

# 金齡事工的恩典！



區鳳娟 陳麗萍 陳偉雄 梁惠儀  
莫麗心 伍惠香 葉勤佳 黃潔萍(代筆)

2023年3月22日「樂活金齡@靈糧」羣組正式成立。不經不覺，執筆此文時，羣組成立已快一年了。回想過往一年，我們八位靈糧堂會友在不全是太熟絡的情況下，自發組織了這個羣組，至今羣組共有98位成員，當中所有成員都是九龍靈糧堂的金齡會友。今日偶然有人會問：「為何要成立這金齡羣組呢？」及想了解多些這羣組的資料？所以我們就趁著這「樂活金齡」一歲生日的機會，介紹她給大家認識！！

我們八位羣組的協作者(Helpers)，大部份的青春歲月都是在本堂渡過的。當中各人都有不同的團契或小組，事奉崗位也不同，但隨著年月的增長及社會環境的改變，很多熟識的會友隨著人生階段，各有不同的變遷，而同齡的好朋友又正踏入人生的另一階段——金齡期（年紀大約50至70歲）。在這年齡層中，不少會友正經歷預備退休或已退休的狀態；家中父母亦年紀老邁，兒女也長大成人。面對這種身份及角色的轉變，我們的身心靈亦需要不同的適應。為此，我們希望透過這金齡平台，再次聯繫及凝聚昔日，又或今天仍在本堂的弟兄姊妹，讓大家可以重拾過去的情誼，建立新歷程，新關係。因此，羣組建立的目標就是在主愛中繼續「同心同行、互相守望、活出豐盛的人生下半場」。

回顧過往一年多，我們就著對金齡會友的需要，及按照羣組活動的三大方向：「靈命成長、服侍社群及康樂聯誼」來推行活動。

我們第一炮是由王華燦牧師主講的「金齡分享會」揭開序幕，至今共舉行了8個活動（其中「拉筋運動班」共4課），活動累積參加者人數總計335人次。當中有些活動也歡迎金齡會友的親朋或其他年齡層會友參加，例如：健康講座及郊遊活動等。另外，羣組有幸可參與去年「教會聖誕市集」的小食攤位，從而發現了原來會員當中有很多隱藏的廚藝高手，他們烹調的食物都很有水準，以致當日我們收到很多讚賞及好評。

經過一年的觀察及意見搜集，我們發現許多參加者都很投入參與不同的活動，在輕鬆的氛圍下，彼此交談，互相照應（特別在郊遊的活動更為顯著），以致有些原本不太熟絡的參加者，也可以互訴心事。這種氣氛溫暖了彼此的心，無形的隔膜也慢慢溶化了。活動方面，大家似乎對於運動（例如：拉筋班），健康、護理常識講座，聯誼茶座及郊遊活動，都很有興趣，因此，將來我們也會嘗試多舉辦這類型的活動。

由於羣組是第一年的運作，所以大部份活動都是由協作者主導策劃。我們期望在新一年，鼓勵成員提出寶貴意見，甚至自發組織適合的活動；我們很樂意從旁協作，以致活動更多元化、更有深度及更到位。

「樂活金齡」雖然是我們自發組成的羣體，但我們很衷心多謝本堂各教牧同工，特別是祝牧師在羣組成立的前期，給我們很多鼓勵及支持。成立後，簡牧師和關傳道的參與支持，以及弟兄姊妹的包容及參與，都給予了我們很多鼓勵及信心。但願羣組繼續成為金齡會友的平台，讓金齡羣組建立的目標：「在主愛中同心同行、互相守望，活出豐盛的人生下半場」可以實踐出來。

最後，縱使我們有很多限制及不足，但感謝主，祂給我們「看見」——祂的同在與深恩！

願各主內弟兄姊妹也一同「看見」這異象！