

簡樸生活 · 分享愛心

鼓勵弟兄姊妹在預苦期作簡樸生活的操練，把省下金錢與有需要的人分享，實踐建議可參看下頁之「簡約生活」一文。

1.* 用創意直接與鄰舍／社區有需要的人士隨時分享；

或

2. 奉獻給服侍油麻地街坊的機構「油踐入心」，弟兄姊妹於3月2日至4月24日在網上轉帳或郵寄奉獻時註明「預苦期：油踐入心」便可。

* 小建議 - 隨身帶備一些好品質的口罩／鎮痛貼／快速測試套裝送贈給社區中的基層長者，清潔工友..... 建議小組／家庭（長者，成人及小孩）／相熟的弟兄姊妹可以在預苦期自行討論如何用創意實踐愛心分享。

機構簡介：油踐入心

<https://www.praxis-hk.org/>

「油踐入心」成立於2018年，意思是「在油麻地去實踐信仰，讓聖靈感動進入心中」，也容易讓人明白這服侍必須是由淺入深的。

起初與街坊分享糖水及麵包，關懷被社會忽略的街坊。2020年初因應疫情橫行令街坊的生活更困難，「油踐入心」由分享口罩、搓手液及簡單的食物，到今天分享飯盒、飯票、生果、日用品、衣物、小家電、傢具等不同物資，甚至提供義診、住宿、街坊義工培訓，對象包括基層家庭、長者、長期病患者、失業人士、無家者、垃圾站清潔工。跟街坊認識及建立了信任後分享信仰及生命故事，不少街坊開始參加崇拜及團契，於2021年更有第一位街坊接受洗禮，正式加入基督大家庭。「油踐入心」現時有超過一百位義工，來自不同教會及與「教會關懷貧窮網絡有限公司」合作推行「社區大使服侍體驗計劃」。義工們除了籌備及舉辦各項活動，也有機會認識油麻地區的文化，深入了解社區的需要，進而把這份關懷帶到各自的社區及把這服侍人的使命帶到自己的教會，以生命影響生命。

簡約生活 (本文擇自「教會關懷貧窮網絡」之「簡約生活小冊子」)

簡約生活 (Simple Living) 是以一種自願、主動、極力追求節約簡單的生活方式，是一種減少／放棄追求財富及物質主義的生活更新，改為著重心靈健康的生活態度。

對基督徒來說，簡約生活的動機來自耶穌基督。耶穌基督本為富足，卻甘願自貧來到我們當中，而祂在世所過的生活，也是一個簡約的生活模式。當我們說要學像基督時，也要學習過一個簡約的生活，這是一種順服基督的表現。

簡約生活的目的是要榮耀神，並且善用資源去達成神的旨意，擴展神在世上的國度。

簡約生活也是一種屬靈的操練，過程中學習仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制；並把我們的心思意念專注在神的國度之中。

在具體實踐上，需要我們檢視個人及家庭的生活模式，定出什麼是生活必須的開支、什麼是不必要的開支、什麼是浪費了的開支，計劃並實踐減少／放棄不要及浪費了的開支。在過程中，學習感恩與知足，將節省下來的金錢，運用在神的國度事工上，幫助有需要的人。

在這個奢華的世代之中，讓我們一同學習享受神各樣的豐富供應之餘，同時學習節約的生活，不盲目追求名牌。不浪費地球資源；善用神給我們的資源，也不忘記他人的需要。

「盡取可取、盡省可省、盡施可施」 約翰·衛斯理 (John Wesley)

簡約生活實踐小錦囊

- * 在開始之前，找一個安靜時間，反思自己在生活上，有什麼地方可以學習過的更為簡約，計劃在預苦期執行。
- * 具體行動可參考以下建議行動。可以是事前定立節約計劃，然後按計劃執行；或是未經計劃，但執行後，記錄下來。
- * 建議所定的計劃可較有挑戰性，讓個人能夠從中有所學習。例如：極為喜歡購物的弟兄姊妹，為自己定立在購物上的節省計劃。
- * 建議父母可與兒童一起參與簡約生活活動，並教導簡約生活的概念，也讓兒童學習奉獻及顧念有需要的人。
- * 可與小組組員分享心得體會，彼此記念。

建議行動：

- * 購物：不買或減少非必要物質，例如：衣服、手袋、鞋、裝飾物、首飾、更換新型號手機、電子產品、玩具等。（例子：放棄購買一件喜愛的衣服；現有手機未壞前不更換新型號...）
- * 交通：選擇較便宜的交通工具，例如：預早出門由坐的士改坐巴士、不駕私家車改坐巴士、以行路代替等。（例子：一星期三天由的士改坐巴士；不駕車而改乘公共交通工具...）
- * 飲食：在正餐早、午、晚餐中，節省開支，例如：減少每餐開支、選擇帶飯、不買飲料而選擇帶水、不吃甜品／宵夜／糖果／零食等。（例子：一星期兩天午餐禁食禱告；兒童一星期四天不吃糖果...）
- * 娛樂：減少或不參與娛樂及應酬，改為屬靈操練活動，如看屬靈書籍、讀聖經、學習禁食等；停用或減少使用網絡遊戲或社交網站，改為看書或散步或與朋友家人傾談分享。（例子：推辭一個娛樂，在家讀經；一星期三天不玩電腦／手機遊戲或不使用 Facebook／Instagram，與家人閑談...）
- * 個人：按個人的生活方式自定節省項目。（例子：不喝酒精飲品／咖啡／奶茶...）