



勞工節家庭退修會手冊

跨越與超越

--就是要幸福



Camp Kerith
67 Cedarbrook Way,
Lyman, ME 04002

二零二四年八月三十一日至九月二日

目錄

聯絡方式	1
營地安全及傷害或事故預防	2-3
大會須知	4
營區規定及須知	5-6
營區地圖	7
中文堂營會活動日程表	8-10
中文堂主題信息	11-15
講座/小組討論	16-19
晨更靈修	20-23

CONTACT



營會總聯絡人:

張朝偉(CGCM):201-888-0844

向隆寬(CG CW):858-309-2534

營會應急醫務組:

方醫生:215-380-4861

張麗霞:508-330-6819

緊急事故



若遇到生命威脅的狀況:

- 1.請盡快撥打911,請提供營地的完整名稱和地址(Camp Kerith, 67 Cedarbrook Way, Lyman, ME).
- 2.派人前往停車場,在急救人員抵達時提供指引.
- 3.通知營會總聯絡人及Camp Kerith位於Welcome Center的值班人員.



營地安全及傷害或事故預防

1. 生命威脅急症-請撥打911:

胸痛,呼吸急促,手臂或腿部無力,意識改變,突然出現模糊視力等症狀.

營地附近急診科信息:

MaineHealth-Maine Medical Center

- Sanford Emergency Department
- 25 June Street, Sanford, ME 04073
- Tel: 207-490-7450

2. 非生命威脅急症-請前往附近Urgent Care:

胃痛,噁心,腹瀉,咳嗽,發燒,關節肌肉急性受傷等症狀.

營地附近Urgent Care信息:

Convenient MD Urgent Care(8.8 miles)

- 8AM-8PM Mon-Sun Tel: 207-850-5744
- 1420 Main Street, Sanford, ME 04073

Other location(14.4 miles)

- 506 Main Street, Saco, ME 04072
- Tel: 207-571-7991

MaineHealth Walk-in Care(7.5 miles)

- 8AM-7PM Mon-Sun Tel: 207-490-7900
- 25A June Street, Sanford, ME 04073



營地安全及傷害或事故預防

3.需要時刻有成年人陪同照料孩子.家長或監護人需要教導未成年人在緊急情況下該如何應對.培訓內容根據孩子的年齡和理解能力進行.

4.患有慢性病的人需要按照家中的方式服藥;建議老年人和患有疾病的人在晚上8:00結束日常活動,以便有時間放鬆.

5.預防傷害和事故:

- 在體育活動中,開始運動前進行熱身運動,並注意周圍環境.
- 在池塘或靠近池塘的活動中應採取安全措施.

6.按時完成最新免疫接種,特別是破傷風疫苗 (Tdap或Td疫苗).

7.使用防蟲劑預防蜱蟲傳播的疾病.



大會須知

1. 抵達營地後,請前往Dining Hall報到.
2. 請注意日程表,並準時出席聚會.聚會進行時,手機務必改成靜音.
3. CGCM:
青少年 Youth Program: Rising 6th -12th
兒童 Children Program: 3歲-Rising 5th
CGCW:
青少年 Youth Program: Rising 7th -12th
兒童 Children Program: 3歲-Rising 6th
*三歲以下幼童不設幼兒看管,請家長時刻陪同和照顧幼童.
4. 為安全理由,只可在餐廳用餐,於退修會期間,請務必隨時佩帶識別名牌,並請準時到達餐廳用膳.
5. 為顧及人身安全,請勿單獨行動,早晚尤須謹慎.
6. 每日安靜時間為 11:30pm-7:30am,請保持宿舍安靜.
7. 成人崇拜,主題信息,講座,小組活動,晨更(大會)地點都在Hickory Chapel.



營區規定及須知

州法規和保險規定:

- 1.所有汽車必須停放在停車場.
- 2.營地內禁止吸煙(煙草,電子煙等)及飲酒.
- 3.禁止攜帶或使用武器.
- 4.不能帶寵物.
- 5.營地內不允許帳篷或房車作為過夜住宿.
- 6.離開營火區時,客人必須完全熄滅營火.
- 7.禁止在場地內燃放煙花.

