



這是動盪不安的時代， 也是持信迎變的時代

蔣慧瑜 (Annie)
HKPES 董事

時代的變遷——話當年

HKPES於1991年成立，轉眼間今年已經踏入35週年。2026年1月27日HKPES舉辦了35週年感恩晚會，當晚機構創辦人錢秉毅醫生分享創辦HKPES的初衷，錢醫生的人生座右銘是「多給誰，就向誰多取」，機構創辦初期扮演著橋樑的角色，連繫北美信徒關心中國的改革開放，到中國作專業及學術交流。1995年中國開始正視貪污的問題，機構連繫國內幾個具有影響力的單位，於1996年10月在北京舉辦中國首次商業倫理國際研討會，是次會議讓來自美加、韓國、星加坡、台灣及香港共14位講員，與中國官商學界人士交流，成為一個相當成功的會議。在1999年，HKPES聯繫信徒領袖、神學院及大學老師，籌辦職場主日學課程，把「職場四重職事」介紹到多個堂會，並為神學院教授職場事工延伸課程，後來亦發展出Calling, Being, Doing的概念。

筆者於2012年才認識及參與HKPES，並於2018年成為董事，比較熟悉的就是HKPES後期的職場事工，包括與大學、神學院及其他機構合作，舉辦研討會、退修會及學術會議，推動研究、出版，並提供職涯輔導，建立職場信徒，服侍香港的堂會。而HKPES與香港各區堂會定期合辦《職場解決》研討會，機構其後整合資料，出版《職場解決——12案件重

組》，供堂會聚會和主日學作為教材使用。筆者亦有幸參與楊錫鏘牧師（楊醫）在HKPES舉辦的查經、講座及交流對談等活動，亦見證機構整理楊醫主領的研經小組、工作坊、退修營等資料，出版《楊醫職場靈思——從創造到召命的信仰對話》，把楊醫的精湛教導及其日積月累的信仰省思承傳下去，幫助讀者重尋上主在自己身上的召命美意，享受祂所賜的工作為禮物，藉以豐富生命。聽到錢醫生娓娓道來機構成立初期的往事，加上筆者後來的參與，就好像看到一個完整的故事，亦看到神在當中一步一步帶領機構發展。

時代的變遷——職場暴風吹

隨著時代的變遷，職場亦出現各種艱難，HKPES近幾年舉辦的活動《職場暴風吹》及《當召命遇上搵食艱難》最能反映當下的情況，首先是疫情帶來的暴風，令到經濟及就業市場受到重大影響，加上近年的商舖結業潮，經濟蕭條下基督徒面對失業及轉型，感到前路茫茫。另一方面，移民潮亦帶來了另一場職場暴風吹，無論是帶著召命留下來，還是帶著召命離開，都面對不少職場的辛酸及失落，也令我們重新去思考在搵食艱難的掙扎下，談論召命是否已經過時。





很喜歡楊醫在《楊醫職場靈思》中提到召命與成功根本是兩碼事，當以賽亞主動及積極地回應上帝「我在這裏，請差遣我！」，上帝竟然告訴他要做的是令他灰心的工作，無論以賽亞如何努力，如何精確地執行上主的召命，如何忠心地傳達上主的信息，很多以色列人依然不會悔改。楊醫鼓勵我們：所有基督徒都是被上帝所召，作基督信仰的見證人，但同時我們亦知道無論基督徒如何努力，世界仍將不斷敗壞，直到末日大審判。

楊醫亦提到曠野是禮物，引領人進到安息，曠野的相反是埃及（為奴之家），出埃及入曠野乃表示我們換了一個老闆及有一份新的合同。在曠野中只能夠靠神從天而降的供應，領受神的恩典，無法控制自己吃甚麼、喝甚麼、穿甚麼。職場暴風吹之下，我們可能會失去以往的高薪厚職及亮麗的職銜，但每一次停頓及休息，可能是帶來另一個契機，讓我們重新聆聽自己的真我，除去自己的慾求，引領我們進入安息。

