

星域 這些年， 少年人在仔浸一起 追尋的...

關於星域， 我認為...

星域，一個教會為吸納更多青少年而成立的團契，它的前身是便雅憫團契。但當中有所不同的，是星域會以更多的娛樂來吸納更多青少年人。在參加了數次的聚會後，我便被母親禁止繼續聚會，因為我在參加星域後，好像只顧玩樂而忽略了學習。就這樣，我離開了星域。奇妙的是，也許是神的帶領，在一年多以後，我因為參加朋友的送別聚會，再次來到星域。這次的參與，讓我感到十分失望。沒錯在其中是有新面孔，但卻不是少年人，而是導師。

因著對星域的發展感到既失望又好奇的緣故，我重新向母親提議，希望能再次參與星域的聚會，母親也欣然批准。在第一次的聚會中，我感到極其震驚，導師的人數竟與成員人數相若！而在信仰部份，青少年人的反應是少得可憐，而且讓人感覺頹廢。在那個星期中，我思考了很多有關於星域的事情，我希望能夠改變當時的星域。感謝主立刻回應我所想的，在下一週的聚會中，導師與團友討論如何能令星域變得更完善。我即時提出了應該讓星域更像一個團契，而非只是讓人到了教會，玩完便離去。令我欣慰、更感謝神的是，當中附和我的少年人多不勝數。就是這樣，星域開始了它的革新。我們以不同的方式來帶出每一個星期的信仰主題，慢慢地，我們每一位舊團友不再抱著玩樂的態度來參與聚會，而是抱著雄心壯志的帶朋友回來。在短短四個月中，我們星域參與的人數不斷上升。可幸的是，新朋友並沒因為我們每一次都會講及信仰而感到苦悶，反而讓我們看到他們對信仰的好感。更欣慰的是，看到弟兄姊妹對信仰日漸認真，在屬靈層面上的增長也令人驚嘆。而我們最大的挑戰也來臨了.....我們要舉辦一個佈道會！

教會將要舉辦一個青少年佈道會，而當中話劇的部份由我們來負責。我們原打算使用舊的劇本，但當我讀完劇本後，覺得此劇本並未能完整地帶出我們的信息。因此，我作出了一個任性的決定，我要自己寫一個新的劇本。我求神給予我充分的靈感，最後以一個幽靈學生（在校園生活被無視的少年人）作為主角，用神如何影響他的生命為主題。話劇的劇本有了，但卻發現沒有足夠的時間排練，在欠缺排練的情況下，我們演出了，而佈道會也順利地完成了。感謝神讓一百多名學生參與，而且當中也有不少也有繼續參與星域的聚會。在這一次佈道會以後，我更加肯定神在看顧我們每一位，更看顧星域。

我相信星域在未來會吸引更多星星參與聚會。by 蘇淇樂



在2012年4月14日，一個天氣不錯的週六下午，星域舉行了以中學生為目標的Face off人生佈道會。

這次佈道會花了將近二個月的時間去籌備，其中的重頭戲，是由星域的少年人從劇本設計到演出一手包辦的話劇。他們在導師的帶領下，排練個多月，為的就是希望能與其他年齡相約的少年人，分享他們的信仰。

一開始佈道會的目標來賓人數為60人，但是在浸中的同學踴躍參與後，報名的人數超過100名。由於報名人數超過預期近一倍，在短時間內，動員了大量的弟兄姊妹作陪談員和招待，其中主要是來自青年三福，大衛團、約書亞團、約拿單團、約瑟團及其他團契的弟兄姊妹。

感謝神，佈道會整個程序流暢進行，而在事奉中可以享受到肢體合一及彼此配搭的美好。而佈道會當天共有88名少年人來到教會，其中有20多位少年人更再次回到星域的BBQ重聚日，享受由導師們預備的豐富食物、遊戲及見證分享。雖然其中有一大半是為了做宗教科的功課而來，但感恩他們對星域有好印象，並部份表示有興趣再參加星域的聚會。



青少年事工睇真D

一直以來，仔浸的弟兄姊妹可能不太認識星域的一群導師們和少年人，可能是因為他們活躍的時間是在星期六下午，跟各肢體能碰面的時間比較少。也可能是因為星域和Sun Teen Day(STD)都是以中學生為對像，星域和STD的臉孔都有重覆，讓大家誤以為兩者的分別只是在於聚會時間，而誤以為跟STD的互動就是跟星域的互動。

