

【本會會訓】非以役人·乃役於人

※若無法投遞請退回※



- ▲ 指導員聯合訓練
- ▲ 幼兒園系列活動
- ▲ 高齡者活力教室

2018 第2期刊



挑選好果子

幾年前的一個秋天，我的父親和我一同在維吉尼亞州接近貝德福德的水獺峰登山，「阿帕拉契小徑」就在水獺峰以北大約五英哩的地方。我們在野外用完餐之後，整理裝備準備下山，要再度回到文明的世界，路上經過一個路邊的蘋果園，我們很快的和莊園的主人達成一樁交易，我們購買一蒲式耳（容量單位）的蘋果，可以自己摘取，而且在摘蘋果時可以不受限制的當場吃蘋果。我當然要選擇最好的果子，果園中大部分都是年輕的蘋果樹，它們的樹枝在空中延伸八到九英尺長並結實累累。就在果園的後排有四棵蘋果樹，它們的枝椏在空中延伸十二至十五英尺那麼長，而且看起來至少有五十年的樹齡。這四棵老果樹好像沒有吸引很多人注意它們。為什麼會這樣呢？嗯，因為這些老樹的樹枝與它們年輕的對手比較起來，樹葉和果實都明顯比較少，但是每棵老樹在它所有樹枝之間散佈的十幾個蘋果，那些蘋果才是最好的莊稼。你必須費盡力氣，才能摘到它們，因為這是老果樹在它最高的樹枝上，儲藏大自然精華的大蘋果。

我知道如果我能發現最老的蘋果樹，我就能找到最好的蘋果，這些訣竅是我年輕的時候在桃子果園工作時學來的知識。要摘取這樣的水果需多費一些功夫，但我知道一旦將那些水果握在手裡，所付出的努力就算不了什麼了。

那些過著純正虔誠宗教生活的老年人也能生出最好的屬靈果實，有時我們忽略這些信仰前輩，只因為他們的體能狀況無法像年輕人一樣俐落。

當我還是一個教會的年輕幹事，當時有機會向許多海外宣教師請益，很遺憾當時我並沒有這樣做，讓我失去聆聽海外巡迴工作者分享的機會，他們一定有許多精采的故事及我可以學習的功課，如果當時給他們一點時間，我可能在跟隨他們的歷程中避開一些危險，並且接受他們的教導，讓我宣教的工作更有效力。付出一些時間和尊重，你將得到大智慧。那些在世間剩下少數時間的老人們，最清楚如何有效地運用寶貴的時間：投入一些關注在別人的生命，花點時間與老人們喝杯咖啡，當有老年人需要跟你談談時，變更一下既定的行程陪陪他們吧！

不要忘記，我們不會是生命步道上最後的登山者，在後面的那些人把我們視為前輩，不管頭上灰白的頭髮是否已經出現，只要願意與那些後進分享我們的經驗，我們也可以幫忙他們，讓他們更容易找到正確的路徑，因為總是有人在起點準備開始，即使我們才剛剛經過一號路標，還是他們的前輩阿。

作者簡介

朋敏惠特森美國YMCA南卡羅來納和喬治亞兩州27個地區性YMCA擔任管理顧問人員的工作。二十五年的YMCA生涯中，包括十九年之久擔任皮肯斯YMCA的執行長。溫思羅普大學理學士學位，在那裡認識他的妻子珍，目前他和珍住在南卡羅來納州伊芳斯利，育有四個孩子，Megan, Briley, Kelsey, and Tanner.

文山兒童中心

幼兒園體驗日



女警帶領孩子參訪

本會文山兒童中心幼兒園中班孩子於3月15日至新店警分局參訪，體驗一日小小警察，當天也很幸運看到警察訓練擒拿術及逮捕術的過程，現場也教導孩子守法、犯罪預防與交通安全觀念，讓參訪更具教育意義。



孩童參訪時剛好是警方常訓，現場觀摩擒拿術訓練。

台北YMCA幼兒園

地震防災& 幼兒娃娃車逃生演練

永吉幼兒園、柳州街兒童中心及文山兒童中心幼兒園於本學期陸續進行『複合式防災演練』與『幼兒娃娃車逃生演練』。為了讓小朋友具有防災意識，幼兒園孩子模擬地震來襲時，該做哪些動作來保護自己，在老師引導下，依照避難路線疏散，也藉由地震主題，同時示範滅火器的使用步驟及防災知識傳達。

另外在各幼兒園中，每學期各班會進行娃娃車逃生演練，宣導幼兒意外受困在車內或是遇到危險時如何應變求救與逃脫，讓孩子有乘車安全的常識，學會冷靜如何保護自己與協助他人。

本會幼兒園會持續教導我們的孩子安全及防災教育，安全教育是我們重視的課程之一，有時也會安排在無預警的情況下讓老師與孩子們練習逃生，演練的目的是要讓孩子提高防災警覺，熟悉防災措施及避難方法，大家都認真地完成逃生演練呢！

《永吉會館》地震防災演練



《柳州街兒童中心》地震防災演練



《文山兒童中心》幼兒娃娃車逃生演練



《永吉會館》幼兒娃娃車逃生演練



Family Day



萬華柳州街幼兒園

感恩活動



復活節活動



母親節～體驗媽咪的辛苦



2018親子運動會

幼兒體能發表運動會



永吉會館及板新兒童中心幼兒園於5月各舉辦一場幼兒體能發表運動會，兩場運動會皆有許多家長到場參與，使整個運動會場更加的熱鬧。透過運動會能讓在場家長看到自己的孩子平日幼兒體能課的學習成果，也能清楚看到從小班、中班到