時代的變遷——當罪惡進入職場

當罪惡進入職場，基督徒面對的掙扎也越來越複雜，回看HKPES在2012年出版的《職場解決——12案件重組》，記錄了當時在《職場解決》研討會中弟兄姊妹所面對的職場問題，例如工作伙伴推卸責任、職場的背叛與傷害、言行不一的挑戰、競爭博上位、講是非等等。但來到今時今日的職場，罪惡帶來的傷害越來越嚴重，甚至造成嚴重的人禍，例如海難及火災等，基督徒身處其中，要面對的掙扎已經不是職場上的虧損，而是可能看到無辜者性命財產受到威脅。

楊醫經常強調的三種秩序：物質秩序、功能秩序、道德秩序，這三種秩序各有獨特、同時發生又互相影響，沒有一種秩序是低於或從屬另一種，讓我們從另一個角度看職場及人生。有些基督徒堅持不會同流合污，但盡忠的結果可能是好

心無好報，失去工作甚至招來報復。沒有信仰的人，可能不明白世事為何如此不公平，但楊醫提到亨通與患難都是創造主的禮物，根據物質秩序，縱使我們不理解，亦要用正確態度去面對。

約瑟的一生經歷了劇烈的變遷，他從父親最寵愛的少爺，突然變為奴隸，隨後又遇上誣告而入獄，最後卻成為埃及的宰相，拯救了整個家族。約瑟經歷很多變遷，但唯一不變的是他敬重神，而神亦與他同在，他就百事順利。當波提乏的妻子引誘約瑟的時候，相信約瑟也經歷「人在江湖，身不由己」的挑戰。但約瑟持守的是敬畏神及不能得罪神，雖然他對神的敬畏換來誣告及入獄，但故事發展下來，又是耶和華與約瑟同在，向他施恩。當約瑟回看自己被賣及往後的故事，他沒有否定哥哥們對他的惡意，但更看見上帝的心意原來是好的，相信約瑟就是持信迎變的最佳例子。

當筆者第一次聽到《這是天父世界》這首歌，以為是一首可愛的兒歌，但原來歌詞裏面正正道出：

這是天父世界：求主叫我不忘，
罪勢凶狠，好像得勝，天父卻仍作王。
這是天父世界：戰爭還沒有完；
受死基督，得勝滿足，天地歸主掌權。

這是動盪不安的時代，也是持信迎變的時代，或許我們會遇到不公義及被苦待，但別忘記主仍是王，祂仍在掌權，我們要耐心等候，抬頭觀看主所造的世界，用頌讚繼續堅持下去。「這些事都已聽見了，結論就是：敬畏上帝，謹守他的誠命，這是人當盡的本分。因為人所做的事，連一切隱藏的事，無論是善是惡，上帝都必審問。」（傳道書十二13-14）

職場減壓我要ACT

林保照 (Mark)
HKPES 總幹事

在現代職場中，「壓力」幾乎是人人的共同語言。無論是剛入職的新鮮人，還是肩負重任的中層主管，都難免感受到被時間、績效與期待包圍的窒息感。壓力本身並非全然負面，它能促使人成長；但若長期失衡，卻可能消耗身心，導致職業倦怠、焦慮甚至身體病變。要學會減壓，先要看清壓力的根源，辨識錯誤的應對方式，才能找到真正幫助自己的出路。

一、職場壓力的主要來源

職場壓力往往來自幾個面向：

- **工作量與時間壓力**：長時間加班、緊迫的截止日期、無法預測的突發任務，讓人無暇喘息。
- **人際關係衝突**：與上司溝通不良、同事間競爭、或是被排擠、誤會等情況，會讓人感到孤立無援。
- **職涯發展的不確定性**：升遷機會模糊、職位變動頻繁、AI取代某些任務及職位、產業前景不穩及焦慮。
- **自我期望過高**：有些人要求完美，習慣獨力承擔一切，反而容易陷入自責與疲憊。
- **生活與工作的界線模糊**：科技讓人隨時在線，工作訊息不斷湧入，使心理無法真正休息。

