

通訊

新會址：

九龍紅磡馬頭圍道39號紅磡商業中心A座3樓309A室

NEW ADDRESS：

FLAT 309A, 3/F, HUNGHOM COMMERCIAL CENTRE BLOCK A,
39 MA TAU WAI ROAD, HUNG HOM, KOWLOON

走一條未曾走過的路

溫艷華

(執行幹事)

初到愛協，常被年長的組員問為何到此工作，「歡迎你，這裏很難請人呀」，然後組員總是樂意分享他/她們在愛協的經歷和得着的幫助。

也有組員分享，外間的機構可以參加的活動很多，收費便宜，但在這裏有信仰支持。有次，有位組員遇上看似更好的機會（但有些模糊道德位），世俗的想法便是立即放棄原本已應承的選擇，他說所有朋友/外間機構小組均支持他可選擇眼前似乎更好的利益，唯有愛協的組員力勸他考慮神的引導作決定原則。最後他不選這以為更好的機會，得到的是心內一份平安和實踐聖經處事的原則。

在一次分享會中，除了醫療社福的支援外，組員很自然地都肯定基督教信仰的幫助，一位說在幻聽時感到

很不安和想死，後來學習背聖經金句，心靈便得平安；一位說在病情時好時不好的時候，有時也想放棄，但想起自己有信仰，便用詩歌、祈禱幫自己渡過，這些經歷令他知道信仰的重要。另一位說有很多人幫助他，家人、社工、職業治療師、醫生…但最重要的是，他是一個有基督信仰的人，有信仰和教會的幫助。

基督教信仰是愛協團契服務的核心，每個人的人生經歷生、老、病、死的歷程，社會亦變化急速，無論是復元人士還是市民大眾都一同經歷，都需要基督耶穌的救恩與幫助。愛協的董事，同工，導師，義工，組員和接受服務人士，一同被神引領呼召，一同走向下一步未曾走過的道路。愛協過往主力以小組形式牧養照顧精神復元人士，現在已開始發展各項服務，例如全人關懷項目、羅拔時樓項目，就業支援復元計

劃，農莊項目。公眾教育項目亦漸趨多元化，回應社會需要。期望日後繼續發展以下方面：

- * 建立有力承載擴展事工的組織架構及更符合聖經原則的工作文化。
- * 服務達標及向撥款機構交代。
- * 專業，主內，服務對象的共處探討及合作前進。
- * 提升職能及建立服侍意義，栽培機構同工新一代。
- * 接待新組員，服務更多精神復元人士。
- * 招募更多義工，栽培義工們在服務中自己亦蒙得益。
- * 在教會及社區推廣精神健康教育。
- * 信仰牧養，讓參與者在當中生命成長，面對人生階段各樣挑戰，經歷主恩更深，生命得以榮耀神。

願「愛協團契」以聖經為服侍原則，仰望上帝走前面的每一步。

每早晨這都是新的，你的誠實極其廣大。哀3:23

心理健康之自我價值



「正向思維 (Positive Thinking)」是近年備受關注的焦點課題，獲廣泛地推廣和應用在生活與職場上。「正向思維」並非指忘憂或尋找快樂來迴避問題，也非只屬天賦性情（即所謂樂觀的人）；而是任何人也可以透過學習和實踐來增強個人面對日常生活的能耐和可能性，以正面和具建設的思維尋求面對和解決日常問題或困難的方法，即選擇以正面積極的態度來回應生活中的大小事情。

“Gratitude”（感恩/感激）——是「正向思維」中一個重要的課題。很早已有研究指出「感恩」對人的重要，也是一個獲高度重視、有價值的特徵。不少研究也顯示感恩與情緒健康有正面的關係。

常懷「感恩」的心，自然會對生活抱有較正面的看法，心境平和、愉快。面對逆境時能更具韌力，也會容易對人產生善行，因而對生活會有較高的滿足感。正向心理學的研究指出，「感恩」可令人們從抱怨中釋放出來，從負面轉向正面，從而提升我們的生活滿意度。

人生不如意事十常八九，我們容易困在不如意事上，產生不愉快的感受。反之，如果我們能抓緊如意事一二，學習感恩，我們也可苦中尋樂，享受人生。

感恩的練習

「感恩」可透過不同的「練習」來促進身心健康，尤其在情緒健康方面，因為「感恩」能幫助人們從生活困境中尋找及轉向一些正面的看法，帶來安慰，心境較為平靜。以下介紹三個簡單

