7979
SEPTEMBER 2022
愛
坚固
他们的家
吗哪暖心
7979
MANNA
FOOD BANK
至少门开了，
我们可以走进去！
7979
爱助人
运动能
改变世界

目录

01 7979吗哪暖心
至少门开了，我们可以走进去！

02 7979吗哪暖心
一同构建美好画面

03 7979吗哪暖心
爱，坚固他们的家

04 7979吗哪暖心
幸福过山车

05 7979动起来
新动态（2022年6月至8月）

06 7979爱助人
运动能改变世界

07 福气临门
新生机 健康与运动

08 7979
活动预告板

09 大家一起7979
若你有行善的力量

编委

发行人 / 黄恩德牧师
主编 / 郑百颂传道
编辑 / 蔡欣仪
排版设计 / 蔡欣仪

至少门开了，我们可以走进去！

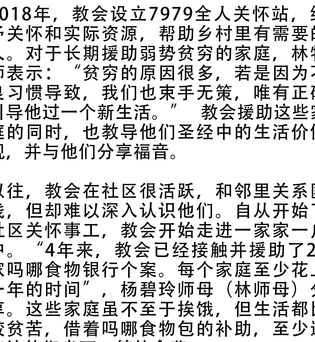
文/蔡欣仪

大家看到我都会叫我牧师

“哔!” 操场上，一群年轻气盛的少年人使出浑身解数追逐着一颗篮球！

全玻璃市第18届“赞美杯”篮球赛正式开打！这也是加基武吉赞美中心（教会）7979全人关怀站在社区里连续举办了18年的中学生篮球比赛。

“教会想接触少年人，除了团契，我们也直接在篮球场与他们玩在一起”，林伟民牧师分享到。不单是“赞美杯”，教会还有儿童事工，比如主日学和补习班、成人赞美操等社区活动，让玻璃市10个华人新村认识了教会。每逢佳节，教会都举办庆典，与村民一同欢庆。林牧师一直以“教会是社区一份子”为宗旨，并通过这些社区活动让教会融入社区。



玻璃市位于西马最北部，是马来西亚最小的州属。坐拥10个华人新村，玻璃市充满着乡村风土人情，人们生活朴素，居住在并排的木屋，邻里关系密切。“大家看到我都会叫我牧师”，林牧师说。乡村里的人都接纳教会，除了教会举办的社区活动，当村里有人逝世，牧师也会出席丧礼安慰逝者家属。

多走一里路去助人

2018年，教会设立7979全人关怀站，给予关怀和实际资源，帮助乡村里有需要的人。对于长期援助弱势贫穷的家庭，林牧师表示：“贫穷的原因很多，若是因为不良习惯导致，我们也束手无策，唯有正确引导他过一个新生活。” 教会援助这些家庭的同时，也教导他们圣经中的生活价值观，并与他们分享福音。

以往，教会在社区很活跃，和邻里关系匪浅，但却难以深入认识他们。自从开始了社区关怀事工，教会开始走进一家家一户户。“4年来，教会已经接触并援助了20家吗哪食物银行个案。每个家庭至少花上一年的时间”，杨碧玲师母（林师母）分享。这些家庭虽不至于挨饿，但生活都比较贫苦，借着吗哪食物包的补助，至少还能让他们省下一笔伙食费。

“我感到很平安，谢谢你们到来！”每当个案表示感恩并感到平安时，师母都很欣慰。不仅如此，有位婆婆经常准备茶水迎接牧师师母，还准备水果当谢礼，让他们倍受鼓励。在服事的旅程中，常有“刚刚好”的事情发生。外籍新娘家孩子的奶粉喝完之际，牧师师母就“刚好”送上吗哪包；另一家孩子的纸尿片即将用完，牧师师母就“刚好”送上。一次次刚刚好的补给，都是刻意主动的关心。

“举办社区活动，是人们来到教会；但送物资（吗哪包），是我们走进人群中”，林牧师分享。相比社区活动，社区关怀更像是多走一里路地去帮助人，虽不一定会得到回馈，但至少他们愿意打开家门。

