



Find the spark
make it count

金馬倫山青年獅子會

目錄

30周年大會主席的話.....	2
賀辭.....	3-15
Find the Spark, Make iT Count.....	16-17
All About LOVE.....	18-19
近年服務計劃回顧.....	20-29
Service Trip回顧.....	30-33
疫情下我們的Long-D.....	34-35
Training Orange.....	36-37
聯誼你與我.....	38-39
近年周年活動.....	40
近年的獎項名單.....	41
Sparks Fly in MTC.....	42-45
近年會長感言.....	46-47
新會員的話.....	48-49
我們畢業了！.....	50-51
我們與馬來西亞姊妹會.....	52-53
大手牽青手，一路同行.....	54-57
友你友我・友會「火」伴.....	58-59
金馬倫山・我們的故事.....	60

30 周年大會主席的話

蔡穎妍青獅 Connie

Find the spark, Make it Count.

人生路上有很多不同階段，而每個階段的生活，是由很多大事、小事組成的。

五年前，剛剛畢業沒多久的我，想在空餘時間做點有意義的事，機遇巧合之下，認識了金馬倫山青年獅子會，認識了這一群善良又可愛的人。

五年間，與不同的MTCers合作，從他們身上學到了很多——主動、溝通、關懷，獅伯說：「我們不只是要做一件事，而是要做好一件事。」

面對任何事情，都要本着初心，從心出發，不單是做好服務計劃、招募計劃，更要做一個更好的人。

星星之火，可以燎原。

只需要一丁點的星火，便可以將我們的服務精神傳開；同時希望青獅們，可以在服務過程中找到價值和意義。

相信於下一個五年，大家都會一同繼續在服務路上走下去。

余芷晴青獅 Ankie

相逢恨晚，這四個字總括了我與MTC的關係。

2018年2月，是我與金馬倫山初次相識的日子。與會員間的相處令我有種莫名的歸屬感和親切感，一見如故，從此我就離不開金馬倫山。

每位會員有着不同的性格、特質，大家同在MTC中經歷犯錯、進步、成長。我們之間互相產生出的小矛盾和摩擦猶如火花，匯聚成各個喜怒哀樂的回憶，使青獅生涯的每個時刻都Make it Count。

「今日你以MTC為榮，他日MTC以你為榮」

前人種樹，後人乘涼。金馬倫山能有今日此和諧的關係和會員間深厚的感情，有乃母會大獅們無限量的支持，前青獅們親密關係的建立和寶貴的意見。三十而立，期望金馬倫山在未來的每一個三十年，繼續發光發亮，不負獅伯和獅姐的信任和期許。

火花或許一閃即逝，但璀璨的畫面已牢牢刻在心底。

金馬倫山青年獅子會三十周年紀念誌慶



身體力行 服務社群

國際獅子總會中國港澳三零三區

總監

梁麗琴獅姐

敬賀

金馬倫山青年獅子會三十周年紀念誌慶

未忘初心
攜手向前



國際獅子總會中國港澳三零三區

上屆總監 梁禮賢獅伯 敬賀

金馬倫山青年獅子會三十周年紀念誌慶

良獅益友
砥礪同行



國際獅子總會中國港澳二零三區

第一副總監

冼健岷獅伯

敬賀

金馬倫山青年獅子會三十周年紀念誌慶

傳承創新
成就輝煌



國際獅子總會中國港澳三零二區

第二副總監

陸嘉暉獅伯

敬賀

金馬倫山青年獅子會三十周年紀念誌慶

恭賀

金馬倫山青年獅子會三十周年誌慶



國際獅子總會中國港澳二零三區

區青獅委員會主席團隊

敬賀

金馬倫山青年獅子會三十周年紀念誌慶

青獅精神 服務社群



國際獅子總會中國港澳二零二區
金馬倫山獅子會 會長

張明偉博士 敬賀



金馬倫山青年獅子會三十周年紀念誌慶



金光燦爛三十載
馬到功成創未來

國際獅子總會中國港澳三零三區

金馬倫山獅子會 上屆會長暨青獅指導

林嘉玲獅姐 敬賀



金馬倫山青年獅子會三十周年紀念誌慶



亦獅亦友 亦師亦誘

國際獅子總會中國港澳三零三區
金馬倫山獅子會 青獅指導

李傑之獅伯 敬賀



金馬倫山青年獅子會三十周年紀念誌慶

金馬倫山青獅三十載
牧養栽培無忘獅子心



國際獅子總會中國港澳三零三區
金馬倫山獅子會 青獅指導

黎繼榮獅伯 敬賀



金馬倫山青年獅子會三十周年紀念誌慶

勇於嘗試 熱心服務
青出於藍 以您為傲



國際獅子總會中國港澳三零三區
金馬倫山獅子會 青獅指導

殷見歡獅姐 敬賀



金馬倫山青年獅子會三十周年紀念誌慶

繩聚俊彥
獅續弘彰

國際獅子總會中國港澳三零三區

金馬倫山獅子會 青獅指導

梁健璋獅伯 敬賀



金馬倫山青年獅子會三十周年紀念誌慶



金馬青獅三十載
我們服務心滿載

國際獅子總會中國港澳三零三區

金馬倫山獅子會 前會長

楊啟健博士 敬賀



金馬倫山青年獅子會三十周年紀念誌慶

翹俊群集 義路同行



國際獅子總會中國港澳二零二區

青年獅子區會會長

蘇家俊青獅

敬賀

FIND THE SPARK, MAKE IT COUNT

有人小看火花一閃即逝，讓它隨時間磨滅；亦有人培育點點星火成苗，再在年月間，以心火點燃薪火。



金馬倫山青年獅子會以「Find the Spark, Make it Count」為30周年的主題，是想鼓勵MTCers珍惜生活中的點點火花——不論它是一個主意，一段關係，或是一股熱誠。星星點點火花凝聚一起，足以在各人生命中留下烙印。趁着周年，再度感謝MTCers為義工服務貢獻的種種點滴，並寄望以「延續火花」為目標，繼續用心服務。

本30周年紀念特刊以《玩轉腦朋友》這齣電影作為靈感：在金馬倫山內，我們彼此交會所擦出的火花，凝結成一個又一個記憶球，而每一個記憶球都因着當刻的情緒而有不同的顏色。本特刊期望收集這些色彩斑斕的記憶球，並將重要的核心記憶一一紀錄。而Service、Training、Membership & Fellowship、IT & Publication——不同工作小組，如同塑造着金馬倫山的不同島嶼，令金馬倫山除了有「Service小島」鞏固着「我們服務」的核心信念外，還有「Training小島」及「Membership & Fellowship小島」分別探索我們的長短處，以及築構着MTCers的友誼，同時有「IT & Publication小島」用文字和圖片留住回憶的溫度。而這些島嶼將我們每位MTCers連結在金馬倫山裏，繼續製造一個又一個記憶。



30周年慶祝活動

30周年，是一個里程碑。我們希望繼續以服務為主題，一同學習、一同玩樂，將金馬倫山青年獅子會的精神承傳下去。

「211008」線上慶祝活動

「讓我們以信念集結火花，一起穿越時空，回到去年的十月八日與大家相見，一同慶祝MTC的30周年。」

鍾詠琳青獅 Joanna

雖然很可惜因天氣不穩及疫情而導致軟餐製作活動延期，但很感激30周年小組用心舉辦其他形式的活動，令我們在家中也可以一邊慶祝MTC的30周年，一邊了解到長者進食時所遇到的困難和香港現有的安老模式。

當日有不少互動遊戲，大家都玩得很投入。其中一個遊戲是「收賣佬」，物品的主題大部分都圍繞青獅與MTC，特別是入會證書、奶樽等物品讓我勾起不久前入會的回憶。而最後的環節是問答遊戲，我們先看兩段有關居家安老的影片再回答選擇題。有時第四項的答案還沒有顯示出來，青獅們已經很踴躍地在聊天室上打出答案，證明大家都很專心地看影片！

香港壽臣山青年獅子會 徐慧琳青獅 Karen

雖然原定金馬倫山的周年活動未能全部如期舉行，但「211008」舉辦得非常成功！不論是要找出封壘的入會證書，還是腦筋急轉彎，搶答IQ題，作為參加者的我都玩得非常開心，我對金馬倫山的認識也加深了許多。在此亦祝金馬倫山30周年快樂！希望未來壽臣山和金馬倫山能繼續互相支持，一同迎接更多的周年！

金山小「煮」角 軟餐製作體驗

傳統安老院供應的膳食一般都是糊餐——用攪拌機將魚、菜、肉、飯等不同熟食食材混合打爛。這些膳食的賣相和味道毫不吸引，大大減低長者食慾，導致長者體重下降或營養不良。軟餐的出現正好為他們提供傳統糊餐以外的選擇，使吞嚥困難人士也能同餐同桌地享用美食。

我們與Project Futurus合作籌備軟餐學堂，讓參加者當上一日學徒，認識軟餐文化，動手做一份海南雞飯。大家試食時都大感驚訝，因為軟餐雖然口感軟爛，但味道卻能保留原汁原味。製作軟餐的步驟其實很簡單，只需加上照顧者的心思與時間配合，就能為長者呈上美味餐點。我們認為，軟餐不僅能滿足有吞嚥困難長者的基本需求，除了攝取日常所需的營養，亦可令長者吃得有尊嚴，同時感受到美食所帶來的喜悅和滿足。



