

## 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

譚倩兒 (項目幹事)

# 不再讓手機偷走我們的時間

你曾否聽過一句話：「世界上最遙遠的距離，就是我在你身邊，你卻一直低頭滑手機」？

手機已經成為我們生活中不可或缺的一部分。從一起床就看手機，到無聊時用手機解悶，再到一邊走路一邊玩手機……這些熟悉的場景彷彿已經融入了我們的日常生活，甚或我們都不知不覺間成為低頭族的一份子，不斷被手機所吸引。儘管手機帶來了源源不絕的資訊、娛樂和溝通的渠道，卻也隱藏著某些不容忽視的風險。

2024年英國牛津大學出版社提出了年度關鍵字brain rot「腦腐」，是指因過量吸收瑣碎、無挑戰性的資訊（特別指網絡上短片和碎片化的內容）而導致思想和智力退化的現象。使用手機會刺激大腦的多巴胺系統，增加多巴胺的分泌，使人感到愉悅並增加對手機的依賴性。長時間使用手機也會增加皮質醇和腎上腺素等壓力荷爾蒙的濃度，讓身心更疲勞。心理學家科根博士指出，許多人選擇使用手機來逃避現實生活中的焦慮和困難，但這種逃避只是暫時的，無法真正解決問題，反而可能加劇心理健康問題。[1]

以下六點是「腦腐」的重要警訊，代表花太多時間在網絡上，導致缺乏休息：

1. 睡眠品質因過度使用網路而降低，失眠、難入睡。
2. 現實世界的社交活動減少，沉浸於網路上的交際。
3. 注意力難以離開手機，不斷看一些碎片化的資訊。
4. 就算沒有在滑手機，也會下意識地不斷檢查通知。
5. 長時間使用網路導致眼壓過高、眼睛疲勞或頭痛。
6. 長時間使用網路引發姿勢不良、造成身體不適。

隨著手機技術的不斷發展，我們也面臨著更多與手機相關的危機，如電話騙案、網上情緣、假冒身份詐騙等問題。這些危機不僅可能影響我們的財務和個人隱私，還可能對我們的情感和人際關係造成嚴重影響。

參考資料：

1. 康健：滑手機讓你變笨？2024年度代表字「腦腐」，6警訊檢測你中招沒！網站：<https://www.commonhealth.com.tw/article/90985>
2. 線上精神健康自助平台：情緒管理 | 「分心時代」如何專注快樂？ 4招「數碼排毒」實用指南。網站：<https://refresh.bokss.org.hk/tc/insights/DigitalDetox>

曾金發牧師在第97屆培靈會8月1日晚堂的奮興會提到，七種靜態戰爭正不斷摧毀年青一代的生命，其一是透過不斷掃手機，使人不知不覺間陷入享樂主義，忽略了長遠在內心中感到的虛空和孤獨。沉迷於掃手機的習慣就像一個竊取時間和謀害靈魂的盜賊。在約翰福音10章10節，耶穌告訴我們：「盜賊來，無非要偷竊，殺害，毀壞；我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」求主幫助我們擺脫對手機的過度沉迷，活出神對我們生命的旨意。

為了健康使用手機，我們可以採取學者建議的方法[2]：

1. **在家設定「手機禁區」**：電子螢幕的藍光會擾亂我們的睡眠模式以致難以入睡。嘗試在家中設立禁止使用手機的地方，如飯桌和睡床，以維護睡眠品質和家庭溝通。
2. **訂立「零手機時段」**：逐步減少手機使用時間，例如從每天不看手機15分鐘開始，逐漸增加至半天或整天，或者指定特定時間段使用電子設備，其他時間遠離手機。
3. **整理應用程式**：移除不必要的應用程式，並對會上癮的應用程式設定時間限制，同時清理社交媒體內容，減少追蹤為我們帶來負面情緒的內容，把你的社交帳戶打造成提供正能量與充實資訊的地方。
4. **撰寫「排毒日記」**：記錄每年的「排毒」計劃，如每季安排一天為「無手機日」，如參與戶外活動等。寫下你的排毒方式，如早上醒來在床上伸展十分鐘。更可尋找排毒夥伴，互相支持和分享進度。

