



CYA 之友通訊 2023 | 9月

與在職青年同行

青年在成長的階段，實在很需要信仰上的培育與同行。很多青年教友踏入社會工作後，較多時間忙於工作，信仰靈修生活較為鬆散，甚至會疏於參與主日彌撒，教會也因此流失不少在職青年，真的非常可惜。

CYA熱切希望能夠推動青年信仰小團體發展，讓青年在信仰團體中彼此分享與同行，共同合力在信仰及靈性上成長。

福傳事工



同行關顧



培育事工



團體生活



作為在職青年，其實有著各方面的需要，如：需要分享交流、結識朋友的平台，面對生活不同部分，需要信仰的培育及教導，甚至需要一個同行者或一個群體，能夠彼此同行關顧。為著職青以上的需要，CYA為此舉辦福傳、培育、團體活動、同行關顧的職青事工，以下是CYA於2022至2023年的職青事工概覽。

福傳事工

透過舉辦福傳聚會，讓有信仰或未有信仰的青年，在聚會中彼此開放交流，結識新朋友，互相支持同行，也可以經驗團體聚會，更可邀請有關職青加入CYA信仰小團體。每年有不同的福傳聚會主題，以配合當時期的職青需要。

職青福傳聚會 Be a Better Me

第一至三節的主題聚會



BE A BETTER ME

[想新的一年有新態度? 想成為更好? 參與CYA分享聚會 一齊探索自己!]

- 01 認識自我 重做新人
講者: 蘇錦文女士 (28/1)
- 02 人生點只 搵食咁簡單?
講者: 鍾明潔先生 (18/2)
- 03 理財望遠鏡
講者: 徐偉雄先生 (25/3)
- 04 職涯再規劃?
講者: 黃天祥先生 (27/5)
- 05 家家有本 「破冰」的經
講者: 謝有雄先生 (24/6)
- 06 其實情緒 又有咩好怕
講者: 鄭靜文女士 (29/7)

報名表格

日期: 2022年 28/1, 18/2, 25/3, 27/5, 24/6, 29/7 時間: 7:30 PM - 9:30 PM
地點: 油麻地 培德中心圖書室 對象: 18 - 35 歲大專/在職青年
費用: \$100 @ 6次 / \$20 @ 1次 查詢: 9727 6759 (Whatsapp / Signal)

基督青年行
Christ Youth Action



有關聚會為CYA信仰小團體 (成枝及青枝) 於2022年的福傳聚會 (六節聚會)。皆因職青在生活中很需要對自己內在有足夠的認識，才能應付生活各項挑戰，有見及此這年度的主題是與個人成長有關。

第一至三節的主題聚會，透過認識自身個性及特質、探討人生意義和使命、以及如何理財等主題，讓參加可以從中深入了解自己，並於各小組互相交流分享。因應當時疫情嚴重，第1-3節的聚會以網上形式舉行。

第四至六節的主題聚會



第四至六節的主題聚會，透過探討未來職涯方向，以及學習有關溝通與情緒的知識，並於各小組實體互相交流分享。



整個福傳聚會約有30位參加者出席，各人都投入參與及分享，當中有因此加入CYA信仰小團體，成為團體的一份子。

職青福傳聚會 Be a Better Half

福傳事工

有關聚會為CYA信仰小團體於2023年的福傳聚會(六節聚會)，由不同的教友講者帶領。承接上年度的主題Be a Better Me，這年的福傳聚會主題是Be a Better Half，讓大家準備自己，成為更好的伴侶。透過首三節聚會，探討參加者與自己、家庭、天主的關係；及後三節聚會，探討在男女各自需要、兩性溝通、婚姻與性的意義，讓參加者可提升對伴侶相處的學習。

