

# 從大專行到職青



這幾年間，CYA 大專Cell Group接觸了不少大專同學

好高興有機會與他們同行，一齊經歷高低起跌，一齊體驗天主在生活中的帶領

不少大專同學畢業了，進入人生的新階段，開始職場的生活

我們希望在這個轉接期陪伴他們，與他們分擔當中的挑戰、困難



**RYAN** 大專 → Young Adult



大家好，我是Ryan~  
由一位大專生成為一位職場新鮮人絕非易事。有幸有CYA一直相伴同行，使這個過渡，沒有這麼大痛苦。讓我在今期《CYA之友通訊》分享我由大專到剛投身社會的時期，在CYA的經歷吧！



# 大專事工

CYA聯校大專Cell Group



## 分享信仰

Cell group每月兩次定期聚會  
定期聚會能使我們加深  
認識和支持，是建立  
關係的關鍵。



4月-8月，我們以Closed Group形式進行，有9位同學應邀加入。期間的Cell聚會，不會有其他同學參與。Closed Group的形式讓成員的分享更深入，也增加大家的歸屬感。

10月-2月開始，Cell Group再次開放給所有大專同學參與（也歡迎非教友），經驗小團體聚會。

Cell Group



登記後，聯絡你  
最新聚會日期

今年度，我們以EBS形式研讀若望福音。主題培育方面，我們討論一些青年人較常接觸到的議題，男女關係、同性吸引、維護生命等議題。大家從大眾媒體中接觸到很多世俗的價值觀，Cell Group希望讓大家互相討論，作批判性思考，亦認識教會的看法、基督徒的價值觀。

## 遊樂、手作

今年度Cell Group一齊嘗試過不同的活動，整月餅、玫瑰經手繩、去party room、溜冰……

記得我在大專  
KATSO舉辦活動時，  
偶然認識了CYA，並參與  
大專Cell Group，與一眾  
同齡人打成一片，互相分  
享信仰和建立友誼，在主  
內喜樂地成長。這個平  
台，對於疫情時代的大學  
生，是一個珍貴的機會認  
識新朋友，亦在絕望中  
堅定信仰。

## 宿營



8月16-18月我們去了camp，好高興玫瑰堂的孟維君神父也應邀出席。主題為「好」，透過認識天主從而認識自己的身份和天主對自己的無條件的愛。當中有遊踪、話劇、遠足、醫治祈禱、個別見神師、辦告解、宵夜...增加了彼此的情誼和認識，亦獲得共同的信仰經驗。



# 大專事工

都會大學事工

感謝天主！今學年恢復成立都會大學天主教同學會，由3位同學作核心成員。

感謝同學的回應和院校的支援，CYA希望陪伴他們建立和穩固天主教同學會，在團體內發揮所長，體驗向同學福傳和經營小團體。

## 主席講聖經

究竟上千年前的聖經說話對今日的我有甚麼意義？聖經中一些難明的章節究竟想講甚麼？

# MU 天主教同學會

及後，在身邊人的鼓勵下，我報了CYA的暑期實習，成為了「穌穌Worker」，對當年剛領洗的我，是一個很大的啟發和難忘的體驗。到底何謂福傳呢？作為一個大專生，又可以做什麼呢？我意識到，原來我的生命每一個元素和恩寵，都已經訴說着天主動聽的故事。透過陪伴、分享和遊戲，當中的愛，正正講着天主的道理。



由都會大學校董會主席Dr Conrad Wong主講的「主席講聖經」深入討論這些問題。這聚會與香港都會大學合辦，於校內舉行。9月已是舉行的第4季。

參加者包括天主教徒、基督教徒和非教徒，參加者都積極分享和發問。

## MU Be a Better Half

今年一月至三月，舉行了四次聚會，透過活動、小組分享，認識兩性的不同、如何溝通、約會的界線和愛與性和家庭的意義。

透過這次活動，我了解到男女思考模式上的差異，學會從異性角度思考。活動工作人員和其他參加者都很友善，讓我在活動中玩得很開心。將來若有類似的活動，也會想繼續參與。(都大同學Keiko)



