



【本會會訓】非以役人·乃役於人

※若無法投遞請退回※

台北青年

TAIPEI YMCA BULLETIN



2019 第二期刊



2019年 第二期刊 CONTENTS

- 01 John R. Mott的十五項修練系列之十四(四)
- 03 身障運動教學
- 04 游泳指導員聯合教育訓練
- 06 新加坡京華YMCA幼兒園教師來訪
- 08 峴里拉YMCA泳游事工交流
- 10 水中安全教育
- 13 大阪YMCA幼兒園研習
- 16 國際長者照護預防指導員培訓課程
- 17 親子體驗活動
- 18 國際水安計畫
- 20 寶寶爬行趣味競賽
- 21 端午節活動
- 22 兒童節活動
- 24 親子運動會
- 25 幼兒園體能發表
- 26 Family Day
- 27 聖經故事
- 28 會館資訊

第43屆董事會

董事長：
賴允亮

常務董事：
李勝雄、李正剛、黃博治、蔡松培

董事：
孫得雄、王偉彥、張真道、謝文祥、
吳信甫、黃通昌、林博司、陳桂熾、
林勝美、徐采田

第71屆理事會

理事長：
李正剛

副理事長：
李勝雄

書記理事：
王偉彥

財務理事：
吳信甫

常務理事：
謝文祥、陳雅惠、賴允亮

理事：
蔡松培、潘義雄、林勝美、周淑玲、
黃以智、廖穗芬、羅榮光、邱俊維、
蔡二雄、張真道、賴師敏、陳德明、
莊榮昌、林永雄

財團法人台北市中華基督教青年會發行
中華民國三十八年十二月創刊
電話：(02)2311-8070(代表號)
地址：台北市中正區許昌街19號
行政院新聞局局版臺誌第4554號

編輯：台北YMCA會員部暨會刊資訊室
(02)2311-8070

美編：果多事業有限公司(02)2679-0608
承印：腳丫廣告印刷(02)2936-8768



EMPHASIZE THE IMMEDIATE

重視每一個時間的片段(四)

生活是由許多時間的片段所組成，
還有什麼別的時間我們會存在？
還有哪一個世代能像現代的人一般與我們同工呢？

JRM

「時間是實際的生命，計算出你能完成的工作；如愛德華思林所說的，每個連續的片段時間，都是可運用生命的最後片刻。因此時間是我們計算生命的尺。這就是為什麼要珍惜時光，花時間在正確的事情上。」 JRM

如果想更有效地控制時間，我會建議你，拿張白紙記下這個禮拜你是如何運用時間，如果可以的話，以三十分鐘為一個單位來紀錄，到了週末評估所作的紀錄。看看你是如何消耗你的時間？

下一步，就要採取行動。決定那幾件事情要馬上停止，以免浪費時間或可以利用那些時間做一些別的事情？那幾件事情你能更有效率地完成，來爭取多一點時間？如果你確實爭取到多一點時間，你所選擇參與的新事情會讓你對上一段做的問卷回答更多「是」嗎？

神聖與世俗

如果你按照前述的建議實際去執行，我能保證它將產生讓你獲益良多的成果。但我們不要停下腳步，我想提出另一個議題，那似乎是現代教會的毒藥：神聖與世俗的對立。

在我們這種被區隔開來的社會，我們從一項工作或活動移到下一個工作，我們會把所有的事情都做切割。

神聖和世俗的對立讓我們覺得有些活動，例如作禮拜、參與宣教事工、查經班等等，比從事其他事情如工作、運動或與朋友一起來得神聖，但這並不是聖經的教導。

如果平均每人每周擁有168個小時，去掉將近50個小時在睡覺，實際上應有超過2或6或12個小時可運用在努力建立上帝王國的旨意。那118個小時可能嗎？你可以和我一起這樣做：在每個清醒的時刻我們都能轉移內在的注意力，透過我們的生活、思考和讓自己成為合用的器皿來實踐上帝旨意的目標。讓我們隨時都處在上帝可以向我們顯現和使用我們的地方，不只是在那些為了服事而勉強拼湊出來一周6個小時的時間而已。

