



Photo: David Marcu

編者的話

體育精神對每個人都十分重要,對不同年齡、處於不同人生階段的人均不可或缺:

對於學習階段的青少年 ——「雖然訓練十分艱苦,但是習慣了這種 艱苦就會變得更強。」

對於拼博階段中的成年、壯年 — 「輸的經驗是必須而且必要的, 因為在輸的過程中可以學習到謙卑和欣賞別人。」

甚至是金齡人士 ——「努力練習也未必能贏對手,但在艱苦練習中可以戰勝自己。」

敢想敢做,就能攀登高峰,創出新天地! 🧇

周淑屏











基督教香港信義會社會服務部於 1976 年成立,是香港大型的綜合性社會服務 機構,以創新的方式、關愛及以人為本 的精神為基層及弱勢社群提供多元化的 服務。本會現時共有超過五十個服務單 位,由幼兒至長者,從家庭、學校以至 職場,服務人次每年超過二百萬。

信義達人

請即加入信義達人 Facebook (ccd@elchk.org.hk),閱讀精彩內容, 收取《信念》最新出版資訊。

督印人

陳靜宜

編輯委員會

林兆秀、周淑屏、許恬莉 廖得安、麥運嫦、陳曉盈

廣告及市場推廣

廖得安

Tel: 3692 5468

封面及美術設計

Open the Close

日昇柯式印刷有限公司

信念電子版下載網址

http://www.elchk.org.hk/service/ publish1.php

基督教香港信義會社會服務部總處

地址:香港九龍油麻地窩打老道

50A信義樓一樓

電話: 2710 8313 傳真: 2770 1093

電郵:admdept@elchk.org.hk

網址:http://www.elchk.org.hk/service/





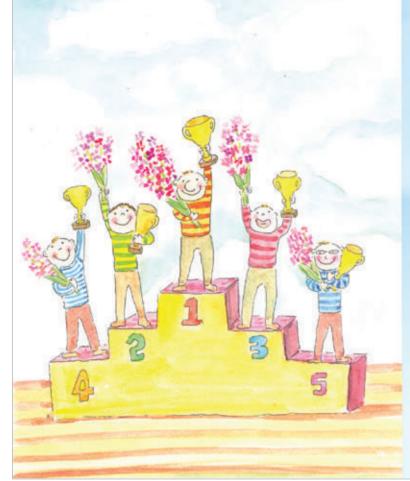
所有內容版權均屬本機構所有・歡迎 轉載,但須於轉載前取得本機構同意。

Contents



Reader's palette







www.kelvincollections.com 字: 芥菜種編輯部

「體育精神」是指在公 平公正下,運動員書力 發揮最好,以全力以計 心態去比赛。

但對運動員來說,體育 精神重要,還是鹽牌重 要?無論如何・心態決 定境界,本沒有善惡力 分、平衡處理得當世許 是正面的一件事呢!

圖、文: 芥菜種

芥菜種

芥菜種是一間設計製作公司,致力於生產優質的原創禮品。

使命 — 「滋潤心田,傳遞關愛」: 盼望藉禮品接觸人心靈的層面, 使乾涸的心得以潤澤,繼而推動人與人之間彼此傳遞關愛。

www.kelvincollections.com

誠徵書稿

每期「信念」均會以圖像手法表達主題故事意念,歡迎對圖像創作有興趣的人士聯絡我們。

電話:3692 5468 (信念編輯部)



Feature



「既然可以落場參與,就要博到盡。每一個運動員都需要找回自己,我亦一樣。」 香港著名運動攝影師程詩詠 Brian Ching 背着重達 40 磅的攝影器材在地面溫度近 60℃ 的賽車場上步行 45 分鐘,拿着相機浮沉大海 4 小時,甚至冒着被削頭的風險,堅持為 運動員拍攝出一張張高水準的相片,透過視覺的衝擊,向大眾宣揚體育的價值。

運動攝影與一般攝影不同,拍攝前要有大量的準 備,才能在千分之一秒中拍攝最精彩的一刻。以下是 球、籃球、冷門的板球、極限運動、甚至很多人聞所 運動攝影師需要具備的條件:

條件 1:認識運動

your picture isn't good enough, you're not close enough(如果你的照片不夠好,那是因為你靠得不夠 近。)|

對 Brian 而言,運動攝影不但需要攝影技術,更 需要理解整個運動原理、賽程、運動員背景和比賽戰 術,加上擁有運動員般的體魄,才能將自己與運動靠 近,成為場上的一部分。否則,即使有再先進的拍攝 器材,也只能拍到運動的表面,並不能拍攝出運動員 的神髓和背後的精神價值。

Brian 對各類運動都有興趣和認識,由熱門的足 未聞的卡巴迪 (Kabaddi),他都會去拍攝。在芸芸運 動中,令 Brian 最感興趣去拍攝的莫過於一級方程式 賽車 (F1)。他指出,拍攝 F1 的難度最高。因為賽場 著名戰地攝影師 Robert Capa 有句名言: [If 相當大,他需要背着沉重的拍攝器材行走整條賽道, 認識每一個彎位,視察有沒有廣告板等遮擋物,詳細 部署數日賽事的拍攝安排、估計比賽狀況、圖輯完整 程度、自己的體能消耗等等的配合。「所有事都需要 計算, 並不是單靠運氣。這樣才能與同場各國世界級 的攝影師較量,提升自己的攝影水平。」

> Brian 的部署讓他拍攝到一張又一張優秀的作 品。在 2016年 10月 2日 F1 馬來西亞站中, Brian 成 功捕捉車手咸美頓的戰車引擎起火的一刻,相片獲美 聯社採用,更有全球超過二十份報章頭版轉載。

條件 2: 與運動員溝通

除了運動比賽, Brian 亦會為不同運動 員擺拍(按攝影師的要求,設計特定的環境及 動作而進行拍攝的相片)。他指出,每個運動 員都是獨一無二的,因此要拍出他們的特質和 背後的體育精神,必須與運動員詳談,細心了解 他們的運動故事和心理狀態, 甚至事先重溫運動 員比賽時的錄影片段,才能拍攝出一輯凸顯運動員 風采的圖輯。「即使是擺拍,拍攝前都需要大量的 準備功夫和溝通,否則相片就沒平平無奇。|

在 Brian 的鏡頭下,每張相片都講述了運動員的 故事:桌球好手吳安儀的成功有賴父親的啟蒙、跑道 是已退役田徑跑手蘇樺偉的人生舞台、保齡球世界冠軍 胡兆康背負港隊的沉重壓力、曾一度退役的羽毛球好手 「黑妹」葉姵延有打不死的精神 ……

Brian 指出,有很多攝影師都只要求運動員裝出一些 動作和姿勢,但這不但看得出肌肉紋理的錯誤,更易令運 動員受傷。「每次的拍攝,我都向運動員保證每個動作於6 個鏡頭內完成。當中十分講求我與運動員的事前溝通,我每 按一下的快門都要準確無誤。

條件3: 瘋狂投入

外國攝影藝術文化十分普遍,但在香港卻被忽視。「我從 不計較輸贏, 既然落得場就要盡全力、博到盡, 就對得住自 己,找到自己。| Brian 為擁抱運動攝影夢想及獲得更大的攝影 自由度,2008年毅然放棄新聞攝影記者的工作,更賣樓籌集資 金成立自己的攝影工作室,從昔日新聞攝影轉到商業攝影,更 走上攝影教育路。

Brian 希望將體育精神及正能量帶給下一代,向年青人 傳承運動員的熱和光。2015年年初,他開始自資籌備「The Making Of 『我們的運動員』攝影展 | , 積極聯絡運動員安排拍 攝、與學校商討在校舉行攝影展的可行、為運動員尋找贊助商 等。經過不斷的努力,最終「The Making Of『我們的運動員』 分代表香港。只要想做,願意踏出第一 攝影展 | 於 2016 年於十間學校作巡迴展覽。

除了诱過作品展現運動員的體育精神,Brian 更為每間學 校展覽安排一位運動員到場分享,鼓勵年青人積極追夢,讓









他們明白讀書以外也可以有多元出路。

「我中學時讀書成績不好,運動亦不 算好,但喜歡運動,便加入了不同體育校 隊。可惜沒有天分,結果只可以一直做後 備 …… 不過,因為我懂得攝影,亦有運 動知識和觸覺,現在也能以運動攝影師身 步,就可以做得到。」他期望,未來可以 把「The Making Of 『我們的運動員』 攝影 展 | 帶到更多中學,鼓勵更多年青人尋找自 我價值。

- 1. Brian 只靠一對蛙鞋,在大海浮潛舉機近 4 小時,只為 拍攝香港滑浪風帆代表隊的英姿,事後 Brian 與運動員
- 2. Brian 不時自費拍攝世界級體育盛事。其中,他在 2016
- 3. Brian 本着「盡全力、博到盡」的精神,成功拍攝一張又 - 張精彩的相片。
- 4. Brian 拍攝時都會與運動員詳談,確保能拍出運動員的
- 5. Brian 邀請運動員出席 The Making Of「我們的運動員」 攝影展,向中學生分享運動精神。

Brian Ching 的作品



Brian 指出,這張相並不是用眼去看着拍攝,而是要用耳去聽。當一個專業運 動員開球時,網球着地和擊球所需的時間是相同。因此,若用眼望着王康傑發 球的話,按快門的反應會較慢。所以,要在短短千分之一秒時間同步拿捏按快 門和擊球,才能拍攝到王康傑甚具力量和鬥志的相片。



為表達胡兆康背起港隊重擔多年壓力甚大,Brian 特意在背後掛上特區區旗, 讓胡兆康蹲在保齡球賽道上,望着保齡球,代表他一直肩負港隊重擔的責任。 即使在 2014 年患癌至痊癒,胡兆康也僅讓香港保齡球總會會長及教練知道, 以免打擊當時隊友備戰亞運的士氣,確保隊友能在亞運會奪得獎牌,讓保齡球 穩守精英運動項目。





Brian強調,每一個圖 輯都需要有一個完整故 事,不單運動員,教練、 工作人員、環境都是重 要的元素。在香港首屆 Formula E賽事中,工作 人員 (Marshals) 務求賽事 能在安全情况下進行,自 費幾千元往內地日夜集訓 3天。Formula E 賽事的成 功,不但運動員,還有一 班在背後默默工作的工作 人員,他們正正也是體育 精神。



Brian 與葉姵延傾談時,葉姵延提及她從小打不死的故事。因此 Brian 為突出葉姵延打 不死的精神,便選擇她兒時長大、練波的地方 —— 廣源邨進行拍攝,以表達一個香港女 孩由屋邨打入奥運,帶出香港不屈不撓的精神。





哥哥高峰 (Mac Ko) 十八歲開始學跳舞;妹妹高麗 (Vesta Ko) 十四歲開始受訓成為 哥哥的舞伴,十六歲開始和哥哥南征北討,到國內及世界各地比賽,正式成為體育舞蹈 的賽手。兩兄妹的比賽成績彪炳,於 2004-2009 期間獲得日本、台灣、中國及香港業餘 冠軍;於2010-2015連續獲全港職業冠軍。另外,2010-2015年他們每年均會到意大利 及英國跟隨世界冠軍及名師訓練並到黑池參加比賽。

沒有玩樂的少年時代

高峰在讀中六的時候,感到縱使逼自己讀下去也 不易取得好成績,於是想另謀出路。他的媽媽給了兩 條出路讓他選擇,其中一條是到深圳跟媽媽相熟的一 位舞蹈老師學跳舞。高峰毅然作出決定,此後踏上了 體育舞蹈運動員、賽手的道路。

高峰放下學業到深圳接受舞蹈訓練,那是艱苦的 訓練,由早上十一時至晚上十一時的嚴格鍛練,他卻 不以為苦。但學舞的路上遇到的第一個難題是找不到 合適的舞伴,於是,當時年僅十四歲、活潑好動的妹 妹高麗,在媽媽的推波助瀾之下,成為哥哥此後南征 北討的最佳夥伴。

當時還是中學生的高麗,每逢周末就到國內學跳 舞,星期五放學後馬上趕去乘火車,星期一早上就趕 回香港上課。除了上課之外,還開始了無休止的比賽 生涯,頭幾年幾乎每個星期都參加比賽,香港的、國 內的、外國的,常常早上五時就起床準備出發。高麗 形容那種是非人生活。

高麗十九歲已經開始教學生,學生中有大學生、 專業人士,共通點是大多是年紀比她大的,她有點像 要扮大人去教他們,不敢讓他們知道自己的真實年齡。

回望少年學舞的階段,兄妹倆整整十三年沒有放 過假,沒有去過旅行。不是説常到外國比賽嗎?但那 只是從機場直接去比賽場地, 行色匆匆, 心情都是比

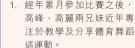
賽的備戰心態,何來度假、旅遊的心情呢?為了跳 舞,青少年時代應有的玩樂時光他們都犧牲掉了。

當我們走進了瓶頸階段

2010年起,二人由業餘選手晉身職業選手, 經常到意大利、英國上世界冠軍、國際級名師的課 堂。往後南征北討,也曾取得國際比賽上璀璨的成 績,然後,在2013年二人遇上了瓶頸階段,幾乎

當時,他們為了想得到國際賽評判的好印象, 幾乎所有評判的課他們也去上。為了得到最輝煌的 成績,幾乎所有大賽都去參加。那一年,花光了二 人所有積蓄去上堂、去比賽,卻是二人學舞以來成 績最差的一年。

