

建立職場信徒 見證道在人間

- P.1-2 ■ 職涯內外：亦此亦彼的兼修生活 (Mixed Life) P.6 ■ 飲於井內：默想是快樂的途徑
P.3 ■ 坐井觀天：生活的四個範疇 P.7 ■ 活動精華 + 大隱於市 + 財政報告
P.4-5 ■ 道在井旁：忙亂工作中的靈修覺醒 P.8 ■ 已然未然

職涯內外

Mixed Life
亦此亦彼的兼修生活

林保照 (Mark)
HKPES 總幹事

HKPES 於今年的一、三、五及七月份舉行了《紛亂中的兼修生活》系列的四場講座，整個系列的講座共有約 1,600 人參加，目標是要帶出一個重要的信息，在當今職場大混亂、社會動盪、經濟衰退、疫情嚴峻的局勢下，基督徒必須在生活中兼修默觀與行動，兩者亦此亦彼，既有內在修持，亦有外在行動，不能分割，時刻與主保持結連，在默觀中兼有行動展望，在行動中存有默觀狀態，才可以在紛亂的局勢下回應神對個人與教會群體的呼召。讓我們再回顧《紛亂中的兼修生活》系列的四場講座的主要信息，如何論述 HKPES 倡議的《兼修生活 (Mixed Life)》框架中的四個兼修操練步驟。

停頓：安靜方能見主耶穌

袁蕙文博士在一月份的講座中指出，大家都以為安靜是很簡單，找一個靜的地方和閉上眼睛便是安靜，但原來安靜並不代表只是環境的靜；安靜是指心的安靜並且能專注，是一件非常不容易的事情，真的需要持續學習、操練呼吸和默觀禱告才能慢慢做到。當人自己靜下來，內心自然便會雜念叢生，原來是因為（正如第七世紀教父 St. Peter of Damaskos 所說）自己的心依附著一些經常改變、會朽壞的人或事物，例如英雄人物、偶像、金錢、名譽、權力、物質享樂、追求自己的理想等等，令內心常處於一種不止息的狀態。中國傳統智慧說：



「調息、調心」，提醒我們需要學習呼吸調息，為的是要我們有所專注，不被雜念纏擾，才能專注於主，覺察主的臨在，與主相交。我們在現今忙亂的生活中很難安靜下來，因此我們須要刻意學習在忙亂中適時停頓安靜，外在及內在安靜是靈性操練的重要起點，操練「耶穌禱文」能幫助我們的心靈回歸安息，渴慕、專注、意識主耶穌的臨在，回歸並安歇在耶穌基督救贖的安息之內，才可以獲得真正的自由。

默觀：靜默中不住禱告，與主連結

黃佩芳博士在五月份的講座中指出，默觀就是在靜默中不住禱告，在愛裡與主融合，時刻與主保持連結的狀態。黃博士引用基廷神父（Thomas Keating）的話說，「歸心禱告」根植於古老的基督教默觀禱告傳統，是一段安靜的時間，在主裡休息（Resting in God），進入與基督在「愛裡融合」的時刻，我們單一專注、深愛、凝望基督，被基督的愛融合，生命被基督塑造轉化。歸心禱告是一種「神聖治療」（Divine Therapy），能醫治我們的內在受壓抑的創傷情緒、淨化潛意識、幫助我們抗拒罪。歸心禱告也是一種「迷你死亡」，讓我們體驗「喪失生命」却「得著生命」（太 16: 25），喚醒真我，從不健康的依戀中解脫，歸回我們生命的源頭，主耶穌基督，再有行動的展望。