大班各階段適合的體能動作，相信大班的爸爸媽媽們更能感受到孩子在台北YMCA幼兒園體能動作的成長與進步。活動除了各班孩子示範體能動作外，也安排了親子遊戲時間，藉由親子間趣味競賽的互助合作，讓親子間的互動留下美好的回憶。

《永吉會館》5月11日(五)



《板新兒童中心幼兒園》5月4日(五)



淺談士林運動中心 AOA活動的經驗

指導者：蔡三雄牧師 2018.6



感謝上帝的帶領，我去年底退休後，受台北YMCA邀請，今年3-6月在士林運動中心參與AOA的團隊。我以彈力帶運動來帶領高齡者健康促進，每週三下午二個小時，進行10次活動。感謝台北YMCA對高齡者的重視和關懷，郭宜強執行長的安排，汪芷帆和李亭均兩位同工的協助，七位高齡者從彼此認識、體適能檢測、肌力測試、上課運動到彼此分享、期許鼓勵，溫馨又有活力，是很特別又美好的經驗。

AOA的精神：與積極向上的高齡者攜手向前走。

AOA是Active Older Adults的縮寫，專為55歲以上的人，在安全、有趣且容易參與的活動下，來建立其自信心、成就感與歸屬感，藉以增進健康及人際關係之全人發展。這第一次的開課共有10個人：一位指導者、2位同工、7位學員，活動

中充滿熱情和樂觀的氛圍。有位女學員問我說：我可以帶年長的爸爸和姊姊來嗎？又有人說：我可以邀請身體虛弱的親友來嗎？.....真是激勵我，這是一個美好的開始。

AOA的態度：熱情親切和彼此期許

士林運動中心AOA的團隊是熱情的，面對每一位體能皆有所狀況的高齡者，同工仍然以客為尊，看重每位高齡者的尊貴和榮耀。我們的活動設計是彼此有高度的期待，學員們都非常認真參與學習，除了有一次一位學員出國且事先請假外，其他六位全動。每次上課，學員都充滿希望和期許，不斷提出需求和問題。我擔任指導者是被需求，相對的，我對每位高齡者亦有期待和努力的目標，兩位協助AOA的同工，本著AOA的態度和YMCA的精神，讓學員樂意購買不同等級的彈力

帶，熱愛持續在家練習，展現出美好AOA生命的態度。

AOA的活動設計：Clinic→Classes→Clubs

Clinic是清楚認識自己的狀況，建立參與活動的動機，從兩位同工的破冰活動、五項體適能檢測、肌力測試環.....等測試，在安全且有趣的氣氛中進行，不可彼此比較，更不可競爭而得意忘形。指導者的角色，幫助高齡者勇敢參與檢測，且誠心接納自己的目前的狀況。Classes，指導者是扮演專業的角色，用正確的知識和方法來帶領學員。指導者針對每位學員不一樣的體能狀況，提出安全可行的活動方式。AOA的活動設計，不是一般的開課進行，乃是針對高齡者的需要和狀況，適時提出安全的運動處方和心靈雞湯。Clubs

是YMCA在信仰裡生命的見證和表現，否則就失去了基督馨香之氣。因此在AOA裡最美又重要的課題。前面二項Clinic、Classes是一般運動中心皆能進行。唯獨在YMCA進行AOA活動方案時，它不單是課程和活動，乃是一種另類有生命力的Clubs，在信仰裡稱為團契分享和共同生命的經驗見證。期盼在台北YMCA大家庭中，有更多年輕同工投入AOA的團隊，並且有使命參與。

聖經詩篇16：6「用繩量給我的地界，坐落在佳美之處；我的產業實在美好。」，這節經文正是AOA活動設計三個階段：測量→坐落→產業。AOA是一種生命的產業，它不是職業、也不是事業，乃是上主給我們用生命去影響生命，更用基督的生命來帶動高齡者的生命，是美好的產業。

萬華會館「高齡者活力教室」



【口腔保健班】

4月3日至5月29日每週二晚上19:00-21:00，以55歲以上之高齡者為對象，進行「口腔保健班」課程，8堂課程中邀請不同講師安排了關於口腔保健的主題解說，指導團隊是台灣牙科健康照護協會，課程內容包括：銀髮族如何吃得更好更久、牙周病、為預防失智如何維護口腔機能的健口操教學、銀髮族口腔保健...等主題，讓在場參加的高齡者們都獲得寶貴的口腔健康知識。

【腰腿強健班】



4月13日至6月15日每週五上午09:30-11:30，持續推廣「腰腿強健班」課程，邀請實踐大學李孟芬教授團隊教導現場高齡者如何預防跌倒的健康觀念，並現場教導高齡者從頭到腳的健康操動作，這些看似簡易的運動目的也是預防跌倒及強健心肺功能，同時也替高齡者安排體能檢測，測試自己的體能年齡讓整套課程更有連結意義，來參與的高齡者也能透過彼此互動增進人際關係。



● 體能檢測解說





新五泰國民運動中心「樂齡腰腿強健」系列講座

2018年4月12日至6月28日每週四上午10:00-11:30，新五泰國民運動中心推出「樂齡腰腿強健」系列講座，由新五泰國民運動中心與實踐大學產學合作，引進日本大阪YMCA『樂齡腰腿強健--預防跌倒』之樂齡運動保健為主題，課程主要在於提昇年長者的腰腿肌力，以減少跌倒的發生率，由於長輩們一跌倒其行動便會有所受限，並且只要跌倒通常都是造成不可設想的後果！故本課程重點主要是腰腿強健與預防跌倒來教導現場參加的高齡者，並一同在教室內共同做做簡單的運動與知識互動交流。特別感謝實踐大學李孟芬老師(實踐大學老人生活保健中心主任/家庭研究與兒童發展學系之助理教授)及其團隊至中心教導高齡者相關主題的解說。