有呼召 就没有辛苦

平日社区里，鲜少看见青年人，反映出一种屡见不鲜的乡村现象——年轻人外流。“教会里大多是老年人、少年和小孩，青年人都往外出走”。年轻人出外升学后，大部份都选择留在当地发展，牧师师母游走在家家户户的身影，宛如乡村缩影。

“在乡村建立教会就像是农夫，每年栽种收割庄稼，再送出去。而城市教会就像是工厂，需要管理这些‘庄稼’。”牧师分享30年在玻璃市服事的心情，最后笑着说：有呼召就没有辛苦。”

一同构建美好画面

文/蔡欣仪

建堂44周年的马来西亚基督教巴色会兵南邦堂（兵堂教会），坐落在沙巴首都亚庇市。自2008年，教会开始“爱加倍”事工，关心社区贫苦家庭。

2019年，兵堂教会设立7979全人关怀站，让志工们开始接受培训；同时透过系统化的服事策略，及7979急难家庭救助方案，深入贫苦家庭给予他们全人关怀。隔年，教会开办梦想中心，目的是让所有社区事工更好地进行，帮助更多除教会以外的人，不让他们听见“教会” 就产生抵触。梦想中心初设立，就迎来第一项艰巨任务—“疫情”，志工们忙于各种应灾、派发面包和蔬菜、设立隔离屋、及派送新冠自检套装。梦想中心的影响力不断扩展，甚至接到半岛的电话寻求协助。

梦想中心 食物银行

他们饿并不是因为没有食物而是没有盼望

2020年，在疫情中，7979吗哪食物银行来到沙巴亚庇，集散点正是梦想中心。两年后，沙巴亚庇一跃成为吗哪食物银行最多个案的集散点，单单兵堂教会就累计了116位个案。个案不断增加，志工人数也增长不少，目前已有66位受训志工。

“7979方案让我们有系统和方向去关怀个案，更教会我什么是全人关怀。”志工Esther分享。教会希望关怀服事重质不重量，能给予个案真正的全人关怀，包括生活环境、孩子学业、工作、家庭关系、身体健康和心灵关怀等，让个案恢复至正常生活，而不是单单给予捐助品或援助金。这也是教会最初的目的，希望能把福音带到他们当中，让他们认识阿爸天父。

虽然已有发放物资给个案，但Esther依然觉得他们很饿，“他们饿并不是因为没有食物，而是没有盼望，他们没有那种扎实的爱。我们能给的不多，也很表面。但你会发现，当神“住”在一个家庭里，他们将发自内心地满足。虽然生活还没有改善，但他们充满喜乐。”这也是志工一路走来，继续坚持的动力。

一个美好的画面

谈起服事的心路历程，Esther说常常在接触很多有需要的个案后，心里难受忍不住跟上帝哭诉:“怎么办？祢叫了这样多有需要的人给我，我要怎么办？”她表示，真正做到全人关怀地关心跟进一个家庭，并不容易，需要花费很多心机与时间。身为志工，需要懂得拿捏个中分寸，才不至于在心态上崩溃。而这样的关怀，需要的是全时间服事的人。“真正走进一个家庭，往往需要从多个领域给予帮助，涉及范围也会很广。”有时，个案会在不同时间联系志工，这就需要全职人员负责了。

“我们有一个很好的团队”，Estther分享，有时看起来像是她一人在最前线去接触个案，但其实不然，因为每一个环节都有不同的志工互相帮忙。每当个案的难题是自己力所不及时，团队中就有人可以支援。“你会发现，只要你愿意，会有很多愿意的人会被吸引来一起行动。这是一个很美的画面”，Estther分享。

教会文化的蜕变

长期服事弱势贫穷家庭，兵堂教会的氛围也开始改变。当个案信主来到教会后，会友也因此认识接触和自己生活环境不同的家庭。

某次一位从未接触过贫苦家庭的教会青少年，在教会认识了一位贫苦孩子，便想着买些手信去探访。想了想，青少年买了两杯奶茶和肯德基到贫苦孩子家中。他们的一段对话让青少年潸然泪下：

