



基督教愛協團契



# 廿周年感恩

見證特刊

喜樂的心，乃是良藥  
憂傷的靈，使骨枯乾  
(箴言十七：22)

序	林達明	P1
<b>董事、導師、同工及研究分享</b>		
主席的話	廖廣申醫生	P2
參與「全人關顧」精神病復康計劃之精神病康復者的改變	陸亮博士	P3
點點滴滴——我的工作，學業，家庭與事奉	莫釗成先生	P4
風雨同路恩情二十載	梁夢熊	P5
一起走過的日子	古穎儀	P6
誰是他們的鄰舍	陳金英	P8
<b>專題文章</b>		
信仰對心理健康的好處	陸亮博士	P9
如何克服陰性病癥	趙珮瑜醫生	P10
精神康復者牧養模式	梁夢熊	P11
關顧及向精神康復者傳福音	王錦洪	P13
當你因助人感到疲乏時	葉翠寧姑娘	P14
工作與復康	鍾建民先生	P15
如何處理怒氣：退縮！發脾氣！	周燕姑娘	P16
如何處理鑽牛角尖的思想	黃宗保先生	P17
僕人領袖	林桂明先生	P20
過份敏感怎麼辦？	Joanne TAM	P20
<b>見證分享</b>		
組員心聲		
愛協小子	TONY	P22
感恩分享	愛蘭	P22
互助小組如何當家作主	微風	P23
數算主恩	FION	P24
各人不要單顧自己的事	曉樺	P24
珍惜生命	雪蕊	P25
享受生命	微微	P26
愛裡互助齊鑿鏗，協力同心見主恩	Tony	P27
缺陷	儀	P28
回顧三十年的信仰生活	Philip	P28
享受生命	巧羚	P29
耶穌愛著我的心	Michelle	P30
痛苦背後的祝福	微風	P30
三福感恩見證	錫明	P31
享受生命	王京	P32
互助小組如何當家作主	Tony	P32
常存感恩的心，讚美神	微風	P33
三心兩意	子勉	P33
求主熬煉我	Ann	P35
分享生命	日晶	P35
探訪教會感言	花仙子	P35
享受生命	Philip	P36
實習學員體會		
短宣實習分享	彭少梅	P37
神學生實習感言	陳愛華	P38
短宣實習分享	曾媚	P39
一個令我生命感動的課堂	伍敏妍	P40
短宣實習分享	陳潔茵	P40
各方友好賀詞		P41
讀者迴響		P44
鳴謝		P45

滿心稱謝讚美神！愛協團契二十周年感恩見證集得以順利出版，實在是上帝的恩典，藉著愛協的各位肢體（董事會成員、顧問、團牧、導師、義工、小組職員、同工、組員）及各方友好們，多方的付出和分享，方能成就這「榮神益人」的美事。



現在各位手中持有的感恩見證集，就是彰顯著那位看不見，但卻經歷得到上帝恩手多方的榮美恩福在愛協團契中的確據。祈願這本感恩見證集所盛載的每一片內容，能讓每位文章的作者及讀者，都經歷生命得激勵造就的美好果效。

首先，熱切感謝一群愛主委身的愛協董事、導師及同工們的分享。期望他們的生命分享，能感染更多人願意參與關顧服侍這世代的精神康復者。其次，須要感謝多年來與愛協同心同行的各方友好專業人士。從這群投身於醫療或社福界的主內肢體的專題文章中，讓我們更明瞭一些精神康復者所面對的相關議題。當然，感恩見證集所不能缺少的，就是愛協組員們及服侍者有如屬天雲彩般的見證分享。懷著雀躍感恩的心，去細閱每篇真實的生命體驗文章，實在使每一位參與愛協事奉者，以及被愛協服侍的受助者，生命同得建立造就。最後，感恩見證集以愛協的各方友好賀詞祝福作結束，正是象徵著：愛協團契乃承接著您們的摯誠守望和祝願，成為我們前進的動力，繼續履行上帝給愛協「全人關顧」的使命——「在神愛中，彼此協助，活出豐盛的生命！」

原來基督的愛激勵我們。【哥林多後書5:14上】

願每一顆感恩的心，轉化成更委身去敬奉神、服侍人的生命行動！

林達明  
關顧幹事



# 主席的話

廖廣申醫生

十分高興能夠與大家一起見證愛協團契二十週年這個大日子，在這個重要的里程碑，我們一同數算主的恩典，及同心仰望主將要帶領愛協所要走的道路。

過去很多弟兄姊妹為愛協奉獻了很多的愛心、時間、汗水及各方面的支持，所得到的成果是有目共睹的。我們眾人期望延續從主而來的異像，不斷接受前面的挑戰。這將會全賴眾人及弟兄姊妹的鼎力支持，以及仰賴從我們的主而來的幫助。我們的目標將不僅是提供精神病康復者的「全人關顧」，亦要學習主耶穌的好榜樣，以謙卑的心態去互相服侍。

回望過去的日子，我們都不禁要數說主恩，見到愛協團契在多個範疇都有非常不錯的發展，包括與不同教會有緊密的聯絡與合作，一同牧養肢體。另外，不斷

有康復者受訓後，從組員轉為義工，能夠與一眾同工們及專業義工有美好的搭配，在主的愛裡一同服侍及學習，充分實踐了愛協大家庭的團隊精神。愛協團契的成功實在靠賴主的帶領、眾人的齊心協力和團結、弟兄姊妹的努力和愛心，我們才能夠達至今天的成果，亦成就了神對我們要合而為一、肢體相交的心意

大家身邊很多時候有機會接觸到康復者；此刻十分盼望能夠有更加多人得着從主而來的感動，加入我們的行列，成為義工和支持者，本著耶穌基督的愛和教導，成為我們的同行者，一同關心有需要的肢體，在人生路上及信仰的歷程中，彼此在愛中建立和成長。

願神加倍賜福你們！



# 參與「全人關顧」之 精神病復康計劃的改變



## 摘要

很多文獻提及，多數患有慢性精神病的病人會有嚴重社會心理功能障礙。最近研究也指出許多患者有心靈上的困擾。文獻回顧亦顯示，當前香港精神病患者復康服務缺乏有結構的復康計劃，特別是「自助小組」形式的非正規社區計劃尤為欠缺。此外，大部份精神病復康計劃都忽略了心靈上的介入手法。

這科研旨在研究一個由基督徒非政府組織主辦、有全人關顧的精神病復康計劃，了解其參加者的改變和有關的因素。這組織在十年內成功地組成了十二個自助小組。這個有全人關顧的復康計劃的特色是採用自助小組方法，配合全人關顧的內容，其中強調心靈上的支持。心靈上介入的形式是唱聖詩、讀聖經、個人分享、團契生活和代禱。

這論文是以一個混合科研方法來進行三個研究去了解參加者的改變。第一個研究中採用一個非等效小組設計（包括以一個沒有隨機抽樣的控制小組（N=154）和匹配實驗性小組（N=109）作為比較）去衡量參加者的改變。第二個研究，是根據

參加者的深入洽談（N=20），去測量他們在小組的主觀經驗。在第三個研究，19個參加者參加個人構念測驗，以了解參加者自我身份的改變。

研究一的結果顯示，那些參加自助小組比沒參加小組的人，有更多朋友和更多社交上的滿足。參與的時間、宗教和小組的投入是三個相關因素，與小組成員功能的改變有關。在第二個研究裡，大部份小組參加者的主觀經驗是正面和他們覺得在小組裏有正面的改變；被訪者亦認為小組是對付寂寞和促進康復的一個有效途徑。第三個研究顯示，參加者認為自己有正面的改變。他們認為自己和理想的自我及理想的精神病康復者相似，但卻和一個不成功的人不相似。

綜合三個研究的結果顯示，這復康計劃對參加者在身體、心理社會和心靈方面都有幫助，而在心理社會方面的幫助尤為明顯。研究結果也支持了自助小組的治療力量，和小組長期性質的正面作用。此外，研究顯示了心靈上介入的重要性的它在精神病患者復康的治療價值。

# 點點滴滴—— 我的工作，學業，家庭與事奉

完成學業已經八年了，念書念了六年，終於在零二年畢業了。回想那段日子，真像木村拓哉的日劇名稱：悠長假期。

在那段歲月裡，我真的沉浸於濃厚學術的氛圍中，別說我生性浪漫，我學的是不管用的中國文學。卻幸運地，不單能認識到來自五湖四海的本科生，也能和不同屆別的校友作同窗。每個黃昏我都很早吃晚飯，然後坐車到寶馬山的校舍，預備上課。老師們的課都很動聽，所以大家的學習氣氛都很火熱。下課後，雖然身體略帶點疲憊，但也抖擻精神地披閱參考書，直達凌晨兩三點鐘仍難以入夢。第五年我發奮趕完了所有的作業，到最後一年才寫論文，不單能順利地通過論文答辯，獲得學位。我的論文，到後來才知道，還忝列優秀論文，真的從未想過有這樣的榮譽。——不能不提，全是神的恩典。

課餘我除了兼職教授普通話或代課以外，就是跟朋友吃下午茶，聊聊天，我命名我輩為：吹水俱樂部。很幸運地，同儕給予我很大的支持，讓我能做這個吃喝

玩樂的帶頭大哥。當然，無業的日子，經濟確是比較拮据。年年難過年年過，雖然遲遲都找不到正職，而最終在零七年找到統計處的臨時工，零八年找到了現在的長工，今年甚至獲得加薪，也就是說，對我工作表現的肯定。——又是將近續約期間了，等待著，那一紙合約。

有了工作，繼續下來就是家庭。我追求了三年的女朋友，最終我跟她牽著手在教會的紅地毯完婚。——這卻只是我倆成長的另一個開端而已。

加入愛協做董事也有三年了，雖則無甚建樹，但尚能用自己的筆替大會作會議紀錄。——事實上，添在我身上的恩典，比起我付出的更要多一些。

完成學業，有了工作，再組織家庭，也加上能事奉，這都是一般人夢寐以求的。我要告訴你，只要讓神掌管好我們的一生，若是沒神的看顧，這一切都將會是枉然，就如同舊約聖經傳道書所講的：一切都是虛空，都是捕風。——願一切榮耀頌讚都歸於父神。



# 風雨同路恩情二十載

梁夢熊  
執行幹事

蒙 上帝恩領，愛協團契服事已邁進二十個年頭，在過去的日子，得到教會、眾弟兄姊妹和各方好友無間地關心和支助，慷慨地奉獻，恆切地為愛協禱告，我們要向你們致以極深的謝意！

愛協團契始於一個異象，一個使命，就是不幸患病的康復者，可以在神的愛裡，互相協助；又讓未信的康復者，透過團契生活，同蒙神的拯救和醫治；雖有病在身，仍能活出豐盛的人生。愛協團契是由一個小組，發展至今已經有十六個小組了，由一個成人小組，而延展到服侍不同類別需要的小組，例如：青少年思覺失調小組，情緒病小組，家屬小組，長期護理院小組等等。而當中又令到我們感到無限的感恩和興奮，就是由一班專業弟兄姊妹的手裡漸漸把捧交到康復者的手中，不論在董事的層面，或者小組的層面，都由康復組員去學習作帶領和管理。上述種種的轉變，都是神的恩手一步一步引領我們。

每當我數算神的恩典之時，組員的見證就如雲彩一樣，浮現在我眼前，你們不屈不撓的精神，憑著信，一次又一次經歷到神的恩典和醫治，你們的信心常常激勵我們，從你們身上看到神的真實和憐憫；而最令我感到不解的，很多很多組員告訴我，這個病不是一個詛咒，而是一個祝福。奇妙嗎？願上帝得到最高的讚美！

對於未來，我仍然有很多夢。我夢想藉著你們，讓更多未信康復者認識創造地的主，得到主的救恩；藉著你們，讓信主的康復者體會主是他生命之主，又藉著你們幫助康復者融入教會，與眾肢體一起敬拜和過著相愛的生活。我希望在未來全港十八區都有我們愛協小組的聚會點。我祈求天父讓教會領袖和弟兄姊妹看到精神健康的重要，是不可忽略的服事，一則我們需要注視自己的精神健康，二則我們需要關心那些受到精神困擾的肢體和朋友，但願教會和愛協能夠一起攜手合作牧養他們，讓他們感受到神的愛和弟兄姊妹的愛。

對於未來，我感到有三項的服侍，我們需要急需去做的。第一、就是青少年精神病康復者事工。在他們成長過程中，遇到的問題很多。在精神和情緒困擾與煎熬底下，如何建立自我形象，如何與人相處，如何適應和學習社會種種規範，如何學習獨立自主，如何展開自己的事業生涯計劃等等，都會很需要各方資源協助他們的。

第二、康復者的家屬，他們同樣面對很多壓力，一則要擺脫被歧視的陰影，二則要去正視和接納家人患有精神病的事實，因此經歷很多的掙扎和眼淚，有時甚

至連自己的精神健康也賠上了。他們是很需要被關心的一群，我們能否讓他們體會到教會是關心他們的，我們能否讓他們明白神仍然愛他們——雖然他們行過死陰的幽谷，也不怕遭害，因為神與他們同在。

第三、老人精神健康問題，老人自殺問題在各年齡層中，居首位，其需要關注程度，也不用多說，對嗎？人口老化是不爭事實，很多硬件設施和資源根本就跟不上需求，有如杯水車薪一樣，試問長者

的精神健康有如何照顧得到呢？因此教會和愛協是責無旁貸的，需要關心長者精神健康，讓他們仍能可以為主發光發熱，直到見主面，啊們！

主耶穌說：「這些事你們若作在我這弟兄中最小的身上，就是作在我身上。」（馬太25:40）願主感動我們，看到我們身邊有不少在精神和情緒上困擾的小弟兄，需要我們的關心。