腦性麻痺及身障人士游泳復健班

自1974年，本會會館游泳池提供腦性麻痺兒童及肢體障礙人士免費復健游泳活動，經本會聘請醫師作體位鑑定合格後參加，至今幫助了數以千計的腦性麻痺及肢體障礙朋友。

現在除萬華會館提供腦性麻痺兒童及肢體障礙者上課外，為鼓勵身障人士能透過游泳運動幫助身體復健，本會經營之臺北市士林運動中心及新北市新五泰國民運動中心也加入身障人士游泳復健的公益課程。

身障人士游泳課程特色是提供身障朋友們優質的學習環境，透過專業師資細心指導，體驗在水中的復健，減少對水的恐懼心理，逐漸適應水性，並且享受水上活動的樂趣。由於身障人士有些行動較不便，老師們需要更多的同理心及耐心，去協助他們透過在水裡的動作達到身體協調的運動效果，更需要有良好的氛圍下幫助他們安心的學習，並適時的給予激勵。

除游泳復健課程，士林運動中心新增身障人士陸上健身班，透過專業師資細心指導，體驗健身活動及團體互動課程樂趣，使用相關健身器材如彈力球、彈力帶等，來達到手脚協調，強化各肌群力量，提升關節活動度，並且享受課堂上一起完成的氛圍樂趣。透過有系統的教學法，在專業教練的指導下，使身障人士能勇於挑戰自我、建立自信。

萬華會館

【腦性麻痺暨肢體障礙春季游泳課程】

上課日期：2018年3月18日~ 5月27日 每週日下午15:40-17:00

對象：腦性麻痺3~12歲兒童(親子成對出席上課)及肢體殘障者12-60歲



新五泰國民運動中心

【身障人士春季游泳課程】

上課日期：2018年4月1日~ 6月10日 每週日下午15:30-16:50

對象：肢體殘障者12-50歲



士林運動中心

【身障人士游泳復健班】

上課日期：2018年5月15日~6月19日

每週二下午15:30-16:30

對象：肢體殘障者12-54歲



【身障人士陸上健身班】

上課日期：2018年5月17日~6月21日 每週四上午11:00-12:00

對象：肢體殘障者12-54歲



BABY SWIMMING



游泳: baby班心得

文：田振宏媽媽(永吉會館)



因為希望增加寶寶的活動量，也增加身體五感的刺激，在朋友的推薦下帶寶寶來永吉會館上游泳課，雖然家離會館比較遠，來回的交通時間就要2小時，但我和寶寶總是很開心、期待來上課。會館環境很安全，水溫很溫暖，更重要的是師生比高，讓我和寶寶總能得到良好的照顧，看著寶寶每次上課都愈來愈進步，下課後明顯吃多睡好，對水和環境都很能接受，連媽媽我都增加運動量了呢！真的很開心當時做了決定，希望游泳可以成為寶寶成長的良伴。

游泳baby班心得

當初參加寶寶游泳班，只是因為自己的寶貝一小肉包，剛出生時被發現腕關節有狀況，單純的希望她可以透過運動去改善，跑了大大小小的嬰兒游泳班，最後選擇了YMCA。選擇這裡的原因很多，除了游泳教學有口碑外，還有環境設備、水質狀況是有專人控管的，更重要的是教練教學專業又親切，還記得第一次上課就有二三位教練陪同上課，有人帶課程，還有人從旁時時關心媽咪和寶貝的狀況，有時教練還會與寶寶互動建立關係，讓親子游泳的過程中多了一份安心及信賴。第二次上課還沒進泳池，就聽到教練呼喊「肉包！」，從小細節中，就可以感受到對教學的用心，讓做媽媽的我更放心帶著孩子一同來YMCA學習游泳。

文：黃品緯媽媽(永吉會館)



游泳baby班心得

文：李萌媽媽(永吉會館)

萌萌肌力不好，所以想讓她多運動，發現YMCA的親子游泳課正在招生，真是太幸運了！游泳課的時間大約40分鐘。進入泳池前，教練引導萌萌跟我坐在岸邊，先讓她的小腳腳踢水，我也把水輕輕的潑在她身上，漸漸適應水溫後，再緩緩的把她抱進池裡，跟著大家繞圈圈做些水中暖身活動，原本擔心她會無法適應、抗拒大哭，但沒想到萌萌居然怡然自得的飄浮起來，在教練的指導下，萌萌很快地就能在泳池內活動，真是太開心了！課程中教練以愉悅的氣氛和我們互動，並提供適切設計好的遊戲，讓萌萌主動探索及參與，我跟萌萌都很喜歡這樣上課的方式，希望可以銜接後續的游泳課程。



游泳baby班心得

文：永吉會館(豆豆龍老師)

台北YMCA的baby親子游泳課程已經超過一年了，在台北YMCA的所有課程裡面，這算是非常新的課程，其實剛開始上課的時候，真的是非常的緊張，對於很多家長與小朋友，都是第一次來體驗這種類型的課程，在上課的過程中，真的要非常注意孩子與家長的狀況。