- 1 只要有心思，人人都可以是「軟餐俠」
- 2 是日午餐精選——軟餐海南雞飯
- 3 將已烹調好的餸菜分別放進攪拌機打碎，加入軟餐酵素，最後倒入食物模具

ALL ABOUT LOVE

由「二十五」到「二十九」，我們這五年的年度主題離不開「Love」：因為MTC這個「有愛」的大家庭，感染我們成為青獅的一份子；因為We Love，我們選擇將這份愛分享到不同社群，用心服務不同的對象；而在We Serve的過程中，我們彼此擦出火花，建立了共同進退的情誼；We Grow——促使我們成為更好的自己。這些人和事，成為了MTC最美麗的風景。因為這份愛，我們服務，我們成長。

2016-2017
WE SERVE,
WE LEARN,
WE LOVE



OPHELIA

用青獅核心理念：We Serve，不忘我們服務的初心；We Learn，不忘在服務之中學習，令每一個下次的服務計劃做到更好；We Love，希望在一同服務和學習的過程中，建立更深厚的情誼。而2016-2017年度是金馬倫山25周年，因此希望透過服務主題，可以與青獅一同回顧過去五年的服務對象，了解他們的現況和需要，不忘初心，作進一步的反思。

25周年慶祝活動	忘了・忘不了
Serving Miles	Serving Miles 2016 社會服務及義工培訓計劃
服務	「我的快樂指南」：讓兒童發掘新樂趣，體驗簡單快樂
培訓	「25周年卡分享」：分享過去5年相關服務對象的小知識 「青獅1001」：協助新會員認識青獅
聯誼	沖繩之旅 野外露營體驗 羽毛球挑戰賽

2017-2018
LET LOVE
CONTINUE



RICHARD

為了新舊會員傳承，構思「金山透視」培訓活動，讓MTCers之間可以了解彼此的工作；又設計了小队制度，以集中資源照顧新會員；以及開拓了海外服務計劃——「出走柬埔寨」，將金馬倫山那份難能可貴的感情和傳統延續下去。

首次Service Trip	「出走柬埔寨」：柬埔寨義教服務團
服務	「青春第二期」：對象為退休長者的直接服務
培訓	「金山透視」：分享過去5年相關服務對象的小知識 「Eldpathy」：長者戶外貧窮體驗
聯誼	「108生日會」：邀請青獅與家人一同分享金馬倫山的點滴回憶 貝澳露營

**2018-2019
LOVE IS WORTH
SPREADING**



PEGGY

為了凝聚本會青獅，2018-2019年度安排每位青獅至少擔任一個職務，以及設聯席主席，希望可以「以舊帶新」，讓新會員可以傳承「我們服務」的精神。除此之外，這屆再次舉辦海外服務計劃——「遨遊長林」，令大家可以留下美好的青春回憶，以及將愛與快樂分享到海外。

區會獎項	最佳服務計劃銀獎
Service Trip	「遨遊長林」：馬來西亞雨林保育義工團
服務	「Eco-Echo」：對象為中學生的環保教育服務計劃 「Bread Run」：麵包收集活動
培訓	「慳啲喇，Family」：生活環保小貼士分享
聯誼	「檳城之旅」：與姊妹會——「檳州中央青年獅子會」交流 「Golden Ticket」：實現MTCers生日願望 「台北之旅」：參與「台北市世紀獅子會」就職典禮

**2019-2020
LOVE SINCE
WE SERVED**



CHRISTY

青獅因服務而相聚於金馬倫山，因此2019-2020年度以服務為核心，在疫情下不忘回應本會青獅、友會青獅以及大眾的心理健康需要，籌備「心呼吸」服務計劃，以及線上培訓及聯誼活動，讓青獅可以無懼疫情的阻擋，在線上學習新技能，以及關顧自己及彼此的情緒。

服務	「心呼吸」：疫情下的精神健康服務
培訓	「Healing Orange」：精神健康小知識分享
聯誼	「檳城之旅」：與姊妹會——「檳州中央青年獅子會」交流 「ILOVEORANGE」：108慶祝活動 迪士尼奇妙之旅 Running Orange

**2020-2021
SERVE TOGETHER
LOVE TOGETHER**



MOON

因社會變遷及疫情帶來的影響，青獅的實體活動大幅減少，所以2020-2021年度主要以培訓及聯誼活動為重心，安排不同的小手作工作坊，以及設立「MTC龍虎榜」計分制度，鼓勵青獅多出席MTC、友會、大獅及區會活動，拉近彼此因疫情而疏遠的距離。

區會獎項	最佳間接服務計劃
服務	「港Old Days」：以電影、相片及文字訴說「我們」的回憶
培訓	「金山透視港呢啲」：文化講座 「小手作工作坊」：熱縮膠吊飾、交通工具印章雕刻
聯誼	「MTC龍虎榜」：小隊計分制度 線上Board Game Night



2016-2017
年度服務

我的快樂指南

合辦單位：香港中華基督教青年會石硤尾會所



服務目標

讓兒童明白快樂除了能從物質上得到，生活中還有不少人事物能讓他們發掘快樂。透過親手創造快樂，帶給他們「快樂」的新定義。

為了讓生活於科技時代的兒童能夠藉着自製的玩意和不同的活動，體驗不同的「快樂」，一眾金馬倫山青年獅子會青獅與兒童合作完成多方面製造快樂的活動，如教他們以環保及日常用品製成新奇玩具，合作製作自己設計的玩意，分享給其他參加者。參加者在完成活動後，都認識到不同製造樂趣的方法，並對「快樂」有新的定義，能從新角度尋找自己的快樂，更把這份快樂分享給身邊的朋友和家人。

整個服務計劃一共有四次活動：

✧ 「快樂，在一起」—— 讓參加者初步認識純粹與人玩耍也能快樂的概念。

✧ 「大自然·我的玩伴」—— 到戶外發掘大自然中的樂趣，例如引導他們發揮想像力及創造力，利用不同的自然物料製造玩具。

✧ 「共享快樂」—— 有了動腦筋及動手的啟發後，讓他們以日常用品和物料製作實物，實現自己的構想，並給他們機會互相分享自己的「獨家玩意」，從中獲得成功感，明白親手製作快樂的意義。

✧ 「我的快樂指南」—— 與參加者一起完成屬於自己的「快樂指南」：整理多次活動中製作過的玩意製法，再以立體裝飾把指南變得獨特，最後加上每次活動中拍下各人快樂的照片，以記錄自己從多方面得到快樂的時刻，讓他們了解快樂的意義。



設計了屬於每位小朋友的「快樂指南」，陪着他們從體驗中建立及記錄令自己快樂的簡單小玩意



第一步，讓大家體驗「在一起，便能快樂」的團體遊戲



「家居小玩意」：原來紙加飲管都可以變成小玩意



大家興奮又投入，「過三關」是歷久不衰的小遊戲呢！



「射龍門」你又有沒有印象？



正在製作與大自然「玩遊戲」的風箏.....



一起由零開始創作的環保足球機



大功告成！不只玩玩具開心、自製玩意的過程更有滿足感！



2017-2018
年度服務

青春第二期 - 追回「那些年」的夢

合辦單位：仁濟醫院鄧碧雲紀念長者鄰舍中心



“服務目標

協助年輕長者吸收新知識，拓闊社交圈子，提升自信，讓他們可以重拾勇氣追回「那些年」的夢，過着如期待一般的退休生活。

人在不同的階段都想抓緊時間，充實自己。年輕人會說要捉緊青春的尾巴，長者或許會想追回那些年的夢。

是次的長者活動，我們並非單純陪長者說說笑「過日晨」，而是別出心裁跟他們分享實用的生活小知識，讓他們實踐活到老、學到老。想學但未學的，現在就坐言起行！

我們選了幾個不少長者都有興趣了解的熱門課題，包括保健、急救、手機應用程式，並邀請該課程的專業人士做分享。課程講求簡單、易明、易學，期間更給予足夠時間讓長者練習及發問，希望大家在短短的數小時長知識。

第一課是基本藥物小知識講座，註冊藥劑師Richard教導他們如何理解藥物標籤、正確使用藥物等，並以一問一答方式糾正坊間謬誤。擁有健康的身體，才能有足夠精力追求美好的退休人生。

第二課是智能手機基本應用講座，從事電腦程式編寫的Apple分享如何使用電話的拍照功能，包括調校色彩變化、背景虛化，以及儲存及建立相簿等。我們深信科技的趣味及魔力會推使長者們與時並進，不斷學習新事物，不被時代淘汰。擁有一本個人電子相簿，長者就可隨時回味美好的時光。

第三課是急救及穴位按摩講座。由於長者的身體機能開始退化，所以較容易跌傷或進食時鯁喉。執業醫生Kelvin教導長者冷靜進行急救的方法，讓他們有一技傍身。另外，長者亦要多注重筋骨靈活度，以減少跌倒弄傷。我們邀請了母會大獅、執業中醫師Joe獅伯教導長者如何透過穴位按摩及做簡單的動作，舒筋活絡，促進血液循環。