---

## 一起走過的日子

古穎儀

我自小相信這個世界有神，因為我在天主教學校長大，但我不認識神，直至有一場大病，在人生的絕路遇見神。

1990年，我獨自一人在外國進修，由於性格比較內向，自小依賴家人，一時間要獨立生活有點不習慣，思念家人之餘，又出現感情問題，終於承受不了壓力，患上精神分裂症。病發時長時間失眠，妄想有人迫害，害怕別人知道自己的心思意念，情緒起伏不定，很驚慌，終日坐立不安，經常深夜打電話回港給家人，周圍的人也幫不了忙。

有一天，鄰居一個朋友從香港來，帶了本聖經，我看到夏甲出走的故事，當時我覺得我要離開這地方，便立刻收拾行裝獨自乘火車去搭飛機。旅程中，我流浪

了幾天，經歷了許多艱辛和危險。我曾在青年旅舍住宿，晚上感覺有邪靈；途中又迷路，在地鐵站過夜；又乘順風車到火車站，團團轉，找不著路，幸好神大大保守，沒有損傷。千辛萬苦到達機場，腦袋覺得天旋地轉，眼見快將回到香港，惟有堅持下去。本來想買即日機票回港，但當日沒有飛機，只好在機場過夜，在飢寒交迫下，終於冷病發燒。上了飛機，思想又混亂了，以為上錯飛機，在起飛前嚷著要離開機艙，被空中服務員制止送回座位，結果由上機、轉機、直至回到香港，整個旅程有兩名空中服務員坐在我旁邊守護住我，中途轉機還邀請我到休息室稍作休息呢！

在極度疲倦的情況下，我平安抵達香港。甫踏入機場，我立即去看醫生，由



醫生轉送入醫院，在醫院與家人重聚，好像發了一場夢。有人說：「人的盡頭是神的開始」，我深深體會此句說話。在醫院，有個基督徒朋友來探我，我深受神的愛感動，親身經歷神的保守，在絕路中的拯救。出院後我在佈道會上決志信主。信主後，我因怕與人接觸，怕人知道我有精神病，只返了教會一段短時間便停了。之後神有感動我返教會，但我沒有順服。神的旨意，有誰能抗拒，祂自有安排，多年後，因一次手術，我重新思想神的愛和生命的意義，最終還是返回教會，並且受浸。

以前，我以為愛是必然的，患病後變得情緒化，常因一些小事發脾氣。我努力工作賺錢，然後去花，總之有一天活一天，對前途沒有盼望，也不去反省。我將自己的問題看得很大，思想很負面，現在回想過來，才知道人生無常，許多事情非

自己可以作主，都是由神掌管的，我們必須以信心去經歷祂，正如詩篇119:71「我受苦是與我有益，為要使我學習你的律例」。

有這個病，我沒有抱怨過神，雖然每次入院總有些損傷，而且因為健康和情緒不穩定，又不懂應付人際關係，所以經常轉工，然而，神有豐富的供應，對我的關愛無微不至，給予我足夠的動力向前走。

在神的帶領下，10年前我開始在愛協事奉，先是做義工，後是導師，最近還成為愛協的同工，與一班同路人一起，互相扶持，彼此鼓勵，走那生命的窄路，間中或有難行的時候，神的恩手總不離開我。在愛協，我學習到以信心交託神，以愛心對待人，並懷著盼望過得勝的人生，哈利路亞，讚美主！

# 誰是他們的鄰舍

陳金英  
傳道幹事

在路加福音十章25-36節講述有一個律法師來試探耶穌，他問耶穌自己該作甚麼，才可以承受永生？耶穌問他：「律法上寫的是甚麼？你念的是怎樣呢？」他回答說：「你要盡心，盡性，盡力，盡意，愛主你的神；又要愛鄰舍，如同自己。」耶穌回答說：「你回答的是，你這樣行，就必得永生。」之後他反問耶穌：「誰是我的鄰舍呢？」於是耶穌向他講述了以下一個故事：

「有一個人從耶路撒冷下耶利哥去，落在強盜手中，他們剝去他的衣裳，把他打個半死，就丟下他走了。偶然有一個祭司從這條路下來，看見他，就從那邊過去了；又有一個利未人來到這地方，看見他，也照樣從那邊過去了。惟有一個撒瑪利亞人，行路來到那裏，看見他，就動了慈心；上前用油和酒倒在他的傷處，包裹好了，扶他騎上自己的牲口，帶到店裏去照應他。第二天拿出二錢銀子來，交給店主，說：『你且照應他，此外所費用的，我回來必還你。』」故事講完，耶穌向那律法師發出一個問題：「你想這三個人，那一個是落在強盜手中的鄰舍呢？」

今日我也想在此拋出一個問題：「誰是精神病康復者的鄰舍呢？」現今社會仍有許多人對精神病患者存著偏差的思想，誤以為他們貪懶好食、喜歡發脾氣、製造麻煩、甚至會傷害他人

身體。因此他們害怕與康復者接觸，時常借故迴避他們，令他們的心靈間接受到傷害。然而，對於精神病康復者的難處和內心的掙扎，我們又明白多少？有一位精神病康復者，病徵是「好驚人」，最嚴重的時候是一有人的地方，就感到不自然。如搭地鐵、在公司及日常要面對人的地方，他都會很驚，一驚就會好唔舒服，好多負面思想出現。他很想好好的讀書和工作，但因為精神問題，造成很多限制，令他兩樣都做得不好。雖然如此，但他知道始終不能這樣，因為就算在家也無事情可做，只是胡思亂想。於是在很驚的情況下他仍出去找工作，結果只做了幾日就辭工，因為他的精神狀況令他很辛苦，他感到很失敗——為何想返工都咁難！

今日我們應對精神病有正確的認識，明白他們是因腦部的傳導物質失調，才令他們產生幻覺、多疑、焦慮、懼怕人等病徵。當他們願意服藥，這些病徵便有改善，但藥物的副作用會令他們昏睡、提不起勁，影響工作。因此，他們很需要人的明白和接納，讓他們重投社會。之前提及那位好驚人的康復者，他最終克服困難，雖然偶有懼怕，但靠著主他已重投社會工作。今日精神病康復者很需要你成為他們的鄰舍，向他們伸出友誼的手，幫助他們得著康復，融入社會生活。願康復者也能成為你的鄰舍，給你帶來幫助。



# 信仰對心理健康的好處

箴17:22 喜樂的心、乃是良藥·憂傷的靈、使骨枯乾

我們相信上帝能使憂傷的心靈得安慰、醫治，促進我們的心理健康。Schumaker (1992) 回顧1958-1991年內有關宗教/靈性與心理健康關係的文獻，發現宗教擁有以下正面的功能：減低對自己存在的憂慮、提供盼望、意義及目的；提供一個富安慰的宿命論；解決死後的問題；賦予人因與神的關係而獲得能力及自控；促進社交內聚力等等。Pargament (1997) 也有同樣的發現，宗教用作適應功能的主要作用有：1) 提供一種個人與上帝親密關係的感覺；2) 幫助自己感覺良好及更能自控；3) 產生一種平安及舒服的感覺；4) 提供與一個群體接近，聯繫及滿足親密的需要；5) 幫助控制情緒及行為。

信仰使我們心靈健康，同時影響著身體、心理及社交的層面，一個健康的心靈促進一個全人的健康。在外國的醫療文獻中，有更多證據顯示靈性 / 信仰與身體、心理及社交健康有正面關係。Larson, Swyers, and McCullough (1997) 回顧大量有關靈性指標的文獻，發現有一個很大的傾向引證靈性乃一保護因素作預防疾病，適應疾病及輔助治療。這研究突顯著

健康心靈在適應力上的各種特質。Mueller, Plevak, and Rummans (2001) 從MEDLINE資料 (1970-2000) 收集中發現大部份的研究都指出宗教上的參與及靈性是與較好的健康成果相關，包括長壽、適應技巧與健康有關的生活質素；較少憂慮，抑鬱及自殺。Koenig, McCullough, and Larson (2001) 有系統地回顧大約1600份研究有關信仰與身體及心理健康情況，同樣地指出信仰及靈性的影響是正面的，只有5%反映負面影響。

最近，筆者在愛協團契的研究中 (Luk, 2004)，同樣發現信仰對心理、社交及靈性各方面都有明顯的好處。參與團契的團友能在彼此相交中經驗正面情緒及正面學習機會。心理上，在情緒及思維上有正面的成長及自尊的加增；社交上，增加朋友及改善人際技巧；靈性上，很多團友能重新發現生活的意義及方向，改善與上帝的關係，進而從上帝裏支取力量過一個較充實的生活。

盼望各團友珍惜愛協，繼續彼此扶助，及與其他人分享上帝在你們當中的作為，見證上帝的大能。因為信仰不單是對康復者有幫助，也是每一個人的需要。願上帝祝福你們。

## 參考資料

- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, B. D. (2001). *Handbook of Religion and Health*, Oxford: Oxford University Press.
- Larson, D. B., Swyers, J. P., & McCullough, M. E. (1997). *Scientific research on spirituality and health: A consensus report*. Rockville, MD: National Institute for Healthcare Research.
- Luk, L. A. (2004). *Changes of ex-mental patients attending a psychiatric rehabilitation program with holistic care*. Unpublished Ph D. thesis, Hong Kong: Hong Kong Chinese University.
- Mueller, P. S., Plevak, D. J., & Rummans, T. A. (2001). Religious involvement, spirituality, and medicine: Implications for clinical practice. *Mayo Clinic Proceedings*, 76(12): 1225-1235.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford.
- Schumaker, J. F. (1992). *Religion and mental health*. New York: Oxford University Press.

# 如何克服陰性病癥

趙珮瑜醫生

阿麗是一名文員，有一個五歲的兒子，丈夫阿康是一名銀行職員。夫婦兩人關係和諧，一家生活樂也融融。

阿麗和阿康是中學同學，畢業之後各奔前程，後來大家竟加入了同一間銀行工作，從新遇上後，阿康被阿麗開朗的性格打動，阿麗也對阿康誠實可靠的性格吸引住，二人就交往起來，發展到談婚論嫁的階段，就準備結婚的期間，阿麗出現了幻聽。她時常聽到同事在談論她，在街上或家中亦然。阿康則發現阿麗比以前變得沉默，情緒也不如以往般開朗無憂，有時甚至會獨個兒哭泣。經精神科醫生診斷後，阿麗被證實患上思覺失調。為了使病情好轉，阿麗聽取醫生的意見，按時服藥。阿康對阿麗關懷備至，婚後的生活雖然與預期中有些不同，但隨著阿麗的情緒漸漸穩定，幻覺減退，兩人對阿麗的進展都感到滿意。

正當阿麗的病情穩定下來，阿康認為阿麗可以再找工作時（兩人的生活費由阿康一人承擔是頗吃力的），卻遇上了障礙，從前積極開朗的阿麗，現在卻變得呆滯，被動。阿麗一向注重打扮，整潔亮麗，現在賦閒在家，整天都穿著睡衣，偶爾出外時也只是隨便穿上舊T恤，破球鞋，沉默寡言，從前熱愛的球類活動，聯誼聚會，阿麗都大感興趣。對於阿麗的轉變，阿康感到十分懊惱，他願意在阿麗的康復路上一同行走。阿麗缺乏動力的情形的確使他很焦急，甚至憤怒，覺得她「持病行兇」，不事生產，有時候也忍不住「直斥其非」，希望她能積極過來。不過，阿康亦抱有開放態度，也會思想阿麗的情況是不是由於她自己的意思，還是另有原因，他亦擔心過大的壓力會增加阿麗的復

發風險，於是替阿麗推掉工作訓練的安排。

思覺失調的主要癥狀，包括妄想、幻覺和思想紊亂等陽性病癥，部份的患者可能會出現其他的癥狀，如情緒起伏，陰性病癥。陰性病癥是指言語缺乏，表情呆滯，對四周的事情漠不關心，失去興趣，缺乏動力，情感也缺乏了應有的喜怒哀樂。基於以上的癥狀，患者自我照顧，重投工作的動力及能力都因此大打折扣。陰性病癥可以是思覺失調的先驅癥狀，也可以是隨著病情進展而漸漸出現。有些患者的陽性病癥，經藥物治療後好轉過來，但隨之而來的卻是陰性病癥，令患者的康復路上出現障礙，亦因為妄想、幻覺等陽性病癥較易被理解，陰性病癥卻較難被掌握，很多時甚至被誤會為「懶惰」、「不肯積極」、「逃避責任」等，為患者及他的至親帶來誤會及困擾。

要處理陰性病癥，首要任務就是要認識與及早治理。相對於陽性病癥，陰性病癥對抗精神藥的反應較不顯著。因此，心理及社區復康治療擔任一個十分重要的角色，經過仔細的分析後，復康的治療會按患者的情況而作出合適的建議。如穩定的睡眠作息時間，日間的活動安排，社交活動，工作訓練等等，治療計劃亦會按患者當時的能力而循序漸進式地作出合宜的推動力。

阿麗及阿康經醫護的講解，及早投入合適的復康計劃，經過不住的努力，互勉，阿麗終於重投社會，並找得一份文職工作。阿康亦對阿麗的進展感到欣慰。由此可見，家人的理解及關懷也甚為重要。患者的進展，並非一朝一夕能表現出來，但隨著患者的努力，家人的支持，與醫療及社福團隊攜手合作，便能步向康復的大道了。

