



基督教香港信義會靈愛中心
ELCHK, Ling Oi Centre

我的身體，祢的殿

My body, God's temple

「豈不知道你們的身體是聖靈的殿嗎？這聖靈是從上帝而來，住在你們裏面的。而且你們不是屬自己的人。」(林前6:19)



Visit us!

2024年10月刊



編者的話

中心主任 趙金華



「豈不知道你們的身體是聖靈的殿嗎？這聖靈是從上帝而來，住在你們裏面的。而且你們不是屬自己的人。」（林前6:19）每次看到這聖經話語，我就會想起靈愛的弟兄。想起他們以前的吸毒的生活如何摧毀自己的身體。見到他們身體的瘦弱、精神狀態的欠佳，令人感到心痛、唏噓。試問身體狀態不佳，如何能戰勝毒品，如何能戰勝魔鬼的試探誘惑呢？近年，為了加強身體教育事工的工作，靈愛中心亦作了相應的措施，包括添置了新的健身及運動器材，舉辦了不同的體育活動，例如：山藝訓練、獨木舟、跑步、足球訓練等，目的除了為弟兄鍛練良好的體魄外，還要弟兄學習堅忍與意志。因為在戒毒的路並不好走，需要面對試探、引誘及挑戰，弟兄需要堅定的意志以及倚靠上帝才能戰勝這場戒毒之戰，成為一個榮神益人的基督徒。



同工分享



中心副主任 黃木光

「你們要互相款待，不發怨言。各人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。若有講道的，要按著神的聖言講；若有服事人的，要按著神所賜的力量服事，叫神在凡事上因耶穌基督得榮耀。原來榮耀、權能都是祂的，直到永永遠遠。阿們！」
彼得前書4:9-11

感恩，上帝賜給我好動的性格，雖然沒有一樣運動可以代表參加奧運，但勝在樣樣也喜歡參與及堅持鑽研籃球、乒乓球、壁球、跑步、游水、踩單車、健身及空手道。在靈愛工作五年，較多與弟兄跑步、行山、打乒乓球、健身及踩單車；其中最喜歡與弟兄們一起跑步。晚飯後與弟兄由中心行去運動場，期間可以談天說地、風花雪月，運動場上有弟兄慢行、慢跑及「拍拖」地跑有講有笑，有弟兄認真地計時快跑，當然我兩邊也有參與。

有一項研究運動強度與吸毒渴求的研究發現(Preedy, 2019)，若戒毒人士每日做30分鐘中等強度的帶氧運動，能有效**減低對吸毒的渴求**。進行帶氧運動是調節體內多巴胺水平的一種途徑，讓身體開始習慣以運動方式控制體內多巴胺水平。若體內的多巴胺維持在一定水平，則有助**減輕壓力、抑鬱及焦慮**等徵狀，穩定情緒。

記得有位弟兄因吸毒導致呼吸器官嚴重損壞，由地鐵站行上中心，大約十分鐘內的路程也會氣喘。在參與慢行活動後，行斜路的情況已經有所改善；亦有弟兄從起初由跑一公里也想放棄，經弟兄及同工鼓勵下，最終能完成十公里。這就更讓弟兄明白只要有毅力、恆心及堅持，會有達到目標的一天，也更可以應用於戒毒的堅持中。期望弟兄及同工們珍惜及愛護上帝賜給我們的寶殿「你們豈不知道你們的身體是聖靈的殿嗎？這聖靈是從上帝而來，住在你們裏面的。而且你們不是屬自己的人，因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身體上榮耀上帝。」哥林多前書 6:19-20