活在數碼時代，讓我們有智慧使用手機，更多親近主，認清人生的優先順序，建立健康的使用習慣。願我們多禱告，保持警醒，遠離手機的誘惑；一起努力重奪生活的主導權，實現身心社靈四方面的全人健康。



# 靈性健康與工作



陸亮博士 (義務總幹事)

人需要工作，工作不單提供餬口的機會，又使人能可以投身羣體與他人建立關係，更能賦予生活更多的意義。但我是精神復元人士，須要定期服藥、覆診、全時間工作覺得很辛苦，可能只能勉強維持半職的工作，甚至失去工作的能力，須倚靠公共援助來維持生計。如果我是這樣的情況，在工作上我可以有靈性健康嗎？靈性在這裏是指對生活的意義和與上帝的關係的追求。

## 工作對靈性健康的重要

工作佔了我們人生大部份的時間，有基督徒學者提到**職場是塑造靈性的主要場所**<sup>1</sup>。另一學者在他的著作《帶着靈魂上班》<sup>2</sup>更提出職場之所以是塑造靈性的場所，原因最少有兩點：

1) **職場是我們與人相處，展示自己的地方**。我們的工作方式，與他人的關係，對工作的態度，都會在工作場所中現出來。

2) 有人的地方，便會出現矛盾、衝突。而聖經中提到我們致命的七宗罪，亦是耗盡靈命的七大掙扎，包括暴食、色慾、貪婪、憤怒、怠慢、虛榮及傲慢，都會在這個場所上表現出來，而面對每一個這樣的掙扎，便**成為我們靈性成長的良好機會**。

## 工作影響靈性健康的主因

有一位心理學者，舉了一個例子來闡明工作對靈性的影響。有一個人去到一個礦場見到三個工人，他們都是做着一樣的工序，便是將大石鑿為小石。他向這三個工人問同一個問題，就是對自己的工作有什麼的看法？第一個說他的工作是將大石鑿成小石，辛苦及沈悶。第二個說他的工作只是為了賺取金錢來養家。第三個說他正在建造教會，成為會眾可以敬拜及親近上帝的地方。第一個工人只看到工作的勞苦，事情負面的一面。第二個工人雖然較為消極，但也看到工作帶來的好處，可以維持生計。而第三個工人感受到工作的勞苦，也知道工作可以養生，更重要的是他了解工作背後的意義，可榮耀上帝並帶給別人更多的好處。他們的看法反映

他們對工作的理解，也影響他們對工作的滿意度及靈性的健康。如果我們對工作抱着負面的看法及態度，失去意義感，便對我們的靈性健康有負面影響。反之，如果我們能夠看到工作的積極面，感受工作的意義，便會帶來正向的看法及情緒。縱然工作可能是辛苦，亦能超越工作上的辛勞，帶給我們動力來面對。

## 聖經在工作上的教導

耶穌基督的教導在新約馬太福音有兩處很值得我們參考。

1) 葡萄園工人的比喻 (馬太福音20:1-16)

我們的工作或事奉，乃是上帝呼召的，是他揀選我們。我們毋須與別人比較，這是神的主權。

2) 三個僕人的比喻 (馬太福音25:14-30)

上帝按他的心意，賜予我們能力和委派不同的工作。他所要求的是我們忠心完成所交託的工作，並得着相同的賞賜。我們不可閒懶，各人須按上帝賜給我們的能力和不同的工作來服侍他人，見證上帝，才能得到上帝的獎賞。

## 結語

你現在找到上帝給予你的恩賜和不同的工作嗎？可能有些團友有全職或半職的工作。而另一些則在社會上不同的非牟利機構參與義務工作，服務有需要的人。愛協團契也有不同義務工作的需要，我們也盼望在每星期及雙月的祈禱會有更多人在禱告上守望團契，你會考慮參與嗎？不論任何崗位，全職、半職、義務工作，上帝期望的是我們忠心的服侍，期盼我們做又忠心、又良善的管家。祝願大家在不同的崗位上，工作獲得更大滿足感、意義及上主對你們的讚賞。

## 參考資料

- 1) 畢德生 (2010)。翱翔的基督-畢德生談聖經靈修學。台北：校園書房。
- 2) 史蒂文斯，洪賜明 (2013) 帶着靈魂上班-克服職場九宗罪。香港：天道書樓。

