

## 運動 — 啟發動力的鑰匙



賽馬會「鼓掌·創你程」計劃生涯規劃服務隊提供多元興趣平台，讓青年人體驗不同新項目，發掘潛能，「Clap 跑」是重點的發展項目之一。

青年人由從未接觸跑步，到克服艱苦訓練，繼而從跑步中設定自己的目標，最後完成 3 公里賽事，一步步突破自己。興趣助青年人啟發更多內在潛能和動機，從中整理出的價值觀、態度和技巧，更有助其生涯發展，包括訓練堅持度、意志力、不怕辛苦等。有隊員以往的自信心極低，參與跑步訓練後學習到堅毅和嘗試用不同方法提升技術，增強自我能力感及學會彈性處理問題，有些學員更因此獲得啟發重返校園。

經過兩個月的訓練後，青年人於 10 月共同完成人生第一個 3 公里公開比賽。他們非常投入比賽過程，迸發熱情和發揮自己，而且勇奪佳績。

在此衷心感謝教練威 Sir、Ken Sir、Ada 的用心教導和分享，亦感謝不同伙伴的長期支持，包括：西九龍棒球會、香港非撞式欖球總會等，為青年人提供運動體驗機會，讓他們從發掘興趣中燃點生命的發展動力。



相片說明：

1. 賽前彼此打氣，迸發團隊精神。
2. 運動興趣促成更多朋輩之間的互相交流和鼓舞
3. 青年人堅持完成目標，完成比賽後記念成長一刻。



## 「嬉耆 — 舊玩新玩同樂日」

當大家都關注「居家安老」，長者的日常起居及身體護理和復康需要時，又有多少人關注長者的心理和社交需要呢？玩樂對任何年齡的人都很重要，長者亦不例外。本處長者服務特別在長者日(11月19日)舉行「嬉耆 — 舊玩新玩同樂日」，令公眾更關心長者的玩樂需要，同樂日當天有多項懷舊玩意，包括百多名長者及家人一起參與：拍公仔紙、彈波子、抓子、荷蘭水蓋等，讓長者懷緬童年樂趣之餘，亦鼓勵長者多參與玩樂。



相片說明：

1. 婆婆聚精會神地玩荷蘭水蓋
2. 婆婆與親子義工對賽射波子
3. 長者與本處「希望小天使」義工交流玩花繩的心得