



【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

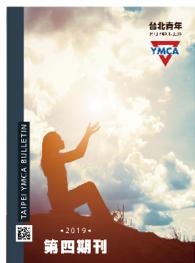


TAIPEI YMCA BULLETIN



• 2019 •

第四期刊



## 2019年 第四期刊 CONTENTS

01 / John R. Mott的十五項修練系列之十五(二)

03 / 聯合公禱週

04 / 聯合同工訓練

07 / 六城市YMCA事工會議

09 / 亞協氣候變遷會議

12 / 亞協LQR會議在台北

13 / 少年游泳隊交流 / 樂齡事工研習會

14 / 健步足球

16 / 基督徒運動會

17 / YMCA高爾夫球聯誼賽

18 / 彌賽亞慈善音樂會

19 / 友會來訪

20 / 聖誕節特輯

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

行政院新聞局局版臺誌第454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(二)

「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

如果我們服從基督的帶領，我們就不會順著私慾去做事。我極為推崇的奧斯瓦爾德在他講道的稿子寫道：

我屬靈生活的目標就是要親近主耶穌，如此我可以一直聽見主的聲音而祂也可以聽見我的聲音(約翰福音11章41節)。如果我與耶穌基督連接，當我們虔誠的聆聽，我們將可以一直聽到上帝的聲音。

奧斯瓦爾德繼續說，生活中的其他事物會妨礙我們的聽力，轉移我們的注意力，從上帝那裡帶走我們的虔誠。我需要將自己獻給生命中正確的事情，為基督拋棄自己的一切。

『舊約聖經』撒母耳記第3章中給我們一幅怎樣對上帝專注和用心聆聽祂的聲音的景象。有兩個部分要來探索，希望能夠幫助你發展對上帝專注的紀律，那就是心中的準備和一顆平靜的心。探索這二部分，將讓你成為和上帝音調一致，走在正途的領導者。若能這樣我們就能滿懷信心地說：「耶和華啊，請說，僕人敬聽！」

### 心中的準備

童子軍的諺語「準備好」。為什麼呢？因為在生活中，無法預期的事情常常會發生，而童子軍著重戶外和冒險活動，總是會有無法預料的事情發生。所以他們學習各項戶外生活技能：像搭營火、急救、野炊、定位甚至毒蛇咬傷的急救措施。他們隨時隨地都要準備。同樣，要對上帝專注和聆聽祂的聲音的第一步就是隨時準備好，準備你的心。就像撒母耳透過對主虔誠地準備好他的心一樣。撒母耳記上3章1節告訴我們，撒母耳做正確的事來蒙神的喜悅，當他漸漸長大，按著上帝的指示去做所有的事情。對我們來說，唯一正確的事情就是按照上帝的指示活在基督裡面。

「進入耶穌基督在你的品格與所有的人際關係中，無論有多麼困難，凡事以基督的心為心，決意去做上帝要你做的事。透過這樣的自我測試和改變，將讓你的靈魂得到自由。」 JRM

像個僕人一樣隨時準備好自己，仰望祂、向祂祈求並呼喊祂的聖名，當我們思考、做事和說話的時候，也要學習像耶穌基督一樣的思考，就像使徒保羅在腓立比書2章5~8節所說的：「當以耶穌基督的心為心。」

你們當以基督耶穌的心為心：  
他本有神的形像，  
不以自己與神同等為強奪的；  
反倒虛己，  
取了奴僕的形像，  
成為人的樣式；  
既有人的樣子，  
就自己卑微，  
存心順服，  
以至於死，  
且死在十字架上。