在課程部份，之前有機會到日本YMCA參觀baby班課程，再加入了我們「感覺統合」的課程在內，來幫助孩子的發展；其中讓我印象深刻的是，有一位家長在幫孩子洗澡時對我說：「老師，我覺得這個課程對於我的孩子幫助真的很大，還沒上完整期課程，現在幫他洗澡真的變得很簡單，以前洗澡跟打仗一樣...」。聽到這些，真的很開心，這個課程能幫助到家長與小孩子，家長給的回饋反應也都是正向的，也因為有這樣的回饋，更讓我們有動力，把我們優勢與特色發展出來。

永吉會館於今年4月9日完成泳池整修，現在以全新的面貌及硬體設備，提供更完整的上課空間迎接每一對來上課的家長與孩子們。



游泳baby班心得

文：許睿芯的媽媽-曾芷庭(萬華會館)

寶寶游泳好處多多，游泳可以幫助寶寶放鬆情緒、好入眠、增加食慾、改善過敏體質的效果。

已經上過兩期Baby游泳課的睿芯，對於水已不陌生，我希望睿芯先喜歡玩水，懂得玩水，然後才是學游泳。不奢望睿芯將來變成奧運選手，只是希望之後可以把游泳當作一個運動，對於心肺功能也有很好的幫助。





游泳baby班心得

文：萬華會館(小星星老師)

最初會館要開始嬰兒游泳課程時其實滿緊張且深怕會遇到很多突發狀況，以前我們最小的是收3歲，至少他們是可以自行走路跳躍且具有溝通能力的..但嬰兒游泳課程的對象是6個月到3歲的小孩，真的一大挑戰，有的小孩還沒辦法自行走路，有的小孩語言表達還沒有發育完整..這都是以前沒有接觸過的部分，雖然有到日本YMCA觀摩他們上課但自己接觸到又是完全不一樣的感覺。

課程中令我印象深刻的是一位小男孩，他是爸爸和媽媽一起帶來上課的，但從聊天中知道平常都是媽媽在帶他的，爸爸的感覺比較嚴肅且跟小孩比較不親近，剛開始媽媽有在岸上提醒爸爸這個那個的，且小孩開始有情緒時，爸爸顯得有點手足無措；但經過幾次上課，爸爸和小孩的互動越來越好，爸爸漸漸地知道小孩要什麼、喜歡的物品是哪一類的，起先下課時都是由媽媽幫小孩換衣服，小孩單獨給爸爸帶媽媽也不太放心，經過這幾次的上課，媽媽觀察到爸爸和小孩的互動，也試著讓爸爸從頭到尾照顧小孩，下課也是由爸爸幫小孩換衣服，小孩也從驚恐的表情慢慢轉變為開心的微笑，媽媽也能放心的讓爸爸自己帶小孩來上游泳課。

從這個課程中不僅可以看到小孩們從課程遊戲中慢慢親近水，還有身體各方面的發展，更重要的是能從玩水的過程中產生親子互動、信任感、需求感，建立親子間的親密關係，這是課程中無價的收穫！



游泳baby班心得

文：萬華會館(林彤環／青蛙老師)

Baby swimming一直是我們台北YMCA想嘗試的課程，只是都不知道該如何著手，直到在2016年，很榮幸的可以到日本橫濱YMCA參觀學習，甚至能下水跟他們一起上課。回來台北YMCA後，思考整理該如何運行操作，也上網查了資料，終於在2017年4月開了我們萬華會館第一場的Baby swimming體驗。

體驗完後正式開班，在2017年開了兩期的Baby swimming，第一期上課方式就是，邊上課邊學習邊調整自己的上課內容，也觀察每位Baby對指令的接受度，當然第一期上課還是有迷思，想讓他們趕快淺到水裡學會悶氣，卻發現幾位Baby嚇到了，下一堂再來上課時就帶有一點不安的情緒。而第二期上課就調整了自己的心態，回想自己在日本所學所看的，在Baby游泳課程中，著重在加深親子間的關係，而不是要求學會什麼游泳技能，教練的角色應該是教家長，再由家長來引導他的Baby，所以在第二期的課程裡，就看見每位Baby都是開心的來玩水，要先讓他們喜歡水、不怕水，再來引導他們悶氣，但也不強迫他們。

我覺得在這兩期的Baby swimming，一定要給家長一個觀念，不是他們的Baby不願意去做，而是他們的年紀還沒到，所以一定要反覆不斷的練習，加深他們的印象，在練習的過程中，刺激他們的感覺統合，我想這才是我們開Baby swimming的最大目的。



四月兒童月 水上闖關系列活動

四月兒童月，各會館游泳事工用心的舉辦水上相關活動，讓孩子們玩得好開心。特別是永吉會館於四月以嶄新的空間重新與學員們見面，4月8日這天舉行『開幕及大手牽小手同游新永吉』活動；萬華會館及唎哩岸會館於4月1日進行『水上嘉年華』活動；另外本會所營運的台北士林運動中心於4月4日舉辦『親子戲水闖關』活動；4月8日新五泰國民運動中心也為孩子們準備兩場『水中運動大會』。

台北YMCA每個游泳池場館在活動當天都準備了各式有趣的闖關遊戲供孩子們同樂，也藉由活動讓學員及家長們與老師們互動，YMCA團隊的用心，讓家長及兒童們都感受到在YMCA學習游泳不只是學習游泳技能，更從課程及活動中學習良好的生活教育，並從團體活動中建立彼此分工團結的經驗。