上述課堂在不同日子舉辦，但有部分長者都踴躍出席所有課堂，實在非常高興。衷心希望長者們會學以致用，令生活少一點煩憂，多一點色彩。



註冊藥劑師Richard教導長者如何理解藥物標籤和正確使用藥物



專業氣球師教長者扭氣球



長者亦與義工們一起製作香草小盆栽、有助怡情養性、紓解情緒



長者亦動動手扭氣球，非常投入



Sophie耐心教導長者智能手機的拍攝及編輯功能



Joe獅伯教導長者穴位按摩時，亦即席邀請一位長者和Ophelia上前示範



執業醫生Kelvin教導長者基本急救和護理小知識



為了學以致用，Joe獅伯帶領長者一起按摩穴位



2018-2019
年度服務

Eco-Echo

合辦單位: Fuze Ecoteer
協辦機構: 港澳青獅基金, 筲箕灣官立中學



服務目標

我們期望透過以環保教育為主題的活動，加深學生對本地及世界環保議題的認識，培養他們成為環保公民。透過參與籌備及舉辦環保市集，設計及製作攤位遊戲、展板，提高學生對推廣綠色生活的責任感，養成及發揮學生的領導才能，鼓勵他們日後更積極參與義務工作，並將環保、節約的生活推廣給社會大眾。

2018-2019年度的服務主題為「Eco-Echo」。

「Eco-Echo」中的「Eco」指與環境、生態有關，而「Echo」指「回聲」、「回音」、「迴響」。我們希望透過「學習」、「體驗」及「教育」——三個不同階段，推廣綠色、節約的生活習慣，讓更多人了解環保的重要性。

計劃以麵包收集活動(Bread Run)開展，了解現今香港社會上浪費食物的問題，把剩食從食店轉送至慈善機構「樂餉社」及「膳心連」，再分發給有需要的慈善機構、學校和庇護所。透過Bread Run義工服務為剩食配對，我們為這些麵包另找一條新出路，並喚起公眾對減少浪費的意識。

其後，我們與Fuze Ecoteer合辦海外活動「遨遊長林」，帶領15位大學生一同遠赴馬來西亞美拉坡區的大漢山國家公園熱帶雨林，透過經驗式學習，親身體會及感受生態原貌，並進行保育工作，提高對環保與大自然的關注，反思個人生活習慣。

最後我們回到本地，與筲箕灣官立中學合辦一系列活動，將環保理念與技巧傳授給參與計劃的中學生，透過欣賞電影《Wall-E》反思人類對大自然帶來的永久性損害；參與鳳園導賞團，了解香港的生態環境和正面對的威脅；參與環保手作工作坊，將在街上隨處可見的橫額「升級再造」成零錢包，令學生了解到很多生活中經常接觸到的資源，只要多花心意，都可以成為有用的物品，從而對廢品的價值有了新思維。最後，我們與學生共同籌備環保市集，構思和設計以「回收、減廢、節能」為題的攤位遊戲，讓全校同學參加。

「環保，是一種選擇。」你我都可以成為環保「節」學家，以環保作為生活哲學，關心社會環保議題，從生活中的小細節出發，改變生活一小步，保護地球一大步。



我們每晚平均拯救超過1000個麵包



很不容易完成十日九夜的熱帶雨林之旅，是汗水和友誼交織的回憶



為原住民小朋友上一堂生態保育課，教導他們生物多樣性以及辨認動物足印



同學們看到電影第一幕中地球被垃圾覆蓋，不適合人類居住，開始反思現況



從零開始將廢品Upcycle



計劃最後重頭戲！我們與學生一起起用環保物料製作攤位遊戲，讓全校同學參與



猜猜大家用廢棄Banner在做甚麼？是升級再造成一個散紙包！Magic！



參觀鳳園蝴蝶保育區，認識本地生態所面對的威脅及反思保育的意義



2019-2020
年度服務

心呼吸



服務目標

透過電影、音樂、藝術等媒介，讓大眾可以找到適合自己的抒壓方法，並引起他們對自身情緒的關注，以及在有需要時懂得尋求協助。

「你會碰到艱困的時光，但苦日子總能喚醒你，
讓你意識到那些你從來沒有關注到的好東西。」

——《心靈捕手》

2019-2020年度我們以精神健康作為服務主題，進行圍繞「故事」的一系列抒壓活動，透過電影、音樂、文字、藝術等媒介，與大家分享關於情緒、抒壓的知識。

在計劃初始時，我們舉行了大笑瑜珈工作坊。因疫情影響，及後原定的工作坊都迫於無奈取消。面對疫情不穩，大家更容易被負面情緒困擾，於是我們推出了「心呼吸」計劃，以網上形式進行活動，當中包括 Bingo Challenge 與「金山十字路84號」，以帮助大家學會透過不同渠道抒發情緒，以及在有需要時尋求協助。活動過後，我們也在專頁上載了「心呼吸小技巧」與「感官靜觀」系列，讓大家可以在日常生活中幫助自己發展正向思維。

在整個系列中，「金山十字路84號」相信最能令人留下深刻印象，參加者可以在Instagram的信箱留言，也可以選擇以匿名的方式於Google Form投信。我們在收到信件後，於Instagram故事功能中公開回覆。我們不單成為投信者的傾訴對象，以不同電影、歌曲、小說中的名句給予鼓勵，也使大家有機會閱讀他人的故事，發現負面情緒並不罕見，你並不是孤身一人面對困難。

在日常生活中，我們經常感到「壓力山大」，希望「心呼吸」服務計劃能帮助大家理解並接納自己的情緒，能與喜怒哀樂和平共處。更重要的是，大家都可以多關心身邊人，互相扶持，每日傳播正能量！因為：

「不是所有人都能做到偉大的事，但我們可以用偉大的愛做好許多小事。」——德蘭修女



大笑瑜伽「獅子笑」的動作雖然有些許尷尬，但大家忍不住發笑——「呵！呵！哈哈！」



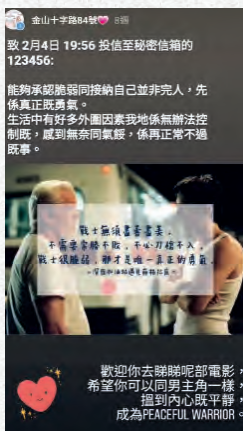
BINGO！大家都有好多想念的活動，要集滿一條線相當簡單



「金山十字路84號」營業公告



小編於IG Story的回信



除了寫下鼓勵的話語，小編亦會推薦電影、小說及歌曲



活在當下，珍惜每一天，是許多人畢生都在學習的課題



一週過得很快，「金山十字路84號」後會有期！



每日堅持小練習，幫助自己發掘小確幸，重獲動力



嗅覺靜觀：以味聯情，冷靜心緒



陽光照在身上的感覺有多強烈呢？你又有感受到風的流動嗎？



2020-2021
年度服務

港 Old Days

合辦單位: 圓玄學院荃灣西長者鄰舍中心

服務目標

希望以電影、相片及文字等媒體作切入點，觸發大家的記憶點，使大家能跨越時空界限，訴說回憶。

2021-2022年度的服務主題為「港Old Days」。
一語雙關，「港」固然是指我們的家香港，同樣也代表我們欲與大家「講講」舊日子的心願。

計劃的第一部分承接了上年度「心呼吸」的服務主題，我們以「金山十字路84號2.0」為大家提供留下心事的私人空間，並特地以本土金句回覆，以引起大家的共鳴。

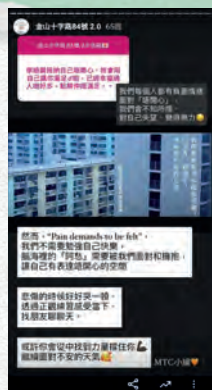
緊接着，我們推出了「我們是這樣長大的」回憶錄。曾經是年輕代名詞的「90後」，轉眼間也都踏入社會工作，甚至衝破「30大關」。我們貌似熟悉的社區，也發生了不少變化。因此，我們邀請大家分享相片和文字，專門為「90後」打造回憶錄，就算大家足不出戶，也可以與人分享童真的快樂。

「港Old Days問答比賽」則呼應了「我們是這樣長大的」，透過遊戲形式，使大家彷彿重回課室，在刺激的氣氛下，鞏固大家逐漸淡忘的童年回憶。

除了透過網絡及社交平台的間接服務，我們亦與圓玄學院荃灣西長者鄰舍中心合作，進行了兩次實體服務，分別為「揮筆迎牛賀新歲」及「『港』下舊陣時」。「揮筆迎牛賀新歲」是新春前夕的活動，青獅們早上在中心與到來的長者一同創作揮春，下午則帶同物資及揮春前往該區的寮屋長者屋，進行探訪。「『港』下舊陣時」則與長者們一起製作香港非物質文化遺產之一的手工藝品——花牌，當中亦邀請長者分享了他們的青春時刻！

「如果記憶都係一個罐頭嘅話，我希望呢個罐頭唔會過期，如果一定要加一個日子嘅話，我希望係一萬年。」——《重慶森林》





「金山十字路84號」載譽歸來，2.0版本帶大家在每日奔波中，發掘香港的文化遺珠



「90後」的回憶錄怎能不提及曾經風靡一時的《跑Online》？



問答比賽內容除了來自回憶錄，亦穿插了MTC 29年來的共同回憶



長者親自揮毫，創作專屬揮春



出發前往寮屋區前於中心門前合照



為行動不便的長者送上新春的祝福



動動手，就由拆解花牌材料包開始！



長者都完成了花牌，希望他們寫上的心願都已達成！

出走柬埔寨



看似遙遠的2018年，讓人懷念當年陽光與笑聲，亦懷緬當日於外地一同灑汗的青春歲月。

1月2日，我們一行人前往柬埔寨首都金邊的偏鄉地區開展七天的義教之旅，與當地的中小學生進行文化交流。基於語言差異，我們只能盡量嘗試與他們以英文溝通，大部分時間亦需由當地嚮導翻譯，但無阻我們與當地小朋友交流。雖然語言文化有異，但憑小朋友的熱情及義工的親和力，大家玩起捉迷藏，很快成功打成一片。我們主要在當地教授英語、數學及常識，但大多時好動的小朋友會將課堂變成另一運動教室，這幾節課的確是個難忘回憶。