耶穌基督是無私無我的，祂是謙卑的僕人，甚至犧牲祂自己的生命，為了要讓我們有豐盛的生命，保羅催促我們也要有這樣的心志。

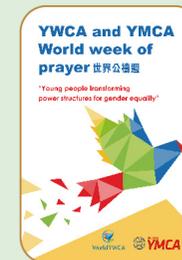
### 相同的心志

因此，面對上帝的呼召，我們準備好要開始工作了嗎？祂呼召我們要有像耶穌基督一樣的心志服務人、愛人和獻出自己的一切給別人。準備好並且實際去做上帝眼中美好的事物，每天服從耶穌基督的旨意並學習祂的作為。以基督的心為心是一場持續的爭戰。在每天的工作和生活當中，有許多境遇會讓人的私慾顯露出來。為了更能顯示出基督的樣式，我們必須要恆切的禱告、查經和服務人。

無數個清晨，起床前靈魂裡總會出現一道火花。但是常常因為賴床而無法讓自己準備好去面對新的一天，我想大多數的人都是這樣吧！為了克服這種情況我有一個讓自己準備好的方法，就是實踐短短的禱告，讓我的思想和上帝相連接。就像這樣的禱告：

親愛的耶穌基督，  
求你幫助我順從你的道路，  
學習你的態度，  
我需要你的大能去服務人，  
幫助我做祢要做的事，  
如果祢是我！

# 世界YMCA與YWCA 聯合公禱週



2019年世界YMCA  
與YWCA公禱週的主題為

「Young people transforming power structures for gender equality」。11月2日上午在本會舉行聯合崇拜，當天由本會常務理事陳雅惠牧師以「心改變行動」分享，由台北YMCA聖樂合唱團及台北YWCA Young Power敬拜團獻詩，並為溪水旁關懷單親家庭協會奉獻。

11月4日早禱會由本會尹可名委員分享「年輕人，開箱！-台灣社會人口結構變遷年輕人的因應」，11月5日早禱會由台北YWCA邀請陳主揚老師分享「轉化與升級」，11月6日早禱會由台北YWCA邀請徐秀蓉主任牧師分享「共好雙贏」。



# 同工訓練

為使在YMCA服務的同工們，能更加深對YMCA的認識，並認同自己在工作職位上所扮演的角色，進而成為提昇服務的動力。本會特別邀請兄弟會舊金山YMCA講師來台授課，於10月2~4日在本會城中會館及萬華會館進行同工訓練，並邀請各地YMCA派人參加。



此次舊金山YMCA共安排三位講師來台，Mr. Andy Vamis (Vice President, Human Resources and Organizational Effectiveness), Mr. Josh Leonard (Senior Executive Director, Stonestown Family YMCA), 以及Mr. Andy Chu (Associate Executive Director, Chinatown YMCA)。三位講師在來台的前幾個月就非常仔細地為此次同工訓練進行課程規劃，將課程分為A、B、C三組，讓在不同職務上的同工們都能參加最適合自己的課程。A組的參加對象是直接服務學員／會員／市民的同工。B組的參加對象是參與管理職的同工、幼兒園園長和兒童課照中心主任、運動中心經理及主任。C組的參加對象是中高階的主管。



課程中，講員們用分組的方式來進行，用生動活潑的方式帶領大家去思考並進行小組的討論，每組的同工都有機會針對課程內容分享自己的體認及自身工作上的經驗。因為此次的訓練除了台北YMCA的同工外，也有來自台中、彰化、南投、台南YMCA，共約125位同工分別參與在不同的組別中，所以在進行小組討論及分享時，可以聽到各地YMCA同工不同的經驗分享，實屬難得可貴。

講員們用舊金山YMCA訓練的一項主軸「I AM WHY」來挑戰在YMCA工作不論一年、五年、十年還是三十年同工們的工作思維。

**WHY**指的是**What**—我在YMCA是從事什麼樣的工作角色

**How**—我如何提供改善YMCA服務品質的方法

**WHY**—我為什麼在YMCA工作

A組課程，講員們讓大家思考What I Really Do...