永吉會館 大手牽小手同游新永吉



士林運動中心 親子戲水闖關



唎哩岸會館 水上嘉年華



新五泰國民運動中心 水中運動大會



高華會館 水上嘉年華



喺哩岸會館

成人水中安全教育/溺水自救課程

炎熱的夏天來臨，正是快樂玩水的好時候！然而每年都發生許多水中意外事件，喺哩岸會館除了游泳教學外，於5月28日特別為成人學員設計了一系列的水中安全教育課程，安排在士林運動中心游泳池上課，當天課程強調溺水自救能力，課程內容包含：基本救生觀念、落水自救技巧、岸上救援、著衣游泳及救生衣運用等，透過正確水中安全觀念宣導、示範到學員自己做動作，讓水中安全認知能在親身體驗下更印象深刻。



新五泰國民運動中心 兒童水中安全宿營趣



YMCA新五泰國民運動中心於6月2日至6月3日舉辦一場兒童宿營活動，本次宿營主題是「水中安全」，藉由水中安全的主題教導孩子在夏日玩水時自己能有水中安全的基本認知，也時時刻刻提醒「安全」是唯一優先的考量，並在著衣下水情境下實際體驗包含：蒙眼游泳、救生衣如何使用、水中排除障礙、如何扮演岸上救援的小幫手及水安基本認知宣導等；另外，這次也安排三角巾簡易包裝教學與浮具DIY製作。特別是「浮具製作」讓參加的孩童印象深刻，分組利用許多寶特瓶接合起來製作漂浮浮具，大家合作一起完成，也讓孩子測試在水中使用自己製作的浮具坐在上面，水中安全在本次的宿營活動行程中非常具有教育意義。



除了水安行程，宿營也讓孩子自己與同伴合作「搭帳棚」、玩團康遊戲、聽故事分享，以及用「品格話劇」讓孩子分組表演尊重、誠實、關懷及責任的主題，另外活動中也帶著孩子到本會士林運動中心體驗漆彈射擊、樹攀及攀岩，滿滿行程豐富孩子的回憶與成長。



2018年指導員聯合訓練

本會每年於暑期活動前，舉辦全會指導員聯合訓練，安排相關的講習及技能訓練，藉此加強各指導員的專業知識及提昇教學效能。

6月3日在永吉會館舉行，特別邀請昱榮化學公司李新發董事長分享水質處理，余懷瑾老師分享特殊教育及班級經營。



萬華會館 張蓉榕(泡泡老師)

身為一位教練，除了在面對學生時，要有一套完整的班級經營模式外，在面對家長時，也必須要有良好的溝通關係。這一次台北YMCA的指導員聯合訓練請來了兩位優秀的講師，首先是水質專家，也是位董事長，在演講的過程中，有句話讓我印象深刻，他說：「水龜在水裡執行任務時，我們是不可以下水的，更不可以因為好玩而騎乘上去，因為電與水的結合是非常危險的」。我會銘記在心，並且警惕自己。

另一位講師是余懷瑾老師，她所分享的「班級經營模式」讓我印象深刻，也是我想效仿的。目



前我是一位實習老師，也是一位游泳教練，首先，想要跟學生保持良好的互動關係，就必須要學習有效的班級經營方法。再者，最重要的就是要以身作則，如果上樑不正，下樑自然會歪，也就更沒有說服力可以去要求學生。

余老師的經典名言——「慢慢來沒關係，我會等你」，很多時候，我們會礙於時間的關係，常常會要求學生動作快一點，但是對於初學者來說，教練的要求往往會造成他們很大的壓力，導致他們開始產生抗拒，也會認為教練太兇，所以，我們應該要善加利用余老師的翻轉教育模式，重新檢視自己的教學理念，對於怕水的初學者，

我會告訴他：「Don't worry ,you can do it.」之類的正能量話語，讓他們快樂學習無負擔。

參加完這次的講習，讓我收穫良多，感謝YMCA給了我這麼一次寶貴的學習經驗，在未來進入國小擔任教師時，我也會繼續精益求精，持續進修。

6月6~7日在萬華會館舉行資深教練的高級數游泳教學訓練，特別邀請日本橫濱YMCA游泳事業總負責幹事—瀨戶俊孝主任來作游泳教學分享。本會與橫濱YMCA在游泳事工上的交流，讓我們的游泳教學團隊在教學領域上持續進步並且更扎實。



永吉會館 陳子文(蚊子老師)



台北YMCA的游泳教學起源可以回溯至1954年就開始在戶外露營活動中加入游泳教學的內容，後於1970年美軍在台朋友為了減少溺斃的發生，也曾捐贈游泳教學車給YMCA，至各地方社區實施游泳教學。而與日本YMCA有正式的交流則是在1970年之後，並於1971年開始逐年將日本YMCA的十級教學法引進台灣，開始了台北與日本在游泳教學上密不可分的關係。

今年特地邀請到橫濱YMCA游泳事業體總負責幹事瀨戶俊孝先生來台分享，此次的主題著重在他們近年來在教學觀念上修正較多的成人教學法，修正的出發點以成人初學者身體素質基本條件為起點，不像以往只以游泳技巧學習為主軸的概念，思考讓成人在原有的條件下如何更容易開始學習游泳，例如自由式踢水的練習，對於成人是相當吃力的，因此先從調整重心的原理概念出發，讓成人更容易上手。

瀨戶俊孝先生一開始即提到重心和游泳的關係，成人如果先學習會調整重心，在對於學習游泳這件事會輕鬆很多，以自由式為例，如果漂浮時能將身體重心向前傾，漂浮就能維持水平更久，雙腳自然不易往下掉，所以成人的學習過程踢水的練習方式就不再只是練踢水的頻率 and 速度了，反倒是幫助身體的平衡才是練習的重點，這樣一來對於成人剛開始學習游泳的難度就能大大的降低了。