## MU Busking "Sing with Passion"

於9月3-4日舉行，連同都會大學天主教同學會舉行校園Busking，邀請了FreeUp Music、阿杰、Coco作表演嘉賓，Daniel提供音響器材和支援。在Free Jam環節甚至有非教友同學現場Jam歌及留下聯絡方式。我們也有皮革刻名工作坊，感謝天主，招募了不少同學加入MU天主教同學會！



慶幸能夠參與籌辦MU Busking這個活動，感謝各單位的支持令活動順利完成，同時希望透過音樂邀請更多人認識天主教，齊頌主恩！  
(都大天主教同學會Core成員Angus)

# Young Adult Ministry

## 聖母默想之旅

這是個好特別的祈禱經驗，以沉浸的形式去默想聖母玫瑰經，好記得我們以泰澤短頌方式去頌念聖母經。當所有人一齊頌唱的時候特別感受到團體祈禱的力量。

在默想的時候會出現不同的圖像，感覺到天父透過默想同我對話。最後我們各人都寫了一封信，將我們的禱聲交託給聖母媽媽轉禱。最後青年分享她與聖母媽媽的見證更加深了我對聖母媽媽的認識。(參加者Ita)

## 聖神內生活研習聚會LSS

世青完結後，我們做了一些跟進活動，並發現有不少人對神恩開始有興趣。於是，我們便開辦了聖神內生活研習聚會LSS。

在整個聚會一共七節，分四天舉行；主題為「天主的愛」、「救恩」、「新生命」、「接受天主的恩始」、「在聖神內受洗」、「成長」、和「在基督內轉變」。不少參加者在接受聖神內受洗後，也深受感動。

## 聖言與神恩

為跟進LSS參加者，我們舉行了「聖言與神恩」。首先我們做聖言誦讀，然後大家分享自己的得着。接着有一個關於神恩的講座和發掘神恩的祈禱。



在畢業到上班之間的暑假，我花了一個去泰澤生活體驗。我對於自己在宗教的參與，又有了新的一番體會。我感受到泰澤參加者的投入和熱誠，及創新的福傳手法。這種不批判、令人為之動容的包容，正與當年我在CYA所學到的「關係福傳」有異曲同工之妙。我將這份感覺和經驗，喜樂地帶回香港，嘗試在香港天主教大專聯會迎新營和CYA Young Adult Group實踐。

以前不認識什麼是神恩，更不了解聖神。但經過LSS之後我認識到天主給我的神恩，它是一份禮物，更體會到聖神在我身上的工作，原來神恩各有不同，按着不同人嘅需要分配，現在帶着聖神果子，更熱心去服務身邊的人(參加者Ita)

## Board game night

今次聚會目的是互相認識和聯誼。當晚大家也玩得十分盡興，參加者加深了友誼或認識了新朋友。而今次活動也為我們帶來不少新參加者。



## 做咩唔問佢

在Instagram收集了不少青年的信仰疑問，故舉行了這個聚會。邀請委會和青年預先按《聖經》和《天主教教理》準備和解答。有些參加者踴躍討論和分享，其他朋友都靜心聆聽。有不少信仰問題，來不及詳細回答，期望再舉辦類似的聚會，讓大家繼續以真誠、理性的態度討論信仰。



## Exodus 40

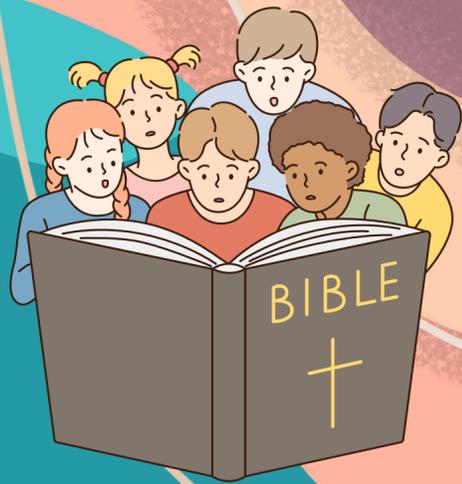
聚會於今年四旬期舉行，主題是梅瑟的經歷和四旬期，Conrad作分享嘉賓。內容十分豐富，反思問題有深度。活動中，大家也願意參與討論，分享個人經歷和見解，氣氛良好。

