



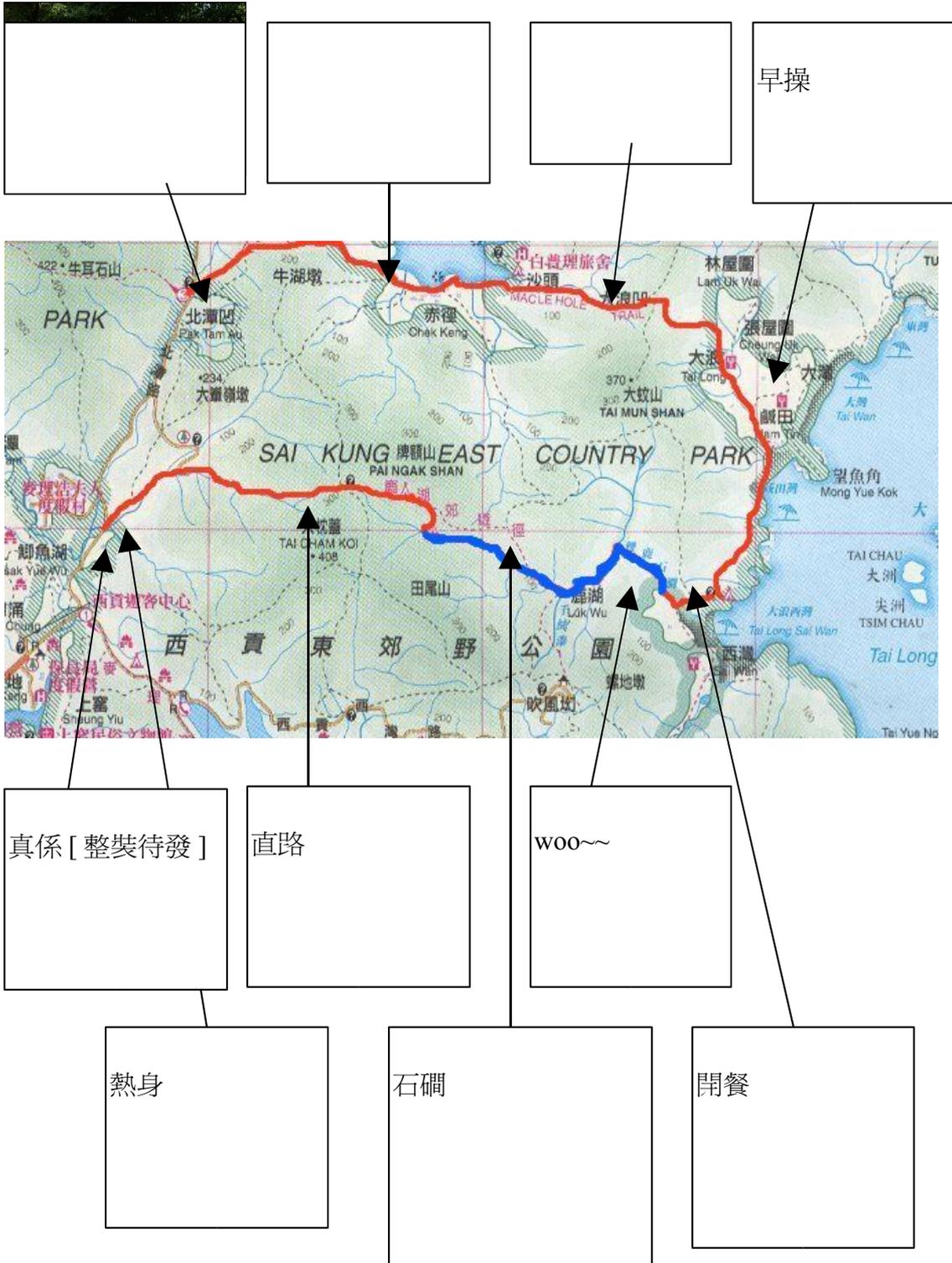
# 西沙十一號 LOG BOOK

綠悠悠

綠色生活好健康,精彩人生由我創!

