



克己運動 挑戰日

克運動
2020
Self Denial Appeal

**Self-Denial
Sports Challenge Day**



合 WALK 同行 T♥GETHER

夥伴國家及地區

印度北部、巴布亞新幾內亞、盧旺達及布隆迪、坦桑尼亞和澳洲。

PARTNER COUNTRIES AND AREAS

India Northern, Papua New Guinea, Rwanda & Burundi, Tanzania and Australia

克己運動 2020 Self-Denial Appeal

若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。

(哥林多前書12:26 - 和合本)

If **ONE PART** hurts, every other part is involved in the hurt, and in the healing. If one part flourishes, every other part enters into the exuberance.

(1 Corinthians 12:26 - MSG)

活動 EVENTS

日期 DATE

克己運動奉獻

SELF-DENIAL APPEAL DONATION

4月1日至6月30日
1 APRIL - 30 JUNE

克己運動挑戰日

SELF-DENIAL SPORTS CHALLENGE DAY

4月1日至5月31日
1 APRIL - 31 MAY

克己布丁義賣

SELF-DENIAL APPEAL PUDDING SALE

5月15日
15 MAY

每周克己

SELF-DENIAL APPEAL WEEK

6月1日至7月18日
1 JUNE - 18 JULY

克己祭壇奉獻

SELF-DENIAL ALTAR SERVICE

7月17日
17 JULY



☎ 2783 2323

✉ ds@hkm.salvationarmy.org

🌐 www.salvationarmy.org.hk





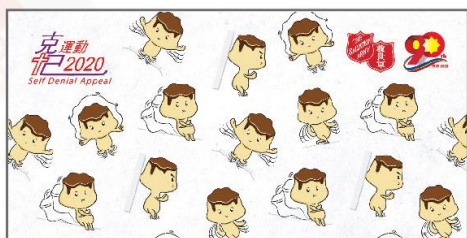
克運動
+ 2020
Self-Denial Appeal

克己運動 挑戰日

Self-Denial
Sports Challenge Day

怎樣參加? How to join?

1. 貼上克己運動貼紙完成挑戰及捐款港幣50元以上。
Put on Self-Denial Sticker and complete the challenge, donate HK\$50 or above.
2. 透過Whatsapp遞交以下資料
- 完成挑戰的相片，參加者身上需有克己運動貼紙。
Submit the information via Whatsapp :
- Proof of completing the challenge with Sticker on.
3. 參加者會得到 Participants will earn :



「限量版克己毛巾」乙條
Limited Edition Event Towel



(*Limited to the first 300 individuals who completed the challenge with at least \$50 donation.)

4. 特別團體獎項 Special Group Award :

成功籌得最高善款額的團體，每位參加者將獲得特別設計的「布甸頸枕」乙個
遞交善款截止日期：2020年5月31日下午5時正

For the winning group of "Top Fundraiser", all participants will receive a special "pudding neck pillow".
Donation submission deadline is 31/5/2020, 5pm.

☎ 2783 2323

✉ ds@hkm.salvationarmy.org

🌐 www.salvationarmy.org.hk



活動 EVENTS

日期 DATE

克己運動奉獻

SELF-DENIAL APPEAL DONATION

4月1日至6月30日
1 APRIL - 30 JUNE

克己運動挑戰日

SELF-DENIAL SPORTS CHALLENGE DAY

4月1日至5月31日
1 APRIL - 31 MAY

克己布丁義賣

SELF-DENIAL APPEAL PUDDING SALE

5月15日
15 MAY

每周克己

SELF-DENIAL APPEAL WEEK

6月1日至7月18日
1 JUNE - 18 JULY

克己祭壇奉獻

SELF-DENIAL ALTAR SERVICE

7月17日
17 JULY

克己運動挑戰日

即日起至5月31日，任何時間地點，以運動支持克己，惠己及人。

SELF-DENIAL SPORTS CHALLENGE DAY

From now until 31 May, support Self-Denial Appeal by completing the Sports Challenge. Benefitting others and yourself.



開合跳 x 30
Star Jump x 30



跳繩 x 30
Rope Skipping x 30



仰臥起坐 x 30
Sit Up x 30



靠牆無影凳 x 30秒
Wall Squat x 30sec



步行 x 3,000步/
30分鐘
Walking x 3,000 step/
30 mins

一齊睇下
軍區領袖示範
Scan and watch
the Demo by
the Command
Leader



參加者捐款及贊助表格 Donation and Sponsorship Form

最後繳交捐款日期 **31. 5. 2020**
Payment Deadline

參加者姓名： _____
Name of Participant

聯絡電話： _____
Contact No.