感謝CYA為公教青年準備了一個平台，可以由大專到在職都有小團體可以持續參與，並且讓我們一展所長，將生活的靈感和啟發，自由地加入CYA的活動，分享自己的喜樂，也感染着其他青年。或許，我們不是最大最棒的公教青年團體，但我們是讓眾人自由表達想法和分享體驗、實踐夢想的地方。

我們是CYA~



# 大專+Young Adult 其他活動



## Evangelistic Bible Study (EBS) 2024

繼2023年和大專同學的EBS，今年再接再厲。研讀馬爾谷福音第1至6章。藉著了解福音的寫作背景、創意體驗活動。聆聽教導、互相分享。



與大家一起查閱聖經讓大家互補不足，聖經內容可能有些細節未必單靠自己可以注意到，或者需要靠其他人注意到，這就是團體力量，通過以團體方式查經，更加使我明白團體的重要性。（參加者Charlie）



## 朝聖遠足

「在山上，上主自會照料」

這次的活動中，我們到了上智之座小堂和聖安多尼堂參觀和祈禱。

然後我們一起行去西高山，旅程十分愉快，天氣亦很好！最後我們到山頂凌霄閣食下午茶，為旅程劃上完美句號。



# 職青事工

## 天主教Life Mentorship 生命師友計劃



CYA這幾年都有舉辦「天主教Life Mentorship 生命師友計劃」，我們不單傾有關升學、工作上的挑戰，更會為關係、生命、靈性上的需要，作陪伴及指導！第三屆Life Mentorship已順利完成！



有了第一年的相處基礎，上年檢討時大家都想在信仰上有所增長，故在每次聚會前由Mentor預備聖經經文，聚會時大家分享當中理解及體會，下次聚會時互相幫對方背經。此外，為讓彼此有清晰的準備，每次聚會前Mentee會WhatsApp是次討論話題及上次的會面內容撮要，期望能有效跟進及分享生命。事前想定話題及寫下記錄有助跟進整理得著，討論中的內容亦更加「到肉」，這些體驗及經歷都令我們感到上主在祝福及帶領，期望彼此在人生路上互相提點及扶持。  
(Mentor So Long)

已經是第三年參加cya mentorship計劃了。最初我對mentorship的印象，以為一定要訂立出職業計劃的方向，但CYA Mentorship的目標更廣，因為原來不是講生涯規劃，而是生命規劃，Mentor幫助Mentee在天主引領下，如何在信仰、人生議題如感情、職業發展上規劃，認識天主給我們的潛能並加以發揮。

今年和Mentor見面時，首先他會給予一段聖言讓我們一起背，讓聖言進入我們心中，之後由我們Mentee訂出agenda。我和Mentor都是同一行業，他分享了自己過往的專業經驗，且提醒我如何在目前工作上改善以做得更好。我的Mentor不會給我答案，而是通過不停反問，讓我clarify自己的需要，更清晰了我的方向。讓我了解到生命規劃的背後，可以好好了解和發揮天主給予的塔冷通，因此十分感謝天主讓我有此機會參與。  
(Mentee 天地人)



剛開始的第四屆Life Mentorship  
已將Mentee對象推展至  
18-30歲大專青年及Young Adult

# 職青事工

## CYA天主教職涯規劃諮詢服務



此處報名



由2023年十月開始，專業的規劃師/教練已為多位待業青年提供免費諮詢 (2024年內專為待業者服務，費用全免)。

服務範圍包含專業的個人評估：人生價值觀、性格、興趣、能力，職業方向探索或轉型等等。亦從信仰角度看職場召叫。會面分四節，每節一小時，全面探討人生目標及包含祈禱分辨。

感謝過往兩個月CYA所舉辦的Career coaching，過程中不但提供了幫助職業有效發展的改善建議，更重要的是讓我更加了解自己的核心價值觀、動力和內心的癥結，從而發掘出屬於自己新的方向重新出發。非常希望CYA可以繼續此善工，幫助更多職業旅途上遇到困難的人，讓他們找到屬於自己的工作，在自己的崗位上繼續為基督發光發亮。(參加者 咪事)

