



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
電郵：info@gospelfa.org 網址：www.gospelfa.org
P.O. Box 79386, Mongkok Post Office, Kowloon
Tel: (852) 2365 8454 Fax: (852) 2720 9121 Email: info@gospelfa.org
Website: www.gospelfa.org

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 01834
	Printed Matter	

第168期 季刊
2022年6月

人老就精，真的嗎？

關銳煊教授 (本會董事)

在往昔尊長敬老的社會中，長壽便間接上與積陰德拉上了關係。只有善長仁翁才可以壽終正寢，安詳離世，眼閉而逝！故此人們便確信在經歷數十寒暑的耆英們，仍能存活於世上，因為什麼見過、歷鍊過、學精了！

世事如棋局局新，有誰人可以預見明天？就算有水晶球亦不一定準確吧？看看當香港人的預期壽命位列世界之首三名內時，特區政府亦緩緩地增加安老服務的涵蓋範圍，在社區上亦引進一些延誤多歲月的居家支援服務，長者們理應感恩戴德，十分雀躍歡欣吧！

可惜就算人們如何長壽，政府如何有為，服務如何到位，高官為何施政貼地，長者如何精叻都於事無補！一個第五波疫情襲港便導致八千多位長者煙飛灰滅。若人老真的就是精，那麼耆老們應該提醒各公私營院舍營運者，汲取世界各地的教訓，早作預防吧！況且在整個染疾過程中，長者們承受太多情緒上的波折了！那種孤獨無援、心神不寧、怨天尤人、友叛親離、惶恐終日等內心壓力。容易面對、放下、克服嗎？

各位老朋友，時日長了並不代表生活質素亦會良好的。曾經有一位智慧長者告訴我們的老來處世格言：

「不要去說人家的家事，
不要去講人家的私事，
不要去傳人家的醜事，
不要去論人家的往事。
人要存善念，咀上要留德。
莫道人事非，好心有好報。」

主耶穌基督亦不時訓誨我們要有愛人的心，有包容、忍耐、常存感恩的心，但常禱告！也許在漫天疫情之大氣候下，長者們懂得在日常起居飲食上遵守下列十三個「別」才稱得上是一個老人精吧！願主與大家同在，身體健康，心裏平安。

- ① 人妻是別人的 —— 別愛。
- ② 老婆是自己的 —— 別厭。
- ③ 人生是快樂的 —— 別愁。
- ④ 生命是短暫的 —— 別慌。
- ⑤ 慾望是無窮的 —— 別貪。
- ⑥ 身體是自己的 —— 別懶。
- ⑦ 工作是大家的 —— 別閃。
- ⑧ 鈔票是享受的 —— 別省。
- ⑨ 生活是豐富的 —— 別煩。
- ⑩ 假期是休閒的 —— 別忙。
- ⑪ 朋友是永遠的 —— 別忘。
- ⑫ 惡習是傷身的 —— 別染。
- ⑬ 恩典是豐盛的 —— 別怨。

四道與人生

吳子樑傳道 (本會總幹事)

四月機構舉辦了「照顧自己 從四道開始」護老者講座。我們分享了何謂「道謝」、「道愛」、「道歉」及「道別」。

「道」顧名思義是用口說出來的意思。

「道謝」是毫無顧慮地將自己心裡的想法、感受、思念、愧疚、感謝等等及時說出來，以免日後產生任何遺憾。「道謝」的形式可以多樣化，除了說出口之外，肢體行動可以包括：擁抱、握手、拍膊，亦可透過寫信、送小禮物、探望、邀請對方做喜歡做的事；若果想創意一點也可以拍一條短片、唱一首歌或畫一幅畫向對方表達自己的謝意。

「道謝」並不難做得到，但「道愛」相對而言多一點難度，因為礙於中國人的傳統，表達愛意相對含蓄，所以較難表達。很多人會用其他方式表達，甚至不懂如何表達對對方的愛意。在 Gary Chapman 所寫的 *The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate* 一書中提到五種愛的語言包括：

