

喜樂人生補充劑 (一)

雙重功效：喜樂 + 平安
雙重藥力：天主 + 愛



更新團體出品

編輯
封面／美術設計
排版
出版

：
：
：
：

更新團體

地址：香港灣仔軒尼詩道4-6號先施保險大廈1樓東翼B1室

電話：(852) 2866 7668

傳真：(852) 2866 7388

網址：www.ris.org.hk

二〇〇八年七月

前言

淮山、杞子、桂圓、靈芝、維他命、鈣片、破壁孢子、Omega 3...

你有沒有服過以上的補品或補充劑？你服用這些食品，是希望令身體增強抵抗力，防止細菌、病毒入侵？

當然，人人都想身體健康！但你有沒有想過，人除了身體要健康，心靈更需要健康？如果有一種特效藥，能令心靈健康，你有沒有興趣去試？

「更新團體」誠意編制《喜樂人生補充劑》，為你的心靈加添新元素，使生活在急速步伐的你，能以喜樂的態度去面對每一天。

含量：七篇個人生活體驗

服用方法：每日一篇（可重複服用，更要與人分享）

服用時間：每時每刻／任何時間／隨時隨地

效果： 仁愛、喜樂、平安、忠信、柔和、
忍耐、良善、溫和、節制

目錄

- 照鏡 *Esli Poon* 4
- 壓力不會壓倒我 *Alan Tam* 8
- 愛裡沒恐懼 *Rosa* 12
- 「奇妙的手」 *林慧敏 (堂嫂)* 16
- 找到了…人生的意義 *Annie Shek* 20
- 爸爸的離去 *Karen Ho* 24
- 不怕「死」 *Agnes Wong* 28



照鏡

Eсли Poon

祂護守正直人的行徑，
祂保衛虔敬者的道路。

(箴2：8)

從前的我，事事恐懼。讀書時擔心成績差，擔心不能升班。畢業後立刻投考護士，那是我的志願，但健康情況卻証實我不能當護士，人生目標一下子破滅了。沒有喜樂，終日埋怨。即使家庭不愁我沒有工作，我仍感到沒有人生樂趣。

其後輾轉找到一份銀行工作，壓力十分大，使我經常心跳手震，日日以淚洗面。生意額指數、複雜的人事關係等，使我經常失眠。

在男朋友的勸導下，我參加了道理班，兩年的課程，使我對信仰認識多了。但心想，信仰只是個「避難所」，一個「加油站」而已，而且男朋友是天主教徒，如果結婚也理應先領洗。由於我對信仰天主的動機只是為滿足表面需要，所以領洗後，生命仍沒有多大改變。



但是天主就是這樣奇妙，祂很想改變我。祂透過一位道理班老師贈送的一本書改變我，書中有位姐妹分享參加「聖神內更新研習班」後的改變，使我很有興趣更深入認識天主，但卻沒有即時行動。

感謝天主的保守和眷顧，一個主日早上，參與彌撒後，一位姐妹在堂區派發「聖神內更新研習班」宣傳單張，當時，她只簡單地說：「我們將會開班，有時候來看看。」天主從沒放棄我，知道我所需所想，派遣不同的人來推動我。性格被動的我，這次竟然主動致電報名參加。



完成研習班後，我繼續參加小組聚會，並在小組服務，希望以「生命改變生命」，影響身邊的姐妹。每當天主藉我的口鼓勵其他姐妹時，我便會發現自己的優點，祂要讓我知道，原來我是多麼幸福！

一切恐懼都透過付出、服務消除了。看到其他姐妹遇上困難，便會覺得自己好幸福。要珍惜一切，不要輕易放棄，多關心別人，不要太集中只顧自己，眼光放遠了，人也輕鬆了，工作壓力竟不自覺感到大大減退了。

天主是位「嚴謹」的老師，祂鼓勵我，但卻沒有縱容我。在小組聚會的一次題目為「愛不嫉妒」的教導中，我發現自己因工作需要，經常講生意額，所以同

事間會互相妒忌，有時更會講些難聽的說話。通過這次教導，我懂得面對別人，知道破壞友誼的，原來是「嫉妒」。有時遇上不好的同事，心裡會很憤怒，真想報復，但每週小組的教導，令我明白聖經上說：「復仇是天主的事」。天主是公義的，祂必為我主持公道。

天主常常要我照鏡，「鏡子」越來越大片，越照越清晰。天主也開啟了智慧之門，使我對自己的錯失更敏銳，面對問題的態度卻較從前輕鬆。以前小事一樁都會使我淚流滿面，現在堅強得多了。天主是今在、昔在、將來永在的神；祂不死不滅，全能全知。我學會把一切交給主，一切都會變得美善，凡事感恩，以天主為第一位，感謝天主帶領！

2007年4月



An aerial photograph of a lush green landscape. A prominent stone wall runs diagonally across the middle of the frame, separating a field in the foreground from a valley in the background. The terrain is rolling and covered in vibrant green grass and crops. The lighting is bright, creating a soft, hazy atmosphere.

