

建立職場信徒 見證道在人間

P.1-2 ■ 職涯內外：疫情下的失業恐慌

P.3 ■ 坐井觀天：創業生涯從『學』起

P.4-5 ■ 道在井旁：自由工作，心理質素的考驗

P.6 ■ 飲於井內：禱告鏈與不住的禱告

P.7 ■ 活動精華 + 大隱於市 + 財政報告

P.8 ■ 已然未然

職涯內外

疫情下的失業恐慌

林保照 (Mark)
HKPES 項目經理

近日冠狀肺炎疫情發展再轉嚴峻，政府禁制多個行業的場所營業，各行各業陷入冰河時期，香港經濟受到嚴重的打擊，失業浪潮越來越猛烈，市民大眾都感到恐慌、擔憂，恐怕自己的飯碗都不保，好像看不到明天有甚麼希望。在這嚴峻的疫境威脅下，職場基督徒的心境又是如何的呢？

失業恐慌

HKPES 雖然在疫情影響下暫停了所有實體的職場牧養事工，但本著聖經所教導的「按時分糧」原則，仍努力把聚會、講座、課程轉至網上進行。我仍有機會接觸和聽到很多職場弟兄姊妹分享他們在疫情下的工作情況和心情。很多行業的弟兄姊妹最近也是在家辦公，他們發現在家辦公其實比在辦公室辦公更加吃力和緊張，工作時間也更長，例如一位中學教師，她在家中要做網上教學，要安排比以前更多的網上課堂，需要預備更多教學材料，最麻煩的是她家中的網絡或電腦有時會出現問題，又即時找不到學校的 IT 支援，試過幾次要臨時取消網上課堂，因此有家長向

學校投訴她，令她感到很擔心會失去自己的職位，覺得好無奈及自責。另一位在商界工作的弟兄，也感到在家辦公有更大的壓力，因為在家辦公既要面對海量的資訊，又沒有規律的午飯休息及下班時間，也非常擔憂老闆會因疫情影響而裁員，所以他不知不覺地做到天昏地暗，身心疲累，希望老闆在裁員時不會選中他。還有許多許多職場信徒的類似經驗分享。

我聽了這麼多職場基督徒感到的巨大工作壓力和對失業的恐慌後，心裡想，信徒們都不是已熟讀聖經的了嗎？例如馬太福音 6:34 「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了」，信徒們也有禱告交託神，但為何他們還是表現出那麼難受、擔憂，恐怕失去工作，心中好像沒有平安？究竟還缺少了甚麼呢？這使我想起最近潘怡蓉博士（中國神學研究院助理教授）在 HKPES 於 3 月 22 日舉辦的網上講座「默觀中的辨識」提到依納爵靈修傳統中的精髓：讀經默想、意識省察與平心。