辨識：以平心辨明真相，看透假象

潘怡蓉博士在三月份的講座中指出，「意識省察禱告」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默想耶穌基督的出生、事奉、死亡和復活，而意識省察是我們在回顧每天實際生活的時候，如何經歷耶穌基督的同在，來辨識我們的經驗，以平心辨明真相，看透假象，並且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生活之中。我們信徒在頭腦上知道很多聖經的教導或知識並不足夠，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（Indifference）」的默觀生活態度，才能活出基督的生命。我們不要照字面解釋「平心」，誤以為是指冷漠或「阿 Q 精神」，其實「平心」的態度包含四個重要元素：渴慕、心靈自由、奉獻、交託。首先我們要常常專注、渴慕主。其次是我們心靈要有自由，懂得辨識和選擇那些推我們靠近主的意念和事物，拒絕那些把我們拉離主的誘惑。第三是以感恩的心奉獻自己的一切給主，因為我們所擁有的恩賜、能力、甚至限制都是神賜予的禮物。第四是以謙卑的心把結果都交託給主，因為明白到掌管萬有的是主，所以，當我們有些成就時不要驕

傲；當遇上失敗、逆境時也不用自卑、自責、絕望，神仍是那位深愛我們、永不改變的天父，我們只要平心靜氣，聆聽聖靈的帶領，效法基督，熱心於奉獻自己去效力天國，愛神愛人，把一切成敗、得失、結果，都交託給主，內心便可享平安、安息、喜樂、滿足。

行動：默觀中兼有行動展望，行動中存有默觀狀態

陳誠東牧師在七月份的講座中指出，默觀與行動在日常生活中是緊密相扣的，正如工作 / 事奉與靈修是不可分割的。他引述德蘭修女說，「缺乏靜默，便沒有禱告；缺乏禱告，便沒有愛心；缺乏愛心，便沒有委身；缺乏委身，便不能夠服事有需要的人。」他又引述 Ole S. Madsen 牧師的「基督滿全 Christfulness」靈修方法，透過默想和默觀禱告操練，意識從 Christ with Me 到 Christ in Me，到 Christ in You，至 Together in Christ，培養出常常與基督同行的意識，敏感基督時刻的臨在。當我們在默觀中兼有行動展望，體驗到 Christ in Me，回到群體中的行動存有默觀狀態，就能看見主所看見和關心的別人需要（Christ in You），便能在群體中關心有需要的人和互相服侍（Together in Christ），我們行事為人也更能合乎主的心意。

總結

近日香港大學醫學院精神醫學系做了一項調查，指出在社會事件及新冠肺炎疫情的影響下，約 40% 香港人出現中至高度的創傷後壓力症（PTSD）症狀，約 70% 香港人有中度至嚴重的抑鬱症狀，相信很多基督徒也一樣不能倖免，因為大多數現代的基督徒只熟悉功能式的讀經與口禱靈修傳統，而對默觀靈修傳統很陌生，與主的關係疏離。更大的問題是，很多基督徒把靈性生活與日常的行動生活分割，誤以為這兩種生活是互不相關、矛盾相悖的。通過《紛亂中的兼修生活》系列的四場講座，HKPES 希望讓更多基督徒了解默觀靈修傳統對我們整全生命的重要性，也知道我們必須在生活中兼修默觀與行動，在默觀中兼有行動展望，在行動中存有默觀狀態，兩者亦此亦彼，我中有你，你中有我，兩者不能分割，相輔相成，因為沒有行動的默觀是自欺的，欠缺默觀的行動是盲目的。亦此亦彼的兼修生活（Mixed Life），既有內在修持，亦有外在行動，能幫助我們整個生命與主建立更親密的關係，隨時隨地都能察覺聖靈的帶領、基督的臨在與愛，我們才能得享受從基督而來的平安、穩妥、自由、滿足，生命被主重塑，有力積極面對現在在家辦公、社會事件及嚴峻疫情的影響，活出真正的基督門徒樣式。✝