- ❶ 義校不會鳴鐘，也沒有大閘，村裏的小朋友到點就會在課室門前集合
- ❷ 好動的小朋友與義工的互動教室
- ❸ 下課後我們在附近的泥地玩耍，潑水是炎夏中最好的消暑遊戲！
- ❹ 我們為義工宿舍旁荒廢多時的農圃整地作畦
- ❺ 在簡樸的廚房協助「村媽媽」準備午膳
- ❻ 義工宿舍外牆的壁畫紀念了香港義工與村莊的友誼



除了進行義教外，我們亦與當地村民進行交流，比如前往當地村民的家進行家訪，為他們購買物資及了解他們的日常生活。雖然柬埔寨居民過着相對簡樸原始的生活，但他們在平淡中卻找到難得的樂趣。他們因農作物收成而感自豪，在晚餐時有新菜式而感高興，讓我們覺得快樂如此簡單，簡樸亦為一種好。

當中最難忘的應該是在當地的住宿，我們在一間較為破舊的屋子裏「打地鋪」，夜晚仰望著頭頂上的昆蟲動物，可謂一種特別體驗。「出走柬埔寨」帶給我們難得的機會，體驗農村的簡單生活，亦為各位團友帶來文化與價值觀上的衝擊。此一經歷雖短，但相信總有片刻回憶會在參加者記憶中迴

遨遊長林



在2019年，我們一行23人連同兩名大獅出發到馬來西亞美拉坡區的大漢山國家公園，開展「遨遊長林」的行程。是次活動我們與國際保育團體Fuze Ecoteer合作，目的是透過到訪熱帶雨林，體會與感受生態的原貌，從而了解大自然保育的急切性。

其中一個難忘的體驗是為巴迪族準備晚餐。當天，我們需要準備三款菜式，包括咖哩雞、煎魚和炒菜。由準備材料時，我們已經手忙腳亂，因為我們需要自行清洗並處理雞和魚的內臟。在香港，這類工作一般已由街市檔販代勞，所以大家着手時都很狼狽。但由於大家都希望為巴迪族族人送上營養豐富和美味的晚餐，所以我們同心合力把食材準備好，最終料理出125人份量的晚餐。



- ① 畢生難忘的剖魚初體驗
- ② 我們與巴迪族小朋友打成一片
- ③ 步行了一整天，終於趕在日落前到達露營地點！
- ④ 在溪邊的樹蔭下稍作休息，享用午餐
- ⑤ 洞穴裡漆黑一片，全靠頭燈照明
- ⑥ 到達出口，重見光明！



洞穴探險是一場挑戰自我的艱巨任務。洞穴環境狹窄黑暗又潮濕，我們進入洞穴前必須戴上保護頭盔。洞穴內有些位置已被河水淹浸，水位高至我們的胸口。而有時為免走失，我們更需緊貼隊伍在洞穴裏爬行。洞穴裏有各種生物，時而有青蛙在你身旁呱呱聲叫，時而有蝙蝠在頭頂上飛過。經過一陣人體伸縮極限，我們好不容易終於到達出口。

作為熱帶雨林的愛好者，整趟旅程我們最期待的活動之一便是熱帶雨林遠足。在熱帶雨林遠足前我們必須準備充足，攜帶糧食、食水以及基本的防水防曬裝備；而穿著打扮也需要加倍小心，穿戴袖套、長襪和防水鞋，以免讓水蛭有機可乘。雖然出發前準備功夫多多，每個人身上都有不少行李負重，但是熱帶雨林的景色是無價的。大漢山國家森林公園是一個奇妙絕倫的動植物王國，在這片河流縱橫、叢林茂密的土地上，我們跟隨着當地人的帶領，找尋森林各種動物的足跡，探索着熱帶雨林奧妙的生態景緻。我們找到了馬來熊在樹幹上的抓痕，各式各樣大樹的板根。假如有機會，我們真想再次到訪雨林，享受一場森林浴。

疫情下我們的LONG-D



近兩年，疫情反覆限制了我們的社交活動。雖然大家無法相聚，但無阻我們積極把活動轉移到線上舉辦，在電腦前拉近大家的距離。

剛開始的時候，大家或許未能適應網上活動，但很快我們便把例會、培訓活動、聯誼活動等轉移至線上舉辦。我們更善用社交平台Facebook及Instagram發帖及刊登Story，意外地拉近了我們與友會青獅及大眾的距離，互相分享交流。於數次的網上活動中，我們更連結身在外地的青獅朋友一同參與，所以說：「你去到邊到，邊到就有金山橙。」



2020-2021年度服務計劃組乘搭「金馬倫山穿梭機」重溫「我們是這樣長大的」回憶錄



- ▲ 邀請了不同背景的青獅及大獅，在社交媒體上分享「我們是這樣長大的」
- ▲ 邀請著名混合媒介藝術家鄧國驊在線上分享對創作的想法



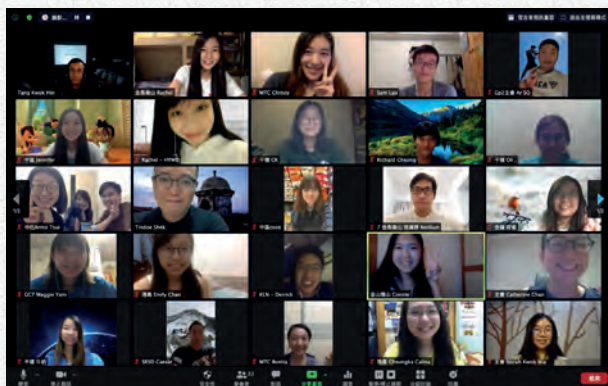
首個邀請友會青獅一同參與的問答比賽



趁着Wordle熱潮，了解更多長者小知識



利用IG問答功能玩遊戲，與友會青獅互動



雖然沒法舉行實體講座，但是在Zoom也可以進行即時互動及討論



- ▲ 在IG Story玩BINGO，讓大家分享想法和感受
- ▶ 鼓勵大家在Story tag朋友，讓更多人可以參與其中



TRAINING ORANGE

我們通過不同類型的培訓活動，鼓勵大家合作向共同目標奮進，並學習更多知識及技能應用在服務上。



HEALING ORANGE

2019-2020年度剛遇上疫情，培訓組一改以往風格，透過網上平台普及並推廣青少年精神健康這個主題，實行做到「先了解，後服務」。原來精神病就如傷風一樣普遍，在職人口中，每六個人便有一個患有精神病。大家在生活中無可避免會遇到壓力，因此我們每個月透過網上平台推出Healing Orange「救救一粒橙」，介紹精神健康小知識和推薦抒壓貼士，讓大家遇到壓力時能夠「救人」，也能「自救」。



- ◀ 透過網上平台分享精神健康小知識和抒壓小貼士
- ▶ 邀請友會青獅一同學習精神急救知識，學懂「救人」，也能「自救」



「新技能 GET!」

在2020-2021年度，培訓組希望透過一連串的工作坊，令青獅有更多機會接觸新技能。配合年度主題「港Old Days」，工作坊內容也加入不少香港的元素。

- ✦ 印章雕刻工作坊：學習使用橡皮章和筆刀等工具和手法，雕刻出獨一無二的手工印章，包括港式懷舊工具的圖案。
- ✦ 熱縮膠工作坊：畫出自己想要的圖案，利用熱縮膠，製作出精緻的鎖匙扣。



- ✦ 水洗牛皮紙工作坊：學習裁剪水洗牛皮紙、使用衣車和繪圖點綴，製作實用的卡套，雖然過程比較複雜和吃力，但看到最後的成品也會感到滿足！

此外，培訓組努力拓展會員的興趣，亦舉辦了花藝和公開演講的工作坊。

- ✦ 花藝工作坊：認識各種花材和襯色搭配後，考驗青獅的空間分配和美感，最後每位青獅的完成品都十分美麗！
- ✦ 公開演講工作坊：邀請專業演講師MC Yuki教大家公開演講，學習演講中要注意的小細節，在日後可以講出更打動人心的說話。



- ▲ 雕出香港的交通工具：叮叮、渡海小輪、小巴
- ◀ 用衣車將牛皮紙車好就完成卡套了！



- ▲ 大家的成品漂亮嗎？
- ◀ Yuki老師教我們自我介紹的重點

金山透視

除了服務社會，MTC一直也很重視青獅的個人成長和培訓。培訓組向來致力舉辦有意義、能發揮會員所長，又能促進會員間交流的培訓活動。MTCers中有着來自各行各業的人士，每一位青獅都有自己的專業知識，如果會員間可以互相分享互相學習，正是一個增長大家知識的好方法。「金山透視」正是因此而構思出來的活動。在「金山透視」中，青獅可以以各種有趣生動的方式來分享有關自己專業的知識。

金山透視舉辦至今，已經有多位青獅進行過分享，例如Richard曾分享過藥物知識，還有Sam亦講過一些實用的資訊科技常識。這些知識既實用，又能促進會員間互相了解，更清楚對方的工作。希望將來能繼續舉辦「金山透視」，讓更多青獅進行分享。



