

# 智慧與聰明

楊明康醫生

所羅門王說：「智慧之子，使父親歡樂；愚昧之子，叫母親擔憂」（箴言10:1）。在家裡，父親能夠喜樂，母親能除去擔憂，他們的兒女便要有「智慧」。

聖經的箴言，當談及「智慧」或「聰明」時，這都不是指著現今世界的「智慧」和「聰明」。聖經的意思並不是按人擁有世上多少的學識，多高的考試分數，在學校裡得到甚麼獎項，在社會中有多崇高的地位。聖經中所談及的「智慧」只有一個，就是能否常常帶著「敬畏」上帝的心渡過每一天。在箴言9:10記載：「敬畏耶和華，是智慧的開端；認識至聖者，便是聰明。」在神眼中著重的「智慧」是在我們心底裡，在行事為人上，在渡過世上的日子時，是否帶著「敬畏耶和華」的心。

「敬畏」一詞包括尊敬的態度，但同時帶著畏懼的心情。當我們面對上帝時，我們需要真確認識上主的性情，知道我們的主是一位充滿無私的愛，滿有憐憫心腸的神。我們也要知道神所喜悅的事，當留心去作。同時又要明白祂也是一位賞善罰惡、公義的上帝。祂對人的善與惡都會細察，祂會管教，祂不會見到我們犯錯時袖手旁觀。我們要常常存著畏懼的心，面對這位會「發怒」的主，像耶利米所說：「惟耶和華是真神，是活神，是永遠的王。他一發怒，大地震動；他一惱恨，列國都擔當不起。」（耶利米書10:10）

在診所內，遇到不少患有學習障礙的孩童，他們可能是患有自閉症譜系障礙，

又或智力障礙，又或有特殊學習障礙，又或患有過度活躍及專注力失調症。他們在學校裡，在家庭裡，在社會裡，往往被人破罵、責備，被人白眼，被人視為頑皮、懶惰、愚蠢、無用等等。

有不少的父母，他們所著重的只有是孩子能否專心讀書和考得到成績。在行為表現上，只要孩子不令人討厭，不犯事，便無他求了。在不同環境下，只要求孩子不攬事，不被投訴就可以了。他們告訴孩子的往往是「不可」做的事，而常忽略告訴孩子甚麼是應該做，甚麼是好行為，也甚少欣賞他們正確和合宜的表現。

當這些孩子回到教會時，教會又會用怎樣的態度面對他們呢？他們上主日學時，在崇拜時段時，他們不留心，不合作，又應如何面對呢？怎樣引領他們在學習神的話語上得到真正的「智慧」、「聰明」呢？如何帶領他們成為能「敬畏」耶和華的一份子呢？

教會是否準備好接待這班孩子和他們的家人呢？基督徒父母又抱著甚麼態度及運用何種技巧協助孩子在主裡成長呢？這都是一個不容易有全備答案的問題。得悉在香港開始有些基督徒團體/神學院就著教會如何面對這課題上，提出建議和訓練。心願在不久的將來，這班有學習障礙的小生命能因著教會、父母的協助，靠著上主的引導，使他們能充滿「智慧」、「聰明」，成為「敬畏」主的門徒。父母也因此能心存喜樂，捨下擔憂了。



第80期 · 二零一八年八月出版

# 我愛我家

本期主題：  
愛自己

- 1 智慧與聰明
- 2 你今天愛了自己沒有？
- 3 愛自己！？
- 4 愛是無條件的
- 5 在忙碌中如何自處
- 6 跆拳道與我
- 7 一人有一個夢想
- 8 活動快訊

編印  
柴灣浸信會  
柴灣浸信會社會服務處  
柴灣浸信會學前教育中心  
柴灣浸信會社區健康中心

地址：柴灣翡翠道30號  
電話：2558-0144  
傳真：2558-5699  
網址：[www.cwbc.org.hk](http://www.cwbc.org.hk)

(非賣品)