第一屆傷殘人士福音事工研討會暨  
教會《無障礙調查》問卷發佈會

# 工作坊（三）：精神康復者牧養模式

## 1. 一般精神病康復者心理及行為之特徵

- 心理：  
自卑，缺乏自信，自大，  
標籤的壓力
- 認知：  
集中能力，吸收能力、  
理解肯幼，記性等轉弱
- 情感：  
呆滯 / 情緒高漲，  
焦慮，好驚，抑鬱
- 行為：  
退縮，寡言，過份活躍，  
人際技巧弱，怕表露身份
- 殘餘性病徵：  
妄想，幻覺，失去動力、興趣
- 藥物副作用：  
坐立不安，渴睡，口乾，手震，腳  
震，動作緩漫

## 2. 信仰對康復者之幫助

- 自我形象vs神的形象
- 功能受損vs良善忠心
- 罪疚自責vs寬恕釋放
- 缺乏自信vs主恩夠用
- 緊張焦慮vs感恩交託
- 標籤歧視vs愛與被愛
- 負面思想vs應許安慰

## 3. 牧養上所遇到的困惑

- 行為與病徵
- 人際關係
- 過於依賴
- 自我中心
- 怕表露身份
- 怪異行為
- 藥物影響精神
- 祈禱與食藥

## 4. 牧養上的取向

- 生命影響生命
- 團契 / 小組
- 查經班
- 祈禱（會）
- 詩歌（班）
- 事奉
- 見證 / 傳福音
- 輔導
- 家訪
- 義工 / 兼職
- 轉介

## 5. 裝備弟兄姊妹服侍康復者

- 教會是否有足夠的知識去關心康復者呢？
- 因此加強教會在牧養康復者的教育工作很重要，可以消除誤解與偏見
- 鼓勵有負擔的肢體去接受訓練
- 組織受過專業訓練的肢體提供輔導和關顧

## 6. 教會與愛協的合作

- 精神健康主日
- 精神健康講座
- 牧養康復者之短期訓練課程（約3-4堂）
- 心理壓力、認識精神病、關顧技巧、社區資源
- 協助教會成立康復者小組
- 邀請愛協同工陪同探訪精神病會友（家屬）/朋友
- 邀請愛協組員及同工互訪交流

## 7. 精神病康復者互助小組牧養模式：

### 7.1 愛協團契的使命

- 是「在神的愛中，彼此協助，活出豐盛生命。」
- 豐盛生命是全面的，包括了身心社靈的豐盛，要達致豐盛生命的目標。

### 7.2 愛協牧養康復者之取向

- 互助小組
- 全人關顧：身、心、社、靈（靈性關顧）

### 7.3 互助小組定義：通常是由一班朋輩走埋一齊組成的，目的是要互相幫助，滿足共同需要，克服共同障礙或生活破碎上的問題，同時亦帶來社會和（或）個人的轉變。（Katz and Bender:1976）

### 7.4 小組領導技巧

- 主動聆聽
- 反映
- 澄清及提問
- 撮要

- 鼓勵與支持
- 自我流露
- 給與榜樣
- 眼神接觸
- 辨識成員之關係

### 7.5 帶領小組時，注意的地方

- 多向式溝通，促進他們之間的互動
- 內容要簡潔，重點不用太多，概念要清晰
- 用一些遊戲，鼓勵他們參與
- 運用故事，吸引他們的注意力
- 採用工作紙，加強他們的集中能力
- 提問引發討論，並欣賞他們的回應
- 分小組討論，加強組員之間溝通
- 設計一些比賽，激勵他們的興趣

### 7.6 互助小組成果（I）：個人之影響

- 小組經驗影響了組員之生活態度
- 態度上有積極的轉變 / 個人有成長
- 小組經驗影響了組員之宗教信念（是應付技巧及幫助之來源）
- 小組經驗影響了組員同神的關係（信仰是減低壓力的因素）

### 7.7 互助小組成果（II）：個人之改變

- 心理改變  
一積極思想及感受，自尊心增加
- 社交上改變  
一人際關係技巧有改進，朋友數目亦有增加
- 靈性上的改變  
一重尋對生命之意義與目的  
一靈性有進步，與神的關係有增進

## 第二屆傷殘人士福音事工研討會 關愛、使命、方法 如何向傷殘人士傳福音 關顧及向精神康復者傳福音

康復者投入工作所遇到的困難，在最近的報章亦有報導，指出他們要隱瞞僱主請假到精神科診所覆診，以免被僱主發現自己患有精神病。他們融入家庭也感困難呢！家人以為他們懶惰，不願工作，在家無貢獻，與家人相處也不融洽，時起爭端；就算有機會工作也不認真去作，常輕言放棄不幹。

康復者融入教會又何嘗容易呢？別人對他們的看法並不因為自己是基督徒便另眼相看對待他們。結果是就算信主的康復者也會望教會而卻步，除非教會上下以另一副「眼鏡」看他們，才有望讓康復者在教會「自由行」，並帶領更多同路人加入教會，究竟這副「眼鏡」怎樣配呢？

原有的「眼鏡」是否會排斥康復者於視線之外呢？教會會否將康復者撥歸那些個別「接收」康復者的教會呢？斷乎不是，康復者最終是需要融入社會的，這便需要讓他們先融入所處的地區教會，才有能量融入社區及投入工作的場所。既因為康復者有一些特殊的問題，例如腦裡面的生化傳導物質失調導致他們有幻覺，幻聽，妄念等病癥，以及一些非理性的想法令他們的情緒容易產生焦慮，恐懼或抑鬱；甚至引發一些怪異行為或生理反應，例如，坐立不安、喃喃自語、手腳擺動、搖頭反眼、捲舌口震、心跳加速、手心冒汗等。這一切都會令旁人感到詫異，容易投上奇異目光，令康復者更難於投入教會聚會，特別是團契或小組。

就算康復者有這些困擾和特殊舉止，我們實在應給予愛護和包容，讓他們得到接

納和撫慰。然而，怎樣認識康復者的病患及如何關顧他們呢？就未必每位教友都做得到了。

本團契成立的宗旨就是為精神康者開設支持性互助小組，讓他們透過小組互相分享、關心和支持，從新得著鼓勵和動力，使能更容易融入教會和社會生活。同時亦透過本團契的義工活動和服務參與，讓康復者有更多機會自我探索、增強自信心和自我形象，並建立社交支援系統，與同路人彼此建立互助互信的關係。

我們除了顧及康復者的康復需要外，他們的靈性需要也會顧及，康復者比一般人更需經歷神的安慰和憐憫，這亦是帶領康復者歸信基督的方向。神有豐盛的慈愛，看他們為寶貴的人，能體察他們的病患困擾和哀情；神的公義讓他們警醒自己，避免落入罪的網羅，亦賜他們力量敏感於罪惡的引誘，給他們知罪的心求神赦免；神的偉大和能力賜他們力量去面對病癥帶來的焦慮和恐懼，並保護和更新他們，讓他們從內湧流出恆久的平安和喜樂；神的信實亦幫助他們知道痛苦只是一刻之久，戰勝疾病、康復過來倒是神應許他們的盼望，使他們有力量活出豐盛的生命。

康復者一般比較單純，思想行為有著較直接的特質，都容易投入神的話語裏，故若教會牧者、長執和信徒領袖肯於認識和關顧他們、善用傳福音的技巧，與及提供一個容易進入的「羊圈」，這群迷羊便不致失落於社會，反之活在地上猶如在天國裏。

# 當你因助人感到疲乏時

在愛協裏，教會裏，家人、朋友、工作、或同事當中，我們有數不盡的助人機會。若你是好心人、又很少推卻別人的要求，就必然有很多人來找你幫忙。常言道「助人為快樂之本」。助人本應是件樂事，但你有否注意到在助人的過程中也有感到疲乏、受挫、沮喪的光景。開始時，總會是充滿興奮，有很多的理想，希望受助的人的問題得到最完滿的解決。若你只須在短期內作一點點的付出、或在生活上略作調整，就能協助對方解決他的困難，那確是一個很好的助人經驗。但世事不一定這麼簡單和短暫，而要求可能會不斷的來，受助人也未必很領情，有時甚至抱怨你不週、多餘等等。這時負面的感覺往往是在不知不覺間浮現，先是情緒及身體的疲累，漸漸進入疏離、憤世嫉俗、不耐煩、消極、莫不關心等心態。

說清楚點，這時你的身體可能有以下的問題發生：頭痛、消化不良、心口悶熱、睡眠問題、慢性背痛、其他肌肉緊張、食慾不振、體重增加、經常感到疲勞等等。感情方面可能有以下的問題發生：沮喪、憤怒、感情變得冷漠和耗盡、人際疏離、憂慮、記憶力和專注力減退等等。

若你此時去聆聽自己的心聲？你可能感到很思緒混亂、心情複雜，有時你會因別人沒有感恩或欣賞而不快，有時你會惱怒他帶給你這麻煩，拖累你不能完成自己的工作或目標，但你又會因為惱他而內疚、有時你會惱恨自己沒有做好一點，沒抓住未出事前的時機，總之，就是怪自己做得不夠好。

你的身體和心靈都對這些助人而來的壓力發出反應，但你也可以做些事去改善這情況：

- 睡。保證你的身體有充足的睡眠。
- 吃。遵從健康的飲食習慣，包括要吃早餐，在飯餐之間若感饑餓，可吃一些高蛋白質的小食以補充你的熱量。要注意營養，但不可暴飲暴食。
- 運動。增加運動，例如在你的辦公室內或家中學習做些伸展運動，散步，做太極、瑜珈等運動都是很好的減壓。
- 認識自己。如果你是一個完美主義者、不太懂說「不」的人、或極需要別人認同的人，會比較容易於出現這種疲乏的情況。那你就認清自己性格上的優點和短處，刪去一些你能力範圍以外的事。另外，需要別人認同也是人之常情，如果你察覺自己是極需要別人的認同，那你在助人的過程中就要常常提醒自己，你助人的目的是什麼。
- 抑鬱。如果你有抑鬱的病史，過於疲乏地助人會令病情復發，所以你要留意自己是否有復發的癥狀。
- 學習有效的時間管理。這幫助你好好地安排你的生活，當一個人心靈疲憊之時，通常會做一些不須動腦筋而又重覆的事以求逃避，例如打電腦遊戲。但這卻不能幫你重新充電，反而會浪費你的時間，令你無法如期完成其他的事情或工作，或失卻很多寶貴的時間，甚至睡

眠不足。所以此時你需要計劃你的時間和管理你的生活。

- 釐定實際的目標。助人的目標是讓受助的人得幫助，助人者被建立，若受助的是你的至親好友，你或會感到一種不可逃避的責任，但試想想，若你勉強自己負你所不能負的擔子，到頭來你還是做不來，倒不如實際點，做些你能做的，並去尋求其他資源來幫助他！（香港也算是資源充沛的地方）
- 善待自己。安排時間讓你做一些你喜愛的事情。問自己，做甚麼事能令我的電池再充電？找一些久被遺忘的嗜好，或讀一本你喜歡的好小說。總之，定期騰出時間給自己輕鬆一下。
- 人際關係。獨處的時間固然重要，但你需要培養你和其他人的關係以保持平衡

的生命。差的人際關係使你很快走進身心疲累的光景，相反好的人際關係能幫助恢復能量，且能更新你的疲憊心靈。所以你要花時間去建立和維持你親密的關係（例如你的伴侶，孩子或者朋友）。向肯聽你傾訴的人說出你的感覺，讓你的情緒和感覺由健康方式表達出來。

- 若你是透過參加一些組織、機構或教會的義工計劃去幫助人，那你需要向負責人反映你的感覺，尋求他們的支援和探討減輕你壓力的方法。

因助人感到的疲乏涉及身心的失衡，所以必須從此著手。總括而言，身心平衡，是由個人的自我認知，以致與他人的聯繫的不斷更新，並且要坦誠面對自己的需要，並滿足它（合理地）。這延展成為平衡的生活，讓疲乏的你重新復原。

## 工作與復康

鍾建民先生

近日遇到不少「專業打機」的青少年，不但晝夜顛倒，甚至數日不眠不休，看來精神萎靡，但他們都不覺得自己有何不妥，又自信隨時可以脫離這生活方式，可是卻不能自拔，每次表示會找工作或上課後，依然每天廿四小時呆在家中面對電腦。從廣義角度來看，工作是日常生活中令人自覺有生產力的活動，就好像家庭主婦做家務，雖然在家沒酬勞，家務就是主婦的工作，由此引伸「打機」就成了上述「專業」人士的工作，這群專業打機的人已有穩定的工作，但精神健康卻看來很差，我們經常聽到人抱怨因工作而沒有娛

樂、社交，甚至與家人相聚的時間，工作是否真的有益健康？

我們常鼓勵復康者工作，說工作是精神健康必須的支柱，可是，他們覓職卻常常受挫，令他們意志消沉。若康復者不去找工作，心情、精神會否更好？思索到此，路線除了尋找工作的意義，亦想到中國傳統的中庸之道——無過無不及。必須的亦要適量，例如：雖然不吃會餓死，但食得太多，過量營養卻令人糖尿、癩肥、高膽固醇……。大吃大喝的惡果不能否定人必須飲食，過度工作的害處亦不可以成為人不應工作的論據。

回頭看工作的意義，再尋索它和復康的關係。基本來說，工作是有生產的；它可以是開發資源【例如：伐木者、礦工……】，或把原料加工成為製成品【工廠工人、廚師……】，又可以是調配資源【如：行政管理人員、家庭主婦……】。除了生產物資的層面，亦可以從精神方面看工作，如：音樂家、學者……提昇人的精神、知識境界，神職人員牧養人的靈魂，還有侍應、保險經紀……服務別人等等也是工作。

