

身體運動與靈性發展

~ 運動！不運動？又關信仰事？ ~

自從疫症肆虐，人們都擔心病毒入侵，在保護身體同時令心靈疲乏，疫情對外在的身體健康，或是內在的靈性狀況都有著很大影響。因此不少人都轉向積極運動，以此增強身體健康，同時令心靈舒暢。當我們運動的時候，運動是如何影響我們的靈性發展，幫助我們與上帝建立關係？

無論你有否經常運動，相信本年激烈的東京奧運也會令你看得如痴如醉，而運動員背後的艱辛故事，往往也能啟發大家思考人生的真正意義與素質。奧運會曲終人散後，讓我們一起在運動神學中探索，一同藉運動反思信仰，在運動中建立我們的屬靈生命。更一起做運動吧！

課程大綱

1. 運動是上帝在創造過程中予人的恩賜？
2. 玩樂、運動與競賽
3. 運動中的靈性

日期：9月10、17、24日 時間：下午8時至9時正 地點：炮台山循道衛理中學禮堂
導師：卓迪舜牧師（本會鴨脷洲堂主任牧師；潛水、長跑及行山愛好者）
報名：登入 <https://forms.gle/bdQv7izKMDU5uHa99> 或掃描右方的 QR code 報名。



長跑訓練講座與實踐

~ 跑出健康的人生 ~

運動不是只在理論上能夠了解它的好處，更要從實踐中讓我們的身體和心靈真正得著益處，就讓我們一起在跑道上看見上帝的足印，反省人生同時享受運動所帶來的樂趣。

分享嘉賓及教練：馮華添弟兄

教練簡介：本堂會友、馬拉松訓練中心有限公司總教練、曾任香港馬拉松男女組別冠軍教練、以及多個不同團體田徑及長跑教練，可掃描右邊的 QR code 了解更多教練資訊。



活動	日期	時間	地點
訓練講座	10月8日	下午7時30分至9時正	炮台山循道衛理中學禮堂
實習體驗	10月16日	下午4時至6時	小西灣運動場

報名方法：

報名：登入 <https://forms.gle/pf65VHhsBgAwrcy6>
或掃描右方的 QR code 於網上報名。



如對以上課程及活動有任何查詢，請致電 25701098 與卓孝聰宣教師聯絡。