版權所有 © 柴灣浸信會

# 你今天愛了 自己沒有？

天瀧媽媽

大家好！謝謝吳姑娘的邀請和信任，在此分享我的故事，我是一個SEN孩子的媽媽，事實上真的如電影「黃金花」所講，湊一個小朋友的精力猶如湊七個！雖然如此，但我還是覺得比一般人快樂，因為我懂得如何愛自己，希望你讀完此文章後有所領悟！

## 堅定的信仰

我很慶幸全家人都是教徒，從小到大爸爸教曉我如何事奉主，遇到困難時如何祈求上帝，祂捨己為人的精神亦是我很敬佩和學習的；媽媽是一個幽默的開心果，她令我感受到無限的愛！他們的身教令我小時候有一個快樂的童年，也是我長大後跟隨的好榜樣。而最重要的事情，是從耶穌基督學會的：凡事信靠、真誠祈求上帝的臨在，快樂自然來。

## 學會還主恩

每一天我會有很多事情向主祈求，每一天也要感謝祂賜給我的所有，凡事感恩對我來說是必須的過程。除此以外，多留意身邊出現幫助我的「天使」，感謝他、珍惜他；亦學習當別人的「天使」，

學習耶穌基督如何愛人，多做善行，多想善念，多講好話，開啟接收愛的頻道，這是我還主恩的方法。

## 接受和面對

有了神作我的後盾，再難過的事情也可以輕鬆面對，放下執着偏見和鑽牛角尖，這樣會對自己更好，因為人生在世太短暫，不要浪費神給我們的甜酸苦辣，其實你會感受到生活是精彩的，憤怒和絕望對我來說是最無意義的，積極面對挑戰，尋找愛的力量，是步向快樂之路。

## 再培訓計劃

我是一個全職媽媽，我多數的時間都被兒子佔據，雖然他不是什麼洪水猛獸，但是還要付出很多耐心和寬容，我很幸運遇到浸信會吳姑娘、利Sir、譚Sir這些「天使」，他們對我兒子的訓練和忠告，令我輕鬆不少，現在我還有時間看看書、跳跳舞，做一些自己喜歡做的事，增值自己，開心地迎接每一天。

以上是我小小的經驗，回望過去，生活當然都會有失意絕望的時候，只要你保持正面思想，感謝神給我們的機會，愛其實就在我們身邊，好好捉緊愛的力量，我都做得到，你呢？

天瀧的成長，  
滿載主恩

9個月大的  
天瀧BB



爸媽喜歡帶天瀧四處遊，親親大自然。



# 愛自己！？

黃成德弟兄

什麼是愛自己？

我們都以為愛自己非常簡單，不需要教導每個人都會自覺愛自己，例如做自己喜歡做的事、吃一頓美食、健身、與三五知己相聚以及外出旅遊等，每個人都依照自己的方式去愛自己，這是人的本性，沒有對或錯的。

若要真的懂得去愛自己，就必先認識原來的「我」。人是按上帝的形象被造的，世上沒有其他受造物有如此的形象，最初人是有美好的本質，但因人犯了罪，就受了罪的轄制，原本美好良善的本質受到破壞，並與創造天地的神隔絕了。多少時候，可能會發覺我們未能按良善的本質去愛，如保羅所說：「事實上，這不是我做的，而是住在我裏面的罪做的。我也知道，住在我裏面的，就是我肉體之中，沒有善。因為立志為善由得我，只是行出來由不得我。我所願意的善，我不去做；我所不願意的惡，我反而去做。」（羅7:17-19，和修本，下同）。昔日有香煙廣告推廣「想做就去做」的口號去迎合時下人自我為中心的心態；現在有財務公司的廣告同樣披著這幌子推廣「想哭即刻哭！想笑·即刻笑！想愛·即刻愛！想有cash·即刻有！……」完全是自己喜歡的，就去做，還要即刻做，可以不理後果，不理別人，會做成任意妄為的後果。當然不是每個人都這樣做的，但因為愛自己而只去做自己喜歡的事情，便會走進了自