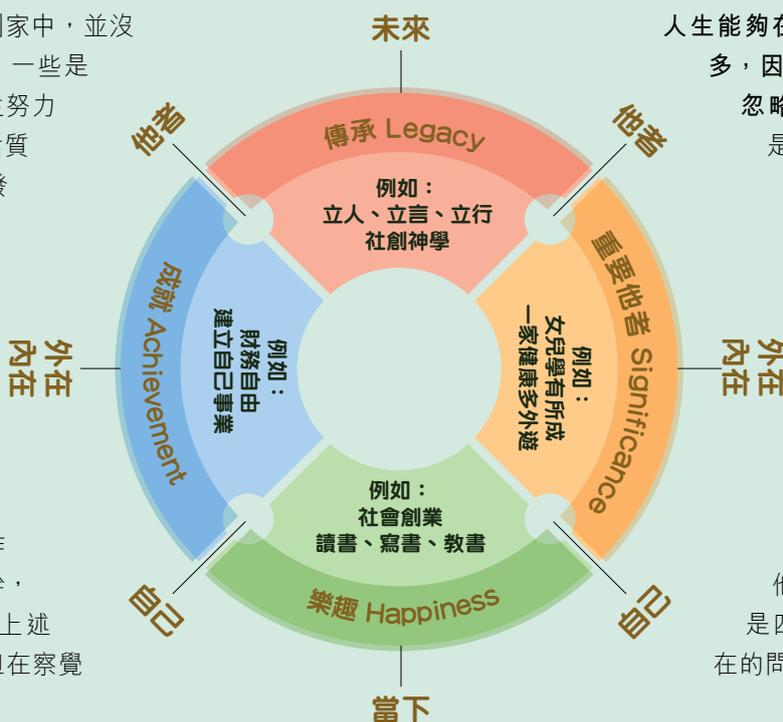
生活的四個範疇

紀治興

豐盛社企學會會長

曾經研究和寫過商場信徒的掙扎與出路的波士頓大學神學院及商學院教授羅拉納舒（Laura Nash），察覺在她眾多事業成功的朋友中，有些人的孩子很優秀，但更多的例子是反面。不少人認為只要努力拼搏，事業成功，自然會有美好的人生。結果事業成功，但婚姻破裂，兒女不長進。自己回到家中，並沒有幸福家庭的感覺。另外，一些是中層管理的中產人士，一生努力工作，希望改善家人的生活質素；但到了退休年齡，才發覺除工作以外，自己並沒有其他懂得做又喜歡做的事情，就算有這樣的事情，也沒有多少個志同道合的朋友。最後，有人希望退休後去做義工幫助他人，但發覺只是出愛心、出時間、出體力，雖然是做好事，但義務工作的內容無法發揚自己的才幹，大材少用。屈屈不得志。上述的情況都是人生的憾事，但在察覺時已無法糾正。

的重視程度，想幫甚麼人，如何幫忙。然後是個人喜好（Happiness），幸福是關乎自己，發生在當下。最後是令後人得益的傳承（Legacy）。一個成功的人生，應該同時處理好生活的四個範疇。



人生能夠在這四個範疇都成功的人不多，因為大部份人沉迷在成就中，忽略其他範疇。納舒指出成功是代表達標、滿足、及到達轉捩點，應該考慮將資源分配到其他地方。自我反省的第一步是重新思考在這四個範疇中，自己所投放的精力有多少？在年青時，大部份時間都是投放在工作，追尋成就。放棄自己的喜好，與家人相處的時間不多，更少有會關注日後能傳承給他人的。但當人生過半，即是四十多歲時，會開始察覺潛在的問題，需要調整生活。

經過研究後發覺人生有多個不同的範疇，當中最多人關注的有四個。這四個範疇可以分為橫軸左端的成就及右端的重要的他者，及縱軸下端的喜好及上端的傳承。橫軸兩個範疇的內容都是眾人的選擇都差不多。縱軸兩個範疇的內容則是相對個人化，人人都不同。首先是成就（Achievement），包括事業、財富、影響力等；成就就是你希望完成的事，成敗是相對於自己所訂的目標，及你是與何人比較。其次是重要的他者（Significance）、例如親友或其他自己想幫助的人；重要的他者是視乎自己