# 2024年4月至2024年9月份 各小組組長對小組的半年評估

評估結果總計 (共收到16份評估表)

(根據你最近的印象，對你的小組作出評估，並在適當的空格裏填上“√”號。)

## A.對整個小組的睇法：

	1	2	3	4	5	6	
1.互相支持	2	9	5				衝突
2.有規序運作	3	7	3	3			隨意運作
3.不用導師帶領		3	4	2	4	3	倚賴導師
4.互相協助	2	8	3	2		1	互不相干
5.投入參與	1	7	7	1			疏離
6.輕鬆	5	6	5				緊張
7.有趣	2	6	8				沉悶
8.合作	2	6	7	1			爭競
9.主動	2	6	5	1	1	1	被動
10.親切	2	7	6	1			冷淡
11.情緒穩定		10	4		2		很情緒化
12.精神穩定		10	4	1	1		精神不穩定
13.團隊精神	1	7	7	1			出現小圈子
14.熱愛讀經祈禱		5	8	1	1	1	懶於追求

在以上組長對整個小組的看法中，顯示大部分都是正面的，在第3項中是否[倚賴導師]方面，有略過半數是傾向倚賴導師。我們與一般教會團契小組不同，是以互助小組模式進行的，意指組員彼此之間互助幫助，互相鼓勵，以面對生活上和信仰上種種的問題和挑戰。然而，每個小組在這方面的發展歷程都不同，有些成熟些的小組會較易由小組職員和組員運作他們小組；但有些小組仍需要倚賴導師的專業意見或生活經驗來協助小組的運作，當中或都會涉及一些小組組員之間的不和諧，甚或一些爭端，都需要靠賴導師的意見和導引。

## B.在小組中，對自己的睇法：

	1	2	3	4	5	6	
1.被組員了解	1	7	5	1		1	不被了解
2.了解組員	1	5	7	2	1		不了解組員
3.勝任	2	5	6	2		1	不能勝任
4.組員喜歡接近我	1	6	6	3			組員與我很疏離
5.很投入	3	7	3	2			並不投入
6.很享受	3	7	5	1			苦悶
7.輕鬆	3	9	3	1			緊張
8.合作	2	9	4	1			爭競
9.主動	3	6	4	1	1	1	被動
10.樂於助人	4	4	6	1		1	無助於人

參考來源：G.Corey,1995, Theory and Practice of Group Counseling.

在以上組長在小組中對自己的睇法項目中，都顯示絕大部分都是正面的。

## C.對小組之意見及建議？

小組1：少爭議多多開心。

小組2：(1) 現在是兩組合併的適當時機，讓舊組員有些新鮮感；但個別組員可能會嫌新聚會地點較遠而退出。

(2) 導師最近回小組令組員和義工之間增添回生氣。

(3) 建議給多些機會予一男組員發揮(如他願意)，這樣會令他對小組增加歸屬感。

小組3：因小組經歷大轉變及欠缺導師的支援，小組組員之間需要時間重新凝聚及結連，建議多加些遊戲/活動加深彼此的認識。

小組4：(1)大部份的組員太倚賴(賴)組長或導師去帶領。雖然他們有精神疾病，但組內要做的事，其實很簡單，我相信他們只要肯去學，就一定能做到。

(2)組長職務過多，雖然有兩位副組長，但他們都推丟(掉)了一些委派職務，最後，都是組長做。不應委派過多職務給組長，應該攤分組所有組員去承擔。

(3)組員對自己處理簡單的事沒信心，他們應勇敢面對。

小組5：希望小組可多講及，「如何防止精神病復發」的專題，小組最近有兩位組員復發，一個男組員在葵涌醫院校藥十二天後出院，另一個男組員住了葵涌醫院大約七個月後出院。聽聞還有其他小組有人復發，希望可提升組員的病悉感及如何防止復發的方法，可減低復發的機會。平均出席小組人數大約十人，其實可與其他小組合併，大約明年實行。

小組6：小組大致上也OK，唯獨有約三位「麻煩組員」令組長頗頭痛。但暫時也感恩，每當將他們的問題與導師商討，組長總有出路，找到答案。一會兒便有問題，很感恩！！由去年開始，組長有意提升小組的屬靈氣氛，希望加強大家對平日讀經禱告的習慣，從而加深他們與主的關係。(令他們的生命更有力量跟隨主及有主的樣式)。