YMCA是個世界性的機構，並不是以商業需求為開發課程的目的，而是為社會需求而開發，因此不論是哪一種課程，我們都希望能藉由課程過程中，達到更多人與人互動的機會，成人課程也不例外，設計較容易入門的方法必定能讓更多人接受，進而更進一步的學習更進階的動作，讓更多人能藉由此課程達到更多的效益。以永吉會館為例，成人班由不同年齡層組成，有年輕的家庭主婦，也有事業有成的成功人士，還有年近九十的可愛奶奶，每個人在家中總會有不為人知辛苦的一面，來游泳反而成為他們每天調節心情的最好選擇，除了運動之外，人情味是無可取代的，這也是YMCA一直在努力的方向之一，為了讓更多人能藉由游泳來舒緩平時的壓力，教學法的精進更顯重要，特別感謝日本YMCA長期對台北YMCA的幫助，讓我們能持續的進步，繼續服務更多元的對象。



萬華會館 何杰恩(鳳梨老師)



「延續與傳承」所擁有的知識、技術、觀念，不僅是讓更多教練能幫助到真正有需求的學員，更奠定了台北YMCA及橫濱YMCA的友好關係。

首先很謝謝這次特地從日本橫濱YMCA前來教導我們的瀨戶俊孝幹事，每年每位幹事都帶來不一樣的教學觀念，讓我們不管在教學上或是觀念上，都有很多的增進。今年特別安排了游泳四式的變化動作，不管是動作的用意上、變化上，都有很多值得去思考及檢討的地方，尤其是針對「成人班」的課程去做變化調整。我將所學的用在當天晚間的成人班課程，馬上讓學員們體驗看看不同的變化動作，採用兩人一組的模式進行，不僅增加了趣味性，更增加學員之間的互動交流。這樣的課程調整，不僅增進了上課的氛圍，還能讓初學的學員看到游泳的不同變化。

經過兩天的學習，教練們的反應都非常的好，實際去操作許多的變化動作、分解動作。在整個訓練最後的回應時間，教練們對於不懂的有機會互相交流詢問，更加理解分解動作的實際用意與目的。各會館的教練也提出在教學上遇到的難題，透過彼此的交流與分享，我相信不管是對於剛接觸高級數的教練，或是資深的教練都是相當豐富而且發人省思的學習。

謝謝YMCA安排這樣的機會，讓我們可以看到身處不同的地點、在不同的風俗民情之下的YMCA，對於教學的熱忱都是一樣的。謝謝YMCA提供我們一個一直持續正面成長的地方。

永吉會館

柯建羽 (蟹老闆老師)



今年的國際教學研習，台北YMCA邀請了日本橫濱YMCA游泳事業總負責的瀨戶俊孝幹事為我們做訓練與分享，這次的主題是成人游泳教學，短短兩天的訓練，讓我受益良多。各種特殊的課程，在實際下水操練後，便能理解為什麼平常學員上課時會有課程很難的想法，帶給我許多啟發與體悟。

第一個觀念，「身體性質的不同」。成人與兒童的身體性質是不同的，這是我過去教學時常有的迷思，兒童的肌肉與關節比成人更具有柔軟度，所以在教學的方式上，也會有所不同。

第二個觀念，「水中的掌控力」。這次的課程，十分重視水性(浮力與水阻)和身體重心控制的培養，當中的練習項目令人耳目一新，也會去反思是不是能有更多的變化性，可能帶有一些遊戲性質與趣味性，讓學員更輕鬆的學習。

第三個觀念，「感受學員訓練的過程」。在訓練中，我們模仿了關節與肌肉僵硬的成人在水中的動作，還嘗試了同一個項目，手或身體重心擺放位置的不同，會有什麼不一樣的感覺。這種感覺用看的或是用想的是體會不來的，只有實際游過才能了解，而只有當我們真正了解了，才有辦法針對學員的狀況對症下藥。每年我們自己的教育訓練也時常提到的這個觀念，看來不管是在台灣還是日本，對教學的用心，使我們的理念更接近。

每次的訓練，都有不同的收穫，感謝這些指導與分享，使我們享受著與同仁共同的思考與討論，學習到的經驗都將化作食糧，使我，使YMCA更進一步的成長茁壯。



福隆營地

幼兒園
畢業
生活營



本會文山兒童中心、永吉會館及板新兒童中心幼兒園分別於5月至6月期間

替大班孩子舉辦「兩天一夜畢業生活營」，宿營地點在本會福隆營地，為畢業生增加童年回憶並豐富他們的生活體驗。行程中除了在福隆玩沙以外，也欣賞到難得的沙雕作品，晚上進行探索夜間生態的福隆。兩天一夜的行程更少不了好玩的大地遊戲及DIY彩繪提袋，還讓孩子手繪明信片投遞郵局信箱，活動過後幾天當孩子收到自己手繪的明信片時，相信又是另一個驚喜與紀念！

《文山兒童中心幼兒園》





《永吉會館幼兒園》



《板新兒童中心幼兒園》



萬華會館感恩音樂發表會

萬華會館於5月27日下午在城中會館舉行「感恩音樂發表會」，透過發表會讓孩子有上台表演的機會，建立自信及獲得成就感，也讓在場的來賓及家長們看到他們努力練習的成果。感謝各位指導老師們平日耐心地指導，讓孩子們能有今天的成果表現，也讓孩子們在音樂學習過程中一點一滴不斷的進步。



