



## 專題特寫

# 我的 105

### 師友同行的關係

唐文聰，體育事工統籌

Terry 自幼愛好運動，他喜歡透過運動班、比賽和講座與社區人士分享各種運動的樂趣。但他最希望的，是與他人分享耶穌的愛和與他們建立友誼。

很多人認為體育運動只適合年輕男孩，但 Terry 相信運動能把不同年齡人士的體能水平提高。例

如小孩需要學習基本的走動和動作技能訓練；年輕人能透過各種競爭比賽磨練他們的技巧；成年人既已知自己的長短處，便可集中訓練他們的長處；長者動作較緩慢，所以也要學習透過柔和的運動照顧自己身體。

去年 Terry 看見別人玩匹克球，便決定把匹克球引進 105 Gibson 中心，惠及用戶，特別是長者，因匹克球對體力要求比較低。Terry 因更多用戶為了玩匹克球而來到中心，就感到很鼓舞。例如其中一位是在鄰近工作但趁午飯時間來玩球的！Terry 更喜悅能在運動以外與青少年交朋友，與他們分享自己的人生經驗，同時青少年也能向 Terry 傾訴自己的故事。對 Terry 來說，這種亦師亦友的關係是遠超於一般體育活動所能達到的。

Terry 亦會介紹中心的食物銀行和報稅服務予來參加比賽的隊友，讓他們認識 105 Gibson 中心為社區內不同需要所提供的服務。隨著秋季新課程推出後，Terry 希望中心用戶可更頻密地來運動，為自己建立一個既有動力又健康的生活方式。展望未來，Terry 盼望成立一個 105 Gibson 中心的運動聯賽隊伍與社區內其他隊伍進行比賽。你會參加嗎？ - 105 Gibson 記者筆錄



### 105 Gibson 體育事工

編排各樣運動節目、技術指導和聯賽，以體育為平台去聯繫友誼和啟發身心。

### 新地方玩玩球

James

James 移民到加拿大已有四十年，現在也退休了。他甚為活躍，閒來享受運動的樂趣。他常打羽毛球，也有嘗試其他運動。他最近在其他社區中心學習玩匹克球。匹克球是網球、乒乓球和羽毛球的合體，運動量較少，比較適合 James 的年齡。他現在每星期在列治文山社區中心和青年會玩一次匹克球。經朋友介紹，James 認識了 105 Gibson 中心，現在 James 逢星期四便會在中心打匹克球。他在這裡也認識了不少新朋友。

James 使用過很多社區中心，他最喜歡 105 Gibson 因為較接近他的家。與他之前去過的社區中心比較，105 Gibson 更光猛，更清潔，管理得更好。James 最喜歡 105 Gibson 的就是有充足空間可供休息。他喜歡打完球後在文化咖啡廊喝杯飲料並稍作休息，同時透過玻璃欣賞年輕人打籃球。這些都是 James 在其他社區中心無法得到的樂趣。他感覺 105 Gibson 的工作人員很友善，中心內同時進行多種活動的環境充滿活力！

105 Gibson 是一個在 James 打完匹克球後，還可以休息及與人相交的理想地方。James 已經使用了 105 Gibson 三個月，他依然十分享受這裡的氛圍。最近他帶來一位朋友打匹克球，也會繼續邀請更多朋友來分享他在 105 Gibson 的喜悅！

- 105 Gibson 記者筆錄



## 我和 105 Gibson

### 互惠互利的關係

Stephanie Zacharkiw, NPower Canada

NPower Canada 從2016年9月開始，一直租用105 Gibson中心的設施，為年輕人舉辦免費IT訓練和提供就業安置計劃。雖然我們在大多市有多個訓練地點，105 Gibson卻是我們在約克區的首個訓練場地。它位於萬錦市與多倫多的交界，學員交通往來十分方便。