舉例(1) 我的工作職稱是—體育教練

但我真正的角色是—協助個人的改變者

因為我—可以幫助人們創造更健康的生活方式並更快樂的生活

舉例(2) 我的工作職稱是—幼兒園老師

但我真正的角色是—自信心和技能的建設者

因為我—幫助孩子們發現自己的才能並使他們變得更好

每個人都在自己的小組中用這樣的方式來思考，並分享自己領悟到在YMCA真正的角色，進而認同並看重自己的工作價值。

B組課程，針對部門管理職的同工，挑戰大家思考「領導觀念的轉變」。探索自己的領導觀點，以及YMCA對領導力和領導力發展的看法正在如何的變化。

每個國家不同的YMCA都會有不同的文化，身為YMCA的一份子，每個人都擁有特別的價值，要如何活出YMCA的使命及應許更是每一位同工須要常常重新被挑起有新的心意。

每一天我們都會面對不同的會員、同事、以及主管，在YMCA這個團隊不同的領域裡，我們都有可能同時扮演管理者和員工的角色。講師用了一個有趣的比喻，園丁和果園裡的植物就像管理者和員工一樣，園丁需要細心澆灌每一個植物才能成長茁壯。同樣地，管理者也需要擁有獨到的眼光去看待不同的員工，讓他們在適任的位子上發展。





講師又問了大家認為管理者須要具備甚麼樣的條件呢？大家舉起手來紛紛表達內心期待的主管特質。所有人都不可能完美或擁有全部理想期待的特質，也是因為每個管理者身上都具備了不同的特質，使我們能夠各司其職發揮最大功能去建立團隊。

雖然我們保有各自的特質，但我們也需要與他人連結，並以行動去服務每一天我們所面對的會員。我們需要有更寬廣的眼光去發揮潛力來營造新時代的YMCA，這就是為什麼我們需要建立一個公益的核心價值。讓YMCA建立在不僅僅只是一個活動或運動的場所，也能夠透過福音和分享，培養更多領導者。透過大家從個人帶來整合的力量，建立美好健全的社會。所以當人們進入到YMCA，不僅僅是參與我們所提供的各項服務，也能透過人與人的連結感受到美好，並同時改變生命，達到YMCA一直以來的宗旨—建立美滿社會。

領導者是需要了解、分享和實踐組織的事業。這意味著要了解為什麼我們要做自己現在在做的事情，並確定我們的思想，聯繫於在YMCA服務。希望YMCA組織能從只有少數人可以成為領導者到多數人都具有領導的能力。

中高階主管在工作上常常面臨來自多方面的挑戰，許多問題是困難而複雜的。所以專為中高階主管安排的C組課程，是以分享和討論為主。這類型的課程需要有經驗的講師方能進行，而在舊金山YMCA已有豐富工作的經驗的Mr. Andy Vamis正是這樣的團體引導者。他邀請每位參加者分享在工作上的困難與挑戰，並一一引導大家思考各種可行的方案，讓所有參加者收穫良多。

透過這次豐富的課程內容，除激盪每位參加者的腦，也激勵每位參加者的心。讓每一位在YMCA工作的人都能重新思考，我們在YMCA提供的服務及自身工作的角色如何帶來正面的效果，以及如何藉由個人的成長幫助YMCA的組織成長。



## 六城市YMCA事工會議

專題演講：「Y-USA: Diversity, Inclusion and Global Strategies」的省思



文：江詩凱 館長

此次六城市YMCA事工會議的專題演講，邀請到目前任職於美國YMCA全國協會DIG部門的同工，分享「Y-USA: Diversity, Inclusion and Global Strategies」。在專題演講後，我們有機會和講師Mr. Chad Nico Hiu進一步交流。他分享在他美國YMCA DIG部門的同工們，都很關心在美國及全球不平等的社會中，公民資格「Global citizenship」的理想是否只是遮蔽機會實質差異的煙幕？或者公民資格確實融合了平等主義的承諾？