壓力 不會壓倒我

Alan Tam

祂承受我們的脆弱，
擔荷了我們的疾病
(瑪8：17)

2006年10月我開始了一份新的工作，每天上班都像在「打仗」，上下午都要開會，每日要交成績。客戶天天都有新要求，稍不滿意，就不留情面地破口大罵，毫無禮貌，絕不尊重人。我的自尊常受「踐踏」，心裡很難受。

同事和下屬相繼辭職，他們的離開加重了我的工作壓力。工作量越來越多，不停的開會，受人辱罵，又常有額外加添的工作…我對自己說，我不會因為壓力而辭職，我要繼續堅持下去。

可是，我的身體卻響起了警號，我的眼睛出現了黃斑點，醫生一直找不到病因，更說嚴重的會引致失明。但面對繁重的工作，我的工作時間只好由五天半改為七天，平日也要晚上九時、十時才能放工，這樣的生活維持了數個月。

我每一刻都在工作，我祈求天父幫助我，並將我的勞苦奉獻給一切有需要的人。但我的壓力卻沒有因此而減少，相反卻越來越大。我開始怕上班，想逃避、想離開，我開始自言自語——我已經無計可施了。

一位兄弟為我祈禱，我把事情告訴他後，他也嚇了一跳——不是因為我的遭遇，而是我的思想已鑽了牛角尖。他覺得我已接近瘋狂，工作不單影響我的情緒，更影響我和家人的關係。

那位兄弟說天父不是要我離開這份工，但絕不是這樣工作，他說我要規限工作時間，重新思考生命的價值。世上沒有做得完的工作，亦沒有事情是靠人就能成就。他說：「你現在面對的工作，只是世上一件極微小的事，不要再用放大鏡去看一粒芝麻。」他要我從現在開始，用四個步驟去改變：1) 從環境中醒覺自己存在的問題；2) 確認問題所在及承認；3) 重組生命的價值、生活的模式和時間運用；4) 改變和更新。

當他為我祈禱時，我的眼淚不停地落下，我疲倦得好像睡了一樣。那天下午，和那些常教訓我的客戶開會時，我用開放的心情將準備好的話說出來，在釋放的態度下表達，竟然沒有被他們「摧殘」，當晚我亦直接地告訴他們，因為岳母生日不能加班。

也是這樣，我每日靠著祈禱來面對工作帶來的負面情緒。感謝主，剛巧在那段日子，太太可以每天早上駕車送我到火車站轉車上班。在車廂中，我不斷祈禱及

收聽團體的敬拜讚美歌曲來紓緩心裡的恐懼；當到車站時，我不願下車，因我怕上班，我繼續祈禱及聽歌，直至我感到安全，也感到從天主而來的力量，我才有勇氣去轉車。此外，藉著每週小組的聚會，透過各成員的分享及聆聽我面對的壓力，也可分擔我心靈上的困難。

回想在新環境工作已有一年，雖然壓力不斷加在我身上，但每個困難都已經過了，當中天父給了我很多恩典。在9月，我接受了「光動力」



激光眼手術，這個手術利用先進的藥物，在不損害眼睛的情況下治療了我的黃斑點病。脊骨的問題也因為得到適當的治療而得到改善。在2007年11月，我的工作關鍵時刻亦已告一段落，以十分愉快的心情來迎接我的將來。我發覺凡事要信靠天主，不可只靠自己的能力和方法，還要有勇氣說出真確的事。

天父，往後的日子，求你教我怎樣信靠你，求你教我按你的旨意去行事。

2007年11月

愛裡沒恐懼

Rosa Lo

祂未曾應許天常蔚藍，
祂未曾應允花兒常開，
祂卻恩許祂的慈愛常在。

我生於五零年代的香港，母親在一次聖堂街頭福傳時認識了天主，其後外婆和家裡六兄弟姊妹都領洗，成為教友。當時母親常教我們，有甚麼困難和需要，便向天主祈禱，祂一定會保佑你。長大後，我與同是當教師的天主教徒結婚，生兒育女，一切都很順遂，感覺天父待我們真的好。但本來單純信靠的心已漸漸麻木，只忙於追求更好的物質享受。