要建構一個豐盛的人生，是要提早就這四個範疇，先數算已有的內容，然而計劃要加入的內容。成就的內容，通常包括財富、事業、社會地位、影響力等。重要的他者通常是家人、好朋友；對虔誠的信徒，神是有情、大能、重要的他者。喜好的內容則每個人都不不同，例如打高爾夫球、或長跑、或在教會內侍奉、或服務社會等。我個人的喜好是推動香港的社創發展，這是個志業，也是平行事業。傳承內容也是每個人都不不同，例如將財富留給子女、或成立慈善基金會扶資助學、文人及學者是留下智慧等。我個人是希望建構一套社創神學。

忙亂工作中的靈修覺醒

李國麟

科學工作者

馬大與馬利亞

在大家熟悉馬大與馬利亞的故事中¹，我們很多時都會將焦點放在已選了上好的那分的馬利亞身上，就是她靜靜地在耶穌面前聽祂的道，也會認為馬大只顧忙碌而忽略了這上好的選擇。我們都知道能全然安靜在主前是好得無比的事，然而生活在這繁忙得令人透不過氣的都市中，如何能實踐持守安靜禱告，是渴望靈命成長信徒所關心的課題。記得多年自己在一次的安靜退修營中，曾經默想這段福音書中的經文，在默想中自己代入了馬大的角色，在廚房忙碌的工作，心情忙亂了便探頭出來叫耶穌吩咐馬利亞來幫手，當時心裏想，如果人人都在安靜，難道大家不用吃飯的嗎？

信仰歷程

有人問我為何可以每天定時花時間去持守操練默觀靈修，還以為我是個悠閒人士，然而我現在從事的職業，工作量大，工時長並且壓力不輕。但為何在如此需要爭取時間去處理繁重工作的處境下，仍願意騰出寶貴時間去做默觀靈修的操練，並持續不斷的學習，我相信這是由於一份靈性中的不滿足。正如奧古斯丁說：「我們的心如不安息在你懷中，便不會安寧。」²

回想自己在信仰中的經歷，十多年前在信主的同一年便洗禮加入教會，當時有朋友送上一本聖經，並附上祝福賀詞：「靈命日長」四個字，這也是當時我這個初信信徒的心願，也相信是眾多信徒對靈命成長的渴望。如同一般教會的教導，若在靈命路程上要成長，當然是要恆常地祈禱、讀聖經、參與崇拜、小組聚會等等。這些我都一一參與，還記

得信主後的第一年，按著讀經表的進程每日靈修，便將整本聖經讀完，當時很有滿足感及自豪，也覺得自己的靈命真的成長了。

現在回想起來，當時可能也讓自己有一點屬靈驕傲呢！初信主時對許多信仰方面的事情都不懂，對教會安排的課程都趨之若鶩，不久亦開始修讀神學院的延伸課程，發現自己對聖經研究有興趣，更完成兩個相關的文憑課程，當時正打算繼續報讀相關碩士課程，好讓自己能在教會的培訓事奉有更佳的裝備。然而當時內心有個聲音叫我停一停，再分辨清楚是否走這樣的路。

其實當時除了聖經研究課程外，自己正涉獵基督信仰中默觀靈修的課程，亦深被其博大精深的內容所吸引。吸引我的不是其中的知識，乃是透過默觀靈修與上主建立的那份實在而密切的關係。在我分辨是否應該修讀喜愛的聖經研究，同時亦進深了解默觀靈修的時候，我明白到在繁忙的工作這限制的處境下，不能兩者皆得，魚與熊掌間必須