社工 麥秉基 運動使人得改變



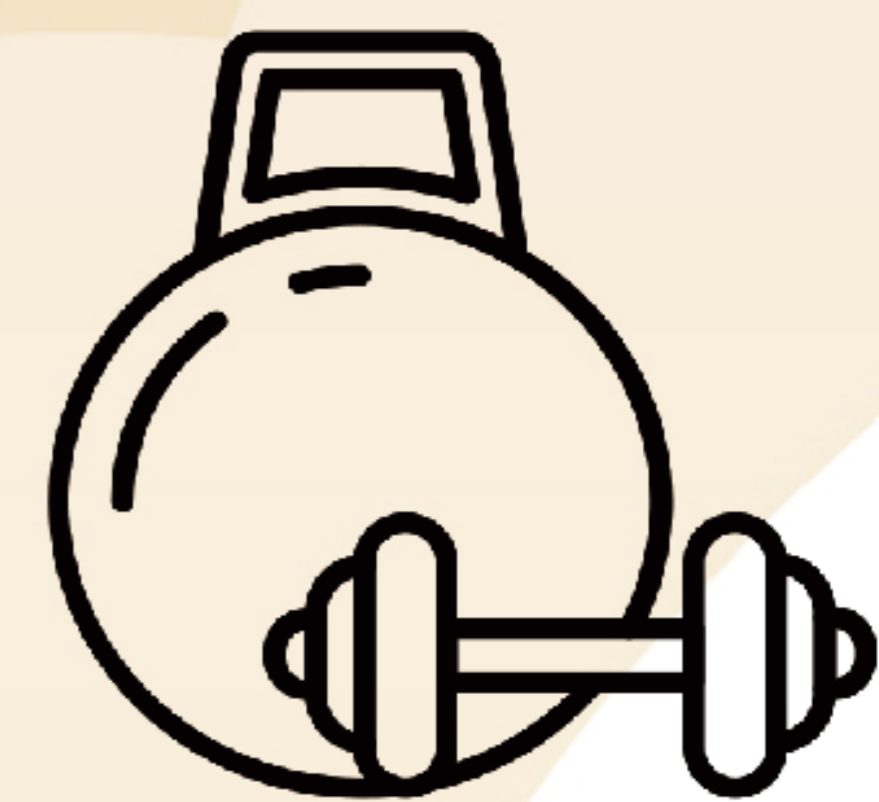
同工分享

運動能改善身體健康和體格，能改善情緒，最重要能加速從脫癮症狀引致的不適，並加速復原。可見，運動不單止能改變弟兄的體格和加速復原，最重要是藉著持之以恆的健身訓練，培養和提升弟兄自律能力。

弟兄們普遍較喜愛以健身來鍛鍊自己，當然要求弟兄做自己喜愛的事以培養自律和意志力是沒有難度的，畢竟是自己喜愛的事，尤其弟兄希望藉著健身改善體型和健康。然而要真正的鍛鍊，我們也曾向弟兄發出邀請於早上四點半起床去健身或做運動，這個邀請對他們而言，就真正是一個挑戰，如此的操練對戒癮及成長是有一定重要的磨練。以身作則比起強逼，更是我們鼓勵弟兄參與的挑戰。每早晨鼓勵他們一同經歷這個訓練，讓弟兄自己為自己度身訂做適合自己的運動，重點是持之以恆地進行；當看到弟兄



雖然起床時間中有掙扎，亦有弟兄想過用不同藉口作小休，其實正正就是這個切入點能改變弟兄的價值觀，引導弟兄當將來面對社會時，難免人生會有起跌，提醒他們當想走回頭路時，回想自己曾為自己建立意志力和自律所付出的努力，讓他們學懂珍惜自己所建立的正面付出，不要因一時衝動，白費自己所付出的努力，這是他們可以藉著健身可以學習的重點。感謝主，在這訓練中，我們能與弟兄一同行走人生低谷，鼓勵他們，並藉著每朝早的訓練，讓他們體驗**改變是需要不住的付出**，阿門。



輔導幹事 黃敏華

靈愛中心已舉辦獨木舟水上活動的一星及二星課程，三星課程將緊隨其後。而弟兄們需要在三星課程合格後方可獨自租用獨木舟外出。在課程當中我們要學習排艇，目的是要大家互相合作。之後要學習向後爬、急停、轉彎等，這些除了是個人技術，**亦是大家合作互相幫助的學習**，如此才能完成課程。



輔導幹事 黃安華



一個皮球凝聚了一班曾無家可歸的流浪漢，藉著足球運動努力改變自己的生命。從上年沒有入選，到今年有份**代表香港隊參加無家者世界盃比賽**，這兩年間的心情有失落時亦有驚喜。除了集訓操練身體之外，從落選到入選所經歷的過程，亦給自己磨鍊出一顆**平常心**，當遇見困難、擔憂或無助的時候，這顆平常心會安撫自己，告訴自己上帝會在背後作支援，作我們的盾牌。不同膚色，不同國籍，不同的語言，並沒有阻礙世界各地球員之間的溝通，簡單送出每一個激掌或擁抱，已經為身邊的人作最大的鼓勵。國歌奏起，肩負重任，竭盡所能踢好每一場球賽，每場球賽就如人生不同階段，會遇見不同對手，會有順境和逆境，更有可能會受傷，受傷過後怎樣振作起來？足球就是我們的共同語言，每一下傳接球都成為我們**溝通的代號**，而球場就是我們傾訴的地方。



