



【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



TAIPEI YMCA BULLETIN



• 2019 •

第三期刊





2019年 第三期刊 CONTENTS

- 01 John R. Mott的十五項修練系列之十五(一)
- 03 雙中非營利幼兒園
- 04 YMCA世界協會總幹事來訪
- 06 國際青少年社會創新研討會
- 13 YMCA亞太協會青年大會及亞太大會
- 16 YMCA世界協會Change Agent
- 18 YMCA175
- 20 國際啟聰青年營
- 22 國際會議及來訪
——YMCA亞太協會災害應變小組會議
——東帝汶YMCA總幹事來訪
- 23 聯合留日說明會
- 24 國際青少年籃球交流營
- 26 國際YMCA分齡游泳邀請賽
- 28 泳渡日月潭
- 34 暑期指導員分享
- 35 社區服務
- 36 青少年職涯體驗
- 37 新五泰桌球錦標賽
- 38 暑期活動
- 44 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、
蔡三雄、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

15

BE ATTENTIVE UNTO GOD

仰望 神(一)

「請說，僕人敬聽！」。
我們必須摒除一切以自我為中心的想法，
安靜屈膝、將自己完全交託在上帝面前。
JRM



作者：特雷西豪

在一個春天的日子，我家老二奧斯汀，在學校的操場跑道上賽跑。我喜歡坐在看台上看他賽跑。

在跑道上，距離、速度和力量的交會，我發現觀看短跑比賽最有趣的事情就是，每位運動員有相同的例行動作。正式比賽前先集合、伸展和準備，有人上下跳躍，有人坐在地上伸展腿部肌肉，有人只是站著凝視遠方。賽前的準備是比賽的關鍵：每人都有自己的跑道，每個人跪下將腳放在起跑架上，就像奧運會的照片那樣。

每人準備都準備好的時候，瞬間，現場一片寂靜。當那些運動員等著聽裁判的命時，整個體育場都保持肅靜等候起跑的號令。他們全神貫注、安靜、準備好一聽到槍聲，就可以開始比賽，盡力奔跑。

『砰』一聲！

槍聲響起，我從未看過一個參賽者這個時候不起跑而跪在那裡。他們總是開始狂奔，而且大部分都可以完成比賽。

作為一個領導者，我們就像那些運動員。我們準備而且專注在所有工作上面，但是我們有在起跑線上，跪著等候裁判的槍聲開始賽跑嗎？我們為正確的比賽做準備嗎？我們專注在比賽，還是專注在起跑的槍聲？值得注意的事情是，在高中田徑場上，只要一次犯規，在槍聲響起之前起跑，參賽者就會被判出局。

我們自己又如何呢？在生活、管理和我們的服事工作中，我們沒聽到裁判的槍聲就提前起跑了嗎？約翰·R.莫特告訴我們必須放下一切防礙我們聆聽上帝聲音的私慾，並用聖經驗證他的說

法。箴言3章5-6節：「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。」換句話說，我們不能偷跑，必須等偉大的主告訴我們該去那裡、怎麼去和什麼時候去。

聽上帝的聲音

每天，我們都要祈求耶穌基督向我們講話，並且騰出時間來聆聽。撒母耳就很瞭解這一點，所以他說：「耶和華啊，請說，僕人敬聽！」（撒母耳記上3章9）。如果我們想要領悟上帝的大能，透過生活和事奉工作對別人的生命發生巨大的影響，我們就必須要聆聽造物主的聲音並歸向祂，必須用心聆聽並確定聽到上帝的聲音。沒錯，這很難做到，但這是參加比賽唯一的辦法，也是榮耀上帝的唯一途徑。

用心聆聽上帝的聲音很難！那要花很多時間。重點是要專注在別人身上而不是在自己身上。費爾安德森說：「用心聆聽是你能給別人的最偉大的禮物。」因此我們等待聆聽上帝的聲音了嗎？當他命令我們去那裡和做什麼事情的時候，那時你準備好要起跑了嗎？



問題是我們應該怎麼做才能像撒母耳一樣，什麼狀況下才能說：「耶和華啊，請說，僕人敬聽！」呢？上帝的

聲音到底聽起來、看起來、嚐起來、甚至聞起來像什麼呢？當代基督徒歌手克理斯賴斯，形容上帝的聲音就像「九號顏色」。

他唱道：

我會說答案是「沒有」
但我知道我有聽到你說話
只是我很懷疑為何我未曾
看過別人聲稱他們看見的神蹟
難道特別的啓示
僅僅對我以外的人顯示嗎？
或許我沒有真正地認識你
或者我僅僅相信...
但是我的信心保持雀躍
因此我知道我沒做錯
但是我有時尋找你
嘗試努力的這樣做
聞出「9號顏色」的味道

莫特強烈主張，我們必須避開其他噪音和工作的妨礙，專注聆聽上帝的話語：「多聽上帝的話，自己少開口」，他說：「我們如此吵鬧和忙碌，讓我們無法聽到上帝的聲音和理解祂的旨意。」

我覺得我跟莫特一樣，相信上帝的話語。聖經證明上帝將對我們的內心說話，也會給我們指示，但我們不可倚靠自己的理解，而是倚靠那個無所不知，我們的主耶穌基督啓示我們。但是，它正有點像要聞出九號顏色的味道。（正如克理斯賴斯所指出的：「沒有九號的顏色，九號是聞不出味道的。」）

「沒有比透過聖靈的工作，每天在與邪惡誘惑的爭戰中得到勝利更能使人接近基督。」

JRM

雙中非營利幼兒園開幕

本會萬華柳州街兒童中心自1997年開始服務在地兒童，因房東於2019年9月租約期滿後收回校地重建大樓，柳州街兒童中心至2019年6月底學期結束就停止了收托幼童的服務。完成了在當地服務幼兒22年的使命。

為了讓台北YMCA持續幼兒事工的服務，也希望繼續為萬華地區的家長及幼童提供優質的幼兒園所，本會於今年5月積極參與臺北市政府教育局之「臺北市雙中非營利幼兒園」標案。感謝上帝的恩典、董事及理事們的支持，還有同工們的努力，本會順利取得標案。雙中非營利幼兒園也於8月14日順利開學。

雙中非營利幼兒園小檔案：

立案名稱：臺北市雙中非營利幼兒園

（委託財團法人台北市中華基督教青年會辦理）

地址：臺北市萬華區興義街2號（雙園國中校內）



告別柳州兒童中心



迎接雙中非營利幼兒園

YMCA 世界協會 總幹事來訪



YMCA世界協會總幹事Mr. Carlos Madjri Sanvee出生於非洲西部的多哥(Togo)，他的YMCA旅程是從擔任多哥YMCA的志工開始的，他投入新會員的招募，進而促進組織的活化。後來Carlos成為YMCA的專業幹事，負責領導力開發與培訓，之後任副總幹事的職務。

1999年，Carlos至日內瓦，擔任YMCA世界協會的財務和行政執行幹事，開始在YMCA世界協會的策略方向和隨後的全球運作計劃發展中擔負起重要的角色。

2007年，Carlos返回非洲，擔任YMCA非洲協會總幹事共12年。

2018年7月，Carlos成為第一位被選為YMCA世界協會總幹事的非洲人，於今年1月正式上任。

YMCA世界協會總幹事Mr. Carlos Madjri Sanvee應台灣YMCA協會邀請，於7月23~24來台參訪。由於行程緊湊，僅能在台灣停留一天多的時間，因此特別安排於7月23日上午在本會召開台灣YMCA協會理事會議，讓Carlos能和台灣各地YMCA的義領及總幹事們見面，會中也透過影音的方式介紹台灣各地YMCA的事工，讓Carlos對台灣YMCA的事工及服務能有更多的認識與了解。

Carlos在致詞中提到，台灣YMCA自1969年成為YMCA世界協會的正式會員以來，除了按期繳交會員分擔金外，也一直積極參與YMCA的國際會議及活動。YMCA是一個非政治組織，這意味著我們不對任何政黨或組織採取立場。我們的真正動機是由和平、公義和正直的福音所驅動。同樣，YMCA的行動不應該受到政治驅使，我們不應該讓YMCA受到政治利益的支配。

他帶著大家一同回顧YMCA「21世紀的挑戰 (Challenge 21)」的重點內容，包括：▼傳播基督的福音，促進人們身、心、靈的健全與社群的合一。▼維持並鼓勵對不同宗教的對話與夥伴關係；認同不同的種族文化、觀念與族群意識，並推動其文化更新。▼獻身並追求合一，於貧窮、被剝奪、被流離人們、或因族群、人種、宗教受逼壓的弱勢。▼在衝突中，扮演和睦的使者；積極參與並促進人們的自覺與自決。



他也強調近年世界協會將青年培力(Youth Empowerment)視為核心策略，年輕人現在是我們執行使命的中心。他很高興與台灣YMCA積極選派青年



年參與世界協會的青年培力計畫：Change Agnets，今年也有台北YMCA選派的青年參加。當然，青年培力不僅限於Change Agnets，我們更希望的是年輕人能轉變他們的社區、國家和世界。將年輕人置於我們優先事項的核心，我們確定了我們應該關注的4個主要領域包括：就業、環境、公民參與和健康。今年，是YMCA成立175週年，也是我們要好好思考和計劃我們希望YMCA如何傳承給後代的時刻。