- ① 肯定的言語：包括稱讚、鼓勵或向他人表達感謝。一句關懷的話，發自內心的稱讚很能滿足心靈上的需求。
- ② 服務的行動：真誠地為對方服務、做一點事，例如煮一頓料理、替另一半按摩、協助做家务、接送小孩等等。
- ③ 真心的禮物：贈送禮物不一定要挑選昂貴的物品，關鍵在於看到對方的需要，呈現你的心思；
- ④ 精心的時刻：兩人彼此陪伴，把專注力放在對方身上，一起從事喜歡的活動；
- ⑤ 身體的接觸：親暱行為、牽手、擁抱都可以。不知道你慣常用那一種方式去表達愛意，鼓勵你多運用不同的方式表達你的愛意！

「道歉」又另是一個層面！要向別人道歉本身並不困難，困難在於自己不容易放下自己的面子、不容易放下那份被傷害的感覺、不容易放下自尊！回望耶穌十架的大愛，饒恕會否給我們多了一點力量！道歉真的須要勇氣。但避免重覆性的道歉而沒有實際改變自己的意圖，多正視自己的問題，時常正面表達自己的情感，透過對談增加與對方復和的機會。

最後就是「道別」！「道別」對於很多人來說，都是傷感的事情。尤其社會事件之後很多人選擇移民，在機場道別的一刻，千言萬語都不知從何說起，只有相擁而泣！近日第五波疫情，無數長者因種種原因離世，很多親人連最後一面也來不及相見，「道別」在心，言語在口，卻未能有機會向亡者傾訴，遺憾之情，不言而喻！

先有神的愛，我們才有更好的基礎談「四道」！因為有了神的愛，我們就學懂和人談愛、說感謝、談道歉，說再見。所遇到的人和事都可能是我們最後一次的相聚，也有可能是人世間的永別，但在神裡面我們相信有一天我們總會再相見！

四道人生不單是寧安階段才重要，其實每個人平日在生活中就要多操練四道。趁生命有限之時能做好四道，讓我們可從容面對生命中的生、老、病、離、死、別的衝擊，也才能獲得善終、善別、善生的人生。使我們生命的每一個片段學懂珍惜，以愛與人相聚，生時有尊嚴，死時也受尊重。Amen！

抗疫系列

為回應長者的心靈及福音需要，本會已製作抗疫系列，包括：抗疫心靈雞湯及福音好消息，並邀請不同專業人士及牧者分享！抗疫系列短片已於4月1日在機構網頁上傳，不少院舍職員對有關內容均表示歡迎，並欣賞本會對院舍職員及院友的關心。



「照顧自己 從四道開始」護老者講座



四堂的講座已順利完成，學員透過互動分享加深對四道的認識，同時能從課堂中的分享得到很大的啟發，學習珍惜眼前人並爭取機會向身體的人說愛、說感謝，講道歉、說再見！盼望大家在生活中繼續實踐有關精神。



疫情雖無情 人間愛長存

二月初至四月中第五波疫情來勢洶洶，直到現時受感染人數高達119萬，死亡人數超過9千人以上，疫情奪去很多長者的生命，而且院舍被迫停止向外開放，連禮物亦無法接收。但很感恩者福會透過「一院一平板」及透過zoom 即場向少部份開放的院舍透過螢光幕讓我們與院友相聚，盼望不同渠道可以保持與院友聯繫。



心意再傳送

雖然第五波疫情令探訪活動陷入停頓，但無減手工藝小組組員的愛心，他們在家中預備恆常需用的物資。疫情緩和小組重開，一班組員已密鑼緊鼓地製作中秋節燈籠，待院舍重新開放時，送贈給老友記。義工的堅持成為對老友記的祝福！