1999年初，我驚悉自己患了癌症。記得當時從醫務所走到街上，腦袋一片空白，周遭的景物如電影快鏡般運轉，一切都完了，以前的努力是白費的了！我不敢怨天，我仍然祈禱，求主保佑。我的身體和意志都很薄弱。同年，有朋友帶我去參加「更新團體」的聚會，團體的兄弟姊妹為我祈禱。在祈禱聲中，我淚如泉湧，淚水洗去了一些痛苦，洗去了一些恐懼。之後，我因為身體虛弱，再沒有參加聚會，但我滿心盼望，比從前有力量。我平安地完成了所有的療程，更可回到學校工作。

復職後一切如常，醫生都認為我的康復進度理想。不料在2004年9月，我的癌病復發，要再接受那些折磨人

的治療。我心懷怨恨，感到自己是被遺棄的廢人。那時我常孤獨一人，呆坐在長堤的椅子上，憂傷的問：

「天父，你在雲端看見我嗎？」不久，在一次和團體主席的偶遇下，我再次被邀請參加每週小組——聖母永援小組，但我當時只視為「不快樂的避難所」。翌年，我完成了療程，



又算康復了。同時，我也決定退休，準備過新生活。但怎樣也沒想到退休的第一天早上，一陣陣的恐懼從頭到腳襲來，我看見別人上班上學，心很酸，難受極了！往後的日子，我吃不下，睡不着，呼吸不暢順，胸口像被一塊鉛壓着。

一天晚上，我躺在床上，突然感覺有甚麼東西鎖着整個身體，我好辛苦，心想死掉算了！但突然腦海中浮現出「永援之母」的畫像，我開始傾訴，將一切身心靈的重擔和恐懼都交托給聖母。一瞬間，我整個人都鬆弛下來，眼淚滴濕了衣裳。這天之後，我更加投入小組聚會當中。那些「敬拜讚美」的歌曲，常常觸動我的心靈，令我更容易感受天主的愛；姊妹們真心的分享，給我很

大的鼓勵，我的孤獨感和恐懼感不知不覺減少了。

在我滿心歡喜，嚮往著和家人共度07年的暑假時，我又一次獲悉自己的癌病復發，癌細胞更擴散至骨的多處地方。我怔住了，這是怎麼一回事？但很奇怪，我應該是驚惶失措，為甚麼我只流着兩行眼淚，心境出奇地平和。

我自己也不能解釋，只記得在每週的小組聚會中學習過怎樣「選擇喜樂」、怎樣「不為將來憂慮」，我就很自然的以正面的態度去面對，我相信主在任何惡劣的環境中，都會保護我，給我力量去走過困境。經過差不多三年無間斷的每週聚會，一切接觸過的，都已經潛移默化，讓我能真實感受到天主的愛，以致癌病再度復發也不感到恐懼和憂慮。

我現在明白了，信靠天主，不是一次說「信」就可以，而是要持續不斷和天主保持關係，要時常向祂祈禱，不是只祈求。三年來，參加聚會的得益，是令我愈來愈相信主耶穌愛我，祂讓我在逆境中，不會被恐懼和遭遺棄的感覺打敗。我長大了，我在信仰方面不再是柔弱的樹苗，而是一棵茁壯成長的小樹。

2007年9月

「奇妙的手」

林慧敏（堂嫂）

上主的奇妙化工，
人不能增損，也無法窮究。

（德18：5）



我領洗已有五十年。以往，我認為只要每個主日參加彌撒，已是盡了教友的本份。我曾經參加過一些避靜，但覺得很悶，從此便沒有再參加任何靈修活動。我沒有祈禱的習慣，只是有需要時，才會求天主幫忙。對我而言，天主就好像聖誕老人，我覺得祂好錫我，每次我向祂祈求，祂都總會幫我。

我的丈夫，人稱「堂哥」，也是幾十年的教友。他退休後，參加了一個屬於「更新團體」的小組聚會。我曾經跟他去過一次小組聚會，但卻很不接受那些敬拜讚美（唱歌）的祈禱方式，我覺得很怪，也有點抗拒，因那方式與我所認識的傳統天主教模式很不同，所以我去了一次以後，便沒有再去。