這是Carlos第一次到台灣來，本會特別安排他到永吉會館參觀幼兒園事工活動，Carlos親切的與小朋友們零距離的互動，讓小朋友們對這位平常少見的外國人非但沒有畏懼感，反而開心的與他打成一片。離台前，安排Carlos前往本會新五泰國民運動中心參訪各類體育事工，他也體驗了現場的運動設施。



雖然只有短暫不到二天的停留，相信Carlos對台灣各YMCA所在進行的事工活動及社區服務都留下了美好的印象。



國際青少年社會創新研討會



由香港中華YMCA大學及學院青年會(University & College YMCA Department of Chinese YMCA of Hong Kong)及香港浸會大學學生事務處(Hong Kong Baptist University)聯合舉辦之「國際青少年社會創新研討會(International Youth Conference on Social Innovation: Unleashing Creativity for Social Good)」於7月19~22日在香港舉行。本會陳思憫及葉羽容同工參加。

YMCA相信年輕人有無限的潛力，可以將他們的想法、才能和聲音用於更大的社會利益。此次會議旨在激勵世界各地的年輕YMCA成員積極回應多變的社會需求，藉由創新和創造性的解決方案為社會做出貢獻。

■ 文：同工 葉羽容

很感謝YMCA給我這個機會，讓我參加這個社會創新的國際會議，短短四天的活動非常充實，此次會議邀請了14個不同國家地區的青年人一起共襄盛舉，共有約50位香港本地人及100位外國人。第一天晚上的歡迎會上香港Y同工利用遊戲，讓小組成員快速認識彼此，接下來的晚餐時間，各國的參加者換上自己國家傳統服裝，讓我們確實感受到這個國際會議的國際感，大會還請各國的參加者錄製各國語言的「你好」，讓大家可以互相交流學習。

第二天開幕式上請了一位魔術師，魔術師準備了一幅畫，豎着看是一條龍，但打橫來看竟然是香港最有名的維多利亞港，藉此鼓勵所有參加者换位思考，也為接下來的課程拉開序幕。

秉持青年會服務大眾的理念，會議邀請一些企業的CSR(企業社會責任)部門和社會企業，提供許多對社會有正面影響的案例，使我增長很多不同的見識和想法，而令我印象最深刻的案例有兩個，一個是企業的基金會而另外一個是社會企業。

CSR和社會、環境連結

亞洲航空基金會是亞洲航空企業社會責任的一環，專門向一些社會企業進行商業輔導，並和亞航原本業務產生連結，把這些社會企業生產的產品放到現有通路上販售，幫助這些社會企業維持下去，並改善當地貧困、資源分配不均等社會問題。

其中有一個專案是亞航基金會幫助東南亞泰北部落一群咖啡農民，原本這地區農民靠著種植鴉片跟玉米，但換了領導人後，法令禁止了鴉片種植，亞航基金會介入後發現，其實在森林中種植咖啡樹非常適合，不僅森林大樹能保護矮小的咖啡樹，咖啡樹所結的果子因為要花更長時間成熟，所以咖啡的風味會更好。亞航另外提供資金給他們更換器材，也協助他們重新設計及包裝咖啡，做出市場區隔，並在亞航飛機上提供產品試喝及販售，最後這咖啡成為亞航型錄上的熱門產品。

這個故事讓我感觸很深，因為它真正達到讓企業主、人民、環境都受惠的目的，我覺得是企業社會責任最好的體現。

從生理上的關懷進階到心理上的扶持

大會安排我們外出去當地的一個非營利組織的社會企業參訪，我們來到「賽馬會長者安居協會」，協會致力於消弭年輕與年老的界線，靠著內部裝潢佈置，還有提供的服務，達到年輕人與長者共生的目標。



協會最主要的產品為「一線通平安鐘」，大小跟WIFI盒差不多大，盒子上有按鈕，只要長者一按按鈕，協會就會收到通報並給予協助，並非要遇到緊急事件才能按鈴，協會也很鼓勵長者們平時就可以按鈴和工作人員聊天，排解寂寞同時也訓練使用方法，因為經過統計，真正緊急通報只佔了所有來電的12%，更多的是居家聯絡聊天；隨著科技產品使用習慣更替，協會也推出了戶外使用的手機和APP版本，給長者們更全面的保護，從創立至今已服務超過七萬的長者。

我後來查了資料，這個協會起源於某年香港寒流，一百多位老人因身體不適死亡，其中多為獨居老

人，這個契機讓創辦人思考緊急通報的機制，進而創辦了這個協會。

我們隔著玻璃參觀了他們工作區域，大約有100~300位經過專業訓練的全職人員24小時輪班，每個人都配有兩隻電話和兩台電腦，一台電話用來接收通報，並把對話內容紀錄在一台電腦上，另一台電話跟電腦則是發生緊急事件時可以用來對外聯絡和查詢資料用；協會內有另外一個區塊是給志願者工作的區域，他們不負責接收來電，而是負責打電話去聯絡一些久未使用產品，或是失聯的人，這些志工或許是平安鐘的受害者，也或許是退休人員在協會找到另一個生命的禾場。

工作區域的樓上是很大的公共空間，這是給長者們自由使用的空間，協會有提供圓夢計畫，讓長輩們可以把生命故事出版成書，或是有錄音室舞蹈室，一圓他們年輕時的歌手、舞者、導演夢，也有最先進的電競電腦區，讓長輩學習最新科技，拉進他們跟年輕人的距離。

台灣是一個高齡化社會，這次的參訪也讓我重新省思，台北YMCA的樂齡課程提供長輩們很棒的服務，在課程之外我們是否能提供更多項目和空間，讓長輩之間有更強的連結，也讓他們的生活更加豐富精彩。



設計，像是海盜船的機器和海盜船長的裝扮，讓孩子做檢查好似經歷一場冒險，解決了孩子在檢查過程中害怕及不舒服的問題。

講員教了好幾個設計思想的工具，主要是告訴大家，與其很快去找到問題的答案，不如更加深入分析問題，由各個角度切入，就能找到真正的需求跟解答。之後大家分組，針對我們聽到的議題，運用設計思考來找到解決方法。

我們這組對於影片中世代隔閡問題有興趣，所以我們針對比較有可能改變習慣的年輕的長者(60-70歲)，並且和子女同住的中低收入戶族群做為我們的目標客群，而在這群人中，我們覺得在傳統華人社

回到浸會大學後，開始進行設計思考(design thinking)的課程，講員先用兒童的斷層掃描檢查來舉例，說明其實很多小孩子會很討厭做這項檢查，因為有噪音、需禁食、加上獨自一人會讓他們既害怕又不舒服。紐約有一家兒童醫院運用設計思考，把掃描機貼皮，搭配室內牆壁地板塗漆，把檢查室裝潢成遊樂園，搭配適合的音樂和兒童病服的設計

會中很常出現的隔壁老王很能成為代表，老王通常不愛出門，沒錢進行社交活動所以沒什麼朋友，整天在家看電視，但因為節省不租最新的電影，所以一直重複看著固定的節目，雖然每天都會和子女吃晚餐但飯桌上總是無話可說。而老王「偽獨居」造成的孤單就是主要問題，所以我們這組想到的解決方法要從和子女有交流這邊下手，最後我們找出了一些內部建立話題，而外部派專人指導，成功後有晚餐加菜鼓勵措施的一個專案。

這一整天的課程和討論對我的影響很大，一方面台北YMCA本身有在進行樂齡服務，比起其他的社會企業，樂齡議題跟我們比較能產生連結，另外一方面是自身家裡的長輩也正碰到「偽獨居」的問題。針對台北YMCA的樂齡服務，目前我能想到的是在我們提供的課程下課後，運用空教室做為長者們交流的空間，可以鼓勵長者攜帶餐點或是由我們代為訂購便當，或是邀請已結業的長輩回來擔任助教，讓長輩們在YMCA的生活體驗更加多元。

第三天大會請到一位牧師，和我們分享基督徒族群的社會創新，他形容保羅其實就是一位社會創新者，因為保羅在哥林多後書五章17節寫道「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」這完全符合社會創新中創新的想法，基督徒要服務要改變社會，的確不能憑著舊有的想法，必須要呼求神更新我們的生命才行。另外牧師也說保羅書信的中心思想是愛，就像保羅在提摩太前書一章五節提到「但命令的總歸就是愛；這愛是從清潔的心和無虧的良心，無偽的信心生出來的。」這也是所有社會企業的宗旨，必須是要關心社會、愛著社會的社會企業，才有成功的可能。

大會邀請到非常多的社會企業來和我們分享他們的工作內容和歷程，有的利用業餘時間進行資源媒合，有的介紹退休人士成為寵物保姆，有的在香港偏遠地區開始種田和進行生態旅遊，也有的提供玩具租借以達到環保目的，還有提供互動式語言學習課程是給非華語使用者兒童來學習中文，這麼多社會企業



文：同工 陳思儀

會議宗旨

" We can't solve problems by using the same kind of thinking we used when we created them "
- Albert Einstein."

