



Barnabas Charitable Service Association Limited
基督教巴拿巴愛心服務團有限公司

有人靠車，有人靠馬，但我們要提到耶和華我們神的名。
(詩篇20:7)

使命宣言

以基督的愛去協助
女性濫藥者
戒除毒癮、
重建生命及家庭
推動大眾，彼此關懷，
同心抗毒，見證主恩

2026
4-6月通訊

地址：新界馬鞍山利安邨利華樓地下A及B翼 網址：www.barnabas.org.hk
電話：2640 1683 傳真：2640 0391 電郵：mos-office@barnabas.org.hk

捐款回條

請以正楷填寫以下資料，並在適當空格內填上「✓」號

一般捐款 \$ _____；支持機構按需要靈活運用。

專項捐款

栽種360計劃 \$ _____；為學員提供職業培訓課程及相關費用。

社企「生命樹培訓及輪椅接送服務」 \$ _____；支持社企營運。

沿途有里計劃 \$ _____；用作減免有經濟困難人士使用輪椅接送服務費用

捐助金額：

HK\$100 HK\$300 HK\$500 HK\$ _____ (其他金額)

捐款方法：

- 現附上抬頭「基督教巴拿巴愛心服務團有限公司」的劃線支票，支票號碼：_____。
- 直接存入本機構的恒生銀行戶口296-9-057963，並連同銀行入數紀錄及此表格，郵寄、傳真或電郵至本辦事處。
- 用PayMe捐款，請掃描右邊QR code進行捐款。
- 用轉數快捐款，請掃描右邊QR code進行捐款。



附註： 本人／團體欲取回捐款收據（凡捐款港幣一百元以上者，可獲發免稅收據）

聯絡人資料：

姓名（中）：_____（英）：_____

所屬團體（如適用）：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

電話：（日間）_____（手提電話）_____

地址：_____

請將此表格寄回新界馬鞍山利安邨利華樓地下A及B翼或傳真至2640 0391或電郵至admin@barnabas.org.hk

外展訓練十八天旅程的活動感想

(學員：孫悟空)

「紅綠燈，小心!!!」這句話通常只在過馬路時出現，在這個冬天卻成為我最難忘的口號！在二零二六年一月十三日至一月三十日，感謝天父，讓我和村中的八名姊妹被選上參加由外展訓練中心舉辦為期十八天「外展訓練」活動。在嚴寒的冬天，我們上山（爬山），下海（獨木舟和帆船）。我們不止在山邊，登陸無人沙灘露營，甚至在郊野公園不容許開營幕的情形下，蓋睡袋路宿一宵。人們一定以為被選中的八位一定是村中精英中的精英，每個人都身壯力健，身懷絕技；其實實情是我們都有著年齡差、體重差和最萌身高差！八位中大部份都需長期服藥，需醫生開合適證明才可以參加外展訓練活動，很感恩我是其中一位參加者。除姊妹外，還有一名同工老師，兩名外展中心派出的教練帶領我們。

十一個人有著不同性格和生活習慣，像來自不同星球的外星人相聚在一起。

「紅綠燈，小心」這口號的由來，就是擔心人多意見多時，密集式的相處少不免會出現矛盾，而希望用一句口號，可讓大家停一停，想一想。其中一名教練也用這口號來聚集我們方便簡報。

就讓我來跟大家分享一下，這口號在這十八天帶給我的甜酸苦辣！

每天教練都會設定不同的極限挑戰給我們，我們帶著數十斤的大背包，行山行大半天，雖然體力耗盡，每當辛酸至極時，彼此大喊這口號就成為我們為自己打氣的甜品；至於苦辣，在這種高強度的訓練後，大家已四肢無力，仍需要煮飯或做雜務時而引起的抱怨，不得不又喊起口號提醒吵架前要先停一停，想一想。儘管體能上的透支各人已到極限，當中包括自己腳底都長了水泡，及有姊妹腳踝骨扭傷腫起像雞蛋般大，但大家仍選擇不放棄，繼續往前行。感恩這些又甜又苦的經歷，讓我們的心更靠近彼此！讓我明白如不是有神的保守和帶領，單單靠自己力量便很容易放棄。感謝巴拿巴讓我有這個機會更深經歷神更了解自己，經過這十八天的磨練，畢業後我會不輕易說放棄！