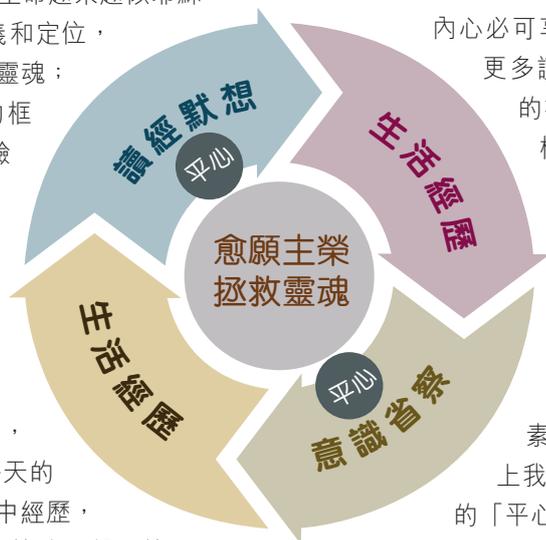
讀經默想與意識省察交織於生活中

基本上，意識省察禱告是穿插在每天的讀經默想生活之中，是為了在神的愛裡面去效法基督，生命越來越以耶穌基督及在神的國度中辨識出生命的意義和定位，活出我們受造的目的：愈顯主榮，拯救靈魂；這便形成右圖所示的意識省察禱告的框架。意識省察最重要的是從我們的經驗作起點，也假設了我們已經一直有固定讀經及默想耶穌基督的生、事奉、死、復活，而意識省察是我們在回顧每天實際生活的時候，我們如何經歷耶穌基督的同在，辨識我們的經驗、對經文的運用及聖靈的工作是一起發生的。所以意識省察不能抽離讀經默想的背景，意識省察和讀經默想總是交織在我們每天的靈修生活之中。讀經默想跟著是在生活中經歷，生活中的經歷又幫助我們辨識如何更加效法基督，效法基督又去到生活經歷，在生活當中又分辨如何調節我們去活出基督的生命。

平心的祈禱態度

潘怡蓉博士說我們信徒單單在頭腦上知道很多聖經的教導或知識，是需要的但仍不足夠，我們需要以全人投入基督信仰，不單用理智，還要運用我們的感性、意志、渴望、想像，去培養一種「平心」的祈禱態度，我們才能活出基督的生命。潘博士解釋說，不要照字面解釋「平心（Indifference）」，誤以為是指冷漠或「阿Q精神」，其實是指向神表達一種渴慕、心靈自由、奉獻、交託。我們願意放下自己的野心及偏執的態度，來到神面前禱告，因為明白到我們所有的擁有、恩賜、能力、甚至限制都是神賜予的禮物。所以，當我們有些成就或有貢獻時不要驕

傲；失敗、逆境時也不用自卑、自責、絕望，神仍是那位深愛我們的天父，我們只要平心一氣，聆聽聖靈的帶領，內心有自由去選擇效法基督，熱心於奉獻自己去效力天國，愛神愛人，一切成敗、得失、結果，都交託給神，內心必可享安息。如果信徒們能多學習和操練更多讀經默想、意識省察祈禱、「平心」的祈禱態度，加深我們與神的關係，這樣，就算我們遇上裁員失業，相信我們心中仍會充滿主的愛、信心與盼望，能處之泰然，積極面對。



平心禱文

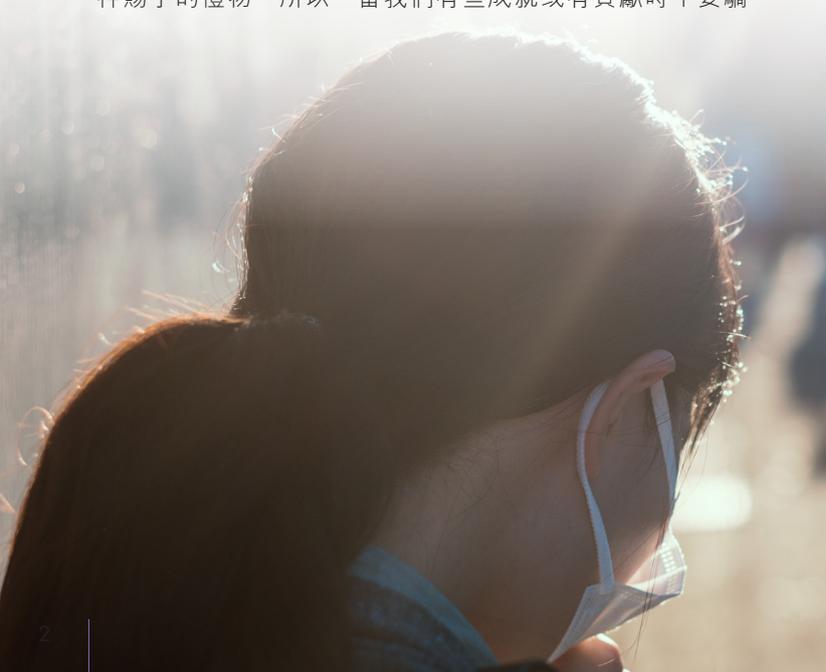
根據潘怡蓉老師教導的四個主要元素：渴慕、心靈自由、奉獻、交託，加上我在默想時領受的感動，我寫下了以下的「平心禱文」，願與大家分享：