◀ Ophelia講解城市規劃

▼ Sam解釋密碼安全的重要性



身同感受

培訓組亦帶領大家身同感受社會不同有需要人士。在長者戶外貧窮體驗中，我們穿上高齡體驗衣，雙眼及四肢都受體驗衣所限，以長者年邁體弱時駝背的姿態，走訪區內街市、地產舖、理髮店，搜索各項生活基本需要。機能退化帶來的行動不便，使長者在處理生活日常時更乏力無助，加上收入與補助不足，長者僅能維持低質素的生活水平。

在黑暗體驗中，我們蒙上眼睛以模擬視障人士的狀態，學習點字，嘗試解讀英文短句等等。參加者可從視障人士角度認識他們的語言文字，了解他們寫稿時要花上更多精神和時間。點字作為視障人士與四周事物溝通的橋樑，在現實社區設計中卻未能全面配合，對視障人士融入社區帶來不少障礙。

雖然活動僅是短暫的體驗，但足以令各人認真反思服務的意義與服務時該具備同理心，並真實體驗服務對象的難處與生活需要。



▲ 以聲音傳達訊息，實現無障礙溝通

▶ 認識英文點字及翻譯文句

聯誼你與我

要維持MTCers彼此之間的關係，除了以服務為核心凝聚大家之外，當然不少得會籍發展及聯誼組別出心裁的活動，用歡樂拉近彼此的距離，將大家緊扣於MTC這個大家庭之內。



GOLDEN TICKET

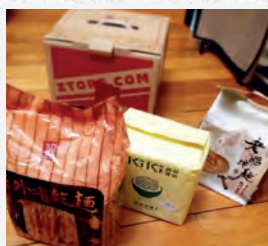
在Golden Ticket這個活動中，每位生日的會員都可以得到一張Golden Ticket，而且能夠寫出一個願望讓其他會員幫他實現。還記得有人寫上希望一起去野餐、看電影等等。這個活動既實現了會員的生日願望，又促進了大家的關係。



這是Christy和Ophelia的Golden Ticket。不知道你寫了甚麼呢？

LOVING ORANGE

有沒有試過突然有人送一份禮物給你，但他說是代其他人送的？你有沒有試過回到家看到門前有一份禮物，但不知道是誰送的？你有沒有收過匿名的關心短訊？金馬倫山的Loving Orange，每次都會隨機為各人挑選大家的關心對象，希望可以為各位帶來有愛的關心。當大家收到關心或禮物時都感到窩心，這顯示了大家都留意到各人的日常生活，互相關心，在有需要的時候為對方的生活加油打氣。



- ◀ Loving Orange 原箱拌麵套裝快遞送到MTCer的家
- ▶ 找了很多圖片度身訂造一份充滿愛的月曆♥



- ▲ 放工見到門口有禮物，難道這世界上真的有聖誕老人的存在？
- ◀ Loving Orange非常了解Ankie，知道Ankie嘴饞，給她送了四塊澳洲和牛牛扒，她感受到「滿滿」的愛

MTC龍虎榜

每年青獅都會被分配到不同小組，因此每年在不同小組都會有不同的新面孔！有見及此，2020-2021年度我們就決定推出「MTC龍虎榜」，鞏固不同小組內的凝聚力，以及鼓勵大家積極支持大獅、區會，以及最重要的會內活動！我們將青獅按服務計劃組、培訓組、會籍發展及聯誼組分成三組，如組員有出席MTC活動、參加例會、覆Band¹，以及出席大獅、區會活動，都會獲得不同分數，並在每次例會公佈各小組累積分數，大家競爭得難分難解，非常緊張刺激！而且最重要的是，在最後一次例會中我們會統計全年度各小組的總分數，最高分的小組會獲得該獎。最後恭賀齊心協力的培訓組獲得冠軍！他們最後更善用獎品，「化用賽為食量」，用食物好好慰勞自己。



- ▲ 叻叻培訓組後來居上，抱着100分積極態度，籌備並參與許多MTC活動！
- ▲ 每次例會公佈分數都好緊張，究竟哪一個小組會跑出？
- ▼ Excel大師Bonita加上專業核數師Tommy，所有分數計算都200%準確！

Service Team		Score
Service Team	24	100
Training Team	32.4	100
Membership Team	33.7	100
Training 就快達到 Membership 啦! Service 都要力追上呀!		
Membership and Training Group		Score
Membership Group	100	100
Training Group	100	100
Membership and Training Group	100	100

MTC約我去迪士尼



MTC最深刻的聯誼活動一定要數迪士尼之旅！我們一直在長大，但每人的心底裏都有一片童話的國度，在2019年的夏天，我們與檳城姊妹會的青獅一起到迪士尼樂園渡過夢幻的奇妙之旅，重拾兒時到主題公園的興奮。雖然組織這次的迪士尼之旅遇上重重的波折，但最後可以16位青獅一起去遊玩，看到各位在樂園中歡笑，實在是十分難忘的旅程。希望未來有更多的機會，再一起創造美好的回憶！



- ◀ 帶著檳城姊妹會的青獅來到迪士尼站，必定要先打卡！
- ▼ 希望大家都能繼續保持童心 ❤️👉



近年周年活動

生日對每一個人來說都是重要的一天：有人着重儀式感，有人想和重要的人一起過，有人則喜歡簡簡單單的過。對MTC來說，我們總是想把握這一天，和大家一起製造更多回憶。

2016

25th

《忘了·忘不了》
貧窮體驗及
回顧活動

體驗活動以了解貧窮為目標，綜合過往服務對「貧窮」的了解及體驗，重新探討社會問題。

我們重視服務計劃的持續發展，因此以遊戲形式回顧前幾年所做的服務，分享數年來服務的心得，不忘服務的初衷，將信念及關係傳承到新一代的金馬倫山青獅手中。

你以為好好的工作就可以脫貧嗎？努力工作的成果還要跪下來討好老闆才買得掉，為了下一代能脫貧，還得過著沒有尊嚴的生活



2017

26th
Family大聚餐



相信經過一次聚會，家人會更理解大家在MTC裏的付出和努力

不知不覺間，人生彷彿有很多工餘時間都給了MTC，相對地放在家裏的時間亦因為青獅活動而有所減少，也許回到家都累了，沒有力氣或耐性令家人明白自己埋頭苦幹著甚麼。無論時間管理有多出色，相信大家都因為青獅這身份，或多或少犧牲了一點和家人相處的時間。

2018

27th
108萬富翁
生日會

由會籍發展及聯誼組為大家準備「108萬富翁」有獎問答遊戲，預先準備了36題與MTC息息相關的題目，考驗大家對MTC的認識。除此之外，更準備了特別任務及經典遊戲「MTC大電視」，增強彼此的交流。



這次生日會也有很多大獅一起慶祝

在這個10月8日，我們破天荒邀請家人一起慶祝，讓他們了解多一點MTC的架構、宗旨和活動。如果你的青春都放了不少時間在這裏，讓家人多了解一點是非常重要的。再一次感謝各位大獅、家人、伴侶多年來的諒解、支持。

2019

28th

「由金山穩開始」
圓額合集



MTC最美的風景——是人

MTC創會至今，一點一滴，由這個「橙」開始。在這周年，我們都與一件橙色物件合照，以橙色代表MTC精神，為MTC慶祝生日。不同物件，不同人；一樣信念，一條心；為社會服務，We Serve。

2020

29th
Zoom見！
線上慶生生日會



大家都好迅速找到入會證書，加分加分

在疫情期間，於Zoom舉行隔空慶祝活動，由會籍發展及聯誼組為大家準備一連串遊戲，除了有最經典的「MTC問答比賽」、疫情下的必玩遊戲「猜猜畫畫」，亦有「收買佬」，讓大家在家中「腦窿腦轉」，找出MTC不同的珍貴「歷史文物」，如卡片和獅子奶撻！

最後當然少不了簡單而隆重的切生日蛋糕儀式。

近年得獎名單

會內獎項

最佳青獅名單

	金	銀	銅
2016-2017年度	Ophelia	Bonita	Steffi
2017-2018年度	Richard	Peggy	Rachel
2018-2019年度	Peggy	Angee	Miriam
2019-2020年度	Christy	Miriam	Rachel
2020-2021年度	Moon	Miriam	Rachel



2017-2018年度得獎青獅



2019-2020年度得獎青獅



2019-2020年度得獎Pin設計

區會獎項



2018-2019年度最佳服務計劃銀獎



2020-2021年度最佳間接服務計劃



SPARKS FLY IN MTC

青獅這個身份對我們來說代表甚麼？是我們的稚氣、熱血，抑或青春？相信會員都有很多想對這個大家庭說的話，此處難以盡錄，但短短數句已能感受到我們作為青獅的驕傲。



相逢恨晚
感恩遇上您♡

Once a MTCer.
Forever a MTCer ♡

mTC 生日快樂！

好開心可以喺mTC遇到大家，
一齊經歷好多不平凡嘅旅程，
即使世界再變，喺佢度依然會
搵到一份善良同對生活嘅熱情。
未來雖然總有分開嘅時候，
但都唔會忘記喺mTC曾經遇到
嘅美好：)

#即使以後很平凡 #這一路亦美好
#這段歲月青春不老

給 MTC 的話...