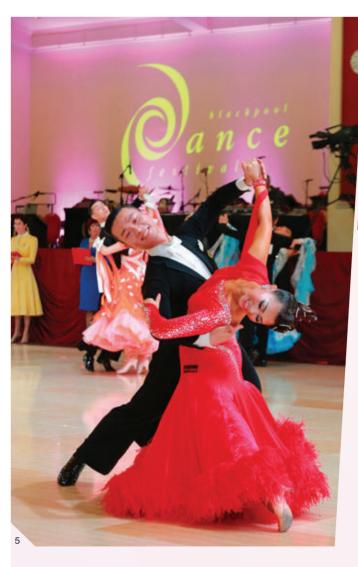
幸好遇上一位體能教練點醒了他們,那位教練 指出他們應努力做自己應做的,而非去滿足他人 的期望或去取悦他人。打從那時起,他們着眼於 鍛練自己的體能,同時讓自己享受、投入於舞蹈 藝術中。



- 2. 兩兄妹自 2004 年參加國內 及世界各地比賽,獲獎無
- 賽手的道路。 圖 為一家 人







- 5-8. 高峰、高麗兩兄妹習舞十多年,憑著他們從不間斷的努力, 在舞場上展現最優美的一刻,也因而獲取了香港及世界各地 的各項殊榮。
- 9,10. 為達致自己在體育和舞蹈藝術的目標上,追求更高、更強、 更美,高峰、高麗兩兄妹開始了國內、外無休止的比賽及訓 練生涯,也將青少年時代應有的玩樂時光都犧牲掉了,換來 是技術的進步、眼界的擴闊,以致認識不同的舞者,從中汲 取知識和經驗。



他們明白到,藝術是主觀的,展現自己生 命獨特的一面,不需要取悦所有人,建立自己 的風格,樂在其中,展現自己最獨特一面才最 重要。

走過崎嶇有無限風景

走過了崎嶇的山路,過後是無限風光。經 過了瓶頸階段之後,他們的表現更揮灑自如, 取得了更好的成績。

2015 至 16 年,他們少了參加比賽,更專注於教學生,更專注於讓體育舞蹈的精華與人分享。

高峰認為初學體育舞蹈的門檻不高,成年人、中年人開始學也可。這舞蹈要求體態的正確、好看,所以他的一些學生本來的體態有些佝僂或中年發福的,學了跳舞之後也糾正過來,變得更健康。努力鑽研人體肌肉結構鍛練的他們,更刻意於教舞步之前加入體能鍛練的環節,令學生更努力追求良好的體態、加強體能。

高麗對自己的體能要求很高,近年開始學 瑜珈,考取瑜珈教練牌,更積極考健身教練 牌。考這些牌照不是為謀生,而是認為拉筋、 身體的柔軟度及加強身體的鍛練,對跳舞大有 幫助,考取了教練牌既提升了自己,亦可以有助訓練學生。

身為虔誠基督徒的二人,更時常將聖經教導融 入舞蹈中。體育舞蹈講求合拍,二人以同一重心移 動,因此二人同心很重要。如何做到互相忍耐、體 諒、包容,是學舞、教舞、賽場上的選手也要致力 做到的。

至於節拍強勁的探戈可以發洩怒氣,節拍活潑的快步舞可令人心情輕快,優雅的華爾滋可培養溫柔、謙卑等 ······,由跳舞到美化心靈,改善身心靈,這些都是高峰、高麗希望自己和學生同樣做到的。

展望將來,二人不只期望自己成為好老師、成績彪炳的賽手,而是成為「夢想創造者」,為達致自己在體育舞蹈藝術的目標上,追求更高、更強、 更美。 Э

體育舞蹈

體育舞蹈,或稱運動舞蹈(Dancesport), 是在社交舞基礎上發展而來的競技性舞蹈 比賽。競技性舞蹈分為兩類,即國際標準 舞(International Standard)和國際拉丁舞 (International Latin),而每種類別又由五項舞 蹈組成。世界大多數國家的舞蹈比賽主要也是 分國際標準舞和國際拉丁舞。標準舞(Ballroom Dance)包括華爾茲、維也納華爾茲、探戈、狐 步和快步舞。拉丁舞(Latin Dance)包括倫巴、 恰恰、森巴、牛仔舞和鬥牛舞。

- 11. 活潑好動的妹妹高麗自十四歲便跟隨哥哥南征北討,成 為彼此的最佳夥伴。
- 12. 高麗對自己的體能要求很高,近年開始學瑜珈,更考取瑜珈教練牌,既提升了自己,亦有助訓練學生。











中學中文科教師殷培基身型高大,中學時代是足球、手球、越野賽、田徑校隊隊 員,讀中五時開始學打籃球,大前鋒、中鋒、控球後衛等崗位也難不到他。由中五至進 入浸會大學,他也是學校的籃球校隊主力球員,獲獎無數,且成為上水區隊及乙組球員。

身型高大、外向、熱愛運動的殷培基不易令人
五、六年也連續進入學界四強。後來,他轉到劉梅軒 作家夢,視作家為自己的理想職業,那原來是源於 他受到同學的誤導。那個喜歡看報刊專欄文章的同 學告訴他:寫專欄的名家如倪匡、陶傑等寫一個字 有五元稿費!當時的殷培基一計,一篇專欄有五百 字的話,就有二千五百元稿費,如果同時在幾份報 章寫專欄,每天可以有近萬元稿費,那麼一個月不 就有三十萬的收入?於是由當時起他就以成為作家 為職志。

入讀浸會大學之後,他得到陳寶珍老師的啟導, 後來成為教師,又得到陳葒校長的賞識,且認識了許 多志同道合熱愛寫作的朋友,於是,在此時期他出 版了兩本短篇小説集,且出版了第一本運動小説—— 《我要打 NBA》。

鬥志和球品最重要

操練,當時球隊在他的帶領下,獲得不錯的成績,首發向上、不再犯校規的動力。

聯想到他是喜愛寫作的。唸高中時的他開始了他的 中學任教,更帶領球隊取得 2012-13 年度大埔北區的 學界男甲冠軍。

> 近年,他轉到將軍澳陳瑞喜中學任教,因為九龍 區學校競爭較大,學生都盡全力爭取好成績,殷老師 常常教他們:球技第三,鬥志第二,首要是球品, 他認為鬥志和球品,對學生是十分重要的,從前,有 一個學生讀書成績不佳,打籃球卻很有天分,但因為 心高氣傲,每次練波也和隊友發生齟齬,之後少來練 波,最後甚至離隊。殷老師因此感到失望、可惜,惋 惜他的心志不夠強,球品也未能提高。

猶記得 2004 年, 他帶領的校隊在外圍賽中輸了 一場,要爭取次名出線,隨後幾場士氣如虹打勝了, 到了最後一場,兩隊爭持劇烈,在最後5秒時,一個 球員射入了決定性一球,奠定勝局。

那個球員本是同學眼中的壞學生、「曳仔」一 名,經常犯校規,瀕臨被踢出校邊緣,但他在投入打 殷老師 2003 年開始擔任匯知中學籃球校隊的領 籃球之後脱胎換骨,因為他在籃球場上找到自己的目 隊老師,他說自己那時比較熱血,會和學生一起落場標,那最後5秒的一球他一生也會記得,這成了他奮



不認輸與頑強拼搏

殷老師説當領隊時,學生打籃球多少年,他就陪伴他們 多少年,和學生之間有很好的互信關係。他相信在球場上學 習到體育精神,對學生影響至鉅。喜愛寫作的他,2003年 在匯知中學當領隊時,將當時學生練波、比賽的片段寫在 「部落格」上,一星期寫一集,寫了一整年,成了一本長篇 小説。他本是寫給學生看的,故事中的主角名字也跟取材的 學生一樣。後來,出版社將之輯成三本中篇小説出版,那是 《我要打 NBA》的一至三册。

小説中,除了籃球心得的分享,還有「球品」和體育精 神的分享, 道出了不要自我中心, 要有無私精神; 要尊重對 手,不可輕視任何人;要刻苦、認真;盡全力打球;要有團 體精神,共同淮退。

及後,在2013年,在突破出版社的激請下,殷老師再 寫了《爆籃 On Fire》,當年的學生家長普遍認為要「贏在起跑 線1,出身好、栽培佳,就會比人優勝許多。殷老師有見於一 些來自基層的學生常會缺乏信心,看輕自己,因此在小說中诱 過一班青年人憑着不認輸的精神與頑強鬥志,終於奪取佳績的 故事鼓勵讀者。

要付出十倍努力

這系列小説的第二集《爆籃街霸王》中,他加入了社會元 手的尊重。| 素,這源於他對社會基層生活面貌的觀察,來自基層的學生要 打籃球升上職業隊,一直打下去很不容易,學業的重擔、來自 家庭的阻力十分鉅大。在這小説中,他以美國青年球員在受盡 歧視與黑幫引誘之下,如何掙扎求存,拚命打好籃球的故事, 讓讀者知道好成績甚至是打籃球的機會不是唾手可得的,幸福 不是必然,一定要靠自己爭取,爭取也不一定得到,那就要花 上比別人多十倍的努力去拼搏。

這系列的第三本小説《爆籃 Clutch Time》,取材自本地球 員李琪的真實故事。熱愛打籃球的李琪少年時由內地來港,縱 使努力追上學習進度,也只能在會考中取得九分。父親不想讓 打籃球影響他的學業,一怒之下用菜刀砍破了他的籃球。但李 琪付出比同學多十倍的努力去溫習,拚盡全力去練球,終於能 夠考進大學,加入職業球隊,成為著名籃球運動員。

殷老師在小説中強調不應執着輸贏,他認為有時輸是另一 種贏——贏了自己,贏得對手的尊重,如果太執着贏反而更容 易輸,此道理於打籃球如是,於人生亦如是。





殷老師無論在訓練學生或寫書時,均 強調頑強拼搏的體育精神的重要性,讓 我們來分享他勉勵學生的話:

「努力練習也未必能贏對手,但在艱苦 練習中可以戰勝自己。

「如果不努力練習會輸得更多,甚至連 ト場參賽的資格也沒有。」

「和強手作戰,失敗了也可以學習到很 多,更可提升自己的戰鬥力。|

「有機會和高手鍋招,未必一定會輸, 盡了力縱使輸了也會贏得自己的尊嚴及對

「就算輸,也要盡力令對手從自己手 上少取幾分。|

「上一仗對手在我手上取得 20 分, 今 仗對手只能在我手上取得 10 分, 這於自己 而言已經是進步了,值得我去努力。」

「雖然訓練十分艱苦,但是習慣了這種 艱苦就會變得更強。|

「輸的經驗是必須而且必要的,因為在輸 的過程中可以學習到謙卑和欣賞別人。| 🍑

- 殷培基為校隊進行操練,他認為要讓球員習慣艱苦就 會變得更強。
- 2. 殷培基透過運動小說,藉籃球員的奮鬥故事激勵基層
- 3. 殷培基認為鬥志和球品,對學生是十分重要的。
- 4. 殷老師説:「學生打籃球多少年,他就陪伴他們多



「即使我是視障人士,也希望做最叻的一個。」 2009 年,梁小偉 Gary 一夜醒來後 完全失明,跌進人生谷底,更一度自尋短見,直至他學習跑步,贏回自信心。不但在 多個馬拉松比賽中勝出,更準備跑進南極,挑戰 100 公里超級馬拉松。

跌入谷底

Gary 自小患夜盲症,但無礙他日常生活,既有 去工作,更失去女友。「那時候,我不但看不到事 物,更看不到人生,將自己困在家裏足足一年。」那 一年,Gary 感到絕望,酗酒度日,全屋放滿了空空 認識了女朋友。「想不到當我失明後仍有人不嫌棄 的啤酒罐和飯盒,與老鼠、甲由為伴,更一度踏在窗 邊準備-躍而下。

説:「Gary,你已經好好,曾看過世界。我一出世就 失明,但從沒放棄自己,過得很快樂。難道你想待 在家中度過一生?」Gary 把這句話記在心裡。他回 距離,因此比賽時感到吃力,不斷問領跑員何時才到 想,時常聽到有人因病去世、意外身故的新聞。「其 達終點。意想不到,我們最終只用了1小時55分完 實,這些人很想留在世上,可惜不能。雖然我失去 成賽事。」 視力,但依然可以活在世上,為何不活好一點?」因 此,Gary 嘗試踏出一步,不讓自己繼續頹廢下去。

在跑步中站起來

Gary 在輔導會學習行路、閱讀點字、自理日常 穩定的工作,亦有相戀 10 年的女友。2009 某天, 生活、參與小組活動,與社會重新接軌,更在朋友的 Gary 醒來後發現四周漆黑一片,從此失去視力、失 介紹下學習跑步。「因我終日酗酒,身體響了警號。 縱使我不喜歡做運動,也要多做運動強健身體。」

Gary 原先只想跑步減肥,但漸漸愛上跑步,更 我。即使我是視障人士,也希望做最叻的一個。」因 此 Gary 愈跑愈起勁,更在半年後參加了第一個跑步 有一天, 盲人輔導會會員前來家訪, 並對 Gary 比賽。他憶述, 當初只報名參加 10 公里賽, 但到場 時發現半馬比賽仍有參賽餘額,於是與領跑員決定參 與半馬比賽。「那時候,我在練習時從未試過跑半馬