我中心的陰影裏

面了，若順從自己帶罪的本性去愛，這種愛並不完全，缺乏真理的盛載和約束，有時候還會傷害了自己或別人。但是，當我們還是罪人的時候，耶穌已經願意為我們死，顯明祂的愛。我們要明白自己不過是罪人，但神仍然愛我們，不是因為人的行為有多好、富裕、貧窮、健康、殘缺、種族等等，只因神就是「愛」。祂愛我們，使我們成為新造的人，有著新的樣式，同時聖靈住在我們裡面，我們的身體也成為聖靈的殿，是神用重價贖回來的（林前6: 19-20）。

由此看來，我們更加要真正面對自己、不糟蹋自己、接納自己和自重，自己生命是有尊嚴的，不需要由外在的事來證明，這就是自愛的表現，這不是單單為了自己，而是回應神給我們的愛。

然而，在聖經最重要的教導是更進一步的，耶穌說：「你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。這是最大的，且是第一條誡命。第二條也如此，就是要愛鄰如己。這兩條誡命是一切律法和先知書的總綱。」（太22:37-40）。神要求我們盡自己一切的去愛祂；神不愁你不愛自己（弗五29），但同樣地，你要愛你的鄰舍如同愛自己。從字面上來看第二條誡命是次於第一條，但是「也如此」原文的意思是指第二條與第一條是相等的。愛神愛人，就如同一個銀幣的兩面，是不能分割的。若果我們可以將愛自己的精神力量放在愛鄰舍身上，這樣便等同於愛神了，這豈不是更有價值嗎？

# 愛是無條件的



雲夢哲

我是一位單親

媽媽，記得女兒八歲的時候，我便與前夫離婚，當時我的情緒非常低落，但仍要處理和面對很多接踵而來的問題和事情。最後我和女兒搬回娘家，好不容易地過每一天。當時，我沒想太多，只管好好照顧女兒，無論是她的心靈需要、起居飲食和個人成長，特別是她的健康是我最關注的。

感謝讚美神！今年女兒剛18歲了！感謝主，她很懂事，性格開朗，是一位明白事理的女孩。雖然我曾經歷婚姻失敗，過去所經歷的一切一切都帶給我不愉快的回憶，但我在低谷中遇見一位愛我的神，祂教導我怎樣愛自己和家人。當時因與家人同住，亦有很多家庭問題需要面對。

其實「家庭」就是每個人生活的地方，愉快的家庭生活能為人提供應對每天帶來各種挑戰的動力；而不愉快的家庭生活卻為人帶來很大的痛苦。「和諧」則是愉快家庭生活的基礎，經常爭執、吵罵的家庭一定不會愉快。

我個人認為，愉快的家庭生活可以很簡單，不需要豐富的物質追求，反而有家人與自己同在就更為寶貴。所以，我在生活上無論遇到快樂、傷心、失望、挫折，家人都永遠在我身邊，替

我分擔，

我的家永遠是我的避風港。

我有一位長期病患和行動不便的妹妹，需要家人照顧她的起居飲食。很感恩！神賜妹妹堅毅的性格，她的EQ很高，性格也很柔和，縱然關節令她非常痛楚，但她從不會亂發脾氣。反而，有段時間，妹妹的病情嚴重，需要我貼身照顧，這段時間我感到很大壓力，情緒也變得不穩定和暴躁，但因著家人的鼓勵和扶持，以及神讓我明白到，既然神賜我健康的身體，我要好好照顧妹妹。感謝神！神的話語給我提醒，叫我看到自己的軟弱，也賜我力量去面對逆境。

由於我每天都要照顧家人，經常走來走去，身體非常疲倦，所以跳「讚美操」是我唯一做的運動，亦是「愛自己」的表現。因為跳讚美操可以強身健體，精神充沛、手腳靈活。感謝神！讓我能堅持每星期安排時間去跳「讚美操」，每次一小時，既可以一邊聽歌，也可以一邊做運動，非常好啊！

