



【本會會訓】非以役人·乃役於人

※若無法投遞請退回※

TAIPEI YMCA BULLETIN



• 2020 • 第一期刊

台北青年

TAIPEI YMCA BULLETIN



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、黃通昌、林博司、陳桂熾、林勝美、徐采田

第72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：

黃通昌

常務理事：

陳桂熾、賴允亮、張真道

理事：

黃以智、廖穗芬、羅榮光、邱俊維、蔡三雄、賴師敏、陳德明、莊榮昌、林永雄、林博司、賴俊明、尹可名、蕭立懷、王偉璋

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

2020年 第一期刊
CONTENTS

01 / John R. Mott的十五項修練系列之十五 (三)

03 / 第71屆基本會員大會

05 / 國際交流/友會來訪

05 / 關東校區參訪

08 / 橫濱YMCA總幹事來訪

09 / 留日說明會

10 / 嗶哩岸盃游泳邀請賽

11 / 109年全國春季游泳分齡錦標賽

14 / 公益講座及活動

14 / 如何微笑生活

/ 歲末關懷獨居長者

15 / 如何保護脊椎及保健運動

/ 愛心捐血活動

16 / 老當益壯-傳統射箭

/ 健步足球

17 / 五股靈樞福音中心「旺得福」

/ 健康促進課程

18 / 寒假活動特輯

24 / 會館資訊

15

Be Attentive unto God

仰望神 (三)

作者：特雷西豪

另外，希伯來書12章1~2節，為一篇禱文：

我們既然有許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔向那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。

這個做法正如每天下班回家之後，給我妻子三十秒熱烈的擁抱一樣。三十秒內不鬆手，告訴我我對她的愛。這關係到我家整晚的氣氛；這樣可以向她確定我的態度，也讓她感受被愛和被珍惜。正如我對耶穌所做的事，當我每天醒來，先來個三十秒的熱烈擁抱，提醒我自己誰是最重要的、我愛誰、誰愛我。

我正在為一個特別的日子做準備，加強對上帝的專注，我想要像基督一樣帶領人、愛人和服

「請說，僕人敬聽！」，我們必須排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

務人。奧斯瓦爾德桑德斯在他『屬靈的帶領』的書裡告訴我們，上帝在心中，為了特定的地點和特別的任務準備特別的領導者。

因此我們每天早上醒來，要準備好去做上帝想要我們去做的事，必須知道那天有什麼具體的任務要我們去完成。即使前一晚上失眠，我們有沒有穿戴基督的相貌示人？我們有沒有每天禱告祈求基督幫助、帶領並指導我們呢？我們有沒有察覺耶穌基督與我們同在並且將要指示確切的服事方向、人物和地點？做好準備！正式比賽前，我們需要伸展、蹦跳、熱身，使我們的精神和內心都準備好。沒人知道上帝何時會開口，我最無法接受當裁判鳴槍時，因為自己的疏忽而失去參與競爭的機會。

怎樣做？

在實際執行的層面，這是幫助我們做好準備聆聽上帝的聲音，並按照祂的呼召成為僕人的行動清單。

▶ 熟記聖經一記得G.I.G.O. (垃圾進、垃圾出)。你用什麼充滿你的內心和靈魂？那是耶穌教導嗎？耶穌將認可嗎？從心裡出來的是什麼？請閱讀馬太福音12章33~37節。

▶ 每天早上十到二十分鐘定時禱告，為靈魂做準備。

▶ 每天祈求智慧。我每天至少十到二十次這樣做。我需要智慧，讓我能夠仰望祂。當我參加會議或在緊張的會議休息時間，我都向上帝祈求用智慧充滿我。

▶ 透過禱告祈求，潔淨你的靈魂。特別記得求耶穌基督賜下恩典並饒恕我們。這就像聚會前先淋浴和打理自己一番。

▶ 刻意地服務別人。每天給機構內的特定對象寫張鼓勵的小紙條。這可以強迫你關心別人比關心自己還多。

▶ 在辦公室找個特定的人、同工或朋友讓你必須為保持基督樣式的態度負責任。刻意培養這種關係，在我們的生活中需要有人對你講真話。

▶ 每天為某人禱告。列出一份清單，放在你的電腦中並且每月更新。這可以让你更關心你的鄰舍，而不是將所有焦點放在自己身上。

▶ 獨自在中午散步並祈禱。花幾分鐘在辦公室周遭散步，重新調整你的態度，仰望主耶穌。

▶ 開車時關上收音機。在紅綠燈停車時祈禱或聽讚美崇拜的CD音樂。

當我們每天實踐這些簡單的動作，就可以幫助我們的心中準備好接受上帝的聲音。但是它需要實踐和規律，這是一項全方位的大工程，但是如果期望聽到上帝的話語，就不得不這樣做。

日常生活中的紀律

讓我們多談一些關於紀律的問題。所有的領導者必須在他們的生活中有「正確的」紀律。

關於紀律，桑德告訴我們：「若沒有這種必要的特性，其他恩賜都將萎縮，無法成長。因此紀律必須放在首位。征服世界之前，必須征服自我。」

另外，羅馬書12章1~2節：

所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們查驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。