但實證有效的練習，供大家參考：

練習一：（數算祝福）

在一天結束前，簡單寫下三項當天頗滿意、順利的事情及其原因。這練習幫助促進練習者的感恩心，過程中，提醒自己幸福非理所當然。這練習也可深化良好經歷的特點和增加個人幸福感。如果一天記下三項，一星期便可寫上二十一項感恩經歷及其原因。雖然人生不如意事十常八九，但能找到一兩項感恩的事，每日操練，有助我們建立正面的態度並養成習慣來看人生。

練習二：（細味品嘗）

負向思維產生負面情緒，正向思維卻帶來正面情緒。每天花至少二至三分鐘，回想兩件愉快的事情或經驗，讓愉悅感持續，將注意力集中在回味愉快事情上，有助增強正面情緒或延長其果效。每日的操練，有助我們培養幸福感。

練習三：（感恩行動）

表達對別人的欣賞、感謝，都能增強彼此的正能量。練習者可於日常生活中多學習表達對他人的感謝，也可以嘗試寫一封感謝信。給一位從來沒有正式道謝的恩人，然後，親自向對方讀出感謝信的內容。有研究顯示這方法在眾多同類型的練習中，對提升幸福感和緩和抑鬱症狀帶來最大的改善。

總結

除了天生樂觀的人，正向思維需要我們刻意的學習，以致不受生活上不如意事情所困，而產生太多憂慮的情緒，影響健康的生活。

參考資料：陸亮（2020）。全人健康實踐手冊。（67-69頁）。香港那打素全人健康持續進修學院

閱後分享

參加者筆名：王文泉

書名：釋經釋出禍

作者：高銘謙

出版社：宣道出版社

1. 書本內容撮要

本書作者為現任建道神學院聖經系副教授，主要教授舊約、原文及釋經等科目。全書分為六部分（一）釋經理論勿出禍；（二）詮釋五經勿出禍；（三）詮釋歷史勿出禍；（四）詮釋先知書勿出禍；（五）詮釋智慧書勿出禍；（六）詮釋新約勿出禍。本書寫作的目的是處理難解的經文。

2. 閱後感想/感受或心得

看完這本書後，使我對自己在處理難解的經文多了一些認識，特別是（一）釋經理論與出禍 - 分為五部分：（1）「輸打贏要」的釋經；（2）愛的釋經；（3）釋經多重奏；（4）神學詮釋的任務：一個政治釋經的提問及回應；（5）政治釋經。我看後期（5）政治釋經有較多的了解。其中釋經與如何把政治釋經放在合適的位置上有較多的認識。「每一位釋經者（包括作者）都要回歸真誠的誠信，在每次釋經時向神交帳，在每次講道時期望看見生命的改變。」（第49頁）十分同意以上的說話，假如講員每次講道時看不見生命的改變，他的事奉便徒然。

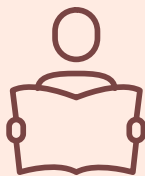


(一) 輔導服務

愛協剛在9月份有香港大學及香港浸會大學共四位輔導學碩士實習學生為組員提供專業輔導服務，如有組員需要更有效處理個人情緒或生活上的困擾，請與小組導師或同工蔣錦華聯絡，預約輔導服務。

(二) 愛協輔導中心

愛協現正積極籌備輔導中心，為香港教會轉介來的情緒病和精神復元人士及其照顧者提供專業的輔導服務，預計明年年初正式投入服務。



(一) 飛越迷牆2022

由精神科專科醫生主講的「飛越迷牆2022」單元一基礎課程和相關專業人士所主講的單元二進階課程已在8月25日至10月27日期間順利完成，50多位參加者有復元人士、牧師、傳道人、非政府機構(NGO) 管理層和大學學生。



蔣錦華 (關顧幹事)

(二) 精神健康急救證書課程

課程已在9月和10月為期三天在愛協團契會址順利完成，共有25位學員報讀課程，而超過二十位學員成功通過測試，並獲頒由香港心理衛生會及基督教愛協團契一同發出之修業證書。

(三) 精神健康教育講座：復元有望

本年度第三季的精神健康教育講座 - 復元有望，已於9月16日(五)晚上透過YouTube網上直播和實體順利進行，講者是對復元概念有豐富經驗的黃宗保註冊社工主講，並有復元人士和復元人士家屬為大家分享復元之路。當天講座實體和網上總參與人數接近100人，網上重溫人數也超過500人。參與者普遍認為分享内容對他們認識復元有很大的幫助。而第四季的精神健康教育講座將於12月16日晚上舉行，詳細內容和報名方法稍後公布，請大家密切留意。