在簡介Y-USA專題演講前，我先分享參訪檀香山YMCA會館時，檀香山YMCA同工簡報在社區實施的「808計劃」。他們談到低收入家庭的孩子之職業技能學習課程，以及對於原生家族文化的再次認識與教育。而我也分享了個人過去幾年協同彰化YMCA社工們，針對彰化縣偏鄉學童課後輔導班，以及青少年職涯發展規劃的一點經驗。

在台灣，新住民（新移民）的孩子有些人稱為「新台灣之子」，根據2018年底統計，彰化縣有12,942位就讀於國中小之新台灣之子，佔總數

的10.6%（彰化縣社會局資料，2019年3月）。彰化YMCA服務的新移民家庭中，大部份的家庭一開始不讓孩子講母語，並視外籍媽媽為不光彩。因此彰化YMCA同工們特別重視並引導每個孩子重新認識自己的多元文化，陪伴關心他們怎麼看待自己的原生家族，並期待藉由YMCA亞太地區的國際網絡，邀約東南亞國家的YMCA朋友，來台灣關心他們自己國家女性婦女在台灣的生活與家庭，與彰化YMCA的社工合作，幫助新移民適應在台灣的生活，也幫助新台灣之子學習母語及其相關的文化。期待在彼此接納與自我認同上，YMCA可以為人群、族群、社區做一些和平促進的努力。

另外，彰化YMCA和台北YMCA每年暑假期間有一個合作方案，讓這些偏鄉地區的新移民青少年有機會參觀台北市大都市地區的職業體驗之旅。過去暑假期間，因為弱勢家庭的貧窮因素，家長們本身無法帶孩子參加戶外活動或社交活動，因此實際體驗與了解的機會很少，範圍也受限。YMCA期待結合成功的企業與社會熱心人士的資



源，安排孩子到台北市都會區參觀他們的公司聽他們的故事，幫助孩子體驗職場，並增加其成就感，構思自己的生命藍圖。

美國YMCA全國協會DIG部門深刻的理解與感知到，我們現今所處的世界是被多少虛幻的表面詞語所粗草地包裹。藏垢在裡面的真實面貌，是怎麼的因為階級不平等而造成的壓迫與排除？舉凡如以美國為首合謀當地政府新自由主義的政策變形而成的「全球化」(Globalization)，所帶來的只是跨國域地將多數人的資本流入少數上層的財團資本家。「世界公民」(Global Citizenship)的概念更是藉著某些政治的認定與限制，而將最底層無財產的窮人與弱勢的農工排除(exclusion)在社會保障之外。

然而遺憾的是，相較於關切人類基本權利與義務，近年來關於公民資格的宣稱卻指向一個更具地域性的界定，並且聯繫於特定的國族性(Nationality)。雖然社會學家早就提醒我們，國族(Nation)一詞並非等同於「國家的人民」(people of a state)，它是意味著當某一個團體面對其他團體時，期待有某種特殊的團結感而出現理所當然的想法，因此這個概念是屬於價值的領域，我們不能依成員的共同特徵來界定國族，因為國族的公民事實上可能不隸屬相同族群團體，也不說相同的語言，或享有不同的宗教與文化價值。

這次的會議中，檀香山YMCA也分享了關於募款及機構經營的想法。反思到台灣，我個人的理解是YMCA近年來不論是在台北地區還是彰化偏鄉地區，在從事社區關懷工作時朝向「與社區共同關懷」的方向發展，即由政府提供經費補助或靠會友的捐款，協同其他民間機構組織共同健全發展所在社群。透過社區民衆的參與，善用社區現有的設施與場所，以期達到福利預算和方案決策權分散化和社區民衆參與的理想。我個人認為YMCA除了有扮演好以基督精神來推展社區關懷的工作，同時已經努力在小心謹慎的保持和政府的政治經濟關係，以避免產生依賴與被支配性。