有鑑於此，靈風聯絡到青少年事工負責同工楊盛傳道，幫大家來一個徹底的「睇真D」。

其實STD是著重培育少年人的信徒生命成長，以崇拜、聖經學習、相交及事奉為核心。現在已加入青年三福的推廣，著重教會信徒成長的五個平衡點。而星域的組織，是以外展福音平台為主，以吸引慕道者。亦藉建立關係，以吸納坊間的少年人，以幫助他們適應、融入教會文化。以此為界線，有返STD及星域的少年人，不是進行兩次的相交，STD的少年人在星域中的關係建立，不是他們學習團契的基地，而是使命為主的參與。在STD，他們學習與肢體相交，在星域，他們學習帶著使命去吸納坊間少年人。



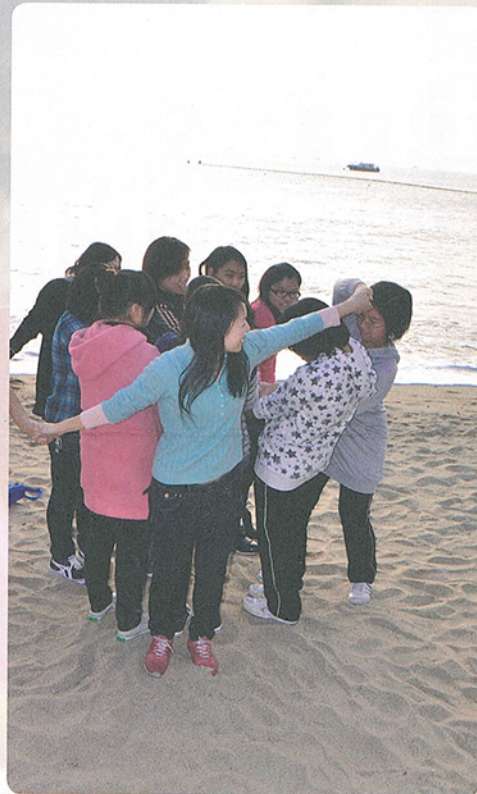
而face off 人生佈道會中雖然沒有少年人決志信主，但在佈道會後，導師已按回應表的意決作出回應！各導師按被分配到的少年人聯絡資料，各自聯系。當然有不少少年人是聯絡不上，但也有的不是因為交功課，仍回覆會再來。部份更有興趣返教會，認識信仰等...在佈道會後的重聚日有近20多位少年人再次回到我們當中，我們利用遊戲，相片分享來進一步介紹教會和幫助他們互相認識，也讓我們的導師與他們有更多的交流。之後更借著茶點時間，與他們有更多的互動，慢慢開始試著去認識、了解他們的背景和喜好等等。往後的跟進，我們會嘗試讓導師與少年人合力接觸新人，以鼓勵他們繼續參與。增加導師人手，與少年人緊密接觸，是我們的策略。此外，也會邀請少年人加入我們FaceBook的群組，以提供最新的資料，讓他們更了解星域。

除主動聯絡，提供資訊，建立網路關係外，亦會相對應地提供一些他們喜歡的興趣班，如日文班、烹飪班等...希望先以興趣吸引他們留下，並邀請青年三福隊員隨時出隊候命，以建立他們的信仰。當然若有初信的朋友，在參與星域後便會請導師跟進栽培！因此這兩三個月是關鍵時刻！



星域在建立數年後，架構上也逐漸清晰、路向更明確。星域的定位，是經過慢慢的觀察、溝通和理解才發展出來。在有了一群導師的穩定投入參與，加速了星域的發展，屬於這個年代的少年人相交成長的模式，正逐漸在星域形成，發展。但是，因為星域的理念與教會團契的觀念不同，所以肢體也需要時間去理解及摸索。