輔導幹事 陳奕麟



起初在靈愛中心當弟兄，讓我再次接觸運動與足球。我還記得小時候很喜歡踢足球，每一日我也會去踢足球，直到我學壞吸毒後，再也沒有參與任何運動和踢足球了。在靈愛中心戒毒的日子，我重新去接觸運動。起初只不過是外出活動，我已經感受到因為年紀以及吸毒後的影響，很多體能上及反應上已大不如前。初時我只抱着一個參加活動的心態去參與，到之後同工帶我們去參與足球比賽。在比賽當中，我彷彿感受到那份一同參與比賽中的**拼搏**，雖然我們大多數也是輸了比賽，但我卻感受到當中的**鬥志與堅持**。當我成為同工的初期，我也嘗試帶領弟兄去參加比賽。還記得起初帶領弟兄每一次也輸得好沮喪，直到一次，我們在比賽中終於拿到好成績，當時我也都感到很開心，看見弟兄興奮的反應，我很滿足。因為很享受與弟兄共同去做一件事，並一起去拼搏及所帶來的好成績，讓我得到滿足以及產生一種很鼓勵的共鳴。

上年，我有幸參加了無家者世界盃香港代表隊集訓，因為人數參與問題，大會在集訓隊中選取正選球員，最後我成為了後備，加上簽證問題，最終未能出席美國的比賽，我感到非常失落。

直到，今年我再次參與集訓，我終於獲選為正選，可以參與今年**韓國無家者世界盃香港代表隊**。還記得在首爾第一場比賽中我做了一個錯誤的決定，錯失入球機會，完場後被教練和助教責罵，及後的兩場比賽也難以集中比賽，表現一般。直到有一場比賽我取得了幾個入球表現不錯好，獲得隊友教練及領隊的讚賞，讓我重拾信心，努力及投入地完成餘下的賽事。

雖然並不是每一場都贏，但卻令我更**盡情去享受和拼搏**每一場賽事。剛完成的無家者世界盃旅程，讓我體會人生總會有錯誤的決定會引致不開心及沮喪，但無論怎樣也要堅持生活下去，人生總會有贏的時候，只要有希望一定會有明天，容許我作出一個比喻：就好像踢足球一樣被人入球不要緊，在個球門裡執起，再到**中圈再開始**！

友友

還記得當初入靈愛的時候，在一位弟兄枱面看見一面銅牌，寫著「賽馬會街頭足球共融杯 – 公義盃殿軍」，無邊厚身透明膠，銅色包邊加一條七彩色頸帶，設計非常精美，心裡想如果自己也有機會贏得一個回來就好了。這件事只是放在心底裏，沒有想太多。很奇妙地，在這些日子，不斷有喜歡踢足球的新弟兄入村，再加上之前已經喜歡踢波足球的一班志同道合的「烏合之眾」，好像是上帝要興起靈愛足球似的。雖然很遺憾有弟兄在一次訓練中受傷，參加不到比賽，而我就踏上「臨時拉夫」守龍門之旅。雖然有隊員受傷，但我們也期望等待肢體復原，再一同去享受足球上的樂趣。

《羅馬書》12:5「這樣，我們許多人在基督裏是一個身體，互相聯絡作肢體。」由訓練到正式比賽，感謝郭sir一路帶領及提點。大家也很努力去做好每一件事「忘記背後，努力面前」。我們這班「烏合之眾」有幸在第一輪比賽以首名晉級，**努力開始被肯定**。正如趙sir形容我們是一個合作得宜的肢體，大家都能互相效力。一星期後打決賽，我們面對着四場硬仗，無論順境、逆境，大家都沒有怯場、退縮。「堅持到底，實有嘢睇」。大家都非常落力、非常專注。最終，我們獲得爭標組亞軍，是近幾年來首次。在場的主辦單位也留下深刻印象。在頒獎時，望著獎牌感覺得是一個肯定。多謝付出的，多謝受傷的，多謝領導的，多謝上帝。希望所有弟兄都可以在戒毒路上不放棄、不氣餒，跌到過再起身。因為努力一定會被人肯定。「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告祈求和感謝將你們所要的告訴上帝。」《腓立比書》4:6



弟兄分享

梁仔

繼今年五月份參與賽馬會街頭足球比賽之後，好高興靈愛中心足球隊再次邀請我參與今屆2024首爾無家者世界盃籌款賽。今次比賽由定邦、培群兩位同工負責領隊，帶領由服務使用者所組成的靈愛足球隊。今屆有十隊球隊參賽，最後我們靈愛足球隊**勇奪第三名**，雖然我們最初兩賽比賽都不幸輸掉，但是我們並沒有放棄，往後的賽事懷著永不放棄的精神，堅毅的鬥志，堅持的信念和努力，在互相鼓勵之下連獲幾場勝仗，更在最後一場的比賽中，我們在互射十二碼之下擊敗對手取得季軍這個美好成績。經過參與這次足球比賽後，當中的感覺有開心、有歡樂的，令我們更加學懂了努力、堅持和耐性，與隊友之間建立互信和永不放棄的精神。其實人生有很多事情，只要肯努力去嘗試，願意踏出你的第一步，目標終有一日會達成，曾經聽過一句說話：「**堅持未必一定會成功，但放棄就一定失敗**」。最後想特別多謝靈愛同工一同到場觀看比賽，為大家打氣，包括：李姑娘、趙sir、潘sir、曹sir，感謝他們在炎熱天氣下親身到場支持和鼓勵大家。