To: 2023

Be a Better Half

讓我們準備自己 ♥ 成為更好的伴侶



- 1 我愛我嗎?
認識與自己的關係
講者: 潘小兒女士 (24/2)
- 2 成長中的主角
認識家庭與自己的關係
講者: 潘善惠女士 (31/3)
- 3 最愛我的「祢」
認識天主與自己的關係
講者: 伍國雄先生 (25/4)
- 4 心之鑰匙
探討男女各自需要
講者: 廖靜文女士 (30/6)
- 5 愛的調味料
探討關係中的溝通
講者: 鄧靜文女士 (21/7)
- 6 天作之合
探討婚姻與性的意義
講者: 徐文潔博士 (25/8)

日期: 2023年 24/2、31/3、28/4*、30/6*、21/7*、25/8
時間: 7:30 PM - 9:30 PM
地點: 尖沙咀玫瑰堂禮堂 (*紅磡聖母堂禮堂)
費用: 成人 \$80/1節, 大專生 \$50/1節 (6節優惠 \$300)
對象: 18 - 35 歲大專生/在職青年 (歡迎單身/情侶參加)
查詢: 9727 6759 (致電/Whatsapp / Signal)

報名表格 

基督青年行
Christ Youth Action



參加者透過遊戲、分享交流，提升對自己的認識，以及對異性相處溝通的深化。部分參加者更與自己的伴侶一同出席，從中能夠彼此交流相處的心得。另外，聚會當中都有小組代禱的環節，讓參加者將生活及關係中的挑戰，能夠在祈禱中交托給天主，並且能夠經驗團體成員的同行及支持，希望及後開放內心，考慮往後參與團體生活，這正是CYA福傳聚會的目標。

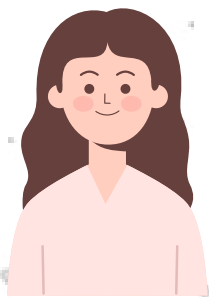
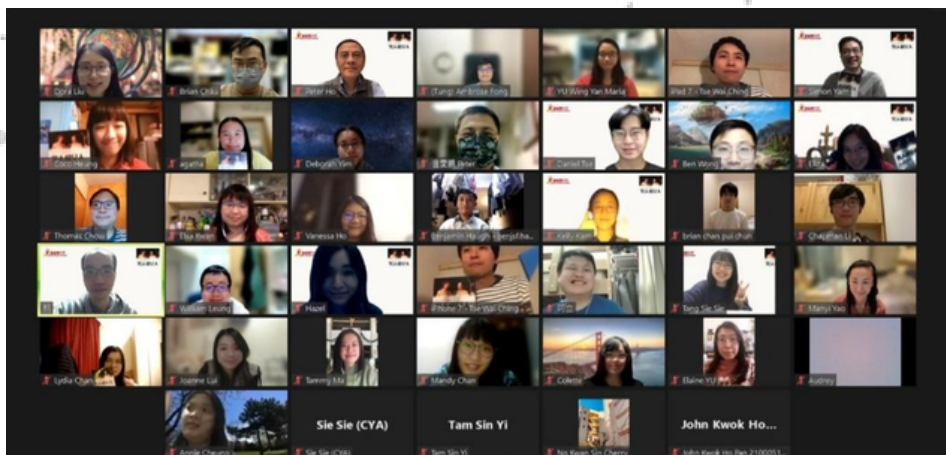
青年於堂區接受主日學的信仰培育後，實在很需要後續性培育，鞏固信仰以面對往後生活上的種種挑戰。CYA會舉辦不同主題的培育聚會，讓職青能夠在生活的各方面，皆有信仰的教導。