小組7：希望各組員多點參與及出席週會，盡量投入。

小組8：舊組員很投入，但新組員參加不夠穩定

小組9：組員不定時及不定期回來聚會，好難有歸屬感，新的組員不多，凝聚不到他們，有些返一兩次就消失，有些組員情緒穩定些，就會覺得返小組沒有大得益，不想被標籤為精神病康復者，亦不想別人知道自己病況，就選擇離開小組。

小組10：組員間可互相幫助，互相成長。

小組11：舉辦戶外週，家訪組員。藝術治療，讀經，祈禱等鞏固的項目。

## D.希望愛協給你那些的協助？

小組1：互相幫助。

小組2：協助我順利退出組長的崗位。

小組3：希望導師及關顧員同工繼續協助帶領小組。

小組4：安排導師。

小組5：希望可有多些接受輔導的機會，同時也希望「飛越迷牆」課程，可吸引多些有信仰的基督徒參加課程後加入小組做義工(關顧員)等，同時也希望有多些機會與不同的復康機構(例如ICCMW精神健康綜合社區中心)交流，增加彼此的認識，也可多瞭解其他復元人士的經歷，以增加「抗逆力」及彼此合作的機會。

小組6：(1)在牧養小組的靈命方面，希望愛協能給予組長多些指引及協助。特別針對提升組的屬靈追求(指靈修，讀經，禱告生活等)。

(2)在組長也乏力的時候，如何繼續正常服侍。現時的做法是每當遇有難題，便即時找導師求救。(此情況出現時每次也行得通，感恩！)

小組7：希望導師給予鼓勵和支持。

小組8：多些訓練及支持，另外，可以有些跨組活動。

小組9：互助小組能夠帶給我很多啟發，學習和別人相處：最重要大家能坦白述說自己，分享了很多處理困難的方法，大家彼此很信任，對自己的情緒有很大的裨益，互助小組真是一個大家互相幫助一齊分享的一個好組織。

參考來源：G.Corey,1995, Theory and Practice of Group Counseling

## 農莊項目

### 園藝自療小組參加者感想

國榮



回想參加小組前，我對種植一無所知。過去偶然於農曆年買水仙、桃花、年桔回家增添節日氣氛，但過後不曉繼續栽培，以致枯萎，覺得好可惜！有時看見有些盆栽美麗吸引又買回家栽種，亦是枯萎告終，覺得好失敗，因此不敢再嘗試種植。

今次參加小組透過導師譚姑娘分享教導（一）：水培種子成長過程、（二）：組合盆栽的栽種、（三）：花的藝術、（四）：藍曬植物留影。給我有正確的植物認識及栽種方法，燃起我對栽種的好奇和興趣。看見課堂後帶回家的植物經修剪、栽培有成長使我有喜樂和滿足。

在這次學習過程中，想起約翰福音15:1-2：「我是真葡萄樹，我父是栽培的人。凡屬我不結果子的枝子，他就剪去；凡結果子的，他就修理乾淨，使枝子結果子更多。」耶穌說葡萄樹與枝子的教訓，天父是栽種者，我們是枝子，給我更深認識和天父的關係，祂是天天照顧，栽培，修剪，保護我們成長以至結滿果子。

感謝天父！

## 小草

感恩愛協在7月底至8月中舉辦了「園藝自療小組」，透過多樣的活動，讓我們重新與自然連結。雖然只有短短四節，倩兒姑娘以非常專業和豐富的經驗，悉心設計了每一堂課的內容：水培種子、泥土種植芳香萬壽菊和旱地西洋菜、品嚐香草茶、花藝創作，還有使用藍曬技術將植物留影等。倩兒姑娘還給每位組員一本「植物成長日記本」，讓我們可以記錄成長的點滴。在分享的時刻，我們彼此學習，互相鼓勵。如斯種種，讓我們能從不同角度，以五感去欣賞天父創造植物之美，也豐富了在園藝方面的知識，真是既充實又療癒的時光！尤其是「藍曬植物留影」體驗，更擴闊了我的視野。即使一把年紀，原來還有許多新事物等着我學習。