“你喝过奶茶吗？”
“奶茶是什么？”

这短短两句话，对青少年造成文化冲击，他在上车回家时就哭了。

“我很感恩，兵堂教会愿意去承接这些不一样的孩子和家庭，愿意去接纳和照顾他们。”Esther分享到。教会环境太舒适，大家长期安逸，没有了冲劲。贫苦家庭的融入，让他们开始学习接待；对孩子而言，或许是学习珍惜和简朴生活的好契机。

“以前到外地短宣时，就想到沙巴本土也有很多需要是我们可以去努力的。先把这边处理好，才能去帮助更多在外的人。”志管人Hannah说到。不仅如此，当教会在做社会关怀时，所带来的影响与改变，也就会慢慢地成为教会文化。

爱坚固他们的家

文/蔡欣仪

接连几天刮风下雨，花奶奶（化名）家里再次被溅湿。单薄木板搭建的客厅墙壁因年久失修，早在一年前坍塌，只好用帆布稍微遮挡。这一年来，但凡刮风下雨，花奶奶家里不免遭殃。

某天，志工送来面包，顺道进屋探望花奶奶，才发现墙壁已然不在了。

“婆婆，这墙塌下来多久了？”志工询问。
“很久了咯……”奶奶笑笑地回答。
“那为什么不跟我说？”志工心疼再询问。
“没事的。”奶奶依然笑着。

志工没有等待，回去后马上联系了团队，为奶奶家搬来白铁片，过两天将为奶奶家重新装上墙壁，继续挡风遮雨。

==========

花奶奶年已69，笑容是她脸上最好的妆容。18岁便嫁于张爷爷（化名）的她，现带着因病逝世儿子留下的遗孤，三人住在沙巴某个水上木屋。木屋里空间狭小，一家三口伴随着满屋的杂物生活，却也从不觉得缺乏。

张爷爷曾是名渔夫，凌晨5点起床，起早贪黑地出海捕鱼。一直到下午3点半左右，花奶奶等着张爷爷回来，一同把鲜鱼送往市集上卖。一天下来，生意尚可。奈何爷爷年事已高，捕鱼已不堪负荷，2020年逢行动管制，索性不再捕鱼，也断了收入。

靠着已成家在外的儿女每个月不多的供应，加上政府的老人辅助金，需求不多的三人也能勉强度日。张爷爷亲戚知晓他们的情况后，因恰巧是马来西亚基督教巴色会兵南邦堂7979全人关怀站的会友，便请求教会志工前去关心张爷爷一家。

不久，志工Esther联系了花奶奶，前去探访他们。“我从来没有看过这样糟糕的环境。”这是Esther第一次踏进花奶奶家中的感触，被映入眼帘的情景感到无比惊讶。就这样，教会借着7979吗哪食物银行开始关怀花奶奶一家。

花奶奶十分可爱，别看年近70，她可是会上网看脸书呢！因已和Esther加为好友，当看到Esther在下雨天外出时，还会致电关心让她快点回家。时不时，当有人把新鲜的鱼送给张爷爷一家，转头他们就会致电让Esther来拿鱼。“为了照顾他们的感受，也让他们开心，当他们希望给予时，我们便接受。”Esther说到，能够分享也是一种喜乐。

2022年7月初，Esther送面包去探访花奶奶时，发现他们客厅墙塌。“我感到很心疼，若我刚认识花奶奶，或许感受还不至于那么强烈。但现在只要刮风下雨，我就会担心他们是否安然。”Esther分享，服事陪伴个案的时间长短，也会让她心理感受大不相同。对于花奶奶，Esther已经把他们当作家人一般地关心了。