工作除了令人賺到生活所需，亦是人取得尊嚴、肯定自己、實現自我的途徑，失業使人自卑、情緒低落。八零年代初期，我在英國，當時經濟不景，就讀了不少談論失業率上升與精神病增加的關係的文章。從我們的經驗與專家的研究，都發覺康復者若沒有工作，精神就萎靡不振，故此我們都鼓勵大家依從聖經教訓忠心、努力地工作（申5:13、弗6:7、帖後3:10，但注意要合乎中道、量力而為、注意作息（創2:2-3、出23:12）。

---

## 如何處理怒氣：退縮！發脾氣！

周燕姑娘

這個題目，令我想起一個小故事——「釘子」，在此想與大家分享。有一個男孩有著很壞的脾氣，於是他的父親就給了他一袋釘子；並且告訴他，每當他發脾氣的時候就釘一根釘子在後院的圍籬上。第一天，這個男孩釘下了37根釘子。慢慢地每天釘下的數量減少了。他發現控制自己的脾氣要比釘下那些釘子來得容易些。終於有一天這個男孩再也不會失去耐性亂發脾氣，他告訴他的父親這件事，父親告訴他，現在開始每當他能控制自己的脾氣的時候，就拔出一根釘子。一天天地過去了，最後男孩告訴他的父親，他終於把所有釘子都拔出來了。父親握著他的手來到後院說：你做得很好，我的好孩子。但是看看那些圍籬上的洞，這些圍籬將永遠不能回復成從前。你生氣的時候說的話將像這些釘子一樣留下疤痕。如果你拿刀子捅別人一刀，不管你說了多少次對不起，那個傷口將永遠存在。話語的傷痛就像真實的傷痛一樣令人無法承受。

有否細心留意到，甚麼時候我們會容易生怒氣？相信當大家懷著開心快樂、輕鬆愉快的心情時是不易發怒的。但相反，當我們內心失去平靜，便容易產生一些「易燃」的情緒，例如：不安、急躁、不耐煩、暴躁等負面情緒，當這些「易燃」情緒若遇上「助燃」的事情或環境，例如：尖銳、挖苦、挑釁的說話、不禮貌的對待等，後果就有如把油淋在火種上，一發不可收拾。所以，我們不時要啟動「自我情緒監測器」，留意自己的情緒狀況，倘若發覺情緒亮起紅燈時，便要靜一靜、定一定，好給予自己足夠的空間，想出一個聰明的方法處理發怒的危機。

處理怒氣，有人會選擇發脾氣，亦有些人會寧願退縮或抑壓情緒。你會怎樣選擇？有人以為發脾氣只是傷害對方，對自己並無影響，這就錯了！要知道發一場脾氣，既傷元氣腸胃，又會刺人心靈，更會大大破壞彼此的感情，代價可不少。那既

然發脾氣會有許多後遺症，豈不要忍氣吞聲，把情緒抑壓嗎？實際上，退縮及壓抑亦是不健康的，因為長期壓抑的負面情緒會漸漸轉化成心中的鬱結，影響我們對事情悲觀消極，體弱易倦，嚴重的更構成憂鬱症，甚至精神病情惡化，後果嚴重。

那麼壓抑不對，抒發也不對，該怎樣才對呢？聖經告訴我們：「要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。」（雅一:19）處理怒氣，我們不需立時作相對的反應，可先行嘗試將事情降溫，我們先留心的聽，讓對方先把怒氣的說話宣洩，然後以理性的方法，平心靜氣地互相了解雙方的觀點與角度，以一些較溫和、中性的字眼來解釋事實和表達自己的感受，再而嘗試在事

件中取得雙方的共識，找出最佳的解決的方法。話語是很奇妙的東西，當我們不善用它時，它可變成助燃物使事情變糟。但當我們能巧妙地運用它時，它便能成為滅火器平息怒火。在這我送給大家一句經文「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。」（弗4:26）。必須在最短時間內解決怒氣，勇敢面對它從中得到學習，平靜安穩才有力量啊！

人與人之間常常就一些彼此無法釋懷的堅持，而造成永遠的傷害。如果我們都能從自己做起，開始寬容地看待他人，相信一定能收到許多意想不到的結果，不但能夠幫別人開啟一扇窗，更可讓自己看到更完整的天空。

## 如何處理鑽牛角尖的思想

黃宗保先生

我們每個人對事情的看法都受著個人的經歷所影響，而形成了個人的思想模式。例如：要考第一才是成功及有用的人，否則便是無用。不可以出錯，出錯便是失敗，使自己形成很大壓力。如果這種情況長此下去，我們可能會形成追求完美的思想模式。如果我們的想法走了極端化，便可能成為鑽牛角尖的思想。例如：每年會考都有非常多會考生零分，這也可能是考不得好成績，不如放棄的心態。這亦是兩極化的思想，一定要做到最好，否則便不去做。

貝克（Beck）的認知治療理論，正好指出抑鬱症患者對自己、世界及未來的看

法都十分負面。他們擁有思想陷阱、不良的思想規條及核心信念。今次文章內容集中介紹「如何處理鑽牛角尖的思想」，亦即是思想陷阱的處理方法。

**思想陷阱是個人在面對壓力時出現的即時想法。較為常見的有以下九種**

類型	自我反問
非黑即白	即「絕對化」思想；事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他可能性。換句話說，這些人對事情的看法只有是或不是，錯與對，中間沒有灰色地帶。例如：一定唔可以出錯！

類型	自我反問
攬晒上身	即「個人化」思想；每當出現問題時，有這種思維的人往往把責任歸咎於自己身上，並認為是自己的錯。 例如： 個仔成績唔好，全部都係我的責任。
貶低成功經驗	這些人把成功的經驗歸因於別人的身上，會認為這只是僥倖，或沒有什麼了不起，並沒有體驗為自己的努力所至。 例如： 今次成功，都係我好彩啫！唔係我叻！
大難臨頭	把事情的嚴重程度擴大，推至「災難化」的地步 例如：個胃唔舒服，唔通係胃癌？大事件啦！今次死梗！
打沉自己	這些人不斷向自己說負面的說話，以致意志消沉。 例如： 我都係無用！唔會成功的！
妄下判斷	在沒有甚麼理據下，把事情的結果推斷為負面。 例如： 同事們細細聲講，一定係講我壞話。
左思右想	面對事情不斷重覆思考，而思考內容是互相矛盾，不能果斷，猶豫不決。 例如： 究竟睇西醫，定係睇中醫？西藥有副作用！中醫效果慢！買成藥又唔知是否適合？
感情用事	以心情作判斷或結論，心情壞的時候什麼都有問題而忽略事情的客觀事實。例如：總之我唔開心，就無得傾。

類型	自我反問
怨天尤人	忽略或推卸自己責任，凡事歸咎他人或埋怨上天。 例如： 上天玩我！命運弄人！

（參考黃富強博士，2005「走出抑鬱的深谷——『認知治療』自學/輔助手冊」）

首先，我們要認識清楚自己的思想模式，那些思想陷阱是經常出現的，然後運用『五常法』，走出思想陷阱。

我們可以透過『情緒溫度計』練習，留意自己的情緒起伏。練習就如為自己每天量度體溫，而這『情緒溫度計』的分數是由0至10分，0分表示情緒非常差，10分表示情緒非常好。每天給予自己情緒分數，認清那個指數是自己情緒失控的警戒線。

當你的情緒已到情緒失控的警戒線，你需要透過運用『五常法』，讓你可以避免跌入思想陷阱或鑽牛角尖之中。

『五常法』——是協助我們建立正面思維及走出思想陷阱的方法。這五種方法並不一定要跟次序運用，你更可以為自己度身訂造合適你的『五常法』。

### 第一法：常留意身體警告訊號

當我們情緒開始波動時，身體會出現不同的警告訊號，例如：心跳加速、呼吸不暢順、口乾、面紅耳熱、肌肉繃緊、背痛、頸梗膊痛、頭痛、頭暈、手震、手心冒汗、胃部不適、食慾不振、失眠、注意力不集中……等。這些警告訊號是提醒我們已到了警戒線，我們需要避免跌入思想陷阱或鑽牛角尖之中。

## 第二法：常喚停負面思想——腦袋停一停

當我們腦海中出現負面思想時，我們容易越鑽越深入牛角尖。此時我們需要提醒自己要立即停止所有負面的想法。我們可以嘗試飲杯水、深呼吸或做一些放鬆的練習等，讓自己負面的想法停下來。亦可以運用以下的說話提醒自己：「停一停，千萬不要鑽牛角尖！」、「停下來！不要將事情看得這麼悲觀！」。停下來後，亦需要運用『五常法』其他方法配合，使自己走出思想陷阱。

## 第三法：常自我反問

透過反問來幫助自己從不同的觀點與角度去看問題，走出思想陷阱。

類型	自我反問
非黑即白	是否一定是這樣？有沒有灰色地帶？ 除了這個極端想法，有沒有其他可能性呢？
攬晒上身	是否一定與我有關？其他人沒有責任？ 是否沒有我就不能成事？
貶低成功經驗	有甚麼做得好，值得讚賞自己呢？ 成功做到這件事，證明了甚麼？
大難臨頭	事情是否真的如我想像般那麼嚴重？ 我是否過份負面地誇大了事情的嚴重性？
打沉自己	我憑甚麼理由否定自己？ 為甚麼我要如此悲觀，認為一定失敗呢？
妄下判斷	有沒有證據證明我這個判斷正確呢？ 這個是否事實的全部呢？

類型	自我反問
左思右想	基於甚麼原因，我又推翻自己的想法呢？ 我是否想得太多，阻礙自己把事情付諸行動呢？
感情用事	為何我要被情緒控制着自己呢？ 是感覺、抑或是理性原因導致這種判斷/心情？
怨天尤人	除了別人外，我有沒有責任呢？ 我可以做甚麼才可幫得上忙？

你可以為自己的思想陷阱設計合適的反問句，讓你對事件有新的觀點與新的角度，建立正向思維。

## 第四法：常分散注意力

當我們鑽牛角尖時候，會集中於負面的想法中。要避免跌入其中，除了要喚停負面的思想，更要幫自己分散對負面的注意力，去做一些對自己情緒有益的行動，例如：外出逛街、購物、洗澡、看書、聽音樂、看電視、找人傾訴等。

## 第五法：常備聰明咭

一些金石良言、名人傳語或人生金句，都是一些正面的提醒。我們可以製作成聰明咭，可以張貼在自己容易看到的地方，或放在錢包之中，有需要時提醒自己，不要再鑽牛角尖了。例如：「有生命，就有希望！」、「忘記背後，努力面前」。

我們現有的思想模式是經過多年來建立而成，實在並非一朝一夕可以改變，是需要我們多加練習，循序漸進才可以建立正面的思想模式。如你對認知治療想有進一步的認識，你可以與社工、輔導員或臨床心理學家尋求適切的輔導。

(參考黃富強博士，2005「走出抑鬱的深谷——『認知治療』自學/輔助手冊」)

# 僕人領袖

林桂明先生

今日世界急速變化，傳統的社會服務模式逐漸受到挑戰，由以往一向被動地向弱勢社群提供援助，而慢慢轉變到強調他們的長處，發展潛能，改變社會人仕對他們的觀感。

同樣今天，天水圍區也急速發展，令區內服務及支援不足，促使一些精神病康復者走上不歸路，因而令這個社區驟然變成一個「悲情城市」，令香港產生了一點哀愁！縱然世間人情冷暖，但主卻沒有撇棄我們一群精神病康復者，祂喚醒了當權者對弱勢社群的關注。刹那間，很多志願機構也主動投入資源去幫助康復者。他們深信精神病不是失敗的恥辱，它是一種經歷，而且藉著這種經歷，幫助其他「同路人」共同成長，活出有意義的人生。

作為愛協團契小組導師的我，同樣也肩負着關愛精神病康復者的使命，希望藉着

主耶穌的愛，去輔導和關心那些受精神困擾的人，融入社會和教會，並陪伴他們建立一個有人生目標，實踐基督信仰的生活。誠然每位康復者背後都有一個特別的生命故事；縱然那些故事是痛苦，是沮喪或哀傷的，但每一個故事都能讓人更能體會人生的真實和無奈，孤單和空虛！回憶在小組導師的經歷裏，有時也會被他們的遭遇所影響。因此，有時不是導師單向地幫助他們，在輔導過程中是互動的，彼此也得到提醒和成長。同時，導師也要時刻培養對生命的洞察力，為的是要與康復者走過崎嶇的康復路。

我們必需謹記應許：「壓傷的蘆葦，祂不折斷，將殘的燈火，祂不熄滅。」深信各位康復同路人，縱然一生幾多試與煉，只要我們學會彼此以愛互助，分擔代求，必然能夠衝破困局，面向光明，我為你們感謝神，因為同路極珍貴！

---

## 專題：過份敏感怎麼辦？

Joanne TAM

“那個人經常望住我，可能對我有意思？”  
“身邊的同事成日圍埋一齊細聲講，大聲笑，唔知係唔係講緊我呢？”  
“我好似不太受人歡迎？”

你偶然有以上想法也不足為怪，但如果你常常覺得自己備受注目，身邊的人時時針對你，對你不太好，覺得自己總是不受歡迎，又或者時常覺得身邊的人暗戀你，你可能要問下自己是否「過份敏感」？

正如食物敏感或皮膚過敏，當人的免疫系統對基本上無害的物質反應過度時，身體就會產生過敏反應，同樣地，在心理上，你

常常對外界的人和事有過大的反應，這過份敏感往往令自己過度警覺，經常處於戒備狀態，身心疲乏，漸漸對人失去信任，久而久之，會影響正常工作、學習，人際關係，甚至變得孤立無援。

