



## 活潑的盼望

中國人希望五福臨門，「五福」就是：長壽、富貴、康寧、好德、善終。香港人的男女壽命在世界上是排行第一位，女性平均壽命是 86.7 歲，而男性平均壽命是 80.5 歲，比較日本人的壽命還要高。但幸福指數，根據最近「世界幸福報告」排名，香港在 143 個國家的排名是 86，比起去年同樣的調查下跌 4 位。原因可能是受許多負面情緒，及環境因素影響。人渴望有美好的人生，希望凡事順利、生活穩定、經濟良好、身體健康、老當益壯。如何才可以達到這理想？

人生在世，盼望有充足的能力面對一切變化。現今世代，無論生活節奏，面對的困難，及氣候變化等等，使人透不過氣，很難停下來享受安舒的生活。人因受生活的壓迫和折磨，身體很難保持健康。人受負面情緒影響，容易被疾病入侵，身體自然虛弱。身體不適使體力下降，好像對任何事情都不感興趣。這樣，就算壽命長，幸福感必然不高。人又怎樣能恢復體力，使幸福感增加呢？

人要追求健康的人生，就要心裡滿有喜樂，將一切負面情緒趕走，凡事從正面看，追求滿有盼望的人生。人因能力有限，所以很難控制情緒。因此香港人患抑鬱症的數字不斷上升，而且有年輕化的趨勢。怎樣找出路？唯有依靠主耶穌才有活潑的盼望。如經上說：「願頌讚歸與我們主耶穌基督的父神。他曾照自己的大憐憫，藉耶穌基督從死裏復活，重生了我們，叫我們有活潑的盼望。」(彼前 1:3) 主耶穌是神的兒子，天父差派祂到世上是為憐憫世人。因祂知道人的身體軟弱，並且有許多憂慮。所以祂到世上，甘願被釘死在十字架上，使人脫離一切憂慮和軟弱。祂死了，第三天從死裏復活，叫信祂的人跟祂一樣有復活的生命，這是祂賜給眾人活潑的盼望。

港島敬拜會  
張國基區長



香港中華基督教青年會  
九龍會所

VISION  
2030

詳細教學



報名網址



# 網上報名系統

<https://portal.ymca.org.hk/>

## 如何報名?

### 1. 登入參加者帳戶

### 2. 搜尋編號 + 加入購物車

### 3. 確認及付款

### 未成為會友? 先【入會】→ 再【報名】

請按「成為新會友」或「成為新家庭會友」

#### 【入會】

\* 所屬單位 「所屬單位」請選「九龍會所」

### 已登記網上帳戶但會籍過期? 先登入【續會】→ 再【報名】

按「賬號」→「會友續會」

#### 【續會】

### 現有會友但未登記網上帳戶? 先【登記網上帳戶】→ 再【報名】

### 會籍已過期亦未登記網上帳戶? 先【登記網上帳戶】→【續會】→再【報名】

#### 【登記】 網上帳戶

按「現有會友/義工網上登記」  
或「快捷網上登記」

輸入資料驗證會籍

設定「登入名稱」及「密碼」

詳細教學/  
常見問題



[kln.ymca.org.hk/online](http://kln.ymca.org.hk/online)



27833636