==========

前不久，Esther发现花奶奶生日要到了，悄悄买了一束花、肯德基和蛋糕去找他们。到了花奶奶家里，Esther先是向张爷爷要一块钱，当作这花是张爷爷送花奶奶的，张爷爷找了一圈，掏出了20仙说“没有一块，2毛钱可以吗？”志工收下后，把花递给张爷爷，跟爷爷说，“要去亲花奶奶哦……”，“咔嚓！”留下一张弥足珍贵照片的同时，屋里欢声一片。后来，Esther将照片分享给张爷爷的亲戚，得到一句回复：“他们一辈子没有庆祝过生日……”

张爷爷和花奶奶一辈子平平淡淡生活，亦能彼此相守白头偕老，感情深厚难能可贵。有时候生活富裕的人家也难得此情。“吵架还是会吵的，过后就忘了，不必放在心上。”这是张爷爷说的。人与人之间的关系，重在懂得付出，而非一味索取。

幸福过山车

文/蔡欣仪

2020年，当政府第一次宣布延长行动管制令，勇叔（化名）和妻子珍姨（化名）被迫停业，待在家烦闷，便自荐和志工Esther到贫民区派发面包。面包一次两次从他们手中递送出去，行动管制令也跟着一次两次无止境延长。

派发面包

原本不以为意的他们，看着储蓄一天天飞速缩减，忧愁慢慢涌上心头。

过山车加速滑落

勇叔和珍姨原本是学校食堂的小贩，每天勤恳工作、认真生活。一家虽不是大富大贵，但也衣食无缺。勇叔夫妻上有5位六十岁以上的老人家要照顾，包括父母、叔叔和92高龄的老奶奶，下有2位上学的孩子。勇叔父母和叔叔每天天未亮便到中央巴刹冲泡茶水卖茶，一家人各尽其责，和乐融融。

政府宣布实施行管令时，勇叔远在汶莱的另一位叔叔搬回来和他们同住。当时，大家都没有收入，生活费的增加，不经意地加重了勇叔一家负担。慢慢地，勇叔一家从派发面包给予他人援助，到领取吗哪包接受他人援助，感受到派发面包帮助他人时的喜悦，也感受到自己在面对低谷时，受到吗哪包帮助的那份感动。马来西亚基督教巴色会兵南邦堂7979全人关怀站也因着吗哪食物银行深入接触勇叔一家，志工更是常常关心和鼓励他们。

领吗哪包

虽有吗哪包的补助，但长期没有收入，珍姨陷入忧郁，常常以泪洗面，甚至夜夜失眠。每当志工关心慰问，珍姨都借此抒发难受心情。眼看存款骤减，珍姨甚至有打算出外找工帮补家用。某天，勇叔偶然得知离家10公里外有间咖啡店，店主因疫情难以经营而想转让，便开始筹谋着。但经营一间咖啡店需要一笔经费，本就担忧生活费不足的珍姨，开始和勇叔争执。但勇叔认为这是一个机会，有工作总好比在家坐吃山空。

某天中午，烈阳当空，志工和珍姨在车中对话。“我们的生活已经很难过了，家里还有5个老人家、两个孩子……”妻子将忧虑一股脑说出，担心勇叔做事三分钟热度，把家里仅有储蓄亏光，生活雪上加霜。志工为她祷告后，将心里的感受与她分享：“如果上帝允许，你是没有办法拒绝的。事情会顺利发生，甚至超过想象。” 就此，珍姨心里得到安慰，默许了勇叔。

过山车缓缓上升

勇叔着手筹备咖啡店开张，并非一帆风顺，重重挑战需要一一解决。但上帝的祝福并没有因此终止，咖啡店开张的需要，都刚好有人能协助，就像勇叔在烦恼抵押金时，就遇上教会会友愿意资助般，迎刃而解。

记得咖啡店开张之后，勇叔为着即将损坏的昂贵烧鸭炉而犯愁。但他们选择相信带领他们渡过生活低潮的上帝，会再次祝福他们。珍姨告诉勇叔：“你负责去找新的烧鸭炉，我负责祷告。”不久后就有人以超低的价格把烧鸭炉卖给了勇叔。还有一次，因为疫情而生意不佳，工人也纷纷离开，店里只剩下勇叔夫妇两人打点，忙前忙后。教会知晓后，恰巧那期间遇上一天公共假期，弟兄姐妹几人便来到咖啡店帮忙，有人端茶倒水，有人点餐送餐，让勇叔和珍姨备受感动。后来，因该区某家“儿童之家”关闭，有位年轻人不知何去何从，就来这边打工了。