我由二月中參加了為期一個月四個環節的職涯規劃。我的職業是在會計師樓做風險管理(risk advisory- financial service)，也正在考會計師專業資格(HKICPA QP)。現階段暫時離職想先專心考完會計師資格試。

CYA職涯規劃教練從理解我由讀書時期的學習興趣同強弱項，工作上的困難，到我自己工作以外的想法價值觀跟性格作討論。根據不同測試去研究我的性格跟興趣如何配對可以發展的其他工作或以後可以學習的範疇，從而我可能在學習同未來職業上更有動力。我理想工作環境會重視的價值觀包括：幽默 善良，公平和誠實。而我個人重視工作生活的想法就包括：環保，內心平靜，才能應用，仁慈，及個人生活方式的選擇權。而由於我本身也是信徒，每一節教練都會抽時間同我禱告同理解一下我生活日常的開心或困難事跟心情。

而最有趣是發現我對農業，有機種植呢類項目有興趣，但未有在日常抽時間去參與相關活動。教練都有提議我可以由以往參與的課外活動，或未來參與更多活動，可以反應出我所重視的價值並寫上履歷CV。我們都得出暫時根據我工作經驗同興趣，下一步未來可以更多研究環境社會及管治

(Environmental, social, and governance)發展同再進修。(參加者 Kelvin)

謝謝職涯發展促進師充滿耐心、啟發的職業規劃，讓我找到自己擅長、喜歡之事、理想和信念，一步一步摸索看清楚人生路向。最難得的是，有別於其他職業規劃教練，這服務融合天主教靈修的辨別 Discernment來幫助我反思信仰和生涯規劃，聆聽天主在我身上的計畫，令我知道我的選擇不單是個人選擇，而是與天主合作的選擇，並因此會成就更大的善。(參加者 Mena)

近年萌生轉換工作跑道的想法，毅然辭職。在這個人生的十字路口，卻感到茫然、失去方向。所幸在朋友介紹下，參加了CYA職涯規劃。感謝CYA規劃教練耐心聆聽我過去的經歷及想法，亦輔導我從不同角度認識自己，獲益良多。過去我一直被自我形象及缺點困擾，在生涯規劃輔導中，我漸漸了解更多未發掘的個人特質，更多職業出路，克服心理障礙。模擬面試亦讓我掌握面試及寫履歷的技巧，及需改進的地方。期待利用在這四節生涯規劃中的領悟，在工作跑道上重新出發。

(參加者 Eugenia)



轉眼間，參與CYA團體已有三年了！  
從被邀請參與《大專Cell Group》。到現在，  
在社會工作的我，成為了《Young Adult Group》的籌委。  
由參與者，變成推廣者，由受惠者變成施助者。  
感恩CYA建立一個平台，讓我可以不遺餘力地宣揚福音！  
我們也很需要大家多多支持！

## 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  
在生活中遇見基督，燃亮愛火，以行動來回應基督的召叫，  
並積極地投入福全的使命。

「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。」(瑪九37-38)

仁慈的天父，感謝祢使我們成為祢的工人，並派遣了我們來收祢的莊稼。  
主啊！祢的莊稼遠比祢僕人能收的還豐富多，  
主，求祢派遣更多人來，為祢服務。亞孟。

### 怎樣與我們結伴同行？

禱告



義工



奉獻



### CYA捐款方式 (FPS/PayPal/支票/轉帳)

#### 1. 轉數快 (FPS)

轉數快識別碼：102509080

戶口名稱：Christ Youth Action Limited

#### 2. PayPal 網上過數

<https://www.cya.org.hk/donation>

#### 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

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

基督青年行 (Christ Youth Action)

電話：9727 6759 (Tel/Whatsapp/Signal) Youtube：CYA基督青年行

網址：<http://www.cya.org.hk>. Instagram：christyouthaction\_cya

電郵：[info@cya.org.hk](mailto:info@cya.org.hk). Facebook：基督青年行 Christ Youth Action