親愛的主，創造我的神，
 求 賜我平心，一顆單單專注於祢、渴慕、愛祢的心。
 求 賜我心靈有自由，讓我
 對世上一切會把我拉走、遠離祢的事物都不動情；
 對任何會蒙蔽我心的偏情、執著、私慾都不動心；
 對魔鬼偽裝成光明天使所帶來的虛慰、假善都不動意；
 只選擇那些推動我更加歸向、讚美、榮耀、事奉祢的事物和意念；

求 教導我奉獻，讓我懂得感恩，我本是出於塵土，凡我所擁有的一切、我的家庭、工作、財富、理智、記憶、意志，生命氣息，都是祢賜予我的禮物，我願意完全奉還給祢，任憑祢隨意安排，獻上我的一切，回應祢的呼召；

求 教導我交託，讓我懂得謙卑，祢統管萬有，賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華；
 以致當我有成就或在順境時，不要驕傲、自誇、自滿；
 當我失敗、在逆境、苦難時，不要自卑、自責、憂愁、絕望。祢從始至終都是深愛我的天父，祢對我的愛、擁抱是永不改變的；
 只要我不住地祈禱，常常靜聽聖靈的帶領，在萬事萬物中省察耶穌的同在、同行，效法基督，熱心於服侍天國，愛神愛人；
 並把一切的成敗、得失、結果交託給祢，我心便得享安息、平安、喜樂、滿足、盼望，那樣便好了。

感謝祢賜我平心，祢聽我的禱告，奉主耶穌基督的聖名而求，阿們。✠



創業生涯從『學』起

杜婉霞

好好戀愛學堂堂主任

所謂萬事起頭難，從無想過創業的我，起初真是不知從何入手。可幸有恩師為藍本，只要有一個輔導房，有一格有鎖的抽屜，有幾個文件夾，即使一個人，也可以簡單開檔。

我自問是個好學的人，願意花錢花時間去上堂，看書，從不同渠道及導師身上學習。曾跟司徒永富上『耶穌的領導』，跟關廣智上『勁導十足』，在 HKPES 的自由人匯習跟 Joey Wan 學習管理。

初時我並不知道為何我做『好好戀愛』會如此起勁，那就不得不提另一位啟蒙導師 Philip Wu 胡仕揚，在他的課程中，我學到 Holland Star，一個探索性格與職業取向的工具，在六個分類中（Conventional 常規型 / Realistic 實務型 / Investigative 研究型 / Artistic 藝術型 / Social 社交型 / Enterprise 企業型），原來我的性格和發展好好戀愛各樣業務所需要的興趣和技能是非常吻合：S.A.E.：即 Social 對人，Artistic 有藝術元素，及 Enterprising 策劃項目，由無變有。那就不難解釋為何除了面談輔導，我對寫專欄、寫歌、拍攝短片、舞台劇、策劃和製作錄音節目，也非常雀躍，且做起來不太費力。回想當年，拍片、錄音等工作早在大學時期已有涉獵，期後在電影圈及文娛中心的工作也與人和藝術有關，這些興趣、技能和經驗，在職涯的不同階段，都成了我的 transferrable skills（可轉移技能），不論在那個工作或那個場合都用得上，成了我的寶貴資產。

在 Joey 的 SHAPE 課程中，透過 Spiritual gift 恩賜、Heart 心志、Ability 能力、Personality 性格及 Experience 經歷的分析，令我更了解神如何裝備自己去承擔祂給我的使命。透過學習，接納了自己較適合獨個兒工作，也是個『夜鬼』；得此啟發，就開開心心做自己可以做，適合做，樂意做，有能力做又喜歡做的工作。當別人問我的團隊和機構有多大，我也不介意說是 One-Man-Band，佔地 200 呎！我很喜歡這種細小精緻的感覺。

提起閱讀，就不得不提一本對我影響深遠的書『工作大解放』。它大大開闊了我的眼界，也啟發了很多營商的觀念，其顛覆傳統的工作概念實用有趣又可行，包括不要迷信搞大，作不必要的擴展；避免大眾化：以自己的故事融入服務中，創造自己的品牌，當你就是你產品中的一部份時，競爭對手就永遠無法複製。這些理念都使我堅持將「好好戀愛」打造為精品：keep it sweet and simple.

