

本會長者服務於二〇〇六年三月開始推動一項名為「攜手宣健樂安康」的健康教育活動，招募了超過一百五十位長者擔任健樂大使，到社區推廣有關運動、情緒、人際、飲食、心靈及睡眠六個範疇的健康訊息。

為使健康訊息更有效傳遞，我們於二〇〇六年七至八月期間舉辦了「攜手宣健樂安康——徵集舊曲新詞作品」活動，當中收集到百多份作品，再選出其中切合健康主題的作品，匯集成《全人健康歌集》，並派發予全港之安老服務單位、宣道會各堂會及本會長者。領取歌集的反應十分熱烈，所有歌集亦已全部派出。《全人健康歌集》深受長者歡迎，是因歌曲的旋律輕快、用字簡單、詞意淺白，能吸引長者，並易於記在心裡。

「願眾長者倍精神，步履輕鬆更穩陣，做下早操到山巡行，朝朝相看相見相問，晨早一起走兩步，新的一天展笑開步……」這是一段長者歌曲的歌詞，若以《康定情歌》的曲調唱詠，應該可以感受到運動和歌唱所帶來的樂趣，這也是我們希望透過歌曲帶給長者的訊息。



長者憑藉歌曲宣傳健康訊息

## 好歌獻給您

### ——《全人健康歌集》受歡迎

● 彭世傑

一位婆婆以《小時候》的曲調寫了一首《長者的宇宙》：「長者的宇宙，舒適的宇宙，胸襟闊心歡暢，是快樂時候。長者的宇宙，寬廣的宇宙，不封閉多關顧，容易交朋友。愛做體操，活潑舞姿，游泳暢快事，唱歌寫字種棵花，拋開苦悶因憂……」她說：「長者可以開創美好新環境，生活於舒適、寬廣、清幽的天地中……定能天天快樂安康。」

「人日常，保健強，水飲八杯切勿忘，腸胃病、積熱病，舒解通暢。人日常，想健強，水飲八杯切勿忘，痰結病、感冒病，減輕魔障……」一位伯伯以《夜上海》一曲寫下這首《飲水保健歌》。他說：「近年政府、社區，都宣傳飲水保健、食物金字塔等。我想，如配以短歌使家喻戶曉，便會事半功倍……」

唱歌是與生俱來的本領，由孩童至長者都能藉歌曲得到輕鬆和快樂的情



《全人健康歌集》



徵集舊曲新詞作品嘉許禮

緒；歌曲對長者來說，更有調劑生活的作用。我們在二〇〇七年一月推出《全人健康歌集》，希望將來有更多屬於長者的歌曲，能反映他們的生活、心聲、情感、經驗、經歷，不單能代表年長一群的生命，年青人也能憑藉歌曲了解長者，承傳他們的人生智慧。

(作者為基督教宣道會白普理景林長者鄰舍中心主任)

# 12 啟示逐一解碼

隆重推介

楊文立牧師「啟示系列」  
宣道會堂會特別優惠，3本著作低至6折發售！  
原價HK\$168 特價HK\$100  
(加設免費送貨服務) 優惠期至2007年10月，欲購從速！

- 《十誡真道12啟示》  
2007年香港書展本社十大暢銷書之一  
十誡不只是十條誡命，更是十樣恩典、十個祝福。  
作者巧妙地將十誡與日常生活緊密結合，  
教你如何實踐誡命。  
144頁 HK\$56
- 《耶穌比喻12啟示》  
耶穌的比喻不易明白，又怎能實踐？作者在書中為你一一拆解，  
而且分析扼要簡明，例子貼近生活，讀來趣味盎然。  
176頁 HK\$56
- 《靈命成長12啟示》  
本書分析12位聖經人物的屬靈經驗，從而指出我們屬靈的盲點，幫助我們更新靈命，脫胎換骨。  
176頁 HK\$56

宣道出版社 China Alliance Press  
查詢及訂購熱線2782 0055 市場部黃小姐  
電話：2782 0055 傳真：2782 0108  
油蔴地宣道書局 2782 4442 北角宣道書局 2578 2451 元朗宣道書局 2474 0292

## 建生命·齊展步·創未來

### 宣道園 步行籌款2007

11月11日(星期日)  
集合時間：下午二時三十分  
起步禮：下午三時正

港、九、新界三區同時舉行！  
為全面修建宿舍，使福音營事工邁向新里程。

新界區：粉嶺火車站 → 龍躍頭文物 → 宣道園 → 練靶場  
特色：穿梭於現代建築與百年圍村，遠眺新圍軍營，並參觀宣道園最新修建進度。之後自由選擇向練靶場進發(來回大約一小時)及參加燒烤晚會(時間晚上六時至八時)

九龍區：黃埔花園 → 尖東海旁 → 星光大道 → 文化中心  
特色：縱橫於住宅、商業及旅遊區，回憶舊式碼頭到新式貨運站；參與體驗式活動，挑戰各項任務，為全港市民及宣道園帶來祝福。

香港區：薄扶林水塘 → 家樂徑 → 薄扶林傷健營  
特色：跨越煩囂與寧靜，親臨最早期的水塘，俯瞰東博寮海峽，飽覽「太平」風光。

詳細步行地圖、起步地點、參加需知等，於報名後連同籌款表一併寄上。

目標：動員1000位信徒參與三區步行，籌款目標為港幣\$1,000,000  
獎項：為答謝支持，每位參加者將獲贈特色紀念品；並每區設立三大獎項  
(個人籌款金額最高獎) (團體參加人數最多獎) (團體籌款金額最高獎)

請即報名參加，支持本地宣道事工  
報名表格可於本園網站下載

宣道園  
地址：新界粉嶺龍躍頭新屋村 電話：2669 8218  
郵遞：香港新界粉嶺龍躍頭22號 傳真：2669 9665  
電郵：hksdcamp@hotmail.com 網址：www.suen-douh-camp.org.hk