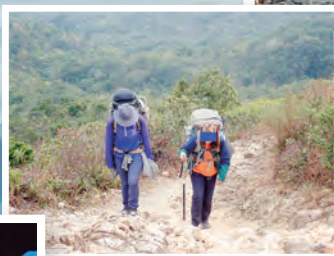
雖然「紅綠燈，小心」只用了十八天，但這記憶卻隨我一輩子！



(學員：琪琪)

當我知道自己有幸被抽選可以去十八天 Outward Bound 的時候，我內心是無比的激動，因為我知道這是恩典，在過去的十八天裏我們將會爬山、下海（帆船和獨木舟），而且十八天裏沒有地方洗澡，但我沒有怨言，因為我覺得參加這個活動就是要挑戰我自己。

而讓我印象最深刻的就是其中五天的帆船生活，本以為在帆船上可以沒有那麼辛苦，但原來帆船上是最需要團隊合作的一部分。每次無論是起帆還是換帆的時候，就算海浪很大，船很搖晃，我看到的是隊友們依然很努力地執行自己的崗位上的任務。她們沒有說過放棄，也很願意幫助別人，這也是我在十八天裏在他們身上學習到的。那種堅毅，還有學習與人溝通都是我在這旅程發現，更重要的是發現自己喜愛撞帆船，或許有一天可以有機會成為女船主。



- 驚喜 -

在一月十三號的清早六時，我在巴拿巴的宿舍床鋪上睜開雙眼，好疲倦，昨天晚上又沒有睡好了。因為當時突然收到舍監的通知，今天我們會前往香港外展訓練學校，為期十八日的課程，簡直叫人無比期待。