现今，勇叔一家的生活慢慢恢复往昔，勇叔的父母也回到中央巴刹卖茶。“像坐过山车一样，虽然高高低低好像很危险，但上帝就是那个轨道紧紧牵引我们，不让我们掉下去……”谈到这段生活低潮，珍姨认为，有上帝的带领和教会会友的关心陪伴，过程虽然艰难却充满感恩，因此把茶店名字改为幸福。

勇叔和珍姨携手经过风雨，一同领受上帝恩典，夫妻之间的关系越来越和睦。这期间，珍姨也坚持带着孩子去教会。女儿更是从青少年叛逆中转变，和父母的关系亲密无间，愿意和父母分享，父母也更加信任孩子。

过山车珊珊而行

某天大清早，幸福咖啡店里……

“今天这区很多贫民，我们要煮200份餐盒啊！”

“好！订购的黄面等下就要送来了，我去接……还有鸡蛋！”

“外面桌子清理一下，等下在那边打包。”

“今天炒面，谁可以去买酱油？”

里面传来志工们你一言我一语的声音，大伙在勇叔的咖啡店里忙碌着，不亦乐乎。幸福咖啡店，是勇叔当初接手经营的咖啡店，如今她成为这个社区传递幸福的据点，将幸福带到每一个有需要的家庭当中。

新动态

2022年6月至8月

7979新动态1

方舟建在雨前

“宁可千日无灾，不可一日无防” 是防减灾的至理名言。“方舟建在雨前” 防减灾培训意在帮助学员，从个人、家庭及教会层面认识应灾期和备灾期，可以为自己和社区做出更好的预备和回应策略。此培训由7979重大灾难回应督导-丘忠瑤弟兄和7979部门主任-郑百颂传道分享。

6月18日，于新山基督教信义会共26位学员线上线下同时进行。特邀两位重灾回应特遣部队(Disaster Response Task Force)成员，张佩君姐妹和林秀銮姐妹在线上即时翻译，让英文源流的学员也可以线上参与培训。

新山

槟城

6月25-26日，于槟城葡萄园社区教会共17位来自槟城区不同教会的学员受惠其中。学员表示从培训中认识了防减灾与生活息息相关，小至行车安全，大至灾难中的自救。有者表示，会着手整理家庭防减灾的重要资讯和准备应急包以备不时之需。

每年9月至10月间，沙巴将因季候风转换，引起异常大雨，並造成严重水患。8月27-28日于沙巴的巴色会德里福堂以中文及国文进行培训，帮助沙巴教会认识并委身社区灾难风险管理(CBDRM)，进而减少灾中农作物、财务及生命的损失。

除了“方舟建在雨前”，7979重大灾难回应培训课程也有互动性高的孩童防减灾醒觉活动及督导教会教牧领袖，以教会社区为本的减灾管理督导。

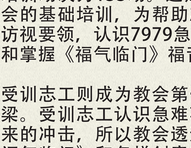
欲知更多，请接洽
7979部门主任-郑百颂传道
012-3158219

7979新动态2

7979志工访视培训

2022年6月至8月进行了8场7979志工访视培训（分别3场线上和5场实体），总累积培训场次为133场。这是所有7979伙伴教会的基础培训，为帮助志工得以掌握家庭访视要领，认识7979急难救助金服务流程和掌握《福气临门》福音单张的使用。

