



# 健康動力站

一連三日的健康動力站，共祝福54名街坊，為他們量血壓、進行身體成份分析及精神壓力測試等。在整個街站過程裡，由最初被途人拒絕到慢慢有人接受邀請，甚至有街坊感興趣，主動前來查詢，看到神帶領著整個活動。首兩天在鯉景灣碼頭擺設街站，第三天因天雨關係，經同工磋商後改在恩典屋進行，然而反應出乎意料，有不少街坊願意接受邀請進入恩典屋，有些街坊甚至聊得不可開交。恰似神的心意要讓更多街坊認識恩典屋這個地方，更使用恩典屋成為街坊們的心靈加油站。

根據街站訪問後得出的數據，普遍一般大眾都認同做運動是減壓良方，而且亦能改善精神狀態及睡眠質素。然而，了解自己身體的需要，選擇合適的運動，並學習正確的運動方法避免受傷及提升效果才是上上策。關愛動員現舉辦「YO健體班」，由體適能教練分享運動方法，並一起訓練練習。課堂前包括一次身體分析檢查(包括肌肉量、脂肪比例、新陳代謝年齡及骨質密度等)，讓你即時了解自己身體健康狀況。詳情可瀏覽我們的facebook專頁或whatsapp 55943327與我們查詢。(Peter)



**YO 健體班** 適合 40歲以上人士

體適能教練 設計+評估 合適強度訓練

課程內容-共6堂(逢星期四)  
7:30p.m.-8:30p.m. | 名額6位  
7月/11 18 25 | 8月/1 8 15

早鳥優惠 (原價\$400)  
6月11號前報  
一人報名9折 \$360/6堂  
二人報名8折 \$320/6堂  
(奉送阻力帶乙條)

身體分析儀  
課堂前預約一次分析檢查，讓你即時了解身體健康狀況  
(包括：身體肌肉量、脂肪比例、新陳代謝年齡及骨質密度等)

歡迎團隊組團  
查詢電話：2886 0737 沈先生  
Whatsapp: 5594 3327

關愛動員 主辦 張慶華基金 贊助

QR codes and social media links for Facebook, Instagram, and Action Care.

# Happy News



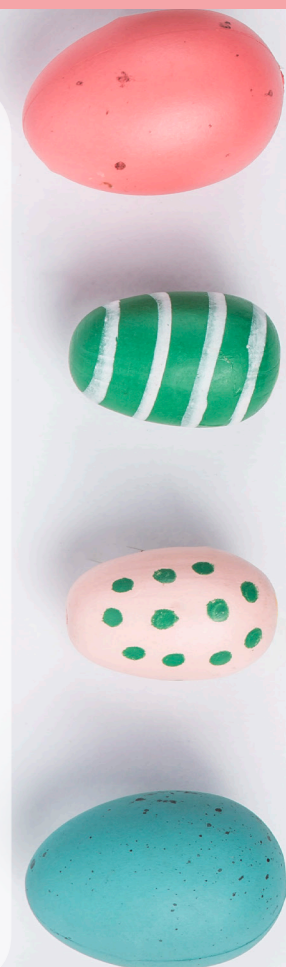
通訊 Newsletter 2019 6月號

## 復活蛋保衛戰

感謝神!讓愛光堂能與關愛動員攜手合作，彼此以「愛」相連，透過「復活蛋保衛戰」，向世人傳講耶穌死而復活的好消息。

是次活動超過30人參與，服事10個家庭，實在叫人鼓舞。在同工悉心的安排下，家長先學習如何欣賞自己的小朋友、提升小朋友的自理能力，好在整個聚會中能加以實踐。由復活蛋製作的環節開始，街坊與義工編成一組，以增進彼此間的互動，拉近距離。在等待復活蛋凝固的過程中，同工帶領親子競技遊戲，在熱烈的掌聲和歡呼聲中，大人與小朋友玩得樂也融融。活動過後，我們一起午餐，大家分享的不單止是食物，也會分享生活的概況，透過互動互勉，建立互助的精神。

弟兄姊妹之間的互相效力，實在叫愛神的人都得益處。盼望我們能以基督的心為心，祝福更多街坊鄰舍!(黃仲安-宣道會愛光堂傳道)



可登入粉絲專頁  
https://www.facebook.com/actioncareasia

辦公室地址：香港筲箕灣筲箕灣道280 - 288A 樂群大廈閣樓C - D室

電話：+852 2886 0737 傳真：+852 2886 0739

電郵：mail@actioncare.asia





## 春天同頌齊讚美

春天到了，萬物初生，趁著這美好的日子，我們到戶外跳舞、唱歌、分享美食。婦女們到達海濱一同祈禱後便開始跳讚美操。她們一邊唱著歌曲，一邊投入地跳，以讚美的心來親近大自然，途中更吸引了街坊駐足觀看呢！

接著我們彼此分享及唱詩，在彼此分享時她們都覺得讚美操能強健「身、心、靈」。而印象最深刻的是年過七十的珍婆婆，她憶述在某個早上時腰痛，站在機構門外時心想是否能繼續練習讚美操，最後決定堅持下來。現在她能邊跳邊唱，腰沒再痛了。她說：「感謝神！祂透過讚美操醫治了我的腰痛！也讓我認識一班好姐妹！」盼望讚美操能讓愛與關懷不斷延伸，祝福我們身邊每一個人！（Grace）

## 天橋啟發課程

改變人和事都是難的，特別是要去改變人的思維方式和習慣。

隊工已在天橋與橋友一起聚會已有兩年多，藉著晚飯時我們都會分享一些簡單信息，好讓這些信息能給橋友們一些鼓勵或指引，而橋友們已有多位信主。然而隊工感覺信息還是未完整，透過彼此傾談及禱告後的領受是要加深橋友對基督信仰的認識。於是決定將啟發課的短片在橋家裡播放及分享，而第一堂已順利完成，反應也算不錯！寄望接著的啟發短片和分享，能令橋友們更深認識生命的價值和學懂愛！（Shelton）



## 家長講座及媽咪小組

教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。（箴言22:6）

孩子健康成長是父母的最大心願，可惜我們讀書時，並沒有一科科目是教我們如何作人太太或丈夫，更沒有教如何作孩子的父母，所以作家長的都是不斷努力嘗試、學習，希望將最好的給予子女。

今年3-4月，感謝兩間學校給予本人和機構義工有機會與家長分享如何了解孩子內心世界。透過分享、小組形式及互動遊戲，讓家長更能用同理心去明白孩子問題，家長們投入參與，而且也能將遊戲的奧秘與家長們分享，他們彼此欣賞和鼓勵，是關愛動員推動和諧家庭的原動力。

（Jessica）



## 街坊智囊團

3月開始由關愛動員組織了一隊「街坊智囊團」，協助「創不同」去探察筲箕灣區各個街市，了解街坊的購物習慣，再一同構思和共創實驗工作坊去興旺「愛秩序灣街市」。

街坊中有男士和家庭主婦，在參與過程中，鼓勵他們表達意見，並在街市工作坊中示範幾味拿手菜式，讓他們走出自己的廚房，有機會發揮個人的技能，擴闊視野，增加對社區及社會問題的認識，從而培養對社區的歸屬感。（Agnes）