我在泥土種植植物時雖然失敗了，但透過植物的生長與凋零，我反思到「生老病死」乃是人生的必經階段。更重要的是，我們在地上作客旅的，不論順境或逆境、晴天或雨天，主都與我們同在，並有天使在身邊，我們並不孤單。主已經應許，信靠祂的人將享有永恆生命！

倩兒姑娘提到，大約聖誕節前後，會開辦園藝靈修小組。無論我能否參加，定期舉辦這個饒富意義和趣味的課程，肯定是神賜給愛協會員一份美好的禮物！

最後，除了感恩，仍是感恩！





## 資源中心

麥少芳 (傳道幹事)



1. 過去數月義工積極重整資源中心的圖書館，重新編排圖書書目。
2. 8月30日(六)舉行「真人圖書館—桌上遊戲」，讓組員透過輕鬆的環境，認識自己和學習與別人聯繫。
3. 與香港心理衛生會賽馬會「復元有晴天」社區支援計劃合辦兩班「中國毛筆書法班」共10堂，分別於9月和11月舉行，透過毛筆書法抄寫及默想聖經金句，安靜心靈。

## 宣教中心

麥少芳 (傳道幹事)



1. 「5、10、15、20靈修運動」由5月份開展至10月份結束，在「5」個月內，每兩個星期有「10」天，每天有「15」分鐘靈修，期間相約禱伴彼此鼓勵代禱。
2. 鄒婉儀姑娘於8月8日(五)晚上雙月禱會內，分享上帝如何拆毀我們的舊我，重建我們的新我。
3. 陸亮博士和麥少芳姑娘於6月至8月期間，分別到禮賢會灣仔堂、四方福音會大角咀堂及宣道會太和堂主講「心靈健康主日」。
4. 王錦洪先生和殷穎萱姑娘4月至7月，於宣道會太和堂順利完成每月一次，在主日學時段內主講精神健康課程，反應良好。
5. 「小組職員、關顧員及導師訓練營」安排於10月3日至4日(五-六)，於鯉魚門公園渡假村舉行為期兩日一夜的營會，透過專題及小組工作坊一起學習、彼此鼓勵。
6. 愛協現正於荃灣區「彩怡之家」、上水浸信會教會、元朗區屏山樓中途宿舍開展小組，幫助當區有需要的復元人士。
7. 三十五周年感恩崇拜定於2025年11月23日(星期日)下午3:00於基督教香港崇真會黃埔堂(紅磡商業中心A座13樓)舉行，感恩晚宴於當晚假始創中心潮悅舉行。

## 教育及訓練中心

殷穎萱 (關顧幹事)



### 【就業支援復元計劃】

本計劃由世界傳道會 / 那打素基金資助，旨在支援愛協組員接受實習工作訓練。實習內容涵蓋提升學員在職場中的適應能力、工作技巧、自我價值感及自信心，為日後投身公開就業作好準備。本年度第二期《就業支援復元計劃》已於4月展開，4位實習學員中已有1人成功投入公開就業。

### 【全人健康發展課程2025】

本計劃由世界傳道會/那打素基金資助。為期六星期共六課的全人健康發展課程及一日的退修日營已順利完成。本期共有24位弟兄姊妹參與，期望他們在身體、心理、社交及靈性四個層面皆能獲得滋養與成長，邁向更整全的生命發展。

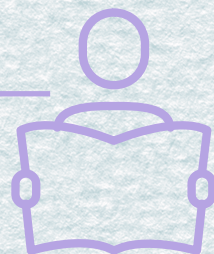
### 【飛越迷牆2025】

由精神科專科醫生、護士及資深註冊社工等專業人士主講的【飛越迷牆2025】單元一《基礎課程—精神健康透視》，已於6月19日至7月24日圓滿舉行。感謝主的恩典，使超過四十位參加者得以聚首一堂，共同學習，並以積極的態度深入認識精神復元人士的病況及相關關顧技巧。

至於單元二《關顧員實習及培訓》，四節課堂培訓亦已於八月份順利完成。13位參加者現已於九月起分派至各個小組展開為期半年的實習。願主親自看顧與祝福他們，使他們在服侍過程中獲得啟發，靈命得以更新，並在關顧精神復元人士的技巧上有更深層次的領受與成長。

