



Wecare News

32 2012.9

坊向

主題：點只運動咁簡單

宣教士須勤做運動

宣教士來鴻：運動與宣教息息相關

- * 姿嬾隨筆
- * 同路人晚會：異地危情
- * 宣教士父母半日遊

Keep
FAT
?



Keep
FIT
!





十多年前被邀請到新加坡亞洲跨文化宣教訓練學院作為期兩週的駐院宣教士。最後一天，他們邀請我分享，當時想了很久，要跟這班候任宣教士分享什麼呢？結果，決定告訴他們「不要太快放棄」。眼見一些宣教士，遇見困難，努力面對，結果問題還是未能解決，認為再沒有辦法了，便決定放棄及離開。然而，過了不久，環境不同了，情況有所改變。我想，若宣教士仍留在工場，困難不但可以克服，而且可能有美好的成果，可惜宣教士太快放棄了！其實，不單是宣教工作，也許我們所負責的工作和事奉，也不應太快放棄吧！

還記得在泰國當宣教士時，在膠拉信市遇見一位酒徒，已經飲酒十多年了；向他傳福音，鼓勵他倚靠神的能力戒除酒癮。經過一段日子的接觸後，他答應了，我們於是安排他到政府醫院戒酒。經過數週的療程，他成功了；但回到家中不久，他又再飲酒、醉酒，如是者兩次，於是再安排他到孔敬市一所基督教戒酒戒毒的機構。數個月後，他回家過年，又再重蹈覆轍，再次飲酒、醉酒。那時我十分失望，但只要他願意繼續戒酒，也要再試試，或許有更好的方法。結果，安排他從泰國東北部到北部的晨曦戒毒中心戒酒，那裡要求戒癮者入住中心一年。原來他有吸毒，因為要解決毒癮，才用醉酒的方法。終於，他在晨曦戒毒中心，不但戒除了酒癮，連毒癮也戒掉了。現在，他是一位全職服侍主的人，職責是幫助別人戒除毒癮和酒癮。

感謝主，我們沒有放棄，為主得回一條生命，一條讓主可以使用的生命。

宣教工作，要堅持，要努力，不要輕易放棄。前線同工，後方支援者，都要堅持！



點只運動 咁簡單

「我要告訴你一個壞消息，我沒甚麼可以做。」看完我的驗身報告，醫生輕鬆的對我說。「也告訴你一個好消息，甚麼也不需要做。脊骨退化是自然的，就如你的頭髮變白，我沒法要它黑。注意運動便好了。」他甚至沒說注意營養、坐的姿勢、睡的床墊……這讓我想起我的長老曾對我說：「你要注意運動，好像你靈修一樣。」於是下定決心，盡量每週游泳兩次，每次約半小時。不為破紀錄，只為想活得好一點。

其實我也喜愛戶外活動：遠足、游泳、風帆，都是我的心頭好。但都是「一曝十寒」，沒有持之以恆。反而是「興之所至」，有時會「出位」，例如在烈日下遠足整天，視之為「挑戰」。還記得一次走了七、八小時，曬得頭也脫皮。老牧師見我如此瘋狂，循循善誘地告誡：「你現在有家

室，不可以這樣了。」我聽他老人家的教誨，往後很少在烈日下遠足。取而代之，有時會「黑夜遠足」，晚上十時多起程，然後在山上看看星星，到天亮時看「晨光第一線」。安全固然是問題，這樣的「運動」，對身體無益。話得說回來，有一兩次，帶著十多位青年人夜征著名山徑，原來晚間的行人倒也不少。

轉下頁...



