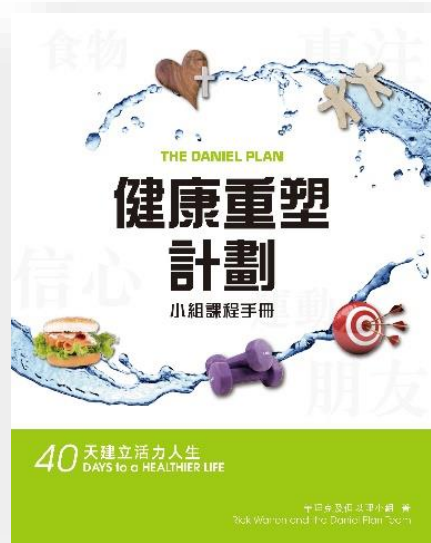


健康重塑計劃—40天建立活力人生 (The Daniel Plan)

華理克及但以理小組 著



按著上帝的設計，我們都是健康的人，而且祂會提供所有的條件讓我們活得豐盛。為此，華理克牧師聯同其的醫療、健身團隊，設計了「健康重塑計劃」，從信心、食物、運動、專注、朋友這五個邁向健康人生的基要元素，為我們提供聖經教導、專家的指引、實際可行的飲食及運動貼士，並鼓勵我們尋找友伴互相支持，以至我們能活出上帝設計我們的樣式。

目的

幫助參與者建立全人健康的生活方式，活出生命的豐盛。

五個操練元素

信心 Faith



上帝的能力是我們生命中任何改變的關鍵。倚靠上帝的力量作出改變，進行身心智靈美好的生活方式使你變得更健康。上帝必激勵你堅定持守，因信心是一生的賽程。你無法單靠自己的力量，而需要倚靠耶穌幫助你去作出積極的改變。

食物 Food



食物是世上最强的藥物，是治療身體最有力的工具，健康的飲食計劃，幫助你排出垃圾，吸引養份，建立均衡的飲食習慣，降低罹患疾病的風險。

運動 *Fitness*



健康的運動能幫助你放膽夢想，找出能讓你動起來的動力，使你能持守目標；讓運動實際可行，成為每日生活的一部份，綻放出燦爛的生命火花。

專注 *Focus*



你的大腦決定了「你是誰」，決定你將成為甚麼樣的人。因此大腦健康至關重要。「專注」能幫助你優化大腦健康，更新你的心思意念，提升你的注意力；並能用目的導向的思維調整生活。

朋友 *Friends*



傳道書四章九節告訴我們「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。」能夠超越一切，改變健康、運動與生活習慣，就是愛。人際關係有愛的團契，可以改變你的情緒、促進心理健康、更能鼓舞你、支持你，一同邁向健康旅程。

每個操練元素配有專題影片，有專家提供意見，有聖經的教導，小組／教會可以編排進程，其中加入合適自己團體的增潤資料，例如：健康講座，體適能運動，主日崇拜的講道，小組活動等；更可以作為社區外展的運動。

參與者的心聲

- 組員更注重定期運動、更積極、開朗、有活力
- 身體和精神健康均有改善，例如成功減磅
- 認定神是唯一倚靠，要專心信靠神
- 學習靜默
- 聚焦正面思想
- 多關心身邊人，更多群體支持、分享和鼓勵，溝通更開放

支援服務

證主提供「顧問諮詢」給教會領袖及組長，促進有效推行計劃，亦了解如何吸納新朋友的媒介；另有「先導講座 Power Talk」與會眾分享計劃內容、重要性及其影響力。深願兩者的配合能成為信徒及未信者的祝福，讓教會健康成長，為主作鹽作光。

材料費用

1. 小組手冊(紙本)：原價 HK\$108〔登記成為「證主之友」可獲8折〕
2. 小組手冊(電子)：原價 HK\$78〔登成為「證主之友」可獲95折〕
3. 團體限時影片[~]：原價 HK\$288〔登記成為「證主之友」可獲95折〕
4. 支援服務：
 - A. 顧問諮詢** (1次，約60分鐘)：HK\$1280
 - B. 顧問諮詢 + 先導講座 Power Talk** (120分鐘)：HK\$1880
 - C. 顧問諮詢 + 先導講座 Power Talk + 團體限時影片 (1套)：HK\$1980

[~]團體限時影片：(1)有效期為3個月；(2)影片共6課，每課約30分鐘；(3)英語，配中文字幕；(4)須透過「得力閱讀」APP 收看；(5)由證主提供指定賬戶及密碼登入；(6) 每20人為一組，不足20人以一組計。

**顧問諮詢提供：(1)策略建議給教會領袖如何推行及使用全套影片及手冊；(2)分享個案含崇拜講章供參考；(3) 轉介本地在運動及營養方面有專業認可的教練；先導講座(Power Talk)與會眾分享計劃內容、重要性及其影響力。

查詢

(辦公室) 27258558 / (Whatsapp) 54110714 Fire Wong

致：福音證主協會市場部 Fire Wong (Fax: 2361 0175 / Email: fire@ccl.org.hk)

參與「健康重塑計劃—40天建立活力人生」登記表

教會／團體：_____

聯絡人姓名：_____ 聯絡電話：_____

地址：_____

訂購材料：

「健康重塑計劃」	單價 (HK\$)	證主之友價 (HK\$)	數量	小計 (HK\$)
團體限時影片**	288	274 (95折)		
小組課程手冊	108 (紙本書)	86 (8折)		
	78 (電子書)	74 (95折)		
運輸費	40	30	1	
**影片數量：每20人一套計，不足20人當20人計			合計	

付款方式（請任選一項）：

- 劃線支票 銀行名稱：_____ 支票號碼：_____

〔抬頭請寫「福音證主協會有限公司」/“Christian Communications Ltd.”〕
- 銀行轉賬 匯豐銀行戶口：018-126870-002 〔「福音證主協會有限公司」/“Christian Communications Ltd.”，存款單正本寄回本會。〕
- 發回收據？ 是 否 收據抬頭：_____

教會／團體蓋章	負責人簽署	負責人姓名

		日期

有關個人資料(私隱)處理

- 訂購者所提供之個人資料(包括姓名、電郵地址、地址、電話)，將會用於「證主」消息通訊的用途。個人資料亦不會以任何形式出售、租借及轉讓予任何人士或組織。
 本人同意證主使用我的個人資料作以上用途。
- 倘若您日後希望停止、重新接收我們的資訊，或更新個人資料，可隨時以書面聯絡本會，以便跟進。(傳真：2361-3815 電郵：hkcl@ccl.org.hk)