

讚美操是一套結合舞蹈及吐納方式的健身運動，將聖經話語配上舞曲，讓參加者在操練身體的同時亦向神獻上讚美。生命培育資源中心於 2013 年引入讚美操事工，以下是兩位參加者的分享：

我與讚美操

孔好艷姊妹

讚美操不單強壯我的身體，更強壯我的心靈。練習時一邊做動作，一邊默唱詩歌，慢慢地便將神的話銘記心中。除了對個人身體、靈性有裨益，讚美操也有助拉近人與人的距離，成為我們見證神，分享神恩典的平台。有一位王姊妹，開始參加時還未認識神，她不太喜歡說話，經常安靜地站在一旁，與她談及主耶穌時她都會迴避；今天，她成了福音班的學員，每次和她談起讚美操，她都流露自信和喜悅，叫人感恩。還有張姊妹，她在病後參加讚美操，希望幫助身體康復。結果讚美操不單促進她的健康，藉著一邊運動一邊唱頌神的話，更讓她每天重新得力。哈利路亞！讚美神！現在每當她與人談及讚美操時，都不期然會分享自己的見證。

今天，讚美操已成為我與弟兄姊妹相交的平台。我們一同禱告、彼此問安、相互關顧，亦會為有需要的肢體或事工代禱。我們會主動認識新參加者，關心他們，邀請他們參加合適的團契或聚會。願父神繼續使用讚美操事工成為服侍及傳福音的平台。

我愛讚美操

李麗賢姊妹

我參加讚美操已經兩年多，開始時，是抱著嘗試的心情參加，亦好奇讚美操究竟是甚麼運動，怎樣用聖詩、神的話語來練習呢？

當我開始參加練習後，我便愛上了讚美操。雖然初時手腳協調有困難，又要一邊望著老師做動作，一邊聽詩歌、跟節奏，但在老師的指導下，我漸漸掌握到不同的舞步。有一次，老師在教會了我們十首詩歌後，便帶我們去參加一個國際萬人讚美操獻跳。那時候，來自世界各地萬名讚美操成員一起藉舞蹈，同心合意敬拜讚美神，場面震撼，讓我非常感動。最令我驚嘆的是，其他隊伍獻跳的曲目很多是我未曾聽過的。我以為自己學會了十首詩歌已經好「叻」，但經歷萬人操後才知道，讚美操原來一共有七集，每集有十多首詩歌。之後，我除了自



讚美操除可操練身體，培育靈性，亦是肢體相交的平台。
(左 1：李麗賢姊妹；右 2：孔好艷姊妹)



己教會的讚美操平台外，也參加讚美操協會舉辦的入門班、進階班，以及各樣訓練，並接受驗證。

現在，我越來越愛讚美操，不單藉著這項運動強健體魄，也藉練習反覆聆聽詩歌親近神。以前靈修、讀經、背金句，很快便忘記，現在讀聖經的時候，見到在讚美操學習過的金句便感覺親切。而且我喜歡唱歌，每日在家聽著讚美操的詩歌，這些詩歌，有安慰、有鼓勵、有教導，激勵我愛神、愛人。我更可以藉著優美的旋律忘掉憂愁，因為神的話提醒我要常常喜樂，凡事謝恩，多結果子，多禱告，定睛仰望神。我感恩能夠學習讚美操。讚美操為我的生命添上美麗豐富的色彩！