這些職場壓力若不及時處理，會逐漸侵蝕工作表現與生活品質，形成惡性循環。

二、常見的錯誤減壓方式

應對壓力時，很多人傾向用「低效 / 短暫紓解」，而非「根本調整」：

- **逃避與拖延**：暫時不面對任務，反而讓問題堆積，焦慮累積更多。
- **情緒宣洩不當**：對家人或同事發脾氣、暴飲暴食、過度消費來轉移注意力，雖能短暫紓壓，卻傷害人際關係與健康。
- **過度依賴外在刺激**：如抽煙、喝酒、打電玩或社交媒體成癮，這些只會讓大腦更疲憊。
- **壓抑情緒**：有些人認為「職場不該有情緒」，長期壓抑導致心理壓力更深。

錯誤的應對方式就像止痛藥，只能短暫掩蓋不適，卻無法治本。若長期依靠，反而容易積累更大的負面影響。

三、更健康及根本的減壓策略

想有效應對職場壓力，重點在如何對待和超越這些負面經驗及情緒，而非單純逃避。筆者推介接納與承諾治療 (Acceptance and Commitment Therapy, 簡稱ACT)，一個近年十分重要的心理健康模式，也漸漸普及成為自助及助人的應對壓力方法。ACT結合了認知行為治療、人文心理學、靜觀覺察的元素，創造出一套獨特而廣闊的心理健康模式，也與基督信仰的元素非常吻合，被稱為最符合基督教信仰的心理治療和健康模式。

1. 學習ACT的覺察與接納

先辨認及接納自己的身體對壓力的警號，例如疲倦、煩躁、失眠。以接納、轉注當下、作有意義的事，以這三種態度去觀察壓力，而非批判。覺察與接納，讓我們不受情緒支配掌控，建立正面的能量，有空間思考下一步。

2. 建立支持網絡

找一位值得信任的同事、朋友或導師傾訴，能顯著減輕心理負擔。若壓力過大，也可尋求專業輔導協助。

3. 培養身心穩定習慣

規律運動、均衡飲食、充足睡眠都是減壓的基礎，做好時間與優先次序管理。

4. 建立工作與生活的界線

下班後讓自己完全脫離工作模式。設定「無工作時間區」，把焦點放在家人、興趣或信仰中，重建內在平衡。

四、從壓力中找到人生節奏

健康的職場減壓，不在於把壓力清零，而是像ACT所說，學會「與壓力共存」。當我們能覺察及接納，與壓力共處、轉注當下，照顧好內心，信徒便能更有力地追隨基督，聽見及回應召命。ACT鼓勵人以開放和接納的態度看待痛苦經驗，這樣才能超越痛苦，完全信靠上主的供應，經歷祂的臨在。另一方面，ACT提倡以信仰及內心價值為指引的承諾行動，積極活出信仰及有意義的生活，因這才能為我們帶來持久的滿足，這正好符合基督信仰對召命的回應及委身的提醒，也是獲得豐盛人生的途徑。這樣，壓力反而能成為自我成長的正面動力。🙏

一人有一個故事 ——重尋失落的名字

謝麗婷 (Winnie)
Associate Partner

重尋失落的名字之途

——R.E.S.T. Group (得息得力小組)

在談論「召命」時，楊醫（楊錫鏘牧師，前中國神學研究院聖經科教授）常提醒信徒要「搵返自己個名」——那不是身份證上的名字，而是上帝在創造我們時所放置的獨特氣質、生命方向與呼召。