受训志工则成为教会第一线接触案家的桥梁。受训志工认识急难事件对弱势家庭带来的冲击，所以教会透过急难救助金、《福气临门》和各样创意服务陪伴案家走过人生低潮期。



2022年7月13日是7979志工访视培训一个新的里程碑。7979在砂劳越首次以国文进行培训，向婆罗洲宣教教会-诗巫牧区的国文堂牧者授课。刘兴谨牧师作为培训召集人，让服侍伊班族为主的国文堂也可以认识7979并且运用急难救助金和《福气临门》介入社区需要。一共有七个堂会的牧者结业于这场培训。

7979新动态3

吗哪食物银行新集散点

吗哪食物银行启动5年，继2年前于亚庇开设新集散点后，如今再次迎来两个新集散点！

2022年7月吗哪食物银行发放，雪隆北区开设新集散点，设立在甲洞基督教宣恩堂。首次发放，共5间7979全人关怀站（教会）参与，发放领取22份吗哪食物包物资；柔佛居銮新集散点则设立在居銮长老会佳美堂会，6间教会一同参与，共发放33份吗哪食物包物资。

往后7979吗哪食物银行全马各地共10个集散点，每两个月就能看见教会志工爱走动的足迹，一同将物资与关怀，带到各个角落。

雪隆区

柔佛区

7979新动态4

7979季会：遇到债务缠身的案家怎么办？

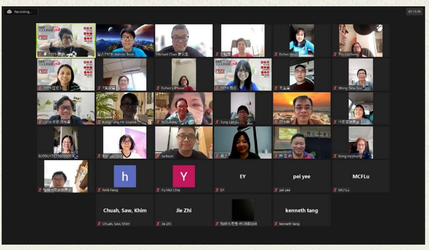
大马破产局指出，2022年首五个月，每天平均有18人宣布破产！

教会所服侍的弱势家庭中，不乏被债务追着跑的案主或其家人。东家借完去西家借；银行借完再跟大耳窿借。借钱成为惯性行为模式，并形成恶性循环。

正所谓“一人欠债，全家受苦”，不但欠债者身心疲乏，连带父母、伴侣孩子都要一起担惊受怕。8月7日，伯特利神召会主任牧师曾仪生向7979伙伴教会分享“陪伴欠债者，带领其进入教会牧养系统的关键原则和技巧”。

他指出，欠债者因债务无法偿还而感到极度惧怕，教会当以同理陪伴，一起厘清每组债务数额，提供策略和劝导。其中坚守“借胆不借钱”，坚持让欠债者直面债务，使之深刻体会会与甲方谈判的难。最重要，教会当借此把欠债者引到主前，为他祷告和认识主。

曾仪生牧师提醒教会也当服侍欠债者的家属，但万不可交付现金。此7979季会共43位志工参与其中。当通货膨胀日益严重，我们当装备好自己服侍。



7979新动态5

《变色龙教育》读书会

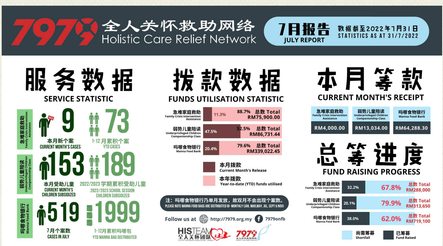
《变色龙教育》读书会是7979一年一度为每位陪读班老师所预备的，每个月进行一次，为期8次。参与的老师皆能在读书会当中学习转变自身想法与态度，并在生活的各个层面中关心和引导孩子们，成为一位“变色龙老师”。

6月，老师们再次相聚线上，讨论“团队合作和社交互动”课题。其中一位老师提到，他会在陪读班鼓励孩子学习接纳他者，不分种族结交朋友，所以学生们往往对别人都是热情以待，很容易和别人打成一片。另一位老师更是分享，恰巧读完这篇文章，就遇到一位学生因害怕被别人取笑，默默地坐在楼梯口。老师学以致用，以“你希望他能完成什么事情呢？”来引导学生理清自己的情绪和感受，知道怎么与朋友正面沟通。

盼望《变色龙教育》读书会迎来尾声之际，老师们在教育孩子和自身的学识眼界皆能有所提升。也藉着本身“变化的色彩”，不断调整教学方式，去适应每个学生各种不同的学习风格，激发学生的思考能力和创意，帮助孩子充满自信地成长。