我們用製造問題時所用的相同思維來解決我們的問題是行不通的。-愛因斯坦。

現今，“社會創新”已成為教育工作者、社會工作者、商人甚至政策制定者越來越感興趣的問題。根據斯坦福社會創新商業中心的觀點，社會創新是一種新的解決方案，可以解決比現有解決方案更有效，更高效能，更可持續或更公正的社會問題，並且創造的價值主要來自整個社會而不單單是個人。然而，我們年輕人作為社會未來的領導者，必須了解社會創新的重要概念，並獲得資源及權力，以促進其國家和地球村的永續發展。



令我印象深刻的課程及發想

Ms. Yap Mun Ching是亞航基金會的執行董事，亞洲航空基金會是亞航集團的慈善機構，其使命是支持東盟的社會企業發展。她在2012年成立了基金會，宗旨在改變企業對社會的貢獻方式。該基金會向社會企業提供補助，指導他們並動員亞航資源發展業務。迄今為止，該基金會已在七個東盟國家培育了20多家社會企業。

這是我們在會議中第一天的第一堂主題演講，令我印象深刻。

Mun Ching說到她的主管Tony給她很大的信任，當她一有想法或點子的時候，她就會跟她的主管討論，Tony總是說：『你覺得對社會是有貢獻的，是好的那就去做』。這給了我很多的啟發，一個企業的影響力，不單單只是在於今年結餘的營虧多少，更重要的是能帶給這個社會善的影響力有多少。舉例來說，2018年亞航基金會作了一個coffee for the tree的計劃，因為數十年的鴉片和玉米種植導致泰國北部山區



大規模砍伐森林，嚴重影響了泰國Muser山地部落的生計和村民。

為了重整森林，村民們開始種植咖啡豆，一開始他們不知道如何種植咖啡豆，以及如何照顧它們，但村民們沒有放棄，開始靠著自己去學習種植咖啡豆的相關知識，如何挑選正確的咖啡豆品種。咖啡豆的種植除了可以改變地質，保護土地外，也可以增加土壤沃度，另一方面，可以為村民們帶來收入。亞航基金會和它們合作，透過它們的行銷手法，將他們所種植的咖啡豆，在機上販賣給旅客品嚐，不僅可以打開muser coffee的知名度外，也讓亞洲航空對外有慈善事業的形象，是一個互利互惠的效果。

講員Ms. Simois Ng是索尼香港市場傳訊總監，自2013年起一直負責索尼香港的營銷傳播部門，該部門包括在線和社交媒體，電子商務業務，廣告和促銷以及企業傳播。她專注於製定公司營銷傳播和企業傳播的綜合戰略，以將品牌形象提升到更高水平。

Simois的演講讓我覺得相當的有溫度也有很大的收穫，課程主題圍繞著『讓自己的想法被聽見』，相信SONY是大家耳熟能詳的品牌，它是源自於日本的跨國綜合企業，主要以研發電子產品為主要事業，經營領域橫跨消費電子產品、專業性電子產品、電子遊戲等，是一個擁有全世界知名度的品牌。而Simois利用自身品牌的影響力，去接觸去發掘去聆聽那些弱勢族群他們的故事，如果你有好的點子、好的故事，願意被看見被聽見，SONY願意用他們的專業電子產品來為這些故事拍影片，進而達到宣傳及行銷的效果，幫助這些弱勢族群可以更快的集資，來改善他們的生活品質。

緬甸的景棟是金三角地區運送毒品的主要交通樞紐，然而 Build A Music School (BAMS) 創辦人鄭凱恩卻選擇前往當地孤兒院教義音樂，亦籌建音樂學校，希望兒童擁抱的是樂器，而不是毒品。



隨著音樂學校工程正式動土，新聞攝影師 Billy HC Kwok 早前以寫實手法拍攝一輯照片，呈現當地孤兒的生活，而這些照片安排於香港尖沙咀海港城海洋中心舉行「山樂孩子」攝影展，由SONY影像贊助，展覽收益用以協助音樂學校興建，從而讓當地弱勢兒童將來自力更生，改變金三角毒品猖獗的社區命運。

「人生的盒子」(A Life in A Box)，孤兒院的兒童將自己擁有的東西存放在盒子內，讓大眾了解他們的「一生」。創辦人鄭凱恩指他們擁有的物質不多，但卻有豐盛人生，生活充滿夢想，希望透過展覽啟發更多人學懂用截然不同的眼光去看世界，反思人生最重要的事物。

看完Simois的分享，覺得很感動，一個已經有知名度的品牌，願意去關心社會的弱勢團體，對我來說我覺得是一件很難得的事情，事實上，他們大可以去和其他的大廠商合作或得更大的效益，但他們沒有，他們選擇那些需要被看見被聽見的人們。

結論

透過這次的會議，雖然只有短短的四天，但是收穫和感動是滿滿的，在會議中去學習如何讓自己天馬行空的想法被聽見，進一步透過評估、思考、執行後被看見，聽完演講人的分享，也開始反思自己可以為自己的YMCA帶來什麼樣好的改變及創新，時代的潮流一直在變，我們身處在網路科技發達的世代，如何利用我們有的資源，去傳遞我們的想法，這也是這次我給自己定下的目標。

YMCA世界協會總幹事在閉會式中提到，他說到我們每個人都是重要的，這次會議的結束不是結束，而是一個開始。如何延續這份感動以及開始我們的行動才是首要。每個人對每一件事情的看法都會有不同的面相及考量，如果我們可以組成一個團隊，來討論透過彼此的交流和分享，一定可以想出更好更完善的計畫。

謝謝YMCA給我這次的機會，讓我認識到很多國家的朋友，也因為這次的會議發現其實自己還有很多不足的地方，不管是在想法上的不夠全面，以及語言上都需要更精進，這次的會議也了給自己一次震撼教育。



YMCA亞太協會 第20屆大會



YMCA亞太協會第20屆大會於2019年9月2日至6日在日本YMCA東山莊(Tozanso)的國際青年中心舉行，有22個國家377位YMCA的代表參加(含130青年代表)。在大會開始前，第四屆亞太YMCA青年大會於8月31日至9月2日在東京都奧林匹克紀念中心舉行。

本屆大會的主題定為“Living Together Within Nature on a Path to Peace”。我們作為上帝創造的管家，要確保地球的永續性。因此，我們被呼求與大自然和諧相處，而且要基於基督信仰採取行動，保護地球，包括為我們所面臨的氣候變遷作奮鬥。

同樣，大會也呼籲大家盡一切努力，在不斷加劇的宗教緊張和不公正局勢中，作為和平締造者及和解者，在我們所處的地區以及整個世界範圍內建立公正的持久和平。讓我們團結我們的思想和精神，為建立真正的和平與永續性而努力。

台灣YMCA共有22位代表參加大會(本會8位)，其中有7位青年參加青年大會(本會2位)。此次台灣YMCA協會推派台中YMCA陳錦生理事長競選YMCA亞太協會會長的職務，蒙上帝的恩典與賜福，陳錦生理事長順利當選。這是台灣YMCA不僅與亞太地區YMCA，更是與全球YMCA接軌的重要里程碑。

文：同工 陳思憫

很開心有這次機會可以參加四年舉辦一次的YMCA亞太協會青年大會，出發前的心情是期待的但也充滿了許多緊張的情緒。期待的是相信自己在這次會議上，可以聽到每個國家的故事和狀況，以及認識到一群擁有共同目標，為了各自YMCA所努力的同工們。另一方面，緊張的是第一次參加大規模的會議，深怕自己準備不夠。但很感謝在出發前的行前會議，詳細的告訴我們事先需預備的東西，以及該注意的事項，讓自己緊張的情緒安心許多。

一個禮拜的時間，很快就過去了，但就像大家常說：快樂的時光總是過得特別快。我很珍惜每一堂課結束後的小組分享時間，往往可以從別人的分享當中去發現自己可能從未想到過的觀點以及想法，才發現，原來同一個議題，可能會因為你所在的位置以及角度不同，而發現問題的不同面向，所以在每一次的交流當中，總是收益良多。

其中最深刻的是有一堂課，有一位緬甸的參加者分享了自己國家的狀況，他說很多邊界的年輕女孩，很常被人口販賣到中國。因為中國男女人口比例失衡，很多中國男生娶不到老婆，而緬甸邊境常常戰亂，貧窮是很常見的事情，藉由人口販賣可以有錢貼補家用。聽到這裡，這件平常我以為只會出現在電影情節裡的事情，沒想到真真實實的發生在其他的國家，聽完分享後才發現自己身處的環境是何等幸福。

然而，這次大會最特別又難忘的經驗，莫過於去參加詩班這件事，從小在教會長大也參加詩班，但從來沒有跟不同國家的人組成一個詩班，在每天早晨的WORKSHOP一起口唱心合讚美神，是很感動的一件事情，因為我們來自不同地方，擁有著自己的語言，但我們卻聚在一起敬拜，因為我們相信同一位神！

