



## 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

# 合神心意的怒火

殷穎萱 (關顧幹事)

「上司針對我！佢覺得我有病就歧視我，欺壓我！」

「班組員都唔聽我講嘢嘅，個個都無視我！」

「你鍾意點就點啦，我只係組員，我啲意見唔重要㗎，你有權你話晒事啦！」

有時事情發展不如期望，甚至發生不公義之事，有人會像電視劇般痛罵對方，大快人心，又有人會冷嘲熱諷，但這合乎神的心意嗎？我們的怒氣是否合神心意，則要看發怒的原因及回應憤怒事件的手法。

### 發怒的原因

荷蘭心理學家尼科·弗里達畢生致力於研究人的情緒，他認為情緒是一種「訊號」，它在強調一些關注點，例如需要及目標，繼而促使我們為此而行動 (Frijda, 1988)。以一次耶穌發怒的事件為例 (馬可福音3：1-6)：祂在安息日想要治好一名手枯的病人，卻被旁邊的法利賽人監視，準備以「安息日不能工作」之律法控告祂。耶穌便怒目看着他們，又因他們的心剛硬而憂傷。從此事可看出兩個重點：一，憤怒不是單一情緒，通常伴隨着其他情緒，例如憂傷 (楊鴻濤，2011，頁32)；二，透過綜合耶穌所經歷的情緒，我們可看出祂所關注的是「人有否以愛行善」。耶穌憤怒，不因人要陷害祂，而是

因人本末倒置地以律法的字面意思去打擊行善之人。但憤怒之外，耶穌更是憂傷，因他所愛的世人仍未明這道理。由此可見，耶穌的關注點不只在於「公義」，更是在於「愛」。源自於愛的憤怒才是義怒 (楊鴻濤，2011，頁51)。而這發怒的原因絕對合神心意！

可是人的怒氣多是摻雜罪性。例如當別人不聽從自己的指示時，會覺得對方不尊重自己而發怒，但看不到自己的自大頑固，不懂以愛人的心先去理解對方的想法；在線上開會別人聽不到自己的發言時，會感到不被重視而發怒，卻忽略自己對人沒有寬容的愛心及耐力；甚至有人會因不合資格申請福利或資助而大罵不公，卻看不見自己的貪婪，未能以愛去明白資源的調配。人的關注點因罪而失去愛，與神所關注的背道而馳，故這些發怒的原因雖可理解，卻不合神的心意。

### 回應憤怒事件的手法

若我們是上述耶穌發怒事件中的主角，也許我們會痛罵法利賽人的假義。但當時耶穌只堅定地回了一句：「在安息日行善行惡，救命害命，哪樣是可以的呢？」之後便繼續治病。此番話內容正面，扼要地帶出核心問題，若當時的人願意，便能因此而引發思考，學習貼近神的心意。與我們的手法相比，耶穌這回應更是在造就人、榮耀神。

若要與冒犯自己的人對談，楊鴻濤博士在《怒火Don't燒》一書中提出了一些可行的回應原則 (頁189)，它們與聖經的教導不謀而合。現列出當中幾個重要原則讓各位參考。

1. 找一個安靜及私人的場景對談，切勿在大庭廣眾之下對談。(馬太福音18:15)
2. 對談內容要緊扣該次憤怒事件的核心問題，不要翻舊帳。(以弗所書4:32)
3. 對談是為了解對方，而非辯贏對方，或迫對方道歉。(羅馬書 15:7)
4. 集中表達自己受的傷害，而非對方的過失。即使批評對方時，語氣也要溫和及正面。這可讓對方感到被尊重，更易接受批評，降低對方防禦強辯的可能。(以弗所書4:15)
5. 切勿誇大問題，甚至威脅對方，因大部份的問題並非那麼嚴重。(箴言 13:3)

我們總會遇上令人氣憤之事，但發怒也要發得合神心意！求主助我們更多明白自己的關注點，反思有否貼近神的關注點。又求主賜我們智慧，回應憤怒事件時也能榮神益人。

參考資料：

楊鴻濤 (2011)。《怒火Don't燒》。台灣：傳愛家族傳播文化事業有限公司。

Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.