那不就是意味著我們會變成別人所想像的「屬靈的聖人」。實際上那樣意味著，當我們尋求要將自己獻給上帝，讓祂隨時都能進入我們的日常生活中。好比去工作的路上也可以祈禱，因

為某人需要一句鼓勵的話或真心話時，中斷一下我們手邊的工作來與人溝通、打個電話或傳電子郵件給他；或在有人需要你專心聽他講話的時候專心聽他講，甚至只是花點時間陪伴別人。

如果我們接受上帝的安排，讓別人隨時隨地都能經由我們來認識上帝，就是生活中被我們善用的寶貴時光。

沒有準備

當然，為了能讓上帝使用，我們需要多付出一些額外的時間，所以我們要隨時做好準備。門徒彼得在彼得前書3章15節為初代信徒寫道：「只要心裡尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人」。各位，還有一個容易讓人跌倒的挑戰，基督徒常被稱為「英吋寬和英吋深」。許多人自以為是基督徒，但是不管在與上帝關係的深度、與人分享上帝如何改變他們生活或引導別人來認識上帝的能力都非常欠缺。

「正確使用今天的時間，將創造明天更好的機會。」

JRM

對我來說，準備好了，表示我能用明瞭和簡潔的方式，分享上帝在我生活中的作為。也就是說我願意隨時讓上帝進入我的生活，我願意尋求我生活當中，上帝真正要我去做的事情，不管我在那裡，也不管要我和誰一起工作，就是依照當時上帝的指示努力去做。

每一次需要提醒的時候，我就會拿出我辦公室的那本工作日誌，它為我帶來信心；它提醒我上帝過去如何幫助我開關甚至預防許多難題，那本日誌也幫我記錄著，至高者與我每日生活的連結。

依據我的看法，如果耶穌在我們的心中，那表示無論我們去那裡祂都與我們同在。因此祂在辦公室，也在籃球場，當你和朋友見面的時候，祂也在那一家咖啡館，隨時隨地賜下祂的慈愛，使用你來改變永恆。



真障運動教學

士林運動中心 郭宜強



YMCA對於身障人士一直都有推出相關的公益活動，士林運動中心於今年5月6日中心教育訓練承辦了身障相關議題及身障運動教學Q&A活動，並且讓身障者及陪伴者使用運動中心設施設備一同參與運動體驗，特別請到振興醫院復健科武而謨物理治療師來分享。

透過本次的學習，再次檢視中心各部門的同仁們對身障者及陪伴者的服務細節，包含同理心、態度、建立關係、尊重等內容，以及身障者發生緊急狀態的及時應變處理是否有SOP。講員非常有經驗在身障者的互動關係上，且知道第一線服務人員的辛苦，在教育訓練的過程中不斷的為中心同仁打氣鼓勵！我們藉這個機會也請教了教學上的問題，武醫師全都有問必答完整解惑，醫師也細心的為身障者做體位鑒定(面談)，對接下來中心所開辦的身障者公益課程－游泳復健及陸上運動班等課程都非常有助益。



游泳指導員聯合教育訓練

本會特別安排於暑期活動開始前，於5月24~26日舉行「台北YMCA游泳指導員聯合教育訓練」，特別邀請到日本橫濱YMCA 田中誠也 副主任前來進行教學分享。在一系列課程中不僅安排有室內的「教學理論的研修討論」，包括在面對學員心理層面溝通及教學理念的經驗分享，也安排至新五泰運動中心游泳池進行實地的術科操作訓練教學。

平時各自在不同會館及運動中心服務教學的指導員及教練們，很難得在同一個交流的平台互相學習，並且透過實地演練達到更多實務上的分享，短短幾天的學習過程讓大家都收穫滿滿，重新充電，預備好回到各自的崗位上提供學員更好的服務與教學。



新加坡京華YMCA 幼兒園訪問團來訪

新加坡京華YMCA幼兒園訪問團共14位同工於4月24~30日來台，安排參觀本會永吉會館館內運動設施設備，並了解游泳及幼兒園教學運作。參訪當日剛好幼兒園進行創意市集主題活動，活動中老師們用紙自製了水果菜蔬，讓小朋友更生動的擺攤體驗市集叫賣活動，新加坡YMCA的同工也藉此有機會與小朋友有近距離的互動，讓此次參訪增添許多童趣。