> 自此, Gary 努力練習, 在短短 5年跑步生涯中, 不但參與香港各項跑步賽事,亦往世界各地參與不同

馬拉松比賽,愈戰愈勇,更贏得大連、台灣、東京、加州等多個馬拉 松比賽三甲獎項。「我不時聽到人們參加極地馬拉松,自己也想一嘗。 2016年初,在機緣巧合之下認識了Jennifer,她擔任我的領跑員,帶 我跑進南極。|

挑戰南極 100 公里超級馬拉松

張思縈 Jennifer 是 2015 年北極馬拉松女子組季軍,亦曾跑過柬埔 寨叢林、撒哈拉沙漠等等,大春經驗十足。「人生需要跨越,不可只做 有把握的事。只要有足夠準備,再困難的事也可完成。」Jennifer 抱着 這信念跑過無數比賽,亦帶領 Gary 接受 2017 年 1 月南極 100 公里超

起初, Gary 對跑 100 公里比賽有點擔心, 因他一直只跑全馬 42.195 公里路程。「學 Jennifer 所説,『人生需要跨越』,如果事事都穩 穩妥妥就不好玩。既然還有一年時間作準備,只要我多練習,相信可 以達標。」於是,Gary 每星期練習 6天,除了跟 Jennifer 練習,他亦與 其他領跑員練習速度與耐力,盡力累積訓練里數,突破 42.195 公里。 「以現在的訓練模式,我很有把握跑到 100 公里,一點也不怕。」

除此之外, Gary 與 Jennifer 亦會去沙灘練跑。「因為香港沒有雪 地,而沙灘是比較貼近雪地環境的地方,可讓 Gary 感受跑步提腳時 遇到的阻力,不像在平路般自如,從而調節步速。」Jennifer 更不時 向 Gary 分享極地比賽的經驗,讓他有心理準備。2016年11月,他們 專程飛往北海道陸別町進行特訓,在-15℃的環境下跑步,更一口氣 跑 60 公里。「今次集訓十分順利,不但讓 Gary 對寒冷天氣及雪地跑步 有初步的概念,亦讓我更掌握不同溫度下的衣着配搭,避免身體流汗 及結冰,更讓我們掌握應有的跑步速度和節奏,有助挑戰南極比賽。」 Jennifer 補充,他們在南極比賽前夕會集中訓練 60 公里的長課練習 (以自然的速度,去完成一段較長的距離),提升技術。「前輩經常説: 『平時練習不辛苦,比賽就會很痛苦。』我們即使要辛苦練習,也要作 好準備,成功挑戰南極 100 公里超級馬拉松。」

跑出精彩的生命

Gary 憶述,他失明後曾站在窗邊想一躍而下,但他沒有跳下去。 「即使我死去,失明也不會離我而去。既然我有勇氣跳下去,為何沒有勇 氣踏出黑暗?我現時比失明前活得更精彩。」Jennifer 和其他領跑員用一 條繩,借一雙眼,不但帶 Gary 跑入南極,更跑入生命中的新一頁。Gary 的拼勁讓他跨越殘障,更比其他人跨前一大步,活得更豐盛。 >

- 1. Gary 和 Jennifer 為南極的超級馬拉松努力
- 2. Gary 不時往世界各地參與馬拉松比賽。
- 3. Gary 和 Jennifer 往北海道集訓,感受寒冷 天氣的環境。
- 4. 在 5 年的跑步生涯中, Gary 獲獎無數。
- 5. Gary 和 Jennifer 之間的默契和互信,有助 他們順利完成賽事。
- 6. Jennifer 表示, Gary 是一個例子證明任何 人都可以衝破困難,活出自己的人生。











只見場內飛快地跳動的「摩打腳」、各種騰空跳躍及一字馬動作,隊員交互轉換位置,此起彼落,這是電視新聞報道 2016 年瑞典世界跳繩錦標賽的比賽片段,今屆香港代表隊派出超過 130 人參加,共奪得 79 面獎牌。參加者當中,包括香港跳繩代表隊總教練馬卓恆 (馬 Sir) 和他的學生們,其中有一位學生叫劉盼晞 (Gag Lau)。透過教練馬Sir 的幫助及啟蒙,Gag 重拾自信及有目標的人生,展現出人生的可能性。



跳繩時我沒有煩惱,好開心!

當 Gag 在 8 年前接觸跳繩運動時, 他仍是一名小學四年級生。「初初玩的 時候以為好簡單,後來我在網上睇片, 先知原來有好多花式,例如打空翻,當 時我覺得好型。」Gag 當時加入了校隊 並參加一些校際比賽,但成績平平。升 上中學之後,Gag 無心向學,加上學校不注重體育運動, 更不用說跳繩,結果他由中一開始逢二進一,到了中二重 讀的第二年,甚至輟學。在輟學期間,Gag 仍有跳繩,甚 至會 Book 場獨個兒跳。「跳繩時我沒有煩惱,好開心!」 Gag 說。

小學教跳繩的老師見他這麼喜歡跳繩,便介紹他到香港專業花式跳繩學校接受正式訓練,轉了幾個教練之後,給他遇上了馬 Sir。馬 Sir 教了一段日子,在閒談間發現了 Gag 原來已沒上學近一年,他知道 Gag 不願返學,但也得找工作,不能無所事事,於是便安排他到一間由朋友當經理的咖啡店應徵。但實情是,馬 Sir 知道連中三程度也沒有的 Gag 想要找一份理想的工作是非常困難的,而朋友的咖啡店也規定要請有中三程度以上的員工,即是説,即使見了他也不會請。既然如此,馬 Sir 便拜托朋友在 Gag 應徵時如實說,讓他明白在社會上謀生也要有基本的學歷。為了讓 Gag 重返校園,馬 Sir 還聯絡上一間重視體育科的中學的老師,游說 Gag 報讀這間中

學,既可以繼續跳繩,又可繼續學業。 Gag 最終在馬 Sir 的悉心安排下,重返校園,人生也有了明確的方向。

從未想過可以作為別人的榜樣

自 Gag 在跳繩學校接受正式訓練,2014 年開始連續三年在選拔賽中獲得港隊代表的資格,去年更取得選拔賽第二名的成績。訪問時,離 2017 年選拔賽還有兩星期,Gag 也表示心情緊張。每年香港會進行選拔賽,各項目只有精英賽名次頭五位才有機會代表香港隊出戰。

如今,Gag 不只代表香港比賽,還因表演出色,獲從前就 讀的小學邀請回校表演及分享,Gag 説:從前未想過會有這一 天 — 可以作為別人的榜樣。

「只要有目標加上堅持,就自然能克服困難。」Gag 滿有自信的說。他在跳繩的路上也不無挫折,因勞損而做成手腕及膝蓋的傷患之外,他在 2016 年比賽前數月又拉傷了腰,也擔心會影響上場出賽,慶幸結果順利完成所有比賽項目,並獲得個人賽第六名,男子團體第二名。Gag 坦言現在會對自己有更高的要求。

訓練時絶不可以説儀

在 Gag 身上看到的堅持、克服困難,以及永不言敗的精神,都是任教花式跳繩十多年的馬 Sir 要求學生必須要擁有的心態。Gag 跟其他隊員一樣,平日在中心訓練約每星期二至三日,每次三至四小時左右。但他表示跟過的教練當中,馬 Sir 是最嚴格的一位。「在訓練時我們絕不可以說倦,如果聽到有人說倦,便要跟馬 Sir 一齊做體能。」「如果你甩了鞋帶,便要罰清理垃圾。」

原來前者是要培養學員不能存有負面情緒,要經常激勵士氣;後者是因為如果發現運動員在比賽途中甩了鞋帶,裁判會要求運動員綁好鞋帶才能繼續比賽,這會影響比賽成績,所以馬 Sir 訓練時特別要大家關注這些細節。

自 2004 年已開始參加跳繩運動,有十多年教跳繩的經驗的馬 Sir 表示,運動員固然有些較有天份,但靠後天的努力,也絕對可以補足的。



「跳繩這項運動,沒有適不適合,只有願不願意,只要你肯去做,便可以從後追上。」「最緊要是不要標籤自己,假如你標籤了自己,你的路便只能這樣行,否則,你便有無限的可能性!」馬 Sir 總結他多年來的經驗和體會。 Э







- 1. Gag (左) 與馬 Sir 亦師亦友,馬 Sir 見證着 Gag 的成長,也因而更堅定他培養下一代的 信念。
- 2. 2016 年瑞典世界跳繩錦標賽中,Gag 與隊 員比賽的情況。
- 3. 2016 年瑞典世界跳繩錦標賽香港有超過 130 人參加。
- 4. Gag 在馬 Sir 的幫助下重返校園,更希望日 後成為教練。
- 5. 馬 Sir 在跳繩學校教導學生時攝。
- 6. 跳繩運動吸引不少中、小學生參與,圖為跳 繩學員於跳繩學校內進行訓練。



1 ocus

香港礦山挑戰賽2017

追隨礦工足跡 走進歷史遺蹟



40 至 60 年代是香港礦業的全盛期,全港有 40 幾個大大小小的礦場,計有銀礦灣、蓮麻坑沿礦場、安達臣道石礦場及馬鞍山鐵礦場等等。但要數目前仍保留完整建設及生活足跡的,就只剩馬鞍山鐵礦場。



- 首屆香港礦山挑戰賽的參賽者將 途徑多個歷史遺蹟及景點,包 括:恩光堂、240礦洞入口和昂 平高原。
- 2. 原是火山區的馬鞍山,蘊藏豐富 的礦石。

隨時代變遷,香港的礦場逐一被淘汰,馬鞍山鐵礦場也不能倖免。 兩年前開始,本機構為馬鞍山村恩青營進行活化工程,回復昔日礦村生活的面貌,更聯絡舊日的村民,發掘他們昔日生活的點滴,整理及保存當中珍貴的歷史故事。自鞍山探索館 2015 年啟用至今,已有超過一萬七千人經不同渠道接觸及認識馬鞍山礦村的故事。

2017年2月26日,本機構將舉辦第一屆香港礦山挑戰賽,首次以礦山主題進行小組競賽,帶領參加者跟隨昔日礦工的足跡,探索馬鞍山礦村的歷史,同時為鞍山探索館的第二期活化工程籌募經費。

追隨礦工足跡 走進歷史遺蹟

馬鞍山礦場於全盛時期有多達三千多名礦工在礦村中工作和生活,山上至山下有接近一萬人聚居,當中包括大量戰後逃亡的北方人,加上本地客家及潮州人,以及日本工程師的參與,形成了獨特的香港礦村歷史。當年信義會及天主教會於1950年開始為馬鞍山礦工展開救濟工作,並提供教育、醫療援助及服侍善工等服務。自此,信義會與馬鞍山村居民建立了彼此密不可分的關係。現時,馬鞍山擁有兩個被評為二級歷史建築的僅存礦洞、三級歷史建築的信義會恩光堂和30多個三級礦場建築群。香港礦山挑戰賽的比賽路線將會經過這處不少歷史建築。



其中包括:

選礦二廠 ─ 在俗稱「鐵礦墳場」的鐵礦廢料棄置區進行再 篩選鐵沙的地方。

信義會恩光堂 — 信義會於礦村內興建的教堂,鄰為昔日礦村學校及宿舍。

昂平高原 ─ 眺望西貢市中心的高原,以往居民必經此處往 返西貢及馬鞍山村,購買生活所需。

露天採礦場 — 1953 年前使用的露天開採式礦場。

240ML礦洞入口 — 1953 年後,礦場改以坑道式採礦, 240ML礦洞入口為現存僅有的礦洞入口。

挑戰礦山任務 體驗礦村生活

是次活動負責人——基督教香港信義會社會服務部項 目及培訓經理樊文韜表示,香港礦山挑戰賽是首個以礦場 為主題的競賽,參加者除了鬥快行經礦村歷史古蹟之外, 也需要完成指定任務,任務的內容均與礦場及礦村生活息 息相關。

「我們希望透過不同的任務讓參加者體會及認識昔日礦村的生活。其中一個檢查站是在昂平高原,那裡眺望西貢及美麗的島嶼,由昂平走半小時便可到達西貢,昔日的礦村居民就是從此處來回西貢市集補給日常所需。挑戰賽其中一個任務就是要模仿村民搬運食物,走一段約十分鐘的路程。」 樊文韜説。

「我覺得選礦二廠這個檢查站也很特別,參加者要合作在此處尋找鐵礦石,更要像礦工般估計鐵礦的重量,這很考驗他們的合作精神及判斷力。」這次比賽的路線設計員及技術顧問——資深長跑運動員周佩欣,提醒參加者團隊合作的重要性。

曾以亞洲女子第一的成績穿越撒哈拉沙漠的周佩欣, 在設計比賽路線時親身跑過馬鞍山不同的地域,她驚歎馬 鞍山擁有一流的自然地貌及風景。在她設計的路線上,參 加者會行經不同的地域,當中有斜路、小溪甚至高原,而 沿途可以欣賞到馬鞍山獨特的自然風貌。