《來自伊甸園的男人和女人》

青年讀書會

《來自伊甸園的男人和女人》青年讀書會

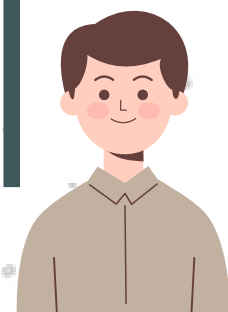
現今社會對男女、性、關係等議題，有不同的價值觀出現，在此對青年造成很大的影響，為此CYA與婚委會的何文康博士合辦了有關身體神學的讀書會，讓青年可以深入探討有關議題，也能從中學習信仰的相關教導。於2022年上半年，CYA舉辦了五節聚會，閱讀《來自伊甸園的男人和女人》第一至五章，有關「身體神學」的部分，並及後舉辦第二階段聚會，共同閱讀餘下的第六至九章。透過導師講授及小組討論，讓青年可以開放地表達對有關事題的看法與反思。參加者均投入參與有關聚會，每節聚會都有很踴躍的發問及小組討論，反映出青年對有關議題的重視，CYA往後有機會也會再舉辦有關貞潔訊息的聚會，以深化青年對天主創造計劃的意義。



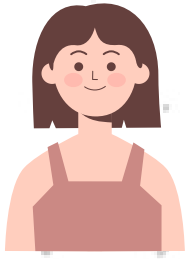
參加者分享
(Cecilia)

聖若望保祿二世提倡身體神學，喚醒世人對上主美好創造的省思及修正行動。天主創造世界有天主設定的規律，跟隨天主的規律，人們就會得到真正的幸福。一男一女相愛，步入婚姻，延續生命，再以天主的教導以身作則，培育子女。然而，魔鬼計劃扭曲世界，吸引人們相信一些似是而非的訊息，不再懂得欣賞及尊重自己的身體，以追求自由為名，隨意放縱，譬如婚前性行為、墮胎等，最後傷害了自己及與近人的關係。世界上很多問題都由此而生，家庭受到挑戰。天主子女應該視自己的身體是天主聖神的宮殿，尊重自己，尊重伴侶，持守貞潔，為世界帶來生命。因為我們的身體是基督用祂的寶血及生命高價贖回的。但願更多青年及家庭認識身體神學，明白身體神學的必要及價值，愛己及人，守護生命。

關於對性的題目對我來說很尷尬。自小對性的知識都是維持在中學階段，往往要靠其他途徑來學習，例如社會的價值觀和電子媒體。今次能有機會出席這讀書會，既陌生又好奇，加上女朋友的邀請，便嘗試參加讀書會。上完讀書會，令我對性有不同的看法，因為現今社會和媒體灌輸了對性不重視和隨便。但其實一夫一妻的兩性的關係，造就了每個家庭的關係，影響可以延伸至社會層面。兩性的關係是不能夠忽略的。透過學習身體神學，我學會agape和eros的分別。藉著身體神學發現我們存在的意義，就是把自己作為對方的禮物，交付自己並要尊重和順服對方，就如基督愛了教會一樣。雖然讀書會後不會立刻完全明白身體神學，但至少令我對性的看法改觀和建立一定的基礎。



參加者分享 (Ben)



參加者分享
(Dora)

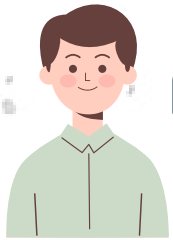
學習身體神學幫助我解決了許多長埋內心的問題。婚姻的意義是什麼？為什麼不可婚前性行為？那性行為以外，為什麼要劃界限、怎麼劃？如何理解婚後的貞潔，避孕和抗孕的分別，墮胎等等，很多都是教外人很容易標籤和誤解的議題，也是我以前一知半解，不敢解答的問題。最重要的是，我現在明白這些不是捆綁人的教條，而是把人釋放的真理，是為了我們幸福。身體神學讓我在生活中銘記不以世俗的標準看男女關係；不以身體說謊，努力維護身體的尊嚴，這樣反而讓我逐步獲得我渴望的關係。在小組討論和訊息分享中，我得以接觸各人以至世界各地實踐身體神學的見證，令我更加堅信真愛值得等待。婚姻議題看似離我很遠，但我慶幸自己及早學習身體神學，才有時間實踐，不至虛耗光陰，恨錯難返，所以還是盡早學習身體神學的好。