謝謝你為我帶來
無盡有意義+快樂的
回憶♡

Opheia

MTC is my second Home♡
呢幾年可以係MTC入面成長，
你人生最快樂嘅日子♡
有mTCers一直支持大家，真係
十分感恩！未來仍然要多多
指教：I LOVE MTC！♡♡
#MTC最美嘅風景是人♡

多謝 MTC 帶咗好多
第一次俾我哋
經歷同回憶都無可
取替♡

好開心加入MTC呢個大家
庭，十年咁，溫溫到大
家真係好開心，能夠幫到
大家真係好好嘅禮物。
呢份禮物我會永遠留住
直到永遠♡♡

多謝 MTC 一直以
來教識左我好多
野，MTC 嘅人同
事都係我好珍惜
嘅野，希望 MTC
會務一直蒸蒸日上

Long time no see.
Hope all is well.
- Shulin -

係 MTC 嘅時間過得好快
話咁快就5年：人生有幾多個5年？
居5年，了解自己更多，做咗唔啱同朋友，
認識好多咁朋友，好姐妹，好長輩，
幾時都有一位好姐嚟俾佢信心我，
支持我，MTC 係我嘅第二個家也

多謝 MTC 令我
認識左大家~
雖然近2年都有唔
同的離開，但希望
之後同大家都有更
多的機會去做 service,
其他的活動~)

多謝 MTC，因為有 MTC，
我才可以認識大家，同埋有
咁多成長嘅機會，覺得同
大家一齊學吓好多野，試吓
好多我自己一個無勇氣做嘅
事！MTC is my second home!

Once MTCer,
Forever MTCer.

祝 MTCers

友誼永固！
希望你經歷人生
每個階段都有您~

期待 MTC 一個
30 周年🎂

Angel.

感謝 MTC 一直以來提供機會俾我成長, 可以做出多正面嘅嘗試, 同不同人一齊合作搞活動, 令我繼續成長, 成就了這一刻的我。

感恩可以加入 MTC
依個大家庭, 認識到
大家, 亦遇到一班有熱誠
嘅朋友, 齊服務同程度
不經不覺加入 MTC 都 9 年多,
期望將來大家繼續有
更美好的回憶!

To MTC:

好開心加入呢個 MTC
大家庭, 可以認識一班又
熱心又 nice 嘅 MTCers ☺
祝賀 MTC 30 周年!!

好開心我嘅人生有“你”😊

當初加入好單純地諗想
做義工, 結果得到嘅
比我所預期嘅多好多。
MTC 除咗精神重要,
人都好重要, 所以我更開心嘅
係喺到遇到嘅
每個你♥ MTCers, love you all

多謝 MTC 為大家
帶來很多活動
和回憶。

多謝 MTC
令我學到好多 :)
體驗左好多 :)
THANK YOU ☺



多謝 MTC 帶咗
一班好好既朋
友同回憶比我

Benson

Dear MTC ☺☺

好開心我哋人生有"你"!!
當初加入好單純地諗想做
義工, 結果得到嘅比我所
預期嘅多好多, 好多。MTC 採
咗精神重要, 人都好重要, 所以
我更開心係係呀遇到遇到嘅每
個你 ☺ MTCers. love you all

近年會長感言

成為會長是一個里程碑，慶幸MTC有一個個願意承擔，帶領着MTCers出發的會長，鼓勵我們做更好的事、成為更好的人。



2016-2017會長 OPHELIA

做會長的一年，我深深感受到各位對MTC的熱愛和彼此的支持，令我更享受和珍惜與大家一起從服務中成長，並了解我們的社會的過程。這種激情、投入，或許在旁人眼中是種瘋狂，但對我卻是一種忘不了的回憶。感激義工沿途中遇到你，在平凡中激蕩出星星火花。



2017-2018會長 RICHARD

對於曾經擔任MTC會長，至今我仍感到十分幸運。在那一年間，我學到了很多，亦認識了很多朋友，在各方面也成長了許多。而最令我感到可貴的是會員們對我的支持，做會長並不是一件簡單的事，但一想到自己背後有一群有熱誠、有能力的會員就感到安心。在會長這個位置，我最能感受到：因為有每一位會員長久的努力，才造就了今天的MTC。MTC可說是我另一個家，我在這裏得到的關係無可取代。



2018-2019會長 PEGGY

金馬倫山大獅經常笑說，「未做過會長，未畢業。」這一句話，就概括了金馬倫山是怎樣的一個地方。一個家，一個伴你成長，讓你發揮潛能，成為獨當一面的領導者的地方。縱然每人都有優點缺點，有不同的領導風格及魅力，但在金馬倫山大家庭裡，優點經常會被最大化，缺點會被最小化。因為這個家的成員都具備最多的愛心及包容性，這溫馨的感覺是在自己家中以外絕少找到的。加上，金馬倫山的前人在傳承的工作上，刻意不設定死板的框架及限制，而是留有大量空間給後人發揮。所以，在這裏，只要放膽做，用心做，所想的就會實現，其他會員不會讓你孤軍作戰，而大獅亦會全力支持。最後，想藉此向金馬倫山的每一位大獅、青獅、前青獅致謝，沒有你們，我的青春不會如此無悔、燦爛！



2019-2020會長 CHRISTY

距離2019-2020原來已經快3年了……還記得當年上任，是社會運動和疫情開始的時候，當時覺得時間過得很慢很慢，整年亦過得不容易，但由加入MTC到疫情仍然反覆的現在，經歷大小事的我，很慶幸人生有MTC。MTC的大家總是很用心、很投入、也很溫暖，所以這些年來才有這麼多有意義的服務，關心着社會中的人事物。我們都是懷着關懷和服務社會上的「陌生人」的心去參與MTC，但其實我們都一直在關懷和支持着MTCers的彼此呢！所以參加MTC，不只做服務，還認識到很多真心的朋友。相信大家總會有些時候覺得：世界很複雜，人生很難，但願MTCers都能保持初心，因為大家的純粹是MTC珍貴的地方。大家一起繼續「Play hard! Serve hard!」吧！



2020-2021會長 MOON

不知不覺在青獅差不多十年，見證了不同時期的青獅們做會長，從中學習了很多。MTC給我一個家的感覺，每個會員就好像家人一樣，缺一不可，而做會長的動力便是來自會員們的支持及參與。如果問我，做會長辛苦嗎？我會答辛苦，但回到MTC這個家感覺很舒服，不論面對多少困難，只要有家人在背後支持，這種辛苦便是幸福的。



新會員的話

每當遇到新的事物、經歷新的旅程，心中總會有份不可言喻的激動。
你還記得你當初的那份激情、那種感覺嗎？

ANDY

加入MTC是一段意料之外及奇妙的故事。

2017-2018年度的「出走柬埔寨」是我加入MTC的契機，當初參加「出走柬埔寨」時對MTC並未有太多認識，參加義務工作亦只為服務他人。當時的我並未有成為組織者或領袖的想法，但參加「出走柬埔寨」後，我明白服務並非單純參與，更多還有組織活動之心，作為推動者鼓勵他人參與服務，放眼社會。青獅對服務的熱誠以及他們的真誠使我覺得MTC可以聚集一群有意服務社會的年青人，故在「出走柬埔寨」後我選擇加入MTC。

加入後，我才發現原來「社團」生活是如此多姿多彩。還記得當初加入MTC後成為培訓組的成員，後來加入服務計劃組開始組織活動。當中舉辦的服務幸好都有不錯的迴響，期望之後MTC能繼續舉辦具影響力的活動，亦期望大家及自己能夠繼續成長。



ANKIE

大學畢業後回到香港，朋友圈和生活模式都起了變化。每天反復上班下班，生活的一切都變得機械化。母會Herbert獅伯在某次家庭聚會中提到金馬倫山青獅們都充滿活力，平常也舉辦多元化的活動，因此鼓勵我去加入他們。接著，2017-2018年度會長Richard就邀請我去參加他們的GM，還記得當年我第一個參加的活動是UNO大賽。不久，我跟青獅和大獅們，一行接近30人飛去檳城出席姊妹會的就職典禮，對方熱情地為我們準備盛大的榴蓮宴和豐富的特色活動，至今想起還津津有味。

而在正式加入成為青獅前，我跟樂餉社合作，舉辦數次Bread Run活動，分別邀請了本會和友會青獅參加，把香港各區連鎖店的麵包送往油塘收集站，送去社區中心給有需要的人，讓這些麵包逃過被送去堆填區的命運。很幸運加入了這個義工團體，認識了一班志同道合的朋友，感恩讓我遇上金馬倫山。



JOANNA

過往，我曾參與不少義工活動，包括長者探訪、義教等。可惜的是，我參與的義工活動都是短期服務。幸得Richard的介紹，我了解到金馬倫山青年獅子會。原來他們會提供不少機會給青少年籌備義工服務。我第一次參與的義工活動是長者中心服務，教導長者花牌製作。被他們服務的熱誠和用心所感染，我也想與他們一起服務有需要的人。他們亦很樂意教導新入會的我有關服務他人的技巧和義工守則。我很高興能加入MTC這個大家庭，與MTC一起成長！❤



MIRIAM

我從2017-2018年度的「出走柬埔寨」開始接觸MTC，當時想着有一班志同道合的朋友做義工不錯，就入會了。入會不久，Angee邀請我成為「遨遊長林」負責人之一，那時覺得自己是「未夠班」，但幸好有大家互相扶持，奇蹟般地我們完成了一趟畢生難忘的旅程。及後，我連續兩年擔任服務計劃組的聯席主席，遇上社會運動及疫情，惟有另闢蹊徑，怎想到「金山十字路84號」會成為為人所津津樂道的活動。