『好好戀愛』當然有我的故事：單戀，暗戀，苦戀，失戀……過往這些經歷使我明白對愛情的無知，可以令一個人有多傷，傷得有多深，影響又有多遠，有多久。當自己被醫治過來，就特別關顧在情路上掙扎的人。

接受輔導未必能挽救一段垂死的關係，也未必能叫變了心的人回轉，但起碼在傷痛中得著安慰，在迷惘中得點亮光，在結與分之間作個少點後悔的決定。職

文章同載於：www.goodlovehk.com



處變不驚： 自由工作， 心理質素的考驗

譚秀嫻
自由工作者

工作上接觸不少自由工作者，自己也是一位自由工作者，對這一種工作模式的特點有好些體會。我深深相信，做自由工作，比起做僱員，更加需要有強健的心理質素，我們需要誠實地面對自己的內心和價值觀，明確自己的處事原則；否則，自由工作可以淪為一個痛苦的經驗。

一、被批評和被拒絕

一個簡單的例子是被批評和被拒絕。一般打工仔都會被拒絕、被批評，尤其是做銷售員的，沒有一天不被拒絕；做客戶服務的，沒有一天不被批評。若你很介意別人的拒絕和批評的話，你就不會去做推銷、做客服。即便如此，在一般工作間，僱員還是會面對無理批評和被拒絕的情況，很多時同事間會透過訴苦閒聊（或講是非）去排解壓力，或者把焦點射歪（還是射中？）到辦公室政治等問題上。

作為自由工作者，無可避免要身兼推銷員和客戶服務的角色。明明提出了很優惠的方案，還是會被拒絕；明明付出了很多精神、時間和努力，交出專業的成果，還是會被批評。自由工作者面對的，是赤裸裸的生意問題，也沒有同事可以分擔。若每次拒絕和批評都上心的話，恐怕心理質素會迅速惡化。我們需要建立起適當的原則去面對拒絕和批評，一方面從拒絕和批評中學習，另一方面守護自己的心。

有時候，批評不一定是出於自己的過失，也有可能是對方為了達到某目的而採取的一種手段。曾經有一個客戶，我們花了很多心機做其項目，自己頗為滿意，客戶也喜歡，但做了一大半的時候，客戶開始發難，屢屢惡言批評，用上了侮辱語句，甚至威嚇。原因之一，是他該申請的沒申請，該由他提供的他沒預備，他施壓為的是想我們替他解決這些問題。

經過考慮及與相關人士溝通後，我決定終止其服務。這不是一個輕易的決定，我重視對工作的承諾，但面對侮辱，



不合理要求，及解決困境的張力極大。經過一番考慮，在看不到問題可獲解決的前景下，惟有終止服務。

經過這事件，我更認識到原則和價值觀的重要性，它們是幫助我做決定的指南針。一般而言，我們都要好好應對客戶，盡量 be helpful，做好工作，不但是為了生意，也是在接了工作後應盡之義。可是，當不尋常的事情發生時，我們是不是有更高的原則可以依循，有更重要的價值需要守護？