宣教士 須要 勤做運動

持之以恆的運動，除了有益身心，也讓心靈健康，舒緩壓力。二次大戰時，英國首相丘吉爾麾下一位將領，打算放幾天假，好休息一下。丘吉爾沒批准，只對他說：「放假是太平盛世的玩意，現在是戰時，怎可以放假。跟我一起去莫斯科見史太林。轉換一下環境，與休息無異。」這成了我心中的名言，“a change is as good as a rest”。在宣教工場，特別是一些特別的地區，「運動」好像是奢侈品，要去菜市場都不容易，更別說跑步、遠足。但正因在高壓的環境中事奉，更要「轉移視線」，讓身心得以休息，做家務、體操、跳繩..... 總之一靜不如一動。

有些人疲累，非要抱頭大睡不可。我的休息良方，是獨個兒到山間走走，除讓身體活動外，也是個人靜思默想，在自然界之中讚嘆神的作為。路不一定要長，安靜便可，走在山間，可以默想、禱告、反省、思索..... 不少寫作的靈感、事奉的方向，都是在山間閒走時想出來的。

《Sacred Pathways》是 Gary Thomas 的一本靈修神學著作。當中指出我們相信同一位神，但體驗祂的同在，卻可以有不同的方式，其中一種是到戶外去，“loving God out of doors”。過去兩年，有機會參與新一代的領袖培訓，也是個人成長的新體驗，導師知道我休息和更新的「良方」，吩咐我在未來幾個月，一定要安排時間到山間漫步，他還要定期看我有沒有實行。

「點只運動咁簡單」，操練身體，益處不少，讓我們一起運動，使身體、心靈都得益。

我對運動是認真的。45歲那年，述職體檢居然被醫生指示我要做 **stress test**（即是我的心臟有少少要注意）。我不甘心要馬上去做 **stress test**（是在跑步機上一直跑跑跑，量度心跳和血壓），卻開始跑步。跑了幾個月之後，一天，穿上球鞋站上測量機，結果醫護人員說：「你的心臟很正常哩！」那是我第一雙球鞋，女兒帶我去買的，因她看我身穿平日的長褲，腳穿皮鞋在行人路上跑，便說：「唉！爸爸你跑得像在逃命的樣子（**running for your life**）。」哦！我的大女兒在中學是田徑選手，她還教我跑步前要先要拉筋。

往後十年，我每週都儘量一到兩次在球場上繞幾圈。搬入大埔住之後更方便了，球場就在我家附近。更美好的是所住的村屋後面就是山，山徑是以前港督衛奕信命名。不久，書架上增加了幾本「香港遠足指南」這類的書。太太也加入這項登山活動，我們嘗試找尋不同的山徑，比較艱辛的一次是在風雨中行八仙嶺（還為它改名「八福嶺」），以及一次烈日當空登上沒有樹木的大東山（怪不得以前叫爛頭山）。

過了55歲之後，便不再跑步，代之以行山，因怕勞損膝蓋。我更嘗試每年1月1日召集「感恩遠足」，每次都有50-100位主內同路人參加。明年開始交給兩位弟兄接棒召集，我仍是忠誠的參加者。

轉下頁...



Vincci

我很喜歡跑步，心想來到泰國能繼續跑多麼好！感謝天父為我預備，學習泰文的宣教士們邀請我一起做不同的帶氧運動，如跳 aerobic、游泳及打羽毛球。做運動不單可以使身體健康點，而且能與其他宣教士有更深入的相交，這使我更容易適應當地文化。同時，運動令我身心靈也鬆弛起來，暫忘卻學習語言的挑戰。後來有宣教士邀請我一同跑步，我們一起跑步時，認識了當地的泰國人，我們藉此能文化交流和練習語言，這是非常感恩的事！我喜歡一邊跑步，一邊祈禱，把一切交托天父。

Pandora

走路，是我在工場上的運動，不單是身體運動，也是腦筋運動，因為每當我的腳一步一步走，腦袋就自動轉起來。

工場的路，凹凸不平，走起來費力，尤其天氣炎熱，更汗如雨下，好像體內的廢物都逼出來了。事奉的路，也波折重重，一路走過來，雖費心卻一路脂油處處。感恩，仍然可以繼續走這擺在前面的路。