這次的大會，課程時間緊湊又充實，每天有吸收不完的新知識。對我來說，這次的會議，讓自己在各方面都有所成長，期許自己可以把學到的東西好好消化，內化成自己的東西，將大會上討論的議題放在心上，延續這份熱度。

我可以做些什麼？我能做些什麼？這是會議結束後，一直反問自己的問題。

在聽到了很多故事，看到了其他國家正在經歷發生的事情，讓自己多了一份使命感，希望自己可以幫上什麼忙，哪怕有些時候只是跟身邊的朋友分享這些議題，能夠讓更多人了解知道這些議題，我相信都是有幫助的，期許自己也能創造出自己的影響力！



文：同工 葉羽容

很感恩也很榮幸可以以青年的身分參加這麼大的會議，除了增廣很多見識之外，更多的是在會議期間經歷很大的自我突破，總共七天的會議，前三天為青年大會而後四天才是亞太地區四年一度的大會。

青年大會的分組很特別，打破傳統參加前就分好組的模式，大會是靠破冰遊戲來分組，一種看對眼就一起生活的奇妙概念。我們這組非常巧合的由兩位台灣人和六位日本人所組成，是一個害羞跟英文不甚流利的組合。然而YMCA舉辦的會議有個特色，有很多分組討論及發表的活動，所以對我們這組而言，是非常大的挑戰，也快速地訓練我們的表達及領導能力。

無論是青年大會還是大會，藉著這種團體討論分享，我了解到各個不同國家面臨的問題以及各地YMCA的工作和可以提供的幫助。雖然很多的議題非常沉重，不公平和災害在很多離我們很近我們卻很陌生的地方每天發生著，除了感謝神讓我們活在平安幸福的台灣，我也一直思考我可以為這些狀況作出什麼改變。



在大會方面，有很多時候需要青年擔任工作人員，像是富有基督教特色的早崇拜，就需要領會、詩班及講經人員，因為本身在教會就有在詩班事奉，所以在行前就決定要參加大會詩班。而在一個有趣的誤會下，我又接下了第二天早上講經的任務，這兩項也是這次會議讓我收穫最大的部分。

雖然大會共同語言是英文，早崇拜唱詩歌也是英文，但在練詩的時候，指揮會帶我們用詩歌原本的語言唱過才是英文。我和來自各個不同地區，不同語言，甚至不同信仰的人一起練詩、唱詩讚美神，還要帶著三百多位參加者齊聲同唱。每天早上的崇拜真的很有聖經中所說合而為一的氣氛，最後還由青年們錄製一首We are the world當作大會總結的歌曲，讓我非常感動。

這次會議我們交到很多的朋友，有詩班成員也有分組認識的好戰友。在文化之夜，台灣青年團隊準備了一支活絡氣氛的舞蹈，看著台下朋友們和我們一起互動一起跳舞，非常有成就感。大會結束後，甚至有馬來西亞的參加者來台灣轉機之餘，順道來拜訪我們，為整個會議畫下完美的句點。



文：同工 陳思憫

很開心有這次機會可以參加四年舉辦一次的YMCA亞太協會青年大會，出發前的心情是期待的但也充滿了許多緊張的情緒。期待的是相信自己在這次會議上，可以聽到每個國家的故事和狀況，以及認識到一群擁有共同目標，為了各自YMCA所努力的同工們。另一方面，緊張的是第一次參加大規模的會議，深怕自己準備不夠。但很感謝在出發前的行前會議，詳細的告訴我們事先需預備的東西，以及該注意的事項，讓自己緊張的情緒安心許多。

一個禮拜的時間，很快就過去了，但就像大家常說：快樂的時光總是過得特別快。我很珍惜每一堂課結束後的小組分享時間，往往可以從別人的分享當中去發現自己可能從未想到過的觀點以及想法，才發現，原來同一個議題，可能會因為你所在的位置以及角度不同，而發現問題的不同面向，所以在每一次的交流當中，總是收益良多。

其中最深刻的是有一堂課，有一位緬甸的參加者分享了自己國家的狀況，他說很多邊界的年輕女孩，很常被人口販賣到中國。因為中國男女人口比例失衡，很多中國男生娶不到老婆，而緬甸邊境常常戰亂，貧窮是很常見的事情，藉由人口販賣可以有錢貼補家用。聽到這裡，這件平常我以為只會出現在電影情節裡的事情，沒想到真真實實的發生在其他的國家，聽完分享後才發現自己身處的環境是何等幸福。

然而，這次大會最特別又難忘的經驗，莫過於去參加詩班這件事，從小在教會長大也參加詩班，但從來沒有跟不同國家的人組成一個詩班，在每天早晨的WORKSHOP一起口唱心合讚美神，是很感動的一件事情，因為我們來自不同地方，擁有的自己的語言，但我們卻聚在一起敬拜，因為我們相信同一位神！

這次的大會，課程時間緊湊又充實，每天有吸收不完的新知識。對我來說，這次的會議，讓自己在各方面都有所成長，期許自己可以把學到的東西好好消化，內化成自己的東西，將大會上討論的議題放在心上，延續這份熱度。

我可以做些什麼？我能做些什麼？這是會議結束後，一直反問自己的問題。

在聽到了很多故事，看到了其他國家正在經歷發生的事情，讓自己多了一份使命感，希望自己可以幫上什麼忙，哪怕有些時候只是跟身邊的朋友分享這些議題，能夠讓更多人了解知道這些議題，我相信都是有幫助的，期許自己也能創造出自己的影響力！



文：同工 葉羽容

很感恩也很榮幸可以以青年的身分參加這麼大的會議，除了增廣很多見識之外，更多的是在會議期間經歷很大的自我突破，總共七天的會議，前三天為青年大會而後四天才是亞太地區四年一度的大會。

青年大會的分組很特別，打破傳統參加前就分好組的模式，大會是靠破冰遊戲來分組，一種看對眼就一起生活的奇妙概念。我們這組非常巧合的由兩位台灣人和六位日本人所組成，是一個害羞跟英文不甚流利的組合。然而YMCA舉辦的會議有個特色，有很多分組討論及發表的活動，所以對我們這組而言，是非常大的挑戰，也快速地訓練我們的表達及領導能力。

無論是青年大會還是大會，藉著這種團體討論分享，我了解到各個不同國家面臨的問題以及各地YMCA的工作和可以提供的幫助。雖然很多的議題非常沉重，不公平和災害在很多離我們很近我們卻很陌生的地方每天發生著，除了感謝神讓我們活在平安幸福的台灣，我也一直思考我可以為這些狀況作出什麼改變。

在大會方面，有很多時候需要青年擔任工作人員，像是富有基督教特色的早崇拜，就需要領會、詩班及讀經人員，因為本身在教會就有在詩班事奉，所以在行前就決定要參加大會詩班。而在一個有趣的誤會下，我又接下了第二天早上讀經的任務，這兩項也是這次會議讓我收穫最大的部分。

雖然大會共同語言是英文，早崇拜唱詩歌也是英文，但在練詩的時候，指揮會帶我們用詩歌原本的語言唱過才是英文。我和來自各個不同地區，不同語言，甚至不同信仰的人一起練詩、唱詩讚美神，還要帶著三百多位參加者齊聲同唱。每天早上的崇拜真的很有聖經中所說合而為一的氣氛，最後還由青年們錄製一首We are the world當作大會總結的歌曲，讓我非常感動。

這次會議我們交到很多的朋友，有詩班成員也有分組認識的好戰友。在文化之夜，台灣青年團隊準備了一支活絡氣氛的舞蹈，看著台下朋友們和我們一起互動一起跳舞，非常有成就感。大會結束後，甚至有馬來西亞的參加者來台轉機之餘，順道來拜訪我們，為整個會議畫下完美的句點。



Change Agents Cohort 4 及 YMCA 175

本會由蕭牧民同工代表台灣 YMCA 參加YMCA世界協會 2019 Change Agents Program。7月29-31日參加亞太協會 Change Agents Regional Training、8月1-3日參與Change Agents Global Gathering，最後於8月4-8日參加 YMCA 175大會。

文/ 同工 蕭牧民

感謝青年會，讓我有榮幸參與這次的Change Agents Cohort 4訓練與YMCA175大會。剛到英國的第一週，來到位於南安普頓的Fairthorne Manor營地，雖然地處偏僻，我帶著笨重的行李箱，費盡千辛萬苦才抵達，但這裡是個環境與氣候怡人的露營區，每天早晨起床都讓人心曠神怡。在這裡遇見了世界各地YMCA的青年代表，大家都充滿熱情活力，我們透過破冰遊戲認識彼此、一同接受課程訓練了解世界趨勢、交流各國近況、分享各國文化，更重要的是討論如何改變自己並影響他人，讓未來可以更好。我們也體驗了搭建營火、參與營火晚會、攀岩體驗、一起運動一同跳舞、遊戲、野餐，參訪當地YMCA...等等，那些對於國外營隊的美好想像，竟然能身歷其境，是個充實又愉快的時光。