人的身、心、靈整體都需要「活」才能「動」。因著每天都有神的話語滋潤我心靈，讓我能以感恩喜樂的態度去面對生活，人生才有色彩和意義，並能得蒙上帝的祝福！

「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」（箴17:22）

# 在忙碌中如何自處

無論是學

生、家長還是不同的在職人士，在應付日常大大小小的事務已經覺得時間不夠用，更遑論是要花時間在毫無「回報率」和「效益」的自己身上。獨處或聆聽自己是一個常被忽略的課題，但卻是一個醒察自己需要和重整生活節奏不可或缺的審視空間，同時也是一個愛自己的表現。

從小開始學鋼琴，到長大後脫離了背樂譜、每個音符拍子也要準確無誤的考試制度後，我開始尋找到在隨意彈奏和創作中讓我喘息及與自己對話的空間。在自由的創作過程中，我學會了欣賞自己，而不再是每完成一件事都責備和批判自己做得不夠好。這種愛自己的練習能讓我們在波濤洶湧的生活中，找到自己心中的一份穩妥，以及能抓緊我們受造「神看著是好的」價值。

劉頌謙老師



耶穌說：

「要愛人如己。」（可12：

31）這是聖經中的大誡命，因此我覺得要懂得愛人，要先懂得愛自己。

「愛自己」不是口號，應該是在生活習慣和態度上表現出來的，現今香港人工作繁忙，壓根兒沒有休息時間，這大大影響身心靈健康，因此在工作以外，我會給予自己充足的休息時間，如：每天在晚上11點前就入睡、在家時會縫製鄉村娃娃安靜心靈、假期時會出門遠行，而最重要是知足常樂，常存感恩的心。

莫慧儀主任

愛自己

普遍香港人生活  
是忙碌的



「忙碌」幾

乎是每一位香港人生活的挑戰，

身為幼稚園老師的我也不例外。既然我們無法把「忙碌」從生活中剔除，何不為「忙碌」增添一些的色彩，令到它不只有「工作的顏色」，更有「愛自己的顏色」。而我就會忙裡偷閒，在假期到處尋找美食，為自己增添「吃的忙碌」。無論是街邊地道小吃，還是精緻的法國菜，只要是自己喜歡的，我都會去嘗試，每次找到新的味蕾刺激，就像是發現新大陸一樣，令我感到特別振奮，每一口都是滿滿的幸福。當你對一件事產生振奮或幸福的感覺時，那就證明你找到專屬「愛自己」的方法了。

張燁妮老師

愛自己



# 跆拳道與我

洪家烜  
跆拳道教練



跆拳道不單是一項運動，更是一種生活態度。跆拳道成為了其中一種我生活中釋放壓力的渠道，因為練習期間能令我保持樂觀自信的心態，有效地減輕壓力對生活帶來的負面影響，增強我們的抗壓性。跆拳道不僅對自身的精神健康有好處，而且對於自己的日常生活亦有所裨益，如學習、人際關係等，更能提升個人心理素質。另一方面，正所謂「以人為鏡」，不論是在教授學員，或是練習過程中，我與學員皆是教學相長、相輔相成，因而更能令我學習到「失敗與成功、堅持、自信」。

**1. 失敗與成功：**常言道「失敗乃成功之母」，每次失敗的經驗正正造就了下次成功的機會。在跆拳道中，學員或會因比賽或考試失利，而斷定自己是一個「失敗者」。但從教練的角度上看，我們希望學員們先認識及明白何謂「失敗」，從而在慢慢摸索及參透的過程中，汲取能令自己成功勝利的經驗。

**2. 堅持：**不知不覺，我接觸「跆拳道」這項運動已經二十年。由最初的白帶到現在的黑帶，這份堅持得來不易，當中無數次或因太辛苦而想逃避，或因嘗盡失敗，便會生出想放棄的念頭。但每當我打算放棄的時候，我就會問自己當初為了什麼原因學

習跆拳道，而每次都有決定留下的答案，這慢慢磨練出堅毅的性格。

**3. 自信：**在現時的社會中，部分小朋友一旦處於在陌生的環境中，往往便會缺乏自信心，從而怯於表達自己的情緒及意見，繼而採取逃避心態，不願意離開自己的舒適圈。

但正如想在跆拳道取得勝利，不能一味只靠被動防守，更要主動進攻，嘗試離開保護著自己的舒適圈，作出反擊，為勝利找到突破口，例如通過升帶考試或贏得比賽，從而提升自己的自信。