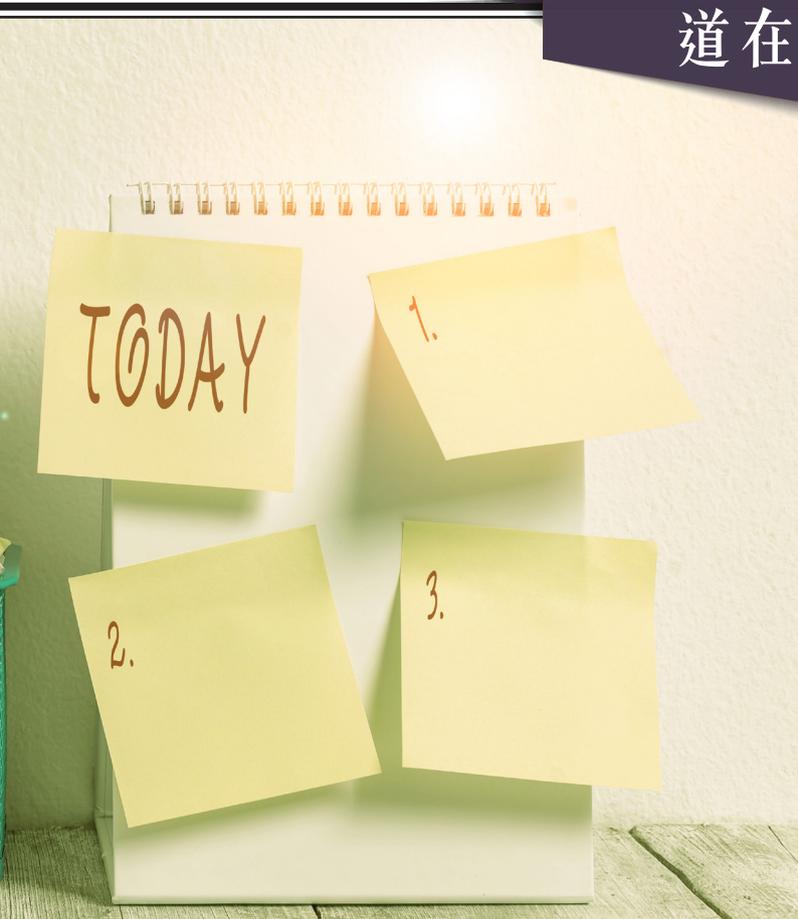
二、不穩定和失敗

眾所周知，自由工作的最大挑戰在於收入不穩定。自由是一體兩面的，個人獲得自由的同時，收入也很「自由」。不論你有沒有財政壓力，這種「不穩定」本身就是一種壓力。

偏偏，社會上對成功、失敗的看法，很大程度在乎收入與名氣。若自由工作者未能獲得名氣或收入，便會被視為「失敗」，即使是基督群體，也免不了這種俗世思維。而最傷的，是自己認為自己「失敗」。

我的替代思維是成長和貢獻。基督徒要向著標竿直跑，奔向完全，這就是一種不斷成長的精神。

保羅說的是信仰，而我在這裡談的，專指個人成長。若業務上能有成長，固然可喜，但沒有健康的心理狀態，即使



有大生意，甚至成為某些國家的領導人，也不見得是社會之福。

個人成長的頂端，必然是貢獻。沒有貢獻的人生，成長有限。我們為他人、為群體、為社會、為信仰的付出，不是為了獲得別人的肯定和讚許，而是因為我們認為這樣做是對的、是好的，哪怕只是沒人看到的一杯涼水。

話說回來，沒有站得住腳的業務，身體吃不飽，如何在心理上健康成長？所以這裡說的，是在面對不穩定收入的壓力，以及被標籤失敗時的心理質素；已經有很多研究顯示，思維模式可以影響一個人的人生，不贅。

關於個人業務發展的模式，可以參考一些工具，例如 Business Model You。美國多達三分之一工作人口是自由工作者，在這方面的理論和實踐都有其參考價值。HKPES 的 Free Agents Club 也在這方面給了我很多學習。

三、要做全能工作，卻明知自己不是

很多老闆愛說自己是打雜。如果這老闆有員工的話，他還可以指派其他人來分擔一部分工作，但自由工作者多是 one-man band，真正要一個人照顧全盤生意的需要，包括招攬客戶、商談、報價、出單、提供所承諾的服務、收賬、客戶服務，甚至要管理網站和社交媒體。如果是以公司營運，還要負責公司行政。每一項工作的要求都不同，做數、做文件、出單的，和見客、談生意的要求，南轅北

轍。有一位社工開了自己的公司，盡責可靠，但傳來的單據連服務日期都寫錯了。我沒有取笑的意思，因為同樣的錯誤，自己也犯過。一張簡單的報價單，可能我要比其他人多花很多時間去做，因為這不是我所擅長的。

未能夠集中精神做自己想做的，反要兼顧自己不擅長的，這容易帶來挫敗感。很多人說現代科技可以幫助你完成很多辦公室工作。實情是，你需要使用的量不大，卻要花時間去學習使用一套新的應用程式，而且要完成工作，可能需用多於一套應用程式，有多少人會這樣做呢？