岷里拉市區 YMCA游泳事工國際交流

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，每年於3、4月間會邀請本會在岷里拉YMCA暑期游泳班開課前，選派1至2位游泳教練前往協助進行教學指導，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的學員，今年本會安排新五泰國民運動中心黃少豐游泳教學主任及萬華會館蔡亞庭教練前往支援。

藉由與當地老師分享台北YMCA豐富的游泳教學經驗，希望能夠協助同為YMCA這個大家庭的成員，大家能彼此相互激勵成長，我們也相信岷里拉市區YMCA會持續提供當地社區更好的服務。



新五泰國民運動中心 游泳教學主任/黃少豐(小矮人老師)

非常榮幸地在今年有機會再次前往菲律賓岷里拉YMCA做暑期游泳教學訓練並進行教學分享與交流。在進到游泳池的第一眼，看到五年前所指導的教師群大部份還留著，並且仍舊帶著對孩子有無比熱忱的心，實在是另人感動。

而在經過幾次的教學觀摩及教育訓練後，發現這裡針對游泳級數上的教學課程，不論是教學內容或是教學循環法，已經能夠像台北YMCA的課程方式進行，我想，這是這幾年台北YMCA前往交流的每位老師們所留下努力的成果。難能可貴的是，雖然他們每年就僅有這為期二個月的暑期時間可以對孩童進行游泳教學，但是那些資深的教師們仍可為了此傳承而留下來進行新進教師的教學協助。

十天的時間很快就過去，在岷里拉YMCA所重溫的一切都另我難忘，而離開前更是帶著期待下次見面時，大家會有更加豐富的教學技巧的心情而離去，感謝當地的教師這十天對我的照顧，也感謝台北YMCA讓我重返菲國的交流機會。

萬華會館 蔡亞庭 (小波老師)

感謝台北YMCA讓我有機會參與到菲律賓岷里拉市區YMCA的暑期游泳事工交流服務。由於今年岷里拉YMCA有許多新教練，所以我與另一位從台北來的小矮人老師討論後，為他們的教練進行1~4級的補充教學訓練，也特別強調站位的部分，避免孩子們在教練的視線外。在訓練過程中，即使因為語言的關係，有些無法詳盡的講解，教練們都還是非常認真的配合，氣氛也很歡樂，讓我感受到菲律賓人的熱情，就連總教頭也很投入在其中。

在這裡最大的收穫是看到他們的樂觀態度，小朋友哭鬧、或是上課再累，臉上永遠都掛著滿分的笑容；以及教練們對於YMCA的使命感，這些教練們都有固定的工作或有些還是學生，但暑假到來，他們還是為了這些需要教練的孩子們先放下原有的工作，這樣的責任與堅持長達許多年，即使是今年沒有排課的教練，也會抽空回來關心。

雖然他們的場地與器材沒有在臺灣的方便與多元，水又很冷，但教學的熱情、用心以及與學生相處的溫度卻是溫暖的，一點都不輸臺灣！



2019年4月1日





//永吉會館//



台北YMCA關心您的水上安全

YMCA游泳課程不只在指導游泳能力，為落實水中安全教育，也將自救方式安排在學齡前水中教學課程中，讓幼童從小就能認知水中安全的重要，除了課程或水中安全教育活動的安排，本會更持續宣導水域安全的知識。

為加強安全教育宣導，近日也將『水中安全手冊』發送給學員們閱讀及參考，特別感謝日本YMCA(版權所有)授權翻譯此水中安全手冊內容。手冊內容除了平日我們在課程中學習

的自救方式、著衣游泳等，讓我們更了解生命安全的重要，從事水上活動一定要注意安全，當遇到有人溺水、受傷該如何不慌張處理。

我們更努力為此於各會館及運動中心舉行各年齡層的水中安全教育宣導，舉行台北YMCA水安週，讓更多學員不僅在炎炎夏日擁有美好的玩水時光，更能夠提升水中安全必備的知識，減少水中災害發生。