以後每次堂哥邀請我參加「更新團體」的活動，我都拒絕，直到我覺得堂哥對我的態度有明顯的轉變。以往我和他吵架，他總不會作聲，但參加小組後，他對我的說話竟然有意見，有時更會作出反駁。05年，「更新團體」舉辦馬薩神父（Rev. Cantalembessa）避靜，我決定參加，去看看更新團體究竟是怎樣的。

在營中，我不停向堂哥投訴，埋怨營地多蚊、睡得不



好、更不投入他們的活動。在醫治祈禱的環節時，本想拒絕給神父作按手祈禱，但想到營費已付了，沒理由不接受祈禱，於是便上前接受馬薩神父的按手。當我閉起雙眼時，我看到有一道光很快的閃過，更不知為甚麼，雙眼不停的流著眼淚。

離營後，我發覺纏繞我多年的坐骨神經痛，竟不知不覺的消失了。那痛症曾被醫生診斷是不能徹底根治的。現在，我上梯級或走路也很輕鬆自如，完全沒有任何困難，而我對信仰的態度也完全改變。我由以前只在主日參加彌撒，變成每天參與彌撒，我也主動閱

讀聖經和祈禱，更介紹耶穌給身邊的人認識，連我一向最喜歡看電視的習慣也改掉了。

現在，我完全接受小組的聚會形式，敬拜讚美也成了我最喜歡的環節，因為每當敬拜讚美天主時，我覺得和天主很親近。有時看見小組任何環節需要幫忙，我會主動協助。為了加深自己的信仰，我參加團體舉辦的培訓課堂，又加入了代禱事工，希望自己能學多點、識多點，好能在小組中為天主出一分力。

天主真是奇妙，藉著一次按手，把我的性格完全改變過來，這個轉變連我自己也不能相信。特別在信仰上，使我活得更開心、更活潑，我感謝天主「奇妙的手」！

2007年6月

A photograph of a forest path with tall, slender trees and a wooden fence. The path is paved and leads into the distance. The trees are tall and thin, with green foliage. The lighting is soft and natural, suggesting a peaceful atmosphere.

找到了… 人生的意義

Annie Shek

你的語言是我步履前的靈燈，
是我路途上的光明。

(詠119：104)

我初次認識「更新團體」大約是2000年，那時我以非教友的身份，與男朋友John一起參加團體舉辦的「聖神內生活研習班」。由於團體給我的感覺，跟以往曾參加過的基督教聚會形式有點相似，也因我對神恩不太認識，所以有點抗拒，完成研習班後，便沒有繼續參加小組聚會了。

我和John於2001年結婚，02年我也領洗成為教友。每個主日，我會和John一起參與彌撒，但覺得很悶、很難集中精神，雖然只是短短的一小時，但已覺得好像是過了幾小時之久，所以時常為自己找藉口，不參與彌撒。

自從John持續參加每週小組聚會後，我察覺他的性格有明顯的轉變，加上當我跟他參加團體的一些公開活動時，聽到各弟兄姊妹活生生的見證，我會感動得流下眼淚，也感受到天主的大能，於是便決定與John一同參加小組聚會。

第一次參加小組時，感覺很溫暖。敬拜讚美、教導等每個環節的氣氛都很好。小組很像一個家，一個屬於天主的家一樣，我覺得很開心。從那時起，我從未間



斷參加每週小組。

一直以來，我總感到人生很是無聊，生活態度也得過且過便算。但持續參加小組後，我才明白要在短短的人生

旅程上，努力做好福傳的工作，讓更多人認識天主。在靈修上我的得益也很大，無論祈禱或閱讀聖經，感覺都跟以往截然不同。現在參與彌撒時，很能投入當中，當神父舉揚聖體時，更感受到天主的愛和救恩，我總會感動得流下眼淚來。

我明白自己仍有很多不足的地方，所以常常祈禱求天主給我有愛的力量。在小組聚會裡，覺得自己對其他弟兄姊妹的愛不足夠，缺乏包容，特別當我看到他們常常重覆出現同一個問題時，我會很不開心。但透過小組裡的聖經教導，使我明白與人相處，需要包容及寬恕，現在我已經改善了很多。

我希望能效法聖保祿，就如他所說：「只要我完成了我的行程，完成了受自主耶穌叫我給天主恩寵的福音作證的任務，我沒有任何理由，珍惜我的性命。」
(宗20：24)