換句話說：準備！準備！在你生活的每一天！比賽即將展開，我們不能逃避。我們必須賽跑。首先，我們必須訓練；訓練我們的心，當上帝開口講話的時候，我們才能聽得見！

第71屆基本會員大會

2月8日上午10時於城中會館二樓順天廳舉行一年一度的基本會員

大會，邀請鄭仰恩牧師於感恩禮拜中證

道，鄭牧師以「道成肉身的典範」為題，

並用哥林多前書9章19~23節勉勵分享。



基本會員大會，選出第72屆三年任理事陳桂熾、黃通昌、林博司、賴俊明、尹可名、蕭立懷、王偉璋等7人。

表揚感謝：

(一)2020年贊助會員徵募運動優勝者，總冠軍：陳德明，人數組：第一名李勝雄、第二名吳信甫、第三名林福音。分數組：第一名黃文聰、第二名張真道、第三名顏瑪娜。特別捐款：黃文聰。永久會員：陳妍妃、王沛兒。



總冠軍 陳德明(左)，
(右)頒獎人李正剛理事長



人數組：第一名李勝雄(左2)、第二名吳信甫(左1)、
第三名林福音(右2)。(右1)頒獎人賴允亮董事長



分數組：第一名黃文聰(右1)、第二名張真道(左2)、
第三名顏瑪娜(左1)。(右2)頒獎人李勝雄副理事長



(二)感謝出席第71屆理事會全勤理事：王偉彥、吳信甫、李正剛、林永雄、林勝美、張真道、陳德明、黃以智、潘義雄、蔡松培、賴師敏、謝文祥。

(三)感謝第71屆理事長：李正剛。



第71屆理事長李正剛(左)，
(右)頒獎人賴允亮董事長

(四)感謝卸任理事(第69~71屆)：吳信甫、周淑玲、林勝美、陳雅惠、潘義雄、蔡松培、謝文祥。



2020年社會關懷事工暨贊助會員徵募，特別感謝熱心參與的徵募人(以姓氏筆畫排序)：

尹可名、王偉彥、王偉璋、吳信甫、李正剛、李勝雄、周淑玲、林永雄、林勝美、林博司、林福音、邱俊維、孫得雄、徐采田、張真道、莊榮昌、郭俊智、陳桂熾、陳雅惠、陳德明、黃文聰、黃以智、黃通昌、黃博治、廖德芬、潘義雄、蔡三雄、蔡松培、蕭立懷、賴允亮、賴師敏、謝文祥、顏瑪娜及本會各會館、運動中心。

基本會員大會後召開第72屆第1次理事會會議，互選出理事長：李正剛，副理事長：李勝雄，書記理事：王偉彥，財務理事：黃通昌，及常務理事：陳桂熾、賴允亮、張真道。



日本關東地區YMCA語言學校參訪

今年初台灣北中南各地YMCA聯合於1月13日~18日至日本關東地區參訪語言學校及在地YMCA事工，分別參訪名古屋、橫濱、東京三個城市，台灣各地YMCA共有14位留日代辦的同工一同前往。抵達日本時已是下午，日方安排我們搭乘當地的JR，讓我們能體會留日學生抵達日本後從交通開始的生活體驗，這樣的親身經歷也能幫助我們在未來的招生中，提供給學員更充足的資訊。

名古屋YMCA是比較偏在日本中部位子，整體感比較偏純樸卻又充滿一點都市的味道；橫濱YMCA校地較大整棟建築看起來非常有歷史，靠近市中心，所以校區設施及周邊環境方便，窗戶望出去就有一個非常大的棒球場；相形之下川崎YMCA及厚木YMCA環境就屬小巧可愛，離市區僅僅15分鐘車程，生活費用也跟市中心一樣高價位，上課環境偏小一些不過有些醫療特色課程是未來發展重點。最後來到東京YMCA，感覺就像是台北都市化的環境，位於文教區附近，到處都能看到公寓與學校並列，校區就比較像學校一樣的環境，建築類似運動中心，附近為住宅區。



各校都各具特色，有些會安排每週五第四堂課有一個home room 的活動，可以回想這一週在學校做了些什麼，並運用填寫表單分享週記方式“三行日記”記錄，並讓同學分享，因為有這樣的時間可以去思考並對話，更能幫助學員以積極的心態來適應留學生活，也使同學更有目標往自己想要的方向邁進。一學期有兩次的校內外體驗學習活動，安排95位志工一週一次輪流以日文一對一方式與學生們互動及聊天，志工對象從高中生到80歲都可以參加服務交流，讓對話內容更多元豐富。

多彩多姿的校園生活可以與來自各國的留學生及日本人交流，例如世界YMCA 有舉行175挑戰活動、邀請學生們一起打掃社區、舉辦會員藝術展讓學生分享交流藝術方面長才、Y's Men一年兩次坐船交流、語言培訓中心一年一次志工活動、兩個學期一次戶外活動、夏天祭典開設小店舖活動增加交流互動、國際交流活動、每年九月募款活動、1.3公里路跑資金提供肢體障礙的孩子讓他們可以去營地、壘球大賽每年約500人、鼓勵參加國際YMCA 活動增進視野、每年於畢業班上選一位代表與聯青社及社會人士一同交流、舉行三月畢業旅行。

