

2024年9月26日 (星期四)

保守自己常在神的愛中，仰望我們主耶穌基督的憐憫，直到永生。(猶大書 1:21)

最新消息

基督教事工學院「GROW 微證書課程」

基督教事工學院推出全新的「GROW 微證書課程」，目的是以精簡、實用的內容栽培信徒靈命與事奉技巧，每科共四堂，每堂兩小時，完成一科即獲發微證書乙張。10月開辦「主領敬拜：會眾的GPS導航者」，採取實體上課形式。11月則設有「操練神同在系列(1)意識神同在」，採取線上上課形式，2024年10月28日截止報名。歡迎有意成長和進深追求的信徒及領袖報讀。詳情及報名歡迎瀏覽學院網頁，查詢請致電 2783 3359。



無塑香港 2024：「綠色出行」

由全會環保工作小組策劃之「無塑香港」環保推廣活動，今年以「綠色出行」為主題，鼓勵大眾將環保概念融入日常生活中。現分別推出帖文徵集及短片徵集兩項活動，誠邀參加者遞交短片作品或以文字、圖像製作帖文，分享環保生活建議或具體的履行方式，從而推動更多人一起實踐。

「綠色出行」帖文徵集

帖文要求：最多包括四張相片 / 圖像及 200 字內容
獎項：優秀帖文五名，各得\$1000 現金及獎狀
我最喜愛帖文一名，\$500 現金及獎狀
截止日期：2024年10月22日(星期二)

「綠色出行」短片徵集

短片要求：片長不多於1分鐘
以 mp4 或 mov 格式儲存
獎項：優秀短片三名，各得\$1500 現金及獎狀
截止日期：2024年10月29日(星期二)

活動詳情及網上報名：www.ymca.org.hk/pfhk
查詢：2775 6033 (張小姐) 或 3152 2798 (劉先生)



「單車傳愛心 2024」碳審計 協力推動可持續發展

「單車傳愛心」活動舉辦多年，今年本會獲得庫瓦有限公司贊助，特別為雲南昆明單車之旅進行碳審計。活動共有 80 多位參加者一同沿著海拔 1,800 多米、雲南省最大的高原淡水湖「滇池」騎行 72 公里，於滇池放養本地魚以抑制水藻生長，有助改善滇池生態，又協助清理滇池濕地的外來植物，推動可持續發展。

在這次碳審計中，計算了參加者從行程出發到行程結束期間各環節所產生的碳排放量，當中包括參與人員在活動期間產生的二氧化碳排放量，如交通工具、外購產品、廢物處理、人員住宿及用餐所產生的溫室氣體排放等。活動期間使用單車並不產生碳排放，同時參加者亦自備環保餐具，盡量減少使用即棄用品，其後更將廢物分類回收，一同為環保出一分力。

透過是次碳審計，本會更了解如何在活動中減少碳排放，並為日後策劃環保活動汲取了寶貴的經驗。讓我們一同攜手，繼續致力於可持續發展，並積極參與社區環保工作。



活動回顧

大灣區機遇探索遊 2024

本會生涯規劃支援服務計劃獲民政及青年事務局資助，於 2024 年 8 月 19 日至 22 日舉辦「大灣區機遇探索遊 2024」之內地交流團，帶領 18 名高中學生前赴廣州及南沙探索內地升學及就業的機會。

計劃得到廣東財經大學公共管理學院夏少琼教授親臨參與「青少年生涯規劃之歐卡體驗」工作坊，與學生探索內在世界，增加學生自我認識；並由在大灣區創業的香港青年，以及就讀暨南大學中醫學院的香港學生，分享內地升學經歷及當地的發展機遇。行程亦包括參觀中國大酒店、粵港澳大灣區（廣東）創新創業孵化基地、廣州城市規劃展覽中心、南沙創享灣，以及體驗無人駕駛汽車等。在 4 日 3 夜

的交流中，參加學生表示獲益良多，不但親身體驗國家發展迅速，科技發展一日千里，更可與大灣區的香港學生、教授及企業創業家等交流，親身了解到大灣區升學及就業發展的機遇，從而擴闊視野，協助自己規劃未來。

賽馬會創新社工力量：綠癒心靈處方

2023 年 5 月至 2024 年 7 月推行的「賽馬會創新社工力量：綠癒心靈處方」計劃，旨在以創新的「社會處方」解決香港小學生普遍存在的焦慮問題。計劃採用英國的「社會處方」醫社合作模式，培訓社區連結員，連結 22 位評估受輕至中度焦慮困擾的基層兒童及其家庭成員，先接受家庭醫生進行健康評估，再安排他們參與八個周末以正向心理及家庭活動為本的「綠色社會處方」親親大自然活動，培養他們善用大自然與焦慮共存，最終達至改善身心靈健康。