參加小組，我真的很開心，除了自己可學習成長，更高興見到其他弟兄姊妹生命得到改變。我更做了一個家庭的代母——培育新教友日後的信仰生命。同一時間做三母女的代母，雖然有壓力，但我會努力。看見一個家庭由不認識天主到相信天主，確實是很開心的事，在整個過程裡，經歷了很多，及看到天主的大能。

2007年4月

爸爸的離去

Karen Ho

凡是求的，就必得到；

找的，就必找到；

敲的，就必給他開。

(瑪7：8)

以前未認識天主，每年我都會跟媽媽去廟宇拜神、求神問卜，當時也有看星座書的習慣，希望預知將來的運程。



1999年，爸爸的癌病惡化，當時我們為爸爸的病去求神，希望他能藉神靈的庇佑渡過難關。媽媽更告訴我們：「爸爸不會死的，神靈會保佑他。」怎料一星期後，爸爸突然離世。這件事對我們家中每一個人來說，都是很難接受的事實。家庭就好像沒有了重心、失去了平衡。雖然平時不太覺得爸爸重要，但當他離開後，我實在很掛念他。

媽媽已經退休，姊姊已婚，家裡只有我和弟弟與媽媽同住。家裡的大小事務我都會操心，我感到要擔起一個家，確實不容易。感到乏力之餘，也沒有人可以與我分擔，心裡覺得很空虛和不安，於是不自覺地希望用購物來填補空虛。沒有目的地購物，只會越買越多，咭數每個月都清還不了。

2004年，我看了一套有關信仰的電影，戲中有一幕令我感受很深，也驅使我去認識基督信仰。透過朋友的



介紹，我參加了「更新團體」的每週小組聚會，最初沒有太大的感受，也想過不再參加，但在小組負責人的鼓勵和溫暖關懷下，除了繼續參加聚會外，更到聖堂報讀道理班。

生活中有了信仰後，我的人生漸漸改變。我也改變對「愛」和「死亡」的看法，以前我認為只要有「Feel（感覺）」便是「愛」。真正認識天主後，天主讓我無條件地領受祂的愛。我和兩歲的姨甥女同房，每晚她睡眠所發出的鼻鼾聲，總令我不能安睡。有一晚，我抱著一試的心態向天主祈求，求主醫治她；祈禱後不久（數分鐘後），我發覺她的鼻鼾聲消失了，不單只是那個晚上，而是以後的每個晚上。這使我感到天主是活生生的，祂俯聽了我的祈禱，讓我感到祂對我的愛是如此的真實，使我非常感動。

在信仰生活裡學會了知足常樂，使心靈得到平安、喜樂。我已沒有胡亂購物，也不用再看星座書籍，妄想預知運程。

爸爸的離世，曾使我害怕面對死亡，因為覺得很傷痛。現在我明白，人總有一天會離開這世界，現世的死亡不等於終結，往後還可有天上永遠的福樂。雖然我仍很掛念爸爸，但我已不會再有失去了爸爸的傷心情緒，因為現在我有個信念，相信終有一天可以在天國與爸爸重遇。

我終於在2005年復活節領洗。對一位「剛出爐」的新教友而言，這個復活節非常有意義。以往的復活節對我來說，只是多幾日假期玩樂而已，但今年卻不同，由聖週直到復活慶典，我都感受深刻，就像與耶穌基督同死同復活一樣。

我很喜歡一位神父所說：「信仰不是玩的，而是一個『必須』。有信仰是一件值得開心的事，信仰就好像婚姻一樣，無論環境順逆、疾病健康都至死不渝。」

2006年5月

不怕「死」

Agnes Wong

「生有時，死有時…
殺戮有時，醫治有時…」
(訓3：2, 3)



「你媽媽的心臟現在十分衰弱，可以說已經沒有功能了…你們要有心理準備…不要奢望她能夠不靠任何儀器走出醫院…」這是醫生在06年9月中給我們發出的「死亡通牒」。

媽媽已住院一個多月。醫生診斷她的身體，很多機能都已開始衰退，這是「老人病」，已無法對症下藥，只有繼續留院觀察。雖然媽媽仍能行動自如，但我們心知這次的情況很不尋常，所以居住外國的幾位兄姊也都陸續回港探望她。



在我們九兄弟姊妹中，雖然有過多過半數人仍未信主，但感謝主，在各人的同意下，我們決定為媽媽安排洗禮。我邀請了堂區神父去醫院探望媽媽，當時神父對媽媽說：「你的女兒希望你領洗，你是否願意？」媽媽很清晰地回答神父：