參加了《男人和女人》讀書會，讓我更加認識天主造人的奧秘、身體的神聖、婚姻聖事的神聖，就連自己站在鏡子前照鏡時，也多了一分尊重，走在街上看見陌生人時，也提醒自己，天主按自己的肖像造了人，自己能看到他人身上天主的肖像嗎？讀書會內容豐富、充實，感謝導師非常有耐性、深入淺出的導讀、分享，也有自然家庭計劃的嘉賓分享，雖然讀書會大部分以網上聚會舉行，但組員間的分享真摯，每次聚會也有小組時間，互相分享從書中獲得的得著、感動之處、日常生活的應用、感受等，也有互相祈禱的時間，足見弟兄姊妹間的連結。



參加者分享
(Benjamin)



參加者分享
(William)

「身體神學」對我來說是一個好嶄新的概念 - 神學有很多種，但很少會涉及到「身體」。學習身體神學，就是去學習如何去愛——愛自己身心靈，亦愛其他人，就如天主愛我們一樣。上完這九節，其實只是開始；希望可以將這個心志延續下去。

在讀書會的第二階段，共為期5次聚會。這幾節聚會研讀書本的第六至九章，主要探討婚姻、生育和生命的意義。其中舉行了一次實體聚會，反思過去所學的教導，如何應用在自己的生活中，讓參加者有機會互相分享交流。為了配合生活實踐的層面，當日也邀請兩對CYA友好夫婦作見證分享。

《來自伊甸園的男人和女人》

青年讀書會

(Part II: 研讀第六至九章)

·導讀及小組討論

·4次網上聚會 晚上8:30-10:30
8月10、24日、9月14、28日 (星期三)

·1次實體聚會 (時間、地點稍後公布)
9月3日 (星期六)

·導師: 何文康博士 (婚委會助理執行秘書)

·費用: \$240/五次
出席四次或以上者可回贈\$120

大專及待業青年優惠價: \$120/五次
出席四次或以上者可回贈\$60

查詢 (致電/whatsapp)
97276759 基督青年行



歡迎報名

婚姻、生育、生命的意義?

誠邀 Part I 參加者繼續參與!

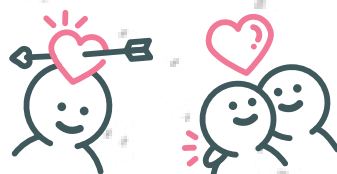
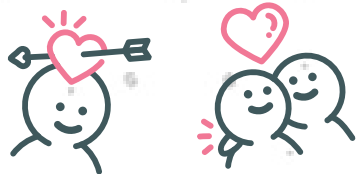
基督青年行 Christ Youth Action - CCMF 教區婚姻與家庭牧民委員會



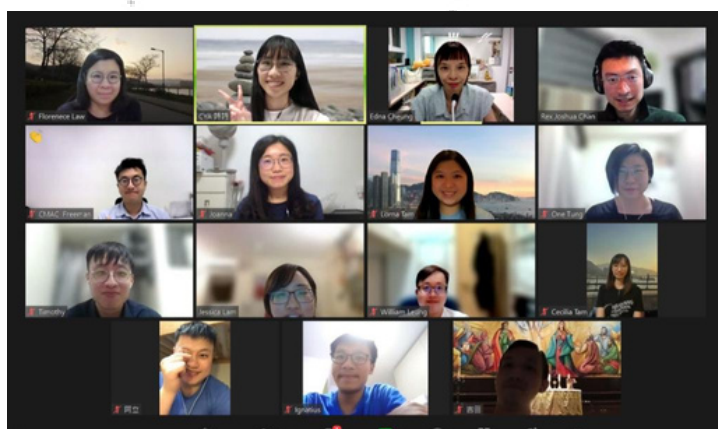
Part II

戀愛知5G

網上分享小組



為了讓青年在教會內更有效裝備自己，深入探討教會對婚姻與性的觀點及價值觀，認識性是天主賜予自己和人類的寶貴禮物，為此CYA聯同香港公教婚姻輔導會CMAC舉辦 戀愛知5G - 網上分享小組，讓青年們可就相關主題作深入討論。



第一期小組於2020年舉辦，每年舉辦兩期聚會。至2023年已舉辦七期的網上分享小組。每期聚會有4節網上聚會，1節實體聚會，透過遊戲活動，讓青年互相交流分享，及後CYA會繼續有關培育小組聚會。



戀愛知5G?
網上小組第7季

約定你online見!