1. 路加福音十章 38-42 節

2. 奧古斯丁，周士良譯，《懺悔錄》（北京：商務印書館），卷一，一，頁 3

3. 潘寧頓神父（M. Basil Pennington），姚翰譯，《神妙的歸心祈禱：基督徒祈禱的古法更新》（上智），頁 127-128

法是「福音默觀」，當中我們默想福音書的故事。在基督信仰中耶穌是復活的主，他如今仍活著，透過默想福音書，我們在禱告中與道成肉身的耶穌相遇、相交，並和祂建立更深厚的關係，而祂的生命亦影響著自己的生命。

在學習不同默觀靈修方法的過程中，終於遇上現在我最常操練的「歸心祈禱」。最初接觸的時候，我覺得這禱告的方式很特別，好像只是純然的在主內安靜坐著，對於繁忙兼壓力大的我來說，這是個很好的形式，好讓我進入深度的休息（當然我明白這只是副產品）。稍為操練過此禱告方法的朋友都可能體會過，每次做完二十到三十分鐘（甚至更長）「歸心祈禱」後其實沒有什麼特別感受，初學時往往令人有浪費時間而不知道做了什麼的感覺。但潘寧頓神父清楚地說「歸心祈禱的果實要在祈禱本身之外的時間，才能夠察覺、體驗；而這些結果，是愛的聖靈在我們這愛的振興功課中，確切臨在與工作的標記。」³對自己而言有些果實的確發生了，在操練「歸心祈禱」後發現自己能在不同時刻敏銳於神的臨在，亦敏感於自己的內在狀態，更能辨別自己真正的需要而懂得捨棄，其實這是一種分辨的能力。更重要的是能體會到上主愛自己並不因我的「所知」（knowing）或「所作」（doing）了什麼，而是按我的「所是」（being）來愛我。

馬大的啟示

回顧過去我看到上主在我心內放置那份靈性的不滿足，讓自己主動去尋求祂，並在適當的時刻提醒了我反省自身狀態並作出分辨與抉擇，我看這是一個愛的邀請，呼喚我去接受祂那按我本相去愛的愛。恆常的默觀靈修，其實是對祂的愛之具體回應。

在本文開始時提到馬大與馬利亞的故事中，我們都明白耶穌提醒馬大的，並不是她不需要殷勤地工作，而是她在繁忙的工作中心裏忙亂，更怪責他人並不如她一樣去作工。馬大的經歷可給我們一些啟示嗎？經文中馬大在聽到耶穌的回應後，故事便完結了，經文刻意的留白，是否邀請讀者去代入被耶穌提醒的馬大，之後有什麼選擇呢？馬大可能認為耶穌怪責自己，變得心灰意冷，覺得自己沒有接待的恩賜，以後不再做服侍的工作？或許她認為自己是個不能靜下來的人，安靜不適合自己，自己只管以行動去做好服侍？又或者她看見有人可以如此安靜主前，心生對主的渴慕，覺得耶穌的提醒是個邀請，開始學習在繁忙工作與安靜之間取得協調，懂得安排時間安靜靈修？故事如何發展在乎馬大對耶穌的提醒如何反思及回應。🔴

作出取捨。期間我有一個領受，是我看到「全世界最遠的距離」就是從人的腦袋到其心裏。我感受到自己知道（knowing）的有許多，但卻不易行（doing）出來。也許就是一份察覺到知易行難的不滿足，產生對上主的渴望，希望自己在信仰上的頭腦知識，能透過靈修使其在心裏內化，以致可以實踐出來。於是在分辨後便選擇在默觀靈修方面持續進深學習，並恆常地操練及參與退修。

默觀靈修

默觀靈修有很闊的光譜，自己最初學習的是依納爵靈修，尤其喜歡的是每年安排一次為期八天的退修。香港人都喜歡請假與家人或朋友到外地旅行，但我會疑惑為何不跟我們所愛的耶穌去幾天渡假呢？依納爵靈修其中一種禱告方