「馬鞍山在泥盤紀時期是火山區(約4億1千萬至3億7千萬年前),後來經溶岩流過後,產生不同的礦物。」「除了鐵礦,馬鞍山也有很多奇石,例如火山岩在高溫變形、



爆裂及風化後的石林,二月份更會看見原生杜 鵑花及其他原生植物。] 樊文韜説。

活化的意義 背後的價值

鞍山挑戰賽以主題競賽的體驗方式,讓參 與者追尋馬鞍山礦工的故事,為鞍山探索館籌 募第二期活化工程的經費,但背後更想參加者 從活動中體會舊日資源匱乏下,村民能珍惜土 地及互助互惠的關係。

「從前的礦村都是夜不閉戶,大家互相幫助,村內人情味濃厚,有別於現今香港及其他大城市人與人之間的冷漠關係。」「我們期望參加者都能體會昔日礦村居民那種堅毅、富人情味及懂得珍惜的特質。」樊文韜期望香港鞍山挑戰賽能讓更多人關注及明白這種珍貴的精神及情懷。比賽籌募所得,將用於相關的社區推廣及修葺歷史建築物之用。

香港礦山挑戰賽

舉行日期:2017年2月26日(星期日) 賽事時間:上午9時至下午3時

起點:馬鞍山郊野公園

組別:企業組(8公里)、公開組(8公里)及 親子組(3.8公里)

每隊人數:2-4人

http://gyc.elchk.org.hk/minechallenge

準備小貼士

對於平日少運動的參加者,資深長跑運動員及體能教練周佩欣建議初時可每星期三次,每次急步半小時,繼而漸漸用慢跑代替,訓練不要太急。另外,由於這次是團體賽事,涉及工作分配、商議及決定,十分考驗合作精神,不能只靠個人能力達到,所以大家也要在這方面作好準備。

- 本機構項目及培訓經理獎文韜表示,希望透過比賽,讓參加者親身體會昔日礦工的生活點滴及當中堅毅的精神。
- 4. 周佩欣進行路線設計時驚歎馬鞍山擁有一流的自然 地貌。

獨



「在一個活動中,一個吸毒多年的參加者對我說:『大召,

新观 數 嗨 根本講極都不到肉。』|

毒經驗之分享平台,

為不同人士交流並達 致互相支持和激勵的

2. 睿恩在新城電台錄製

作用。

節目。

從事戒毒服務多年的社工陳子玲(大 召) 坦言, 單靠社工的力量難以令吸毒 者決心戒毒,反而,過來人的說話更易 1. YANAship 夜欄·船網 打動吸毒者踏出戒毒的第一步。因此, 絡電台將於 2017 年 1 月開台,提供一個戒 由過來人主持的網絡電台「夜欄・船」

過來人與你同行的網絡電台

YANAship 亦應運而生。

「有很多吸毒者都曾坐監,收聽電台 就是他們坐監時消閑和接觸社會的主要 途徑。因此,YANAship 希望營造一個 他們熟悉的平台,切入他們的生活。」大 孖指出,吸毒者往往戒毒時力不從心, 感到孤單無助,最終未能踏出戒毒的一 步。YANAship 由 10 個吸毒過來人擔任 DJ, 在網絡世界上用聲音打動一班吸毒 者,更跳出錄音室與他們一起同行,踏 上戒毒之路。

YANA 意指 You Are Not Alone 你並 是寶物。就如一班 DJ, 他們雖曾吸毒, 一班在毒海浮沉、無力戒毒的人。

「我吸了毒6年,是一個隱蔽吸毒 者, 連家人都不知我吸毒。我眼中只有 毒品,不斷用毒品麻醉自己,每一天醒 來不知為何而活,人牛全無盼望,更曾 因過量吸食K仔與死神擦身而過。」曾在 毒海迷失的睿恩,深深明白吸毒者感受 到的無力。她現在已重新站起來,成為

我不想聽你的分享,我只對睿恩、家俊的說話感興趣。他們曾經跟 毒品糾纏,明白我的內心世界,但你沒有經歷過,只能從旁協助,

> 不孤單, ship 意指同舟共濟。中文名「夜 欄 | 是 YANA 的音譯,亦有雙重意思。第 一,取意「夜闌人靜」,當吸毒者在戒毒 路上感到孤單無助時,仍有一班 DJ 能與 他們同舟共濟,一起度過戒毒的艱辛; 第二,取意為「夜冷鋪」,店內所賣的東 西看似沒有用,但其實很有價值,甚至 但已成功戒毒,更藉着他們的經驗幫助

天朗中心朋輩輔導員,更成為 YANAship DJ,希望與其他 DJ 一同在 YANAship 這 平台上將自己的經歷、戒毒路程與聽眾 分享,打動仍在吸毒的聽眾,令他們有 勇氣踏出戒毒的一步,給予他們盼望。

被過來人的經歷感動

「我讀中學時開始吸毒,將自己的青 春時間用在毒品上,深深感受毒品對學 生的禍害。因此,我們很需要將禁毒訊 息帶入學校,讓學生遠離毒品。」同樣是 過來人的 DJ 黃家俊現時是一名計工, 他坦言,以往到校宣傳禁毒工作以講座 為主,年年如是,學生早已聽厭,難以 認真看待毒品對他們的影響。因此, YANAship 將走入校園,讓學生在收聽網 台節目以外,也可與 DJ 合作,協助文字 宣傳等,在與過來人合作中,明白遠離 毒品的重要。

若每集內容都在說教, 叫人遠離毒 品,聽眾收聽兩集後就會厭倦。因此, 10 個 DJ 分別主持 3 個節目,包括以旅 遊、飲食、音樂為題,讓節目內容豐富 之餘亦十分生活化,同時提倡禁毒訊 息。「我們要做到節目生活化,才能打 入聽眾的生活。與此同時,我們亦會邀 請嘉賓談談生命故事,打入聽眾的內心 世界。] 大孖表示, YANAship 希望能慰 藉人們的心靈,與一班吸毒者同行,讓 他們有共鳴,踏出求助的一步。

要節目達到一定水平,一班 DJ 們都 下了不少苦功。其中,他們跟新城電台 DJ 葉文輝 (啤梨) 和電台節目製作人陳 有輝進行專業的訓練,更在新城電台啤 梨主持的節目中開咪實習,其表現獲得 啤梨稱讚,更感動了聽眾主動去戒毒。 「有一個吸毒的聽眾聽過節目後,被我們 DJ 的故事感動,最終主動致電禁毒熱線 求助,現已轉介到天朗中心接受戒毒。 這對我和一班 DJ 都是一個鼓舞。| 大孖 補充。早前,同事只用了短短 10 分鐘向 一班醫護人講解了 YANAship 的計劃內 容,想不到他們紛紛願意為 DJ 及網台提 供支援,認同 YANAship 的使命和方向。



一起乘風破浪

YANAship 不但讓聽眾有所得着,也 讓 DJ 們有所成長。「中心主任跟我説: 『網台運作並不是最重要的,最重要的是 你們的生命改變,因為網台是為了你們 而誕生的。』」睿恩和家俊明白到,在 帶領 DJ 們進行網台工作時,最重要是 關注一班 DJ。他們由吸毒、戒毒、重 投社會、成為 DJ, 所走過的路都有不 少波折,因此應多與他們同行、體諒和 多溝通,明白他們的難處。「YANAship 佈景板上畫了很多風浪。正如我們一 班 DJ、聽眾都正在面對不同的困境, 因此我們要學會如何面對,捉緊他們。」 YANAship 與吸毒者一同乘風破浪,令 他們不再吸毒、不再孤獨。 🤰

- 3. 透過「夜欄·船」 YANAship — 網絡電台 的網站 (http://yanaship. elchk.org.hk/),可以獲 取最新的節目資訊。
- 雖然身為社工或朋輩輔 導員,大召(中)、家俊 (左)、睿恩(右)仍會強 調,不可視一班過來人 DJ 是自己的工作個案, 而是工作拍檔,互相
- 一班 YANAship DJ 與導 師新城電台 DJ 葉文輝 (啤梨)和電台節目製作 人陳有輝合照。





24



為何數以千計孩子 報讀直資?

有一個新手家長問我:「趙 sir,香港的直資和私立小學,是否比官立和津貼小學好 好多? | 「為何這樣問? |

「因為每次直資小學招生,都有數以千計的家長 替子女報名,而各大報章的頭條新聞亦爭相報道簡報 會『賓虚』似的場面。這麼多家長捧場,還不是代表 直資和私小比官津小學好嗎? |

必比喇沙勁,而女拔亦未必叻過瑪利諾、聖瑪利或 聖心。你看看從 2012 年到今屆的中學文憑試成績, 官津與直資私立狀元比例為65:35。這數字證明一 仁 —— 一間官立中學!|

「明白。如果不是直私小學好過官津, 為何出現 萬人空巷去報名的情況?」

「有些是人報我報,怕執輸,但大多數是替子女 『買個保險』。以前只有手持20分的家長替子女『買保 險』,但今年出了『英國脱歐』及『特朗普當選美國總 統』兩隻『黑天鵝』, 連 25 分的家長也驚恐,紛紛報 直私小學買個心安!這個小一入學派位制度是鼓勵家 長報直資私立小學『買保險』的,因為絕大部分的家 長都失去對子女派位的控制權!」

「從何見得呢?」

「好簡單,小一派位分兩部分,第一部分是自行 分配.學位;第二部分是統一派位。兩個部分的派位準 則都不在家長控制能力範圍內。例如在第一部分的自 「未必,正如聖保羅男女未必比皇仁好、拔萃未 行分配階段中,學位分兩類。第一類是『世襲位』,派 位準則是『有兄/姊在該小學就讀或父/母在該小學就 職的,必獲取錄。』一般人極難靠世襲獲派學位。第 二類是計分位,最高25分,而一般人只有20分,很 切!當中更只有一間中學是年年出狀元的,那便是拿工難夠分過關。至於統一派位,獲派心儀學校的機會更 渺茫。因為採用隨機編號(即抽籤)派位,若然子女 運氣不好,抽到個大編號,則會有機會被打落第十一 個志願,被派到一間不想入讀的小學了。」

「用抽籤來派位不是很公平嗎? |

「有一個兒子被派第十一志願的母親對我説:『這 個制度對其他孩子公平,卻對我個叻仔不公平呀! 我要報首資!』| 🧿



趙榮德

現為輔導教師協會顧問,曾任喇沙書院副校長。關心香港教育, 於《明報》、《星島日報》、《公教報》撰寫專欄,出版著作甚豐, 有《不一樣的家長》、《趙 Sir 教英文》等。

電郵: chiu24@gmail.com

抬頭吧!你能如鷹展翅上騰! 瀟灑地當回生命裏的主角!

新一年開始了,你還記得上年所訂下的目標嗎?或許你也曾雄心壯志,要在新一 年脱胎換骨,建立新的自己。可惜夢想往往敵不過現實,每天營營役役的生活,把 我們的目標和理想,磨成一句句的虚言和口號。

近日,一齣有關堅持夢想、尋回自我的動畫 上映,剛好在這層面上有切實的演繹。故事講述一頭 自小夢想成為劇院負責人的樹態,在父親的支持下, 接手了一間快被淘汰的劇院,他決定舉辦一場歌唱比 賽令劇院重現昔日輝煌。比賽過程中,來自四面八方 的參加者各有不同的故事:有忙於為家庭奔走的豬媽 媽、欠缺自信的大象女、不認同父親的猩猩仔,以及 被男友背叛的箭豬女 …… 他們同樣懷有夢想,也同 樣因為種種原因而在夢想前止步。參加比賽與其説是 贏取獎金,倒不如説是贏回自己的過程:縱使受到考 驗、批評、否定,但當有勇氣踏出一步登上舞台,便 能尋找到真正的自己,瀟灑地當回自己人生的主角!