消防安全設備及須知:禁止不當使用或操作消防設備.若消防警鈴聲啓動,請所有房客立即離開建築物.各種類的蠟燭均不允許在宿舍內使用.嚴禁宿舍內煮飯.

住宿與浴室設施:

- 1.所有小屋均為雙層床風格.需自備枕頭,寢具(毛毯,床單,睡袋等),毛巾,盥洗用品等.
- 2.每個宿舍區都有男女分開的浴室設施.進出浴室時必須穿著完整的衣物.進出浴室和淋浴時建議穿鞋.

水上活動:水域季節性開放,請在水域關閉時不要游泳或划船.游泳為自負風險.



營區規定及須知

餐廳:

- 1.咖啡,茶,熱巧克力,水和冰在餐廳全天供應。
 - 2.依州法律,進入餐廳時不得穿泳裝,必須穿鞋.
 - 3.如有食物過敏,請告知後勤組負責人.如果需要帶自己的食物,可以將食物存放在New England Lodge的冰箱中,空間有限.
- Camp Kerith的廚房不含堅果(花生和樹堅果),除了椰子.

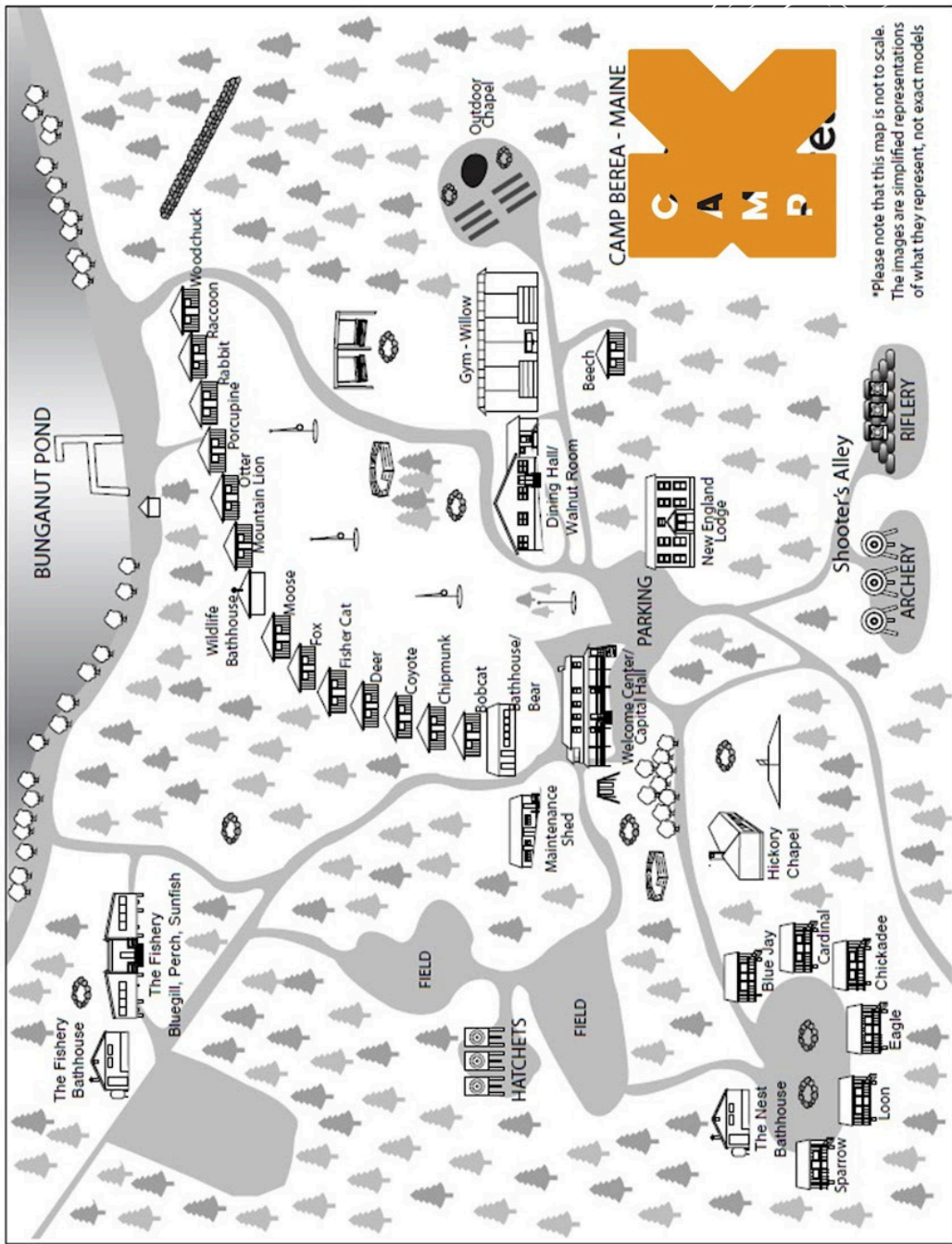
Wi-Fi:營地為所有18歲及以上的客人提供免費Wi-Fi.請聯絡營會總聯絡人取得網路及密碼.