星星

今次參加獨木舟二星課程獲益良多，因為我志願是**要成為一位野外訓練的教練**，今次獨木舟二星課程亦可以加強大家將來面對艱難，可以**勇敢面對問題**，又可以學習如何將團隊精神發揮出來。



呀樂

今次是我第一次參與獨木舟活動，令我有種滿足感。同時發覺原來有很多事情只要我願意去嘗試，絕對是可以做到的。以前的我很畏懼水上活動的，但經過這次獨木舟活動後**完全克服到這些恐懼**。



2024年無家者世界盃(首爾)2024籌款賽

首次在亞洲地區舉辦，今年有十支隊伍參與，由靈愛中心學員所組成的靈愛足球隊勇奪街足盃季軍。另外，靈愛中心兩位輔導幹事黃安華及陳奕麟入選香港代表隊，遠赴韓國作賽，兩人更在比賽中取得入球。

靈愛近況



桌球活動

主要是訓練我們的合作和團隊精神，也可以讓我們建立良好的關係，當日所有弟兄都很投入，合作和很愉快。



WeChat Praise 小組

以日常生活為主題，教導弟兄基本的英文文法和溝通，再配合英文詩歌，在不同的互動下增加弟兄對英文的興趣。一些英文程度較好的弟兄亦擔當助教的角色，幫助其他弟兄學習。



晚間鬆一 Zone

以不同的團隊和競技遊戲去建立弟兄彼此的關係，增加他們的歸屬感，並使他們感到大家是靈愛的一份子，更珍惜在這個家學習的機會。

迪士尼之旅

感謝迪士尼樂園送贈的免費門票，讓學員在香港迪士尼樂園渡過難忘又愉快的一天。



【燃。點】音樂分享會

於9月29日假中國基督教播道會雅斤堂禮堂順利完成。當晚有超過260人出席，有經歷分享及音樂表演，在場人士一起經歷上帝的大愛，場面感人。最後由周兆真牧師作祝福，使音樂會畫上完美的句號。



新同工介紹



社工 曹永亮

大家好，我是靈愛蛋家灣村的新社工同事曹sir，於8月1日正式上班。2011年社工系畢業後，我都曾於福音戒毒機構和濫用精神藥物者輔導中心工作；亦曾離開香港，透過福音船，到南美洲和加勒比海地區短宣，將耶穌的愛帶給未認識祂的人。於2024年初，我完成了南亞國家的短宣服侍後，感謝神帶我來到靈愛服侍。盼望能與弟兄們同行，並透過耶穌給我的恩賜和經驗，成為眾人的祝福。



兼職輔導幹事 張偉豪

自小由不同親戚照顧長大，無心向學。在十六、七歲便出社會打滾，誤入歧途、三五成群、無所事事。之後更經常出入監獄，吸毒戒毒兜兜轉轉十數年，毫無悔意。就算家庭事業感情都失去，眾叛親離，仍然執迷不悟。大約在女兒一歲半的時候，因吸毒患上精神病，最後被捕要到精神科病院接受醫治。治療期間，突然有一個十分強烈的感覺，害怕失去和女兒的父女關係及相處的時光，導致情緒失控。感恩在精神科醫生、心理醫生輔導下，我目標清晰了，於是下定決心到靈愛中心戒毒。在中心期間，以半信半疑的心態嘗試接觸信仰，慢慢感受到上帝既大愛。畢業之後，更在靈愛中心學習事奉以及報讀毅進課程增進自己。後來更經上帝的帶領下，有機會在機構擔任輔導幹事。期望在未來的日子依然可以靠著上帝去行往後的路。感謝主！

代禱事項

- 1) 蛋家灣中心維修工程能順利及平安
- 2) 患病的同工得到合適的醫治



聯絡我們

電話 2612 1342

WhatsApp 6052 1158

傳真 2608 2582

電郵 loc@elchk.org.hk

網址 <https://lingoimainpage.org>

督印人: 李芳女士



基督教香港信義會靈愛中心
ELCHK, Ling Oi Centre



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department