Good-looking
Growth
Germinate
Gratitude
Gentle

love

「人單獨不好」(創2:18)

我的理想男神、女神
12/4/2023 (三) 8Pm

男女大不同
26/4/2023 (三) 8Pm

如何不做港男、港女
- 男女相處的技巧
10/5/2023 (三) 8Pm


真愛值得等
- 探討教會對性的看法
24/5/2023 (三) 8Pm

實體聚會 9/6/2023 (五)

立即報名

對象：25-35歲 單身天主教青年
名額：10人 (5女5男)

合辦機構：香港公教婚姻輔導會/基督青年行



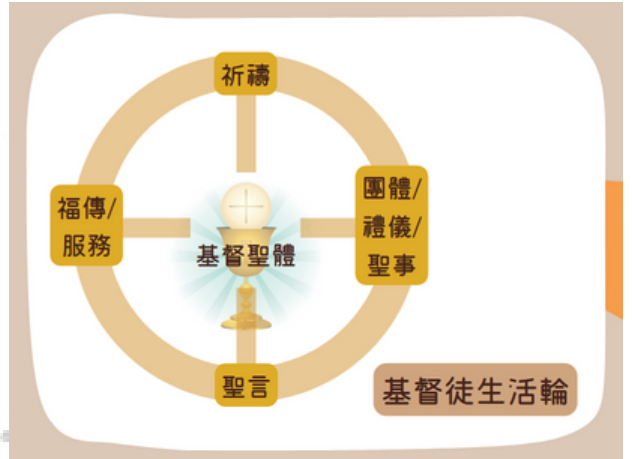
歷屆參加者均很喜歡相關網上分享小組，既可以分享與異性相處的心得，也可有機會結識教會內單身男女，當中更有不少參加者於小組後，開展情侶關係，更有一對結婚，因此實在很需要有關的交友及分享平台，讓更多教會青年有機會成為公教情侶。



踏入職場工作的青年，不只在聖堂服務，在工作及生活各方面上，尤其信仰上很需要同行與支持。透過參與信仰小團體，以基督為中心，讓成員彼此互相陪伴同行。



團體聚會包括培育聚會，透過研讀聖經，加深對聖言的熱愛，並學習以聖言作福傳聚會。另外，每月均有團員聚會，互相分享，建立主內的手足情誼，共同在信仰的路上同行。及後，團體會舉辦福傳聚會的部分，透過主題聚會，讓有心的青年可以經驗團體聚會，繼而有機會作分享及交流，當中更會被邀請加入團體。



團體以「基督徒生活輪」為核心，以基督為中心，並需要配以祈禱、聖言、福傳、團聚等重要元素。



青枝成員分享 (Brian)

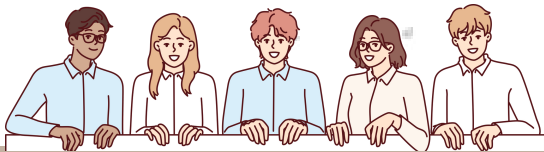
好開心今年已是第2年參加青枝小團體，過去都參加了不少教區活動，一直都在尋找一個小團體去生活。在青枝內可以與大家分享信仰，透過一些成員的帶領，我開始接觸依納爵靈修，在自己信仰路途上有多一個方法與天主的傾談。

回顧今年青枝小團體的生活，最深刻的是與大家每月聚會，分享自己生活上的喜與憂，團體內的代禱，更成為當刻的安慰，更有力量去面對每日的挑戰，在這裡會令人安心分享，很感恩能在這個小團體內生活。