但是怎樣重尋呢？如何才能更認清上帝在個人身上的足跡？

已故HKPES前合作夥伴錢北斗先生（人稱斗叔，1944-2010），他在多年前提出R.E.S.T. Group（得息得力小組）的概念去重述生涯故事，繼而達致安身立命，生命進入「安息」（REST）之境。所謂「安身」就是一個人有自己喜歡的崗位，且可賺取生活所需，而又能享受自己所做的。至於「立命」是指向召命，知道上帝要自己做甚麼，但卻不限於工作上。工作只是途徑，為的是展現上帝的心意。

R.E.S.T. 是指：

Renewal 心意更新

Empowerment 得力行動

Support 群體支持

Transformation 生命轉化

而撰寫和言說個人——起•承•轉•合——的生涯故事是得息得力小組的核心。從中發現獨特的性情、志趣、熱忱、價值觀、能力、慣性模式；藉群體學習彼此辨識上帝的塑造，進深認識自己的身份；在聖靈的引導和組員的互動支持鼓勵中，帶來心意更新和範式轉移；並從恐懼、限制、世俗觀點中得自由，以行動回應上帝的呼召，達致生命轉化。然而，多少人願意花上這些功夫去回顧、重溯呢？

撰寫生涯故事的重要性

相信我們都理解在人生的不同階段，都經歷選擇、掙扎、成長與轉變。然而，若沒有刻意停下來整理與反思，許多寶貴的經驗便會在忙碌中被忽略。撰寫生涯故事，不只是回憶過去，更是一

種自我理解與自我建構的過程。它幫助我們看見生命的脈絡，理解當下的自己，並為未來作出更清晰的方向選擇。

首先，生涯故事能促進自我覺察。當我們把過去的重要事件、轉捩點、成功與失敗的經驗寫下來時，會開始發現一些重複出現的主題，例如：自己重視關係、渴望自由、追求穩定、或勇於冒險。這些隱藏在經驗背後的價值觀與信念，往往影響著我們的決定。透過書寫，我們不再只是被動地經歷人生，而是主動理解自己為何如此選擇。

其次，撰寫生涯故事有助於整合挫折與創傷。人生難免有低潮與失落，但當這些經驗沒有被整理，容易成為內心的負擔。把故事寫出來，是重新賦予經驗意義的過程。我們可以從「為何發生在我身上？」轉向「這段經歷教會了我什麼？」這種重新詮釋，能讓痛苦轉化為成長的養分，提升心理韌性。

第三，生涯故事為未來提供方向。當我們回顧過去的選擇與結果，會更清楚自己適合什麼、不適合什麼，也更明白真正想追求的是什麼。這種清晰感有助於職涯規劃與人生定位。與其盲目跟隨社會標準，不如根據自己的故事，走出屬於自己的路。

此外，在現實層面上，清楚的生涯故事也能幫助我們在面試、升學或轉職時更有說服力。當一個人能夠連貫地講述自己的成長軌跡與動機，他的決心與方向感會更具可信度。這不僅是技巧問題，更是對自我認識的深度展現。

總括而言，撰寫生涯故事是一種自我探索、自我整合與定位的過程。它讓我們從零散的經驗中，看見一條有意義的生命線。當我們理解自己的故事，便更有力量去書寫下一章。因為真正的生涯發展，不只是外在成就的累積，而且是內在意義的建構。



Soul Purpose 退省營： 一趟尋索豐富之旅

2025年的SOUL PURPOSE_重尋失落的名字退省營，正是以此為核心，邀請參加者在安靜、群體辨識與聖靈的引導中，重新看見「我是誰」與「我屬誰」。當中結合三大元素重尋名字、確認身分、回應所召：

1. **REST 生涯故事框架**：回望生命足跡，在小組屬靈辨識中，彼此聆聽、回應，從生命片段中看見上帝的塑造和帶領，與探索下一步的方向。

2. **研讀《靈性標竿》與配合自我探索工具**：重新整理自己的「所是」（Being）、「所召」（Calling），並思考如何以「所為」（Doing）回應上帝的邀請。

