



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 電郵：info@gospella.org

網址：www.gospella.org

P.O. Box 79386, Mongkok Post Office, Kowloon

Tel: (852) 2365 8454 Email: info@gospella.org

Website: www.gospella.org

第175期 季刊
2024年3月

成也養生、敗也養生

關銳煊教授(本會董事)

全世界的人口都在老化，香港也不例外。因為高齡人仕日漸增加，坊間有關長者的健康指南湧現，養生之道亦層出不窮，百花齊放，令長者們無所適從，惶恐不安啊！近日拜讀深圳兒童醫院創院院長馮雷教授一篇有關「高壽」研究報告時，發現科學界的建議有別於傳統概念。實在值得介紹予大家參考的。其重點總結如下：

1 長者體胃消化分解機能減退，加上牙齒殘缺，不能有效咀嚼切碎食物，所以即使與年輕人吃相同份量、內容的食物，其營養值的獲取會遠少於年輕人，因此長者不但不應少食清淡，更要有豐富的魚、肉、蛋等品質優良，容易吸收的蛋白質！

2 所有的素食在消化道分解後全轉變成糖質，縱然有少許植物蛋白質，但皆為「不完全蛋白質」，身體利用率低，無法形成肌肉，導致長者苦於「肌肉減少症」，動作虛浮無力，不穩，只能小碎步行走，動輒跌倒，骨折意外必多，危及生命！

3 活得愈久，體細胞分裂次數就多，突變成腫瘤的機率跟著拉高，所以越老越易患癌。事實上，老化是目前全世界癌症指數偏高的主要因素。少蕎、茹素，必然的結果是這種高升糖的飲食導致體力「類胰島素生長因子(IGF-1)高量分泌，促使身體細胞快速分裂！更加深了體細胞突變成癌症腫瘤的機率！

4 吃的清淡，飲食內容全是穀物、豆類、根莖(如紅薯)，這種高糖負荷，高升糖飲食內容，使血液長期處於高糖血狀態，胰島素長期高量分泌，晚年胰島素

抗性必拉高，成人型糖尿病會發生，三高，一大堆糖尿病併發症跑不掉！

5 太少油，膽汁分泌不暢，易在膽囊中結晶成石，少膽汁，腸道蠕動跟著呆滯緩慢，大便滯留，乾硬，造成便秘，痔瘡！動物天然油脂攝取太少，神經傳導無良好介質，也易產生精神情緒障礙，智能反應低！

6 刻意吃低膽固醇食物，使身體脆弱，目前的膽固醇檢驗標準值並無科學根據，只能為醫藥界增加服藥者藥物銷量。許多大規模科研皆顯示，低膽固醇長者死亡率較高，健康不佳，高膽固醇食物代表高營養值，對長者特別有益！

綜觀上述科研結果，長者們若長期攝取清淡，高糖，少油，低膽固醇這些低營養值食物，長者必多病，流連於各醫療院所，一大堆藥害得長者生不如死，再多孝順子女也照顧不了！究竟誰是誰非，眾說紛紜，莫衷一是。

年紀大了，請耆老們善待身體，善待自己。要好肉、好魚、好菜、好油侍候著，條件許可還可以喝點好酒。這樣，可避開高手糖的澱粉食物，身體必硬朗很多，這才是智者，強健者的高壽方略！就讓我們好好地品嘗這五好(好肉、好魚、好菜、好油、好酒)吧！

上帝賜予我們的必然足夠我們使用，讓我們維持一個強健身體努力為主作工吧！謹祝大家龍年主恩豐盛，世界和平！

從搬遷到踏進2024

吳子樑傳道(本會總幹事)

由於機構面對沉重經濟壓力，而且機構舊辦公室租約於**2023年12月底**屆滿，為使機構能持續運作及更較具靈活性，所以機構決定另覓新辦事處。

感謝主！在短短兩天內，透過地產中介，我們找到在同區合桃街二號福星工廠大廈**5樓6室**作為新辦事處。雖然辦公室較舊址面積少三份二左右，但已足夠讓三位辦公室同工可以如常辦公及存放所須的物資。短短一個月左右，集結同工及義工的力量終於**2024年1月8日**完成了搬遷的大行動！

除了整個月的執拾及忙於搬遷，轉眼帶着**2023年**未完成的使命踏進**2024年**...