自己一腳踢，目的無非想節省開支。其實在這時候，更加需要界定自己的長處、短處，甚麼是可以發展的潛能，甚麼是多做無謂的工夫。

我常想，為甚麼沒有一個類似自由人大聯盟的平台，可以彼此分擔不同的工作，按量收費呢？

四、自視過高

不得不承認，部分自由工作者自視過高的情況是存在的，特別是一些剛從全職僱員轉為自由工作的人士，如果是行內資深人士，因為以往薪金高，尤其容易開價過高。另外，有些人放不下身段，也有些人眼高手低，可能他們曾是管理階層，已脫離了實務一段時間吧。有一次，找一位剛轉為自由工作的朋友做設計，其開價比用開的熟手更高一些，但為了表示對朋友的支持，也不介意多付一點。可是，其業務能力與收費水平不相稱。

另一個容易被忽視的問題，是自由工作者的競爭已經全球化。我不時都收到來自其他國家的聯絡電郵或電話，推銷他們的服務；有些網站也可讓你輕易地在全球選聘自由工作者，若對方來自生活水平較低的國家，收費自然便宜得多。當然，遙距聘用不認識的外地人士，有其風險和麻煩，但也不能予以忽略，除非你做的是上門維修、健身教練等，必須親自到場做的工作，否則，有需要留意大勢所趨。

市場迅速變化，在大疫之後可能又是另一番新景象。我們要生存，就需要對自己切實的認識，並經常挑戰自己固有的觀念，不時更新對事物和環境的理解。

惟有強健的心理健康，才可以讓我們在面對逆境和挫敗時，能夠克服挑戰，自強不息，向着標竿直跑。 



禱告鏈與不住的禱告

袁蕙文博士

靈閱文化社社長

我想最近大家在 WhatsApp 中會收到不同的禱告呼籲，用禱告鏈來守護香港。禱告鏈有不同形式，目的是用同一禱文、在同一時間，卻在不同地點同心合意的連成一線為香港禱告。禱告鏈讓我想起初期教會信徒操練的「不住的禱告」（帖撒羅尼迦前書 5:17）。

甚麼是不住的禱告？我們如何能不住的禱告？沙漠教父這群禱告的聖人有清晰的教導：

「不斷的新禱是日夜不丟下靈魂的新禱。它不是由外在可感覺到的事物——伸開雙手、身體的姿勢或口裏所發出的聲音——所組成，它是由我們內在的專注於理智的活動以及對上主的意識——這些都發自堅定不移的痛悔之情——所組成。」——尼基塔斯提塔托，《論事物的內在本性，兼論理智的淨化》

沙漠教父提醒我們禱告不是用來達到甚麼目的，禱告就是內心專注於主，靈魂與上帝結連。所以，禱告不必用太多言語和詞句來表達，以為話多了必蒙垂聽；禱告甚至更要摒棄一切華麗的詞句，僅僅保留一端簡單的經文就可以了，這句經文就是「神啊，求你快快搭救我！耶和華啊，求你速速幫助我！」（詩 70:1）他們又指出「禱告乃是像烈火一樣，從人心裏沖出，形成無法形容的飛躍，如饑似

渴地，一直沖向上主台前。」《會談錄》若禱告不在乎言語，乃在乎人心，那麼每當我們侍立在主面前，透過操練這短禱來堅定自己對主的信心，堅決的相信祂是快快搭救我們、速速幫助我們的主。縱然我們不曉得祂「快快」的速度，也不知道祂幫助的方法，我們來到主面前，愈能對準祂、信心便愈發增加。沙漠教父指出操練這短禱就是要提醒自己是好像一個一貧如洗的乞丐來到萬有的主面前，我們貧窮到一個地步，就是失去了一切能力，想不到一點辦法，深感沒有上主的扶佑，就是連自己的生命、自己的存在，一刻也無法保持。當我們感覺到自己這樣的「貧窮」，心裏只憑信心的沖向上主，呼求祂的搭救，相信祂的幫助，這就是禱告。因此，禱告是「在思想上甘居貧窮，沿着一條省力的捷徑，上升到基督所許下的真福。」《會談錄》這樣說來，不住的禱告就是學習在思想上甘於貧窮，單純地不想要甚麼，只想要上主，將整個心靈守候在主面前，靠著聖靈，憑著信心，等候所盼望的義。（加拉太書 5:5）當內心能反覆地背誦這呼求、不停地默想這呼求，久而久之，我們便能培育出不住的禱告的心靈，以堅決的信念，來與主相遇。