3. **退省與靜思**：在安靜中默觀生命、整理故事、與主對話，並在群體中經驗深度聆聽與被理解。

參加者回應： 與己、與人、與神連結的旅程

深度聆聽帶來的治癒與被看見

許多參加者提到，得息得力小組的分享與聆聽故事是最深刻的部分。

有人說：「我感到被明白、被接納、被珍惜。」

有人分享：「聽別人的故事時，看見自己的影子；講自己的故事時，整理本身已是治療。」

安靜與群體並存的節奏

營會的節奏被形容為「充實但不急促」——既有足夠的獨處時間，也有深度的小組互動；既有閱讀與默想，也有彼此代禱與同行。

看見召命的蛛絲馬跡

透過故事、閱讀、默想與群體辨識，參加者重新看見上帝在過去、現在與未來的帶領。

有人說：「從疑惑到有方向，我開始明白如何在日常生活中實踐自己的召命。」

生命故事的交匯：獨特的生命線，獨特的召命

參加者帶著不同背景、不同故事而來。

有人帶著迷茫，有人帶著疲累，有人帶著渴望方向的心。但在旅程中，他們看見彼此生命的美麗與獨特，也看見上帝如何在每個人身上動工。

一位參加者說得特別動人：「這是一份上帝預定的禮物。人生走到50+，是時候停、望、選擇，再上路。」

每位在營會中都找到自己的生命名字，其中一位叫「Sara Harvest」，象徵捉緊上帝的手，過有收成和豐盛的人生。她說自己現在感到放鬆、輕省、踏實，準備好迎接人生的下半場。

參加者的回應確認了：重尋失落的名字是從「我」的故事開始！

你呢？你願意花時間去回顧、咀嚼和沉澱你的故事嗎？你也想被聆聽和聆聽別人，並在群體中辨識上帝的作為嗎？

計劃之外的計劃： 從職涯規劃到神的心意

潘慧珊 (Pearl)
HKPES 事工主任

剛從大學畢業的小敏，滿懷憧憬地踏入職場，腦海中描繪著理想藍圖：高薪、穩定、工作與生活平衡，還要符合自己的興趣。她相信，只要規劃得好，職涯就能一帆風順。

然而，現實卻是繁瑣的報表、無止境的會議，以及壓力如影隨形。她開始懷疑：

「我是不是選錯路？」

「工作真的只是為了薪水與生活嗎？」

小敏的故事，是否似曾相識？

工作，不只是為生計

仔細想想，我們每天所享受的一切，幾乎都源自他人的工作：農夫種植蔬菜；工程師撰寫程式；醫生守護健康；老師傳授知識……

串連世界的，不只是金錢，而是「工作」本身。當你完成一個專案、提供一項服務，你不只是履行職責，而是在幫助他人過更好的生活，是在祝福別人。

當我們明白這一點，工作不再只是冷冰冰的責任與交易，而是愛的展現，是神所喜悅的互助關係。

職涯規劃 vs 神的計劃

我們努力規劃職涯，透過探索VIPS（價值、興趣、個性、優勢）來選擇行業、設定目標、追求升遷，這些都很好。但若僅僅停留在這個層面，時間一久，許多人仍會感到不滿足。

從創造的角度看，神早已對每個人有心意，呼召我們成為祂原本設計的樣式。工作的成就感與祝福他人，確實能帶來滿足，但這些果效仍是禮物。《傳道書》提醒我們：一切工作的果效都是神所賜，所有東西都在祂手中。人被創造時，就被設計去尋求神的心意，並回應祂為我們預備的「那一份」。當我們活出召命，才能擁有長久且永恆的滿足，榮神益人。