自從**2023年三、四月**期間防疫措施有所放寬，我們開始恢復實體探訪...多月來決志人數持續攀升，亦有個別院舍要求我們在探訪時施行聖餐給已洗禮的院友！

面對更多渴慕真理的院友及已洗禮的院友對福音的追求，踏進**2024**本會其中一個重要任務是希望招募不同背景的義工協助探訪院舍工作，同時亦向已退休的傳道招手，希望他們能夠進入院舍為已受洗及剛決志的院友開辦信仰小組，以便他們能夠對信仰有更多掌握及提升！

作為讀者的你看到這裡，不知你有什麼感覺，面對眼前機構財困帶來的挑戰，人手不足等問題，但我們仍然相信神會為我們開一扇門，讓我們無論在甚麼境況之下，仍然願意將神交給我們的托付盡力辦好！

期待**2024年**在院舍的實務探訪中再加添一點色彩，能開辦信仰小組，幫助在院舍有心追求的院友！

我們期望你的禱告記念、同時期待你在當中的參與！



• 搬遷後同工及義工一起禱告感謝主的保守



• 同工們以感恩頌讚主



愛心禮物包祝福行動

本會分別於2023年11月27日及30日派送有關禮物包到各院舍！感恩！兩天的天氣和暖及放晴，各隊伍行程一切順利，整個活動共前往了206間院舍派出超過 19,000份禮物包。感謝各界的慷慨支援，讓老友記能感到耶穌的厚愛和聖誕的真義。



手工藝小組

新年來臨之際，手工組導師特意教授小組成員如何利用環保利是封製作新年飾物。手工精美既簡單又實用，組員很快能掌握如何製作，過程中增添了不少樂趣及成功感。



每月團契錄影製作

雖然疫情已緩和，探訪同工已陸續到護老院作實體探訪，但本會仍堅持製作團契活動短片，盼望透過福音粵曲、讚美操、短詩、福音信息及遊戲環節，讓院舍長者得到鼓勵。



實體探訪

前線福音隊同工已復常到多區護老院作實體探訪活動。感恩，本會於2023年11月至2024年1月期間，更開展了2間新院舍，進行探訪及佈道活動。當中約有347位長者願意決志相信耶穌，得著永生的福氣。



義工訓練

12月4日上午本會舉行了義工分享會，內容包括義工探訪須知和技巧及床關注意事項。透過聆聽及同理心的學習及角色扮演操練，讓義工及同工都能溫故知新，為復常探訪院舍作好準備，出席的義工及同工都裨益良多。



與教會同行 提供主題分享

11月2日上午總幹事吳子樑傳道前往北角宣道會西奈團契，分享生死教育五道人生之「道歉」、「道諒」及「道別」。長者團契之弟兄姊妹約80人出席，對有關內容有很好的反思和回應。