最後，還是非常感謝台北YMCA給我這次在職進修的機會，這一次的六城市YMCA事工會會議讓我學習到非常多新的知識，結交到來自六城市YMCA的新朋友，進一步和其他國家的YMCA老朋友有更交心的對話，並且可以深刻的自我反省與檢討個人不足夠的地方。再次真的是非常感謝台北YMCA給我這次成長的機會，也謝謝我的家人及台北的同事們的支持與分擔責任。非常感恩，願上帝繼續賜福台北YMCA及台灣。



## 亞協氣候變遷會議

### Regional Conference on Climate Change會議心得

本會葉羽容同工完成YMCA亞太協會氣候變遷E-learning線上課程，於9月25~29日參加亞太協會在蒙古YMCA舉行之氣候變遷區域會議(Regional Conference on Climate Change)。



#### 突破自我，打破偏見

文：葉羽容

對於這次能有到蒙古參加會議這樣特殊的機會，我感到非常感恩和榮幸。這是我第一次獨自一人出國也是人生中搭最久飛機的一次。出發前，出於對蒙古這個神秘國度的不了解和偏見，以及對需要自己一人前往的擔心，在飛往蒙古的八小時途中一直提心吊膽，直到入境蒙古後和蒙古YMCA接機的人碰面後，心中的大石頭才落下。在他們開車載我前往旅館的途中，更是打破我對這個草原國度，大漠和牛羊的想像，現代化的道路和旅館，其實跟我們在台灣的生活相差無幾。

包含抵達到離開共五天的時間，非常感謝蒙古YMCA同工們細心的照顧，蒙古幅員廣大但公共交通卻不甚普及，若不是他們接送，我們可能哪裡都去不了。行程中安排的旅館和會議場所都非常舒適，絲毫沒有讓我們感到不方便以及水土不服的狀況，讓我非常佩服他們籌備這場會議的細心及用心。



## 主題：水資源

不只在硬體上細心準備，課程方面亞太協會和蒙古YMCA也設計得非常精良豐富，會議主題：氣候變遷，結合蒙古當地狀況，圍繞著「水」這一個主題，先從蒙古水資源短缺問題切入，接著談到在蒙古植樹的專案和願景，接下來提到其他地區因為氣候變遷產生性別議題，再進一步教導我們繼續水足跡，其實跟碳足跡的概念很相似，使用當地當季的產品，能減輕地球的負擔。

除了室內的課程討論，也安排戶外行程繼續探討水資源的問題，我們參觀了當地的水源中心，也到相對貧困的地區去了解當地人怎麼獲得乾淨的飲用水，原來他們跟過去貧困時期的台灣一樣，要推著推車到汲水站打水，而汲水站的水並非免費，一蒙圖(蒙古貨幣)可以買到一公升的水，等於一美元可以換到2,700公升，聽起來不貴，但想到這是當地人的日常生活又覺得很不方便。

接著開了三、四小時的車到草原上拜訪遊牧民族，草原就跟我心目中蒙古的形象非常切合，風吹草低見到的不只是牛羊，還有無法計數的馬匹，我們拜訪的遊牧民族是養馬的人家，我們在那邊親自體會到水和各種資源缺乏的生活，我們學習搭建蒙古包，收集馬糞當作燃料，在沒有廁所的草原努力尋找上廁所的方法，這幾個小時，我們脫離都市人的日常，網路完全無效的當下，我們和遊牧民族一面喝著馬奶酒，一面用各個國家的歌曲交流，度過了非常美好的時光，稍不注意天色已經全黑，至今我依然非常疑惑，沒有導航沒有路牌，蒙古YMCA的同工們究竟是用什麼方法把我們平平安安地送回旅館。



## 成果發表：Plastic Exchange

會議的最後一天是我們完成所有線上課程後的執行計畫發表日，我的報告是和台南YMCA的參加者一起完成的，我們的主题是**Plastic Exchange**，意思是當我們使用多少塑膠產品，我們要付出越多代價，而當我們減少多少塑膠產品則可以獲得多少折扣。