神的計劃，不單是讓你「有工作」，而是透過工作祝福他人、榮耀祂，並活出召命。

很多人誤以為工作是墮落後的懲罰，其實不是！在犯罪之前，神就已經給人工作。《創世

記》1:28提到：「要生養眾多，遍滿地面，治理這地，也要管理海裏的魚、空中的鳥，和地上各樣行動的活物。」

《創世記》2:15又說：「耶和華神將那人安置在伊甸園，使他修理看守。」神創造人類，並將管理、修理看守伊甸園的責任交給人，又吩咐他們治理全地。這意味著，工作是神的心意，是祂讓我們與祂同工，做祂地上的管家，是我們身為人的特權與責任，去履行神在創世時對人的授命。

召命導向的職涯規劃

更完備的職涯規劃，是以召命（Calling）為核心，尋求神對你的心意與使命，然後透過擁抱自己的所是（Being），以此選擇所作的工（Doing）。

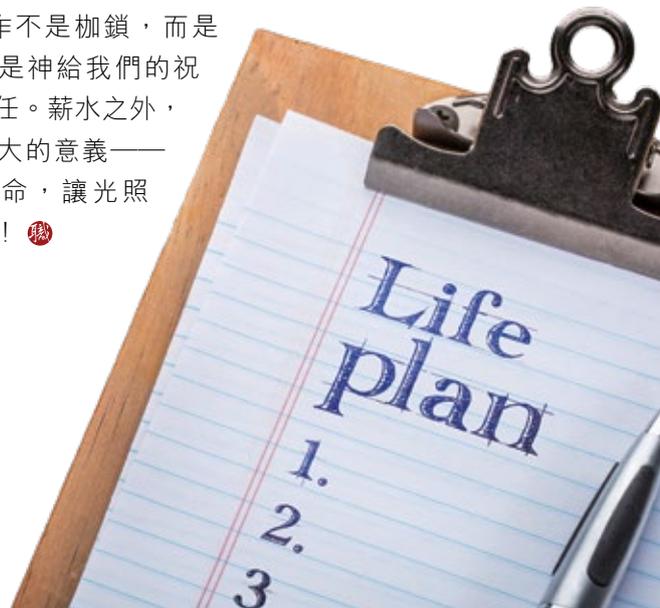
《以弗所書》2:10說：「我們原是他的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。」

工作，是行善的機會，也是彰顯神榮耀的途徑。召命不是牧師或宣教士的專屬，而是每個信徒的生命方向。當你的工作能結合興趣、能力、價值觀，並榮耀神、祝福人，你就活在召命中。

結語：讓職涯規劃對齊神的心意

職涯規劃固然重要，但更重要的是問自己：「我的工作，能否榮耀神？能否祝福他人？」

工作不是枷鎖，而是舞台，是神給我們的祝福與責任。薪水之外，還有更大的意義——活出召命，讓光照耀職場！



「照顧路上不孤單」
講座
(1月9日)



HKPES 35週年
感恩晚會
(1月27日)



已然未然

職場減壓我要ACT

- 日期：2026年4月18日及25日（星期六）
- 時間：上午9:30 - 下午5:30

職涯教練專業證書課程2026

- 第1級：
- 日期：2026年5月16、23日（星期六）
 - 時間：上午9:30 - 下午6:00
- 第2級：
- 日期：2026年6月6、13、20及27日（星期六）
 - 時間：上午9:30 - 下午6:00

CBDC職場查經

- 日期：2026年5月21、28日，
6月4、11、18及25日（星期四）
- 時間：晚上8:30 - 9:30

《尋卓卡》引導師認證課程（第1及2級）

- 第1級：
- 日期：2026年5月30日（下午2:00-6:00）
或6月1日（上午9:00-下午1:00）
- 第2級：
- 日期：2026年5月30日或6月8日
（下午2:00 - 7:00）

財政報告

2025年12月~2026年2月收支報告

收入		HK\$
奉獻	:	640,743.00
職場培訓	:	99,532.00
其他	:	80,389.68
		820,664.68
支出		HK\$
同工薪酬及福利	:	381,846.25
行政費用	:	78,827.56
事工拓展	:	13,512.50
職場培訓	:	159,508.04
復職同行計劃	:	87,648.00
		721,342.35
盈餘	:	99,322.33
2025-2026 年度累積不敷 *	:	(239,996.51)