默想是快樂的途徑

袁蕙文博士

靈閱文化社社長

近期，新冠肺炎在本港的疫情漸見緩和，真是好消息，希望快些可以享受不用再戴口罩和沒有限聚令的自在生活，自在就是幸福。當然每一個人都想過幸福自在的生活，所以近年來正向心理學大行其道，美國名牌大學無不爭相開設這學科，耶魯大學開了一科遙距課程名為個人發展科學，目的是提升人快樂水平，註冊人數超過二百萬。正向心理學打破了昔日人們對心理學的認識，心理學再不是以治療作為研究的取向，而是以科學精神來提供方法使人能過一個快樂的人生。正向心理學指出，其中一個能叫人快樂的方法，是持續地操練默想或正念。其實，聖經一早已指出默想能使人過一個幸福的人生：「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。」（詩 1:1）的而且確，默想是快樂的途徑。

為何默想能使人快樂？因為默想是使人活在當下。一般人將「活在當下」解作抓緊當下歡樂時光，因為不知明天將會如何，所以我們用「活在當下」為由來盡情吃喝玩樂，這心態是活在今天，不是活在當下。「活在當下」基本上是指向一種內在狀態，這狀態是人能將自己的身心帶回此時此刻，瞭然於心，這也是默想之意。正念也是默想，不過它與基督教的默想有所不同，前者是沒有對象，而後者是有對象。基督徒是默想住在我內的上帝。的確，禱告是叫我們活在當下，即當我們「在」禱告時，心靈便能瞭然，看見上主。默想之所以能使人快樂，因為它能將人內心七上八落的情緒和亂七八糟的思想透過深呼吸將它們放下，心情慢慢緩和起來，在身心舒暢的狀態下，我們記起了主

在我內，我在主中的幸福。我想無人能比我們的靈修師傅奧古斯丁更清楚表達默想神的幸福，他說：「主啊！我走遍了記憶的天涯地角找尋祢，從祢認識我時，祢就常駐在我的記憶之中，我在記憶中想起祢，在祢懷中歡欣鼓舞，找到了祢。這是我精神的樂趣，也是祢哀憐我的貧困而賜予的。」（卷十）奧古斯丁說我們的貧困是因為我們記不起主，甚至忘記了主，便在自身之外找尋愛和幸福快樂，我們用外在的幸福快樂取締了內在的幸福快樂，甚至忘記了真正的幸福快樂，忘掉了幸福快樂的源頭。上主因憐憫我們心靈的貧困，便賜予了我們可以在默想時經驗祂同在的幸福。他說：「主啊，除非在你身上，我們是無法享受不帶辛酸的快樂。」他繼續說：「幸福生活就是在你左右、對於你、為了你而快樂；這才是幸福，此外沒有其他幸福生活。誰認為別有幸福，另求快樂，都不是真正的快樂。」

默想是幸福的，因為我們是活在神之內，享受到「不帶辛酸的快樂」。縱然我們在操練默想時常感到內心是亂糟糟的，思想在腦袋內東奔西跑，默想十分鐘卻似渡日如年，但容讓我告訴你們，你絕不是在浪費時間，乃是踏上快樂之途。在默想的旅途上，我們不斷在三一神的愛中前行，最後止息在祂的愛裏，享受幸福快樂。正如奧古斯丁說：「我以整個的我投入祢的懷抱後，便感覺不到任何憂苦艱辛了；我的生命充滿了你，才是生氣勃勃。人越充滿祢，越覺得輕快。」¹⁰

《職場暴風吹》同行計劃 | 6月30日

這計劃為要支援那些在疫情打擊下失業、正在待業的基督徒群體，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，能屈能伸，當晚的工作坊有 12 人參與。



《紛亂中兼修生活》系列講座之「默觀中的行動」 | 7月5日

講座於中華基督教會望覺堂實體舉行，雖然實體參加人數只有約 50 人及同時通過 Zoom 有約 200 人參與，但通過 Facebook 直播卻累積有 5 千多人觀看錄影。講座由陳誠東牧師主講，有嘉賓分享意識省察禱告的經驗，也有現場帶領操練意識省察禱告及聖言誦禱，反應良好。

