每一位親近我的人信主，但亦希望能撒下種子，讓別人來收割。最高興的事，就是能成為愛協的一份子，已足足有九年了，不但能愛人愛神，還能助己助人，我參加愛協後，不但病情穩定了，還能成為團契內的小組職員，幫助同路人，以自己的經驗及關心，享受組員間及導師的愛護，感情有時比親生的兄弟姊妹更要好。

除了享受神的大愛及弟兄姊妹間的親愛外，我還享受生命中的其他恩典，例如，我雖然有些傷殘，但我仍能行動自如，去旅行，游泳及做家务等，另外我還可以聽演唱會，閱讀書本及探訪，為主作見證等，雖然我的力量微薄，未能作出很大的犧牲，如全時間事奉主，成為主的僕人，但我仍能以得到神的呼召，成為主的聖徒為幸，因為我已得到永生，且不懼死亡，因可享受完人間的喜樂之後，便可返回天家與主重聚，得生命的冠冕，這是何等的寶貴及恩寵啊！

無悔的心

■微風

從小到大，家庭都是那麼令人煩惱。因為他們……該是說我們都在賭博、吵架、不平安及不快樂的生活中長大。

自從十五歲信主時，雖然悔改、努力讀書、勤做家务、有美好見證，但內心卻像是犯罪、得罪神。因為信主後，沒有人為我栽培，或刻意關懷，反倒要我事奉，如團契的小組組長及文書等。就在往後的日子，自己生命出現很多問題，於工作、朋友、戀愛、情緒、弟兄姊妹、家庭及事奉方面，都不能取得平衡。所以就在那時，精神崩潰了。

期後入院治療，要服藥、打針、電療，真的很痛苦，也沒有自由。幸運地，弟兄姊妹和教會牧師都來探望，可是自己仍不想人或神幫助。回想起來，真對不起他們，亦令神傷心呢！生命就在黑暗裡走，沒有方向，就像跌落谷底一樣。

但感謝神，婚後找到一間浸信會聚會，在那兒認識了蘇姑娘，她知道我的軟弱。我求她為我禱告，她不斷用聖經的真理為我祈禱，更鼓勵我要看她為我預備的經文。開始時，覺得不太自然，但漸漸覺得平安、喜樂。

直至我丈夫一家遷到屯門後，找了另一間教會。很感恩，我在那裡受洗，信仰也在此扎根，得到很多肢體的關懷及支持。並且，每晚也讀經、祈禱、唱詩，每星期返教會團契、崇拜。當中學習不少真理，相信「在人不能，在神凡事都能，深信祂是醫治的上帝。」

感謝神！直到今天，我悔改了不少，因為在我心深處知道「你讓我生命改變，願意無悔的將一切榮耀，頌讚歸給神。」



生存的意義

■ Tony



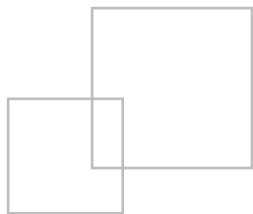
在此感性的時刻，回望過往的一段痛苦的人生；是整整十多年吃著精神科藥物及面對著日復日的「唔舒服」，唯一能支持我的，就是信仰的力量。天父啊！感謝祢的保守與眷顧！

在這不冷不熱的聖誕節將至的期間，思想到生存的意義和價值實在是饒有意思的事。主耶穌基督為世人降生，救贖罪人，讓人得到永生，讓我生命得著很大的鼓舞。以前，我害怕面對死亡，但現在已不懼怕了，因為我深信祂已拯救了我，讓我得著永生的福份。在主耶穌降生的紀念日子當中，我異常高興快樂，尤其是想到可以藉著唱聖誕詩歌去歌頌祂。

在我看來，人活著在世上是要行善，並且無時無刻地做醒，及靠著主耶穌去勝過自己的罪性。

人世間實在有太多痛苦了，但是愛能滋潤苦澀乾渴的心靈，讓它能甦醒跳躍。愛能帶給世上更多的色彩。愛就是行善的原動力。若果沒有愛，所行的善就是虛假了。

主耶穌基督就是愛的化身。祂的福音也是因為天父的愛而由祂的跟隨者傳給世人的。所以，我覺得人生最大的意義就是遵行天父的旨意，將福音傳給未認識主耶穌基督的人。但願天父的旨意成全。阿們。