舉例來說，有一天你鄰近的一位同事沒有跟你說話，你開始猜想他是否對你不滿？你不斷回想自己有沒有什麼地方開罪他，如此思想模式繼續無限上崗的話，你會預計這位同事接著會與其他同事一齊排斥你，甚至一起捉弄你，你害怕自己有一天終會忍受不了而辭職。



相反地，當這些過敏思想開始出現時，你不妨問下自己以下問題：

### 1. 你的想法有沒有事實根據？抑或只是出於偶然？

平日這位同事會否與你傾談？他本身是否一個內向的人？

### 2. 你的想法有沒有其他可能性？

這位同事是否工作太忙，以致沒有時間與你說話？他喉嚨痛／聲沙或身體不適？他以為你好忙，所以不敢打擾你？他太疲乏不想說話？他遇到不開心的事想安靜一下……

### 3. 你身邊所信任的人是否與你有一樣的想法？

在適當的時候，不妨向其他同事打聽一下，「他今天不作聲，不知發生了什麼事？」

此外，有沒有人曾經表示過你是過份敏感呢？如果你真是屬於過份敏感一族，可以嘗試用以下的方法幫助自己：

#### 1. 停低鬆一鬆：

如果這些過敏思想令你感到不安，乾脆叫自己停下來，因為繼續想下去，只會令自己鑽牛角尖，無濟於事，即使這個想法在某程度上是真的，你也有自由去選擇「照單全收，繼續被傷害下去」或是「打個五折，令自己好過一點」，反正，別人怎樣想我們是管不了的，對合理的建議，可以選擇性採納，但對無理的批評，不要再花時間去細想了。

#### 2. 找人傾一傾：

當你被這些過敏思想纏繞時，你可以問下身邊願意保守秘密的朋友，了解一下他們的想法是否與你相同，又或者可以向專業人士諮詢，他們可以協助你從較客觀的角度去分析事情，減低過敏。

#### 3. 安靜祈下禱：

當你不知如何面對過敏思想時，神是你最大的倚靠，誠懇地向神禱告吧！

「親愛的天父，我現在很難受，總是被自己的過敏思想影響，令自己好唔開心，神呀！求你給我智慧去分辨是非，又賜我勇氣去面對困難，深信靠著你的大能大力，我能夠勝過一切困難，禱告是奉主耶穌得勝的名求，阿們。」

當然，一個人的精神狀況也會影響自己的過敏程度，例如：當一個人處於抑鬱時，思想會變得負面，容易覺得別人對自己不好，或者自己本身不太好，當發現自己精神狀態不穩定時，應盡快向醫生反映，希望能及早對症下藥，免得叫自己繼續受折磨。

總括來說「過份敏感」是可以克服的！同一件事可以有多方面，正如右面圖中，如果你看到一個不開心的老頭子，你的心情將會很低落！但如果你肯放下你的固有的負面思想，轉一個角度（180度轉），你會見到一個開心的小孩子，原來，同一事情可以有另一面貌。

加上，多開放自己，與他人交往，對改善過份敏感有很大幫助的，別氣餒！相信自己能夠辦得到的！

## 愛協小子

很久以前，我透過職業治療師蘇姑娘認識了愛協團契，並在當中當義工，用電腦打字。然而，因為自己的狀態比較差；打字去到某個階段，就伏在枱上休息。有點失責。後來又參予愛協的活動，如：行山、燒烤等。

有一次，在愛協的活動中，有一位組員邀請我返小組。在感情難卻下，我應允了。我第一次參加愛協小組聚會是在晚上。在聚會前，大家一起吃飯，又彼此分享自己的苦與樂，大家都坦率和真情流露，使我感到舒暢開懷。然而，在聚會完結時，我感到「唔舒服」，連回家的路途也想不起，只知道乘甚麼巴士是合適的。後來幸得組員帶我去車站乘車回家。之後，我就穩定地出席愛協小組聚會。

後來，我返拉撒路小組，因為精神欠佳，在聚會期間，經常要伏在枱上，才感到舒服些。那時，導師梁生說：「不要打

擾展沛，讓他休息吧。」（不過根據我的記憶，他好像說：讓我默想）真感到他對我的體恤。此外，有一次我又感到「唔舒服」，我照樣伏在枱上，國基弟兄輕聲地問我要不要他幫忙買飯吃？真感到他的細心和愛心。除了他們，又有其他愛協成員都很關心我，不過在這裏不能一一盡錄。

在我後來入院期間，除了我的家人，及一、兩位教友外，愛協的組員、導師、同工也來探望我，令我得到激勵。真感謝愛協！也感謝主！

我的名字在愛協的冊子上被記錄了，對很多愛協的人和事都留下回憶。愛協在這廿年來，幫助了一個又一個康復者，讓他們成長，成為愛協小子。

在此，祝願愛協的未來：組員少些入院，多些美麗的笑容，並心內有平安，經濟穩健，並一眾愛協成員蒙 神祝福，並幫助更多的康復者。

## 感恩分享

愛蘭

屈指一算，愛協團契已踏入二十個年頭；而我也參加了愛協團契提摩太組經已十五週年了。

還記得當初加入愛協時，病情還很反覆；剛去了兩三次後，便因低血壓暈倒而身受重傷，入了醫院，住了大半年才再出來，重返愛協團契的大家庭。

第一次到提摩太組的聚會地點時，還要我丈夫陪同，戰戰兢兢地參加聚會，當時對精神病及康復者也不認識太深，所以當時的心情也很不安。但一晃間，現在已

過了15年了，當初的陌生人，也變了現時的老朋友。而我的女兒認識叔叔姨姨時才3歲多而現在已19歲了。

由當初的組員，後來做了職員，更當上組長、副組長、財政、關顧等曾担任多個職位，除了認識一班同路人外，還參加不同的課程、講座、營會及探訪、見証等。我初初有病時，也不太清楚甚麼是精神病，現在除了多些認識外，還幫助帶領聚會，又問候及探訪組員，支持他們，鼓勵他們，融入社會及參加教會聚會，對自

己的狂躁抑鬱症，也有更深入的認識。現時我五個月才覆診一次，定時吃藥，定時覆診，已十五年再沒有進過醫院了。

除此之外，我最近還參加了飛越迷牆的課程，加深對精神病的病情及藥物的認識，更希望能幫助一班同路人，使他們得到鼓勵，獲得信心，尋找工作。其實精神病是腦分泌不正常，也好像感冒一樣，有得醫治的。

很感恩的是，我除了病情穩定外，外表一些也看不出是康復者，因為我言談舉止和常人無異，一些精神科的護士也看不出呢。此外，我有穩定的工作及收入，還有一個幸福的家庭，丈夫愛錫我，女兒又

孝順，居所又交通方便。今年女兒更考入了大學，修讀護理系，弟妹們除了一個定居澳洲外，其餘都成家立室，子女滿堂。

現在我的願望是更多人認識精神病，不要標籤他們，使我們能融入社會，和無病人一起工作、一起生活及向更多人傳福音，使更多人信主，及認識父神拯救世人而犧牲的大愛。

最後，希望愛協團契能日益壯大，更多人參加及幫助更多的康復者及他們的家屬，更多教會接納康復者惠及更多社會人士接納我們成為他們的同伴及友人！

感謝神！

## 互助小組如何當家作主

微風

### A 愛協團契小的特色

愛協團契小組的特色是它與其他復康機構最大分別是我們存在信仰的基礎，並且弟兄姊妹在主愛中互相協助；在這團契的大家庭中，不單有很多康復穩定的弟兄姊妹，還有許多很愛主，很熱心的導師及義工。

### B 在愛協小組的好處

在一個月兩次的小組聚會。當中有專題，生活分享，戶外活動，讓組員得到安慰及互相支持。透過小組職員的領導，建立了一個不錯的支援系統。

### C 在小組中遇見「當家作主」的異象

在小組的生活分享中，可帶來從神而來的安慰及指引，並且彼此代求，向主祈求、感謝和讚美；並唱詩中，得到無限恩惠。而主給我們小組的異象，是

一幅何等美麗的圖象，就是耶穌為門徒洗腳。所以，我們需要學效主，在愛中彼此服侍。

### D 在小組中「當家作主」的困難

在小組的職員事奉中當家作主的困難，便是小組組員因著情緒不穩定或是身體不適而缺席返小組。有些組員因種種問題而自我封閉，以致與小組斷絕聯繫。所以，我們多在愛協團契的祈禱會中為他們代求。

### E 在小組中「當家作主」最需要注意的地方

總結：在小組中「當家作主」最重要的事情是：

1. 多接納，多讚賞，
2. 少批評，
3. 用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督。

## 數算主恩

首先，感謝恩主救贖了我。其次，神給予機會我認識主，以致受洗加入教會，神亦給予我一個頗愉快的家庭。

回想，年輕時的我，在求學時經歷一段頗艱辛的時候，至出來社會工作的我，一路以來都過著風平浪靜的生活，在工作十多年來，甚少遇到不愉快的事。及至，在八五年時，因病發至入院，在此事上，我與母親的關係得到復合，及發覺家人、朋友、同事、教會的弟兄姊妹都對我關懷備至。

最感恩的事，透過教會弟兄的太太認識愛協，因此，而加入愛協做組員，由最初返愛協的小組的時候，都需要母親或姐姐接送，經過一段時候，小組的組員希望和我一起喝下午茶繼續閒談，就是這樣，我才正式自己返小組聚會。



由小組組員，開始有機會做小組職員，及至有機會做義工。在愛協的日子裡，著實要感謝愛協的同工，有他們的教導、鼓勵、支持、以致我得益不少。感謝愛協讓我有機會出外開會，以致有機會認識聯盟，有幸在當中參與的一份子。

在愛協以外，我有機會認識不同的機構及職員，得到他們的支持及鼓勵。在愛協以內，有機會做義工組的召集人及董事，有機會服侍同路人，但願有更多的組員起來去關心及扶助同路人，去實踐在愛裡互相服侍，由受助至施予，豈不是更好？

## 各人不要單顧自己的事

曉樺



記得患有抑鬱症後，時常都很多焦慮和擔心，對前途沒有盼望，意志消沉，凡事退縮，而且常常將事情的嚴重性推想到極端，終於引致失眠和身體很多的不適，對人對事十分悲觀。很多時想不通和不開心就找朋友傾訴，經常打電話給一些自己信得過的朋友，其中一位就是愛協的導師蘇姑娘，當時我真是時常都煩着她的，後來她教導我，有事的時候或者不開心時，首先向主耶穌傾訴，將心裏的話和焦慮交託給主耶穌，於

是我每次有憂慮和身體不適，或者失眠的時候，我都安靜在主的面前禱告，很多時禱告交託之後，心裏就很平安，思緒也平靜了！主耶穌賜我喜樂與平安，使我重新得力面對自己的過去，現在和將來，也沒有再打擾我的朋友了。

後來，我每天讀經，禱告和靈修，靠着主給我屬靈的寶劍敵擋魔鬼撒但的打擾和試探，更多為別人禱告，為朋友，為社會，為國家禱告，因為聖經上說我們不要單顧自己的事，也要顧念別人的事，而且我更發覺當我每次為別人禱告之後，心中就充滿了喜樂與平安，這是 神給我的恩典和賞賜，因為可以為別人禱告是很大的福氣。

感謝主耶穌！也感謝愛協團契。



## 珍惜生命

雪蕊

朋友！妳為什麼捨我而去，走進了天國的地方，妳知道神賜生命，但為何要放棄自己的生命呢？

當我們還在母親的肚腹裏，神已經覆庇著媽媽所懷的胎，生命是很奧妙；究竟我們怎樣看待生命呢？生命能否影響生命？薪火相傳抑或輕視生命？其實，每個人都要珍惜自己，珍惜親人、朋友和身邊的人，積極面對人生。

每段路有高低起伏，人生應該面對自己所有的困難？我已找到主耶穌，而且對將來滿有信心及盼望。

生命有甚麼意義？  
它不在乎長或短，只在乎過得是否有意義。  
我們要為主而活。  
生命的質素？有何價值呢？  
神愛世人，祂看我們為寶貴。  
就連世人的頭髮也被數算過來。

珍惜生命——善待自己，  
懂得愛自己，才懂得愛人。  
一生的果效，是由心發出。  
主的誠命——愛人如己，  
是弟兄姊妹一生學習的功課。

饒恕別人，原諒自己。  
每一天都要檢討一下，  
看看自己有否做對或不對的地方，  
有何需要改善。



# 享受生命

微微

## 另題：緊握你手

在演繹人生時，不論是扮演什麼角色，我們無不會面對形形色式的「壓力」，有些人可以用「平常心」去與它「打交道」，但有些人則感到有窒息和壓迫感，身體不其然發出訊號，提示我們關注。

近日在傳媒界有一位「名嘴」公開表示面對種種精神困擾，需要停下來休息一番，欣慰得到周遭親朋戚友及聽眾的支持和關顧。所以應當「病向淺中醫」才可以幫助自己。

曾經何時看見一位青少年，雙手及軀體均被約束綑縛，不時狂呼大叫，而站在輪床側的深信是這位精神病患者的父親，愁眉深鎖，獨自面對患病的兒子，但料不到負責運送的醫護人員連番安慰和體諒父親的苦況，更顯露「人間有情」。

其實凡事又何必太執着和「鑽牛角尖」，始終思維的枷鎖把我們走向身心不正常的狀態，恐防屆時已悔之已晚，故此我們應該學習打開封鎖的心窗，多向別人傾訴，讓大家分擔自己的煩惱，又不妨努力進修或培養良好的嗜好，更佳的是發揚相親相愛，彼此關顧，互相扶持的精神，成為一個聆聽者和同理心的人，亦可透過分享中，了解和認識自己，整理自己的思緒。