這次亞太地區的Change Agents訓練，有來自9個國家二十多位的青年參加，我們的國家雖然鄰近彼此，卻仍然有非常多的文化差異，但是也有許多共同遇到的問題，發生在各國青年人身上，而且是互相影響的，如就業、教育、性別歧視、自殺率提高、政治、氣候變遷、戰爭...等議題持續的挑戰我們。但這也正是我們為何聚集的原因，透過小組討論、分享，碰撞出更多的發想，我們學習如何設計活動、設定短期與長期目標，試著讓更多年輕人參與並且改變，讓我們知道我們並不孤單，而是可以一起完成很多事情的。

其中最令我印象深刻的是一次小組活動，進行「保護雞蛋」的遊戲。雞蛋象徵著我們的下一代，兩張紙是我們現有的能力，我們試著用兩張紙去保護、包裹雞蛋，然後裝進袋子裡(環境)，然後上樓至陽台，將自己的雞蛋與其他組別交換，最後一起扔到地上，基本上沒有一顆雞蛋是完好的。這個結果非常揪心，我們總是將自己認為最好的留給下一代，然而我們的努力遠遠不及世界的變化。這提醒了我，讓自己做一些好的改變，才有可能影響他人，讓未來的環境更友善。

這次參與YMCA175大會，圍繞著回顧歷史、心理健康、和平、環境變遷、永續發展...等主題設立各種工作坊，我可以透過APP登記自己想參與的課程，在工作坊除了有講員授課，還有小組討論與發表，讓我們可以透過不同國家的思維，去了解問題、改善問題、解決問題。大會的開幕與閉幕就像令人嘆為觀止的演唱會，參與國家的人們都享受在其中，也更明白YMCA是神所設立的大家庭，短短十幾天的時

間，讓我交了许多朋友與兄弟姊妹。這讓我體會到YMCA設立的初衷：團結青年同道、發揚基督精神、培養健全人格、建立美滿社會。

Change Agents的挑戰仍然在進行，希望我能繼續拓展自己的能力，並了解自己的不足，勇於改變，成為對社會有助益的人。



YMCA 175

文 / 同工 曾璿融

很榮幸這次可以參加在倫敦舉行的YMCA175大會，謝謝亞太協會的推薦，也謝謝總幹事給我機會。自從喬治威廉先生創立YMCA成立已經175年，在這175年當中，YMCA致力於服務人群，宣揚基督精神，提供在地社區良好的活動交流空間。透過會場的YMCA歷史展區，可以更深入了解175年來，YMCA一直是富有活力和開創性的組織，包括籃球的發明，二戰時期的服務，都在歷史上留下深刻痕跡。

本次175週年慶地點在倫敦的會展中心，共計3,000多名來自世界各地的代表參加，在5天的會議中有豐富多樣的內容，各式各樣的活動和工作坊可以自由參加。YMCA的三角象徵 Body、Spirit and Mind 充分展現在會議中，代表們可以透過每日的早晨瑜伽開始新的一天，喚醒身體後，接著參加晨更喚醒心靈，為接下來一整天的會議時程做好身心的準備。

175大會準備了非常豐富的活動內容，總共可劃分三個大區，工作坊在各個小會議室進行，每個時段同時有數個工作坊在進行，每個主題都非常吸引人，太多選擇反而令我苦惱，恨不得能分身參加每個項目。同時在活動區有多項運動和遊戲不間斷地進行中，包括舞蹈、攀岩，以及籃球、排球、足球等球類運動，還有對我而言很新奇的如射箭隊戰等各式各樣的活動也同時在場內進行著。5天中，活動區是最熱鬧最有活力的地方，無論什麼時候都有人在裡面揮灑汗水。展覽區則是由休息區、禱告區和布



展所組成的地方，除上述的YMCA歷史在布展區有詳細的展示，也有許多YMCA的合作夥伴如 Y's Man 和 Y Care 在這裡佈展。另也有個地區的YMCA在此展示，使參加者有機會了解其他YMCA。並有休息區供人們在此休息，輕鬆的交流，旁邊也有攤位販售飲品和三明治，是整天緊湊行程中可以放鬆的好地方。禱告區也令我印象深刻，每個時段都有不同主題，裡面會有敬拜團隊，參加者們可以隨時加入一起讚美敬拜，一起禱告。

這次大會延續先前的四大主題，並將之與聯合國的SDG結合在一起，會議中可以發現世界協會與聯合國的良性互動，讓YMCA不只是最古老的組織，也是最有影響力的團體，而我對YMCA的未來也抱持樂觀態度，175大會中最主要的精神在於承先啓後，不忘初衷，並積極跟上世界的轉變，尤其現代社會步伐極快，在近十年間由網路和電子產品帶動的世界，所有事情都發生得很快，訊息的傳佈只需一秒的時間，為了適應這樣的世界，我們需要現在就想好應對的策略，迎接YMCA的下一個175年。

在會議期間，最開心的莫過於與朋友的重聚，若不是透過這樣的場合，很難有機會和世界各地的朋友碰面，一起交流分享，透過他們去認識世界，是拓展視野的良好機會，由衷感謝能有機會參加這次的會議。



YMCA國際啓聰青年營

今年第38屆YMCA國際啓聰青年營於8月4日~8日在馬來西亞吉隆坡及檳城YMCA舉行，參與YMCA代表有香港8人、台北11人、緬甸5人、大阪8人、印度7人、馬來西亞22人、及工作人員等約80人。

營友 陳東亮

我參加今年在馬來西亞舉辦的國際啓聰夏令營交流前，讓我想起兩年前在台北舉行時認識的外國朋友，今年難得機會讓我再去馬來西亞與這些老朋友見面。到了馬來西亞，發現語言主要以英文為主要溝通，華語為副主要，與外國朋友手語溝通有一點難，剛開始要嘗試用比手畫腳，後來慢慢學習一些馬來手語。

活動過程中看見馬來西亞的文化與台灣不同，有許多不相同的宗教習慣，例如馬來西亞有女人包頭巾(紗)，我猜應該是回教，飲食幾乎完全沒有豬肉，這次還叫我試試用手吃飯，馬來飯和美食是我第一次體驗，我覺得美味又有趣。

活動過程中遇到了一些困難和挫折，是分組的時候與朋友不同組，分組後發現與別組遊戲時有難度，但後來終於明白分組活動是一種認識大家的方式，別讓贏輸影響我的情緒；另一個困難是我們用手吃飯，同時要注意禮儀，用手比筷子更難取米飯，吃飯的時候看起來有點不順利，不過勇敢再次試試或練習從手吃飯才更熟練。

倒數2天晚上我們終於要去雙子塔，進去科學館看見星空、森林、物理、建築和運動都是如穿越時空體驗不同的主題。看完科學館後逛一下，買代表馬來西亞的伴手禮回家送家人和分享給大家。要回台灣前，看到同學跟朋友要離開，真捨不得跟他們道別，這次活動我認識更多朋友，一定不會忘記大家的，照片留下我美好的回憶。



營友 朱曉薇

這六天五夜對我來說是難忘的旅程，至今仍會夢到那段美麗的時光。憶起最初拖著沉重的心情來到機場既期待又害怕，擔心溝通不良造成自己被邊緣化的我還是鼓起勇氣坐上飛機，從未遠離父母到這麼遠的地方，對我來說是項挑戰，一路上雖然有朋友的陪伴，但對我來說內心的孤寂未曾減少。

到了馬來西亞我想：「即來之，則安之」鼓勵自己別太灰心，可我萬萬沒想到在馬來西亞能遇到會說華語的人，對我來說除了震驚更多的是安心和親切感，遇到兩位分別是很幽默風趣的Joshua哥哥跟在華人家長長大的俊敏姐姐，這兩位讓我覺得馬來西亞不是自己想像中這麼陌生，同時也幫助我在溝通上解決不少問題。但在我遇見了一位會英文也會手語但就是不會中文的AL姐姐時，我想跟她交朋友，可是與她交談越多內心的挫折感越大，因為英文跟手語都不是我的強項，跟她交談有很多的困難，當下我覺得我要克服，回國後不管英文多難，我一定要把英文學好，為了下次溝通更順利，我不會再逃避學習英文了。

這次活動我覺得自己成長不少，從不敢吃榴槤到體驗到榴槤的美味，從不敢開口說英文的我到勇於開口用英文表達自我，雖然我用的英文沒有很好，從很依賴父母叫醒的我到十分自律勤快成為女生小隊達人鬧鐘準時早到，這種種蛻變是因為我跨越心裡的障礙，勇於跨出那一步，我覺得變得很快樂，這六天是我笑的最多次，最開心的一次。

我很感謝YMCA給了我這得來不易的機會，每次的經驗學習對我來說都是十分珍貴，還來不及回頭細細回味就到了分離的日子，內心十分不捨，誰也不知道兩年後究竟是否會再相聚，但這六天的每一刻我都十分珍惜，算是沒什麼遺憾，唯一的遺憾就是英文沒學好無法在最後一晚與AL姐姐暢談，也沒有好好擁抱Joshua，因為這六天他就像家人一樣的存在，沒有他的幫忙與照顧，這六天恐怕無法順利的度過。