損壞規定:請勿在宿舍或公共建築物內以膠帶,訂書釘,釘子等固定物品.任何發現的塗鴉最低將收取25美元的費用,視損壞程度可能會增加.

體育館和遊戲室:使用體育館時請注意音響設備.18歲以下的兒童在使用體育館或遊戲室時必須有成人監督。



營區地圖



*Please note that this map is not to scale. The images are simplified representations of what they represent, not exact models

日程表 8月31日 週六

時間	內容	地點 (備註)
9:30-11:00	同工抵達	
11:00-12:00	抵達與進駐	
12:00-13:15	午餐	Dining Hall
13:15-14:00	遊戲:AI與親情	Hickory Chapel
14:00-14:30	崇拜	兒童:Gym
14:30-15:30	主題信息 #1	兒童:Gym
15:30-16:30 16:30	講座 #1 家長接回孩童	兒童:Gym
17:30-19:00	晚餐/營地介紹	Dining Hall
19:00-19:30	崇拜	兒童:Gym
19:30-20:30	主題信息 #2	兒童:Gym
20:30-21:30 21:00	小組活動 #1 家長接回孩童	兒童:Gym
22:00-22:30	歇息	



日程表 9月1日 週日

時間	內容	地點 (備註)
6:30-7:00	起床	
7:00-8:00	晨更(個人)	自選地點
7:45-9:00	早餐	Dining Hall
9:00-9:30	晨更(大會)	
9:30-10:00	崇拜	兒童:Gym
10:00-11:00	主題信息 #3	兒童:Gym
11:00-12:00 12:00	講座 #2 家長接回孩童	兒童:Gym
12:00-13:15	午餐	Dining Hall
13:15-14:15	戶外趣味競賽	
14:15-17:30	戶外活動	
15:00-17:00	Snack Time	Dining Hall
17:30-19:00	晚餐	Dining Hall
19:00-19:30	崇拜	兒童:Gym
19:30-20:30	主題信息 #4	兒童:Gym
20:30-21:30 21:00	小組活動 #2 家長接回孩童	兒童:Gym
22:00-22:30	歇息	



日程表 9月2日 週一

時間	內容	地點 (備註)
6:30-7:00	起床	
7:00-8:00	晨更(個人)	自選地點
7:45-9:00	早餐	Dining Hall
9:00-9:30	晨更(大會)	
9:30-10:00	崇拜	兒童:Gym
10:00-11:00	主題信息 #5	兒童:Gym
11:00-12:00 12:00	聖餐/感恩見證 家長接回孩童	兒童:Gym
12:00-12:30	大合照	
12:30-13:45	午餐	Dining Hall
13:30-14:00	離營	