如何保持一個積極人生觀

■ Emily



積極這兩個字從字典所查考得到的意思是向上的、進取的、不怕艱難的；所以積極的人生就是充滿希望、喜樂、上進、有目標的人生、一個充實的人生、有意義的人生。

我們精神病患者時常覺得社會人士大多數排斥我們。但我個人認為精神病患者甚至康復者最大的敵人是自己。我們有時太過自憐，有時候又太過緊張別人怎樣看自己的病，不能照自己的本相接納自己，對自己耿耿於懷，不能面對現實，乃是消極地逃避人生，甚至有些病患者以自殺來解決問題。自殺是負面的思想，而負面的思想都是從那惡者撒但而來的。撒但用各種詭計來迷惑蒙蔽我們，我們要小心。

過積極人生的力量源頭乃是從神而來，因為我們的神是一切萬物的創造者，萬物源於祂，我們要依靠祂過積極豐盛的人生。主耶穌說過：「我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」我們不要看自己的身份為精神病患者，乃是要看自己為神寶貴所愛的兒女，學習保羅在腓立比書4章13節說：「我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」

我們依靠神就是每天都與主相交，每天讀經祈禱，不要留破口給撒但，不要和罪

妥協，不要讓聖靈擔憂，乃要讓主耶穌的靈住在心裏，好像枝子連於葡萄樹，緊將主的話語存記在心中。聖經是神的話語，是積極人生觀的動力，每日讀經，晝夜思想神的話語及謹守遵行之。思想神的話語是屬靈的潔淨劑，使思想積極，不會鑽牛角尖，受負面情緒影響。腓立比書4章8節說：「凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的、若有甚麼德行、若有甚麼稱讚；這些事你們都要思念。」積極的思想就是屬天的思想。「你們要思念上面的事，不要思念地上的事。」（哥羅西書三章2節）

過一個積極人生的人不是自憐者，乃是別人的祝福，助人為快樂之本，聖經也說施比受更為有福。不要為失去的耿耿於懷，應為所擁有的向神獻上感謝而又珍惜之，好好地運用自己所有的過每一日。神的恩典是夠我們用的，我們每人都有神賜與的恩賜，應好好運用之，為主多結果子，能夠進入永恒國度的果子。

讓我們不要專注在我們身上的病，而是轉眼仰望神，對神說：「我以愛回應祢對我的大愛。我順服祢，我可以為祢做甚麼呢？」



美麗人生

■ 鵝

人有時很難界定甚麼是一個美麗的人生，每個人的看法都不同，每個人都有不同的生活，有些人可能覺得享受是美麗人生的一部份，其他人可能覺得追求名利更重要，亦有一些人喜歡追求自己的理想，但過一個開心的生活亦可以說是一個美麗人生。

對於我來說，我有一個美麗的人生，我有一份工作，有一個快樂的家庭，有好的健康，我可以享受生命很多的東西，我可以做我喜歡的東西，我可以做我喜歡的運動，例如每天耍太極，憑著神給我美好的恩賜，我有很多方面的天份，我懂得彈結他，當我有不開心的時候，我便會自彈自唱，抒發內心情感，雖然我有精神病，有時很辛苦，但

是憑著神和我自己的信念，我相信最終亦會得勝，我的儲蓄可以讓我去別的國家旅行，看看當地的風土人情，食不同風味的食物，雖然生活是簡單，但是你若留意周圍的事物，你每天仍然會有很多新的發現，你可以有一天好的工作，與朋友傾談，或者做一些自己喜歡做的事。

神是我們歡欣的確據，我們能夠認識神，確是我們一種福氣。我可以在愛協找到事奉的崗位，幫助別人，我很開心。最後，我相信重要的，是當你七十歲的時候，當你回望你這一生，你沒有甚麼後悔，相信這便是一個快樂和美麗的人生，願你我都有個快樂和美麗的人生。

偉大的主

■ 若心

我每逢遭遇困苦，感到孤苦無助時，主耶穌便在一旁扶持，祂很偉大又很慈愛；我每逢無力前行，祂必守候在一旁，默默等到我有力氣上路，並還與我同行，我要讚美偉大奇妙的神。

我曾在極陰暗的白天，乘坐飛機遠眺窗外景象時，在雲上竟是另一番景象，太陽燦爛地微笑著，很難想像浩瀚的宇宙究竟有多大，天國怎樣的瑰麗壯觀。除了讚嘆造物主的偉大外，便感到自己的短視，因此便立志為主改善自己，求主更新我的心意。