回國後許多朋友都來關心我這六天的生活，我想這六天用再絢麗的言語也無法形容，每一次的感動，每一次的學習唯有親身體驗才能明白，若時間允許2020我一定再來。

最後我要致上最高的感謝給一路相伴的老師、YMCA的領隊及陪伴我的朋友，包容我的不是，陪著我度過每一刻，讓我留下難忘的回憶，謝謝。

亞太協會災害應變小組會議



YMCA 亞太協會災害應變小組會議(Task Force on Disaster Response and Management Meeting) 於6月24-27日在本會舉行。

YMCA亞太協會每年於亞太地區YMCA舉行「災害應變小組會議」，今年由台灣YMCA協會承辦，於台北YMCA城中會館舉行。該會議目的在討論及訂定亞太地區災害救助響應期間，建立區域性指導原則以及各相關方之間的協調與合作體系的目標及後續支援活動。

東帝汶Dili YMCA總幹事來訪

東帝汶Dili YMCA總幹事Mr. Antonio da Silva於9月9~12日來台訪問。於本會9月10日上午幹部會議及晚上董事會暨理事會聯席會中分享Dili YMCA事工。



圖右至左: 台北YMCA李正副理事長, Dili YMCA總幹事Mr. Antonio da Silva, 台灣YMCA協會李勝雄理事長(台北YMCA副理事長), 台北YMCA賴允亮董事長



留日說明會

聯合留日說明會第一站於9月6日在台北YMCA城中會館熱情展開，今年到台灣北中南參與說明的學校有15間，分別是YMCA東京、東京YMCA、橫濱、厚木、川崎、京都、大阪、名古屋、和歌山、廣島、福山、北九州、福岡、熊本等YMCA參加，共計有14位校方代表為在場的學生一同說明各校特色。

晚上參與人數學生含家長人數也將近70人左右，相較於每年晚上7:00~9:00時間總是會遇上風雨交加的天氣，今年原本擔心會因此減少參與的問題，沒想到到了晚上天氣漸漸緩和，現場來了許多臨時參與的學員和家長，使現場更加熱鬧，不僅讓同學更加認識學校也能夠找到屬意的地方。

YMCA不僅提供免費說明會，也辦理留日相關業務，並提供留日先修密集班，可以提早了解到日本授課方式之外，系統化的教學模式更能夠提前為出國做準備，讓更多學員在預備出國前不用擔心語言能力，出國手續也能為同學先處理，安心學習完善的管道，未來有許多挑戰與未知，YMCA與大家一同努力成長學習。



YMCA國際青少年籃球交流營

文：新五泰運動中心 賴文忠(海馬教練)

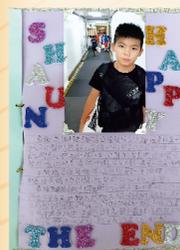
由日本大阪YMCA主辦之2019年YMCA國際青少年籃球交流營於8月19日至22日在大阪舉行，除了日本各地YMCA以外，參賽隊還有來自台北、台南、首爾、香港中華等YMCA 5-6年級的學童。

今年本會由新五泰運動中心張品德主任領隊及賴文忠教練帶領台北YMCA的團隊前往大阪參賽，今年隊員有李明達、施靖希、梁夏恩、吳宇田、曾皓宇、林廷翰、魏玟剛等七位學童，是來自台北市中正國小的5-6年級生。在出發前往大阪前，於有限的時間內，教練與學童們積極地做了集訓，加強基本動作、注重團隊精神、培養彼此的默契。

為期四天的交流營，前三天是交流賽，最後一天則是文化觀光體驗。學童們從第一場比賽的緊張與不適應，經過領隊和教練的激勵、引導，很快地適應進入狀況，最後在各地優秀隊伍中脫穎而出，贏得第3名的佳績。學童們除了在實戰場上的經驗學習、修正檢討及態度養成外；在觀賞各場比賽中，學習到不同隊伍的場上技能及體育精神，更是難能可貴。

從集訓到交流營結束，學童與家長們除了感謝這段期間對小將們生活及教導的照顧外，更給予許多正向的回饋與鼓勵，家長們說道：「孩子參加這樣有意義的活動，雖然包含集訓才短短的一段時間，但明顯感受到孩子生活態度的建立、團隊合作的精神及籃球技能的提升，孩子也分享自己國際交流的體驗和場上比賽的經驗，幾天不見感覺長大多！」

活動辦理的成功達到YMCA的宗旨，家長與學童的回饋及鼓勵，讓我們更加用心辦理相關活動。期望透過這樣的籃球活動讓學童認識不同國籍的朋友，相互切磋球技，體驗並認同其他國家的文化與民俗風情，讓小小年紀的學童增加國際視野及國際觀。



文：團員 中正國小 梁夏恩

2019年8月18日早上5點，我和爸媽開車去載靖希一起到桃園機場和隊友集合，前往日本大阪參加YMCA的籃球交流營隊，我的心情起起伏伏，因為怕遇到很強的對手，但是大家練球都很認真默契也不錯，希望會有好的成績。經過一陣亂流，我們終於到達了日本關西機場。第一站的忍者村真的讓我們大開眼界，忍者房裏機關多的不勝枚舉。終於我們到達飯店，晚上大家輪流向爸媽報平安，渡過了一個美好的第一天。



隔天一早，教練帶著我們去泳池玩水，接著就到體育館參加開幕式和比賽。這次U12參加的隊伍一共有13支隊伍，我們這三天都是在這個超豪華球場比賽，這幾場比賽我們一路贏到底，但只輸了一場給高槻.....結果只得到了第三名，原因是他們的基本動作比我們好，像是運球與投籃的方式，而我們練習的動作不夠扎實，失誤也不少，加上體力又下滑，輸給日本高槻真的是沒話說的。但是如果時間可以再重來一次，我相信我們一定不會輸給他們的。



結束比賽的那一天，我們移到六甲山營地住宿，這幾天的晚上我們7個人都在聊天聊到2點才睡覺，在飯店裸體泡湯、吃泡麵、打枕頭戰、說八卦、玩魔方...真的是有夠難忘的回憶啊~~

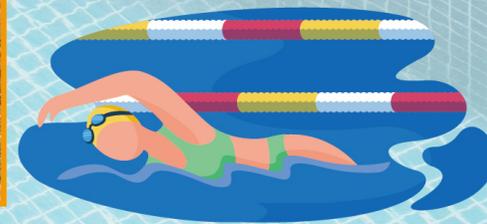
在比賽過程中，我發現日本人會幫場上的隊友遞水搥風，在場上撞到別人的時候會鞠躬道歉，還有日本人的座位都沒有垃圾，桌面都是乾乾淨淨的，這些精神真的很值得我們向他們學習。



最後一天我們去了安藤百福發明紀念館，這是我第一次自己DIY製作泡麵，湯頭和配料都是自己選的喔!接著我們去心齋橋逛街，加油團的家長們請大家吃超級好吃的日式燒烤，那牛舌又Q又軟，真的是人間美味啊!在機場等候飛機時，我終於買了一隻鋼彈給自己和送給爸媽的衣服，就開開心心的回台灣了。最後我要感謝士傑老師和品德主任，如果沒有您們，我們不會有如此難忘的日本之旅。謝謝海馬教練和五股國中的學長們，在您的加強訓練之下，我們的團隊防守進步神速，更要感謝中正國小籃球隊的親友加油團，您們的加油聲就是我們最大的動力!

2019年新五泰盃

暨國際YMCA分齡游泳邀請賽



感謝日本大阪、橫濱YMCA，南韓首爾YMCA，香港中華YMCA及高雄YMCA共同參與今年8月4日在本會新五泰運動中心舉辦的國際青少年兒童游泳分齡邀請賽。

國外來台參賽的青少年兒童們，從飲食到天氣都是一項挑戰，但這些小小運動員沒有任何不適應，反而很勇於嘗試新鮮事，從一開始的陌生到融入大群體，看得出每位參加選手都充滿著期待與興奮的心情。到了比賽當天更是明顯，人山人海的泳池充滿了選手們的緊張感，也看見了辛苦的工作人員馬不停蹄的為安排比賽在泳池穿梭，加油聲更使現場顯得緊張刺激。相信每一位選手因為這次友誼賽更加親近，也交到不少國際朋友，期待明年比賽再相聚。

恭喜今年總錦標：第一名／台北YMCA、第二名／高雄YMCA、第三名／香港中華YMCA。



泳渡日月潭挑戰賽

8月31日「日月潭公開水域游泳挑戰賽」

在日月潭舉行，本會各會館共有109人參加泳渡，當中包含了8位本會具救生員資格的教練陪同參加。活動前也於會館安排活動行前練習及安全訓練，確保參加的學員們大家都能安全順利的完成挑戰賽。



時節來到暑假，又是接近泳渡日月潭報名的時間。台北YMCA自2015年起，每年都會帶領著學員響應日月潭萬人泳渡的活動，至今已有多年的參加經驗。隨著越來越多學員完成泳渡的夢想後，YMCA決定做些不同以往的改變：參加日月潭公開水域挑戰賽。

所謂日月潭公開水域挑戰賽，是在萬人泳渡的前一日舉辦，名額約3000人左右，所有參加選手皆被規定，須在2小時又30分鐘內游完全程約3000公尺的距離。這對選手的水性及泳技有更高的要求，也讓我們重新設定YMCA游泳學員們新的挑戰目標。