家長注意

- 請於聚會前10分鐘把孩童送到Gym簽到。
- 當孩童接回後,每位孩童必須有成人看管,不要讓他們自由游蕩。
- 請父母在聚會前帶小孩用廁。



主題信息



特邀講員:劉孝勇 博士／牧師

Concordia Seminary

神學哲學博士

現任: 北美中華福音神學院院長
及專任教授

主授: 聖經經卷, 舊約神學,
聖經語文, 釋經學

8/31 週六 主題信息 #1

講題: 主禱文和禱告

經文: 馬太福音六章9-13節



主題信息

8/31 週六 主題信息 #2

講題:摩西的禱告

經文:出埃及記三十二章29-35節



主題信息

9/1 週日 主題信息 #3

講題:十架七言的禱告

經文:路二十三34;路二十三43;約十九26-27;太二十七46;約十九28;約十九30;路二十三46



主題信息

9/1 週日 主題信息 #4

講題:大衛的禱告

經文:詩篇八十六篇1-17節



主題信息

9/2 週一 主題信息 #5

講題:保羅的禱告

經文:以弗所書三章14-21節



講座

8/31 週六 講座 #1

題目:如果夢想破滅,是否仍能幸福?

---從電影《瞬息全宇宙》說起

講員:王俊 牧師



9/1 週日 講座 #2

題目: 心理健康

講員: 徐理強 長老



小組討論

8月31日 週六

1. 你期望在這次退修會當中得著什麼? 請分享.

2. 今天的信息(主題信息與專題講座)中,印象最深刻的是甚麼? 有什麼學習可以應用在生活中?



小組討論

9月1日 週日

1.今天的學習當中,對你幫助最大的是什麼?

2.這次的退修會是否有幫助你跨越障礙,超越限制? 哪些方面? 請分享.

3.你喜歡兩個教會合辦的退修會嗎? 請分享.



晨更靈修

9月1日 週日

主題:跨越環境,同心合意興旺福音

經文:腓立比書 1:3-11

3我每逢想念你們,就感謝我的神;

4每逢為你們眾人祈求的時候,常是歡歡喜喜的祈求。

5因為從頭一天直到如今,你們是同心合意的興旺福音。

6我深信那在你們心裡動了善工的,必成全這工,直到耶穌基督的日子。

7我為你們眾人有這樣的意念,原是應當的;因你們常在我心裡,無論我是在捆鎖之中,是辯明證實福音的時候,你們都與我一同得恩。

8我體會基督耶穌的心腸,切切的想念你們眾人;這是神可以給我作見證的。

9我所禱告的,就是要你們的愛心在知識和各樣見識上多而又多,

10使你們能分別是非(或作:喜愛那美好的事),作誠實無過的人,直到基督的日子;

11並靠著耶穌基督結滿了仁義的果子,叫榮耀稱讚歸與神。



晨更靈修-筆記

9月1日 週日

主題:跨越環境,同心合意興旺福音

經文:腓立比書 1:3-11



晨更靈修

9月2日 週一

主題:超越限制,向著標竿直跑

經文:腓立比書 3:7-14

7 只是我先前以為於我有益的,我現在因基督都當做有損的。

8 不但如此,我也將萬事當做有損的,因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為他已經丟棄萬事,看做糞土,為要得著基督,

9 並且得以在他裡面,不是有自己因律法而得的義,乃是有信基督的義,就是因信神而來的義;

10 使我認識基督,曉得他復活的大能,並且曉得和他一同受苦,效法他的死,

11 或者我也得以從死裡復活。

12 這不是說我已經得著了,已經完全了,我乃是竭力追求,或者可以得著基督耶穌所以得著我的。

13 弟兄們,我不是以為自己已經得著了,我只有一件事,就是忘記背後,努力面前的,

14 向著標竿直跑,要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。



晨更靈修-筆記

9月2日 週一

主題:超越限制,向著標竿直跑

經文:腓立比書 3:7-14



總結

主禱文

我們在天上的父：
願人都尊你的名為聖。
願你的國降臨；
願你的旨意行在地上，
如同行在天上。
我們日用的飲食，
今日賜給我們。
免我們的債，
如同我們免了人的債。
不叫我們遇見試探；
救我們脫離兇惡。
因為國度，權柄，榮耀，全是你的，
直到永遠。阿門！