我們設計的計畫是在國小夏令營中規劃一週的減塑週。這一週的時間，學生們要每天學習一小時的環保課程，並且記錄他們整週使用塑膠產品的用量。使用一件累積一點，等到週末我們安排學生們參加淨灘活動。活動有一環就是看他們累積的點數換算成要去收集的垃圾總量，而最快達成這個任務的學生會得到獎品。我們希望透過這樣遊戲的方式，培養學生們減塑的習慣，最後達到綠色環保的目的。

由於這個專案需要一定時間的參與，只適用於夏令營，不適合YMCA其他課程的同學或是旅館的旅客。所以我們又規劃了系列活動來響應這個計畫，學生和家長可以在減塑週期間透過和減塑產品合照，並分享到社群網路上，來獲得學費的減免，這樣也可以達到宣傳的效果，營造出YMCA是一個地球友善的組織。針對旅館房客，我思考減塑可以從備品出發，當房客不使用塑膠備品時他們可以獲得一點折扣，巧合的是當我回到台灣，發現旅館跟樂天剛好有合作類似這個概念。



## 心得與總結

氣候變遷的議題對身在台灣的我來說，是既熟悉又陌生的議題。印象中中國高中課本中都有這類的主题，但離開學校後就與我們有些遙遠，只有在新聞宣揚新政策時，會闖入我的生活，卻從來沒有深度去思想自己在這件事上，能夠做些什麼。

這次的會議參加者較以往參加活動少很多，所以每個成員都扮演很重要的角色。在各個議題想法上有非常多的碰撞交流，大家絞盡腦汁，在原本不熟悉的議題上用著不是母語的英文交談。在完全陌生的蒙古，一起想辦法克服極大的溫差，也由於每天交通時間漫長，在巴士上我們教彼此唱各自國家的歌，也請蒙古YMCA的參加者教導我們簡單的蒙古話，課程之外，收穫豐盛。

再次感謝台北YMCA給我這個特殊的機會，也期許自己回到台灣，可以在氣候變遷的議題上，持續關心並發揮影響力。





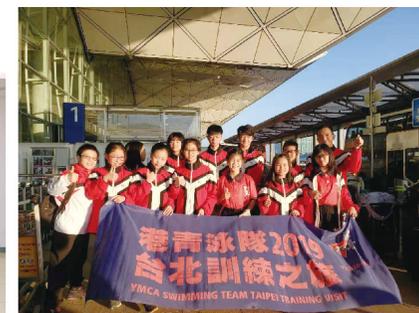
## YMCA亞太協會LQR會議

YMCA亞太協會第5屆LQR會議(Leaders' Quadrennial Roundtable)於12月11~15日在本會城中會館召開。這是亞太協會第一次在台灣召開的重要會議，主要是討論未來四年的工作策略。參加人員包括亞太協會理事、委員會主席，以及各會員國全國協會理事長、總幹事、青年代表等，共有來自Australia, Cambodia, India, Indonesia, Japan, Korea, Mongolia, Myanmar, New Zealand, Philippines, Singapore, Sri Lanka, Thailand, Taiwan及亞太協會代表約40多人出席會議。本會董事、理事，台灣YMCA協會理監事及各地YMCA總幹事也特別於12月12日晚上舉行的歡迎外賓晚宴中，與來自各國的代表交流聯誼。



## YMCA少年游泳隊交流

香港YMCA(港青)少年游泳隊10人及2位教練於12月26~30日來台與本會進行游泳交流，透過此次交流活動連結香港及本會的游泳隊，促進國際交流，並藉此機會讓港青的游泳隊成員認識本會訓練之環境，藉參與訓練，體驗本會的練習模式及教授技巧，透過交流共同探討彼此游泳隊的不同及相關訓練成效。