石仔

聲稱自己是再臨主的邪教教主也每天運動，我們傳揚真理的宣教士怎能不運動？

上學期我每週早上踢兩次球，每次一小時。這學期比較忙，一週教慕道者游泳一次，順便自己游泳，運動量略嫌少。

麗娟

我本來不是一個熱愛運動的人，年多前因血壓偏高而需要服藥，但服藥後血壓仍未下降。自此，我決心每早晨八時至九時到塔石廣場做運動，至今已有一年多了。現在我的血壓已回覆正常，連本來疼痛的右腳膝蓋，也不再疼痛，還可以順利上落樓梯。每早晨的運動讓我認識了一班街坊，我邀請部份人參加播道成人教育中心的課程和媽媽團契。現在媽媽團契聚會前十五分鐘也有跳讚美操，他們都十分享受。

運動是減壓良方，分泌的「胺多芬」使人感到愉快。若有強健的體魄，面對的難處都較易迎刃而解，且可讓人安然入睡，這是我這一年內的體會。我鼓勵自己要「持之以恆、永不放棄、永不言敗。」得益的是自己，也會影響身邊的人，一齊努力做運動呀！



宣姐

身處「創啟地區」，剛來報到時，一直想：「如果要由頭包到腳，怎樣做運動？」

後來發覺原來這裡的人民思想較開放，在戶外穿運動服裝也很普遍，所以我也往戶外跑步。在此之前，我已嘗試了其他做運動的方式，例如：在室內做「讚美操」，或玩呼拉圈及用運動球；在戶外，以步行代替乘坐交通工具；上樓梯，我聽說：為了達到每天基本的運動量，可每天爬六層的樓梯。

近日運動多了，身心都較以前健康，感謝主！

志輝

適當的運動不止於強身健體，而是一個非常有效的減壓方法。我絕對不是一個愛好運動的人，而且可選擇的運動更少之又少。例如，不懂騎單車、籃球和排球等也不喜愛，然而，總有一些活動是適合的。早上五時多起床，便緩步行至附近的街市。天還未亮，有些小販已用電筒作買賣，我也順便買蔬果，增加重量緩行回家。這運動不用結伴，不怕炎熱，亦有購物的滿足，十分寫意。

一心

未出工場前，我告訴自己要好好做運動，因為要有好的體魄才有好的事奉。第一個工場，就是住在偏僻山區，經常要上山下河的「運動」。

現在的工場，是一個邊陲小鎮，沒有什麼娛樂可言，傍晚的散步便是我唯一的消閒活動。有好一段日子，我被腰酸背痛所纏擾，步行可以緩和腰背的酸痛，那也是我最喜愛的運動之一。小鎮有一個供人運動的公園，也有一條步行徑。在那裡，我可以邊做運動，邊與天父談心，感謝祂的預備。

Grace

未成為宣教士之前，我已有做讚美操的習慣，既是運動又可唱詩歌，一舉兩得之餘，還可教我放鬆心情，輕鬆的投入優美的音樂旋律之中。宣教了一年，在陌生的工場中，我需要剛強壯膽的能力，要有勇氣面對。在公園裡，也有幾位姊妹與我一同做讚美操，一方面可以有益身心，亦吸引了有心人一起參加這運動，同來為神作見證，真是好處很多。我每一天在上班前都做，所以精神很好，事奉也特別有力。感謝主！願大家也有這個福氣！



昌達

我甚少做運動，以至有一次，連續兩日與學生們打乒乓球，翌日早上因腰部肌肉過勞而不能起床。此後，我經常腰痛，不能長時間站立，失眠後甚至要用雨傘支撐走路，開長途車後腰部不適，這都直接影響我的宣教事奉！物理治療師吩咐我必須經常游泳，多做帶氧運動。零六年回港述職，驗身報告顯示我的膽固醇過高，醫生吩咐我必須減肥及多做運動。於是，我下定決心定時游泳和打羽毛球。現在，我腰部肌肉強化了，連多年的睡眠問題也改善了。以前，我以為自己仍然年輕，把運動視為可有可無，人到中年，我得承認自己的限制，投資時間鍛鍊身體，盼能為主走更遠的宣教路。