禱告鏈是形式，不住的禱告是操練，兩者並沒有矛盾，兩種禱告都是渴求上主快快幫助香港，速速救援我城，就讓我們盡我們的一切所能進行祈禱吧！

《紛亂中兼修生活》系列講座之 「默觀中的辨識」 | 3月22日

這次講座以 Zoom Webinar 形式進行，由潘怡蓉博士（中國神學研究院助理教授）主講依納爵靈修傳統中的辨識精髓，並帶領操練意識省察禱告；有 700 多人出席。



《職場暴風吹》系列講座之 「舊職斷捨離 x 重新再出發」 | 5月18日

這講座不單以 Zoom Webinar 形式進行（有 160 人出席），同時亦在 Facebook/hkpes 直播，兩星期後累計逾 5,000 人觀看。由余樂明先生主持，司徒永富博士及黃元山先生對談，探討在今次疫情暴風對經濟、商業環境、就業市場的影響有多深遠，信徒如何依靠信仰積極面對。



大隱於市

- 最近香港社會受疫情及時局改變的影響，使人心慌亂，也對職場生態帶來巨大的衝擊，求主保守職場的信徒，堅定他們的信心，叫他們在充滿挑戰的職場中仍能持守信仰，活出仁愛與公義，為主作鹽發光。
- 在疫情的打擊下，香港的經濟和就業都大受影響，有一大批失業的信徒極需要關顧及實質的支援。因此，HKPES 推出《職場暴風吹》同行計劃，其目的是要支援那些正在待業，或恐怕將會失業的基督徒群體，與他們同行，裝備他們，一同探索失業後的多元出路，憑藉信仰的力量，調適應變，積極面對！求主使用這計劃幫助在失業迷惘中的信徒。
- 很感恩，HKPES 在 1 月底時仍面對巨大的財政赤字七十多萬，但上主在二月及三月透過弟兄姊妹的奉獻，我們在三月底的財政年度終結由不敷轉為有盈餘，讓我們再一次經歷上主的供應。在此向每位奉獻支持 HKPES 的弟兄姊妹及堂會，致以萬分的感謝！

財政報告

收支報告

2020 年
3 月

2020 年
4-5 月

收入 (HK\$)

奉獻	: 754,200.00	142,687.00
職場培訓	: 55,663.60	56,804.70
其他	: 24,867.31	22,805.62
	834,730.91	222,297.32

支出 (HK\$)

同工薪酬及福利	: 105,725.00	211,450.00
行政費用	: 38,809.39	64,493.20
事工拓展	: 5,278.80	4,716.64
職場培訓	: 8,210.63	29,646.10
	158,023.82	310,305.94

2019-2020 年度累積盈餘 * : \$91,174.34
2020-2021 年度累積 (不敷) * : (\$88,008.62)

* 此數目未經核數師核對

請登入 www.hkpes.com，
以轉數快 (FPS) 方式奉獻支持我們。





HKPES

Hong Kong Professional & Educational Services Ltd

香港專業人才服務機構

地址：九龍觀塘成業街 10 號
電訊一代廣場 19 樓 D1 室
電話：2314 3331
傳真：2314 8896
網址：www.hkpes.com
電郵：admin@hkpes.com