# 社交健康之網絡社群

陸亮博士 (義務總幹事)

進入科技時代，現在與別人溝通，不單可以親身接觸，也可以透過智能手機或電腦上建立的網絡社交平台，隨時隨地在網絡世界上與他人聯繫。過往經歷三年新冠肺炎，限制社交上親身接觸他人的時候，愛協團契(團契)透過Zoom的平台繼續維持小組的聚會，能夠在網上彼此見面、傾談、分享學習及代禱。而舉辦一些講座的時候，透過YouTube或Facebook的直播，小組的弟兄姐妹也可以一同在網上收看學習。而建立WhatsApp的網上組群，也增強大家的關懷、溝通及代禱。

在這些已建立的人際關係及社交網絡下，網上的社交媒體確實帶來很多的好處。在不受時間、地域、經費的限制下，我們透過它們與不同的社交組羣溝通，獲得的社會支持已成為現代人不可或缺之部份，並取代相當程度的面對面溝通。網絡交流能減低個人的孤獨感，促進情感交流，有益於身心健康；加入網絡社群，建立歸屬感，能被尊重及得到自我肯定；而透過網絡交換知識及資訊，也能解決生活上的瑣事，提高生活的滿意度。不過，如遇上重大事故及困難時，網絡群組並未能發揮重要功效，因複雜的情緒及深情的安慰難以用筆墨形容，始終不及面對面溝通和抒發來得深入及親切。所以，在慣用網上溝通的同時，我們不能忽略直接電話聯絡或親身見面的重要性。

網絡上的溝通，常見在使用WhatsApp群組溝通的時候，因多數用文字，可能大家演繹不同，有機會造成一些誤會，特別在情緒不太良好的時候，在網絡上互相埋怨，甚至謾罵。加上文字成為記錄，不能移除，大大破壞了彼此的關係，亦對其他組員造成負面的影響。有見及此，團契也特別提醒大家留意使用

WhatsApp的守則，在此也溫馨提示一下：

「基督教愛協團契」歡迎會員、組員、導師及義工加入本團契建立的各WhatsApp組羣，但需遵守以下規則：

1. 必須是愛協登記會員、組員(不包括非登記組員及新人)，導師或義工。
2. 遵守愛協會員或組員約章、權利和義務。
3. 分享內容應是鼓勵性，並且不可以有反基督信仰的內容。
4. 必須彼此尊重，不可以有謾罵及攻擊性的言論。
5. 請不要傳送大量的圖片或影音圖片(因為體諒有人的手機容量及速度有限，建議以3幅為限)。
6. 盡量在上午8時至晚上10時內作溝通，以免防礙他人休息。
7. 如不遵守上述常規及不聽從勸勉者，會被除去愛協屬下羣組的資格

有一些組員可能還未能善用以上常用的網上平台，團契會周期性舉辦實用班，幫助大家學習更有效使用網上平台功能，建立更好的社交網絡能力。

另一方面，凡事有利也有弊，因社交媒體的進步及方便，很容易使人沉迷於社交網絡。當我們乘搭公共交通工具時，見到很多低頭一族，忙着「掃」電話，便是一個普遍的現象。在公眾餐飲的地方，家人聚餐時，各自各看手機也常見。不時從新聞報道中，亦看到沉迷社交網絡是引發家人衝突的其中一個原因。網上社交，或使用不同社交媒體，會否導致網絡成癮？下期通訊再與大家分享

# 感恩與代禱事項

1. 感恩在12月8日雙月禱會中，透過分享信息，讓組員和同工加深對異端了解和認識。

2. 感謝神，紅土區聖誕節報佳音活動已順利完成，透過組員派發聖誕小禮物，祝福街上市民，讓大家感受神的愛。
3. 為2月23日(星期五)晚上雙月禱會禱告，將以實體及ZOOM形式舉行，講員為陸亮博士，領詩為拉撒路組負責，求神透過信息在新一年建立屬靈生命。
4. 為3月2日(星期六)新春培靈會暨團拜日營禱告，當日早上10時至下午4時在香港鯉魚門公園及渡假村舉行；上午培靈會講員：蔡少琪院長(建道神學院院長)。歡迎愛協會員、小組組員、義工和導師、家屬踴躍出席參加。