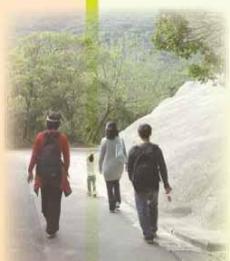
文溢、錦萍

我們通常以步行來做運動。如果目的地近的話，例如去超級市場購物，我們會選擇以步行代替開車或乘公車。運動對我們的事奉有很大的幫助，因為步行時可以對附近的街道更熟識，也可以一邊行一邊安靜地默想，有時會想出一些新的思維、講道內容和解決問題的方法，甚至可以認識新朋友。真是一舉多得！



少棠

年青時，我是一個熱愛運動的人，但卻沒想到適當的運動對生命和宣教侍奉的重要。自從作了宣教士後，我才恍然大悟，明白「運動與宣教」實在存有微妙的關係。在過去八年，我經常進行「出一點汗」運動，就是固定地跟師母一起晨運或游泳。我也樂意主動參與「出多點汗」運動，其中包括打乒乓球、羽毛球、行山遠足.....



運動不但幫助我回復身心靈健康，滿有活力地事奉神，也助我重拾完成艱巨宣教任務的自信。此外，每當我跟年青人在球場上同心地比賽時，深深體會到同心合力的迫切性，增強了宣教侍奉的團隊精神。但願每位宣教士都重視休閒生活，多做恆切的運動，儲備身心健康、敏銳的靈性和為大局著想的精神，為神打美好的勝仗！

2011.12

銀髮一族 十月返港後，我一直嘗試趕上香港的步伐。重新適應環境的能力，卻並不因年齡和閱歷增長而變得更強，感謝神，祂的恩典是夠用的。即或我已深深體會到年齡對我們的影響：視力衰退、聽力下降、沒法迅速站起、走

姿孌隨筆

路緩慢、晚上要把假牙脫下來！知道嗎？到現在我還是常常忘記在早上戴回假牙哩。別笑喔，每一根銀髮都代表著智慧；滿頭銀髮，更是榮耀的冠冕呢。請為同路坊的同工們禱告，好叫我們即使年事漸高，仍然有健康的身體和魄力。

2012.02

我的高山是什麼？ 最近，有位老友記質疑我對步入老年的態度。我已經接受了肉體的衰退，並且期盼著退休。我越是把年紀掛在咀邊，便越是感到疲倦。然後，主透過一位年青傳道人的信息向我發出挑戰。經過45年的事奉和爭戰後，迦勒在85歲之年並非想着退休，

而是要求山地。信息是明確的，我或許不及迦勒強壯，但是我應該停止抱怨，開始準備攀爬在我前面的高山。

那位年青的傳道人說，把你最大的熱情和你看見最大的需要相加，就成了你的高山。毫無疑問，那就是我已經說了好幾年的宣教村。

2012.04

復活節的祝福 謝謝你們的代禱，讓我在過去兩個月得著力量，應付許多會議和個案。每當夜闌人靜之時，縱使身心俱疲，我依然看見神的榮耀彰顯在祂海內外的僕人們身上。

領袖，讓我感恩，還有一位充滿愛心的姐妹送上自製的小天鵝呢。

復活節前我參加了教會舉辦的退修營，得著極其需要的休息。大家記念和思想主耶穌曾走過的苦路十四站，並把感受分享，叫我感動。看見神如何把這些年青人陶造成為愛神並樂意事奉祂的未來

葬禮 參加葬禮，覺得自己好像看著生命流逝。每次出席葬禮，我會感謝神，因為看見沒有人是白活一場的。我認識一些人，他們縱使已回天家，卻仍然影響著我。我們這些仍在世上勞苦的人，必須忍耐分離的痛苦，繼續以信心踏著前路的每一步。