也許是擔心別人的目光,或許是基於生活壓力, 我們跟動畫中的主角一樣,從懷着滿腔理想熱血的少 年,慢慢變成為生活而奔波勞碌的機器,只管低頭專 注眼前的大小事,忘記了我們每個人都是神獨一無 二、無比精采的創措。

趁着 2017 年剛開始,我們都不要只顧眼前,抬 頭仰望上主,藉着祂所賜予的恩賜和能力,尋回祂要 我們每個人存活在世上的真義,訂立目標和夢想。鼓 起勇氣踏出安舒區,不被自我的內心規限,堅毅地面 對眼前的挑戰,自然能成為在主的天空下,如鷹般展 翅蝌翔的「主角」。



袁文輝

現任影音使團總幹事,1989年創辦使團,專職影音編導兼監製,由最初幻燈製作 到福音電視及電影製作,致力以具創意、多元化的影音媒體製作傳遞福音訊息,助 人反省生命。袁氏監製過超過十多齣福音電影,且於 2003 年籌辦本港首個 24 小時 基督教電視台 —— 創世電視,於有線電視 15 台、now 寬頻電視 545 頻道及香港寬 頻 bbtv719 頻道播放, 诱猧各類型福音節目傳遞牛命教育訊息, 發放上帝精彩之道。

北斗北行/黃國基

為善的本能

在今年的里約奧運會中,除了比賽的刺激之外,我們還能看到不少人性光輝的一面。

在長跑比賽中,紐西蘭選手 Nikki 和美國選手 Abbey 意外被撞倒受傷,他們不單止沒有互相指責,反而互相支持和鼓勵,一同完成賽事。兩個本來毫不相識,甚至是競爭對手的健兒,因這次比賽不但成為好朋友,他們無私互助的精神,觸碰了人性最底層本來擁有的「本善」,因而獲頒發「公平競技獎」。

除了上述兩人的互助和友誼,我還留意到有兄弟情。話說在奧運的三項鐵人賽的尾段,離終點只有800公尺的位置,一直領先的英國選手 Jonny突然放慢了腳步,好像有點神志不清地走到旁邊的補給站。這時,另一位英國選手 Alistair 走到 Jonny 旁邊,二話不說地扶着弟弟,一起衝線。最終他們分別獲得了第二和第三名。可能有人會認為可惜,若哥哥 Alistair 不理會弟弟而繼續衝向終點,便能奪得冠軍。但在勝負爭逐和兄弟親情之間,似乎後者顯得更重要,哥哥甚至推着弟弟衝線後,自己才衝線,讓弟弟獲得第二名。

事實上,只要我們稍為留意,便發現比賽雖言勝負,但運動員的一言一行往往使人感動和擊掌叫好。其中,中國隊游泳選手傅園慧是表表者。當她在得知自己能以 58 秒 95 的個人最佳成績晉級決賽,她那表情和毫不造作的反應,為全球觀眾帶來一股久被遺忘的清爽空氣。「我游得這麼快?!」「我已經很滿意了!」「我已經用了洪荒之力啦!」這番發自真情、毫不偽裝的説話,贏得不少人的掌

聲。其實傅園慧口中的「洪荒之力」乃來自《千字文》中的「天地玄黃,宇宙洪荒。」意指傳說天地初開之時,曾經有大洪水幾乎毀滅大地,這股足以在天地初開之時毀滅眾生之力便是「洪荒之力」。這種力量放諸於人生,也可以説是人的本能,乃源於創造主賜予我們每一個人的內在能量,所以我們都有追求公義、憐憫的「初心」。

現在,讓我們從運動場上回到繁忙的都市:紐約。一個法國女子 Karine 陪着家人到美國旅遊,突然她看到一個流浪漢十分可憐。她毫不猶豫地將手上的薄餅送給這流浪漢,還跟他説:「對不起,有點冷了。」這位流浪漢對 Karine 説:「十分感謝你,願神保祐你!」

第二天,酒店職員將一張照片交給 Karine,她一看就認得相中人是昨天在街上的流浪漢。但讓她驚喜的是,原來那名流浪漢是著名荷里活影星李察基爾,他正為拍攝新戲「Time out of mind」演繹流浪漢作準備,嘗試打扮成流浪漢在紐約街頭行走。Karine 的善心令李察基爾十分感動,認為這樣無私的行為值得表揚和推廣,所以他親自向 Karine 致謝。

在世界的任何角落,我們都會發現不少毫不起眼的好人好事。他們都有一共通點,就是不一定幹着甚麼驚天動地的大事,只要是發自內心的真情和善心,便能為這個世界帶來改變。緊記我們都是天父按着祂形象造的,且有活的靈內住在我們心裡,我們都擁有「洪荒之力」! Э

程序完成·公義不存

「香港青少年軍總會」以後起之秀的姿態,不但壓倒無論在提供服務經驗及服務人數都比它優勝的機構,得到民政事務局批出空置校舍作會址,更以估計是「前無古人」的速度,申請到華人永遠墳場管理委員會(華永會)三千萬的撥款(此金額是華永會一般工程資助上限的10倍),以資助翻新工程。

身兼「華永會」主席及「香港青少年軍」榮譽顧問的民政事務局局長劉江華表示:「撥款是按程序提交申請……過程被指特別快速……正值華永會的特別會議,而撥款又獲委員支持通過,就不存在特別優待的問題。」(24/11/2016《星島日報》)。

這樣的依程序辦事,相信對不少香港人來說,都 十分陌生;北望神州,「走流程」確是重要,但有時 卻是公平的「虛假外衣」。

試舉一例:服務競投是香港千禧後推行的福利改革的重要一環,而內地近年讓非政府參與提供社會服務時,亦引入了這一政策以示公平。不過,我見服務機構在預備投標時,很多時除了思考服務的設計及規劃外,更重要的是和「街道辦」(內地最基層的政府架構,也是很多服務項目的「購買方」)「打好關係」;而實際在正式投標前,機構已預知結果!

由於投標前「預知結果」的「現實」,讀者可能會想:哪還有其他機構會入標嗎?豈非變成只得單一機構投標?雖然這也算是「依足程序」,但觀感上終歸不太好;於是,內地發明了一套「陪標」的潛規則。

簡單來說,「陪標」就是「篤定中標」的機構,會自行找多兩間機構「陪」他一起競投:當然,「陪標」的機構是「必敗」的。一般來說,這些「陪標」的機構,不用真的投入任何資源及人力去預備標書,一切自有「將中標」的機構代勞,他們的付出,只是借出機構名義。由於這潛規則令「家家有求」,今次「我陪你」,下次「你陪我」,因此這制度便得以運作下去。

在這安排下,服務競投便得以「依足程序,體現 了競爭,讓最有條件的機構來營運服務」。

今天的香港,是在「東施效顰」?不!我們的政府更能「以客為尊」,提供更「整全的服務」,不單大開批准的綠燈,且能有基金以超積極的態度協助提供財政資源,使計劃更具競爭性,而且還有「真正的陪標機構」。只是那些「不自量力」、沒有打好關係的機構,成為主動的「陪標者」而不自知。 Э



司徒永富

鴻福堂集團控股有限公司總經理兼執行董事 香港專業人才服務機構主席 著有多本管理學及心靈書籍,包括:《老闆要的不是牛》、《唔緊要一心中有富的人生智慧》、《教曉員工高飛一風筝管理學的 5P 魔法》



黃國基

投身社會工作二十多年後,現「轉移陣地」,大部分時間於國內,出任當地的社工督導及機構顧問。

體諒與偏見

在學期茶會上,孩子們高興地享用茶點,家長們就忙於交換升學情報。「你幫阿仔報讀了哪間小學?」「我正考慮報讀主流抑或特殊學校。」「我們考到區內那間特殊學校,那邊支援很好的 ·····」「我也收到信了!」

無可否認,有特殊學習需要的孩子會走一條不一樣的道路,但選擇還是蠻多的,所以家長仍要頭痛一番。有些家長更希望子女能「重回」主流學校就讀,於是又多了一重考慮。他們甚至安排孩子早上在特殊幼兒中心上學,下午就在主流幼稚園上課,務求孩子能打好根基。

有些親戚朋友知道我的學生是特教孩子,都會說一句:「他們癲的!你不害怕嗎?」「他們是白癡,無得救的!」每次我聽到這些言論,都會忍不住要「反擊」,誰說他們沒有前路?雖然他們的學習速度不夠快,但他們仍然會進步,有時他們比一般孩子更聽話、更寫心呢!

很多誤解、偏見,甚至歧視,都源於我們拒絕認識和了解這班孩子。試想想,如果你在港鐵車廂遇到一位大吵大鬧的孩子,父母努力安撫他但仍不得要領,你會有甚麼反應?皺眉頭?走開?心想「真無家教?」抑或若無其事?或者出手相勸孩子?筆者真的遇上過這些情況,當然無法即時得知孩子是特教兒,抑或只是一般「扭計」的孩子,外人亦難以介入,但觀察父母的反應都能略知一二。如果剛好跟家長有眼神接觸,我通常會點點頭,我想一個小小的動作,起碼能令家長少了一份尷尬,集中精神處理孩子的情緒。

但我相信,大部分人都會選擇離開現場吧!因為 怕麻煩,認為事不關己,自己家中又沒有這種孩子。 加上各家自掃門前雪的心理,當然不想理會別人的 事。不過如果我們能多走一步,會否更能認識他們? 發現他們的可愛?

這些年來,曾經有不少義工來到我的小組幫忙, 有些是自己找上門,跑到中心問是否需要義工,再被 分派到我的班組;有些就是參與其他中心的義工計 劃,由社工帶到我的服務單位幫忙的。兩種義工,就 有兩種服務態度。

那些自己找上門的義工,他們決定做義工前, 某程度上了解過特教孩子的特點,他們可能沒有接觸 過,但會有一定心理準備。我曾經遇過兩個女孩子, 他們對孩子非常有愛心,亦包容他們的錯失,是十分 稱職的義工。即使後來他們因工作關係,無法繼續做 義工,但仍跟我保持聯絡。

相反,那些由社工帶來的義工,普遍缺乏對特 教孩子的認知,純粹是跟着阿 Sir、Miss 而來,他們 未必能投入服務這些孩子。曾經有兩個女孩子,每次 來到都只是坐在後面,好像他們也是來上課一樣,要 我或帶隊的社工開口,才肯幫幫手做點事。他們來了 兩日就沒有再來,唯有社工自己做。

如果我們肯多看、多聽、多了解,就會加深對 其他議題的認識,社會也會變得更加和諧。社會要進 步,各成員間的互相體諒、包容、支持都非常重要, 我真的希望隨着新一年的來臨,我們的社會能多一點 關懷、多一點愛心。

鄧駿暉

新聞工作者,專注採訪社福新聞,工餘時間教導有特殊教育需要的小朋友,希望有一天擁有教育中心,協助更多有需要的小朋友和家長。

電郵:fai8901@gmail.com

摩打嘴裡寡言者

什麼是摩打嘴?就是在飯桌前,話說得多過我、食物掉得快過我的奇妙構造。在這人面前,喜歡吸睛的我,也曾想過要求「少飯」,以便跟摩打嘴的32隻牙拉成均勢。但吐出幾粒真言後,隨即發現話中無味,就如涼了的碟頭飯,無以為繼。再次,我又淪為小聽眾,故事撈飯的同時,卻想如何才能說話動人?

「某天,我帶肥肥(我的家貓)前往寵物店洗澡。 十四年來,牠也未嘗此享受。我還以為肥肥會開心; 誰知回家後,牠卻黑起臉來。每經過貓窩,牠總是背 向我。奇怪的是,當晚我經常嗅到貓屎味。每次回 頭,肥肥已放下小小『黃金』一粒,差不多每小時排 毒一次,我也不得不拾夜香。回想起來,我才曉得肥 肥仍在跟自己鬥氣呢!後來,我跟肥肥說了幾句安慰 說話:「我知道你不喜歡洗澡了,不好意思,但你不 要嬲那麼久。我們和好吧。」結果,肥肥聽懂了。

在牛雞豬蟹之前,摩打嘴的雙唇不單帶動了臉部 肌肉,也讓雙手輕舞起來。我始終微笑點頭,舌頭 上的咖喱黑椒已變得淡而無味。當四人晚餐的美食全 都經由馬桶漂洋而去,我想起了摩打嘴,繼而撮錄了 貓故事,並以手機廣傳開去。

生命教練回覆道:「這證明了正面溝通帶來良性 結果」;愛犬之人說:「是的,動物很有靈性」;基督 徒好友則體會到:「我們有時也會好心做壞事。」曾渴 望想當作家的朋友則簡單一句:「我卻聽不懂!」

「我詫異!」、「這故事不是有什麼寓意嗎?我看不出來。」、「不,我只是單純地記錄對方的話,並沒

刻意寄託什麼寓意。」寡言者如我,總以為話要説得精采,故事需要有所鋪排,情節務必離奇曲折,金口才可稍開。眼前人才會將目光稍稍移離手機。若語不驚人,起筷,塞塊 Small Potato 進口吧!

這次以手機轉寄貓故事,卻印證了一個道理:閱讀,本就是二次創作。如何回應,就視乎他們如何解讀故事。聆聽亦然,他人反應,我們又管得多少?

Free!此乃即場演講課程導師提供的口訣。說出感受(Feeling)、道出理由(Reason)、舉出例子(Example)、作出結論(Ending)。每天所見所聞,每刻所作所為,總不會毫無感受吧!而且感受源於內心,無可質疑。話題始於一己所感,有何懼哉?

毋需人人當上摩打嘴。多些分享自己,或會帶來美好的交流、進深的認識 ······ 有一天,就像那隻貓,縱然只是做回自己,你的經歷也可能從他人口裡吐出,讓聽者得到提醒。 ?



鄺頌安

喜歡故事,熱愛人。畢業於香港中文大學工商管理學系,曾出版小説《當被遺忘的遇上》、《我愛 I.P.O.》、訪問集《黑暗也能看見》,並因積極面對視障而獲頒「十大再生勇士」的獎項。現為報章專欄作家及溝通技巧導師。

電郵及 facebook: kenonkwong@yahoo.com.hk 網誌: http://jcok301103.mysinablog.com/





在人生的窄路上, 像已走了很遠, 但前面的路更是漫長, 似乎看不見終點。 看不見光明, 也尋不着指標。 可是仍要勇敢繼續走,

疲累不堪, 心力交瘁,

直至祢找到我,

拖帶我走前面的路,

這路仍是窄,仍是漫長,

但有祢與我同行,我已看到出路。

「我就是道路、真理、生命;

若不藉着我,沒有人能到父那裡去。」

(約翰福音 14:6) 🦫

減肥?你準備好未?