同行關顧

在職青年於踏入社會工作後，需要面對多方面的挑戰，實在很需要陪伴與同行。CYA希望能夠為職青提供較適切的協助，讓職青的身心需要都得到關顧。



生命師友計劃

有關師友計劃為有需要的在職青年而設，有別於坊間的師友計劃，CYA生命師友計劃除了行業指導外，亦可提供靈性上的指導，推動屬神的價值觀，可靈活運用Coaching教練學的方式，以及門徒訓練等方式，務求為青年提供較全人發展的指導。

目標

1. 釋放青年信徒在生活 and 職業規劃方面的潛力和選擇
2. 促進成熟的天主教徒之間的網絡小組
3. 促使年長信徒成為青年信徒的榜樣/指導/支持



概況

- 由2021年第四季開始，以一年為限 (平均每月聯繫分享一小時或兩月兩小時)
- 第一屆 CYA Life Mentorship 回覆效果理想，整體評分為86/100
- 第二屆CYA Life Mentorship已於2022年10月開始，共有九位Mentor及十二位Mentee參加



Mentor分享
(Sheryl)

感恩天主讓我有機會成為部分CYA青枝成員的mentor。這經歷不僅讓我能見證上主在mentee們身上的成長，也讓我有機會學習耐心陪伴和聆聽他人的感受。在學習不批評和接納他人的同時，其實也看到了自己的不足及影子。天主的安排和計畫十分奇妙，正如《格後1:4》所說：「是他在我們的各種磨難中，常安慰我們，為使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。」有著天主的陪伴和引領，能見證mentee們的成長，真的讓我感到無比喜悅。願光榮歸給愛我們的天主！

今年是我第二年參加CYA Life Mentorship Programme。這兩屆我有幸遇上兩位充滿人生經驗及非常愛主的mentors。Life mentorship顧名思義跟出面其他mentorship programme不同，除了可以談及職涯規劃，也可以談及家人關係、人生方向、信仰生活、如何在生活各方面辨別自己的召叫等等。感恩天主讓我願意打開自己的心靈，感恩兩位mentors很有耐心去聆聽我各方面的想法和遇到的各種經歷，感恩她們也願意開放自己去分享個人經歷及陪伴我去在各種經歷與主相遇。



Mentee分享
(Janet)



關於基督青年行

基督青年行 (Christ Youth Action) 是一個非牟利天主教平信徒團體，協助教會讓更多青年在生命中遇見基督，燃亮愛火，以行動來回應基督的召叫，並積極地投入福傳的使命。



「莊稼固多，工人卻少，所以你們應當求莊稼的主人派遣工人，來收他的莊稼。」(瑪 9:37-38)

仁慈的天父，感謝祢使我們成為你的工人，並派遣了我們來收你的莊稼。然而，主啊！你的莊稼遠比你僕人能收的還豐富多，主，求你派遣更多人來，為你服務。亞孟。

怎樣與我們結伴同行?

禱告	義工	奉獻
請為我們的青年事工及所服務的青年祈禱	請加入成為CYA義工協助推動青年事工	請捐款支持我們的青年事工及服務

「每人照心中所酌量的捐助，不要心痛，也不要勉強，因為『天主愛樂捐的人。』」格後 9:7

CYA捐款方式 (PayPal / FPS / 支票 / 轉帳)

1. PayPal 網上過數
<https://www.cya.org.hk/donation>
2. 轉數快 (FPS)
轉數快識別碼：102509080
戶口名稱：Christ Youth Action Limited
如以戶口號碼方式轉數快，請先選擇銀行：中國銀行（香港），再填戶口號碼666-2-027740-9
* 請把存款單據或FPS紀錄截圖，連同收據抬頭姓名及地址，WhatsApp 至 9727 6759
3. 支票 / 轉帳
銀行名稱：中國銀行（香港）
戶口名稱：Christ Youth Action Limited
基督青年行有限公司
戶口號碼：012-666-2-027740-9