## 樂齡事工研習會



台灣YMCA協會聯合事工研習會之「樂齡事工」研習會由南投YMCA承辦，於12月31日在南投YMCA樂齡會館舉行，本會相關同工參加。

除參觀南投YMCA並介紹樂齡健康活力中心課程及體驗外，研習會中也安排 長庚科技大學-高齡暨健康照護管理系所 游曉微助理教授來分享「樂齡數據研究分析及建議-以南投YMCA為例」，並由各地YMCA參加的同工事工分享與回應。大家能夠在一起交流分享長者事工活動的推展，收穫滿滿。



**2019 YMCA 國際健步足球 教練 / 裁判 研習會**

特別為50歲以上人士設計的新興運動項目，自2011年開始在英國推行，它以高彈球和球員安全的特點，在數年間成功吸引大批中年或以上人士參加，現在英國已有960支球隊，而多個國家，包括加拿大、澳洲、意大利等亦紛紛加入健步足球行列，首屆「健步足球世界盃」更預期可於2020年舉行。

研習日期：2019年10月10日~12日（四~六）  
研習地點：新五泰國民運動中心（新北市泰山區全興路161號）



文：陳蓉 萬華會館專工專員

任職台北YMCA專工專員9年，近4年有機會參與推廣高齡者系列課程，此次感謝會內給予機會學習香港中華YMCA系統化健步足球教學方法，深感將此項運動結合會內原有的高齡者課程進行教學與推廣，必能有效吸引更多的長者一起來運動的意願，特別是較少外出活動或與人互動的長輩們。

健步足球的運動方式可以幫助大哥大姐們，在安全的環境與運動規則下，重拾年輕氣盛時玩球的快樂。香港中華YMCA的教練與裁判們熱情的感染著我們，透過實際體驗，一次就能深深體會這項運動的方法，有足夠的說服力向每一位長者證明，即使身體老了，有生病過或者自覺不再像年輕時那樣有活力了，透過此項運動，仍能找回由心發出的年輕與喜樂，只要還活著，就能持續快樂地活！

文：曹育菱 士林運動中心長者活動專案人員

在這次研習課程前，我是個完全沒有接觸過足球的人，之前大家在瘋世足賽時，我也覺得那是與我無關的事情，這次因著健步足球是長者可以參與的活動，因此目前負責長者公益課程的我來參與了這次的研習！

從第一天第一次接觸足球開始，透過教練的講解帶領與實際下場踢球，還有教練和裁判的訓練及實際操作，漸漸了解健步足球的規則，也讓我覺得足球是個好玩的運動。

不管是在球場上踢球或是在場外看球賽都會讓人感到開心，所以我覺得健步足球是個適合推廣給長輩的活動，不但能透過踢球達到運動的效果，也能有愉悅的心情！

希望未來可以再參加相關的課程培訓，也希望能把這項運動帶給更多人認識！

# 健 / 步 / 足 / 球

為推展安全有趣的中高齡者運動休閒活動－健步足球Walking Football，本會特別邀請推廣此項活動有成的香港中華YMCA專業教練及裁判來台協助本會進行健步足球教練及裁判訓練課程。課程於10月10~12日在本會新五泰國民運動中心舉行。

健步足球為50歲以上人士參與的新興運動項目。健步足球創辦人John McKellar於2011年開始推廣，至2014年在英國已經有80個俱樂部，目前在歐洲已經有超過1000個俱樂部，可見這是一個極具發展潛力的中高齡者運動。此運動特別著重球技運用及球員安全，例如：只准步行、不可有身體碰撞、踢球不可高於六呎等，讓曾受傷患困擾或年紀較長的人士都可以重拾踢足球的樂趣。

# 基督徒運動會

為強化與各教派之關係，提倡正當休閒運動，鼓勵基督徒參與社會關懷行動，促進基督徒間情感交流，每年由台灣教會合作協會籌辦基督徒聯誼運動會。2019年由台灣基督教福利會和台灣聖公會共同承辦，於11月9日在聖約翰科技大學舉行。本會組隊參與，與各團體有好的交流。



