



基督教耆福會 Gospel For The Aged Ltd.

九龍旺角郵政信箱79386號
電話：(852) 2365 8454 傳真：(852) 2720 9121
P.O. Box 79386, Mongkok Post Office, Kowloon
Tel: (852) 2365 8454 Fax: (852) 2720 9121 Email: info@gospelfa.org
www.gospelfa.org / www.elderly-ministry.org

E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	PERMIT No. 1834
Economy Printed Matter		

第139期 季刊
2014年12月

如何照顧關顧者

呂全信醫生（本會董事）

關顧者定義是你身邊有長期需要你照顧的人，如年老父母、患有長期病的配偶、有特別需要的子女或你長期探訪的長者等。

為何要關顧關顧者？因為要有好的健康才能做一個好的關顧者。關顧是一種多層面的服侍。它包括以下一些情況，如你是關顧者，可檢視你最近對別人作出了什麼關顧：

1. 個人護理（如：沐浴、更衣、如廁、餵藥）
2. 交通接載
3. 情緒支持及陪伴
4. 保障被照顧者家中安全
5. 打理家居（如：煮食、購物、清潔）
6. 協調及管理別人提供的關顧，如自願機構服務

關顧者應經常問自己一個問題：「我是否承受太大壓力？」，你可以用以下這個心理問卷來幫助自己評估。

我是否在壓力當中？

- | | |
|-------------|-------|
| 我發覺沒有足夠時間休息 | 是 / 否 |
| 我沒有自己的空間 | 是 / 否 |
| 我感到失望或憤怒 | 是 / 否 |
| 我對現況感到有罪咎感 | 是 / 否 |
| 我沒有興趣外出 | 是 / 否 |
| 我常與家人爭辯 | 是 / 否 |
| 我感到自己不足 | 是 / 否 |

如你以上的答案中有兩個“是”，這表示你可能存有壓力，你可以考慮找別人分擔關顧的工作，以減低壓力。如你答案中有三個“是”，這表示你應停一停，找其他人幫助你評估一下，你現時會否承擔太多照顧別人的壓力。

承受太多壓力的表徵

生理上：頭痛、肌肉疼痛、失眠、沒有食慾、容易生病

情緒上：罪咎感、怒氣、孤獨、沮喪、焦慮

思維上：善忘，難於判斷、集中力弱

人際關係上：退縮、責備、易怒、對批評敏感

精神上：感到被異化、失去指望、目標及意義

在此情況下你或需要

1. 開放地與家人和社工傾訴
2. 從新評估問題，如分類服侍事項的先後次序
3. 針對問題尋求幫助，如尋找專業人士幫助
4. 與別人互相承擔，成為關顧夥伴

一些成功關顧的原則

1. 優先關顧自己
2. 明白及尊重自己的限制
3. 安排自己休息時間，與家人及朋友共聚
4. 獎賞自己做的好事

同互感恩篇

麗萍

在神的帶領下，我在耆福會的事奉將會踏入第十個年頭，神的恩典滴滿了我的路徑。十字架的路不能說不艱難，但因有主的同在，有幸見證祂在長者群體中的奇妙工作，並常常經歷到祂的信實，又能與一群忠心的董事、同工、義工同心同行，心裡就有說不盡的感恩。感謝三一真神！



金蓮《感恩打油詩》

感謝尊貴大君王
造齊萬物與人類
可惜先祖犯了罪
得罪造物主
釘上十架救世人
兄弟蒙揀開禾場
同心協力去傳揚
耆福蒙恩廿五年
天國福音齊擴展

掌管宇宙和穹蒼
各從其類成美好
糊塗做錯犯誡命
神將愛子降凡塵
八九創立耆福會
觀看莊稼金光閃
不怕艱苦收割忙
願神賜福各兄弟
榮耀頌讚歸主名，阿們！



月明

感謝天父！近年讓我有機會踏進神學院作部份時間的進修，在學習與事奉的過程中，雖然有艱澀與疲乏的時候，但透過同學之間互相激勵、在事奉中與同行者彼此配搭提醒，讓我知道神恩典夠用，使我可以繼續鼓起勇氣，迎向未來的挑戰。

笑玉

『你豈不曾知道嗎？你豈不曾聽見嗎？永在的神耶和華，創造地極的主，並不疲乏，也不困倦，祂的智慧無法測度。疲乏的，祂賜能力；軟弱的，祂加力量。就是少年人也要疲乏困倦，強壯的也必全然跌倒；但那等候耶和華的，必從新得力。他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。』《賽40:28-31節》



國英

感謝主施恩保守，又一年了，回顧過去的日子，應說是過去兩年，在主恩手帶領中，有機會及精神力量修讀了一些婦女神學課程，其中一科兩年制的課程已修讀完，可以畢業了，感恩的是主讓我好好享受這兩年的半工讀！如今主又給我另一項挑戰，我要再次放下書包，學習湊孫子！感謝天父賜我一位孫女，讓我做嫗嫗了，請大家為我禱告，求主賜我智慧、信心、愛心、力量、健康，在事奉及照顧孫女的任務中取得平衡，能榮神益人罷！