(四) 智趣星期五

為加強組員的個人自處、社交技巧和聖經知識，透過趣味活動和遊戲，在8月和9月期間舉辦了共六堂的「智趣星期五」，每堂的參加人數有8至16人，大部份參加者都表示很喜歡課堂內容，並認為學到的知識能用於日常生活和信仰中。

(五) 「站出來」小組

為協助復元人士對抗自我污名和提昇個人自信心和減少抑鬱症狀，愛協與浸會大學合辦推出8課的「站出來」小組。愛協共有接近30個組員報名，並分成兩組分別在10月至11月和12月至明年2月期間舉行。

(六) 就業支援復元計劃

就業支援復元計劃由世界傳道會 / 那打素基金贊助，在愛協辦公室提供有薪實習工作，從而培訓工作習慣及人際相處；亦培訓及安排復元人士參與各項義務工作，發揮服務精神。目的是提升及加強參加此項目的復元人士工作能力、自我價值及自信心，以增加往後公開就業機會，目前正公開招募學員，歡迎大家參加。

1. 近月收到3份閱後分享計劃的作品，經批核後將會在日後愛協通訊中刊登。
2. 資源中心在2023年1月開始，計劃於第2週、第3週星期六下午，設立午間小聚時間，內容有閱讀分享、趣味性活動等，歡迎組員出席參與。

林淑卿 (傳道幹事)

1. 雙月禱會已於8月12日(五)晚上7:30舉行，以實體及ZOOM形式進合共33人出席。
2. 2022年領袖門訓查經班：各組負責同工按照參與人數自行制定開始日期，查經小組由10月至年底為止。
3. 陳金英姑娘於8月21日到中華傳道會活石堂、8月28日中華基督教會基順愛的家。主講心靈健康主日，分享信息及推介愛協事工。
4. 愛協詩班新指揮朱葆婷姊妹、新司琴Gray弟兄已於9月15日正式投入服侍。
5. 愛協團契將於11月27日(主日)舉行32周年感恩崇拜，講員為陳仲康牧師；而當日的開放日及感恩晚宴的各項籌備工作仍繼續進行中。
6. 愛協義務督導陸亮博士已於9月29日(星期四)前往牛頭角浸信會教牧同工分享會，主題：教牧傳道如何關顧「精神病/情緒病者」。
7. 浸信會愛群社會服務處與愛協青少年組舉辦『青少年佈道會』將於12月17日(星期六)下午舉行，由浸信會愛群社工Jacky和愛協同工Harry，及青少年組資深導師Emily姊妹一起籌劃，現已有初步構思。



組員分享

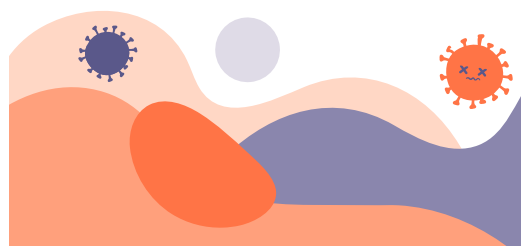
Vivian

「疫」境自強

二零二零起新冠 疫情蔓延禍全球
 令到人人惶恐 深信神恩有留意
 疫情輾轉歷三年 現今到達第五波
 病毒無形會殺人 但主才是掌生死
 感謝醫生研疫苗 救人助已獲稱讚
 感恩市民同合作 佩戴口罩勤清潔
 感謝教友常禱告 主聽祈求蒙應允
 感激疫情受控制 謝主厚愛賜生命
 生命氣息活見證 義工服侍感主愛
 三十三年當義工 樂在教會事奉中

教育推廣及活動消息

日期	內容	出席人次
1 教育及推廣		
25/8, 1/9, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9	飛越迷牆2022	230
2 活動		
6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 31/8, 7/9, 14/9, 21/9, 28/9	週三祈禱會	162
17/6, 24/6, 8/7, 15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8, 19/8, 26/8, 2/9, 9/9, 16/9, 23/9, 30/9	太極初班	119
5/7, 12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 16/8, 30/8, 13/9, 20/9, 27/9	太極中班	34
12/8	雙月禱會	25
23/8	親恩頌生日會	28
4/8, 5/8, 8/8, 9/8, 10/8	YouTube直播——港九培靈研經會	20