7979新动态6

7979服务统计表



更多数据

运动能改变世界

文/丰雨

已故南非总统——纳尔逊·曼德拉于2000年劳伦斯世界体育奖的演说中提到："运动拥有改变世界的力量。它有能力激发灵感。它有能力以一种别的方式将人们团结在一起。它以他们理解的言语向年轻人说话。运动能在绝望中创造希望。打破种族隔阂方面，它比政府更有力量。面对各种歧视，它会一笑置之。"

承蒙曼德拉总统一席演讲的启发，多年从事社会工作的翁逸玲姐妹（中华基督教救助协会1919的主任），在台湾国立体育大学修读硕士时（2019年），特别做了一项结合运动与社工的研究，探讨小区运动方案对个人、家庭、小区的影响。这领域的学术研究在台湾实属罕见，显得珍贵，相信对马来西亚也有所贡献。此研究主要探讨一项针对弱势家庭少年的小区运动——品格篮球俱乐部，对弱势家庭的影响效益。

以下是其小区运动方案对个人、家庭及学校小区三个层面的效益研究结果：

对个人之影响效益

小区运动方案提供了青少年健康的休闲娱乐、能助于他们的益身心发展、提升打篮球（或其他球类）技能、协助课业、提高个人的表达能力，也提供学习的榜样，有助于同侪关系的发展。

对家庭之影响效益

小区运动方案补足偏乡地区家长的有限，减轻教育及安排休闲活动上的负担。其次，因为加入了家庭关怀工作，针对个别家庭状况的陪伴与跟进，为这些家庭提供了外部支持，成为弱势家庭的社会支持系统，使他们在遇到困难时，提升资源运用与解决问题的能力。

对学校及小区之影响效益

执行小区运动方案，使团队和学校及所属小区人民建立良好关系，并帮助学校关怀那些难以接触的家庭。参与小区活动的青少年，也因着参与当中，有所成长和进步。他们因此获得小区长辈的认同。因此，这不只是一项运动方案，甚至是改造小区的方式，继而带来改变世界的力量！

==========

身为社会工作者兼是运动员（跆拳道教练）的翁逸玲姐妹，反思自己在这两方面的收获和体会。她相信运动与社工的结合必能互为加乘，擦出不一样的火花。因此针对以上研究结果，做出以下建议：

1）社会工作者/教会/机构可以依据青少年喜爱的运动项目来规划小区运动方案，并制定深入个人、家庭和小区关怀的目标与策略，成为关怀弱势家庭，甚至推动小区发展的工作。

2）推行跨部门合作的小区方案计划，让体育、教育、社工相关部门，配搭在地化的小区关怀机构/协会，将服务整合并延伸至小区中每个需要的角落。

3）运动不单以提升技能为主要目标，而是从学员玩得开心、引起他们的兴趣为初级目标。就算不擅长运动的学员，也可以因着有趣的暖身活动被此方案吸引。

4）运动难免遇到挫折和沮丧时刻，但这能让他们回到初衷、伙伴的彼此鼓励与扶持、告诉自己也让服务对象知道"我在这里，没有撤退"。

此项研究打破笔者对运动的刻板印象：认为运动只为强身健体，甚至可以减肥。说来惭愧！期待看见更多助人者可以透过运动，服务小区里有需要的群体，让运动方案发挥其最大的效益，带来对个人、家庭、小区及世界的改变！

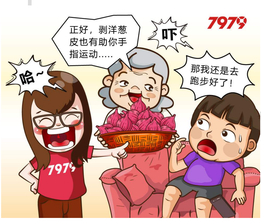
数据整理自论文《小区运动方案之实施及其影响效益——以弱势家庭儿少服务为例》，翁逸玲，2019。