獲邀獻唱

耆福會福音粵曲小組獲信義會天恩堂邀請於長者團契聚會中獻唱。組員們透過多首福音粵曲及見證分享，盼福音的稻種能進入每位長者的心田。



健膝操體驗

1月10日下午於基磐浸信會舉行健膝操體驗班，由城市健康事工派出四位導師分享，令讚美操組員及同工有初步體驗，認識健膝操的重點。



同一個身體 資源共享

由於新辦公室地方有限，本會兩個恆常小組：讚美操及福音粵曲小組借用了基磐浸信會作恆常聚會之用。



在此感謝基磐浸信會同工及執事們基於「同一個身體、資源共享」的理念下，給予本會莫大支持！



《正向心連心，耆福美、善、真》

透過認識不同性格、發展軌跡、生活現況，有系統地選取相應溝通方法，開展與陌生長者的對話；除了應對探訪任務之餘，更可協助被訪者正面整理自身的生命故事。

課程揉合發展心理學、正向心理學和敘事治療的精粹，以有效的溝通方法，親和的同行技巧，以8小時的密集式的理論和實踐，為準備服事長者的同工及義工打好基礎。

第1節 認識 ●從性格認識自己 ●覺察的重要

第2節 接受 ●接受生命中的不足 ●包容他人如何開始

第3節 改善 ●虛己配合的百合匙 ●換框法

第4節 發揮 ●污點 vs 亮點 ●個案研習 ●習後分享

日期：2024年5月6、13、20及27日(逢星期一，共四堂)

時間：晚上7時至9時

地點：路德會長沙灣頌恩堂

(長沙灣東沙島街182號潤恆大廈一樓)港鐵長沙灣站A1出口近宇宙商場

對象：護老者、教牧同工，長者牧區事奉人員，機構同工或有志長者服事的信徒。

費用：HK\$250 (凡於2024年4月19日前報名，可享9折優惠。)

查詢及報名：歡迎以Whatsapp (5531 2390) 或透過QR Code報名，
本會於辦公時間內回覆。



網上報名



講員：周朗講師

工程師、心理輔導員、大學講師、親子專家及專欄作家。

心理學一級榮譽學位，浸會大學宗教哲學系文學碩士及英國布里斯托大學社科法律系哲學碩士，現為伯特利神學院博士生。

招募

為持續發展福音事工，本會招募6名探訪義務同工，協助港島、九龍區及北區之院舍探訪工作或負責在院舍開辦信仰小組，若有興趣者歡迎與本會同工聯絡。

2023年11月至2024年1月份財政報告

項目	收入 (HK\$)	支出 (HK\$)
奉獻及利息	\$379,163.57	\$0.00
慈惠	\$100.00	\$6,750.00
愛心禮物包	\$111,345.00	\$47,715.60
新春利是顯愛心	\$23,500.00	\$0.00
金色年華福音粵曲佈道會 / 培靈會	\$4,500.00	\$190.00
同工新津、車馬費及勞保	\$0.00	\$322,668.45
租金，管理費及差餉	\$0.00	\$34,913.15
水、電、電話及傳真	\$0.00	(\$9,132.32)
季刊及郵費	\$0.00	\$11,286.10
院舍活動 (探訪及視頻)	\$0.00	\$295.80
文具及雜項	\$0.00	\$4,294.55
銀行費用	\$0.00	\$44.10
總數	\$518,608.57	\$419,025.43
本期盈餘 / 虧蝕		\$99,583.14

以上數字未經審核，只供參考。

代禱事項

- 耆福會正面對嚴峻的經濟困境，營運艱難。請切切記念本會的各項需要。
- 為五月舉行之護老者講座——《正向心連心，耆福美、善、真》代禱，求主使用，讓加參與者得著幫助。
- 求主感動有心志服事長者的義工加入，參與本會的事工。

奉獻支持本會事工

- 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」。
- 現金
直接存入匯豐銀行戶口【557-1-012573】，並將存根電郵至 info@gospelfa.org 或 郵寄至「九龍旺角郵政信箱79386號」，以便本會發回收據。
- 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
以Payme賬戶，直接轉賬。

5. 轉數快
以轉數快 (FPS ID : 103937132) 形式直接轉賬。

查詢電話：2365 8454 whatsapp : 5531 2390

** 憑本會收據，捐款港幣100或以上，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 義務心理輔導主任：黃譚潔嫻師母
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 周朗講師
總幹事：吳子樑先生 行政主任：陳美枝姑娘 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 李翠萍姑娘 鄭麗英姑娘 劉燕芬姑娘 吳卓霞姑娘



本會網頁