5. 為3月8日至9日小組職員及義工訓練營禱告，在突破青年村舉行，目的：1.增進思考分析能力、2.培養非暴力之溝通方法、3.提供鬆弛休息的機會。鼓勵小組組員職員、義工和導師踴躍出席參加。
6. 在新一年的開始，求主幫助各小組組員、義工、導師們在屬靈生命能有良好的追求和成長。
7. 為愛協董事、同工、導師、小組職員在新一年投入參與事奉，身心得力，事主蒙福。
8. 為太極班(基礎班及初班)禱告，讓更多組員參與，強身健體，促進康復。
9. 為愛協詩班、讚美操招募禱告，讓組員參與讚美活動、歌頌讚美神。

參加者姓名：Ceci (實習生)

作者：方州

書名：都是性格闖的禍

出版社：紅橘子文化

## 閱後分享

參加者姓名：范秋萍

參加者筆名：美麗天使

書名：暴風雨中的家庭

作者：羅素·摩爾(Russell Moore)

出版社：校園書房

### 1. 書本內容撮要

世上沒有完全相同的兩個人，每個人都有獨特的性格。它蘊藏着巨大的能量，可推你入萬丈深淵，也可以助你走向成功！認識性格，塑造良好的性格是人生成功的開始。



### 2. 閱後感想

性格是一樣好工具，如果好好認識和善用，它將會讓人生過得很「輕鬆」。書中提到各種性格的長處和怎樣善用這些長處，從而讓自己知道有時候做不到一些事。可能不是能力的問題，而是性格在耍你。書中亦有提到各種性格形成的原因，及怎麼換性格短板。閱讀的過程將會是一個自我認識、原諒，和增值的過程。

### 1. 書本內容撮要

我開始看本書的時候，我看到內容和目錄有很好、很多不同章節和主題不一樣。非常豐富，每章有很多不同的內容。如聖經經文，感到心靈更新。故推介本書。



### 2. 閱後感想

我感到各章內容不同，提醒本人家庭環境的相同處。我從經文看到種了很多屬靈果子，我感到心靈充滿力量！本書各章題目很好，使我感到開心和有經文提醒。因此我感到自己的家庭，故覺得本書內容很好。

參加者姓名：范曉霖

參加者筆名：小林

作者：約翰·葛瑞博士

書名：男女大不同

出版社：生命潛能文化事業

### 1. 書本內容撮要

這本書列出了男女在溝通、心理、以及愛需求表達與接受上的差異。書中包含許多個案實例，分析了男女在從初戀到結婚，甚至生育子女的不同階段中，感情如何維持、轉變以及應對。這是一本實用且值得參考的書籍，能幫助人們了解異性在情感上的表現，減少不必要的誤解。

### 2. 閱後感想

我喜歡閱讀這本書中的個案，這讓我更能理解男人在親近和疏離的週期中的表現。因此，我決定更加欣賞男人的聆聽和無聲支持。雖然我是女性，我也有情感上的波動，有

時情緒高漲，有時則低落。我同樣也具備男孩的特質，就是當我情緒低落時，我喜歡在自己的谷底中沉思。我建議男人提供解決方案，並渴望他們的支持和配合，幫助我們共同解決問題；而不僅僅是聽我說而不接受我的建議。然而，天父創造了男女，天父更加了解我們的需求和渴望。所以，這本書很好，但男女（無論是情侶、夫妻還是朋友）也應該一起擁有祈禱的時間。讓聖靈引導雙方學習相愛的藝術，使其成為關係的一部分，並結出愛情的果實。



陸亮 (義務總幹事)

現在已有20多位組員，分別接受香港大學及浸會大學五位的輔導學碩士生輔導，有些已完成數節的輔導，反應良好，得着幫助。有需要個別輔導的組員可聯絡小組導師或同工轉介接受服務。



輔導中心

三大中心

教育及訓練中心

宣教中心

殷穎萱 (關顧幹事)

### 就業支援復元計劃

2023至2024年的年度計劃已獲世界傳道會/那打素基金資助，並於2023年10月開始。現有三位實習學員接受訓練，內容包括提升學員在工作環境中的適應力、工作能力、自我價值及自信心，以助日後公開就業。



林淑卿 (傳道幹事)