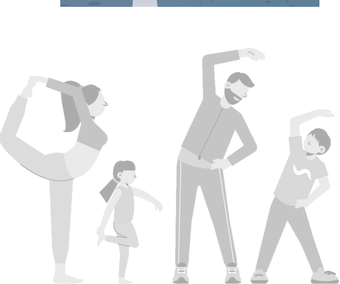
福气临门

新生机

“健康与运动”

文：爱天使
图：林佩婷





7979 活动预告板

大马天灾接二连三，使次民的财务性命犹如风中之烛；灾难社会工作的需要逐年增加，是时候未雨绸缪装备自己。

如果你不习惯教科书类的学习，反而倾向走进服侍者的反思和生命来装备自己，隆重向你推荐陈欣洁博士与学生张盈一同编辑的著作《谦卑同行--赤足走过的5年》，本书记录他们创办且委身其中的赤足自愿服务小组（简称赤足）在中国大陆偏远山区赈灾关怀服务的见证记录、反思论文与模式方法。

以文字一起经历他们从师生赈灾活动到有纪律，有组织地服务于山区草根。一路走来，与所有助人者一样，他们产生很多的困惑和反思，同时也收获很多甜蜜的喜悦、成长的幸福。盼读者透过这些文章故事不但学习了灾难社会工作同时也更多地反思和谦卑自己。

本书售价 RM 29
如欲购买，请扫描：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfcDUFUmxXFDUSFzGXSUFFBnQDWSCbfbbxMEnqwbsing

7979 周边

若你有行善的力量

文/郑百颂传道

各大媒体与报章新闻图

今天惊读一则新闻：男带三儿女跳桥，三死，一重伤。

事件原来发生在吉隆坡，一缅甸裔难民男子携3名儿女，从高架天桥一跃而下，酿成3死1重伤的惨剧。

新闻留言处，有网民写：“不是父亲狠心，而是父亲不在，他担心孩子们的生活困境，才选择走头无路一起带孩子离去。”；“父亲哪裡可能不爱孩子的，只能说生活逼人！”。也有人说：“再苦也应该挨下去。”；这些留言引来其他网友的回应：“当生活真的很辛苦，你就说不出这句话了。不是亲身经历过是不会感受得到那滋味。”

这起事件，让我很心痛。身为一名小孩的父亲，我无法体会那父亲下手前经历精神上的煎熬和挣扎。事情背后的起因有待调查，但是这一家人的悲剧就在我们社会发生了。

也许，他一家三餐不继。或许，他求助无门，耗尽面子、精力，面对社会（即人们）的无情已经彻底绝望了。最糟的情况，是被无良的人欺诈、剥削，无法体面地活出一个人、一名父亲的尊严。

如果他生前面对的问题能以金钱来解决，那社会需要更多的怜悯；如果是钱不能解决的问题，那则需要更大的公义。

但愿住在这土地上的人们，尤其是被称为天父儿女的教会，至少在怜悯的事上不只是不缺席，反而是勤到，面对客工与难民，展现极大的接待恩惠。我想起申命记24章14至22节天父上帝的吩咐：

- 不可欺负城里寄居的；
- 要当日给工价；
- 不可屈枉正直；
- 收割庄稼，若忘下一捆；打橄榄树枝上剩下的；葡萄园所剩下的，要留给寄居的与孤儿寡妇。

为什么呢？第18和22节说：“要记念你在埃及地作过奴仆，所以我吩咐你这样行。”

我们的祖先也曾经是外劳客工，也曾寄居人篱下。所以今天我们善待寄居的，是向上帝感恩，饮水思源。

==========

《圣经》

箴言3:27
你手若有行善的力量，不可推辞，就当向那应得的人施行。

马太福音5:41-42
有人强逼你走一里路，你就同他走二里；有求你的，就给他...

==========

这是耶稣登山宝训的教导，是基督徒在世生活的标准！

我们求主差派、打发更多志工们，走访社区中困苦穷乏的人，关怀陪伴他们。

2022下半年，吗哪食物银行在三个区域开展：雪隆、居銮和马六甲。在生活和通膨压力大的当儿，让我们携手为社会注入盼望。因为我们的简单举动，或能让生命继续跳动。