减肥常被人視為終生事業,因為既可以減掉脂肪,又可回復理想身型,但更重要 是可以減少出現糖尿病、心臟病、高血壓等問題。那麼,究竟我們要怎樣開始、怎樣 準備呢?以下是我給大家的一些建議及指引。 計劃 A: 肌力訓練,每個動作7下,

不是超重,而是超脂

很多朋友下定決心減肥後,就嘗試不同的方法或產品,結果 花費很多,成效卻欠佳。其實我們最好先了解自己的身體脂肪比 例及實際數量,例如一位女士身高 160cm,體重 48kg,大家就會 用 BMI(Body Mass Index) 去計算,得出 18.8。東方女性而言,這 是非常理想的身材,但她本人每每照鏡,不是小肚腩走出來,便 是臀部鬆弛, 這是因為她身體的脂肪比率過多了。這位女士再進 一步檢查,發現脂肪比率達到28%,比正常高出8%(比正常多出 3.8kg)。她不是超重,而是超脂。

線條美源於肌肉

聽到「肌肉」兩字,好像就是男性的朋友、女性的敵人。但實 際上,我們從雜誌上看到的模特兒都能展現出身體上的線條美, 其實線條美的出現,就是身體上的肌肉。就剛才的例子,例如那 位女士成功除去多餘脂肪,體重就會下降至 44.2kg。用 BMI 計 算,指數是 17.2,這樣就不合格了 —— 因為 BMI 指數低於 18 就 表示過輕了。那麼她可以怎辦?原來她的身體就是缺少了約 3.8kg 的肌肉,來塑造出我們想要的「線條美」!

按肌肉比例選擇合適的運動方案

了解身體多出脂肪的數量和缺少肌肉的數量之後,我們就可 以計畫一下適合自己的運動方案。

計劃 A:基礎肌力訓練 (Basic Strength)

目標是增加肌肉數量 —— 適合肌肉比例少於 30% 的人士。

計劃 B:循環式訓練 (Circuit)

目標是增加肌肉協調性及增強心肺能力 —— 適合肌肉比例處 於 30-40% 之間的人士。

計劃 C:增強式訓練 (Plyometric)

目標是大量減重及塑型 —— 適合肌肉比例約40%的人士。 🧇



動作之間停頓30秒,每星期三次。

動作之間停頓 30 秒,每星期二次。



香港伸展運動學會會長、前香港三項鐵人代表隊成員、FoodyFree 健體操技術顧 問、奧美迪抗衰老保健學會課程總監,對運動治療、馬拉松訓練、游泳、瑜伽等均 感興趣。曾走訪澳洲、法國及荷蘭等國家,修畢伸展及運動治療學有關課程,返港 後成立伸展運動學會,為運動愛好者提供專業意見,並致力研究運動對人體的影 響,包括提高運動表現、療癒、抗老,以及解決情緒及痛症等問題。

張瑪莉

張瑪莉市場推廣(國際)有限公司執行董事、專業形象及國際禮儀學會會長、資深 專欄作家與藝術創作者,現任新城 FM997 [百分百張瑪莉] 主持。自幼酷愛繪畫藝 術,先後隨大師習中西畫。八十年代末期常以照相機描繪世情,足跡遍及各大名城 古鎮。所獲獎項包括:香港小姐冠軍、香港十大傑出青年、十大愛心之星等。

網址: www.marycheung.com.hk 電郵:info@marycheung.com.hk

博客: http://marycheung.wordpress.com



9

信義角度 透過分析社會現象 帶出本機構關注議題

在彷彿沒有出路的當下,

我們更要發聲!

我們重視倡議工作,不是因為我們是社會政策 在立法的專家,而是因為我們相信:市民有權提出自己的聲 管等。音,而決策者有義務聆聽。

所以,我們重視服務使用者的聲音與表達;特別 是在政制與社會政策發展缺乏出路,無力感充斥的大 環境中,我們更要鼓勵服務對象表達自己的聲音,抗 拒沉默!

拒絕沉默,讓我們回顧近月服務對象發聲的片段:

1. 爭取全民退休保障

由 2015 年底開始,我們組織服務對象就爭取全民 退保不斷發聲 —— 上立法會表達意見、發起「十八區 萬人寫信撐退保」行動、參與 619 爭取全民退保大遊 行……

諮詢期過後,我們與會員的腳步並沒有停下來, 去年 11 月長者日我們參與「爭取全民退保車隊遊行」 及集會,又聯同全民撐退保社福聯盟其他盟友,發起 「全民撐退保——有圖有真相」作品招募行動。

爭取退保未成功,我們仍要努力!



2. 跟進康橋事件 不容無聲吶喊

復康院舍康橋之家事件不是個別院舍的問題,而 是政策缺漏、服務供應不足、質素缺乏監管和社會服 務市場化的後果。



信義角度 Facebook

由本機構服務對象及家長分別組成的「輕度智障權益關注組」及「樂恩家長會」就事件積極參與,不 但出席集會和遊行請願活動,更接受多家傳媒訪問及 在立法會公聽會上發言,要求加強殘疾人士院舍監 管等。



3. 安老服務計劃方案

正進行諮詢的「安老服務計劃方案」,以「確保安 老服務的財政可持續性並鼓勵責任承擔」為名,似有 意推出資產審查,以篩選可接受資助服務水平的政策 為實。

長者服務單位的會員積極出席政府的諮詢會,並 加入了「安老服務計劃方案關注大聯盟」,與業界一起 發聲。

自閉症青年許偉民在立法會「康橋之家」事件公 聽會上説得好:「我們的事,我們要參與。」服務的改 革與規劃,不能沒有服務使用者的參與。讓服務與倡 議同行,共勉之!



- 1. 「爭取全民退休保障車隊遊行」 後舉行集會。
- 2. 樂恩家長會的家長聯同立法會議員張超雄及邵家臻, 在約見社署署 長葉文娟後會見記者。
- 3. 同工及部分參與「爭取全民退休保障車隊遊行」的長者會員在活動前

Service

2016年度周年感恩大會



2016年度周年感恩大會已於2016年11月20日假香港浸會大學大學會堂順利舉行。適逢今年慶祝本機構成立40周年,大會特別增設信義人環節,以「感恩40·信念同行」為主題,並以一系列動畫、錄像、沙畫演出、單位表演、嘉賓分享及大合唱,帶出在過去40年的發展歷程和同行、感恩之情。在此特別感謝香港著名展能沙畫師李世豪與其母親帶來的精彩沙畫表演。

除了頒發胡鄭素芳紀念獎助學金、長期服務獎及 優秀職員獎獎項,以鼓勵及感謝同工的努力之外, 今年大會首次增設「信義·果籽·賞」獎勵計劃, 希望嘉許團隊的努力,同時亦促進跨服務之間的觀

摩。結果分別由「金齡薈:拉闊金齡 — 伸展運動推廣計劃」、「綠天使・暖耆心」園藝治療計劃及「劏房Upcycle」貧窮家庭改善家居計劃獲得,大會邀請到香港社會服務聯會行政總裁蔡海偉先生頒發有關獎項。

今年周年感恩聚餐移師至金鐘統一中心名都酒樓舉行,筵開79席,招待超過900名同工及嘉賓。本機構服務部部長賴永耀聯同各出席嘉賓及委員向大家祝酒,感謝過去一年同工的努力。台上服務單位及同工的精彩表演,以及緊張的抽獎環節,讓大家度過一個溫馨愉快的晚上。



「重建**牙齒** 重建**人生**」 吸毒與牙齒**健康**記者會









於 2016年9月20日(國際愛牙日),本機構發佈香港首個有關毒品與牙齒健康的調查報告,結果發現有近四成戒毒人士的牙齒健康出現問題。是次調查由天朗中心於2016年7月至8月期間,以電話形式訪問現有戒毒個案,了解他們的牙齒狀況和治療需要。調查訪問了246名戒毒者,有124名戒毒者完成訪問,他們的平均年齡為30.7歲(由15歲至44歲),八成主要吸食氯胺酮及甲基安非他明,有45.2%已成功戒毒。

成功被訪個案當中,39.5% 有牙痛、58.9% 有蛀牙、29% 有甩牙等徵狀。近三成有甩牙徵狀的被訪者中,甩牙隻數由1隻至20隻不等,平均甩牙3.4隻。在124名受訪者當中,有高達53.2%(66人)表示希望接受牙齒檢查和治療。

發展總監陳健雄表示,前線的戒毒輔導工作和醫學 文獻均顯示,冰毒和咳水對於牙齒口腔的影響特別明 顯,會造成冰口 (meth mouth)、蛀牙、脱牙等問題。是 次調查結果亦發現,氯胺酮使用者出現不同程度的牙齒 問題,當中是否和氯胺酮有關或是吸食多於一種毒品而 有影響,仍然有待進一步探究。

已成功戒毒,現為朋輩輔導員,經常要在公眾場合演說的 Anna,以過來人身分分享自己的經歷。因吸毒造成的牙齒問題,不但影響她的進食,因未能完全咀嚼食物而導致胃潰瘍;同時,亦損害她的儀容及自信心,曾因為怕別人看到她的牙齒而不敢找工作,直接影響她重投社會面對公眾的信心。

為協助戒毒人士重建牙齒,本機構現推出為期 18個月的「牙齒閃閃」牙科治療計劃,免費為戒毒者檢查及重建牙齒。治療前需經過面試及評估,部分參加者需參與靈愛中心提供的戒毒療程。完成 3 至 12 個月的計劃療程後,參加者均需參加禁毒支援工作,協助宣揚禁毒訊息。此計劃由現代牙科集團全力贊助,預計能協助約 30-60 名戒毒者重建牙齒。

「牙齒閃閃」牙科治療計劃查詢熱線: 24461999 (名額有限) •

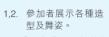
- 信義會推出「牙齒閃閃」牙科治療計劃,為戒毒人士重建 牙齒、重建人生。
- 2. 記者會上,牙科醫生解釋毒品如何影響牙齒健康。
- 3. 發佈會上展示因吸毒造成的冰口情況。
- 4. 過來人 Anna 分享如何因吸毒影響牙齒健康,導致只剩下 四隻牙齒。

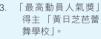
Service

第三屆「舞動全港 愛心接力 SHOW」

第三屆「舞動全港·愛心接力 SHOW」已於 2016 年 10 月 16 日假 紅磡置富都會商場舉行。當天活動能順利舉行,有賴港基物業管理有限 公司全力支持,及多間愛心企業的贊助及協助宣傳。參加者透過不同種 類的舞蹈,如:芭蕾舞、爵士舞、K-POP、肚皮舞及各國特式的民族舞等,於舞台上獻舞藝顯愛心,助基層家庭的特殊學習需要學童籌募評估 及訓練費用,使他們更快融入主流教育,跨越成長挑戰。

今年,活動吸引了超過 500 多位表演者參加,特別鳴謝「黃日芝芭蕾舞學校」,他們合共動員了 70 位表演者,並連續 2 屆獲得「最高動員人氣獎」;同時也感激「賞舞軒」連續 3 屆積極支持並獲得「團體最高籌款獎」。本機構謹代表受惠學童向所有支持的機構及參加者致以摯誠的感謝。





4. 「團體最高籌款獎」 得主「賞舞軒」。









「**生死**之**交**」長者生死教育 及**支援計劃**業界**分享會**









- 1. 與會者進行工作坊。
- 2. 本計劃負責同工與出席嘉賓合照。
- 3. 當天吸引 200 多位業內人士出席活動。
- 4. 展示長者的藝術作品,幫助了解長者的體悟。

「生死之交」長者生死教育及支援計劃已於2016年9月23日,假九龍塘生產力促進大樓舉辦「生死之交」業界分享會暨體驗工作坊,分享過去三年的實戰經驗及向業界推廣生死教育,當天有近200名社福、醫護及教牧同工出席支持。

是次活動分上午的專題分享及下午的主題工作坊兩個部分進行。除計劃團隊分享實務心得外,更邀請到港台兩地學者擔任專題及成效分享,嘉賓包括南華大學哲學系與生命教育系兼任教授紀潔芳教授、香港大學社會工作及社會行政學系表達藝術治療碩士課程副總監藍建文博士及香港大學秀圃老年研究中心助理教授(研究)鄧綺汶博士。工作坊則以藝術體驗介入及生死教育的認識,讓同工親身體驗,並於場內設長者藝術作品展,加深參加者了解長者對生死的體悟。對於分享會得到同工的肯定及認同,計劃團隊獲得很大的鼓舞,亦令三年的計劃得以順利圓滿結束。

「生死之交」長者生死教育及支援計劃自 2013 年 10 月起,獲滙豐銀行慈善基金透過香港公益金撥款資助推行,為期三年。計劃以多元藝術體驗手法,向長者及護老者推廣生死教育。查詢電話:3124 7633 →

40

Service

「**生命全接觸之旅 — 玩轉**老通識」**圓滿**結束





- 1. 「生命微觸動·大笪 地」嘉年華活動。
- 2. 以活潑好玩的方式推 行老齡通識教育。

由滙豐社區夥伴計劃資助,為期一年的「生命全接觸之旅——玩轉老通識」計劃於2016年8月圓滿結束。計劃分別於2016年7月16日及8月19日在大埔區和北區舉行「生命微觸動・大笪地」嘉年華活動,並分享計劃成果,總結整年活動。是次嘉年華活動相當精彩,吸引超過1,400人參與。

「生命全接觸之旅 — 玩轉老通識」計劃共吸引超過 25 間中小學、大專院校、青少年中心及長者中心參與,服務逾 7,000 人。計劃以活潑好玩的方式推行老齡通識教育,同時培訓義工,為長者完成生命故事。團隊未來將繼續於社區及學校推廣老齡通識教育,延續計劃成果。 Э

Theatresports 勁爆劇場 大比拼 2016

本年度「Theatresports 勁爆劇場大比拼 2016」於 10 月 9 日圓滿結束。今年以齒輪為主題,期望青少年環環相扣、緊密合作,令 Theatresports 能夠代代承傳。本年的口號是「潛龍無盡,齒輪發動」,意味青少年的潛能於適當的時機來臨時,將具無限可能性!連續兩天的比賽中,我們看見青少年於台上展現無盡的光芒。首場 2016 年 10 月 8 日香港賽,冠軍得主為「惹火魅姬」、亞軍為「橫行」、季軍為「G.O.D」。次場 2016 年 10 月 9 日澳門挑戰賽,冠軍得主為「惹火魅姬」、亞軍為「G.O.D」、季軍為「橫行」。不少來自商界、社福界及政府官員,對青少年的表現嘆為觀止,掌聲不絕。期望下一年,青少年能夠有更多的成長,亦希望大家繼續支持一班不斷拼搏及堅持的青少年!