當中計劃參加者錚錚分享他與媽媽一同參與不同「綠色社會處方」活動後，與媽媽的溝通已大大改善，得到媽媽的讚賞更是開心。而錚錚媽媽亦有很大感觸，尤其在「『營』能讚美露營」活動中，既可以接觸大自然，讓心情平靜下來聆聽外面的聲音，更學習到欣賞孩子不同方面的能力，彼此關係與身心健康亦得到改善。

計劃以三份量表及前後測方式進行成效評估，結果表明，22 名參與兒童的焦慮嚴重程度、幸福感、情緒調節、社交聯繫和自然聯繫都有顯著改善。81% 的兒童焦慮減輕，81% 的兒童幸福感得分提高，71% 的兒童加強與大自然的連結。



「PLAY and GO 難我不倒」



由香港賽馬會慈善信託基金捐助，本會主辦、商業電台全力支持之「PLAY and GO 難我不倒」，於2024年9月1日下午在烏溪沙青年新村順利舉行。活動共招募300位12歲至17歲中學生參與，合力完成各項歷奇遊戲，同心跨越每個難關，為開學作好準備。

活動當日由商業電台雷霆881節目主持人江慧楓擔任大會司儀，本會助理總幹事許繹標博士聯同李啟洪協調幹事，以及商業電台叱咤903總監急急子到場支持，大會更邀得Dear Jane、Kiri T、P1X3L、虎牙、周殷廷等歌手及組合，化身「星級伙伴」參與一系列歷奇遊戲。同學們在燦爛陽光陪伴下走遍營地不同角落，揮灑青春汗水，一起努力參與各項挑戰。「星級伙伴」更用歌聲為同學們應援，鼓勵大家擁抱正能量，結伴跨越難關，滿有精神地迎接新學年。歡迎瀏覽活動社交平台Instagram: [ymca.goadventure](https://www.instagram.com/yxca.goadventure)，獲取更多活動資訊。



荃心守望-斐濟精神健康交流團

荃灣會所與斐濟YMCA協作，於2024年7月15日至22日舉辦「荃心守望-斐濟精神健康交流團」，帶領7名來自荃灣區三間中學的學生前往斐濟進行活動。由於斐濟曾被譽為全球最快樂國家之一，是次交流團旨在探討現今社會對快樂與感恩的定義，不但與當地心理學家及青年探討他們對精神健康的概念與生活狀況，更帶領參加者一同入住當地村莊，與當地寄宿家庭及村民一起體驗生活與自然融合互惠的氣息。



參加者不但感受到當地村民那份感恩與真誠互愛的力量，並深刻體會到物質以外的知足感，與珍視身邊所擁有的一切。參加者更表示此行有助他們突破舒適圈，為快樂寫下新的定義，以堅強而樂觀的態度，實踐在日常生活之中。

訃告

蔡克剛義務書記先慈蔡周式彤女士安息禮

本會義務書記蔡克剛律師先慈蔡周式彤女士於本年8月21日安息主懷，本會仝人深感痛惜和哀悼，願上主安慰其家人。蔡女士喪禮謹定於本年9月25日（星期三）下午五時假北角香港殯儀館地下福海堂設靈，翌日9月26日（星期四）上午11時30分舉行安息禮，隨即出殯奉柩移柴灣哥連臣角火葬場。

灣景國際及城景國際獲中銀香港企業低碳環保領先大獎嘉許



本會兩所賓館致力以綠色和可持續發展模式營運。今年，灣景國際及城景國際再度榮獲香港工業總會頒發「中銀香港企業低碳環保領先大獎 2023 - 環保傑出伙伴」。灣景國際更獲頒「5年+環保先驅標誌」，而城景國際則獲頒「3年+環保先驅標誌」，以表揚賓館多年來持續支持及推動環保減碳工作，肩負起企業社會責任，協助香港實現碳中和的卓越表現。



烏溪沙青年領袖及全人發展中心籃球代表隊屢獲佳績

烏溪沙青年領袖及全人發展中心籃球代表隊在陳以樂同工、范文杰教練、姜明鋒教練、何正勤教練及曾羨雅教練帶領下，在多項全港籃球比賽中均有出色表現，獲得以下多個獎項，謹此恭賀。

- 2024年7至8月期間參與由香港小童群益會舉辦的MOS Summer League 2024並奪得男子23歲或以下組別(M23)季軍。
- 2024年8月18日參加由元朗區體育會、北區體育會及屯門體育會合辦之「十八區3on3籃球錦標賽」奪得女子17歲或以下組別(F17)冠軍。
- 2024年8月21及28日參加由香港小童群益會舉辦的三人籃球賽並奪得男子16歲或以下組別(M16)盃賽季軍及碟賽冠軍。
- 2024年8月25日參加由本會九龍會所舉辦的暑期籃球挑戰賽2024，獲得男子U16組別冠軍及亞軍、男子U12組別冠軍、男子U9組別冠軍、女子U12組別冠軍及季軍。