「分分鐘需要你」參與

我們近期收到來自播道會恩泉堂錄製的歌曲！我們已善用堂會肢體的愛心將有關片段剪輯放在長者團契活動短片之中！在此，感謝參與的肢體們。「...我實在告訴你們：這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。」馬太福音25:40



註：以上活動，如有查詢，歡迎致電：2365 8454

第一屆

曲韻頌讚傳主愛

奮興心靈作精兵

金色年華 福音粵曲奮興會

日期：2022年9月16日 (星期五)

時間：下午3:00-5:00

地點：基督教香港信義會真理堂 (設有現場直播)
九龍窩打老道50號 (廣華醫院斜對面)

索取門票方法：

1. 致電：2365 8454 或 whatsapp 5531 2390
 2. 電郵：info@gospelfa.org
 3. 傳真：2720 9121
 4. 或親臨基督教耆福會辦事處
九龍大角咀杉樹街 33-35 號百新商業大廈 14 樓 B 室
- 免費憑票入座 座滿即止

備註：入場時須按當時防疫措施而行。若疫情有新爆發，奮興會將再作安排，敬請留意本會之最新公佈。



講員：吳振智牧師
大衛城文化中心總監

基督教九龍城潮人生命堂總主任牧師 (義務)



獻唱嘉賓：樂韻佳蹤福音粵曲組

義工招募

弟兄姊妹如欲學習跳讚美操到院舍事奉，或有意學習製作福音手工藝品送贈長者，又或有志到護老院關懷住院長者心身靈的需要，歡迎與我們聯絡，電話：2365 8454。

代禱事項

1. 請為現時香港疫情代禱，求主看顧記念，讓疫情下生活回覆正常，不受影響！
2. 請為九月舉行之第一屆金色年華福音粵曲奮興會代禱，求主使用，讓參加者得到幫助，興起更多長者為主作工。

2022年2月至4月份財政報告

項目	收入 (HK\$)	支出 (HK\$)
奉獻	\$449,170.00	
慈惠	\$1,350.00	
產品/一院一平板計劃	\$4,600.00	
愛心禮物包	\$12,000.00	
護老者培訓課程	\$594.00	\$2,300.00
同工薪津及車馬費		\$240,959.00
租金及差餉		\$38,000.00
月刊及郵費		\$19,565.50
水電、電話及傳真		\$3,252.00
文具及其他雜項		\$7,511.25
總數	\$467,714.00	\$311,587.75
本期盈餘/虧蝕		\$156,126.25

以上數字未經審核，只供參考。

奉獻支持本會事工

奉獻方法如下：

1. 劃線支票

抬頭：「基督教耆福會有限公司」或「Gospel For The Aged Ltd」，並寄回「九龍旺角郵政信箱79386號」。

2. 現金

直接存入匯豐銀行戶口【557-1-012573】，並將存根傳真至2720 9121/電郵至info@gospelfa.org/郵寄至「九龍旺角郵政信箱79386號」，以便本會發回收據。

3. 自動轉賬

請於www.gospelfa.org下載授權書。亦可致電2365 8454或電郵至info@gospelfa.org 索取。

4. Payme

透過本會新開設Payme賬戶，直接轉賬。詳情與本會查詢。



查詢電話：2365 8454 傳真：2720 9121 手提 (Whatsapp)：5531 2390

** 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

榮譽董事

鄭銘恩醫生

董事

劉文亮牧師 (主席)

陳漢忠牧師 李明德牧師

呂全信醫生 關銳煊教授

總幹事

吳子樑先生

傳道同工

李燕玲姑娘 羅麗璇姑娘

探訪幹事

鄭國英姑娘 林美恩姑娘

行政主任

待聘

行政幹事

陳美枝姑娘

義務心理輔導主任

黃譚潔嫻師母

李翠萍姑娘 鄭麗英姑娘 劉燕芬姑娘 莊麗華姑娘



本會網頁