岷里拉市區YMCA 游泳事工交流

菲律賓岷里拉市區YMCA於2001年起積極推動該會游泳訓練課程，特別邀請台北YMCA每年於4月初在岷里拉YMCA暑期游泳班開課前，選派1至2位游泳教練，以本會多年經驗之分級漸進教學法，協助訓練其教練員並參與教導參加游泳訓練班之學員。今年本會安排永吉會館許凱傑教練及琪哩岸會館范乃翎教練分別於3月31日至4月9日及4月8~16日前往支援。



此次前往菲律賓協助岷里拉市區YMCA暑期游泳訓練課程並進行交流，到了當地，才發現跟自己想像的有很大的不同。

岷里拉市區YMCA雖然在泳池的設備及資源不足的情況下，仍能讓人感受到當地老師的熱情與對學生的用心，真的讓人敬佩，讓我深感處於台灣的我們，更應該珍惜我們所擁有的資產，更應盡我們的能力所及，幫助需要幫助的族群，讓正面的想法傳遞出去。

藉由與當地老師分享台北YMCA游泳教學的經驗，希望能夠協助同為YMCA這個大家庭的成員，不論是教練或是成員，大家能相互激勵成長。相信岷里拉市區YMCA會持續提供當地社區更好的服務。

永吉會館 許凱傑教練

琪哩岸會館 范乃翎教練

4月8日至4月16日期間到菲律賓岷里拉市區YMCA (M.D. YMCA) 協助該會暑期游泳課程。第一天與指導員碰面時，就感受到指導員們的熱情與活力，在暑期游泳課程中，指導員們將熱情與活力傳染給學員，讓學員們來到YMCA上課，都是開心愉快又收穫滿滿。

此行至M.D. YMCA協助，利用每日的課間向指導員們分享台北YMCA的游泳事工，針對游泳部門不同課程做介紹、分享游泳教學技巧，也協助指導員們解決教學時所遇到的問題。過程中M.D. YMCA指導員們的專注及專業，讓教育訓練的過程十分有效率，且效果良好。隨後也與M.D. YMCA總幹事Ms. Venus May Alinsod分享台北YMCA游泳事工、並提供泳池設備及教具的建議、協助翻譯新版游泳級數分級。總幹事也向我介紹當地YMCA的概況，讓我更了解當地文化及YMCA事工。

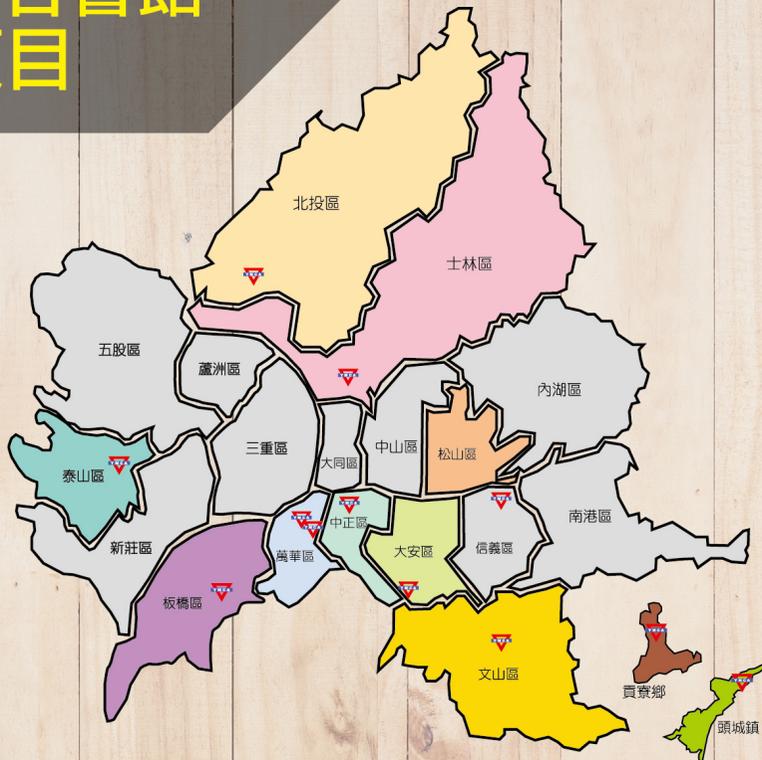
M.D. YMCA不遺餘力地培育青年事工，每年帶領青年服務社區、偏鄉地區、病童及年長者等活動不計其數。看著電腦螢幕簡介中那些受到幫助及服務的人所露出的笑容，讓我真的感到很感動。

八天的時間過的很快，菲律賓的天氣、食物，還有在M.D. YMCA的同事都是我難忘的，此次菲律賓行雖然是去協助游泳教學，但也讓我收穫滿滿，感謝M.D. YMCA董事會的信任及款待，也感謝當地游泳指導員們的照顧，更衷心感謝台北YMCA提供我這個到國外YMCA交流的機會，讓我增廣見聞。



YMCA Branches

台北YMCA各會館 事工服務項目



城中會館 Downtown Branch
100台北市許昌街19號
No.19, Hsu Chang St., Taipei City, 100
台北青年國際旅館 Y Hotel Taipei
Tel: (02)2311-3201
<http://www.ymcataipei.org.tw/>
語言教育中心 Education Center
Tel: (02)2381-4727
<http://www.ymcaedu.org.tw/>
大鵬YMCA教育交流中心台北事務所
TOEIC對策課程、TIME閱讀班
留日先修班/日語師資養成班
英、日語會話班/中文班