自我介紹

譚姑娘 Xenia

大家好，我是新入職的項目幹事譚倩兒 (Xenia)，主要負責農莊的計劃（我很期待農莊可以正式開展）。

我平時喜歡煮嘢食、種植、做手工、行山，如果大家都有共同興趣，歡迎一起交流。

感謝神的帶領，來到愛協服侍及工作，不知不覺入職一個月了，盼望未來可以多些機會認識大家。

我最深刻的是愛協好像是一個家，為很多復元人士帶來溫暖、包容、接納；並幫助、扶持了很多復元人士，讓他們在愛中成長、建立自己，甚至回饋社會。

感恩崇拜 動盪中與神同在

日期：2022年11月27日（星期日）
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：基督徒信望愛堂
 九龍紅磡馬頭圍道39號
 紅磡商業中心A座3樓310室

新會址開放日

時間：下午4:30-5:30
 地點：基督教愛協團契會址
 九龍紅磡馬頭圍道39號
 紅磡商業中心A座3樓309A室

感恩晚宴

時間：晚上6:30 - 9:30
 費用：愛協登記成員 \$190
 非愛協登記人士 \$220
 地點：海逸皇宮大酒樓
 九龍紅磡海逸道8號海逸坊1樓 (5歲至15歲及65歲或以上 \$190)

收到報名確認信息後，請把相關款項存入「恆生銀行戶口：384-128369-883」，並把銀行收條 Whatsapp:6295 0934, 及寫上你的名字及參加感恩晚宴。需付款才作報名完成。名額有限，先到先得。

報名鏈結



查詢：☎ 2958 1770

☎ 9480 8769

<https://forms.gle/mSzsJUKdZSMaGkBX6>





1

請為『站出來』小組活動禱告，這活動由愛協團契與香港浸會大學社會工作學系合作推出。讓復元人士在日常生活中，經常飽受自我污名困擾，不但打擊個人成長，同時有礙復元。透過活動提升個人自信心和減少抑鬱症狀。導師：趙芊嵐博士（浸會大學社會工作學系教授、註冊社工）對象：精神分裂症、思覺失調症或妄想症復元人士。

2

求主使用負責農莊工作的團隊有彼此合一的心，彼此配搭服事。亦求主賜福農莊及園藝活動一切的籌備工作，希望活動能夠順利舉辦，感動更多的人參加，讓參加者透過欣賞植物、大自然，感受到上帝創造生命的奇妙。

3

12月9日（五）晚上7:30以實體及ZOOM形式舉行的雙月禱會，求引領愛協各小組組員踴躍出席，同心為愛協的組員及事工守望。

4

愛協團契將於11月27日（主日）舉行32周年感恩崇拜，請為講員：陳仲康牧師禱告，並為開放日及感恩晚宴各項工作籌備禱告。

5

12月17日（星期六）下午愛協團契青少年組與浸信會愛群社會服務處合辦之2022年青少年福音聚會正在籌備中，信息分享是鄭靄柔傳道、復元見證是Jay Jay姊妹，請為聚會參與者禱告。

6

請為詩班新指揮朱葆婷姊妹、新司琴Gary弟兄在詩班服侍適應禱告。

支 報 告

	2022年 5月	2022年 6月	2022年 7月
收入項目	HK\$	HK\$	HK\$
奉獻	63,743.00	56,471.00	89,139.00
推廣	800.00	-	-
其他收入	1,224.18	-	4,396.19
公益金	168,200.00	770.68	-
2022補就業	-	72,000.00	122,400.00
總收入	233,967.18	129,241.68	215,935.19

支出項目	HK\$	HK\$	HK\$
同工薪酬	264,380.88	190,573.38	224,501.50
強積金及行政費	13,512.77	8,722.12	9,527.83
事工支出	8,557.90	10,650.00	8,359.89
行政支出	63,190.76	15,604.85	33,221.60
雜項支出	478.81	306.99	204.31
總支出	350,121.12	225,857.34	275,815.13

本月盈餘 / (不敷)	(116,153.94)	(96,615.66)	(59,879.94)
上月結存 / (結欠)	(579.12)	(2,791.06)	593.28
(撥入發展基金)/ 由發展基金撥出	113,942.00	100,000.00	59,000.00
本月總結存(結欠)	(2,791.06)	593.28	(286.66)