胡思亂想

假若我不再須要提交心理報告

假若我不再須要輔導或培育宣教士

假若我不再須要安排不同的會議

假若我不再須要講道或教導

假若我不再須要寫通訊

假若我不再須要思考或做夢

..... 會怎麼樣呢？

那就是我要退休或回家的時候啊！

會在什麼時候發生？只有神知道！

2012.06

榮休的宣教士 我從來沒有出席過宣教士的榮休禮，今年五月，在一週裡參加了兩次榮休禮。有趣的是，兩個典禮的形式迥異，一個好像婚宴般喜氣洋洋，另一個則像培靈會般嚴肅感人。兩

位宣教士多年以來聽從神的呼召服事眾人，影響了許多的生命。他們的肉體也許不再強壯活潑，但我看見他們戴著肉眼看不見的屬靈榮耀冠冕。無論他們在地球那處渡過餘下的歲月，也必定會繼續為主發光。

2012.08

半杯水 我愛提問一些反思性的問題，有時可說是尖銳的問題，讓人思考及為自己的問題找答案。但當人處於衝擊、否定或在極大的痛苦中，這絕不是一個提問或尋找答案的好時機。有些人需要獨處，有些人寧可讓能明白及聆聽他們傾訴的友人陪伴。

很多時候，我們以自己喜愛的方式強加於別人身上，雖然出於良好的關心動機，卻帶來受傷的感覺。我能指示別人去看半滿或是半空的水杯，惟只有神能感動人去飲用，善用仍有的半杯水！

(本文輯錄自曹姿嫻的代禱信)



為宣教村 選址代求



在七月的祈禱會中，龍醫生帶領大家經歷了一個小小的“unknown to unknown”。憑著信心，跟著醫生，每位大能的祈禱勇士，排著隊，走出了同路坊，爬上天梯（天台），在這鬧市的空中，為在世界各地的宣教士代求，為宣教村向神呼求，等候著神為宣教村預備最適合的地方。

馬灣，從前是漁村，現在挪亞方舟主題公園坐落在這小島上。這小島曾經有一條美經援村，據聞是戰後美國慈善團體捐助接濟當時的貧困漁民而建的，英文名稱巧合是 Care Village。想想若能夠在這小島建立一個充滿愛的宣教社區，便興奮如泉水湧流而出，若你身在香港，請出席逢第三個週二晚上八時於同路坊舉行的「宣教村祈禱會」。神正在垂聽我們的禱告，讓這夢想成真！

讓...

退休宣教士：安居晚年，分享經驗，扶掖後進。
年幼宣教士：荷槍實彈，深廣培育，求助有門。
述職宣教士：棲息有所，彼此切磋，互相激勵。
耗盡宣教士：喜獲知音，主愛滋潤，重新得力。



父母 宣教士 青衣馬灣差傳 半日遊

日期：2012年10月29日（週一）
 集合時間：早上9:00
 集合地點：港鐵青衣站大堂
 近「榮華」店舖
 回程：午飯後解散

*內容：步行、拍照、角色扮演
 （宣教士一生的模擬旅程）...
 *午膳：青衣飲茶

領隊：鍾國良長老
 華人福音普世差傳會國際副總主任（網絡）

宣教士父母免費
 名額：40人
 報名查詢：同路坊
 電話：3586-2670

輕鬆 ONE



唱 英文歌

宣教士夫婦的小女兒在菲律賓出生，兩歲時問她是什麼人，她說是菲律賓人。宣教士太太的父親、三位妹妹和弟弟仍住在家鄉。

當宣教士夫婦帶同兒女回國探親時，女兒已五歲，會唱歌。一天晚上在外祖父家中團聚時，有人叫女兒唱一首歌，她提聲便唱“Jesus loves me this I know...”。兒子很緊張地說：「她在唱基督教的歌。」外祖父卻說：「不要緊！因為這是小鎮，四處的人是聽不懂英文的啊！」

編者的話

相信大家都知道運動對身體健康的重要性。本期兩位資深宣教人都因為身體檢查而引起做運動的須要，他們都道出運動除了操練身體，也讓心靈健康，舒緩壓力，並勸勉宣教士多做運動，讓身心靈都「動」起來！

