

The Awaken Souls 甦靈男人事工
男士緩步跑研習班 (8)

Run for TCM - Sparking Hope in the City

21/8-25/9, 16/10, 2021

男士聚會 名額有限 額滿即止

2019冠狀病毒 (COVID-19)影響全球，多倫多亦不幸免。疫情對社會、家庭及個人產生結構性持久負面的影響和改變。在個人自我守護之餘，也讓我們記念受影響的群體和支援有需要的人士。求神賜忍耐，讓我們在困境中互助互愛；求神賜智慧，讓眾人各司其職，共渡難關；求神施慈愛，憐憫世上眾生。

目前多倫多疫情漸趨穩定，我們決定重開「男士緩步跑研習班」。在為讓體力與智慧同步成長、為建立健康體魄、為讓弟兄們能互相鼓勵支持，我們推出為期 6 次的跑步活動。鑑整體情況還未全確定，所有細節詳情會稍後陸續宣布，請諒。

請留意，這次的跑步活動與過往不同，除鍛煉身心外，我們特別會為一個多倫多的基督教機構-Toronto City Mission (TCM) 籌募經費。Run for TCM - Sparking Hope in the City 是我們今次跑步的目標。我們要求所有參加者需要完成6 次的跑步練習，參加 16/10 以 Scotiabank Toronto Waterfront Marathon 的自選賽事，及出席賽後與TCM同工的午餐分享會。詳情如下：

對象: 只限「男士」

時間: 21/8-25/9, 16/10

內容: 跑步練習、跑步技巧和健康知識、分級別練跑、參加公開賽事、出席分享會。

1. 練習: 21/8-25/9, 6 個星期六早上 (7:30 - 9:00 am), 地點 Markham 區, 詳情待定。
2. 公開賽: 16/10 (Sat) 9 am - 12 noon—Scarborough Morningside park (Morningside Ave & Kingston Rd)。參與 Scotiabank Toronto Waterfront Marathon 的自選賽事—5K、10K、半馬等。
因不會到湖邊參賽，AWS 將自選賽道。(詳情容後宣布，參加者須負責一切有關費用及遵守相關條款。)
3. 分享會: 16/10 (Sat) 12 noon-2 pm —Scarborough Morningside park (Morningside Ave & Kingston Rd)。出席賽後與 TCM 同工的午餐分享會。

物品: 參加者須自備一切跑步裝置、飲品、毛巾、帽、防晒油等私人用品。

備註: 因今次活動為一籌款支援活動，參加者「必須」出席上述參加以上三項活動。

填妥報名表及簽署一頁簡明的體能適應自負書 (Waiver)。

請參閱附上 2019 男仕緩步跑研習坊(VII)報名/免責表格。

(一切報名者的個人料資只會用於是次活動。)

報名: 報名費用\$10。請填妥報名表及簽署 Waiver 後

1. 電郵到 (info@awakensouls.org) 聯絡人 Peter Fu / Stephen Kan, 或

2. 網上登記—AWS 網址 www.awakensouls.org, 或

3. 費用(\$10) 繳交方法: 出席練跑時繳交。

附件: 報名表及 Waiver。

Toronto City Mission (TCM) 簡介

TCM 為一基督教機構，以貧困兒童和家庭為主要服務對象。舉辦兒童校餘補習和活動班、青少年領袖培訓活動及支援母親計劃。

TCM MISSION 使命宣言："Through God's transformational power, we build loving relationships to bring hope to children and families impacted by poverty."

本會委員 Alan Chu 現為 TCM 的 Fundraising Coordinator。

TCM 網頁：<https://www.torontocitymission.com/>