正因為此，我深刻體會到，MTC不單是一個讓你做義工、玩樂的地方，最重要的是讓你有同伴一同挑戰自我與成長。我在服務計劃組的三年，見證了兩次得獎；今年終於踏出舒適圈，負責會籍發展組了！希望在餘下的六年，我仍可以保持這團火，與大家一起看到更多，體驗更多，成長更多。



TANNIE

第一次接觸MTC是「遨遊長林」這個活動，雖然一開始參加這個活動是本着玩的性質，但從這個活動之中，可以見到當時各位青獅的領導能力和做義工的熱誠。回港後，我亦跟着各位青獅參與了不同的活動，例如派揮春、探訪寮屋居民等。我非常欣賞各位青獅對於義工活動的投入，我亦希望透過加入MTC，有更多策劃義工活動的機會，從而幫助更多的人。



我們畢業了！

以前大家放工放學急忙趕上活動籌備會議、每個月的第三個星期日出席例會、大時大節前後做服務和探訪、暑假期間去Service Trip和Mid-e Camp，到底是愛還是責任？

青獅的身份有期限，是一件既可幸又可恨的事。在有限的時間內，我們不斷挑戰自己，並建立了一輩子的友誼。這5年內不少會員已經畢業了，讓我們一起看看其中五位的感言吧！

SCARLET

還記得由15周年開始認識MTC，轉眼間就過了15個年頭（wow，一個double）。我本來以為30周年booklet寫幾句話很容易，但原來會完全無法落筆，大概是因為MTC帶給我太多的感受，深刻的事多不勝數，對我的影響亦非三言兩語可以表達。當我發現30周年的主題是“Find the spark, Make it Count”（起名太好了，MTCers好叻），我就決定以「火花」為題！MTC無疑是製造「火花」的工廠。

在MTC的這些年，最使我驚嘆的是：每屆會長、青獅總會找到不同的「火花」籌備陳出不窮、各種類型的服務計劃，既創新又有前瞻性，永遠不會受制於前人的框架。也許每個人想做的都不同，激發每個人的「火花」亦不同，但原來碰一碰，就能擦出星星的火花；彼此的支持以及互相影響，令一切都更進一步。只要是你想做的，這間工廠都有力量，亦會義不容辭令事情成真。



KAREN

老土都要講句：時光飛逝，不知不覺我在金馬倫山青年獅子會已有九年的日子。仍記得2012年飲獅子奶的那天，我便正式成為MTC成員之一，但當時一點都不覺得陌生，因為我的好友和中學師姐都在這個大家庭之中，而且MTC的會員都十分友善，很快便能融入當中。

九年的日子，遇到很多很出色的會長，在他們的帶領下，每年都能夠做各類型的服務，接觸社會上不同有需要的人士。而我最喜愛MTC的特質就是所有青獅都是十分善良的人，大家都很一致地用心做服務，謝謝你們每一位，很感恩能夠遇上你們！MTC邁向30周年，希望大家能夠找回當年入會的初心，團結地籌備所有服務和活動。加油！



MOMOKO

我在參加青年獅子會的時候，會員資料還在用Floppy Disk：討論一個會議的日期、地點還要無盡地等待回覆電郵；在服務前、開會前等待一個人到來，就是在原地等候。

但沒有人應該在原地。

感謝時代推動我們進步，更感激青年獅子會設了年齡的上限：適時放手也是愛。但願我們隔了幾個時代，不論科技、人腳、步伐依然為團隊、為香港真心付出那一點的愛。

感謝這裏的服務，無論是本土情懷、教育傳播、體驗了解還是走進社區，我仍感謝這裏教懂了我認真付出。感謝這裏無論只是讓我試、讓我錯、讓我修正、讓我失敗同時成長的機會。感謝這裏的人，這些好比愛的感情。



ERIC

多謝大家邀請。說來慚愧，我在MTC從來就不是主角，但我還是自以為是地認為綠葉對一個組織也是有貢獻的吧，希望大家能夠爭取做主角，但若真是太忙碌，綠葉也是有自己的角色。

因為青獅的年齡限制，或者大家現時不會察覺，但人生最美好的青春時光很大機會會和青獅會的記憶交織在一起，希望大家且行且珍惜，日後回望不留遺憾。

最後，人身的路途有直達目標的主幹，也有令人流連忘返的分支。即使今日暫且離別，你我如在同一方向還是會再相遇。



STEFFI

【生命裏不可或缺的十三載】

從15周年那時唱着金馬倫山之歌的新血，轉眼已是30周年派對上的前會員了，那天彷彿能夠體會到15年前前青獅看着我們這批新生兒的感覺——帶着感恩、帶着期許，切實地感受到金馬倫山精神的延續。

於金馬倫山所獲得的發揮空間、經驗、友情都是無可取替的！越是投入，越是起勁，越會吸引到更多的支持，這就是金馬倫山，一個讓人勇於成長的地方。

成長並不可怕，可怕的是沒有促使你成長的人和事。感恩這忘不了的十三載造就今日的我。



我們與馬來西亞姊妹會

母會大獅昔日為我們在馬來西亞情牽一線，自始我們與檳州中央青年獅子會(GTC)成為了姊妹會。因有你們，我們在義工旅途中有了不一樣的火花。

MTC PEGGY

「把握生命裏的每一分鐘，和心愛的朋友熱情相擁。讓真心的話，和開心的淚，在你我的心裡流動……」在檳州中央獅子會授証典禮餘興環節上，我們與大獅一同高唱《真心英雄》祝賀，全場氣氛高漲。那個畫面，那份熱血沸騰，永遠難忘。而這幾句歌詞就概括了我們與檳城青獅的珍貴友誼。

過去多年我們跟隨母會大獅出席姐妹會檳州中央獅子會授証典禮，檳城青獅都非常好客熱情，帶我們到處遊歷，為我們安排了豐富行程，全程陪伴我們動玩勁食，舉杯談心，分享兩地文化差異，兩會的服務理念，以至大家的生活點滴及人生規劃等。或許是大家年紀相近，志趣相投，所以很快混熟了。

雖然疫情將我們分隔，但不時收到檳城青獅送來遙遠問候，是窩心的。祝親愛的朋友一切安好，期待我們很快重聚！



謝謝GTC在檳城的招待



GTC來到香港，當然要帶他們乘坐香港特色的「叮叮」和參觀香港古蹟大館

U GTC 2018-2019年度會長 LEO YI HAN

來自兩地不曾見面的陌生人卻如老友般相聚。

大夥兒一起半夜在檳島市區的小巷給流浪者派食物送溫暖的同時，也樂於欣賞夜深人靜人潮退去的壁畫與古蹟。讓我印象深刻的是MTC青獅的「遨遊長林」。雖然我們趕不上參與，但相當的敬佩MTC青獅的精神！長途跋涉，耐着水土不服及飲食文化差異，到原住民的部落進行服務，絕不簡單。

後來兩群人偶爾買機票到對方的城市來個短暫的週末遊來敘一下情誼。

青獅upgrade成大獅；情侶upgrade成夫妻；青獅的聚會活動開始出現帶着奶瓶的baby。

MTC邁進30歲生日，卻一直保持著年輕的魄力。每次的相遇帶給我們新鮮感。每次的相聚擦出不同的火花。

願疫情之下的大家都平安健康！



U GTC 2017-2018及2021-2022年度會長 LEO LEE LIA

每個相遇都是一種緣份，緣分使志同道合者相聚。

2018年的秋天，我有幸認識到姊妹會的會員。能在茫茫人海中遇見到同自己一樣有服務社會的想法的朋友，必然會特別珍惜這份友情。

這份跨國交流真的成就了許多不一樣的看法，换位思考，了解到不一樣的社會文化、社會制度，更加加深了兩個青獅會之間的了解和情誼，使我們時至今日，仍能互相支持，一起展望更好的明天。

如今我們雖然無法相聚及一起慶祝這個重要的日子，但我們依然奉上最真摯的祝福，希望大家各自安好，相信我們會在不久的將來相聚！

祝金馬倫山青年獅子會30周年快樂！



大手牽青手，一路同行

在大方向給予指引，在小目標給予無限的支持，陪伴並帶領我們成長。



你參加過哪些青獅籌備的活動？在哪個青獅活動中最能感受青獅的火花，或哪個活動使你留下深刻印象？

Herbert獅伯：我對2011-2012年度的服務計劃LOVERTY (Love in Poverty) 的活動依然記憶猶新。我們與青獅一起到中西區探訪貧窮長者並送上福袋。中西區雖然屬於較富裕的區域，但也有頗大的服務需求，因為有許多行動不便的獨居老人住在舊樓。這些舊樓沒有電梯，就是年輕人走上六、七層樓梯也會喘氣，何況是長者？而且長者也需要陪伴、關心和傾訴的渠道，因此我對這個服務印象很深刻。

Arthur獅伯：遨遊長林。那時我與Waise陪伴青獅前往馬來西亞美拉波地區，住在國家森林公園附近的義工宿舍，食、住等方面的待遇可謂很「平民化」，我與Waise都很不習慣，但看見青獅很享受過程，所以對青獅的探險精神留下了深刻印象。

Joe獅伯：我成為大獅只有5年，相對少機會參與青獅活動，但在大獅的義工活動也時有機會合作，例如過去幾年我們在屯門澤康花園舉辦嘉年華都與青獅合作無間。青獅從來不吝惜伸出援手，即便是需要搬搬抬抬的體力工作也盡力而為，而且與長者溝通時非常有禮貌，能看出他們對服務的投入和熱誠。





