

老師： 許玉鳳

書名： 點止宣教咁簡單系列一：點止跑步咁簡單——養生跑

作者： 黃志誠、廖嘉敏

出版社：基督教超窮教會

分享：

《點止跑步咁簡單：養生跑》是由黃志誠牧師和廖嘉敏傳道合著的一本關於養生跑步的書籍。書中介紹了跑步對身體和心靈的益處，以及如何透過跑步來改善健康和生活品質。

點止跑步咁簡單

黃志誠牧師靠着上帝的恩典和帶領，讓基督教超窮教會以創立養生跑、建立無牆教會及營運餐廳的方式來接觸祂要尋找的人。這個營商宣教概念，幫助了許多弱勢社群，包括無家者及長者有重新的機會。書中提及了許多見證，透過運動及認識神而生活及生命大大的改善。牧師見證了每一趟相遇、每一次服侍，都是見證神、認識神的機會。現年 72 歲的牧者，仍能活動自如，有目標，有抱負，繼續祝福身邊人。

跑緣餐廳是一個有人情味的地方，疫情期間對他們的影響不大，主因他們的生意理念是低成本、高效益，與一般營商思維不同。

黃牧師認為跑緣餐廳日是人與上帝的接觸點；他笑說：「我很喜歡『Life』這個字，意思就是『Learn It From Experience』，無論是人生閱歷、信仰經歷、經濟環境，現在都是最好的時刻，又不用擔心孩子成長，沒有牽掛，願意把一切都完全奉獻給主用。」

在閱讀過程中，我也學到了如何合理設定跑步目標、選擇合適的運動裝備以及正確的跑步姿勢。這些實用的技巧和建議讓我更有信心開始跑步，並且在跑步中能夠享受到更多的好處，現在我身體也改善了，是一本值得推介及實行書中內容的好書。