1. 感恩在12月8日雙月禱會中，透過分享信息，讓組員和同工加深對異端了解和認識。
2. 愛協團契11月26日(主日)33周年感恩崇拜講員：羅志雄牧師，崇拜出席人數共110人。
3. 陳金英姑娘於11月26日前往主恩靈糧堂，主講心靈健康主日，崇拜人數100人。
4. 雙月禱會已12月8日(星期五)晚上舉行，主講：柴樹良牧師，聚會以實體及ZOOM形式進行，出席人數共29人。
5. 林淑卿姑娘在12月17日(主日)下午出席華人神召會紅磡堂為紅土區聖誕節報佳音活動舉行之祈禱會。
6. 林淑卿姑娘12月23日(星期六)參與紅土區聖誕節報佳音活動已順利完成，透過組員派發聖誕小禮物，祝福街上市民，讓大家感受神的愛。

## 教育推廣及活動消息

日期	活動名稱	出席人次
<b>1 教育及推廣</b>		
12/10, 19/10, 26/10	飛越迷牆2023課程---單元二	35
28/11	內地諮詢師到訪愛協參觀交流	15
9/12	內地社工到訪愛協參觀交流	24
<b>2 活動</b>		
25/8, 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10	太極班 (初班)	61
30/9	秋季海洋公園之旅 (迦勒組)	8
30/9	山頂半天遊 (迦南組)	7
13/10, 8/12	雙月禱會	33
17/10, 24/10, 31/10	太極班 (基礎班)	32
18/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12, 27/12	週三祈禱會	155
11/11	視障人士福音中心到訪愛協交流	30
26/11	33週年感恩崇拜	110
26/11	33週年感恩晚宴	228
23/12	紅土區教會2023聖誕報佳音聯合活動	10

## 自我介紹

### 世上的鹽 臺上的光

「你們是世上的鹽。鹽若失了味、怎能叫他再鹹呢。以後無用、不過丟在外面、被人踐踏了。你們是世上的光。城造在山上、是不能隱藏的。人點燈、不放在斗底下、是放在燈、就照亮一家的人。你們的光也當這樣照在人前、叫他們看見你們的好行為、便將榮耀歸給你們在天上的父。」 (太：五13-16)

耶穌以鹽和光的作用來比喻門徒的行為應產生非凡的影響力。

孫美麗 (執行幹事)

在人生的下半場，感恩蒙召認識愛協團契，並在天父恩手帶領下，承擔了執行幹事的職務。期望豐富的社福界行政管理及前線服務經驗，能幫助我發揮基督徒生命中一點點的鹽和放在燈臺上的光，在合適的位置，給復元人士羣體及團隊同工們帶來祝福，將榮耀歸給天上的父。

我是新到任的執行幹事孫美麗(Noel)，懷著僕人領導的心情，戰戰兢兢的接受了這項任命，感恩得到組員、義工、導師和同工們的代禱祝福，逐步掌握工作，期望能瞭解所有持份者的需要，並能有效回應需要，與愛協一起前進，創出未來，實踐服務宗旨，讓生命影響生命，萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。

## 收支報告

	2023年 8月	2023年 9月	2023年 10月
收入項目	HK\$	HK\$	HK\$
奉獻	63,672.00	101,933.00	112,001.00
其他收入	10,149.44	19,730.15	5,599.77
公益金	168,200.00	-	-
總收入	242,021.44	121,663.15	117,600.77

支出項目	HK\$	HK\$	HK\$
同工薪酬	109,988.10	130,887.10	114,593.00
強積金及行政費	5,833.55	8,877.75	6,414.20
事工支出	13,334.00	13,428.20	16,818.40
行政支出	34,379.69	17,194.20	34,919.41
雜項支出	26.90	102.50	119.92
總支出	163,562.24	170,489.75	172,864.93

本月盈餘 / (不敷)	78,459.20	(48,826.60)	(55,264.16)
上月結存 / (結欠)	1,462.30	79,921.50	31,094.90
本月總結存(結欠)	79,921.50	31,094.90	(24,169.26)

## 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  
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、溫成顯先生

(成員包括愛協組員、傳道人、精神科專業人員)

### 司庫

鍾建民先生

### 文書

林祝濃女士

### 委員

羅志雄牧師、楊劍雲教授

## 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：(義務總幹事)：陸亮  
(程序幹事)：王錦洪

(執行幹事)：孫美麗  
(關顧幹事)：殷穎萱

(義務傳道)：陳金英  
(項目幹事)：譚倩兒

(傳道幹事)：林淑卿

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
迦南組	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	中國基督教播道會恩福東九堂 (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	元朗浸信會 (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)
恩典組	每月第一、三週六 早上	愛協會址

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  
透過捐款公益金資助

PRINTED MATTER