大隱於市

- ✦ 我們很高興宣布，由本年 7 月 1 日起，林保照 (Mark) 出任 HKPES 總幹事一職。Mark 有豐富的職場及創業經驗，也接受過嚴謹的神學訓練。自去年初加入 HKPES 後，他表現出不單對職場牧養的熱誠，更有幫助信徒整合職場與信仰的恩賜。相信在神的引領下，Mark 將會帶領機構有更能榮耀神的發展，更能實踐神交託 HKPES 的職場牧養使命。同時我們也很感謝卸任義務執行董事的鄧有信先生 (Kenneth)，願主祝福、報答他過去四年的付出和辛勞。
- ✦ 鄧禮民 (Leo) 於 8 月底離職，我們感謝 Leo 過去 11 年在機構的服侍，願主祝福帶領他將來的前路。
- ✦ 鄭宇軒 (Jefferson) 於 7 月初加入 HKPES，負責多媒體制作及 IT 支援，願主祝福 Jefferson 在機構發揮他的恩賜，服侍職場信徒的需要。
- ✦ 因為經濟下行的關係，HKPES 的財務狀況近日仍出現赤字，前面的挑戰是極為艱巨，但我們深信上主的供應，呼籲各位朋友繼續奉獻支持我們。

財政報告

收支報告

2020 年
6 月 - 8 月

收入 (HK\$)

奉獻	:	180,886.00
職場培訓	:	59,631.40
其他	:	128,500.15
		369,017.55

支出 (HK\$)

同工薪酬及福利	:	352,404.84
行政費用	:	90,491.90
事工拓展	:	17,015.06
職場培訓	:	14,422.58
		474,334.38

不敷 : (HK\$105,316.83)

2020-2021 年度累積 (不敷) * : (HK\$194,403.70)

* 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：

林保照先生、鍾梓昭先生、梁淑儀小姐、
陳謝麗婷女士、鄭宇軒先生



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**恆生銀行存款戶口 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

1. 這是一個同行計劃，目的是要支援那些在疫情打擊下失業、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，能屈能伸，作一個鯉魚大翻身！

10 月 20 日 (職涯規劃 1)	11 月 24 日 (心態管理 3)
10 月 27 日 (職涯規劃 2)	12 月 1 日 (精實創業)
11 月 3 日 (職召兼修)	12 月 8 日 (Slash 無限)
11 月 10 日 (心態管理 1)	12 月 15 日 (求職實務 1)
11 月 17 日 (心態管理 2)	12 月 22 日 (求職實務 2)

- 時間：晚上 8:30-10:30 (星期二)
- 形式：Zoom
- 費用：HK\$400 (10 堂，前半是工作坊，後半是同行小組)

2. 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)

暴風打到嚟！你仲瞓？

香港在面對社會的動蕩不安之餘，又遇上全球疫症大流行所引發的環球經濟衰退、企業大幅裁員或結業倒閉所引發的失業浪潮，我們或多或少都感受到自己正在身處在一場人生風暴的暴風圈當中，內心深處不禁在問：「主啊，我被風浪搖撼，你不顧麼？」

新一期的職場查經會透過查考幾段耶穌生平的言訓，期望幫助弟兄姊妹們在如此逆境當中思考信仰，在這艱難的日子重新得力去回應召命。

- 耶穌瞓咗？
- 撞鬼囉！
- 我咁博命、有乜著數先？
- 不容有失？

- 日期：2020 年 9 月 18 日、10 月 9 日、23 日、11 月 6 日及 20 日 (逢星期五，共 5 堂)
- 時間：晚上 8:30 - 10:00
- 形式：Zoom
- 費用：HK\$450
- 負責同工：鍾梓昭

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