//唹哩岸會館//



//士林運動中心//



//新五泰國民運動中心//



//萬華會館//



大阪YMCA教育暨幼兒事工研習團

參訪日期: 2019年3月10~16日

參訪人員: 林昭郎、柯蘋芳、王秀春、黎小瑋、姜文瑛、王沛詠、何若涵、李珍滢

板新幼兒園 黎小瑋老師

隨著經驗年紀增長，生活易形成固定的模式，當板新幼兒園園長告訴我要派我去日本大阪YMCA參訪學習的時候，只跟我說要認真學習，帶空瓶子出去裝新東西回來。於是我就開始焦慮了，擔心芝麻綠豆的小事，如：天冷衣服要怎麼穿搭，皮膚是否因乾燥而發癢，陌生的群體要如何展開七天的生活。

記得出門前一天晚上，爸爸媽媽輪流在電話裏為我禱告，鄭主任和張園長也發訊息鼓勵我。因此我帶著上帝的愛，和很多人的祝福和禱告出發了。想起這樣的場景是否很像是新生入園的寫照呢？孩子因轉換陌生環境產生焦慮的心情，頓時有了很深的體會。在參訪的大阪YMCA幼兒園中他們看重新生歡迎的儀式，不僅幫助孩子降低焦慮感，父母也預備放手讓孩子進入幼兒園生活。

參訪的看見和感動

這趟學習之旅參與觀摩松尾台幼兒園的畢業典禮，他們是以基督教禮拜的方式進行，畢業典禮上家長的眼淚令我印象深刻，對於他們的孩子，他們滿心喜悅感動，手帕翻面反覆擦了又擦，我們參觀的兩所幼兒園皆以正式的儀式預備家長及

孩子的心，一同邁入下一個階段。園方看重典禮的儀式，所以全場禁止家長們拍照攝影，交由外聘專業人士進行拍照攝影，期盼家長們用去看、用心去感受整個儀式的進行，他們堅持學校不只教育幼兒也教育家長，值得令人深思學習。

走入松尾台和白金幼兒園，寬闊的草皮就像在和我招手，這裏是孩子的天堂，除了環境設施參訪外，還意外的看到可愛的小插曲，兩歲小男孩抱著球主動走到白金園長身旁，園長立刻彎下腰，帶著逗趣喜感的肢體，熱情與孩子互動，一會兒球藏肚子，一會兒藏背後，陸續吸引更多的孩童到來，看見一群小小臉兒露出幸福滿足的表情，令我印象深刻，當園長離開時，小男孩的臉上露出依依不捨，已道出園長帶給他這段美好經驗，此時我的內心激動不已眼眶泛淚。

松尾台大班孩子以組體操的方式歡迎我們這一群參訪來賓，整整20分鐘體力、耐力上的考驗，看見孩子的合作，激烈的討論，過程雖然似乎感覺混亂，但這正是孩子彼此磨合同心的時刻，團結起來完成每一個隊形。從活動中已在在呈現，路加福音2：40節所說「孩子漸漸長大，強健起來，充滿智慧，又有神的恩在他身上。」這是松



尾台的教育宗旨，從神的話語落實，教學中活出聖經所帶出的品格，老師自然能享受在這教學氣氛中，開心的營造各式情境，孩子透過運動，因腦內啡的興奮使他們享受在快樂、合作的關係中，即使途中有衝突，孩子也能有平穩的情緒克服並彼此溝通，內心深受感動。

在主裏連結

從日本老師們的言行舉止及活動中顯露對上帝的敬畏和福音的播種，可以深深感受到他們是相當蒙福有恩典的園所。神的事工在YMCA就像觸角延伸在世界各地，從大阪和台灣的友好，看見神的子民，因這連結在基督的葡萄樹上，不斷成長擴張境界，使我們更需警醒禱告，謙卑依靠神的帶領。因真實的看見，作為一位基督徒的我，更要常常為YMCA感恩守望禱告。