無可置疑我們所面對的煩惱困擾，未必凡事都可以向人坦陳或得到幫助，但我們請不要忘記還有一位天上的慈父，祂樂於聆聽和看顧祂的兒女，來到祂的懷抱裏得到安慰和諒解，無論我們是病患者或肩負重擔之人，深信上帝是時時看顧，天天看顧，祂會緊握你手，帶領經過死蔭幽谷。



# 愛裡互助齊饑饉， 協力同心見主恩

在我未病之前，我的人生目標與一般人一樣，都是讀書、找工作、養妻活兒。在那時，我剛接觸基督教，曾想過作傳道人事奉神。然而，我患上了精神病，不能繼續讀書，並且有五、六年在家休養。後來，我認識了愛協，並參加了小組。我深信這都是神對我的帶領，有其美意在當中。

記得我第一次返愛協聚會，是一個晚上。在聚會前，一起吃飯，大家有傾有講，令我感到舒服和暢快，因為我有一段很長的時間少接觸人。可是聚會完結，我感到「唔舒服」，東南西北也分不清，幸得組員帶我去乘巴士回家。之後，我就穩定出席小組聚會。回想過來，這豈不是愛協使命的實踐：「在神的愛中，彼此協助，活出豐盛生命。」我「唔舒服」，其他人就幫助我。這都是因為神的愛的激勵，又因彼此是同路人。

返了愛協一段日子，我的病況也有所進步，便加入了愛協的義工組和資源中心組，又成為小組的職員；讓我有機會學習和成長，並可回饋愛協，生活更加豐盛。

當大家的病情穩定後，希望大家都能融入教會和社會。有些組員也真的穩定地返教會。事奉教會是重要的，但愛協更需要你。在事奉教會之餘，也希望你為愛協多出一分力；畢竟愛協孕育過你，並且大家明白同路人的情況。



話再說回來，希望大家不要作受服侍的人，而是為愛協有所貢獻，各人做好自己那一份，大家團結起來，愛協才能茁壯成長。在此，我向大家發出挑戰：你願意在愛協裡有所承擔及薪火相傳嗎？

現在正好是大家為愛協付出的時候了。因為愛協經濟出現危機。2006年7月9日愛協會舉辦饑饉籌款，以填補收入不敷及發展常費的欠缺。目標是30萬元。我們有了這筆奉獻，才能使愛協今年有效地運作。

甚願大家同心協力，積極參與此次籌款活動。上下一心，千呼百應，必能看見主的恩典。正如今次籌款的口號一樣：「愛裡互助齊饑饉，協力同心見主恩。」

## 缺陷



人看到自己的缺陷，才能真正認識生命的本相。神創造天地，本是完美無瑕的，我們追求完美，也是很自然的事。可是，人犯罪以後，生命已經不再完美，人有生老病死，物有榮有枯，這才是不變的定律。

一片青蔥的草原，有綠油油的葉子，也有枯黃的、被蟲蛀爛的葉子，正如我們的生命，有強壯的，也有軟弱的。回看我們的主耶穌，祂生在世上，也無佳形美

容，被人厭棄，何況我們是人呢？不同的，是祂有聖潔的品格、無私的愛心和犧牲的精神。

缺陷是生命的一部份，有缺陷，我才知自己不比人強，使我更加謙卑，體恤別人的軟弱和不足；我不會要求別人如何如何，因為我自己也未必做得到；我明白所擁有的得來不易，所以更懂珍惜和感恩；我能力有限，有很多弱點，要讓神不斷修剪，希望能發出芬芳的氣味。

更重要的是，神愛每個屬祂的人，這許多的缺陷沒有叫我自卑，反而叫我有更多一點包容、多一點體諒，從而對生命發出無比的頌讚！

## 回顧三十年的信仰生活

Philip

不經不覺，今年已是我信主的三十年，回望過去的日子，當然有歡笑，有眼淚，其中有些事件是值得我紀念的，茲把事件由遠至近列出：

### 找到一間充滿愛的教會：

在七八年八月尾的夏令營中決志，並在同年的十二月十七日受浸加入教會成為會友。雖然事奉的日子不是很長久，但是當中的教會同工和團友的包容，接納和支持，是使我有能力去事奉的動力，當然得力的源頭是來自神。在這麼漫長的教會生活中，十分多謝主內肢體的包容接納。自問個性比較率直，說話也未經雕琢便說出來，使到弟兄姊妹不開心和受到虧損，所以我後來漸漸去作出適度的改變，情況才開始有好轉。另外，參與教會所舉辦的活

動，我也十分投入。在此多謝我參加聚會的潮語教會弟兄姊妹和同工的忠心和竭力事奉，也是我學習事奉的好榜樣。另外，在團契中成長，也使我學習到事奉的竅門，也在團契擔當一些事奉崗位，其中最深刻的是出版了團刊和團訊的刊物，箇中當然有苦有樂。苦的是經常不夠稿件，要自己創作一些文章，樂的是看到團友接到團刊時，對我和「拍檔」的欣賞和鼓勵。透過教會的生活，使到我的生命也添上繽紛的色彩。





### 參加神學院舉辦的課程和講座：

在過往三十年的信仰生涯中，自己也完成了一些延伸課程及講座，使到我對信仰有更深刻的體會和認識。同時，神學知識的裝備對我向朋友或未信者傳福音裨益也很大。在此多謝曾經教導我的老師和講員，透過他們的教導，使我更懂得謙卑受教，不會自大和高傲。

### 患上精神分裂症和參加愛協團契的體會：

在八三年十二月底患上精神分裂症，入住青山醫院接受治療，經過大約四個月的時間便漸漸康復。期間自己也慢慢學習

接納自己是一個精神病康復者的事實，同時也勇敢去面對這病帶來的折騰。縱然有辛苦的時刻，但是透過神和愛協團契的幫助，這病也漸趨穩定。現時有一份穩定的工作，並在愛協團契的青少年組參與義工的事奉，同時也參加明亮組。參加明亮組已超過十一年的時間，參與青少年組的義工服事也超過年半的時間。當中多謝同工指引和教導，使到我在事奉的道路上也漸漸成長。

以上只是我這三十年的一些體會，盼望在未來的日子，可以更努力學習做一個忠心及盡責的事奉人員。同時也再一次多謝教會和愛協團契各同工，團友和組員的接納和鼓勵。我會更努力，在事奉的路上慢慢學習與成長，做一個合神心意的跟隨者。

## 享受生命

巧羚

自從九六年我完成「一點心、送歡欣」義工課程後，開始於社區中心服務。我覺得很有意義，感謝神讓我有機會去服侍人，幫助有需要的人；實踐信仰——愛與關懷、接納別人、學習謙卑。這些亦是享受生命的一種途徑。同年我與阿揚首次擔任「百分百感覺之非常嗲咁日·父子同樂嘉年華」司儀，初次合作心情有點緊張，從中得益不少。吸收了經驗，在數年裏，做了十多次司儀，最深刻是「演出我的心」，因為要面對二、三百位觀眾（包括嘉賓），真享受當中的過程，節目成功又精采。

二零零零年平安夜我跟教會的肢體到醫院佈道，看到病人的痛苦，心裏默默

為他們代禱，傳福音、唱詩歌、分享、禱告；盼望他們早日康復，決志信主。耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。」（太十一：廿八）讓大家所有的重擔、憂慮、枷鎖交給祂，滿有恩典、信心、慈愛、喜樂、平安。

飾演過十一種不同義工角色，發現到這是主給孩子的恩賜。八年裡，獲獎無數，感恩無盡。希望一生能榮神益人，事奉、倚靠、信服、承擔、實踐主的使命。以生命影響生命，達到薪火相傳的目的。燃亮生命之光，作好見證。

祝願主內弟兄姊妹，彼此相愛，靈命日長，主恩常在，愛主更深！

## 耶穌愛著我的心 (來自：月亮代表我的心)

Michelle



祢問我愛祢有多深，我愛祢有幾分，  
祢的愛不變，祢的恩不移，耶穌愛著我的心。

輕輕的一句話，已經打動我的心，  
深深的一個恩，叫我思念到如今，  
祢問我愛祢有多深，我愛祢有幾分，  
我去看一看，我去想一想，  
耶穌愛著我的心。

## 痛苦背後的祝福

微風

人生若沒有痛苦，怎知道生命的真諦呢？若主耶穌沒有受苦被釘十字架，哪來恩典和救恩呢！

若生命沒有試煉，哪來成長呢！

若不從生命中的患難裡依靠 神，又哪來屬靈的果子呢！在生命的磨煉裡，才知道神的同在及保守；在許多的痛苦及眼淚中，流下了不少傷痛的感覺及心靈的創傷；但若然沒有掙扎的心志，雛鳥就不能破殼而出。所以，很多偉人也是從痛苦的失敗裡得到成長，而屬靈的偉人也是從痛苦的心靈及創傷的經歷中得壯茁的成長。例如：杏林子的一生都帶著一個痛苦的身軀，但她並沒有因為自己身體的缺陷而自暴自棄，反而是以生命流露出主耶穌的樣式，並且以寫作祝福安慰萬千的讀者，並且以建立基金會去祝福身邊的同路人，實

在值得去學習她那堅毅的鬥志及對生命的熱誠。

所以，痛苦背後雖然有血有淚，但卻不要忘記痛苦背後將是黎明初昇一樣的充滿盼望和光。



## 三福感恩見證

感謝神讓我完成了「三福」課程，這一期隊長班實在發生了不少事情，令我經歷不少衝擊，但感恩的是神著實看顧和保守，加上弟兄姊妹和禱伴為我禱告，若不是的話，很可能不能完成隊長班課程。

在今年五月初的時候，即「三福」開課一個多月左右，工作上發生很多變遷，工作崗位的調動和申請大假的問題，著實煩惱不已，面對很多壓力，加上自己是長期病患者（要食精神科藥物，食了差不多十年，現時只食一粒藥）發覺最近五、六年病況很穩定，於是跟醫生商量停藥，問醫生意見，他亦答應。停藥三星期後開始有病徵出現，就是有妄想和幻覺，開始失眠，感覺壓力很大，加上工作問題，亦影響「三福」的備課，尤其「出隊」表現，跟嘉敏姑娘，婉儀商量，另外和一位基督徒醫生和太太意見都是要求我重新食藥。（食藥一個月才穩定）

在無食藥和工作問題這段時間內，深深經歷神的保守和幫助，其實在這五、六年裏面生命經歷很多成長和進步，但未至

於能夠完全不食藥依靠神勝過。內裏仍有很多問題，如脾氣暴躁，自我中心，只靠自己的心思意念，當經歷撒但的攻擊時，十分膽怯和懼怕。在別無依靠時，唯有像「三福」所講的單單依靠基督和依靠神，棄絕自己的心思意念，和想起聖經教我們要「喜樂於上主，就是我們的力量」（現代中文版本）。神亦在我心思意念複雜混亂時給我一句經文。「我實實在在的告訴你們若不回轉變成小孩子的樣式，斷不得進天國」（太18:3），當內裏太多雜念時，就靠這經文回到小孩的單純和謙卑。加上單單依靠基督，使自己內裏得著很多力量和幫助，主耶穌也教我要完全離棄罪惡，主必聽我禱告，因為經上說：「我若心裏注重罪孽，主必不聽」（詩66:18），所以更要求自己聖潔，才能勝過內心很多罪污，最後亦感謝很多為我禱告的弟兄姊妹和禱伴。

今次的經歷使我拉近了和神的關係，亦感謝「三福」課程使我更依靠基督。願榮耀頌讚歸三位一體的神。



## 享受生命

怎樣才算享受生命？這並不是紙上文章，亦非只是理論，而是實質的生活表現。包括思想言行，人際關係，融入於生活方面，取得平衡。

我以平常心，積極態度，安排一個生活標則，來享受生命：

1. 要建立一個正面思維，樂觀，除去一切負面想法，心情開朗；
2. 時間控制，一分一秒都不浪費，作息定時；
3. 注意飲食，以營養，衛生作適量的調配，達到識飲適食；

4. 要有恆心，每天作適當運動；
5. 注意家居，要整齊清潔，空氣流通；
6. 待人忠厚，不結怨，與人和睦相處；
7. 對工作，盡忠職守，樂業敬業，做到最好，使自己有滿足感；
8. 要定時間閱讀，汲取新知，寫札記／日記／寫作，為自己增值；
9. 不烟，不酒，不嫖，不賭，不染任何惡習；

愛神愛人，依靠聖靈指引，以信仰為生活動力，這才能享受美好生命。

## 互助小組如何當家作主



當我知道要寫一篇題目為「互助小組如何當家作主」的文章時，心裏感到有點不容易。因為一方面要界定「互助小組」的意義，另一方面又要界定何為「當家作主」，最後還要用「如何」去貫連這兩件事。真不容易啊！

不過，就我的理解，「互助小組」應是指向一個有共同的志趣、特質或理念去達致互相幫助，互相扶持的目的的群體。而在這裏應單單指向愛協團契。

至於「當家作主」就我的理解就是作管家或領導的角色。

愛協團契現時有13個小組，而團契的最高決策單位就是董事會。若果真的要由小組當家作主，自然是讓董事會的成員全由小組組員組成。最理想的做法是13個小組各派一個組員組成有13位董事的董事會；這樣，每一個小組都有代表於董事會；並且也能聽取到各小組的意見。至於小組的運作若能全由小組自己去發揮，而導師、義工只作顧問的角色；那時小組就真的當家作主了。

不過要達到以上的目標也不容易，因為有些小組的組織比較幼嫩，未能獨立；縱然小組有職員會，職員也需要時間去訓練才較熟練。但就我的觀察，愛協團契現正加強小組職員和組員的事奉技巧和心志。