1. 參加者合照 2. 獲獎的一刻

「新一代**港式奶茶師傅**訓練班」 畢業禮



- 1. 學員上台獲頒畢 證書以示嘉許。
- 2. 學生配對銀龍飲食 集團的資深師傅 義沖奶茶予公眾 飲用。



由天恩培訓及發展中心與菲仕蘭(香港)有限公司合辦的「新一代港式奶茶師傳訓練班期末評估及比賽」、已於2016年11月12日順利完成,經過共24小時的行業概況、茶餐廳運作、食物安全、奶茶沖製及小食製作等培訓及練習,最後有25位學員順利完成課程及通過考試。一眾畢業學員獲邀出席11月20日於銅鑼灣舉行的「港式奶茶日2016」,學員上台獲頒畢業證書以示嘉許,大會並即場頒發「新一代港式奶茶師傅」冠、亞、季軍獎項予三名得獎者。同日,本機構亦邀請了5名曾參加「新一代港式奶茶師傅體驗工作坊」的學生,配對銀龍飲食集團的資深師傅,義沖奶茶予公眾飲用,為香港人打氣之餘,亦讓學生將課堂學習到的技巧實踐於義務工作中。

Service

「**信義**啟航 2016」 開學禮



第二屆「信義青年護理服務啟航計劃」已於2016年10月11日,在香港公開大學舉行了一場簡單而隆重的開學典禮。典禮上社會福利署助理署長彭潔玲女士、香港公開大學副校長(學術)黃錫楠教授及本機構總幹事陳靜宜女士分別鼓勵120位「信義啟航2016」莘莘學子,勸勉學員要主動學習、適應新工作環境及尋求同行者支援,為自己的理想振翅高飛。一眾嘉賓導師以栽種比喻各方對學員的悉心栽培,期望有一天學員開花結果。多

「**青苗**同攜手、送暖 共勉之」**青少年**培 訓計劃啟動禮

「青苗同攜手、送暖共勉之」青少年培訓計劃 啟動禮已於 2016 年 10 月 29 日在太和青少年綜合 服務中心舉行。活動邀得高永文局長蒞臨主禮,而 獅子會獅友亦擔任真人圖書,分享其職涯奮鬥經歷 以鼓勵年青人。

此計劃由香港獅子會第四分區贊助及合辦,於本機構三間青少年綜合服務中心(太和、北區及天水圍)舉行,服務天水圍、上水及大埔區 150 個弱勢中學生。計劃會透過興趣及技能培訓、行業探訪及義工服務等幫助年青人自我增值、規劃人生及關懷社會。 •



多謝支持! Thank You For Your Support!

本機構於2016年10月16日舉行之第三屆「舞動全港·愛心接力SHOW」,通過舞蹈慈善匯演,為基層家庭的特殊學習需要學童及其家長籌募評估及訓練費用。 感謝領達財務有限公司對是次活動熱心及慷慨的支持, 讓更多有需要的學童受惠。

基督教香港信義會社會服務部衷心感謝領達財務有限公司的熱心貢獻。

珍珠贊助商



Service

信義好事



香港礦山挑戰賽

香港礦山挑戰賽是全港首個以礦場為主題的慈善競賽,於已獲評級 為歷史建築的馬鞍山前鐵礦場及礦村一帶舉行。參加者將化身成昔日 礦工團隊,親身走上他們於70年前的工作及生活路線,並完成各項任 務,沿途既可欣賞馬鞍山獨特的自然美景,亦一同關注礦村保育及人文 歷史活化工作。

活動日期:2017年2月26日 活動時間:上午9時至下午3時 舉行地點:馬鞍山郊野公園 查詢電話:34211436

*賽事所籌得的款項,將用於支持礦村文化保育及活化工程,並推動社 區教育工作。

「信念同行 x 社會服務角色反思」體驗日

此活動為本機構 40 周年活動之一,活動將激請蔡元雲醫生、鍾劍華博士、方敏生教授、司徒永富博 十、陳廷三博十等嘉賓分享在轉變中的香港社會、政事和民生,社會服務角色的改變及反思;同時活動 亦設有工作坊及服務展覽,分享本機構近年隨著社會轉變而衍生的各種創新服務。

活動日期:2017年3月4日 活動時間:上午9時至下午6時

舉行地點:香港理工大學賽馬會創新樓

活動收費:港幣 200元 查詢電話:36925468



周玉英女士獲行政長官社會服務獎

本機構服務總監(青少年服務)周玉英女士,於2016年10月29日在禮 賓府舉行的 2016 年度勳銜頒授典禮上獲頒授行政長官社區服務獎狀,以表 揚周玉英女士對社區及青少年服務的貢獻,以示嘉勉。周玉英女士於信義會 服務長達35年,在青少年服務貢獻良多,獲此殊榮,實至名歸,本機構謹 此致智!

本機構獲「2015/16年度家庭友善僱主獎勵計劃」頒發三個獎項

於 2016 年 10 月 25 日由民政事務局及家庭議會舉辦的「2015/16 年度家庭友善僱主獎勵計劃」 頒獎典禮中,本機構獲頒三個獎項,包括「2015/16年度家庭友善僱主」、「2015/16年度特別嘉許 獎」和「2015/16 年度支持母乳餵哺獎」。本機構希望能藉着推動家庭友善措施,提高社會對家庭核 心價值的關注,從而締造有利家庭的文化和環境。

Service

信義好事

「夜欄·船」YANAship 網絡電台即將啟播

「夜欄·船」網絡電台由一班已成功遠離毒品的過來人運作,他們以 DJ 的身分製作多元 化節目及分享個人經歷,讓大眾重新認識戒毒人士及康復者的需要,藉此發揮他們的才能。 「夜欄・船 | 預計於 2017 年 1 月正式開台,不但有以戒毒為主題、鼓勵隱蔽吸毒者求助節 目,亦備有旅游、綜藝、飲食等娛樂節目,分享 DJ 們的所見所聞!

「夜欄·船」網絡電台:http://yanaship.elchk.org.hk

基督教香港信義會社會服務部 40 周年系列 ─ 社區傳愛行動



承接基督教香港信義會社會服務部 40 周年的主題 — 「感恩、信 念、同行」,本機構聯同信義會堂會舉行「社區傳愛行動」。「社區傳愛 行動」已於 2016 年 9 至 12 月期間在本機構各服務區域舉行,包括屯 門、沙田、大埔及北區、元朗及天水圍、葵荃青嶼、將軍澳及尚德 共約有 500 位義工,超過 2.000 名參加者參與。活動以不同的形式, 其中包括義工訓練、探訪弱勢社群、社區嘉年華會、話劇、詩歌分享 會,以至城市尋寶遊戲等,讓福音與關愛走進社區。有參加者诱過活 動呼召而決志,亦有堂會受眾組成義工隊伍,定期探訪獨居長者。本 機構希望诱過活動推動堂社合作,讓大家繼續一同以信念前行,實踐 耶穌基督傳揚福音,讓愛走進社區,建立關愛的文化。





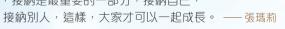
採訪故事,讓大家了解堅持信念、關懷

受訪名人包括: 鍾一匡、陳念慈、林穎施、何靜瑩、袁彌明、 張秀賢、項明生、丁錫全、陳葒、梁國雄、程翔、張潤衡、李力持、 梁繼璋、張瑪莉、胡鴻烈、朱耀明、洪松蔭、劉以達、梁紀昌、 彭浩翔、阮兆輝、高皓正、司徒永富、許鞍華、李樂施等等



有公義心的人,心裡才會有一把不滅的火! ——司徒永富

在寬恕中,接納是最重要的一部分,接納自己,







白天能看到光原來是一種非常珍貴的恩賜。 —— 程翔

抗爭本來就是一種常態,只是社會太扭曲吧了! —— 梁國雄





平凡不要緊,但不能平庸。 —— 何靜瑩

我常常對人說,慶幸人生最困難的時刻, 我在小時已經經歷過了。 — 洪松蔭





請即下載

http://goo.gl/GWUTJS







Service



外界協作



菲仕蘭「舞出健康生活」

香港青年才藝學院 (HKYTI) 獲邀於 2016 年 9 月 28 日舉行 的菲仕蘭(香港)有限公司的員工退修日中,向在場超過100名 菲仕蘭員工傳授跳舞技巧。員工們需跟隨音樂節拍順序無縫的 接連全套舞蹈,透過這考驗,體驗團隊合作的精神。

致富關懷・社區探訪

太和青少年綜合服務中心於 2016年 10月 16日,聯同致 富集團(香港)有限公司25位愛心義工,探訪20戶大埔墟的 劏房家庭,送贈禮物包及向家庭表達關心。活動讓他們重拾 與社區的聯繫,亦讓義工更了解香港的劏房問題。大埔墟一 帶有不少劏房,例如廣福道、懷義街、懷仁街、大光里等地 方,住屋環境狹窄,租金亦不便宜。



基督教香港信義會天恩堂

香港基督少年軍 幼級組試辦分隊

隊員招募





日期:**每月第二**及**第四個星期六** 時間:10:30a.m. - 12:00p.m. 地點:天恩堂(葵涌葵盛園 364號)

對象:5-8歲,K3至小三 費用:按需要收費

集隊內容: 聖經分享、主題活動及步操

訓練目標:增強隊員在服從、虔誠、紀律和自愛

四方面的能力,學習面對初小的挑戰

查詢/報名:2418 9890 朱姑娘/草 Sir

德永佳集團企業「智友同遊慶中秋」

德永佳集團企業贊助葵盛宿舍於 2016 年 9 月 25 日舉行「智友同遊慶中秋」外出活動。當日出席 的舍員與家人共60人,由葵涌乘坐活動安排的交 通工具到尖沙咀海濱花園遊覽歷史建築,並欣賞 維多利亞港的景色。隨後大家更到附近的太子酒 店餐廳享用豐富午餐及進行遊戲活動,更有機會 讓舍員向家人表達感恩之情。是次活動讓舍友與 其家人有難得的機會享受家庭樂,延續中秋團圓 的歡樂氣氛!