目前仔浸最容易大量接觸到的少年人，主要是浸中的學生們。他們在學校中已經接觸了跟信仰有關的知識，然而，真正的信仰群體生命是怎樣，在學校中卻比較難有機會去體會。他們帶著對信仰知識層面上的認知，為了做功課的緣故而進入教會。面對這一群對教會抱有前設(正/負面)，甚至抗拒(為了功課不得不浪費時間)的少年人，我們希望能以星域這種較新的模式與他們建立關係。基本上不論他是因為交功課或其他原因，總之返到教會，就是一個需要得救的靈魂。他來的目的，不會影響我們的態度。正如，我們未信主前，也不知返教會是為甚麼的，或者甚至有許多其他動機，如認識異性、尋找朋友等...而交功課只是其中一種動機。當然若果他們的動機是來搞破壞，或行劫，則另作別論，否則最重要不是他們開始時的動機，而是透過接觸教會而認識福音。而這個過程好視乎我們怎樣與他們建立關係，及幫助他們成長。因此，不論是帶著甚麼原因進入教會，他們也是需要福音。



除了星域和STD在雙線發展外，新的大專團契也將要成立，對像是以今年將進入大專的青年人為主。由於三三四制度下，今年教會將會有第一批的中六畢業生。新團契的成立，是以配合整個教育體制的改動，目的是要招聚一群大專生，在助道部的制度下建立他們的信仰生命。

預期這群大專生，由於會比中學時期較有空，他們將可以像其他青年/成年人一般，在星期六返團契，星期天返大堂崇拜。我們期望有合適的大專生，可以繼續被邀請進入STD作服侍，以建立薪火相傳的觀念。大專團契目前的安排如下：

時間：逢星期六下午3:00

目的：建立教會青年一代，由兒童、少年、青年、職青、成年到長者，建立整體教會的牧養群體。

需要：求神預備願意「長期」委身的導師。

經過楊先生對於目前仔浸的青少年事工的詳盡解釋後，如果你對這一群青少年有感動有負擔，你可以參考以下四個導師群的角色比較，作為你開始投入事奉的第一步：

- 1) 星域的導師：透過關係建立、外展、傳福音、栽培，終極是轉介少年人到STD，作全面培育。
- 2) STD的導師：透過關係建立、教導聖經、訓練門徒，幫助他們建立團隊，以致成為忠心的基督跟隨者。
- 3) 大專團契導師：透過關係建立，幫助他們進入教會助道部團契體系，即以「相交」及「訓練」為主的團契模式。
- 4) 助導培訓：由三年前開始，到現在已有約十位大專生成為助導，他們一直在學習STD導師去牧養，同時亦學習建立團隊，以盼望將來為教會建立更多委身服侍少年人的儲備導師。加上三三四新制下的大專生，盼望形成一個薪火相傳的培育系統。

康體事工 緩步跑及拉筋講座

除了追巴士外，你有定期活動一下你的身體嗎？你覺得你的身體健康嗎？



康體事工委員會去年成立十週年，趁此舉辦了大型的體適能測試，供弟兄姊妹對自己的身體狀況有一個簡單的認識。緊接於此，康體事工舉辦了多個跟運動有關的講座，拉筋治療痛症，緩步跑講座，由體適能導師黃穎前督察教導大家如何有效地鍛鍊身體。

康體事工一直以來都比較著重競技項目上，讓大家覺得他們服侍的對象，是在一群打籃球的少年人，或是一群追著球在足球場上跑的男生們，但在這兩年開始，積極推廣「在職人士關注身體及精神上的健康生活」。這一連串的講座，讓一群看似跟體育/運動無關的仔浸人，也加入了康體的大家庭。

康體事工委員之一的蘇章雄弟兄(鼠哥)說，這是一個新的服侍機遇。一直以來康體事工希望能借運動來接觸一些對教會沒有認識的群體，借助運動這種健康又普及的活動，讓不同的朋友來到教會，與弟兄姊妹接觸，從而認識教會，了解信仰。但是一直以來單靠競技項目，如：籃球及足球等，雖然能借組成團隊，與隊友們建立關係，但是無法接觸一群在職/年長的弟兄姊妹。去年因工作的關係認識了黃督察後，聽他分享他借體適能導師的身份去事奉的經驗，就邀請他來到「仔浸」舉辦講座。在數次講座後，發現弟兄姊妹的參與度很高，平均的出席人數為80人，而更有大約20人是受弟兄姊妹邀請或被講座題目吸引的會外朋友。健康講座和緩步跑場地開放，已經成為康體事工其中一項常規的活動了。

講座除了希望服侍弟兄姊妹，帮助大家有更健康的身体外，亦一直努力嘗試更有效地將信仰和教會介紹給其他朋友。在每次講座開始前，都會有一段歡迎新朋友、教會介紹和福音小冊子派發的時間。講座不只介紹讓他們身體健康的方法，還介紹幫助他們心靈健康的福音給他們。