畢竟是六點起床，差點忘記自己昨夜已經收拾好一切行囊，心情還處於極度興奮之中，但理智讓我開始做最後的準備，我們要跟舍監前往碼頭了。

與我同行的姊妹共有八人，我們在中環與即將帶領我們度過十八日的同工老師集合，便搭車到了位於西貢的外展訓練營地。

在營地裏，對一切都充滿著好奇，在兩位教練向我們介紹部分資訊和行程後，我們便開始收拾和煮飯。

第一天對我而言是比較沉悶，但我們已經計劃好第二天的行程，想必大家的心情都有緊張與期待。

這天我們給團隊取了一個名字——「紅綠燈」。

- 耐心 -

在爬獨木舟的四天，剛開始時，全部人都是很懵懂的。除了老師，紅綠燈八人都是雙人成行，十分講求分工合作。技術以外，對我們更大的挑戰，便是耐心。

獨木舟第一天，紅綠燈小隊要從石洲行駛到白沙咀，航程三公里。

我認為獨木舟是簡單易掌握的，但對我而言，對隊友的耐心才是最大的考驗。有時候與比較慢熱的隊友作搭檔，是讓我很惱火的一件事。

因為我的節奏太快，不是所有人都能夠跟得的。而我也明白到，

我需要付出耐心與信心，才能與隊友溝通與磨合。

無論在這四日發生過甚麼事，難過或是驚喜，我相信對大家而言，都是十分刻骨銘心的。

- 晨曦 -

獨木舟的四日旅程中，最令人難以忘懷的相信便是第三日。

清晨五時，紅綠燈小隊便在「馬頭環」出發獨木舟往「晨曦島」，十分幸運地看到了日出，是主賜下的陽光，那一刻感覺一切的苦都是值得的。

「我感覺我就是我，我是真實存在的。我好像找回我的碎片了，我不想再迷失自己，我不甘把聰明及智慧的自己埋沒在陰影與傷痛底下，我要尋回我的自我。」

- 紅綠燈！小心！ -

紅綠燈隊名的由來，可以說是十分有趣，

蘊含著我們隊員互相體諒、互相提點、保持做醒的精神。

來源是訓練的前一天下午，我們在宿舍內嬉戲，玩一個香港傳統的小遊戲，

「紅綠燈，要小心！」。

而當天晚上，我們被通知參加外展訓練時，一起協議，當有隊員發生口角時，說出「紅綠燈！」的暗語，隊員們就必須停止爭執。

但「紅綠燈」卻在訓練第一天，成為了我們的隊名。

而我們「紅綠燈」的口號當然是「小心！」啦！

- 背囊 -

明明只是五日，卻彷彿度過了五個月。好不容易熬到第六日，新的挑戰接踵而來，紅綠燈小隊要背著一個起碼八十斤重的大背囊，遠足五日……

起初我要背著這千斤重的背囊行山時，每行前一步我都感覺自己快跌倒，

好痛苦。如果讓我形容當下的的心情，那感覺就像我的世界全然粉碎了，

這個世界還有什麼可讓我留戀呢？這個問題的出現，簡直是一語驚醒夢中人，是甚麼讓萬念俱灰的我豁然開朗呢？

「第一日正式行山，好叻呀！」一早從獅子山郊野公園行到獅子山風雨亭，

超負荷了……

但我享受一個人行在前的寧靜；享受肌膚鋪著汗水感受到的微風；

享受昆蟲給我歌聲作的伴唱。

我感激這段路程，天父對我的不離不棄。在我遍體鱗傷時，只有祂伴在我旁，輕撫我柔弱的內心，教我堅強走過一切艱難，令我確信自己是做到的。

即使所有困難都打壓著我，我卻不曾懷疑上帝，這便是他賜予我的愛與信心。

- 孤獨 -

這五日程最讓人刻骨銘心的，無疑是獨處時光了。

因為紅綠燈當中有隊員害怕獨處，所以獨處從二十四小時，縮減到了三小時。

即使如此，也不影響我們有個短暫的時間，

平復自己的心情，沉澱一下這些日子內所做的事。

獨處前，教練給了我們一個任務，回答並寫下教練給的問題。

而這問題裡我最有感觸的，便是「妳人生中最孤獨的時刻」。

反省片刻過後，我考慮到，孤獨，對我而言是甚麼？

是一種形容表面情緒的詞語，還是一種由心而發的感覺呢？

在我人生中，我有哪一刻是令我有十分強烈的孤獨感呢？

可能大概是三年前，那時內心缺乏愛與安全感的我，只懂從身邊的人身上索取愛，經過這人生中最黑暗的時刻，卻從中成長，用更多的時間重整自己，學習愛自己。

雖然這為我的生命留下陰影和創傷，但我能使傷痛成為更新自我的助燃劑。

紅綠燈小隊在為期五日的行山旅途，嘗盡了甜酸苦辣。

儘管這些日子艱辛、難行，我們卻懷著知足、感恩的心，完成接下來的路程。這堅毅不屈的精神，是推動著紅綠燈前進的動力。

耶和華上帝賦予我們的信心與愛，則是支撐著紅綠燈不倒的根基。

「我學識了知足、感恩，我知道自己生命的一切，都不是必然的。

父神賜下浩大的恩典，我該萬分感激。」

- 大海 -

不知不覺已經是旅途的第十三日了。