我們在挑戰賽前一天抵達日月潭，下午遊覽車緩緩開進日月潭環湖公路，大家帶著興奮的心情，準備開始鐵馬遊日月潭時，偏偏天公不作美，下起大雨迎接我們。正當心裡懊惱時，轉向日月潭一望，才知雖然我好幾次到訪這裡，卻是第一次看到日月潭的美。慢走在環潭步道上，看著潭上煙波在環山中飄移，潭面水平如鏡，偶而幾艘游艇駛過，激起寧靜中一抹漣漪。回神後才想起明天的重頭戲——挑戰賽。

挑戰賽當天一早，因為我們住宿的飯店在水社碼頭邊，距離下水的朝霧碼頭不遠，大家整理好裝備後，依序步行的往目標前進。有的人摩拳擦掌，準備大顯泳技；有的人是全家溫馨團結，享受特別親子時光，不論何種理由，來到這，就放開心暢「游」日月潭吧！

這是YMCA第一次參加日月潭公開水域挑戰賽，看著學員們——安全下水後，各項泳姿紛紛出籠：有自由式的快速前進，有蝶式的氣勢逼人，還有仰式的悠閒慢游。特別是因挑戰賽人數不多，整個日月潭就像學員們的大游泳池，可以沉浸在湖光山色中，盡情地展現泳技。再加上水溫適宜，雖說是有時間限制的挑戰賽，卻讓我為大家感到「會游泳真是一件美好的事呀！」

很順利的，YMCA的學員們都在時間內完成泳渡，不論成績如何，只想日月潭原來的，和朋友、家人一起恣意游泳的舒暢，我真心的希望大家都能有著共同的回憶——2019我們一起泳渡日月潭。



學員 歐淑芬

在海邊長大的我一直沒學會游泳，一年前因故在醫生建議下開始到士林運動中心學游泳，士林運動中心的環境很棒，教練也都很認真教學，也認識了好多學游泳或已經很厲害的泳伴。之前聽到士林YMCA要組隊參加泳渡日月潭時，覺得很酷也很欽佩羨慕，當時心想我要認真學會游泳，明年換我參加泳渡日月潭。

一年後我學會了自由式，每次游泳時可以順利地來回游1500-2000公尺，有一天上課時聽到教練提起要不要報名參加泳渡日月潭時，心裡很興奮，聽著教練說著去年泳渡的趣事和情況，沒多想就決定報名參加，報名之後發現是苦痛的開始，不會游蛙式，還好有教練的指導，讓我在一個月內學會基本的蛙式，但是每天強迫自己要練習游2500-3000公尺的訓練，讓我全身痠痛，加上還是極度怕水的我一想到深不見底的日月潭心理壓力好大，偶爾還會做惡夢，在身心靈都疲累的狀態下，一度真的很沮喪想著不如退賽好了，就不用這麼辛苦了。好在後來有一起參加泳渡的泳伴及教練每天的信心喊話和泳技指導，讓我重拾信心決定繼續參加泳渡日月潭。

泳渡前的兩次集訓訓練，學習魚雷浮標的使用幫了我好大的忙，泳渡當天第一次在不是泳池的環境游泳，讓我無法適應，完全無法用自由式前進，不斷打來的浪花讓我害怕地抓著魚雷浮標以蛙式前進，速度雖慢，至少都能順利前進，大部分的伙伴都是第一次參加，過程中隨行的小蠍子教練都會適時的關心大家狀況，協助拍照留下難忘的回憶，聊天緩和緊張的情緒，持續地往終點游，不過3000公尺對剛學會游泳的人實在是吃力，尤其是一直看到終點就在眼前卻一直游不到的無力感，一度想著誰來把我拖回去啊，但又覺得太丟臉，這時想到集訓時學習魚雷浮標的技巧，把記得的全拿出來用，最後奮力的游到終點，上岸的那一刻雖然全身疲累，卻也好開心自己達成了目標，在人生中留下了一個完美的回憶。

這次的泳渡日月潭，在呷哩岸會館超人老師辛苦的規劃下，所有YMCA的夥伴都度過了一個平安開心的泳渡日月潭之旅，也非常感謝士林小蠍子教練一路上辛苦的照顧參加的成員，相信這次的泳渡經驗都在各位的心中留下了永恆難忘的回憶，如果明年有機會，還是要選擇跟YMCA一起完成泳渡日月潭。



 學員 陳如馨

一年一度的萬人泳渡是自民國72年起南投當地的盛事活動，每年總是吸引數以萬計(報名上限是25,000人啦!)來自全台各地甚至世界各國的人士熱烈參與。

今年2019年8月31日我們也熱血沸騰參加YMCA的組隊，首次報名第五屆「泳渡日月潭挑戰賽」和萬人泳渡不同之處是比速度(限時2.5小時)考驗體力和耐力。活動前十分感謝YMCA老師們專業級的指導，舉辦兩場泳渡前集訓，教導了如何使用魚雷浮標及安全叮嚀。

我們提前一天前往南投日月潭水社碼頭，YMCA超人老師為了讓大家有豐富的行程，原本安排了環潭騎腳踏車，但天公不做美下起雨，煙雨濛濛的日月潭有種灰藍色的迷霧境界，神秘的美。

YMCA老師們也用心的在晚餐席間針對隔日泳渡活動再次說明，為了讓大家有充足的體力可以泳渡成功，還準備了小點心黏貼在浮標上，如果餓了可以隨時補給，邊游邊吃哦!

我們的挑戰來了-第一次泳渡日月潭挑戰賽。下水前的心情還是有些忐忑，但陽光照照、潭面波光粼粼，風景太美麗，湖光山色悠游自在的享受著泳渡的美好，令人難以忘懷。直到現在，仍然不敢相信全家齊心泳渡日月潭這三千多公尺，完成了屬於我們的壯舉!!看著證書真的很開心。此次完成挑戰，共同創造幸福的回憶，讓孩子們學習堅持永不放棄的精神!真心感謝參與的每一位工作人員和一起泳渡的伙伴們。真的太棒了，我們明年見。



 士林運動中心學員 曾玉瑩

泳渡日月潭，台灣人一生必須挑戰的三項大事，從沒想過，自己有一天可以圓夢!

一直到順利泳渡的每一步，都是在士林運動中心小蠍子老師的鼓勵下，才能趁著14歲的兒子在會考前一起挑戰。

其實，正式下水前的每一分每一秒，我都想要打退堂鼓。

第一次，到嗶哩岸會館參加集訓，超人老師用心的教我們四種怎麼使用「魚雷浮標」的方式。但我超失落、沮喪的，自己游泳這麼多年，每年還會去澎湖海邊玩，卻無法順利控制魚雷浮標?媽啊!到時候在日月潭得靠它救命，如果沒辦法跟魚雷浮標和平相處，要不要退訓，別游了?

小蠍子老師說，不會啦!不要想那麼多，選一個自己順手的姿勢就好。第二次，到士林運動中心集訓，這次跟魚雷浮標相處順手多了，我想，應該可以踢水、漂浮，三千公尺吧?唯一擔心的就是時間了，兩個小時完成，我想很難。

我們於8月29日抵達日月潭，那天天下著雨天、雲層很厚、陰陰的。我心想，明天能游嗎?真希望能夠取消，我還是沒有信心。但是，既來之、則安之吧!

幸好隔天一早，風和日麗，我想這是要我下水的徵兆吧!一步一步走到潭邊，跟著一群勇敢的孩子，一吸氣、一躍下水，喔!好清涼的潭水，踢吧，努力往對岸前進~下水的第一千公尺，有兒子在前面趴著魚雷浮標滑手，我完全不敢停下踢水的腳，眼前山巒相疊，游起來跟在泳池裡完全不一樣的心情，拍照、手機錄影，玩得很開心。

過了一千，發現天啊!沒時間了，就完全沒有心情繼續玩，努力踢、努力滑手，算著兩旁的浮板，32.34.36.38....60.68.70....天啊!我的腿快廢了!最後，500公尺，真的不行了，超級懷疑人生為什麼要來遊日月潭，不行我要撐下去，叫兒子先去完賽，我帶著友人的兒子，繼續慢慢踢水，最後300m我的左小腿抽筋了，這時候，小蠍子老師出現了。拉著我們往前衝衝衝~~上岸的那一刻，腳踏實地的感覺，很好。泳渡日月潭，其實不難嘛!哈哈，明年再來~

後記：泳渡日月潭，強烈建議一定要跟YMCA有經驗的教練一起。有專業的教練，有完整的規劃，才能順利完成挑戰!