在第二次緩步跑講座的實習中，路加團的張亞珍姊妹被黃sir大讚她跑步的姿勢和呼吸規律很正確，是大家參考的模範。其實一開始的時候，亞珍姊妹沒有想過要運動，但是剛好教會有講座，覺得一聽無妨，所以便參加了緩步跑和拉筋講座。聽了以後覺得這些講座很不錯，教的拉筋動作比坊間常見到的更「到肉」。黃sir在教各組動作的時候，會說明為什麼要這樣拉，從而了解為什麼要很用力 and 拉很久。

亦因為講座提及運動的眾多好處，如可以減壓外和防止骨質疏鬆症，亞珍姊妹從去年開始進行緩步跑，現在一週大概會跑4次，每次都會跑差不多1.5小時。剛開始跑步的時候，都會感到腳部比較累，而且也不太懂呼吸，但是後來慢慢地就能加長跑步的時間。建立了緩步跑這習慣以後，亞珍姊妹不但覺得身體變輕鬆了，一直都有的肩痛也好起來，而本來超高的三脂甘油也在最近一次的檢查中發現降低了一倍有多。練習的時候她會邀平常也有做運動的女兒一起出發，但是過了幾個月後，女兒便開始跟不上她的步伐。姊妹努力練習的成果，是能看得到的！

在緩步跑活動中幫忙大家拉筋的約拿單團Queenie姊妹，是在康體週年活動的宣傳下，得知有拉筋治療痛症的講座。她覺得自己有此需要，故決定參加，希望能減輕身體的負擔。一直以來，她都有些筋腱的問題，可能是因為工作原因，需要長期處在辦公室的環境。在以前的工作，坐姿不好再加上工作量大，身體一直長期處於緊張的狀態，令到骨頭不舒服。受痛症的影響下，她變得缺乏動力，令到工作、事奉和生活都受到影響。她甚至不想跟別人提起自己的痛症，因為覺得自己年紀不大，但卻有痛症，說出來有點尷尬。

經過講座後，Queenie學習到簡單的動作，如坐下的時候，頭要保持縮後。走得多的時候，就借助踩牆動作強化肌肉減輕腳的負荷。因此，痛症有所減退，身體狀況亦因此有所改善，自信也開始增加了。因為試過痛症帶來的辛苦，所以見到身邊的人有相同的情況，她便會分享這個治療方法給他們。在第二次的拉筋講座中，Queenie邀請了同樣有痛症困擾的同事來參加，這位同事更在之後邀請她的妹妹一起去參加第二次的緩步跑講座。而過往沒有什麼話題交流的長輩，卻因為他們有些痛症的緣故，與他們分享拉筋運動，拉近了彼此的距離。這對Queenie來說是一個新的恩賜，能借助拉筋打開話題，幫助有需要的人。

其實，當初參加緩步跑講座前，Queenie決定買一雙新的跑鞋。在購物時中獎了，結果跑鞋變相是免費的。這就好像是天父對自己要多加跑步的鼓勵，亦觸動了她想要藉此事奉的想法。雖然一個月兩次開放球場進行緩步跑的活動不是很多人能夠參加，但是有份幫忙教導開跑前的拉筋，Queenie仍然覺得很高興。其實過往因為痛症的關係，她曾放棄喜歡的運動——跑步。現在能重嚐跑步的樂趣，而且還有機會一群人一起做運動，互相支持鼓勵，這讓她倍感興奮。

我們的生活重心常常放於工作，事奉和家庭，往往忘記要好好照顧自己的身體。雖然現在身體還算健康，看似沒有問題，可以不用注意。但在生病或有痛症後，才發現需要被照顧，自己不好受時，還讓別人擔心難過。終究預防勝於治療，藉以上的健康講座的參加者分享，在此向各位仔浸人推薦康體事工舉辦的健康講座。

『食物對體重及情緒之影響』專題講座

日期：2012年6月24日(星期日)

地點：香港仔浸信會副堂4-6室

時間：下午2時30分至4時15分

講員：黃穎前 高級督察(專業體適能導師)