小華

感動：軟弱的我，祂不介意，祂扶持及使用我。
感激：天父祂帶領我到更純潔的人生。
感恩：多謝天父祂的深恩厚愛，願一切榮耀歸給祂。



美恩

神恩浩大說不盡
長者天天聽福音
決志歸主是福氣
平安喜樂在心中

翠萍

感謝神的創造和救拯，感謝祂的愛和造就。耆福會是一個好的平台，把主的福音傳揚給長者，求祂繼續賜予智慧和能力，作主工，叫護老院的長者，都蒙恩福。



麗英

2014年對我而言，有喜亦有悲。為着添了一外孫兒而喜，他活潑可愛，願神賜福他，使他愛主愛人。為着我姑奶、義工的家人和護老院的長者被接返天家而悲，因在人情上，我們是捨不得的。然而，我深知無論是喜是悲，都有神的美意。



惠貞

回想全是恩典，讚美操姊妹們同心事主，有團隊精神，努力學習，尤其為佈道會，因選的舞難跳，初時跳到面紅耳熱，大汗淋漓，仍努力練習，為要用最好的獻給神。當日跳得很齊整，全場都起來讚美神。

每逢星期三早上練習，下午出隊佈道，教老友記簡單的動作，藉上帝的話滋潤長者的心，神讓聾的聽見、啞的開口、看到與主同工是何等佳美！感謝主！

麗儀

感謝主的恩典，能在耆福會服侍，認識到多位愛主、為主傳福音、越做越火熱、越勇敢的同工及義工們而感恩。主使用他們把在患病、絕望、困苦憂愁及孤單中的長者，藉著關心及分享，引領他們認識主耶穌的大愛，得到永生的盼望，在世得著倚靠。盼望主也能興起更多弟兄們，同來加入拯救靈魂的一群，為基督多得一人，廣傳好消息而努力！



時光飛逝，轉眼間又到了年終。在今年中秋節，我們帶著月餅和燈籠，探訪港九多間護老院，與老友記慶祝中秋，並與他們分享「人神兩團圓」的信息。透過信息，我們帶領了不少老人家與天父重建關係。我們也參加了大角咀同工網絡「圓繫眾心」的中秋祝福探訪活動，透過精彩節目祝福大角咀區的老人家。

在八至十月期間，我們開拓了三間護老院，藉著日後恆常的探訪，把福音帶給院友。在同期間，有五位老人家接受洗禮。在十一月一日於錦田鄉村俱樂部舉行的義工同樂日中，有110名義工及親友參與。當日陽光普照，義工們除了品嚐美味盤菜外，也有美好的相交，亦盡享購物的樂趣。

聖誕節即將來臨。如往年一樣，我們會在這個普世歡騰的佳節，致送聖誕禮物給三百多間護老院的老人家。我們現正就「愛心禮物包」事工籌募經費，目標款額約270,000元，預計會送出約二萬七千個禮物包。請各位同路人以禱告托住這項聖工，並慷慨奉獻，讓我們有足夠資金購買禮物，此外，亦可參與前線探訪工作，與我們一起到護老院見證神的大愛。祝聖誕新年快樂！

您的同路人
麗萍



長者受洗

在八至十月期間，本會義務牧師趙文賢牧師、陳碧霞牧師及中華宣道會曉麗堂馬漢欽牧師，分別為五位長者主持洗禮及聖餐，參與其事的弟兄姊妹同證這寶貴時刻，一同向神感恩。



中秋節活動

一年一度的中秋佳節到了，十多隊探訪隊伍，分別走進二百多間院舍及老人中心與老友記歡度佳節，透過月餅、金句燈籠及與神團圓的信息，向他們表達天父的深厚厚愛。

今年大角咀同工網絡繼續舉辦《圓繫眾心》祝福社區大行動，與本會合作到區內護老院慶祝中秋，除了有成年的弟兄姊妹參與，小朋友亦爭相起來到院舍表演歌舞，逗得公公、婆婆笑逐顏開，院舍頓時洋溢一片歡樂的氣氛。



拓展新院

在九至十月期間，我們分別在九龍區開展了三間護老院，透過探訪慰問及舉辦福音活動，當中約有二百位老人家已得聞福音。

耆樂無窮長者團契

本會今年最後一次與慈雲山「耆樂無窮長者團契」合辦聚會。福音粵曲小組再次透過獻唱見證神恩，高舉主名。

長者手工藝小組

夏日炎炎，同工特意在院舍與老友記製作金句紙扇，完成的作品除了用來搨涼，亦可以成為學習神話語的工具，有助他們進一步認識神。



手工藝小組

手工藝小組製作的手工藝品，蘊含著福音的信息及耶穌基督的大愛，深受院友歡迎，亦是前線探訪隊員傳揚福音的好幫手。

護老者訓練課程

十月舉辦的《關顧長者技巧》訓練課程已順利完成。兩位講員分別透過不同的個案及例子，在堂上作出示範和練習，幫助學員嘗試從長者身、心、社、靈四方面作出關顧。內容充實，不但對己對人，皆有裨益。