## 輔導中心

陸亮 (義務總幹事)



香港大學輔導系碩士班2位輔導員已開始提供服務，有需要個別輔導的組員，可聯絡該組的導師或同工申請輔導服務。另團契正計劃同時提供需要跟進個案之輔導服務，請各位在禱告上記念。

# 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>		
27/4, 25/5, 22/6, 27/7	基督教宣道會太和堂 - 精神健康課程	78
7/6	與城市大學合辦大型研討會暨工作坊-----從靈性角度再思精神健康 — 概念及實踐	398
19/6, 26/6, 3/7, 10/7, 17/7, 24/7	飛越迷牆2025單元一：基礎課程 精神健康透視	213
4/7, 11/7, 25/7, 1/8	精神健康急救課程 關懷長者版	48
19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8, 23/8, 6/9	全人健康發展課程2025	112
7/8, 14/8, 21/8, 28/8	飛越迷牆2025單元二：關顧員培訓	47

日期	活動名稱	出席人次
<b>2 活動</b>		
1/4, 8/4, 15/4, 22/4, 29/4, 8/7, 15/7, 22/7, 29/7, 12/8, 19/8, 26/8	太極班 (基礎班)	84
2/4, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/7, 21/5, 28/5, 11/6, 18/6, 25/6, 2/7, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 27/8	週三祈禱會	351
3/4, 10/4, 17/4, 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 1/6, 12/6, 19/6, 26/6, 3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 21/8, 28/8	活力讚美操	138
5/4, 14/4, 3/5, 19/5, 7/6, 16/6, 5/7, 21/7, 2/8, 18/8	愛協讚美操	61
11/4	雙月禱會 — 試煉中的喜樂	23
11/4, 25/4, 4/7, 11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8, 29/8,	太極班 (初班)	81
12/4, 10/5, 10/6, 12/7	唱詩小組	21
18/4	大本營之行 (平安組)	8
20/4	馬灣沙灘遊 (提摩太組)	5
26/4, 24/5, 24/6, 19/7, 16/8	詩班	45
29/4	家屬組戶外活動29/4_深圳遊	8
2/5, 9/5, 16/5, 23/5	職涯規劃工作坊	40
17/5	一步一世界 (信心組)	8
24/5	約書亞組戶外週-慢活之旅	9
24/5	視障人士福音中心探訪愛協	15
27/5	親恩頌暨生日會	58
31/5	烏溪沙YMCA戶外活動 (以馬內利)	10
1/6	明亮組2025年6月戶外活動	11
13/6	雙月禱會 — 生命與健康的泉源	18
20/6, 27/6, 4/7, 11/7	音樂治療小組	36
28/6	探訪技巧訓練班 (望、聞、問、切的探訪技巧)	9
29/7, 5/8, 12/8, 19/8	園藝自療小組	34
8/8	雙月禱會 — 崩壞了仍能重建	31
26/8	親恩頌暨生日會	55
27/8	賣旗活動(利民會)	2
30/8	真人圖書館 - 桌上遊戲	10

## 投稿通訊

參加者姓名：胡家駒

參加者筆名：一葉秋

書名：種種情懷

作者：杏林子

出版社：宣道出版社

### 1. 書本內容之撮要

人人都以為受苦是一種磨難，打擊和損失，不知道受苦其實是一種獲得、領悟與生命再造。生命如果沒有點波折、一點阻礙，人就很容易沉溺在自滿的世界，無法超越精進，而生命的停頓就是死亡。



### 2. 閱後感想

我們都是一班復元人士，感謝有愛協團契給我們作支援。在愛裡互相協助。雖然我們時常因為一些原因，出出入入醫院，可能因情緒，又可能是工作，但有同工們時常去探望我們，給我們鼓勵和問候，與他們一起禱告，好使我們好好在醫院養病。雖然又要吃藥，又要見醫生，但我們與醫生合作和好好定時定候吃藥，不要停藥和不見醫生，醫者父母心，多謝一班醫生，護士和大家。最後要為主內弟兄好好祝福，恩上加恩，力上加力。