所屬部隊/單位/學校/部門 _____
Corps/Unit/School/Dept

電郵： _____
Email

個人遞交方法 Individual Submission

於5月31日前，將以下資料經Whatsapp (9783-2250) 或電郵 (ds@hkm.salvationarmy.org) 遞交至拓展部：

1. 所屬單位名稱、個人中英文全名
2. 運動挑戰相片一張
3. 入數紙 (請將捐款及贊助存入 匯豐銀行：580-149649-001)
4. 贊助表格 (如有)

Please send the below information to Development Department via Whatsapp (on 97832250) or Email (to ds@hkm.salvationarmy.org) :

1. Unit Name, your Chinese and English full name
2. A picture proof
3. Bank-in slip (please bank in to HSBC 580-149649-001)
4. Sponsorship Form (if applicable)

贊助人資料 (請以正楷填寫) (如需收據，請於 內加上)

Information of Sponsors (In BLOCK Letters) (Please in the if requires a receipt)

贊助人姓名 Sponsor's Name	金額 Amount* (港幣HK\$)	贊助人姓名 Sponsor's Name	金額 Amount* (港幣HK\$)
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

*不需捐款收據可減省行政開支，令更多資源投入事工。
Save a receipt helps save our administrative cost.

贊助總額 (港幣) Sponsorship Amount (HK\$)	
參加者捐款 (港幣) Participant's Donation (HK\$)	
捐款總額 (港幣) Total Donation (HK\$)	



貼上「克己運動貼紙」完成挑戰。
Put on Self-Denial Sticker and complete the challenge.

☎ 2783 2323



ds@hkm.salvationarmy.org



www.salvationarmy.org.hk





合 WALK 同行 T♥GETHER



克運動 2020 Self-Denial Appeal

若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。

(哥林多前書12:26 - 和合本)

If **ONE PART** hurts, every other part is involved in the hurt, and in the healing. If one part flourishes, every other part enters into the exuberance.

(1 Corinthians 12:26 - MSG)

善款用途

Usage of Funds



夥伴國家及地區

Partner Countries and Areas

以關心及祈禱支持：
印度北部、
巴布亞新幾內亞、
盧旺達及布隆迪、
坦桑尼亞和澳洲。

Support with your care
and prayers :

India Northern,
Papua New Guinea,
Rwanda & Burundi,

Tanzania and
Australia

截止日期：5月31日(星期日)

本校非常歡迎家長及學生參與救世軍「克己運動挑戰日」活動，並留意參加辦法（例如：附貼上運動挑戰日貼紙並拍攝一張照片/印備贊助表格/上載入數紙和贊助表格）及截止日期(5月31日)，共襄善舉！

「克己運動挑戰日」

“Self-Denial Sports Challenge Day” ----- 「在家運動，支持克己！」

由即日起至5月31日期間，貼上克己運動貼紙，完成一項運動挑戰，並捐款港幣50元或以上支持「國際克己運動基金」，即可獲得限量版克己運動毛巾、*AQ Bio N7 多功能滅菌配方便攜裝及購物現金券\$20。(註：*只限首300名完成挑戰及捐款港幣50元或以上的個人參加者)

無論在室外或室內，希望大家能藉著是次「克己運動挑戰日」，也能同時鍛鍊體魄及做慈善，呼應合一同行的心，身體力行地支持「克己運動」。

救世軍「克己運動挑戰日」(The Salvation Army ‘Self-Denial Sports Challenge Day’)

<https://www.youtube.com/watch?v=PGyh3bYB-GY>

(點擊觀看救世軍港澳軍區總指揮李光秋上校和李張錦玲上校佻儷親身示範，展示每樣運動挑戰的正確做法吧!)

參加方法:-----

1. 下載並列印克己運動貼紙，將貼紙貼在身上並完成影片中其中一項運動挑戰，並拍下相片；
2. 向親友籌募贊助，並將所籌得善款存入：

救世軍匯豐銀行戶口 580-149649-001，請保留轉賬證明；

3. 於5月31日或之前，將參加資料經 WhatsApp 97832250 或電郵 ds@hkm.salvaionarmy.org 遞交至救世軍拓展部：

- 所屬單位名稱、參加者中英文全名
- 運動挑戰相片一張
- 轉賬證明
- 如需捐款收據，請填妥並遞交捐款及贊助表格