組員: 銘, 舜, 軒, 聰, 芳芳, Fiona, Ceci, Alice

# 行程



# 餐單

	24/5 (六)	25/5 (日)
早餐		1. 公仔米粉 2. 生菜 3. 五香肉丁/炸菜肉絲 4. 朱古力/阿華田
午餐	1. 橙 2. 生命麵包 3. 熟蛋+沙律醬 4. 牛油	1. 蘋果 2. 生命麵包/餐包 3. 吞拿魚 4. 芝士+蕃茄
晚餐	1. 米 2. 鮮菇+粟米仔 3. 什丸紫菜湯 4. 火腿炒蛋 5. 椒鹽雞翼 6. 生菜	宵夜： 腐竹雞蛋糖水  後備： 1. 德力素糖 2. 魚肉腸 3. 藕蕪 4. 餅乾

丸(2 lbs) 雞翼(2 lbs) 火腿(1 包)  
 紫菜(2 塊)  
 米(3 lbs) 腐竹 冰糖(1 包)  
 芝士 牛油 阿華田 吞拿魚  
 公仔米粉 炸菜肉絲 沙律醬  
 魚露  
 生菜 冬菇 蕃茄 粟米仔  
 麵包 蘋果 橙



感想: 軒

「西沙十一號」營會活動，帶給我很多反省，自己一直以來都在反思自己的事奉。雖然在教會青少年崇拜當了數年的導師，但一直也沒有很大的歸屬感。主要是自己並不太懂得和青少年溝通，也因著時間的限制令我不能對事奉付出很多，或是令我不能和組員建立關係。

這次的營會對我來說是一個嘗試，看看神是否開路給我去投入另一個事奉。以往自己也參加了不少的營會，野營；所以自己對於應付這次的營會是很有把握的。在開始時的 Games，例如爬牆、繩索，也覺得沒有問題。但到了入夜後真的發覺自己體能的不足，所以在當晚及明日的活動也是挨完的。我是第一次經歷對體能如此大要求的活動，亦其中深深的感受到「在人認為不能的，在神中凡事都可能」。

回想自己在青少年崇拜的事奉，雖然深深感受到自己的不足，但神的工作是明明可見的。小組中每個青少年也有很大的進步，無論是心靈或是行為，都是明明可見的。可見只有神願意親手作工，沒有難成的事。我覺得這次營會神給我的啟示是專心在眼前的事奉上。只要專心仰望神的工作。至於其他的事奉方向，當神需要你時自然會向你提出。



感想: 芳芳

每次參加「突破」所舉辦的活動都會帶給我新的嘗試及體會，今次「西沙十一號」亦不例外。雖然短短兩日一夜，但新的嘗試卻不少：

- 倒背囊
- 行溪間
- 獨自在黑夜行畢一段需時十五至二十分鐘的山路
- 夜晚三點幾都未有得睡覺
- 在閃電的情況下於空曠的山頭分享

至於體會到的，我相信與其他參加者亦有所共鳴：

- 堅持 & 信心是成功的兩大元素
- 黑夜過後，黎明就會出現
- 強健的體魄要靠平時的努力鍛鍊
- 神、大自然與人的關係是不能分開的



感想: Fiona

西沙十一號-----一個我畢生難忘的經歷.這一次的野外歷奇給了我很多突破,而我亦獻出了我很多的第一次.,例如第一次行這麼長的路程,第一次在夜間在山獨行,在半夜三點鐘仍圍著分享,第一次如此接近雷電...總括來說,這次的經歷雖然十分辛苦,但我仍是十分享受,因為我從中有很多體會.我體會到團體合作的重要,要有堅毅不屈,永不放棄的精神.

而且我從中亦學到了不少行山的知識,難得可以如此接近大自然.最最最最難忘的事是我真的是唯一一次經歷到神,而且到現在還是歷歷在目呢!還記得當時的情景,雷電在我們周圍大聲作響,我的心十分害怕,因為這真是我第一次如此接近雷電.但在我的心急速跳動之際,突然在我心中浮現出----不要怕,只要信---這說話,並且不斷浮現.慢慢地我的心平靜下來.如此多的經歷,我怎能忘記呢??

Fiona Wong  
(黃敏婷)



感想: Alice Ma

短短兩一日夜的路營,令我看到平時看不到的東西。

想起我當初去西沙十一是為了證書而去,到現在覺得這個路營不是為了證書而去,在當中神真係做了很多的工作。在營會中自己的心情一直都很興奮,看到全組人的合作,各人的配答更令我感到很驚訝。記得在“生命線”後一段路一段很斜的路,當一個人覺得不足夠的時候,正正神的工作就在你眼前出現,我看到一棵棵有力的樹在我旁邊,在這一時刻真係驚嘆神的作為及預備,細心再去想這次營會真是有很多很可愛的片段。

在“倒背囊”在過程中,有兩位婆婆在我們後邊經過,在傾談中說出一個名字“魔鬼教練”我心中不禁一笑,點回想如果沒有一個好教練又點會有一班出色的學員呢!嘻嘻!!唔知西沙十二會係點呢????