報名方法：康體壁報板(女廁旁)、康體Facebook、各團契

費用全免，歡迎弟兄姊妹邀請親朋友好參加

講座簡介：

均衡飲食是健康的基礎，由於性別、年齡及生理狀況的差異，每個人對營養需要亦不同，因此不同的食物對體重及健康有重大的影響力。

此外，飲食也會影響情緒，一些增壓的食物可使人陷入興奮或焦慮狀態，而一些減壓的食物則可幫助我們緩解壓力，透過是次講座，讓我們知道如何選擇一些對體重、健康和情緒都有利的食物，享受有質素的生活。

我著隨愛慈惠恩

成年部成長日營

成年部在4月21舉行了多年來第一次的成長日營，就讓營會負責人之一的周愛鳳姊妹來介紹一下這次營會的源起和內容：

源起

成年部團友恒常參與不少事奉，諸如：短宣、醫院佈道、家訪長者。然而，積極事奉的弟兄姊妹中，有不少常因自己的貧乏童年及有限學歷而妄自菲薄；再者，職員間也屢屢因溝通問題而窒礙團契的發展。基於上述的觀察，成年部特地為職員們舉辦成長日營。

上午的「我的故事」、「分享長處」和「摒棄短處」是希望幫助營友撫平成長中遺留的創傷及增強自信。下午的「角色扮演」和「感受四型」嘗試令營友瞭解自己及常見的溝通型態，進而改善自己的溝通方法。結束前的短講希望叫營友事奉時放下自己的榮辱。

傷誤顯恩慈

不少弟兄姊妹在信耶穌後，仍受成長中的困厄、幼年的貧苦、過往的錯敗所困擾。「我的故事」要求營友在提示下，安靜地回憶由出生到現在的經歷。這環節的成效要視乎營友有多投入、是否誠實面對自己、願否寬恕自己和別人。因此在預備營會時，特別多次為這環節禱告。

「我的故事」以耶利米書31:19（我回轉以後，就真正懊悔、受教以後，就拍腿歎息；我因擔當幼年的凌辱，就抱愧蒙羞）作引，讓營友不會以為自己是特別的一個，能坦然面對心底的罪咎與傷痛。而在回顧不同人生各階段時，則以問題引導營友發掘不快事情的正面意義；讓營友不獨為過去的福樂讚美神，也能為患難中的保守及所得的力量而感恩。「故事」以詩篇25:6-7（耶和華阿、求你記念你的憐憫和慈愛。因為這是亙古以來所常有的。求你不記念我幼年的罪愆和我的過犯。耶和華阿、求你因你的恩惠、按你的慈愛記念我）作結；請營友因著神的保守、憐憫和慈愛，嘗試以恩惠慈愛來看待別人做成的傷痛和饒恕自己的失誤。

過程中有營友記下感受，也有人表情不停改變，更有人連連拭淚。



揚長棄短

「分享長處」旨在增強營友的自信心。營友先把自己的優勢、強項和長處記在粉紅色的紙上，然後再到台前分享。奇怪的是已經強調是說長處，營友仍多次企圖數算自己的缺點。

「摒棄短處」時請營友先把自己的劣勢、弱項和短處記在灰色的紙上，然後撕碎，再擲進垃圾桶。接著以禱告求神加力，讓營友改善可以改變的，接受不可以改變的。這個環節希望藉著棄掉的動作，加強營友面對短處的決心。擲碎紙時，很多營友像是出盡全身之力。

自主溝通型態

面對問題時，人會處於壓力下，溝通時多是回應壓力，而非與他人真實互動。瞭解自己和他人所擺出的溝通型態，並辨認出其內心狀態，是有效溝通的關鍵。

「角色扮演」和「感受四型」都是環繞著理智、指責、討好和打岔這四種溝通型態的分組活動。「角色扮演」要營友自創對白，讓他們認識遇到問題時，經常出現的溝通型態；「感受四型」則要營友做出代表各種溝通型態的動作，同時感受不同型態的內心狀態。兩環節中皆穿插著解釋及訪問營友，以助營友改善自己的表達技巧，包括面對別人那些討厭的溝通型態時，情緒不會被牽動。活動結束前，各組都能有理據地列出職員間理想的溝通型態。