萬華會館 Wan-Hua Branch
108台北市昆明街290號
No.290, Kun Ming St., Taipei City 108
Tel: (02)2361-0271
<http://wh.ymca.org.tw/>
兒童&成人英語班、兒童&成人才藝
美術、書法、心珠算、作文、插花、電腦、音樂教室
國中、國小綜合補習班
溫水游泳訓練班/健康自泳/幼兒游泳
健康體育/直排輪、籃球、羽球、兒童舞蹈、空手道、
合氣道、瑜珈、有氧、國際標準舞、氣功、太極拳、
通口C、P、&肢障者游泳復健班
全民英檢、TOEIC對策課程、國際英語認證課程



**古亭兒童教育中心
Ku-Ting Education Center**
<http://www.ymcaekt.org.tw/>
台北市羅斯福路三段277號3樓
3F., No.277, Sec.3, Roosevelt Rd., Taipei City 107
Tel: (02)2365-4849
兒童托育、兒童情境美語、國高中英語
成人英日語、留日班、英文證照班

兒童聯合事工



**柳州街兒童中心
Wan-Hwa Liou Jou Street Childcare Center**
108台北市柳州街76號
No. 76, Liou Jou St., Taipei City, 108
Tel: 2336-3258



文山兒童中心 Wen-Shen Childcare Center
116台北市和興路2號
No.2, Ho Shing Rd., Taipei City 116
Tel: (02)2236-2817
<http://ymca-wen.woby.com.tw/>
托育中心/幼兒園、兒童課後照顧、才藝教室、
室內體育、語言班



板新兒童中心 Pan-Hsin Childcare Center
220新北市板橋區板新路27號
No.27, Pan Hsin Rd., Panchiao, Taipei County 220
Tel: (02)2963-7400
<http://www.ymcaps.org.tw/>
托育中心/幼兒園、兒童課後照顧、才藝教室

社會關懷事工

- 一、樂齡關懷事工
- 二、弱勢族群關懷
 - (1)腦性麻痺兒童及肢體障礙青年游泳復健活動
 - (2)補助因故導致經濟困難的孩子參與本會事工
 - (3)國際啟聰青少年夏令營
 - (4)彌賽亞慈善音樂會
- 三、社區健康體適能促進
- 四、社區服務
- 五、青年領袖培育
- 六、國際協力與救援關懷

台北YMCA青影社

凡對攝影有興趣的朋友(無論是新手
或高手)歡迎加入!

意者請洽: 林宗宏 先生 0927-188050

<https://ymcaphoto.tian.yam.com>

台北YMCA聖樂合唱團

歡迎對合唱有興趣的朋友參加!

意者請洽: 劉怡菊 0912-381789

<https://www.facebook.com/ymca.tp>



永吉會館 Young-Chi Branch
110台北市永吉路500號
No.500, Yung Chi Rd., Taipei City 110
Tel: (02)2763-1261
<http://young.ymca.org.tw/>
幼兒園/安親班
兒童&成人英語班/兒童&成人才藝、美術、心算、
作文、音樂、烏克麗麗
溫水游泳訓練班、健康自泳、幼兒游泳
健康體育/直排輪、籃球、舞蹈、跆拳道、高低衝擊、
瑜珈、國際標準舞、羽球、空手道、合氣道、武術、
足球、桌球、肚皮舞



唹哩岸會館 Qilian Branch
112台北市承德路七段312號
No.312, Sec.7, Chengde Rd., Taipei City 112
Tel: (02)2822-7070
<http://qilian.ymca.org.tw/>
游泳課程: 成人及兒童游泳訓練班、健康自泳班、體適
能中心、室內體育、兒童體適能、球類、舞蹈
日儷活動: 游泳、足球、籃球、露營



臺北市士林運動中心 Taipei City Shi-Lin Sports Center
111台北市士林區士商路1號
No.1, Shihshang Rd., Shilin District, Taipei City 111
Tel: (02)2880-6066
<http://www.slsc-taipei.org/big5/index.aspx>



**新北市新五泰國民運動中心
New Taipei City Xin Wu Tai Civil Sports Center**
243新北市泰山區全興路167號
No.167, Chuan Shing Rd., Taishan District, New Taipei City 243
Tel: 2296-8860 Fax: 2296-8870
官網: <http://xwtsc.com/>

<https://www.facebook.com/xwtsc/reviews>

游泳課程: 成人、兒童游泳訓練班, 幼兒學齡前游泳訓練班、
幼兒體能活動、韻律課程、技擊教室、壁球室、韻律教室、
桌球室、飛輪教室、體適能中心、綜合球場/羽球場、撞球室、
兒童體能訓練室、兒童遊戲室、攀岩場



福隆營地 Fu-Long Campsite
228新北市貢寮區福隆村福隆街54號
No. 54, Fulong St., Fulong Village, Gongliang Township,
New Taipei City 228
福隆營地位於福隆海水浴場旁, 鐵路交通方便, 適合兩天
一夜活動安排, 歡迎公司團體或教會團契來此聯誼訓練。
營地租借: Tel: (02)2822-7070



石城營地 Shi-Cheng Campsite
261宜蘭縣頭城鎮濱海路七段105號
No.105, Sec. 7, Binhai Rd.,
Toucheng Township, Ilan County, 261

【宗旨】團結青年同道 發揚基督精神 培養健全人格 建立美滿社會

【Mission】· Uniting the youth of the world · Promoting Christ's spirit · Developing healthy character · Building an ideal society

【核心價值】

關懷 · 誠信 · 尊重 · 盡責