紅綠燈小隊最期待的帆船，似乎比想像中複雜許多，

有太多新事物還等著我們去學習。我們合力完成過許多曾以為是不可能的任務，堅信沒有事能難到我們了。

話是這樣說，第二日準備好一切複雜的風帆，出發後，

我們大部分人卻開始暈船了。

當刻我的大腦只有一片空白，世界在我眼裡只不過是虛無罷了。

我甚至連懷疑人生的腦細胞，似乎也不支倒下了……

「我失敗了吧？」「不……」

「我這一輩子也如此渾噩嗎？」

「不……不……」「不……不是的！」

「說的甚麼傻話呢！？」我回想起這數天所經歷、所克服的一切，

再艱難的山路我也爬了，再波濤的浪我也被掀過了，

現在我卻想為了少少的不適應而放棄了嗎？我到底是為了甚麼！？

「親愛的恩主，我感謝祢，在祢創造的美好清晨，

祢使我有機會活在這世間上，賜給我一雙明亮的眼睛，得以欣賞祢在世間上的作為；

祢賜給我一呼一吸，讓我可以在此向祢禱告、稱頌你；

祢賜給我雙耳，讓我可以用心聆聽祢的話語；

祢賜給我雙腿，讓我可以行走於大地間。

親愛的天父，我感激祢，因我知道這一切都不是必然的，

求父祢潔淨女兒的心，讓那污穢的、擾人的惡者離開女兒的心，讓聖靈與平安繼續充滿我。禱告奉主名求，阿們！」

我已經擁有世間上一切最美好的，有甚麼還能阻擋我呢？

我用意志、主賜下的話語，戰勝了不如意，事後發現這一切不過是過眼雲煙。儘管我心已千瘡百孔，父神仍願意一塊塊把我內心的空隙填滿。

是上帝賜下浩大的恩典，是我在貧瘠的荒原仍能得以飽足的盼望。

- 勝利 -

話咁快就最後一日了，紅綠燈小隊同舟共濟的旅程，

將以最後刺激的活動「跳碼頭」畫上句號。

說起刺激的活動，其實在十八日中，我們也經歷過不少。

沿繩下降、攀岩、攀梯裝置……

我自以為經歷過這麼多令人心跳加速的活動，跳碼頭對我來說小事一樁，

可我錯了，這是只有親身經歷過，才會知道的緊張……

早上十一時，我還站在岸上，沾沾自喜地舉手排第二。

當真正到我跳水時，我行近跳板，雙腳卻不止地顫抖。

「三，二，一！」隊友呼喊著，我手心早已被汗水浸透，

卻一動不動地站著，一股強大的恐懼來襲，湧上我腦。

「怎麼辦！」我感覺自己被懼怕二字籠罩著，我問天父該怎麼辦？

突然，我好像吃了熊心豹子膽一般，讓隊友數多一次，

我使用意志強迫自己的雙腿，一躍而下。

這一躍，我越過了內心的惡魔。

我真的勝利了！我戰勝魔鬼！完成了上帝給我的試煉！打敗了惡魔的試探！

「紅綠燈！小心！」

- 後記 -

如今回想起在帆船上最後一晚，

時間飛逝，紅綠燈出發到維多利亞港觀賞夜景。

璀璨夜燈很美，卻永不及這十八日的回憶。

「美好，轉瞬即逝，彷彿泡沫幻影般，如夢初醒時，只剩流連忘返。」

南丫島外出旅行活動的感受



學員：紫紫

星期六早上我們還甚麼都不知情，若無其事地靈修，靈修完去吃早餐後同工突然宣布說：「同學！吃快點！等一下我們外出旅行。」我們聽到立刻很興奮，有些姊妹很想留在村，但是一說到在外面吃午餐和晚餐，她們就說：「我還是去吧」



然後就分兩組出街了。一組是參觀「假日農夫」的農田，然後再去踏單車；一組是「攀石再去踏單車」。

我們首先是搭船去榕樹灣再轉中環船，下了船就看見潔儀姑娘，她帶我們去搭地鐵，大概半小時至四十五分鐘到錦上路站。然後等了一會，「假日農夫」的負責人帶我們參觀農田，我是一個很怕昆蟲的人，真的超害怕，差不多到的時候已經看到很多蚊和蝴蝶，令我非常不想繼續前行，但最終還是很害怕地走到那裡。

去到看見一隻很熱情很大的狗，我很喜歡狗，不知道是不是因為牠嗅到了味道特別黏我。之後我們開始進田裏了，中途走進去的時候，也看見了不同種類的植物，有很大顆的蕃茄；外觀很像蘆薈的火龍果；生得很美麗的玫瑰花和生菜。

讓我看見了平時不會看的東西，令我感到很開心，才發現到原來世界那麼多地方可以去，不是只有毒品和毒品的地方。

田主讓我們採摘了很多的菜和芫茜回村給姊妹吃，之後我們還去了參觀士多啤梨園，價錢嚇死人！一斤\$120，我們當然繞了一圈就走了。

哈哈！參觀完我們都餓了，就決定往踏單車那裏才吃飯，坐車中途快到的時候，居然看到了野豬，之後又看到老師與部分姊妹正在踏單車。見到她們流露出開心的樣子，有些姊妹速度很快，有些速度慢，不過距離不是太遠的，大概相差20米，在車上的我熱切期待稍後單車活動。