* 若商界及其他團體有意與本會合辦活動,歡迎致電 3692 5468 與本會企業傳訊部聯絡。

	日化后找百红百瓜加	部作服務經費:				
□ 港幣 \$100	□ 港幣 \$300	□港灣	答 \$500	□ 其他:	港幣 \$	(請註
如捐款欲作指定用途,請	註明指定項目:					
捐款方法						
捐款人可直接將捐款存入: 寄支票至本會,抬頭請寫 (地址:九龍窩打老道 50A	「基督教香港信義會社	土會服務部總處」,	捐款達港幣 \$100),可獲發免稅收		涓款人亦可郵
個人資料						
姓名:				電話:		
地址:						
		訂開	表表			
如欲訂閱《信念》,請填妥	妥以下表格:	ם דם	428			
	331. 2016					
個人資料	æ	i ≠n		売 社.		
姓名: 地址:		〔事:		电话·		
		, , 表面	5	. 000 550005 00	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	اران الله السائد ال
訂閱《信念》一年四期收費 表格郵寄或傳真至本會。						
XII II II MINATINE	(204.7666)		K HDHI / J I I II / L	(1910) 1-24 [192]		
		索取	地點			
海福 HUNG FOOK		杏花新城、南昌站、寶琳站 文田廣場、鰂魚涌、西九龍		義會屬下五十多	個服務單位	
nond fook	新九龍廣場、筲箕灣!	實文街、東涌逸東)				
↓ (柴灣、筲第	〔 灣、北角、香港仔、中環、尖)	少咀、旺角、九龍灣、	道聲	# E	要行 (386/7	比角、佐敦)
黄埔、土瓜	瓜灣、大角咀、深水埗、荔枝角	、荃灣、屯門)	2000年	音月 18184	F0000 (海) 1	[月、佐敦)
	\$:		1/-			
	(中環、銅鑼灣、旺角	、沙田、荃灣、元朗)	育苗冬行 (筲	箕灣、藍田、奧海城、沒	深水埗、葵芳)	
米施; ^{健康 K}	治・WSL eep Fit 種或 mslhk.com					
米施: 根果水 works	滑 ● MOL eep fii類 .mslhk.com	Halk 于治安全人在皮肤的!!!	1/31/10 (m) m			
米施 <i>電</i>	'A' ♥ MSL ese Pit ∉ d mslhk.com	H K サボリテスほど状形 A 原 fong Gong Noeth & Polishill	(何文田、禾績	新)		
香港教育專業人	Mar. Mass malak.com	明愛專上學院			院 (摩理臣山、李惠	京利、黄克競、觀塘、
*************************************	·曼協會(旺角)			香港專業教育學	院 (摩理臣山、李惠 屯門、青衣、沙	≅利、黃克競、觀塘、 ▷田、葵涌)
	海 MASA MASA MASA MASA MASA MASA MASA MAS	明愛專上學院		香港專業教育學	O AH LID.	3利、黄克競、觀塘、 8日、葵涌)
		明愛專上學院	^(將軍澳) 香港中文大學專業	香港專業教育學	O AH LID.	系利、黄克競、觀塘、 ♪田、葵涌)
₩ P		明愛專上學院	(將軍澳)	香港專業教育學	O AH LID.	逐利、黄克競、觀塘、 田、葵涌)
香港區 香港大學(學生發展及資源中心)	下移り書 師 (九龍灣、尖沙 #E COMMERCIAL PRESS 香港上海印書館 森記	明愛專上學院 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	香港中文大學專業 取地點 辦事處	香港專業教育學 美進修學院 _{(中環、}	尖沙咀、將軍澳)	₹利、黄克競、觀塘、 →田、葵涌)
香港區 香港大學(學生發展及資源中心) 香港樹仁大學學生事務處	<mark>香港宇書</mark> 師(九龍灣、尖沙 RECOMMERCIAL PAISS	明愛專上學院 「祖、佐敦)」 「其他索	(將軍澳) 香港中文大學專業 取地點	香港專業教育學 美進修學院 _{(中環、}	尖沙咀、將軍澳)	逐利、黄克競、觀塘、 田、葵涌)
香港區 香港大學(學生發展及資源中心) 香港樹仁大學學生事務處 城邦書店	下移中書館 (九龍灣、尖沙 (在 COMBERCIAL PRESS) 香港上海印書館 森記 森記書局(灣仔)	明愛專上學院 「祖、佐敦)」 「其他索	香港中文大學專業 取地點 辦事處 軒,羅健熙議員辦事處	香港專業教育學 進修學院(中環、 鄭麗琼議員辦事	尖沙咀、將軍澳)	5利、黄克競、觀塘、 田、葵涌)
香港區 香港大學(學生發展及資源中心) 香港樹仁大學學生事務處 城邦書店 九龍區 香港城市大學學生發展服務處(九	下移中書館 (九龍灣、尖沙 (在 COMBERCIAL PRESS) 香港上海印書館 森記 森記書局(灣仔) 齡記書店 龍塘) 小息書店	明愛專上學院 祖、佐敦) 其他索 異書 議員 議員 「持書室	香港中文大學專業 取地點 辦事處 軒,羅健熙議員辦事處 業議員辦事處	香港專業教育學 送進修學院(中環、 鄭麗琼議員辦事 文書店	实沙咀、將軍澳) 處 養員辦事處 運華議員辦事處	衰海文議員辦事處
香港區 香港大學(學生發展及資源中心)香港樹仁大學學生事務處 城邦書店 九龍區 香港城市大學學生發展服務處(九 香港浸會大學學生會、餐廳(九龍	下移中書館 (九龍灣、尖沙 (在 COMBERCIAL PRESS) 香港上海印書館 森記 森記書局(灣仔) 齡記書店 龍塘) 小息書店	明愛專上學院 祖、佐敦) 其他索 異書 議員 議員 「持書室	香港中文大學專業 取地點 辦事處 軒,羅健熙議員辦事處 業議員辦事處	香港專業教育學 美進修學院(中環、 鄭麗琼議員辦事 文書店 添加	实沙咀、將軍澳) 處 人員辦事處	表海文議員辦事 陳汶堅議員辦事
香港區 香港大學(學生發展及資源中心) 香港樹仁大學學生事務處 城邦書店 九龍區 香港城市大學學生發展服務處(九 香港漫會大學學生會、餐廳(九龍 香港理工大學學生事務處(紅磡) 陳校長免費補習天地	下移 P 書 師 (九龍灣、尖沙 (九龍灣、尖沙 香港上海印書館 森記 森記書局(灣仔) 齢記書店 龍塘) 小息書店 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	明愛專上學院 「理、佐敦」 「其他索」 「基準」 「「「主要」 「「主要」 「「「主要」 「「「主要」 「「「「「」」 「「「」」 「「」」	(將軍澳) 香港中文大學專業 取地點 辦事處 軒,羅健熙議員辦事處 業議員辦事處 新曙光教會 至為	香港專業教育學 進修學院(中環、 鄭麗琼議員辦事 文書店	。 尖沙咀、將軍澳) 處 漫華議員辦事處 速華議員辦事處 志偉議員辦事處	表海文議員辦事 陳汶堅議員辦事 黃碧雲議員辦事
香港區 香港大學(學生發展及資源中心) 香港樹仁大學學生事務處 城邦書店 九龍區 香港城市大學學生發展服務處(九 香港漫會大學學生會、餐廳(九龍 香港漫會大學學生會、餐廳(紅磡) 陳校長免費補習天地	下移中書館 (九龍灣、尖沙 「香港上海印書館 森記 森記書局(灣仔) 齢記書店 龍塘) 小息書店 「東記書樓(新蒲崗) 「芥菜種	明愛專上學院 中國、佐敦) 其他索 與書 「中國、佐敦) 「中國、佐敦) 「中國、佐敦) 「中國、佐敦) 「中國、佐敦) 「中國、伊藤一郎、伊藤一郎、伊藤一郎、伊藤一郎、伊藤一郎、伊藤一郎、伊藤一郎、伊藤一郎	(將軍澳) 香港中文大學專業 取地點 辦事處 軒,羅健熙議員辦事處 業議員辦事處 新曙光教會 至為	香港專業教育學 進修學院(中環、 鄭麗琼議員辦事 文書店	處 是與辦事處 連華議員辦事處 這志偉議員辦事處 志遠員辦事處	表海文議員辦事 陳汶堅議員辦事 黃碧雲議員辦事
香港區 香港大學(學生發展及資源中心) 香港樹仁大學學生事務處 城邦書店 九龍區 香港城市大學學生發展服務處(九 香港漫會大學學生會、餐廳(九觀) 陳校長免費補習天地 Kubrick(油廳地)	香港上海印書館 森記書局(灣仔) 能達) 小息書店 龍塘) 小息書店 港連 (新蒲崗) 芥菜種 田園書局(旺角) 玄舞湖舞蹈用品	明愛專上學院 「生物」 「生物」 「生物」 「生物」 「生物」 「生物」 「生物」 「生物」	(將軍澳) 香港中文大學專業 取地點 辦事處 軒,羅健熙議員辦事處 業議員辦事處 新曙光教會 至為	香港專業教育學 進修學院(中環、 鄭麗琼議員辦事 文書店	處 人 人 人 人 人 人 人 人	衰海文議員辦事處 陳汶堅議員辦事處 黃碧雲議員辦事處 鄭景陽議員辦事處
香港區 香港大學(學生發展及資源中心) 香港樹仁大學學生事務處 城邦書店 九龍區 香港城市大學學生發展服務處(九龍香港漫會大學學生會、餐廳(九龍香港理工大學學生事務處(紅磡) 陳校長免費補習天地 Kubrick(油麻地) 新界區 青年學院(邱子文)	下移 P 書 師 (九龍灣、尖沙 (九龍灣、尖沙 香港上海印書館 森記 森記書局(灣仔) 齢記書店 龍塘) 小息書店 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	明愛專上學院 「明、佐敦」 「「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」 「「」」 「「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「	(將軍澳) 香港中文大學專業 取地點 辦事處 軒,羅健熙議員辦事處 業議員辦事處 新曙光教會 至為	香港專業教育學 進修學院(中環、 鄭麗琼議員辦事 文書店	處 是與辦事處 連華議員辦事處 這志偉議員辦事處 志遠員辦事處	表海文議員辦事處 東汶堅議員辦事處 東灣雲議員辦事處 鄭景陽議員辦事處
香港區 香港大學(學生發展及資源中心) 香港樹仁大學學生事務處 城邦書店 九龍區 香港城市大學學生會、餐廳(九龍香港漫二大學學生會、餐廳(九龍香港建工大學學生事務處(紅磡) 陳校長免費補習天地 Kubrick(油麻地) 新界區 青年學院(邱子文) 香港中文大學專業進修學院 嶺南大學	香港上海印書館 森記 森記書局(灣仔) 齡記書店 龍塘) 八息書店 境的書房 (旺角) 玄舞湖舞蹈用品	明愛專上學院 明後表	「終軍漢) 「本本中文大學專業 「取地」 「新事處 「軒・羅健熙議員辦事處 「本義」 「新電光教會 「主角) 「本本の表別 「本本の表	香港專業教育學 達進修學院(中環、 鄭麗琼議員辦事 文書店 陳旭明議議員辦事事處處 陳鴻話恆麗議員辦事事處處 曾素處處	處 建 建 基 基 基 基 基 基 基 基	表海文議員辦事處 東汶文 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京
香港區 香港大學(學生發展及資源中心) 香港樹仁大學學生事務處 城邦書店 九龍區 香港城市大學學生食、餐廳(九龍香港漫會大學學生會、餐廳(九龍香港港里工大學學生事務處(紅磡) 陳校長免費補習天地 Kubrick(油麻地) 新界區 青年學院(邱子文) 香港中文大學專業進修學院 嶺南大學	香港上海印書館 森記書局(灣仔) 龍塘) 小息書店 龍塘) 八息書店 龍塘) 天道書樓(新蒲崗 芥菜種 田園書局(旺角) 玄舞湖舞蹈用品	明愛專上學院 祖、佐敦) 其他索 其他索 議員新華 書書 華祖 基榆林 華祖 基榆林 養院 養院 養養 養養 養養 養養 養養 養養 養養 養	(將軍澳) 香港中文大學專業 取地點 辦事處 軒,羅健熙議員辦事處 幸議員辦事處 新曙光教會 王角) 林少忠議員辦事處 林中廷議員辦事處	香港專業教育學 達進修學院(中環、 鄭麗琼議員辦事 文書店 京山	處 是 是 是 建華 主 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	表海文議員辦事處 東汶文 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京

34間香港公共圖書館、港基物業管理有限公司管理之部份會所、東區醫院、房協長者安居資源中心、中國佈道會基福堂



2017







3月4日

基督教香港信義會社會服務部40周年活動

講座

變幻中的平安與盼望

蔡元雲醫生

鍾劍華教授

管理與管治的共生共進

香港大學社會科學學院實務教授 方敏生教授

做人與造人 人性管理

司徒永富博士

信念之實踐

黄陳麗群女士

信念之「平地化及情境化」

香港中文大學教育學院香港教育研究所專業顧問 陳廷三博士

魅力長者 信義男爵樂團 長腿叔叔信箱 創房UpCycle 快樂家庭 3.60

派丑Party Clown 智障人士及照顧者權益

工作坊

中醫介入 (或毒級縣及康復者智養生的應用)

(協助長者進行人生回顧,重塑生命意義)

(認識戒毒康復的創新手法及人本治療)

(體驗認知障礙症患者感受,接受延智訓練挑戰)

(敘事實踐應用於受毒品困擾的在囚人士)

瞬間變老 (模擬長者身體限制,以同理心關懷長者)

青年職涯發展 (颠覆敞涯的四小事)

倡議謎題遊戲 (從遊載探討倡議話題)

Theatresports (以即興劇場體驗燃起青年人追夢的動力)

Golden Library (金齡真人園書傳承人生經歷)

日期:2017年3月4日(星期六) 時間:上午9時至下午6時

地點:香港理工大學賽馬會創新樓

費用:\$200

查詢電話:3692 5468



圖片只供參考,貨品以實物為準,貨品/贈品數量有限,售/送完即止。特價貨品不可與其他優惠同時使用。如有任何爭議,信義侵活館保留最終決定權



礦山挑戰 Hong Kong Mine Challenge 礦山文化保育·慈善籌款

Mine Heritage Revitalization · Charity



26/2/2017 (星期日Sunday)



比賽範圍 Competition scope

馬鞍山礦場礦村一帶

The areas around Ma On Shan Mine field and mine village



組別 Categories

礦山挑戰8公里公開賽 8km Mine Challenge - Open Race

礦山挑戰8公里企業賽

确山挑戦3.8公里親子賽 3.8km Mine Challenge - Fan

*2至4人一组

2 to 4 people per team



Age

1. 公開組 (15億或以上) (15 years old and above)

2.企業組(15歳或以上) Team (15 years old and above)

3. 親子組(其中一名成員須為6-14歳) (one member must be aged 6-14)



Awards

每組設有冠、亞、季軍及 賽事最高調款獎

Team Challenge Champion, 1st, 2nd runner up Highest Donation Reward



截止報名日期 **Enrollment Deadline**

31/01/2017 (=Tue) 名額有限・額滿即止 Enrollment will be accepted on a first-come-first-served basis.



查詢及報名 Enquiry & Enrollment

星期一至五 Mon to Fri 10:00-18:00

3421 1436 WhatsApp: 5740 7471

立即報名! Enroll now!

請擊入 Please click in: http://gyc.elchk.org.hk/minechallenge