回應表

(請在圈內加上「✓」號，以便我們跟進閣下的選擇。)

- ☐ 本人 / 團體樂意選用以下捐款方法：
(請在數字後的方格內加上「✓」號)
- ☐ 劃線支票 支票抬頭請寫：基督教愛協團契有限公司 或 CHRISTIAN OI HIP FELLOWSHIP LTD。
 - ☐ 現金直接存入銀行
恆生銀行儲蓄戶口編號：384 - 128369 - 883，
務請寄回或交回銀行入賬紙正本；或WhatsApp入賬電話號碼6295 0934到本會。
 - ☐ 定期自動轉賬 請賜電聯絡本團契，以便寄上申請表格。

捐款者資料 / 新讀者 / 更新資料表：

(以下資料請用 中文正楷填寫，以便記錄資料，多謝合作。)

個人姓名：(先生 / 女士 / 小姐)

團體名稱：

聯絡電話：(日) (手)

電郵地址：

通訊地址：

捐款用途：(請在圈內加上「✓」號)

☐ 經常費 ☐ 發展基金 ☐ 同工薪酬

☐ 若要寄回收據，請在此方格內加上「✓」號

多謝支持！請將表格寄回或傳真給我們。

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

顧問

麥基恩醫生 康貴華醫生
吳炳華牧師 陸輝牧師
鍾維壽醫生 謝樹基教授
關瑞文教授 何國偉律師
梁夢熊先生 陸亮博士

團牧：陳一華牧師

董事會

主席

鍾維壽醫生

副主席

許漢文醫生 梁珮琪女士

(成員包括愛協組員、傳道人、精神科專業人員)

文書

莊麗敏女士

司庫

陳蕙娟女士

委員

林祝濃女士 羅志雄牧師
溫成顯先生

各組聚會表

歡迎致電本會同工查詢及轉介參加小組聚會

同工：(義務督導)：陸亮 (執行幹事)：溫艷華 (義務傳道)：陳金英 (傳道幹事)：林淑卿
(程序幹事)：王錦洪 (關顧幹事)(輔導)：蔣錦華 (項目幹事)：譚倩兒

組別	聚會日期	聚會地點
明亮組	每月第一、三主日 下午	基督教樂道會深水埗堂 (大角咀)
約瑟組	每月第一、三週一 下午	新生會大樓長期護理院
拉撒路組	每月第一、三週一 晚上	真理基督教會協英堂 (旺角)
家屬組 (2)	每月第二週一 晚上	愛協會址
青少年組	每月第二、四週一 晚上	深恩浸信會 (太子)
拉法組	每月第一、三週二 晚上	愛協會址
港島南區組	每月第一、三週二 晚上	基督教中國佈道會基福堂 (香港仔)
提摩太組	每月第二、四週二 晚上	旺角浸信會
家屬組 (1)	每月第四週二 下午	愛協會址
真情組	每月第二、四週二 晚上	循道衛理聯合教會香港堂 (灣仔)
約書亞組	每月第一、三週三 晚上	基督教宣道會基蔭堂 (荃灣)
隱基底組	每月第二、四週三 晚上	基督教豐盛生命堂 (紅磡)
平安組	每月第二、四週三 晚上	東方基督教會旭光堂 (觀塘)
以諾組	每月第二、四週三 晚上	中國基督徒傳道會西大堂 (筲箕灣)
約翰組	每月第一、三週四 晚上	宣道會洪恩堂 (元朗)
以馬內利組	每月第一、三週四 晚上	大埔浸信會
摩西組	每月第二、四週四 晚上	香港神託會創善坊 (沙田)
大衛組	每月第二、四週四 晚上	沙田潮語浸信會 (大圍)
迦勒組	每月第一、三週五 晚上	基督教信生會信基堂 (長沙灣)

異象使命：協助精神病康復者在神的愛中互相協助，活出豐盛的生命



基督教愛協團契

新地址：九龍紅磡馬頭圍道39號
紅磡商業中心A座3樓309A室

電話：2958 1770

圖文傳真：2386 3075

電郵：office@oihip.org.hk

網址：http://www.oihip.org.hk

WhatsApp：9480 8769 (一般查詢)

WhatsApp：6295 0934 (捐獻查詢)

會員機構：



惠施·捐獻文化
WiseGiving

資助機構：



本計劃由怡和集團
透過捐款公益金贊助

PRINTED MATTER