祂必興旺

短講的講員明言事奉是要興旺神工，而非顧及自己的得失；各人應抱施洗約翰的心態：「祂必興旺，我必衰微」（約翰福音3:30）作主工。

等待成果

各環節在預定中完成，除了「我的故事」和短講外，其他內容都是以活動帶出，故營友很投入。上午的內容相信能令營友回顧過往，檢視自己的強弱；但能否加強自信，撫平創傷，相信很難有客觀的數據。下午各組的匯報，證實大部分營友已掌握常見溝通型態的特質；至於有否改善營友的溝通能力，則有待觀察。



日營迴響 採訪：湘盈

營會後，來自路加團的惠琮姊妹、煥開姊妹、大豪弟兄和恩榮弟兄；女傳道會的細蓮姊妹和仰貞姊妹；還有安得烈團的玉愛姊妹，應靈鳳的邀請，聚在一起暢談當天的感受。

參加營會前的期望

被訪問的弟兄姊妹大多是首次參與這一類的營會，他們都想知道屬於成年部的成長日營是怎樣的：恩榮弟兄盼望更進一步了解營會內容，大豪弟兄相信可以在營會裡學習更多，煥開姊妹也希望能见識更多事物，而惠琮姊妹則打算藉這次營會，更新自己的靈命。

營會那些深刻片段

在「我的故事」這環節中，弟兄姊妹們有很多深刻的體會。惠琮姊妹在回憶童年往事時，過往不開心的事，讓她流淚。煥開姊妹閉上眼後，想到的盡是過往的傷心事，讓她十分難受。但在張開眼後，她便決意要跟這些負面情緒說再見，把它們一一摒棄。恩榮弟兄感受最深刻的是發現在過往信主日子裡，最美好的是由初信時的不投入、偏行己路，到生命得到改變，重返主耶穌身旁，走在主引領的道路上。仰貞姊妹更被激勵，要努力實踐寬恕的功課，尤其是寬恕曾經傷害自己的人。

「摒棄短處」最令大豪弟兄深刻難忘，他發現自己的弱點其實也可以交託神，由神處理。透過把寫上弱點的紙撕掉，代表神接納自己的弱點，不用再被弱點限制。

「角色扮演」是細蓮姊妹和玉愛姊妹的最愛，細蓮姊妹十分投入這個活動，並演活奶奶一角，因為現實中，她就是一位母親，她在當中演繹自己，並很認同當中的對白。玉愛姊妹也享受扮演父親一角，因為能嘗試很有權威地領導一家。

營會對你帶來的影響

弟兄姊妹參與營會後，生命的得著比他們預期多。惠琮姊妹很享受當天營會活動，讓她的靈命得以更新，日後她會繼續參加類似的營會，因她相信團友在團契裡要確立自己的角色，更要小心演繹，作好見證。她感恩在人生的下半場能相信耶穌，讓生命滿有盼望。

大豪弟兄認為我們很容易混淆生活上不同的角色，但透過營會的角色分析後，我們便可按照自己的角色，在適當的時候和場合做恰當的事。沒有角色錯配，使我們可以活得更精采。並且我們要信靠天父，將萬事交託，因為我們能作的事很有限。

恩榮弟兄認為除了要檢視自己的角色外，我們也要增進愛心，在教會、在團契和在家裡，我們都要有耶穌的愛，才可以有能力為身邊的人送上溫暖和支持。

煥開姊妹說要倚靠主，坦然地把自己弱點交託神，讓主改變她，使她不再犯錯。玉愛姊妹也覺得不好的東西，要像垃圾擲進垃圾桶。細蓮姊妹亦立志繼續追求聖經真理，學習祈禱，積極投入教會各項活動。

仰貞姊妹明白團契像一個家，團友要彼此合一。她求神除去自己的壞習慣，學習寬恕及包容別人，讓她更能更得力去事奉神，傳揚福音，榮神益人。

與這幾位弟兄姊妹相聚短短一小時多，他們的一言一動都流露出他們很享受這個成長日營，他們沒有保留，開心熱誠地分享在營會所學習到的事物，相信他們會在生活上努力實踐出來，並在未來的日子繼續享受在教會事奉，相交的生活。

顧問：
總編輯：
文字事工部：
靈風編輯小組
地址：
電話：
傳真：
電郵：
網址：
印刷：
設計：

林守光牧師
張曉蔚
黎思進、李錫才、陳美芬
黎思浩、吳惠娟、林克南
香港仔水塘道11號
25529059
25550905
info@abernbaptist.org.hk
www.abernbaptist.org.hk
志德印刷有限公司
à chaud productions

靈風
香港仔浸信會