「願意！我的幾個女兒都信了天主！」神父離開前還跟我說：「…下星期我來給她授洗。但萬一在危急的情況下找不到我，你們可以自己為她授洗。」

媽媽的病情，竟在兩日後突然惡化，在極危急的情況下，姐姐Cindy在眾多未信主的親友見證下，為媽媽施洗。就在領洗後兩天，媽媽突然清醒過來，向我們講述她在昏迷時的夢境——至今她仍常重提：「我不知何故與兩個不認識的人，不斷向前走，突然有一個人，叫我往回走，說我的家人在家中等我。我不知道是否應該聽他的，我不認識他；我想了很久、很久，終於回頭走…我不知這人是誰，但是他很光…」聽到這裡，我們都不禁想起，那兩天確實有兩個同病房的婆婆相繼離世…

媽媽的病情不但一天比一天好轉，在醫院療養兩個月後，她竟可以不需要依靠任何儀器的幫助，而能夠出院！現在媽媽已回復以往一貫的作風——在家裡指揮一切、上街市購物、相約朋友喝茶，而且更能打幾圈衛生麻雀呢！媽媽更主動提出到聖堂參與主日彌撒，領聖體。

媽媽重生的經歷，很多人都說是天主的奇蹟，是天主的醫治，耶穌曾說：「不要害怕，只管信，她必得救。」（路8：50）我清楚知道奇蹟並非我們信仰的核心，這件事反讓我體會到，即使面對死亡，也可以是

美好的事，因為天主藉著這次「死亡的經歷」，讓我們九兄弟姊妹一起見證天主在媽媽身上所作的大能，也讓一些未信主的親友無不對這事嘖嘖稱奇，對天主佩服讚嘆。更有一位信奉其他宗教的姐姐，在一次的晚餐前說：「是不是要先祈禱呀？」由此可見，她的心中已接受了這位神。亞肋路亞！



現在，我已不再恐懼死亡，因為死亡並非是可怕的事；連一向忌諱講「死」的媽媽都不再怕講「死」了，因為她也相信她的重生是天主的祝福。現在，我們更可以在媽媽的臉上，看到她時常掛著輕鬆自在的笑容，相信她這次死而復生的經驗，已幫她克服了對死亡的恐懼。感謝主，讚美主！

後註：07年6月中，媽媽在毫無痛苦，靜悄悄在睡夢中離開我們，返回天家了。媽媽領洗後奇蹟性的復原，重生的生命雖只有短短的九個月，但卻是她生命裡最寶貴和最快樂的日子，從她那經常掛在嘴角的笑容，便能感受到她對生命的無憾，對死亡的無懼。感謝主在媽媽生命的最後旅程，賜給她平安和喜樂。

2007年6月

我們是誰

「更新團體」是一個天主教香港教區和香港政府註冊的慈善團體，以每位會員為重點，外展福傳和內部發展培育並重，目的為更新改變人的生命。

自2007年11月1日得到「天主教盟約團體同盟」成員接納為其成員，因此被「宗座教友委員會」確認為「宗座立案私立信徒團體」，這代表了「更新團體」的角色，已得到普世教會肯定。

我們的使命

改變生命，活得精彩

對象：1) 未認識耶穌的人

2) 未委身教會內任何團體的人，通過：

經驗：直接經驗聖神的臨在，加深其與基督的關係

溫暖：建設溫暖而互相支持的每週小組

培育：有層次地培育熾熱委身的基督信徒

事工：建立各種事工，去愛和服務人、教會和社會

福傳：以言以行，傳揚福音

藉每週一次的小組聚會，除穩固參加者的信仰外，更能把信仰融入生活當中……

每週小組聚會分佈地區：

香港：灣仔、中環、西營盤、北角、西灣河、小西灣、柴灣、南區

九龍：紅磡、油麻地、樂富、黃大仙、慈雲山、官塘

新界：沙田、馬鞍山、荃灣、青衣、大埔、上水

聯絡我們：2866-7668 網址：www.ris.org.hk

無論你是否相信有神的存在，或是否聽過冥冥中有主宰這句話，人生中總有各自不同的經歷，對其他人而言，這些經歷，可能是微不足道，但對當事人卻能泛起陣陣漣漪，足以改變生命，讓生命活得精彩。但願這陣漣漪也能在你的生命中，引起迴響…