我們到達了大尾督茶餐廳，吃了乾炒牛河和奶油多，很滿足！吃完我們就去集合站會合老師，途中又遇見很美麗的沙灘，叫龍尾灘。

集合完我們就開始踏單車去大尾篤，有一個無盡的海景。之後又放了風箏，拍了很漂亮的照片，順利完成踏單車活動，我們都輕鬆完成10公里的路程。總算完結了這美好、完滿的一天了。這一天我們都很開心，原來沒有毒品的日子是可以那麼充實。

巴拿巴同工每天都會想很多不同的活動給我們，希望我們這個戒毒旅程是每一天開開心心，沒有煩惱，忘掉過去，享受當下。



「家人小組」家長分享



大家好！我叫TONY是其中一位姊妹丈夫，想同大家分享過去由認識「基督教巴拿巴愛心服務團」南丫島訓練之家到參加由潔儀姑娘和盧姑娘舉「凝聚力量家人小組」。逢每個月第四個的星期四於旺角利威大廈聚會。

不知不覺已經一年，透過這一年聚會及小組，讓我認識到自己的問題，從而深切反省，從以前覺得永遠自己是對的，她永遠是錯的……逐漸地明白自己當初表達溝通方式有問題和很多「不正確關愛」方式，及說話技巧方法，對日後將來重新一起生活，如何表達關愛、信任和溝通，以至如何重建大家關係，種種問題，的確有用，增加信心。在過程中，我學習行為上習慣上的改變，學習包容與聆聽，和關愛身邊親人，懂得鼓勵、欣賞和珍惜身邊人相處時光。在過程中，所有家長日及家長組我是必然會員出席，因為我要讓我的太太相信，在這段關鍵時刻給她感受到有一個真誠可靠信託者，可以一起互相扶持互相鼓勵，互相提點，互相倚靠到老的親人永遠一起面對喜樂與困難，這份動力和充滿陽光期望就能令我倆現在不同領域中加油。

縱使前路漫長仍有未知波折，現刻已找到方向方式方法，我倆能克服準備過新生活。最後希望所有家長朋友，請信任「基督教巴拿巴愛心服務團」專業有愛心並有效訓練正確生活模式，配合各項的安排，姊妹們的「價值觀」、「人生觀」、「壞習慣」必定令大家意想不到，但請家人一同參與「凝聚力量家人小組」一同學習，了解自己，與姊妹們在不同的跑道上，一齊裝備自己，迎接未來的「新生活」。



同工分享

雪怡姑娘



我是雪怡，是巴拿巴的新同工。於2025年12月16日入職。好感恩在朋輩輔導課程完成後，我立刻到巴拿巴愛心服務團應徵朋輩輔導員並獲得取錄。能夠成為南丫島訓練之家的同工，我真的好感動。

其實在兩年前我曾經應徵過一次，但當時因為家人想我全職照顧婆婆，所以我放棄了那次入職機會，直至我照顧到我婆婆百年歸老，她上了天家後。我立刻到巴拿巴愛心服務團再次應徵，而神終於揀選了我成為祂的僕人。

能夠成為神忠心的僕人是我一直的初心，所以我好珍惜這個機會，並珍惜每一天的服侍。終於可以為神作工，並回頭堅固姊妹，我內心充滿喜悅呢！

雖然每天要帶姊妹周圍去，又需要幫忙送遞文件到不同地方，會有點疲累，但我並不介意，因為我知道神會賜我能力去應付我的工作。在工作上我真正地見到神對我所作的工，除了藉著上司加添我的力量和智慧，祂也讓我看見祂對姊妹的愛，祂教會我凡事用愛心去做；她成為我的榜樣。她教會我要剛強壯膽去做任何事奉，一班同工們也非常好，很願意照顧我，她們的親切包容，讓南丫島訓練之家已經成為我第二個家。我會以聖經金句：「盡心盡性盡力盡意愛主我的神」作座右銘，會盡心盡性盡力盡意去做好我的事奉，盼望將姊妹都帶到去神面前。