* 此數目未經核數師核對

REST_重尋失落的名字

- 日期：2026年7月16、30日，8月13日，
9月3、17日，10月8、22日及
11月5日（星期四）
- 時間：晚上7:30 - 9:30

HKPES提供給教會的服務

詳情和報名請掃描「二維碼」



CBD職繫點

九龍觀塘成業街10號
電訊一代廣場19樓D1室

報名及詳情：請瀏覽 www.hkpes.com

- 2314 3331
- admin@hkpes.com
- 9432 4600
- Facebook/HKPES



Hong Kong Professional & Educational Services Ltd
香港專業人才服務機構

HKPES 支援教會 更新職場

2026
3

第一期

- 1-2 職涯內外
是動盪不安的時代，也是持信迎變的時代
- 3 坐井觀天
職場減壓我要 ACT
- 4-5 道在井旁
一人有一個故事——重尋失落的名字
- 6 飲於井內
計劃之外的計劃：從職涯規劃到神的心意
- 7 活動精華 • 已然未然 • 財政報告
- 8 大隱於市

1991 • 職場牧養 • 非牟利機構

職報乃季刊，免費贈閱，歡迎致電本機構或上網登記訂閱。



地址：九龍觀塘成業街10號電訊一代廣場19樓D1室
電話：2314 3331 WhatsApp：9432 4600
網址：www.hkpes.com 電郵：admin@hkpes.com
設計：GOD-Platform 主要平台

董事會成員：司徒永富博士、鄧有信先生、鄧諾文先生、
蔣慧瑜女士、陳玉麟醫生
機構隊工：林保照先生、梁淑儀小姐、陳謝麗婷女士、
潘文偉先生、潘慧珊小姐、符春花小姐

大隱於市

- ✦ HKPES 將於 4 月 18 及 25 日舉辦《職場減壓我要 ACT》課程，邀請到湯國鈞博士主講，希望推動更多基督徒認識 ACT (Acceptance and Commitment Therapy 接納與承諾治療)，一套獨特而廣闊的心理治療及健康模式。請大家來報名一同來學習，幫助自己並身邊的人，以信仰及內心價值為指引，積極活出信仰及有意義的生活。
- ✦ HKPES 將把《道在山間》事工恆常化，推動將行山運動結合靈修操練，為信徒的身體及靈性健康帶來益處，使我們更加愛神及愛人如己。
- ✦ HKPES 於 1 月 27 日舉辦的《HKPES 35 週年感恩晚宴》及 2 月 28 日舉辦的《道在山間—同心籌款行》，感恩弟兄姊妹的奉獻支持，使 HKPES 本財政年度的不敷從 50 多萬降至 2 月底的 23 萬多。請大家繼續為我們的財政需要代禱及奉獻支持，讓我們的職場信仰事工、靈性及精神健康服務、職涯規劃服務，能支援及牧養更多職場信徒，榮耀神的名。

同行有你

HKPES 的行政費用全賴信徒及教會的奉獻，若你認同我們的事工，並有感動支持我們，請化作禱告及奉獻。奉獻可用劃線支票，抬頭請寫 Hong Kong Professional & Educational Services Ltd. 或「香港專業人才服務機構有限公司」；或以轉數快 (FPS ID: 161971866)；或直接存入恆生銀行存款戶口 295-7-054311 / 匯豐銀行戶口 484-300223-838，並將資料 / 存款收據寄回，以便發出正式收據；或以銀行自動轉賬，表格可於網頁下載。奉獻滿港幣 100 元或以上，可作為香港特別行政區政府認可慈善免稅捐款。

Hong Kong Professional & Educational Services Ltd
Scan me to PayMe

匯豐銀行戶口號碼
484-300223-838

請登入
www.hkpes.com/support/
支持我們