董事會成員：

司徒永富博士、錢秉毅醫生、鄧有信先生、
吳倬文先生、吳澤偉先生、鄧諾文先生、
蔣慧瑜女士

機構隊工：

鄧有信先生*、林保照先生、鍾梓昭先生
梁淑儀小姐、陳謝麗婷女士、鄧禮民先生
* 執行董事



HKPES 的行政費用全賴信徒及教會的奉獻，若你認同我們的事工，並有感動支持我們，請化作禱告及奉獻，奉獻可用**劃線支票**，抬頭請寫 Hong Kong Professional & Educational Services Ltd. 或「香港專業人才服務機構有限公司」；或以**轉數快**（FPS ID: 1353010）；**直接存入**恒生銀行存款戶口 295-7-054311，並將資料 / 存款收據寄回，以便發出正式收據；或以**銀行自動轉賬**，表格可於網頁下載。奉獻滿港幣 100 元或以上，可作為香港特別行政區政府認可慈善免稅捐款。

職報乃季刊，免費贈閱，歡迎致電本機構或上網登記訂閱。

已然未然

《職場暴風吹》同行計劃

這是要支援那些正在待業，或恐怕將會失業的基督徒群體，與他們同行，裝備他們，一同探索失業後的多元出路，調適應變，積極面對，能屈能伸，作一個鯉魚大翻身！

同行計劃共有三個部分：工作坊、同行小組、個人職涯發展諮詢（自願選項）：

1. 工作坊（共 6 次）：

- 日期：6 月 16 日（職涯規劃）、6 月 23 日（職召兼修）、6 月 30 日（心態管理）、7 月 7 日（精益創業）、7 月 14 日（Slash 無限）、7 月 21 日（求職實務）
- 時間：晚上 8:30-10:30
- 形式：Zoom

2. 同行小組（共 6 次）

- 內容：跟進工作坊的功課，互相分享、聆聽、回應，共修禱告
- 日期：2020 年 8 月 17 日、9 月 21 日、10 月 12 日、11 月 16 日、12 月 14 日及 2021 年 1 月 18 日
- 時間：晚上 7:30-9:30
- 地點：CBD 職繫點
- 費用：HK\$600（工作坊 + 同行小組）

3. 個人職涯發展諮詢（自願選項）

- 形式：四次單對單與職涯發展諮詢師會面，每次 1 小時
- 內容：1. 透過評估工具深入認識自己的性格、興趣、技能、價值、職涯故事
2. 探索職場機會及要求
3. 選擇及訂立目標
4. 行動及反思
- 費用：HK\$2,000（待業者或經濟有困難者可向 HKPES 申請資助，資助名額有限）

書法靈修四課（Devotional Calligraphy）

書法靈修是透過中國書法去親近神的時刻。這時刻既需要用腦、用心、用眼，也要用手，然後藉著聖靈的工作，我們能經歷到神的同在。書法靈修可以透過書法藝術之美和它的功能，來淨化心，然後與神連結，享受神話語之榮美與甘甜。

- 導師：鄭世萍（Echo）傳道
- 日期：2020 年 8 月 5 日至 26 日（逢星期三，共 4 節）
- 時間：晚上 7:30-9:30
- 地點：CBD 職繫點
- 費用：HK\$500（費用已包所有紙、筆、墨材料）

朝聖之路：明陣四課

明陣（Labyrinth）的歷史由來已久，是基督信仰傳統的靈修工具。假如你想透過這種方式幫助自己及他人更能整合日常生活與靈性生活，踏進朝聖之路，並明白當中歷程所帶來的含意，讓我們一同停一停，進入「明陣」中去明白、體會和實踐朝聖之旅。

本課程將讓學員認識明陣的歷史和神學，經驗明陣靈修，並能掌握明陣靈修的方法與其他基督教靈修傳統的關聯。

- 導師：王天佑先生（信義宗神學院神學學士及靈修學研究碩士）
- 日期：8 月 6、13、20、27 日（周四，共 4 堂）
- 時間：晚上 7:30-9:30
- 地點：CBD 職繫點（現場有實體明陣圖給參加者操練）
- 費用：HK\$800

CBD 職繫點（九龍觀塘成業街 10 號電訊一代廣場 19 樓 D1 室）

報名及詳情：請瀏覽 www.hkpes.com

☎ 2314 3331 ✉ admin@hkpes.com
☎ 9432 4600 📘 Facebook/HKPES