我媽媽曾經因為覺得這份工作辛苦而叫我辭職，但我告訴媽媽我很喜歡這份工作，渴望繼續去事奉神。在照顧婆婆的三年，我讀了兩個朋輩輔導課程並且一直堅持學習書法，我很喜歡寫聖經金句去祝福別人，盼望用我的經歷去祝福別人，用生命影響生命。盼望神繼續陶造，讓我越來越成為祂合用的器皿。以「西結書第34章16節」裏面講過『失喪的，我必尋找。』感謝神不單止在黑暗中尋找到我，並且引領我活在光明之下。



「安徒生會」賣旗義工活動花絮

學員：莉莉

今日外出活動，原來是去賣旗……是我人生中的第一次，我想不到自己也有能力去幫助別人，心情真好。雖然很累，但我也堅持到最後。因為我覺得這是一件很有意義的事，原來我也有用的，如果再有下一次，我都會再去幫手。



學員：茵茵

今日一早起身，知道要出外活動，已經好開心。原來安排外出做義工賣旗，心情更好。因為我未復吸之前，也經常和我愛女去做義工，除了回想起我和她的回憶之外，也令我感覺我現在有能力去幫人，重拾人生意義和價值。賣旗途中遇上了好多人，有主動的；有拒絕的；有無奈的，有心存感激的，我非常落力去向每一個經過的途人都說一句：「先生／小姐，早晨，賣我買支旗咁」，大多數人都會幫我買！剛巧今日是情人節，祝大家和自己情人節快樂。

學員：柳柳

今天是情人節，同工帶我們出去做義工和打乒乓球。其實已經十年沒有做過義工。最初覺得好累，好悶，但原來自己賣到幾張旗紙，好有滿足感。我打乒乓球是完全投入，因為小時候我也有玩過。希望自己有多點動力。

學員：嵐嵐

今次參加賣旗活動，我很開心！原來好多香港人都好有禮貌和好好笑容。一開始我都有些怕羞，但到最後我都非常投入，宿舍姑娘還讚我做得好出色。另外賣旗活動完結後可以外出打乒乓球，雖然好耐冇打乒乓球，但都好開心去完成一天。

學員：欣欣

今天同一班姊妹一齊出去香港仔為「安徒生會」賣旗，是我人生第一次參加賣旗活動。當日，感謝主，賜我們天朗氣清，我和義工們分別到不同位置賣旗。

一開始有些不慣，但為了可以做善事幫人，就豁出去了！每次見到有人經過，我就「九秒九地」衝去講「哥哥姐姐新年快樂，身體健康！」感恩香港仍是很有愛，我好快就賣完手上的旗紙，可以再去取多幾張旗紙賣過！為求別浪費一分一秒，過程雖然少少熱，但能夠幫到人都是開心！希望下次都可以再參加！感謝主！

2026年4-6月通訊代禱事項

- 為青少年的學員祈禱，求主保守他們，幫助他們學習管理憤怒、焦慮、沮喪和低落的情緒，她們正處於人生最重要的成長期，求主親自作她們的牧者，用大能的膀臂保護她們，光照她們，使她們經歷真實的改變與成長。願她們不僅能戒除毒癮，更能與家人復和，迎向充滿盼望的未來。
- 求主保守各同工的情緒與心志，在面對學員的掙扎、突發事件或情緒失控時，仍能充滿內心的平安。求聖靈時常更新同工的心思意念，幫助他們不致心靈疲乏，反而能從主那裡得著力量與喜樂。
- 為參加「陪診員證書課程」的學員禱告，求主賜下智慧、專主和受教的心，讓她們能用心學習，順利完成課程。
- 求主使用「凝聚力量家人小組」，透過講座、活動、信仰分享及親子活動，讓學員的家人經歷主的愛，得著福音的益處，促進家庭復和，重建關係。



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