在福音開放地區也好，在創啟地區也好，眾宣教士分享在不同地方仍有合適的運動可供選擇，請細閱他們的分享，你一定得益不少。在此特別鳴謝眾宣教士的踴躍來稿，盼望他們的分享成為大家的祝福。

姿嫻隨筆寫出她過去一年的心路、宣教村仍在祈禱等候、10月29日請宣教士父母到馬灣一遊。11月25日有一年一度的同路人晚會，主題是「異地危情」，關顧在危機中的宣教士，邀請你當晚與弟兄姊妹齊來欣賞。

宣 教士服務

- 輔導** 職前心理測驗評估及解說
 • 對象：候任宣教士
 跨文化適應評估及述職解說
 • 對象：在職及回流宣教士
專業輔導
 • 對象：宣教士（單身、夫婦、家庭、團隊）
祈禱 • 對象：候任、在職及回流宣教士

親愛的同路人，祝你路上有伴，
 歡迎你暫回香港時到同路坊來和其他同路人相遇。

感謝神使用同路坊成為宣教士分享、交流和彼此關顧的園地。歡迎你以奉獻支持我們的服侍，請將奉獻存入「中國銀行」戶口012-878-1-077656-1或將劃線支票（抬頭「同路坊有限公司」或“Wecare Center Limited”），連同填妥之奉獻回條寄回「同路坊」收，我們會將免稅收據寄上。

-----（奉獻回條）-----
 姓名／教會或機構名稱：（中）_____（英）_____
 地址：_____
 電話：_____ / _____ 電郵：_____
 願意支持同路坊經費： 一次過奉獻 HK\$ _____ 每月奉獻 HK\$ _____
 現寄上： 銀行入數收據 支票（銀行名稱：_____ 支票號碼：_____）

同 路人祈禱會

為宣教同路人而設的祈禱會逢週二晚6:30-7:30風雨不改的為宣教士代禱。會後自由分享，共進小食，猶如宣教士團契般。

歡迎宣教士及支持宣教士的同路人參加。歡迎宣教士將代禱信電郵往 care@wecarecenter.net，我們於祈禱會中記念你。

財 政報告 4-6/2012

奉獻	\$23,730.00
輔導	\$18,750.00
其他	\$17,881.81
合計收入	\$60,361.81
薪金、強積金	\$67,284.00
租金差餉	\$24,220.00
水電電話	\$1,884.40
舟車費、膳食費	\$2,136.40
文具印刷	\$62.00
郵費	\$70.00
其他	\$20,862.00
合計支出	\$116,518.80
本季不敷	-\$56,156.99
上季結存	\$171,323.94
現金結存	\$500.00
銀行結存	\$155,196.95
應收未收	\$770.00
宣教村結存	\$41,300.00
累積結存	\$115,166.95

活動



WeCare News

異地危情

從危機中
關顧宣教士

同路人晚會

座位有限
請早進場

日期：2012年11月25日（主日）

時間：晚上7：30 - 9：00

地點：浸信宣道會恩雨堂（九龍油麻地彌敦道469號新光商業大廈20樓）

內容：敬拜、短劇、分享

同路坊
WeCare Center

香港九龍油麻地彌敦道469號
新光商業大廈2001室
2001 Sunbeam Commercial Building
469 Nathan Road, Yau Ma Tei, Kowloon, Hong Kong.
電話及傳真 Tel & Fax : 852 3586-2670
admin@wecarecenter.net

凝聚同路人·培育關顧者 www.wecarecenter.net

總監：龍維耐
培育·關顧：龍蕭念全
巡迴牧養·訓練：翁競華
關顧·輔導：翁林惠華
團體建立·輔導：曹姿嫻
培育·行政：姚桂芬
祈禱·關顧：周影秀
行政：鍾美娟

坊訊

主編：龍蕭念全
委員：姚桂芬、周影秀
執行編輯：鍾美娟
設計：鍾美娟
本期發行：1,700本