我認為在課堂上，除了教導跆拳道的技術及知識之外，也需要教導學員一些人生的哲理，例如：目標、態度、方向。雖然每次上課的時間並不是很多，但教練都是小朋友的學習榜樣，而教練更希望學員離開課堂後，能通過跆拳道精神得到更多正能量，皆因給予一句小小的鼓勵與支持，都會令學員得到自我肯定。

直到現在，我成為了一位跆拳道導師，從小朋友的身上，我都看到了自己過去的影子。每當小朋友遇上挫折時，我會用自己過去的經驗與他們分享，希望他們明白到「放棄有19劃，堅持有20劃。比放棄多一點，便是堅持」的道理。



# 一人有一個夢想～ 夢想起飛同行計劃畢業生感言



郭文軒  
柴灣浸信會社會服務處社會工作員

夢想起飛同行計劃是社署資助柴灣浸信會於2015年開展的兒童發展基金三年計劃，目的是透過目標儲蓄、師友配對、個人發展規劃三個主要元素，以提升參加者財富管理、訂立和實踐個人理想的能力。

轉眼之間，三年的夢想起飛同行計劃於本年六月落幕，計劃中的學員都有不同的成長，實在令人感到欣慰，以下就是幾位學員的分享。



參加夢想起飛已經有三年了。在這過去三年之間，我參加了不同的工作坊以及活動，例如領袖培訓工作坊、抗逆力工作坊、「Y-WE我才有用」青少年工作體驗計劃等，當中最深刻的莫過於「Y-WE我才有用」青少年工作體驗計劃了。在這個工作體驗計劃中，我在BE Reinsurance工作了一個星期，負責文

書工作。雖然該工作體驗只為期一個星期，但卻令我深深體會到工作的辛酸，也讓我把三年來所學到的一切運用在工作之中。因此，我亦要感謝柴灣浸信會社會服務處以及青少年發展企業聯盟在過去三年間對我們的教導及培訓，感謝你們成就了今天的我！

夢想起飛同行計劃學員 蔡創興



參加夢想起飛是我媽媽介紹給我的計劃，當時我覺得十分有趣，我希望在活動過程中可以學懂有效管理金錢，以及與人的相處社交技能等，而此計劃令我最深刻的部分就是會為學員配對一位友師，這位友師對我的幫助很大，我本身十分害羞及慢熱，友師一蚊卻能教我與人相處與表達技巧，令我在一次公開選拔中脫穎而出，能參

加台灣環島遊，並和團友有融洽的溝通。另一方面，在生涯規劃中，我在計劃前對將來的前路感到迷惘，友師向我分享了他親身經歷及給予意見，令我看到將來的一點曙光，加上計劃中的個人成長工作坊，增加了我人生的樂趣、成長和得著，種種的經歷為我留下了一個美好的回憶。

夢想起飛同行計劃學員 葉俊龍



轉眼之間，便三年了。算多不算多，但算少卻不少，經過數年的洗禮，夢想起飛裡每一位成員都不自覺地成長了，沿着不同方向地成長！

事實上，「夢想起飛」實在有許多有意義的活動，多不勝數，雖然未能全數出席，但本人完全感受到策劃者的苦心，為眾成員對於將來面對社會奠下重要的基礎！例如行業體驗之一「殯儀業」，一個相對地不受年輕人接受的行業，個人而言，是十分感興趣的，可惜，未能出席該次體驗。

我的行業體驗是參與一隊合唱團常規練習

及演出，我非常榮幸可以參與該次排練，並於本年七月在香港大會堂表演。其中一首歌曲是《茶花女》中的「飲酒歌」，Labiamo nell'eti calico是一首二人合唱再加伴唱的曲目。