喜樂茶室

義工籌委小組於十月舉辦了喜樂茶室，讓義工聚首一堂，透過參與多元化的活動，一方面可以輕鬆玩樂，增進彼此之間的認識，另一方面，透過分享、代求，發揮團隊互助互愛精神，繼續得力為主收莊稼。

家有喜事

感謝主！本會同工鄭國英姑娘已完成了兩年制由中國神學研究院舉辦的《婦女神學—生命更生證書課程》，願神使用她繼續成為長者的祝福。

廿五週年感恩會暨義工嘉許禮

本會謹訂於2015年3月15日（星期日）下午四時正，
假大角嘴浸信會
（九龍大角嘴通州街51-67號新漢大廈2字樓）
舉行廿五週年感恩會暨義工嘉許禮。
歡迎各界人士赴會，與我們一同共證神恩，同享愛筵。
如有查詢，請致電：2365 8454。



義工同樂日

義工同樂日在錦田鄉村俱樂部舉行，共有百多位義工帶同親友踴躍參加。當日秋風送爽，大家在大自然美景下一邊品嚐盤菜，一邊欣賞天才表演；笑聲、歌聲、掌聲渾為一體，煞是熱鬧。



呼籲

十二月期間，我們需要大量義工參與護老院報佳音活動，歡迎已受洗加入教會的弟兄姊妹參加，詳情請致電2365 8454。

代禱事項

- 請為《聖誕愛心禮物包》事工所需之經費代求。願神感動弟兄姊妹慷慨奉獻，讓我們能預備足夠的禮物包送給院舍長者。
- 請為院舍初信主的長者代禱，求主保守他們靈命長進，堅定信主。為未信的長者代求，求主除去他們剛硬的心，俾能早日歸主。
- 請為各董事、同工、義工的身、心、靈代求，求主加能加力，願各人靈性活潑、身體健康。

2014年8月至10月份財政報告

項目	收入 (HK\$)	支出 (HK\$)
奉獻	\$273,421.00	
慈惠	\$2,800.00	\$1,200.00
10月訓練課程	\$3,000.00	\$6,468.90
產品及其他	\$216.40	
同工薪津及車馬費 (8-10月)		\$223,158.85
通訊、單張、簡介及郵費		\$12,117.60
租金及差餉 (8-10月)		\$48,000.00
水電、電話及傳真		\$6,058.44
探訪院舍活動		\$6,695.00
文具印刷及雜項		\$2,110.00
音響器材		\$2,880.00
總數	\$279,437.40	\$308,688.79
本期盈餘		(\$29,251.39)
總累積結餘/結欠		(\$451,795.69)

以上數字未經審核，只供參考。

2014年8月至10月份事工報告

類別	8月	9月	10月	專責同工
探訪護老院	169間	155間	192間	全體同工
護老院探訪人次	5,280人次	4,206人次	5,381人次	
社區中心長者探訪活動	3次	3次	7次	美恩/惠貞/麗英/小華
護老院長者團契	112次	173次	117次	全體同工
決志長者人數	247人	188人	297人	
受洗長者人數	3人	1人	3人	
教會/團體合辦活動	8間	4間	4間	
福音粵曲	103次	90次	112次	
讚美操	57次	49次	49次	

奉獻支持本會事工

奉獻方法如下：

- 劃線支票，抬頭：「基督教者福會有限公司」或「Gospel For The Aged Ltd.」，並寄回「九龍旺角郵政信箱79386號」。
- 直接存入匯豐銀行戶口【557-1-012573】，並將存根傳真至2720 9121或郵寄本會，方便本會寄回收據。
- 若以自動轉賬方式每月奉獻，請聯絡本會同工，以便將自動轉賬授權書寄給閣下。填妥之授權書請寄回本會跟進辦理。

查詢電話：2365 8454 傳真：2720 9121

** 憑本會收據，可申請減免利得稅或個人薪俸稅 **

義務牧師
 石志堅牧師 石 璞牧師
 梁永善牧師 黃克勤牧師
 陳碧霞牧師 趙文賢牧師
顧問
 陳一華牧師 黃瑞君牧師

董事
 劉文亮先生（主席）
 陳漢忠牧師 李明德牧師
 呂全信醫生 鄭銘恩醫生
 關銳煊博士 顏文雄博士

總幹事
 陳麗萍姑娘
行政主任
 何月明姊妹
行政幹事
 鮑笑玉姊妹

傳道同工
 鄭寶昌先生
探訪幹事
 廖金蓮姊妹 鄭國英姊妹
 方惠貞姊妹 鄭麗英姊妹

義務心理輔導主任
 黃譚潔嫻師母
 林美恩姊妹 李翠萍姊妹
 彭小華姊妹 張麗儀姊妹