#### Ceci 的感想:

在這一次的行程中，我學會了一些行山的技能，懂得初步去看地圖，更懂得去估計路程所需的時間，對我日後行山有很大的幫助，我亦從中學到做一個領袖是要有頭腦，知道如何分配工作，今次是我第一次負責在晚餐時間當組長，以我往常的經驗，要弄一段頗長的時間才有一頓晚餐吃，但這次我很滿意，而且有點意外，因為大家很合作，快手快腳，很快就有得吃了，加上大家的廚藝不俗，我還吃得好滋味。我都是第一次在野外不用電飯煲煮飯吃，先前我從未想過不用電飯煲是如何煮飯的呢。

在這次我有很多深刻的經歷。我之前參加的訓練營中，有玩生命線的一環，但和這一次有太大的不同，這次的生命線，只行了一段路就已經沒了「線索」，要自己去摸索，加上是一個小小的斜坡，確實有點難度，在當時亦感到有點徬徨，不知自己有否行錯路，在當時的景況下，我心裏浮現出「耶和華永遠至高」這一句。在當日的晚上，竟然有雷逼近我們，我們還要在草地上分享，真是第一次，雷聲不停地響，我不敢感到有點害怕。經過這次之後，我再聽到雷聲都很震定呢？



西沙十一號-----我最深刻的印象

梁智銘

今次學到的不是什麼的技術，我記得 Eric 與我們上堂的時候提到，技術是容易學的，做野外福音工作者最重要的是素質。

有一件事給我一個很深刻的印象，在第二天早上，我們吃完早餐與野外崇拜完了，我們要起行啦。我們商議怎樣行，開始時有兩條小路，我知道都是通往同一個地方，行到山頂最多相距十米的路程，但是在地圖中間只顯示一條路；我們商議行那一條，當我們各人意見不同，令到帶領者猶豫不決，又沒有人作決定，當時我很癩，很想快快決定就起行，我沒有耐性去等，並覺得自己看地圖都幾準。行到上山脊上，我知我所指說是正確的路，原是新路並且被牛隻所行出來的。

我當時覺得我錯了，剛剛很確定的路是錯，我都幾勞氣的問阿 Ken 這是那一條路呢??他反問我，我不答他，他亦沒有答我。這件事讓我知道我很心急。並且如果我是阿 Ken，有一個人這樣態度問我。我一定與他理論到底，絕不妥協。但給我看到他不理會我，容讓我有一個空間去反醒，正讓我學到一個在這次旅程得到最深刻的學習——謙卑。



### 隨想 - 舜

當我在刻板生活中，回想起那次精采旅程，便感到回味無窮。

這次「西沙十一號--野外福音工作者體驗營」，需然短短兩天，不過所經歷及學習到的都不少。令人難忘的就是所有人就算面對崎嶇的山路，不友善的天氣，遇到困難，亦能互相幫助，一起經過那段不易走的路。

而最重要就是非常的感恩，我覺得這次旅程不是偶然，在忙碌生活中抽身出來，享受大自然，與參加者互相幫忙、分享，學習山藝等，都是父神為我所預備。亦從整個活動仰望到主的作為，整個大自然，突破機構，所有弟兄姊妹都在主的當中。這次機會在我侍奉路上踏上重要的一步，我亦相信主會在往後的路繼續去拖帶我。



### 西沙後感 (梁健聰)

山藝訓練完成兩個多星期才作回顧，心想究竟腦海中還餘下什麼？是刺激的項目？艱辛的旅途？還是古銅色的膚色呢？想起一個片段，也解答了這條問題。山藝訓練第二天早上，相信各人昨晚只睡了約四小時。早上天氣特別清涼，做早操前聽了一段對話，『真佩服那些突破職員、義工們。我們只是捱兩日一夜，而他們一次又一次地籌辦這些活動，你說如果不喜歡野外、營會，怎能堅持下去！』

神的作為真奇妙，每個崗位都它安排了不同的弟兄姊妹，只要盡忠、堅守自己的角色，別人便會看得見。向你們說聲：『多謝！』