若要小組真正的當家作主，這條路是漫長的。不過路雖然是艱辛，但只要知道目標是正確，那日子仍是可待的。

微風

## 常存感恩的心，讚美神

「心存感恩，述說主愛，獻上讚美，頌讚主恩……」

原來一個人若常存感恩的心，珍惜身邊所擁有的，為此而感謝神，內心必然喜樂，歡欣，再加上讚美神的心靈，便恩上加恩，力上加力了！

我很珍惜禱告時，聖靈給我安慰的微聲，例如：主耶穌很愛您、你的家人很愛您、眾聖徒很愛您，神必重用您……，當我內心得到神的安慰時，心靈實在得到安慰，鼓勵及生命重現活潑的盼望，所憂慮的、灰心的、失意的都讓主耶穌的愛沖走，實在值得感恩和頌讚。

原來讚美主不一定用嘴唇去讚美主，

更可以用心靈去讚美祂；環境的限制，不能阻礙我們內心的感恩和讚美，這也是神給我們的愛及恩典。

讚美主——在聖經中篇幅最多的是詩篇，例如：詩篇一百篇、一百五十篇……

最令人深刻的莫過於「當稱謝進入他的門，當讚美進入他的院。」詩篇100:4上，以及「你們要讚美耶和華，在神的聖所讚美他，在他顯能力的穹蒼讚美他！」詩篇150:1。

所以「常存讚美，心中歡欣，滿心歌聲，頌讚父神……」

讚美能使人心靈得到神的愛及洗滌，多讚美，多力量；少讚美，少歡欣。

## 三心兩意

子勉

小引：今天我想分享的題目叫《三心兩意》，都是有關我在信主前後的一些感受和得救的經過，而較多的是信主之後對我人生觀的影響。所謂三心，是指愛心、甘心、平常心；兩意，是指悔意和樂意。

### 首先要說：愛心

我一直都是一個既渴望被愛而又願意付出愛的人，而在我接觸基督以後，我又深深地被那愛的思想、愛的教訓所吸引。記得幾年前我在一間長者中心教一班長者學普通話時，我就大膽地引用林前十三章，教導長者們唱《愛的真諦》。所以我認為作為一個基督徒，有愛心是很重要的。使徒保羅說過：基督教不朽的精神是信心、盼望和愛心，而其中愛是最偉大

的。（林前13:13）但我們也別忘記：「我們愛，因為神先愛我們。」（約一4:19）所以我們不要過分誇大人自我的力量而更應重視神的愛。難怪愛協也用了愛這個字命名，我猜想這個愛字也同時包含了弟兄姊妹的愛和神的愛。

### 第二點是：甘心

其實患有精神病是一種很苦的病，我在信主之後，感到是甘心為主做見證和為祂受苦的。我在家中排行第三，上有哥哥和二家姐，下有妹妹，家中除了十幾年前因哮喘病去世的母親和我患有精神病之外，其他家人都健康，我為此而感恩。我父親也因患有癌症而於同一年隨母親去世，但他也沒有受到精神病的困擾。這都

是不幸中之大幸。又值得感恩的是，我患病前在家中是第一個能完成大專教育的孩子，而且我也能在康復的過程中完成了我的碩士課程，取得了北大的文學碩士。今年，連我妹妹也取得了社工的碩士學位，使我一家人非常安慰。我家中現在只有我跟妹妹信了主，當然我也盼望家人也能接受福音。我知道神讓我經歷這病是要我做祂的見證，所以我是甘心接受我的病的。

### 第三是：平常心

我也特別重視平常心。有了平常心，又有神和聖靈的同在，我知道要面對未來的艱苦，對曲折的前路也能處之泰然了。慈愛的天父在我們的身旁看顧著，常常會在緊要關頭時出手拯救孩子。這些都是我最近幾年的領受，有了平常心，使我能在康復期間減少波動的情緒和復發的危機。

### 第四是：悔意

這裡要說的是我悔改得救的經過。個人在信仰的道路中曾拐了不少彎路，冤枉路。直到在十三年前，因為父母親相繼去世的打擊而使我第一次病發，當時我初執教鞭，工作壓力很大，病發後有不少的妄想和恐懼；於是進入了葵涌醫院接受治療，醫生診斷為精神分裂，使我經歷了前所未有的痛苦，甚至頓失工作，非常徬徨。為了得到釋放，在院牧的帶領下，立志皈依主耶穌。但我當時仍未重生得救。而出院以後仍然很反叛，很多時候都沒有參加教會的聚會，而且仍然未能接受自己的病，也試過因不吃藥或不能適應工作上的壓力，以致十幾年來也有數次病發入院。

但是我在第四次住院期間（即三年前），不停的禱告主，再度認罪、悔改、讀經，求主幫助，使我重新振作起來。結果在

那次出院後便結束了浪子的生涯，悔改並重投天父的懷抱，現在能穩定的出席教會的聚會了，也能接受自己患有精神病的事實；並在沙士後加入了愛協團契的提摩太組，得到不少同路人的支持和鼓勵。其中特別要多謝的是提摩太組的組員德強、華琴、綺莉和都邑。他們在我最失意最悶悶不樂的時候陪我聊天、飲下午茶，甚至傾聽我的心事，包括我在教學工作上和追求Wendy時候的各樣煩惱。

### 最後要講的是：樂意

基督徒又常常強調要有喜樂。使徒保羅說過：聖靈果子中第二就是喜樂（加5:22）。他又勸勉腓立比教會：「你們要靠主常常喜樂」（腓4:4）因真心悔改以後，帶來了心靈的滿足和內心的平安，使一切重擔都變輕省了，結果就變得樂觀了。在病中雖然有過妄想和恐懼，但康復以後，一切都如常運作。我知道，能過喜樂的生活是有質素的生活。所以我是樂意的與大家分享我的見證的。

總之，最後要感恩的，是神常常垂聽我和女朋友的禱告，又要多謝在病中及康復期間關心我的家人、弟兄姊妹，包括我的女朋友Wendy和我的教會宣道會青衣堂、愛協團契的支持。如今的光景是，在恆切的禱告後，去年年底開始跟女朋友交往，得到她的安慰和鼓勵。而我也間中有一些教學的工作。雖然我們信了主，並不保證天色常藍，一帆風順；但是我們心目中都有盼望，能在困難中仍然有憧憬。其實我在去年暑假也曾病發住院三個月。我的這篇見證，不是要美化精神病，也無意誇大基督教的力量。但是我這一刻真的感到平安。感謝主，願一切榮耀頌讚都歸於主。

Ann

## 求主熬煉我

水中污泥原是我，絕望壓迫在前頭，死亡屢屢在呼喚。  
 救主賜我新盼望，重重心結為我解，永生之路教我走。  
 每當我離棄主道，求主赦免我罪惡，教導我討主喜悅。  
 試煉失敗令主憂，信心因而比金堅，天國窄路為祢走。  
 求主熬煉我，靠著祢能力戰勝勁敵魔鬼，  
 以祢永不磨滅的愛服侍我仇敵，  
 教我性情更像祢，願我忠心永屬祢，為祢噴火并出真光！



## 分享生命

日晶

“時間就是生命”，你擁有時間就是擁有生命。但你在世間的生命是有限期的。你要享受生命，必須把握時間，昨日已成過去，明天卻是未來，你要享受今天，才是實際，你能好好地掌握今天，你就是在今天裏享受生命。

“一日之計在於晨”，首先你必需立一個正面的思維，一個正確的信仰，在一天的早晨，先作禱告，求 聖靈指引你今天的道路，工作方向，待人處事的態度，和成全今天的心願。

享受生命必須心存凡事感恩，並發揮

上帝賜給各樣恩賜。盡心盡力愛主愛人。你必須把今天的工作做到最好，使自己有滿足感，還要給自己一個獎勵。若遇到不如意的事，記得要以一笑置之，用忍耐的態度去解決之，並要存一個信念〔耶穌是問題的出路〕，藉着禱告，等候奇蹟的出現。

一天有24小時，你可分三八制：八小時工作，八小時做其他，八小時休息睡眠。特別要注意的是：適當的運動，與人溝通，閱讀，寫作，享受生命的增值。

臨睡前，要作感恩的禱告，並求 神保守安睡，預備翌日的〔今天〕。

## 探訪教會感言

花仙子

這次愛協組隊探訪了本區一間中小型教會，當中康復者大約只有二、三人，比例是小的。整個探訪在愉快的氣氛下進行，首先各位傳道一致認為教會對精神病康復者是不會標籤和歧視的，而且現今的社會愈來愈開放了，相信有更多人願意認識和接納精神病康復者。

我們向他們請教了有關基督教信仰對精神康復者有什麼幫助或者有什麼不良的影響這個問題。麥傳道回答說：「信仰不僅能幫助一個人更積極地面對生命，有信仰還能幫助我們更明白我們是蒙恩的罪人，而不是只有罪疚和懼怕。作為教會的傳道同工，他們明白康復者有時是需要比常人更多些關心

和關注的；但作為教會，對我們則是與常人一樣，一視同仁，不會特別地偏袒我們康復者的。」

接著，我們提出另一個問題：有時康復者自覺精神不好會不返教會，請問他們有何看法呢？梁傳道說得很正面：「上帝是會欣賞我們在戰勝患病時的忍耐和對上帝的渴慕。」

我對上述兩位傳道所分享很有共鳴，我也相信上帝也是我們克服病患時的力量

來源，所以我們也要盡量做好自己，一方面神的恩典夠我們用，另一方面相信我們也能為主所用，對這個社會有正面、積極的影響。

從整個訪問的過程中，讓我看到我們的路是難的，或者也是長的，但我們要多方調適自己，學習與人相處，相信在不斷努力與彼此同行的過程中，一定能活出神在我們身上的美意。

## 享受生命

Philip

對於如何享受生命，或許每一個人有不同的體會，我個人的見解可分為以下幾個層面：

積極、樂觀面對人生：對於作為康復者的一份子，很多時都有一種「自怨自艾」的精神，不容易積極、樂觀去面對人生。我相信這個習慣我們不改，每天只是慨歎及質問人世間為何那麼不公平，是於事無補的。我深信「靠著那加給我力量的，凡事都能作」這節金句，對我是一個很大的鼓勵。我深信惟有「不認輸、不服輸」的精神，才可使我們每天樂觀面對人生。

寬恕、包容的精神：很多時我發覺組員與組員之間很多時發生磨擦或爭執，大部份的因素都是彼此欠缺寬恕及包容的特質，所以有時意見不同時，我們可以包容對方的看法，而並不是去「尖酸刻薄」地批評，使到對方無地自容才罷手。至於寬恕的功課，個人體會最深，我與二哥的性格和興趣並不相同，彼此對事物的看法也

相去甚遠，很多時我們二人經常為小事而爭吵，大家各據要點，互不相讓，彼此的關係很惡劣，直至教會的相熟弟兄姊妹提醒我，叫我寬恕他，不要再與他爭執，彼此的關係才稍為緩和。我深信如果我們能夠做到寬恕、包容的功課，我們才可「真真正正」去享受生命和人生。

做有意義的事情：我相信作為康復者，有一部份是沒有工作的，如何去「打發」那麼多的時間呢？我的做法便是去做一些「義務工作」，這樣我們便不會覺得「毫無價值」和「沒有人生目標」。透過義務工作，我們可以學懂一些與人相處的技巧，又可學習到一些知識，何樂而不為呢？

我相信透過以上三個層面，我們可學習如何「好好掌握」，這樣，深信我們的人生必定多姿多采，同時也可享受神所賜予的美麗世界。深信作為康復者，也是這社會的一份子，我們是可以享受生命的。

## 短宣實習分享

彭少梅

最初參與「愛協團契」群體佈道前，得悉這乃一個專為精神康復者而設的團契，因着對這群體不太認識，初參與時自己也有點懼怕，擔心與他們接觸時，他們會否突然失控，狂性大發，又或許自己言談間不小心，觸動了他們，以至他們會做出一些傷害別人的行為。但當真正接觸後，發覺他們其實也很友善，特別是那些康復得比較好的，他們還有說有笑呢。至於其中也有三兩個情況較為差的，他們其實也很可憐，因為擔心自己的病情，他們會比較緊張也常常追問導師和一些自己信任的人，關於自己的情況會否越來越差，又或者有甚麼方法可以對病情有幫助。而當中有一部份情況一般的，他們都比較沉靜，很少發言也沒有和其他人傾談。整體來說，我覺得團友們的參與和合作性也頗高。特別其中一次與他們做佈道訓練和出隊佈道，過程中感到他們與常人分別不大。另一方面，數天前，「愛協」導師安排了與我們短宣同學到葵涌醫院，去探訪一些病情較嚴重住院的團友，到訪

前愛協導師吳姑娘先向我們略述那團友的情況，而自己也有了心理準備。當見到那位團友時，他很歡迎我們，也喜歡與我們談話，整個探訪過程中，感到那位團友也算樂觀，他很關心團友和團契的近況，當中吳姑娘甚或我們給他有些意見和提醒他都會接受，也願意按時食藥和配合其他方面的治療，看見他的情況也算不錯，後來吳姑娘對我們說，那位團友當日是入院以來狀態最好的一天。總括而言，透過今次有機會參與「愛協團契」這群體佈道，發覺他們並非如想像中那樣可怕，我想只要他們肯按時服藥和配合各方面的治療，相信他們的康復程度會很不錯。加上幾位資深的導師向我們講解關於精神病和康復者的情況，應如何關心他們及如何與他們相處，對我來說是一個很好的學習，也讓我對精神病康復者有了一定的認識和了解，實在很感謝他們！假如將來再有機會服侍這群體時，相信自己也可以懂得如何與他們相處，最後，願將一切榮耀讚歸給天上父神！