每星期五天在中心使我們大開眼界！這裡經常有為年輕人和長者舉辦的各項活動。中心的服務很多元化，對我們的學員是很重要。由於部分學員來自低收入家庭，他們也能從105 Gibson的服務受益。學員常在下課後到體育場做運動、他們有些是食物銀行的使用者、有些在安靜的角落溫習功課、而有些就去義賣店購物。差不多全部學員都是文化咖啡廊的顧客，他們很享受視障人士為他們烹調的美食，特別是馳名已久的秘製咖哩魚蛋！學員的畢業禮也是在中心的體育場舉行。我們非常感激105 Gibson的工作人員和義工們為他們準備了配有漂亮相框的畢業

照。我們原本是沒有認證資格教授金融知識課程，但中心卻為我們提供了專業的客席導師來為我們講解金融，存錢和避免債務等知識。

與105 Gibson的工作人員愉快地相處了兩年，他們的友善與體貼讓我們感到賓至如歸。這裡猶如一個和諧的大家庭。我們在105 Gibson體現了何謂相得益彰。透過我們的工作，我們可以接觸到105 Gibson未能接觸的年輕人。那些年輕人也同時享受到105 Gibson為他們提供的各種服務。105 Gibson為學員們添加了超越我們課程所能給與的益處 -- 這真是我們所始料不及的收穫！ -105 Gibson 記者筆錄



### 兩代同堂齊齊學

張氏家庭

張氏家庭是少數兩代一起到105 Gibson 中心參加運動課程的家庭，目的是為了保持身體健康。父親張衍桐先生視力減弱和雙膝痛楚，影響了活動能力，做起運動來也有點困難。兒子Edmund 和媳婦 Cordelia 邀請他參加豐盛生命系列的活動。對Cordelia 來講，作為一個癌症康復者，她必須要用運動維持自己的健康。正因為這樣，她就因利乘便地邀請她的老爺奶奶來參加中心的運動課程，使他們更加壯健。張衍桐先生一開始因為行動不便，很難跟上運動的節拍。

來多幾次以後，明顯地他的身體已經適應並更為靈活了。同時，他的思維和社交能力也很有進步。張爺爺還在中心認識了關心他的新朋友。因為參加了各項活動，張爺爺親身體驗了中心照顧社區和耆老的愛心與能力，相比以前，他活得更開心，因為在這裡他得到愛與關懷。

Cordelia 確信上帝已經很祝福她們一家人，她也希望身邊的人能在105 Gibson 得到更多的恩典與祝福。 -105 Gibson 記者筆錄



# 活動預告

## 105 Gibson 動態

青年服務在4、5月為青少年舉行「自我認識長處」講座，教導青少年認識及發揮長處。



本年首個豐盛生命講座於5月17日舉行，主題為「急救一覽」。



6月1日舉行文化咖啡廊週五音樂會，樂隊唱出不同英粵語流行曲。



七隊來自社區的團隊於6月16日舉行籃球比賽。



愛心義賣店本年首次路邊大義賣於6月23及24日舉行。



豐盛生命系列於7月14日(星期六)下午2時至4時為7、8、9月生日的會員舉行良辰共慶賀榮壽生日會。活動包括「壽星」生活照片及簡短的分享、唱歌、遊戲、猜迷。歡迎會員及家人出席。費用\$5。

豐盛生命學苑開學禮於9月6日(星期四)上午10:45至11:15舉行。歡迎豐盛生命會員出席，了解新學苑活動。

105 Gibson 愛步同行籌款於9月22日(星期六)舉行，歡迎你親自舉步或與家人朋友一起參加，又或者支持步行者。詳情容後公佈。



105 Gibson 於9月22日(星期六)上午11時至下午4時參與萬錦市主辦的萬錦開放日。屆時有熱狗午餐、導遊講解及參觀中心及表演。費用全免，敬請預留時間參加！



感謝上帝的恩典，105 Gibson 中心五週年感恩晚宴於9月23日(星期日)舉行。詳情於9月公佈。

## 支持 105 Gibson

歡迎你成為我們的合作伙伴或義工，集合力量祝福社區，或到我們的網頁[www.105gibson.com](http://www.105gibson.com)捐獻，實現各項計劃，令更多人受惠。