晚上下班我拖著疲乏的腳步，又定期由新界前往市區參加小組聚會，到回家時已是深夜。明日大清早又要起床禱告，加上每星期的禁食禱告，我不禁有很多的怨言，問阿爸父說：「為什麼祢對我特別嚴格，我實在很軟弱啊！」祂微聲說：「因為我是聖潔和完全的，故此你要像我。」

每當我查看祈禱紀錄簿，神所應允了很多很多的禱告，又令我提起腳步，朝著天國窄路前行，每當我心靈傷透、困倦頂透時，又會渴想天國多一點，翌日神不單恢復我的體力，並微笑著與我上路。



祂是我的保護

■ Albert Ho

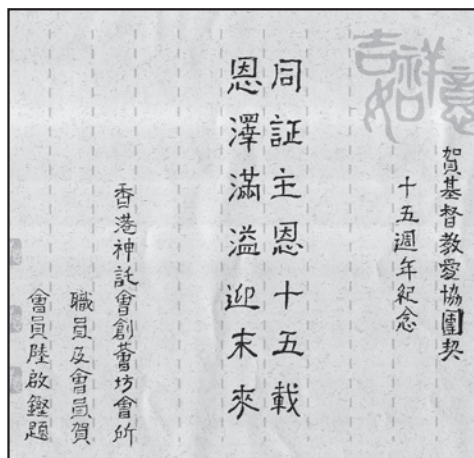
感謝主！帶領我一家四口往返美加二十天的旅程。起初我心裏有點憂慮，因為根據以往經驗，我往外地旅遊，雖然只有三、四個小時飛機航程，但是也會吃不消，頭痛得要命，疲態畢露，於是在出發前，我不住禱告仰望主。奇妙！祂在《出二十三：20》應許說「我必差遣使者在您前頭，保護您，領您到我所為您預備的地方去」。哈利路亞！祂真的賜給我們一個平安的旅程，無論天氣、行程、接待我們的親友們，每一個細節，神都無微不至的安排得十分妥當。

回想其中最令人擔心的，就是機位問題，因我們所持的是Stand by 的 Coupon，四個人一起上機的機會是不容易的，如每程延誤一點的話，行程將大亂，接機的安排也大有問題。但感謝神！祂的恩典無數，每程機都順利一起上機，而且精神爽利，甚至最長的航線十三個鐘也受得了，回港後也沒有時差的不適的問題，並且能夠順利地出席兩天後的聚會，並分享行程中上帝同在的恩典。如經上說「神為愛祂的人所預備的，是眼未曾見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想過的」（林前二：9）

祝賀愛協團契十五周年誌慶

愛顧靈魂，身體力行。
協力同心，興旺福音。

平安福音堂肢體互勉



在主裡誠心祝賀

貴會舉行「立會十五周年會慶」。願 父神的恩手繼續帶領及賜福與你們。今特函申賀以作勉勵！

涼水一杯
恩澤十五載

大埔浸信會 敬賀
陳志強牧師啟

祝賀愛協團契十五周年誌慶

以心聆聽，以愛服侍，
傳遞真理，建立生命。

瑪嘉烈醫院暨葵涌醫院院牧事工委員會 賀

祝賀愛協團契十五周年誌慶

愛協團契，感恩會友，
十五周年，努力不懈，
勤苦耕耘，收穫更盛。

康和互助社聯會主席陳照昌 致意

祝賀愛協團契十五周年誌慶
主恩永伴隨

「人的心可以忍受疾病，
但破碎的心靈又有誰
能承擔呢？」(箴言18:14)

屯元區醫院院牧事工委員會主任院牧
黃天安牧師 致意

祝賀愛協團契十五周年誌慶

“在疾病中，
仍然謝上主的無限慈愛，
於是你們懷著希望，
努力活出人生。”

香港精神健康家屬協會
陳更新 致意

祝賀愛協團契十五周年紀念賀詞

“愛主待人十五載，
協力同心到禧年”