學員 唐先梅

說起這次參加YMCA橫渡日月潭公開水域挑戰賽心裡只有餘悸猶存！活著回來真好的感覺！！當初報名的時候就一直想著因為跟著YMCA一起有教練有同學一起游，再怎麼游也不會危險到哪裡去！根據大會的規定兩個半小時要游完全程，所以我幾乎每天在運動中心的游泳池裡不停的練習，還有YMCA排的兩次如何使用魚雷浮標技巧及操作。

在一個風雨交加的日子前往日月潭，很幸運的我們跟著新五泰的小朋友一起坐同一台車，感覺自己也變年輕了。

第二天吃完飯店早餐我們一行人在老師的帶領下浩浩蕩蕩的前往水社碼頭出發。做完熱身操，照完團體照，鳴槍！出發！但是.....全部的人都游出去了.....我坐在階梯上看著前方一望的前方.....小蠍子老師的聲音突然冒出來說：走啊！我說：我好怕啊～怎麼辦！人生的跑馬燈一直在我的腦海裡轉個不停.....然後就勇敢的游出去了！！

不知道是不是平常太高估自己了，平常明明可以一直不停的游個2、3000公尺不休息的！為什麼就是沒辦法拋開魚雷浮標靠自己游呢？眼睜睜的看著同伴一個一個靠著自己往前走！我趴在浮標上踢水，真的很厲害！游到四週都沒什麼人！只好唱歌壯膽～後來想想自己雖然是士林團隊的最後一名，可是雙

腳好像裝了什麼牌子的電池還是求生的本能，告訴自己不能停下來！還好靠著自己的雙腳很爭氣的踢完全程！

這次的橫渡日月潭，在我的人生經歷裡好像做了一場夢一樣，期待跟努力了半年，雖然最後沒辦法完全放開浮標自己游，可是跟著大家一起玩樂～藉由這次的文章我想謝謝YMCA的幽默超人老師！你跟我們說到了終點不要拒絕別人伸出的要扶你的手！（我伸出去了！可是沒人扶我...結果我摔了兩次...）還有平常只有看到吃香蕉跟芭樂的小蠍子老師，他那天拖了四個人回來！結果克了兩個便當！感謝同車新五泰的小朋友！妳們讓我們見識到阿媽的內褲可以飛到美國去！

很多人問我，明年妳應該還會報名橫渡日月潭吧？我嘴裡說不要，又想著我人生的座右銘“在哪裡跌倒就要在哪裡爬起來”，沒有勇氣也要有骨氣吧，加油！希望明年有勇氣再跟著YMCA的帶領一起去征服日月潭吧！！



魏宏龍(左)唐先梅(右)



學員 魏宏龍

泳渡日月潭今年是我第5次參加，前4次是自己參加日月潭萬人泳渡。今年比較特別是我老婆幫我報名YMCA的，這次是她第一次參加，完全沒有泳渡的經驗，而我是第一次參加YMCA辦的，而且是參加挑戰賽，有限時兩個半小時。第一天到達日月潭的時候竟然下著大雨。因為去年颱風把兩旁的浮台都吹跑了，沒有標繩和標示氣球，所以還在擔心明天怎麼游呢？結果第二天起床晴空萬里。意外的覺得這一次很好玩，而且人數也比較少可以盡情游沒有阻礙，不像萬人泳渡像下水餃一樣，交通也比較方便，之前光塞車就塞了半天才能到達目的地，回程也是一樣塞車。

參加YMCA的行程，有行前說明還有一些泳渡教學及簡介，還幫我們準備了魚雷浮標跟一些泳渡必需品。YMCA的教練們也都熱情的幫忙、教導。我們除了戴大會泳帽之外還多了腳上的計時晶片，所以在這次泳渡有很多的第一次的體驗。

最後還有附加旅遊行程去百香果園摘百香果。品嚐了很多百香果，也買了百香果和果凍一些帶回家。雖然車子回程冷氣壞掉，緊急處理後並沒有耽誤太多時間。大家都快樂回家了！

2019暑期指導員分享



YMCA每一年在暑期結束後會安排各會館指導員會相聚一起舉辦一個溫馨又歡樂的分享會，今年8月29日選在臺北市士林運動中心進行，年輕人的活力果然感染得著彼此，透過大家經驗分享、加油鼓勵，雖然不是每一位能夠上台分享，但站在台上與大家分享的過程讓人感受仿佛身歷其境，每當說到教練印象深刻的內容，大家更是聚精會神的聆聽，因為知道這個暑假沒有白白過完，許多得感動都在這一刻化為美麗的文字分享給更多人知道，也有許多教練每年暑假都會迫不及待來YMCA參與指導員活動，只因為教練們深深感受到自己帶領孩童們反而能從孩子們身上學習到更多，也正是如此才有一群熱心又有愛心的大哥哥姐姐們期待讓這個暑假更加精彩。

我們因為有一群優秀的指導員，才能讓每年的寒暑假活動、營隊或課程可以使孩子們學習外更多充實內在生命的品格，不管孩子們是活潑、內向，還是一開始無法融入在團體中，相信孩子因為在台北YMCA的暑假擁有難能可貴的回憶，謝謝所有老師們在暑假全心的付出，也謝謝家長們願意將孩子放心交給我們，有老師分享到：曾看著孩子們哭著走進Y M C A，但最後卻是帶著歡笑離開。這是教練們內心的成就與感動，也是將這一切默默付出的疲累轉為動力的來源，未來希望Y M C A繼續給予更多孩子滿滿的愛、陪伴、歡樂成長。



社區服務



臺北市政府衛生局「社區預防及延緩失能照護計畫」長者健康促進課程
北歐式健走 臺北市士林運動中心承辦

由士林運動中心承辦台北市衛生局【社區預防及延緩失能照護計畫】長者健康促進課程，活動時間為7月22日~10月7日，每週一早上8:00-9:00，活動內容豐富，安排了長者社團的「北歐式健走班」，培養長者健康正確運動的觀念及良好健康規律運動的習慣，讓長者日後也能將“北歐式健走”融入生活中，不僅需要器材簡便又輕巧，而且不需要上山，在公園平地也可以進行活動，讓長者可以更多自我學習機會，希望可以幫助社區老人有一個安全又健康的運動。



▲ 108年9月10日聯合醫院昆明防治中心於士林運動中心1F舉辦「守護健康，主動篩檢」社區巡迴健檢-士林區(下半年度)，檢驗項目包括：肝功能、腎功能、尿酸、膽固醇、三酸甘油酯及愛滋病毒、梅毒抗體檢驗，這天參加人數為50人，服務對象多為社區民眾及長者、也有部分中心同工參與，圓滿順利。



▲ 協辦9月7日士林區中秋節睦鄰聯歡活動，一同為鄰舍服務。

青少年職涯體驗在 台北青年國際旅館



彰化YMCA辦理的【彰化縣西南角海線地區經濟弱勢家庭青少年生活支持與生涯探索計畫】中讓青少年孩子們進行「職涯探索體驗營」的活動，8月13日來到台北YMCA「台北青年國際旅館」做職涯體驗前，特別安排讓參與的青少年搭乘「台北市雙層巴士」看看台北市的街景，天氣十分怡人車上充滿孩子的笑聲，也利用在雙層巴士的時間，教孩子們如何打領帶，揭序後面我們即將回到旅館的行程作業。

返回台北青年國際旅館後，開始進行旅館工作體驗，包含旅館服務禮儀、櫃台、房務客房整理、清潔浴室、工務設備維修及無障礙輪椅操作等等體驗，最特別的是讓孩子們坐上輪椅並且使用無障礙廁所，體驗身心障礙人士在生活中會面臨到的困難，更加深刻體會了身旁有需要的人，我們應該要付出同理心和愛心，並且了解到旅館服務的不容易。

另外也體驗了清潔人員鋪床單，移動床位跟如何裝被套及枕頭套，現在很多孩子都是家人給予生活上的便利，也許較難有自己動手換床單被套的機會。接著體會工務人員每天在旅館上下跑維修事務，讓很少有機會接觸這些事情的孩子們多了一份有趣的經驗。相信這次短短一天的旅館服務體驗，會在他們成長的過程中留下深刻的回憶。





新五泰STIGA 桌球錦標賽

9月7日於新北市新五泰國民運動中心舉行了第四屆桌球錦標賽，從第一次辦理活動到現在參與選手漸漸增加，不難看見活動熱鬧非凡的畫面，也可以體會每一位參與的小小選手們認真又興奮的心情，結合在地學校的選手們大家以球會友的精神，更是少不了加油聲震耳欲聾，歡樂的氣氛及對比賽的認真，使得比賽更加精彩也為這次比賽畫下圓滿的句點。



2019 台北YMCA暑期營隊活動特輯

今年夏天台北YMCA暑期兒童活動圓滿結束，多元又有趣的內容供家長們替孩子們選擇適合的主題營隊，各營隊選修課程我們都安排專業的師資授課，孩子除了專業主題、才藝興趣、運動等各選修學習之餘，為適度讓孩子放鬆，每梯次營隊也會安排一日的戶外活動，「關懷、誠信、盡責、尊重」是台北YMCA發展品格教育的目標，我們也希望孩子能從團體活動中學習溝通、團隊合作的經驗及良好的生活品格，孩子們在也在營隊活動中可以認識新朋友拓展人際關係，相信來參加營隊的孩童每次都可留下美好回憶與成長。

萬華會館





淇哩岸會館



永吉會館



文山兒童中心



古亭兒童教育中心



板新兒童中心



士林運動中心



新五泰國民運動中心



板新兒童中心



士林運動中心



文山兒童中心



