

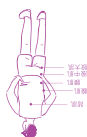
點止宣教咁簡單

點止跑步咁簡單

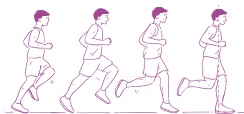
養生跑



一本顛覆你對
跑步認知的書



RUNNERS.
FOODS



黃志誠牧師
廖嘉敏傳道 著



基督教起點教會

點止宣教咁簡單——

點止跑步咁簡單：養生跑





黃序 //

從不跑步到跑馬拉松

感謝主！祂開展了我的跑步人生，讓我從不跑步發展到跑馬拉松！

在1998年，我的小腸嚴重出血，當時我離死亡只差半步，為此先後動過兩次大手術，才得以保存性命。但因曾過度失血影響心臟功能，病癒後心臟出現不規則跳動的現象。專科醫生建議我長期服用心臟藥物，同時不可進食含咖啡因的食物及飲料，也不能做劇烈運動，甚至連我觀看足球比賽為支持球隊打氣的習慣，也因害怕心臟未能負荷而無奈戒掉。自此，除了偶爾在教會內跟弟兄姊妹打乒乓球聯誼外，再沒有做其他運動了。加上忙碌的牧會工作，導致身心筋疲力盡，我更於2001年3月在事奉上出現過勞（burnout），令身心精神耗盡。感恩得着聖靈的醫治，才能讓我走過幽谷，生命得以更新。

自2009年回港宣教後，與分離了三十多年的媽媽同住，在她無微不至的照顧下，我的體形開始發胖，年紀漸長，加上本身有「寒背」的壞習慣，整個人出現一副老態龍鍾的模樣了。

一位有跑步習慣的弟兄終於看不過眼，於是邀請我嘗試一起跑步！

牧師小檔案



黃志誠（英文名 Dino，諧音癲奴＝為主癲狂的奴僕）

基督教超窮教會的牧師，曾經歷耗盡，身心俱疲，積勞成疾，被醫生禁止做劇烈運動，更被斷言要一生依賴藥物，因此深明健康可貴。

自63歲被教友鼓勵跑步，突破限制，初嚐跑步樂趣。及後更研發「跑緣養生跑」跑步法，推廣無傷跑步，推動不跑步的人動起來。鼓勵大家藉跑步重拾健康，廿年後都不用別人照顧，並透過跑步接觸信仰，反思人生。尤愛在公園跑圈，與神獨處，建立放鬆、自然及平衡的生命。



「吓！得唔得㗎！醫生唔准我做劇烈運動㗎……」這是我對練跑的第一個反應。

感謝主！感謝祂藉着弟兄的鼓勵，讓我嘗試跑步。由2015年3月15日開始，我每星期跑二至三次，漸漸發現跑步不但沒有對我的身體帶來不適，反而讓我愈跑愈起勁。我從剛開始的三公里慢慢增加距離到八公里，一步一步地跑下去。八個月後，我在同年的11月8日，參加了人生首個21公里的半馬拉松賽事。最令我意想不到的，是在我的年齡組別中得到第三名。這是我人生第一個獎牌。感謝主！



點止宣教咁簡單——

點止跑步咁簡單：養生跑

接下來，我越發享受跑步，在一年零八個月後，即2016年11月20日，我參加人生第一個42公里的馬拉松賽事。結果，我用了4小時22分完成比賽，完成後既沒有感到太累，也沒有受傷。從此以後，我參加了四個馬拉松賽事，個人佳績是在2019年的香港馬拉松，以4小時19分完成。

感謝主！祂不僅讓我藉着參加比賽來突破自己，超越自己的限制，也讓我用自身的經歷，鼓勵很多從不跑步的人開始跑起來。由最初鼓勵「笑口組」的街友

逢週三早上來公園參加跑步訓練，接着鼓勵教會的弟兄姊妹在星期四晚上開始跑步，而我也會在星期二晚上教養生跑。跑步真的可以讓人健康起來！





更奇妙的是，我在2021年接受某電視台的邀請，在有關養生的專題節目中介紹養生跑。一石激起千層浪！節目播出後引起了社會強烈的回響。

「跑緣養生跑」竟然成為宣教的一個渠道，讓我們能透過養生跑接觸到未信主的朋友，與他們建立關係。這全然是主的恩典，也是主所帶動的事工，叫主名被高舉得榮耀。

為主癡狂的奴僕

黃志誠 (Dino)

點止宣教咁簡單——點止跑步咁簡單：養生跑

作者 黃志誠牧師、廖嘉敏傳道
出版者 基督教超窮教會
編輯 杜藹霖
設計 黎達賢
總代理 基督教文藝出版社有限公司

辦事處：新界葵涌大連排道21-33號宏達工業中心9樓13室

電話：2367 8031 傳真：2739 6030

電郵：info@cclc.org.hk 網址：www.cclc.org.hk

發行：新界葵涌大連排道21-33號宏達工業中心9樓13室

電話：2697 0286 傳真：2694 7760

電郵：distribution@cclc.org.hk

承印 新世紀印刷實業有限公司
二零二三年七月初版

經文引自《新標點和合本》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

版權所有 All Rights Reserved

Cat. No. 7138.01

3m118

ISBN 978-988-76960-0-1





點止宣教咁簡單，靠着上帝的恩典和帶領，讓我們以創立養生跑、建立無牆教會及營運餐廳的方式來接觸祂要尋找的人。每一趟相遇、每一次服侍，都是見證神、認識神的機會。

點止跑步咁簡單：養生跑 希望您能透過此書，認識養生跑，開始建立跑步的習慣，改善身體狀況。透過認識我們的跑步事工，反思生命的意義，關心身邊有需要的人。更盼望您靠着上帝的恩典，得着豐盛的生命。

ISBN 978-968-76960-0-1



9 789887 696001

Cat. No. 7138.01