青獅有甚麼令你感動的特質？

Herbert獅伯：我見證了青獅10年以來依然對服務很熱心，真的是心中有團火，秉承了L.E.O.精神，非為名譽，而是由心出發地服務有需要的人。

Arthur獅伯：我欣賞青獅的地方有很多，比如待事認真。不論是甚麼類型和規模的活動，他們對自己的要求都很高，因此準備一定很充足；就好像Richard，他參加海外義工團會購買許多裝備，但這不單是錢的問題，而是能體現青獅做服務不惜工本，認真仔細的心。

Joe獅伯：青獅懂得尊師重道，有禮貌，是在年輕一代難以看到的，而且青獅總是那麼朝氣勃勃，不論面前有甚麼難題，他們都能以正向思維和創意找到解決方法，所以我在青獅身上學到不少。



回顧這五年的活動，你認為青獅有甚麼突破？

Herbert獅伯：服務更多元化了，比如「港OldDays」無忘過去情懷，為老人家提供的是心靈上的服務，並不是簡單物資的援助。除了飽腹，我們更關注了精神健康。其實我們平常比較難直接接觸到長者內心的想法，這類新穎的服務就能以他們的美好回憶為切入點，帶給他們一點寬慰。

Arthur獅伯：會員招募方面，青獅從前常做的是Serving Miles Program，參加者可能原本已是中學同學，因此友誼很深，很有默契，但現在的會員多透過如海外義工團等不同活動招募，背景多元化，需要培養默契，但這幾年看到大家很融洽，而且很有鋪排地交接崗位，承擔不同責任，算一大突破。而在服務方面，雖然電子或線上服務很不容易，但青獅能善用科技，順勢而行，相比2003年SARS時所有活動完全暫停很不一樣。

Joe獅伯：這幾年看到青獅利用科技和網絡突破了許多限制，相反大獅較少機會以線上形式籌備及進行活動，但也因疫情關係慢慢學習，與時並進；因此更欣賞青獅即使受疫情所限，也能進行一定程度的招募，未出現青黃不接的情況。



你會用哪一句話或歌詞來形容大獅與青獅之間的關係？

Herbert獅伯：「願你可不將耳目收藏，願你可與我多聽多望」（《蚌的啟示》）；我希望青獅與大獅繼續一起關心社會，能看到別人的需要，而且發現自己是幸福的一群，盡自己的能力去服務。

Arthur獅伯：「亦獅亦友，亦師亦誘」。第一句的意思是大家都是獅子會的一份子：大獅尊重青獅，不會視你們為低一輩的人，因為你們並非大獅的附屬品。第二句的意思是我們互相學習，大獅有傳授經驗的時候，同時青獅不時啟發我們，我們的關係是雙向的。我們做服務一起、食飯一起、開心也一起！

Joe獅伯：「父母親愛心，柔善像碧月」（《念親恩》）；大獅看着青獅長大，其實是近於親人的關懷。我特別欣賞Waise對青獅的培訓、照顧和支持，一方面容許和鼓勵青獅嘗試和突破自己，同時又會在真正的危險前拉住你們，不讓你們受傷。



你對青獅將來的發展有甚麼期望或寄語？

Herbert獅伯：最希望你們心中的火不滅；另外也希望大家要多用自己的眼睛看看外面的環境，還有要透過親身接觸多學習社交技巧，比如如何在團體內為共同目標努力，培訓合作、為人服務的精神和領袖能力。

Arthur獅伯：大家要保持良好的傳統，做好規劃的同時，又能不守舊，描繪一幅創新的圖畫；另外希望畢業了的青獅也能保持友誼，即便不加入大獅，也能有一個舊生會，讓有心有力的他們可以繼續支持和參與活動，傳承我們的服務精神。

Joe獅伯：希望青獅能有一本手冊，匯集過去的資料和歷屆會長心得，讓準青獅或新加入的青獅能更快理解架構和會務；此外，希望青獅對前輩和同輩的尊重與關懷能承傳下去，也鼓勵你們加入大獅，繼續發揮影響力。



友你友我・友會「火」伴

因為大家心中有同一團火，我們與友會青獅在服務的路途上互相學習、一同進步，慶幸沿途有你。



香港青年獅子會（主會）蘇家俊青獅 CARSON

金馬倫山是我第一個參與的Official Visit的屬會，我當時已對他們的25週年印象非常深刻。到2018-2019年度，我有幸與當年會長沛佩一起做同學仔，留意到Peggy在每次聚會中都會將MTC放在口邊，不時提到MTC是她的第二個家。這裏的會員超好、好有愛……使我不禁好奇MTC有甚麼魔力能令會員有如此大的歸屬感。而在2019-2020年度，我很感恩能夠成為MTC的分組主席。透過探會和與MTC會員相處，使我更欣賞MTC在服務、會務、招募和培訓上的投入和一絲不苟。



金馬倫山以傳統屬會精神去進行近年來每一個創新的服務，關心社會大眾。我仍對2019-2020年度的服務主題記憶猶新，當時是疫症高峰期，所以服務組利用網上平台，推出「金山十字路口84號」，鼓勵青少年以不記名形式寫下心事。此貼心的設計讓參加者能勇敢地放開身份包袱去抒發自己的情感，令外界關注青少年精神健康。服務組小編的每一篇暖意和窩心回信，將這份人與人之間的溫度送給每一個在十字路口前躊躇的我們，給現階段遇到瓶頸的我們一種力量、一份勇氣及一些安慰。



三十而立，MTC有如此堅固親密的關係，有賴 貴會大獅和前青獅們的悉心栽種。由衷祝願MTC獅務昌隆，承先啟後舉辦更多具特色和多元化的義工服務，感染更多同路人一同服務，義路同行！



九龍青年獅子會 楊曉南青獅 DERRICK

於今年的萬聖節活動，我看到現屆九龍會長Wing和金馬倫山會長Angee，特定相約扮成神父修女，不禁想起當年自己做會長時，在中秋聯會活動，便跟當時金馬倫山會長Peggy，扮演吳剛嫦娥。原來，我已經做完會長三年多了，時間過了三年，九龍和金馬倫山之間的關係亦維持了三年……希望兩間會的友好關係能夠承傳下去！



想當年做會長的時候，金馬倫山Richard是我的分組主席。數年後，有幸成為金馬倫山的分組主席。身份不同，但對於金馬倫山的感覺仍舊一樣：很溫馨，很有凝聚力，非常有心服務。祝願金馬倫山30周年快樂！保持本質！保持初心！



最後，套用金馬倫山的口號作結，這亦是我對於兩間會之間關係的感覺——

殊不知彼此只是擦身而過，已激蕩出星星火花。



香港北區青年獅子會 黃子健青獅 MICHAEL

金馬倫山是一間值得學習的友會。他們的活動理念、想法，都很具自己的風格，少有在其他友會看見的。

說到金馬倫山，我第一件事想起的，不是Richard，而是他們的海外服務。當年北區與金馬倫山同屬第七分組，我從Richard口中知道當時他們準備去柬埔寨的鄉村裏做服務，我是非常驚訝的。我驚覺原來我們有些人會被地區局限了，其實義工服務是無分地域，哪裏有需要，我們力所能及，便去服務他人。這是我從他們身上得到的啟發，更是值得我學習的一件事。

由此可見，金馬倫山除了是303區的一間屬會外，更是向外發揚義工精神的其中一間青獅屬會。



香港西區青年獅子會 趙朗喬青獅 TOMIKO

今年度十分慶幸與金馬倫山隸屬同一分組，在第一分組主席Derrick的帶領下，西區與金馬倫山的青獅們漸漸熟絡。

兩會結緣始於金馬倫山朋友們對西區五周年慈善午宴的大力支持。當時我是五周年的大會主席，看到金馬倫山一眾青獅對我們周年的支持及鼓勵，令西區的各位都十分動容。

及後令我印象深刻是金馬倫山30周年的軟餐活動，活動除了慈善性質外，亦希望我們設身處地理解受眾的生活及需要。雖然由於疫情關係，活動需要延期舉行，但看到金馬倫山青獅們仍不斷努力嘗試舉辦活動，這份堅毅的精神值得大家學習。

最後，祝願金馬倫山日後的活動事事順利、大成功！亦希望西區及金馬倫山兩個屬會的友誼能繼續保持，日後有合作的機會。我們必定能保持初心，繼續服務，凝聚更多力量！



金馬倫山・我們的故事

金馬倫山青年獅子會 (Leo Club of Mount Cameron, 簡稱MTC) 於1991年10月8日
由香港金馬倫山獅子會 (Lions Club of Mount Cameron, Hong Kong) 贊助成立。

理念・我們服務

貫徹獅子會「我們服務」(We Serve) 的宗旨，以服務社會為理念基礎。

願景・我們體驗

透過「L.E.O.」的理念 (即 Leadership、Experience、Opportunity) 讓青年人於不同
服務經驗中發揮所長，發展領導才能及善用不同機會貢獻社會並達至個人成長。

學習・我們合作

本會多年來積極籌備及策劃社會服務並以合作形式與不同機構交流學習，每年更以不同的主題
策劃多元化的義工服務。有志參與社會服務工作、學習領導才能和發揮一己所長，皆歡迎加入
我們。

更多我們的資訊

 <http://www.leomtc.org/>

 <http://www.facebook.com/leo.club.of.mtc>

 <https://www.instagram.com/leoclubofmtc/>

SCAN ME



「曾經我們如卵石般簇作一團，
只想看煙火；
殊不知彼此只是擦身而過，
已激蕩出星星火花。」

香港金馬倫山獅子會贊助