陳愛華

## 神學生實習感言

感謝神讓我在今年暑假到愛協團契實習，雖然只是短短八個星期的實習，但卻帶給我許多寶貴的體驗！不但讓我對機構的使命及事工有具體的認識，也令我對精神病康復者的情緒狀況及所面對的掙扎有更深的了解，深感牧養精神病康復者的重要！

在這段期間，我參加了愛協團契內十多個小組聚會，各小組都有不同的特色，但共通之處乃是同工及導師們都是委身地事奉，而組員亦熱誠投入地參與小組，甚至熱心參與事奉，在小組中彼此勉勵及協助，以具體的行動來表達愛協的精神：「在神的愛中，彼此協助，活出豐盛生命。」記得一次我到長期護養院參加小組聚會，由於組員的精神較難專注，需要導師時加照顧及提點，但導師仍耐心地講解經文內容，務求令組員明白聖經真理。在導師的鼓勵下，他們一同讀經、唱詩讚美神，並且學習互相代求。從他們響亮而有力的歌聲中，彷彿告訴我神的愛是何等的偉大，神的愛讓他們對生命有盼望，神的愛令導師能對他們完全的接納及委身的牧養。



「愛協」是一個熱鬧而溫馨的家，只要踏進這個家，各人都能暢所欲言，自由而坦誠地分享自己的感受，互相鼓勵及支持。在這個家中，我每天都可見到許多熟悉的面孔，除了同工及義工外，亦有小組的組員，他們有的是來參加祈禱會、查經班、有的是來接受輔導、亦有的是來溫習及休息閒談。雖然有時組員在言談間會起爭論，但轉瞬間亦會平息下來，甚至他們會互賠不是，他們彼此包容及接納，實在值得我去學習。此外，我很欣賞組員們對聖經真理追求的態度，在每次的查經聚會中，他們大都能準時出席，並且積極地分享及回應，給我莫大的鼓勵。

整體而言，「愛協」給我一份很「真」的感覺！真我性情的流露、真情的表達、真實而具體的關心及行動，彼此提醒、互相饒恕及接納，在基督的愛中彼此建立，活出豐盛有愛的生命。



## 短宣實習分享

曾媚

進入短宣中心之前，我從沒有想過要接觸精神病康復者這個群體。自己對這個群體感覺相當陌生，直至經過愛協同工的介紹及參與幾次小組聚會，才初步了解這個機構及事奉的群體。

這幾次的實習，我最大體會是自己之前與許多社會人士一樣，對精神病康復者的患病原因、表現及康復後的情況，有著許多的誤解。在參與小組開組時，我發現不少組員反應、對答、想法、社交技巧都很成熟自然，最令我印象深刻的是組員的坦誠，無需什麼特殊的安排，大家都已經可以暢所欲言，比一般團契的分享更為深入。

另外，令我印象深刻的還包括和愛協組員一同去佈道，發現組員的確有熾熱的佈道心，部份更有和人搭訕佈道的恩賜，實在是不能輕看。願主祝福你們，繼續在愛協裡同心同行，在信仰及人生裡走得穩妥。

黃振鵬

在之前對精神病康復者總覺得不知道如何與他們溝通，因害怕講錯說話而令他們情緒失控，所以不會主動與他們接觸。最近因為要到愛協團契實習，參加了他們的團契聚會，令我對他們的觀感大大改變。在團契裡看見他們很團結，很關心其他組員的近況，當知道有其他組員進入醫院接受治療或調藥，都表示關懷，希望該組員能盡快康復。他們互相之間的支持是很令人感動的。

在今天下午我和另外三位學員及愛協同工到葵涌醫院探訪一位組員，他很友善和健談。雖然是第一次見面，他也不介意將自己的病情和我們分享。他也知道自己的病情，會將一些病癥記錄下來，以便可向醫生反映，看看是否需要換藥。看見他很正面的面對自己的病，並不逃避談論病況，可看見他們積極的一面。

這次實習令我對精神病康復者有更深的認識，亦不再怕與他們交往，只要有一夥開放的心對待他們，就像與普通人溝通一般。感謝 神給我這次的體驗。

# 一個令我生命感動的課堂

伍敏妍  
飛越迷牆學員

我是某教會的牧者，能夠常常「與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。」（羅12:15），是上帝給我極美的恩典。去年夏天，一位弟兄推介我上了一系列的『飛越迷牆』講座課程，所得的益處超過我所想所求。一是，專業人員的講解，使我對情緒或精神科方面得到基本的知識；二是來自學員的分享，使我加深對他們處境多些了解。從而，以後對教會弟兄姊妹及慕道者，在他們經歷憂患的道路上，使我更有信心給予鼓勵和陪伴同行。

透過這個課程，也使我初步認識了「愛協」基督教機構，更為他們默默以愛心的服侍感謝神。主耶穌在路加福音10:29-37回答人『誰是我的鄰舍』的提問時，說：「……



惟有一個撒瑪利亞人行路來到那裡，看見他就動了慈心，上前用油和酒倒在他的傷處，包裹好了，扶他騎上自己的牲口，帶到店裡去照應他……；你想，這三個人那一個是落在強盜手中的鄰舍呢？」他說：『是憐憫他的。』耶穌說：「你去照樣行吧。」

求主繼續賜福給「愛協」這個信心和愛心的機構，願他們的服侍在主耶穌基督裏藉著聖靈的工作成為更多軟弱者的盼望和祝福！

## 短宣實習分享

陳潔茵

感恩我能夠有6次到愛協團契實習的機會，讓自己更進一步了解這個群體的特性與需要。

第一次，我參與他們的團契小組，比想像中好，他們的溝通能力、表達都非常清晰。我十分欣賞他們坦誠的分享，他們大部份都不會介意分享自己現有的問題，彼此互相支持、鼓勵後一同祈禱。

在一次佈道訓練中，他們大約有十人參與，學習一些較容易使用的福音工具，例如：福音互動地球、製作五色掛飾。大家製作的掛飾都是預備在佈道時使用，有機會更可以送給街坊。因此，大家都製作得非常高興和積極。與我同組佈道的弟兄，雖然口說害怕，但在佈道中看見他有一種鏗而不捨的佈道精神，雖然只是短短的時間，但弟兄姊

妹正面和積極的參與確實令我欣賞。另一方面，他們能夠重建自我形象和價值，投入社會與人際關係裡，實在不容易。在這一次的佈道實習中，我所學會的和知道的可能都只是表面，但已足夠讓我了解和明白多些他們背後所面對的困難與掙扎；亦接納多些這個群體的朋友，最近我亦不經意地多留意了有關精神病患者的新聞。

聆聽的耳朵最重要，在同工的身上亦學習了不少。他們很有耐性地聽組員分享，並且能慢慢的關心組員，不太快的回應對方問題，每一句都總是帶着鼓勵與正面態度面對。這個亦是我在愛協中所觀察和學習的，未來真是要花上不少時間學習這個功課。

願意大家都在這個壓力沉重的生活中，身心靈能夠健康。

「基督教愛協團契」作在我身上！

近年香港教會非常在意有效增長的模式，以至一些沒有效益的事工往往被忽略，愛協團契的工作正是作在最小的一個小子身上，我深信主再來的時候，會認出右邊的綿羊原來是愛協的同工和同行者（太25:31-36）

播道會康福堂堂主任  
李應新傳道

恭賀「基督教愛協團契」成立二十周年：

**願 神大大使用 貴團，  
廣傳福音，成為傳福音的  
使者，榮神益人。**

高貴琪傳道  
朗福浸信會署理主任

恭賀「基督教愛協團契」成立二十周年

**“廿載「愛」心繫社區  
同心「協」力顯關懷”**

彭淑賢女士  
執行委員會主席  
香港家連家精神健康倡導協會

敬賀「基督教愛協團契」成立二十周年：

**同證主恩二十載  
齊心努力繼向前**

陸亮博士  
澳門鏡湖護理學院副教授

「基督教愛協團契」二十周年誌慶：

**願主藉 貴團事奉，  
讓病者蒙福，靈魂得拯救。**

新界西院牧事工有限公司  
黃天安牧師敬賀

恭賀「基督教愛協團契」成立二十周年：

**愛人靈魂，協力齊心，  
團結精英，契合關懷。**

Miss Sylvia Ng  
吳孫劉會計師事務所

「基督教愛協團契」成立二十周年誌慶：

**「我們有這指望，  
如同靈魂的錨，  
又堅固、又牢靠。」**

（希伯來書6:19）

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」二十周年感恩誌慶：

**‘薪火相傳’愛協同心靈良藥，  
枯骨逢春 主愛導航。**

導航者福音協會總幹事  
陳智榮暨導航者書室  
香港新生命教會 致意

敬賀「基督教愛協團契」成立二十周年：

**愛神愛人，關顧全人  
協力同心，廿載同行**

平安福音堂

## 基督教愛協團契二十週年誌慶紀念賀辭

欣逢基督教愛協團契成立二十週年，本人謹代表香港公益金致以衷心的祝賀。

過去，社會就有關精神健康及精神病患者的需要均有不同的討論及關注。基督教愛協團契多年來致力為精神病康復者提供「全人關顧」服務，建立他們的支援系統，以減低其復發之機會，從而能融入社會生活。服務包括互助小組、個人輔導及電話諮詢等。並且藉著資源中心推廣精神健康教育，及提供知識和資源以協助康復者及社會人士解決個人問題。

香港公益金自1993年撥款資助基督教愛協團契，協助精神病康復者建立支援系統，給予適切的資源和輔助，公益金能參與其中的發展和成長，實與有榮焉。

謹祝 貴會服務發展更趨優質及多元化，繼往開來，令更多有需要的人士受惠，締造一個一個充滿愛心及關懷的社會。



公益金入會，預算及分配委員會主席  
楊傳亮太平紳士

## 祝賀 基督教愛協團契 二十周年紀念

「使你們無可指摘，誠實無偽，在這彎曲悖謬的世代，作神無瑕疵的兒女。你們顯在這世代中，好像明光照耀，將生命的道表明出來，叫我在基督的日子好誇我沒有空跑，也沒有徒勞。」（腓2:15-16）

陳一華牧師  
警察以諾團契

## 恭賀基督教愛協團契二十週年慶典

我每逢想念你們，就感謝我的神；

每逢為你們眾人祈求的時候，常是歡歡喜喜地祈求，因為從頭一天直到如今，你們是同心合意地興旺福音。

我深信那在你們心裏動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。

恭錄腓立比書一章三至六節 勉之

九華徑基督教會信得堂  
趙文賢牧師敬

# 愛協廿周年感恩會賀詞

謝樹基博士  
香港大學社會科學系  
輔導學碩士課程主任

很高興能在愛協二十週年感恩會上，一同和大家慶祝這個重要的日子；共同數算神藉著這個組織成就了許多奇妙的事情。我願在此，以“4-King”的要點，與大家一同互勉。

## 1. God is King 上帝是王

在二十週年紀念時，讓我們重申：三位一體的真神是愛協團契的王。願一切榮耀頌讚，歸於我們的神。因著祂的慈愛和大能，吸引了許多同工，義工們不辭勞苦的去幫助有需要的康復者，互相支持，共同成長。

## 2. Thanking 感恩

我們要大大感謝上帝的作為。細想回來，每一個得到幫助的康復者的改變，是一個愛的奇蹟。我們也要感謝愛協的導師，傳道，同工和義工們的努力付出。因著他們的愛心，愛協成為一個大家庭，讓康復者可以在這裡得到支援，鼓勵和被認同。在此我也代表香港大學輔導系的同學們，衷心感謝你們的幫助，讓他們可以在你們的團契實習，學到許多寶貴的功課。

## 3. Thinking 前瞻

在此我要鼓勵愛協同工們，再接再勵，檢討過去，前瞻未來。檢討現在所做的事工，有那些值得發展下去，如何可以做得更好；又有哪些是果效不大的，考慮是否需要把它停止。另外探索有那些新的方向，可以開展。如此，愛協便能精益求精，繼續為香港的精神病康復者提供更多元化的服務。

## 4. Linking 聯繫

愛協也是一個能協助修復，建立人與人之間的關係的機構。祈盼同工們繼續培養弟兄姐妹們互相支持，接納的精神，幫助他人成長及康復；同時能把大家引領到上帝的面前，接受祂為個人的救主。

最後敬祝愛協團契繼續努力，把溫暖帶給有需要的康復者。

詩篇91:14神說：因為他專心愛我，我就要搭救他；因為他知道我的名，我要把他安置在高處。15他若求告我，我就應允他；他在急難中，我要與他同在；我要搭救他，使他尊貴。

## 見證系列 (4)

# 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四輯。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\_\_\_\_\_

### 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，作為見證集出版費用。  
 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長沙灣青山道244號達明大廈2字樓或傳真23863075，多謝合作！

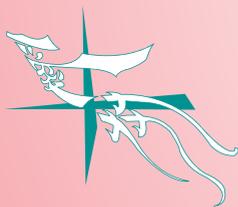


# 鳴謝

基督教愛協團契經歷二十年的蒙恩歲月，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、那打素基金、猶太人會堂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，得以延續推動執行。

**謹祝福諸位讀者：身心靈壯健、信愛望永存！**



## 見證系列（4）

籌委會成員：梁美娟、王文臬、王錦洪、古穎儀、林達明

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：2958 1770

傳真：2386 3075

電郵：office@oihip.org.hk

網址：<http://www.oihip.org.hk>

承印及設計：穎生設計印刷公司

版次：二〇一一年五月初版