最重要多謝的是一路相伴，伴我成長的軒sir、敏姐、眾多義工，更重要的是我的師友——李老師。李老師默默陪伴了我三年，一直支持我的理想，為我奔波，為我出謀獻策，真是我的良師益友。

如今，將要迎接計劃的尾聲，天下無不散之筵席，期待再會！

夢想起飛同行計劃學員 趙明珠

夢想起飛同行計劃的完結，代表著新一屆兒童發展基金「理想高飛同行計劃」的開始。計劃詳情如下：



**計劃對象：**10至16歲或就讀小四至中四的基層家庭學童

**計劃內容：**目標儲蓄：首兩年成功每月儲蓄港幣\$200，第三年將獲共逾港幣一萬元的個人規劃金額實踐理想。

**個人發展規劃：**將為學員提供多方位體驗及培訓，讓學員更認識自己，並為自己製定個人發展規劃，引發他們反思及確立長遠的發展方向。

**師友配對：**每名學員將獲配一名友師，定期協助他們探索個人發展目標及實踐個人發展規劃。

計劃亦鼓勵樂意與基層青少年同行的弟兄姊妹加入義務友師的行列，陪伴青少年一起成長。如有興趣，歡迎致電2558 0297與本中心職員查詢或報名，祝願各位夢想成真、理想高飛！

# 活動快訊

## 柴灣浸信會

聚會名稱	日期	時間
主日崇拜	逢星期日	上午10:30 - 中午12:00
青少年崇拜	逢星期六	下午5:00 - 6:30
福音主日：「你的安全感從何而來？」		
9月16日		上午10:30 (2樓禮堂)

## 小西灣浸信會福音堂

活動名稱	日期 / 時間
主日查經班 / 基礎班 / 長者班	逢週日上午9:00
主日崇拜 / 兒童崇拜	逢週日上午10:30

## 柴灣浸信會學前教育中心

活動名稱	日期
新學年家長會暨升小一分享會（柴灣校）	9月8日
高班家長會暨升小一分享會（小西灣校）	9月8日
中秋晚會（小西灣校）（待場地確認）	9月21日
教育主日暨校園開放日（柴灣校）	10月14日
森林奇趣校園開放日（小西灣校）	10月21日
合家歡樂迎聖誕晚會（柴灣校）	12月8日
合家歡樂迎聖誕（小西灣校）	12月15日

## 柴灣浸信會社會服務處

活動名稱	對象	日期	時間
2018年9月份長者月會	60歲以上	2018年9月3日及4日	下午2:00一下午3:00
第十八屆年青有為獎勵計劃	中一至中四	2018年9月至2019年8月	(2018年9月29日截止報名)
兒童發展基金-理想高飛同行計劃	小四至中四	2018年9月至2021年11月	(2018年11月29日截止報名)
課餘託管服務	小一至小六	逢星期一至日	上午3:30一下午9:00 (一至五)
			上午8:30一下午5:00 (六至日)
香港基督教少年軍第193分隊	8歲至18歲	逢星期五	下午7:30—9:30
柴浸籃球隊	12歲以上	逢星期六	下午7:00—9:00
二人補習班（小學至初中）	小一至中三	時間任擇	每節1小時30分鐘
豎琴班、鋼琴班、小提琴班	5歲或以上	時間任擇	(30分鐘、45分鐘、1小時)
兒童為本遊戲治療	3至11歲	時間任擇	每節50分鐘
靈修指導	18歲以上	時間任擇	每節50分鐘

## 柴灣浸信會社區健康中心

- 牙科
- 整形外科
- 中醫
- 糖尿及內分泌專科
- 西醫
- 精神科等診治服務
- 耳鼻喉科

開放時間：

逢星期一至六 9:00a.m.— 6:00p.m.

星期日及公眾假期

休息

備註：各科專科診

症時間有別，



請致電查詢及預約：



2965 3000 /

2965 3003