學習之旅的價值

學習從拆除框架開始，克服侷限，勇於跨越，會看得更遠更廣。這趟旅程從個人的學習改變，到專業的看見，到認識事工的擴展。對我而言，就像是喝了一杯高級的金箔高粱、吃了一頓昂貴的神戶牛排，這是上帝的參訪團，因為有很多的小天使為我們祝福為我們禱告。

恩典之旅，感恩有您

再次感謝大阪YMCA這七日的接待，謝謝它帶給我們的看見，更要感謝安排我們這次出國參訪的總幹事、各級主管及同工的支持和擺上，我們享受了過去他們的付出，白白領受這寶貴的恩典，以及感謝帶領參訪團的林副總、隨行翻譯的惠儀老師和團員，這幾日朝夕相處，備受照顧，

從他們每一位身上又學習到不同的新知，無限的感恩訴說不盡。

如何把天父上帝的心意放在幼兒園中是值得基督徒老師深思，孩子是神的產業，祂必定賜福給每一位教育工作者，期許自己將這趟知性之旅活用在中，使所帶領的孩子因此而蒙福，來回應YMCA所帶給給我的一切。



國際長者照護預防 指導員培訓課程

本會邀請大阪YMCA 社會福祉事業本部部長 重信直人先生 來於5月24~26日來台進行為期三天共36小時的『2019YMCA國際長者照護預防指導員培訓課程』，此課程由大阪 YMCA、台北 YMCA主辦，國立臺灣師範大學、台北YMCA萬華會館合辦，承辦單位為臺北市士林運動中心。有來自台北YMCA、南投YMCA及上海YMCA的共同參與。

三天課程非常豐富，不僅有書面口說並且還有動作指導，並且就近於228公園進行體驗北歐健走運動，透過這個研習讓大家了解日本高齡社會發展、近況與因應對策；預防生理退化之提升身體運動機能、口腔機能、理解失智症及提升失智之機能活動重點；學習對高齡者的健康促進活動指導觀念及操作技巧，還有實體操做練習並成果發表，讓滿滿三天課程雖然辛苦卻也非常充實。

結訓這一天大家都鬆了一口氣，卻也是回到工作崗位上新的開始，繼續推動長者健康促進相關課程的動力。短短三天的學習也認識到不同YMCA同工在各個崗位上的經驗價值，都是值得我們學習的榜樣。



城中會館
江詩凱 館長

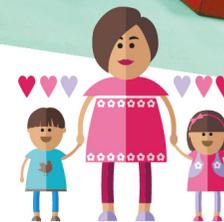
親子運動會暨親子露營體驗活動

新五泰國民運動中心於4月13-14日承辦台北市大安婦女暨家庭服務中心的親子運動會暨兩天一夜親子露營。

台灣愛鄰協會接受臺北市政府社會局委託辦理的「台北市大安婦女暨家庭服務中心」，是針對台北市都會區單親婦女、家庭與未婚懷孕婦女提供服務。YMCA秉持著『愛心化行動、天涯若比鄰』的服務信念，致力於社區弱勢家庭的服務。

可以透過孩子看見生命中的價值，並且在活動中找尋社會力量，幫助輔導這些弱勢家庭趨向更好的生活品質，也感謝運動中心教練們的陪伴，讓幼兒體適能運動與此次活動結合，也藉由露營方式讓家庭成員能夠有機會體驗抽離現實環境，與彼此更深入的關係聯結，互相體會不同的生活模式，更透過晚上的舞蹈活動讓親子互動更加深入達到此活動的目的。

這次兩天一夜的營隊時間，期盼透過社工及體適能專業服務與資源網絡的合作協力，幫助大安婦女中心長期服務的親子家庭中的每個人，建立健康正向的自我價值觀以及充權其面對生命種種挑戰的能力。



柬埔寨水安計畫

叻哩岸會館 簡璋辰

今年3月21~31日代表台北YMCA參與了柬埔寨水安計畫(Swim of safety in Cambodia)；這是由澳洲維多利亞YMCA主導發起，集結了台北、大阪、首爾等亞太都會YMCA (YMCA Asia Pacific Urban Network) 的游泳指導員，組成一支九人的國際教學團隊，共赴金邊指導當地兒童。