# 台北YMCA高爾夫球聯誼賽

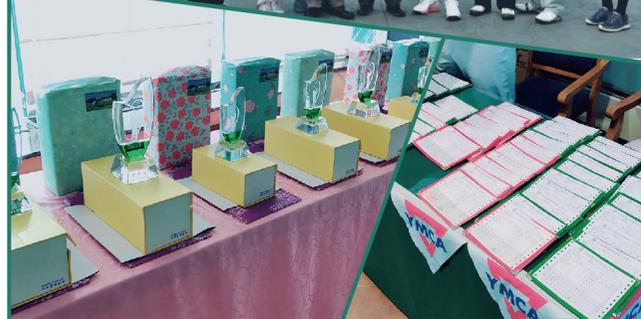
第33屆YMCA盃高爾夫球賽於10月17日在台北高爾夫球場舉行，為促進各社團間之聯誼，藉社團合作聯誼會聯合各社團共同參與，今年由台北市國際工商經營研究社(IMC)承辦。活動前幾天天氣不穩定，還下大雨，感謝神當天天空放晴，氣候宜人，讓大家都平安順利的完成賽程，也都有好的交誼。



第33屆台北YMCA盃高爾夫 2019年10月17日



2019年10月17日





# 彌賽亞 慈善音樂會

聖誕節前台北YMCA聖樂合唱團舉行一年一度的彌賽亞慈善音樂會，今年第73屆彌賽亞慈善音樂會於12月13日晚上7:30在台北懷恩堂舉行，由孫愛光教授擔任指揮，女高音陳佩琪、次女高音陳禹、男高音林健吉、男中音蔡漢俞，台北YMCA聖樂合唱團、陽光台北室內樂團、大稻埕長老教會聖歌隊共同演出。並為趕路的雁全人關懷協會、許志文聖道基金會奉獻。

聖經說「報福音傳喜信的人，他們的腳踪何等佳美。他們的聲音傳遍天下，他們的言語傳到地極。」這是多麼令人欣喜渴慕的事。

# 友會來訪



1. 12月19~23日日本大阪YMCA幼兒園校長Mr. Hironobu Yamachi及3位同工來訪，參訪本會幼兒園及運動中心，並參加板新幼兒園聖誕節活動。



2. 12月23日香港中華YMCA童軍及女童軍聯合委員會短線服務交流團21人來訪，參訪本會萬華會館。



3. 12月27~30日香港中華YMCA荃灣會所交流團14名青少年及2位同工來台交流參訪。





# 2019聖誕節特輯

## 萬華會館



## 永吉會館





# 嗶哩岸會館

# 古亭兒童教育中心



# 文山幼兒園

## 新五泰國民運動中心



## 永吉幼兒園





# 板新幼兒園



# 雙中非營利幼兒園

## 聖誕報佳音



## 聖誕嘉年華



# 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  
台北市各國際旅館 Y Hotel Taipei  
Tel: (02)2311-3201  
http://www.ymcaTaipei.org.tw/  
各級教育中心 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、  
週日C.P.8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.ymcakt.org.tw/  
台北市羅斯福路三段277號3樓  
3F., No.277, Sec.3, Roosevelt Rd., Taipei City 100  
Tel: (02)2365-4849  
兒童托育、兒童情境英語、國高中英語  
成人英日語、留日班、英文證照班

## 兒童聯合事工 兒童課後照顧



**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



**臺北市雙中非營利幼兒園**  
108台北市萬華區興義街2號  
No.2, Xingyi St., Wanhua Dist., Taipei City 108  
Tel: (02)2336-3258

## 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 Yung-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、  
桌球區、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, Gongliao Township,  
New Taipei City 228  
福隆營地位於福隆海水浴場旁, 鐵公路交通方便, 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