1. 求天父使用舉辦的課程和小組，幫助各學員能靈活運用和實踐所學習的，助己助人。
2. 求天父幫助參加「中國毛筆書法班」的學員，能透過抄寫及默想聖經金句，學習安靜和專心仰望神。
3. 十月份「小組職員、關顧員及導師」兩日一夜訓練營，求天父預備參加者的心，在營會中彼此鼓勵、一同學習。
4. 感恩天父預備羅拔時樓創意藝術治療中心，為有需要的人提供療癒身心靈的服務和空間，求天父預備足夠的資金來進行各項內部裝修和營運之用。
5. 感謝主預備了三十五週年感恩崇拜和晚宴的地點，求賜智慧讓同工和義工做各項的預備。

## 收 支 報 告

收入項目	2025年 1月	2025年 2月	2025年 3月
	HK\$	HK\$	HK\$
奉獻	56,965.50	62,115.40	215,968.00
利息收入	108,191.75	77.23	55.46
籌款	2,250.00	54,816.00	275,809.00
其他收入	6,335.00	9,444.50	6,850.00
基金收入	271,983.67	168,200.00	10,402.69
<b>總收入</b>	<b>445,725.92</b>	<b>294,653.13</b>	<b>509,085.15</b>

支出項目 *不含折舊開支*	2025年 1月	2025年 2月	2025年 3月
	HK\$	HK\$	HK\$
愛協			
同工薪酬 **<Note 1>	373,224.03	191,008.00	191,370.98
強積金及行政費	10,895.50	8,743.40	8,761.55
行政支出	36,411.90	36,727.58	34,700.98
農莊費用	1,500.00	3,000.00	4,039.00
雜項支出	366.00	224.80	958.70
經常費用支出	422,397.43	239,703.78	239,831.21
<b>由基金支付</b>			
同工薪酬 **<Note 1>	(49,196.03)	135,520.00	138,160.00
強積金及行政費	2,294.65	4,571.75	4,703.75
事工支出 **<Note 2>	(50,485.98)	46,458.20	(7,339.40)
行政支出	253.82	253.86	253.47
雜項支出	77.40	291.60	-
基金支出	(97,056.14)	187,095.41	135,777.82
<b>總支出</b>	<b>325,341.29</b>	<b>426,799.19</b>	<b>375,609.03</b>

本月盈餘 / (不敷)	120,384.63	(132,146.06)	133,476.12
截至上月盈餘 / (不敷)	(1,158,371.51)	(1,037,986.88)	(1,170,132.94)
<b>本年度總盈餘(不敷)</b>	<b>(1,037,986.88)</b>	<b>(1,170,132.94)</b>	<b>(1,036,656.82)</b>

**\*\*備註**

<Note 1> 同工薪酬 : 調整 2024-25年度農莊同工薪酬 \$183,276.03 (由愛協支付)

<Note 2> 事工支出 (基金) : 調整 2024-25年度費用

## 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。
  - 轉數快號碼(FPSID) 111627295**，請將入賬資料WhatsApp到62950934。
  - 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

許漢文醫生

### 副主席

溫成顯先生、鍾建民先生

(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

鍾維壽醫生、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

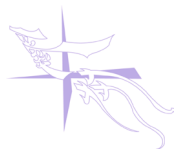
(執行幹事)：呂嘉欣  
(關顧幹事)：殷穎萱

(義務傳道)：陳金英  
(項目幹事)：譚倩兒

(傳道幹事)：麥少芳

組別	聚會日期	聚會地點
明亮組	每月第一、三主日 下午	中華基督教閩南三一堂 (九龍堂) (旺角)
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
信心組	每月第二、四週一 晚上	深恩浸信會 (太子)
迦南組	每月第一、三週二 晚上	利群浸信會 (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
真情以諾組	每月第二、四週二 晚上	中華基督教閩南三一堂 (北角堂)
約書亞組	每月第一、三週三 晚上	基督教宣道會基蔭堂 (荃灣)
隱基拉法組	每月第二、四週三 晚上	愛協會址
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)
約翰組	每月第一、三週四 晚上	又新浸信會 (元朗)
以馬內利組	每月第一、三週四 晚上	大埔浸信會
摩西組	每月第一、三週四 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)
彩怡之家	每月第二、四週五 下午	彩怡之家 (荃灣)
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：

資助機構：