這個計畫的宗旨，是藉由指導正確的水安知識給當地兒童，再將這些知識傳遞給他們的親朋好友，一層層地擴大影響範圍，以降低溺斃機率。

在上課的前幾天，團隊指導員陸續抵達金邊，到齊之後先一同探索城市景點，藉此互相認識，接著進行場勘和課前準備，讓所有指導員了解課程進行的基本架構，上課的地點位於金邊近郊的YMCA學習中心(Learning Center)和附近民營的室外游泳池。



課程架構分為救人和自救兩大項。救人的觀念，是當遇到有人溺水時先冷靜，然後求援，若無人援助，則找尋身邊合適的物品充當救援器材，拋給或遞給溺水者再將其拉回，切忌貿然跳下水救人；自救的要領，是當自己失足落水後，先運用漂浮技巧，使自己浮上水面後游回岸邊，或是抓住水面上合適的飄浮物體游回岸邊。

這和台北YMCA的水安課程異曲同工，說明了“水安無國界”。

參與這計畫難得可貴的是，能夠和來自不同國家的指導員一起共事；每班由一位澳洲指導員和一位亞太指導員搭配執教，再由一位柬埔寨同工協助翻譯。雖然是第一次合作，彼此卻很有默契，建立了良好的情誼！另一個讓我感動的是學生，這批學生是6歲到14歲的當地兒童，來自金邊YMCA的學習中心



和青年學院(Youth Institute)，他們幾乎都沒有受過正規的游泳訓練，不少人相當怕水，但是他們都充滿學習熱忱且勇於嘗試，讓指導員們很欣慰！

多數國人聽到柬埔寨，首先想到的是吳哥窟；我第一次來柬埔寨，都待在金邊，雖然沒機會去吳哥窟，卻也留下許多深刻的印象。這個城市的居民相當純樸友善、東西合併的建築風格雅緻古典，在炎熱的天氣搭著嘟嘟車(Tuk Tuk)行進在街道上，別有一番風情。

很榮幸能夠參與這項計畫，這是個意義非凡的學習服務體驗！感謝台北YMCA給我機會，感謝維多利亞、大阪和首爾的指導員帶領我參與，感謝柬埔寨同工的接待和照顧，感謝叻哩岸會館的同工在背後支持我。這段旅程雖然已經結束，但是新的使命即將展開！



寶寶爬行趣味競賽



五月份媽咪節的日子前夕，台北YMCA士林運動中心特別於5月4日(六)舉行了幼兒及母親趣味體能競賽，舉凡年滿6個月未超過三歲兒童都可以參與，不僅提升家庭互動還能夠讓小朋友互相交流，更能夠參加活動拿大獎，報名非常熱烈，當天會場滿滿的人潮，會內也貼心準備等候區的免費健康檢查及小孩最喜歡的遊樂區，並安排工作人員製做造型氣球，活動如同嘉年華會一般熱鬧非凡。

雖然每個寶寶不一定是跑最快的，但也看到主辦單位的用心，只要選為最美最帥得一樣可以得到造型獎喔！幾乎是人人有獎，大家看到一群可愛的寶寶都忘了環境的喧鬧，用盡所有方式為的就是要讓寶寶前進一步，聲嘶力竭的歡呼聲讓活動工作人員覺得一切辛苦都是值得的。每位參與的寶寶選手卯足全力爬行及奔跑，看到孩子們快樂的笑容就是父母親最大的滿足，溫馨的五月份讓特別的體驗親子活動更別具意義，YMCA如同一個大家庭，在這美好的早晨抓住擁有美好的時光，讓每位參與的親子們都留下了難忘的回憶。



端午節活動



游泳班
划龍舟
永吉會館



親子粽夏嘉年華 新五泰國民運動中心



兒童節活動

唹哩岸會館

幼兒游泳班水中嘉年華



新五泰國民運動中心

水中運動大會



水中嘉年華

萬華會館





永吉

親子運動會



板新 幼兒體能發表

萬華會館

Family Day



聖經故事

文山幼兒園



永吉幼兒園



萬華柳州街幼兒園