願愛協弟兄姊妹愛主更多，
也願神厚厚賜福予你們

光道浸信會同工會 致意

祝賀愛協團契十五周年誌慶

「恩上加恩
力上加力」

扶康會
悅智之家 致意



HOSPITAL
AUTHORITY

醫院管理局
黃譚智媛醫生敬題
二零一五年八月

愛心攜手互勉勵
協力展步同復康

基督教愛協團契十五周年誌慶

愛協團契十五周年紀念

以愛相繫
無懼風雨
康復路上
互協扶持

新生精神康復會行政總裁溫麗友

基督教愛協團契有限公司十五周年紀念特刊

愛心獻關懷
協力建新生

社會福利署助理署長（康復及醫務社會服務）

陳肖齡



愛協團契十五周年紀念

「胸懷屬天召命，
實踐基督仁愛。」

建道神學院
蕭柔婕 致意

基督教愛協團契十五周年誌慶

常常喜樂！

新生命堂
敬賀

祝賀愛協團契十五周年誌慶

「互愛關懷十五載
協力同心助新生」

香港善導會
署理總幹事
吳宏增先生

愛協團契十五周年誌慶：

如今常存的，有信、
有望、有愛。這三樣，其
中最大的是愛。

恭錄 哥林多前書十三章十三節

香港醫院院牧事工聯會總幹事
羅杰才牧師

祝賀愛協團契十五周年誌慶

願 父神大大賜福 貴會，為
祂發熱發光；信徒生命得著更豐富
的牧養及成長，同心建立基督的身
體並拓展神的國度！

福音證主協會總幹事
鄧兆柏 敬賀

愛協團契十五周年誌慶

祝願愛協團契繼續發熱發光，
發揮關顧的力量，
共建和諧健康的社會。

香港社會服務聯會行政總裁
方敏生 敬賀

基督教愛協團契
成立十五週年誌慶：

**關顧全人顯主愛
建立生命證神恩**

中國神學研究院
周永健院長 敬賀
二零零五年十月三十日

致賀
致：基督教愛協團契
欣悉

貴會 「十五周年感恩會」

榮耀歸神 同頌主恩

我們有這指望，如同靈魂的錨、又堅固、又牢靠。（希伯來書六章十九節）

香港基督少年軍總幹事吳淑玲暨
全體同工鞠躬

基督教愛協團契十五週年誌慶

**同途共渡相扶持
互助互勉創力量**

香港心理衛生會
總幹事 何惠娟



見証系列 (3)

讀者迴響

見証特刊乃我們嘗試以文字與大家分享的第三炮。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，結集成書，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，達致彼此激勵的果效。

您的年齡：

☐ 20歲以下

☐ 21歲 - 25歲

☐ 26歲 - 30歲

☐ 31歲 - 35歲

☐ 36歲 - 40歲

☐ 40歲以上

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

☐ 其他_____

看完本書後，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）_____

☐ 我樂意奉獻港幣_____元作為是次見証特刊出版費用

☐ 我樂意奉獻港幣_____元，作為見証集出版基金

其他意見 / 建議：_____

姓名：_____ 性別：_____

地址：_____

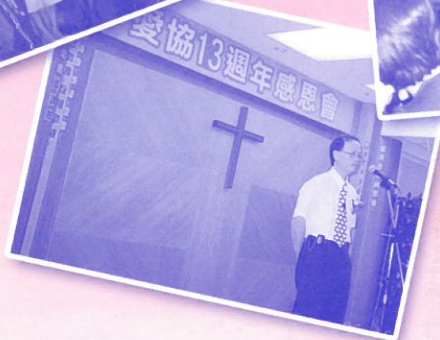
_____ 電話：_____

填妥後請寄回九龍青山道244號達明大廈2字樓或傳真2386 3075

鳴謝

基督教愛協團契經歷十五年歲月，實在感謝神恩手的祝福和帶領，以及各方友好和機構的支持。謹在此多謝以下人士和機構：

- 1) 奉獻支持見證特刊的捐獻者 —— 趙雨龍博士、沈梅芳姑娘等
- 2) 香港公益金、那打素基金及社會福利署的定期或項目性撥款
- 3) 歷年借出地方予愛協小組聚會的教會和機構
- 4) 送贈賀詞予本團契的各友好機構
- 5) 歷年於愛協事奉的成員包括顧問、團牧、董事、工作小組委員、小組導師義工及職員、辦公室義工等
- 6) 一直以來奉獻支持愛協的教會、機構及個別捐獻者
- 7) 最重要是長期以禱告支持愛協的主內肢體，使愛協的異象得以延續



見證系列(3)

籌委會成員：梁美娟、Tony、微風、超奇、國基、偉業、
王錦洪、區少紅、陳金英

出 版 者：基督教愛協團契

九龍長沙灣青山道244號達明大廈2字樓

電話：29581770

傳真：23863075

電郵：oihip@oihip.com

網址：www.oihip.com

承印及設計：穎生設計印刷公司

版次：二〇〇五年十月初版