在教學上重視提昇會話能力，安排與日本志工以聊天的方式訓練會話能力，並設計一個主題來進行主題分享，邀請日本志工來參加。協助升學專門學校或是就職，入學招生方式更多元讓學生可以進入學校或者參與日本公司面試指導，協助同學未來就業導向，更能吸引學生留在日本長期服務。

近年來台灣代辦日本留學的競爭機構增加，加上赴日觀光簽證辦理變的更多元化，我們需要時常調整內部作業及辦法來因應，隨著各國推出許多打工遊學度假方案，到日本唸書的魅力是否會因此而下降都是未來我們要面對的問題。但是，這一趟日本YMCA學校參訪行程真是不虛此行，親臨現場參觀實際學校環境及設備更能夠了解日本當地YMCA的運作方式，對於未來代辦留遊學的服務必能提供更完善的資訊，給有心前往日本的學員們我們最盡心盡力且專業的協助。



橫濱YMCA總幹事來訪

橫濱 YMCA 總主事田口努及新任總主事佐竹博於 2 月 21~23 日來訪，商談兩會未來交流事宜。



橫濱 YMCA 總主事田口努



橫濱YMCA新任總主事佐竹博(右二)



聯合留日說明會

今年因為受到新冠肺炎疫情的影響，原定由日本校方來台舉辦的聯合留日說明會，因日本校方取消來台，改由北中南YMCA各自辦理。

為了讓許多已經報名的以及計劃許久期待到日本留遊學的朋友們能得到完整的資訊，我們按照原定計畫於3月6日晚上在城中會館2樓舉行溫馨小型說明會，當天到場參加的同學有18位，由本會留日代辦人員協助說明各校資訊，也讓同學們有充份的時間進行個別諮詢。相信在這個特別的時期仍能給大家最好的服務，是YMCA努力的目標，也讓有意願要到日本學習的同學們能夠安心。

說明會圓滿落幕，我們會不斷繼續提供專業服務給學員們，陪伴大家完成留遊學的梦想。



“ 嗶哩岸盃 游泳邀請賽 ”

2月9日辦理了嗶哩岸會館第一屆游泳邀請賽，當天參賽學員有157名，大家都摩拳擦掌拭目以待當天的好成績，畢竟在YMCA學習游泳一段時間，現場就像是一場美麗的成果展，小小朋友們都卯足全力奮力一游，大家帶著歡樂的笑容，活動當天也非常順利，為活動畫下完美的句點。



全國分齡 游泳錦標賽

XWT 新五泰國民運動中心
-2020- Ymca 榮譽榜
02/27-03/02
全國春季游泳錦標賽
義學國小榮獲 團體總錦標 第三名

胡舒嫻 第一名 50公尺自由式 第二名 100公尺自由式 第三名 50公尺蝶式 第四名 100公尺蝶式 第五名 50公尺蝶式	林采彤 第一名 200公尺混合式接力 第二名 50公尺蝶式 第三名 100公尺蝶式 第七名 50公尺自由式	郭育辰 第一名 200公尺自由式接力 第二名 50公尺蝶式 第三名 100公尺蝶式	徐苡庭 第一名 100公尺自由式
--	--	---	----------------------------

Ymca 新五泰國民運動中心

-2020- Ymca 榮譽榜
02/6-02/7
全國北區A 榮譽榜
(1)分齡游泳錦標賽 XWT

胡舒嫻 第一名 200公尺自由式 第二名 100公尺自由式 第三名 50公尺自由式 第四名 100公尺自由式 第五名 50公尺自由式	林采彤 第一名 200公尺自由式 第二名 100公尺自由式 第三名 50公尺自由式 第四名 100公尺自由式 第五名 50公尺自由式	郭育辰 第一名 200公尺自由式 第二名 100公尺自由式 第三名 50公尺自由式 第四名 100公尺自由式 第五名 50公尺自由式	徐苡庭 第一名 100公尺自由式
--	--	--	----------------------------

Ymca 新五泰國民運動中心

為了提升孩童們的身體健康及免疫力，YMCA在游泳教學事工下了不少努力及功課，就是要讓孩子們不僅學習到一技之長也能增加對游泳的喜愛，並學習將運動的精神運用在生活上。

今年2月6日~7日為期兩天的時間，新五泰運動中心的小泳士們參加了109年全國北區A(1)分齡游泳錦標賽，藉由這場大型比賽，讓孩子們體驗及感受到榮譽感及成就感，每位小小兵們都獲得了很棒的成績。

這群可愛的孩子們都是「學齡前幼兒水中班」從零開始在新五泰學習游泳技能，從當年的小小孩一直到今日都上了小學，回首大家努力的付出跟學習，到能有今日的成績是一件很令人開心又振奮的事情。學習是不分年齡的，孩子們在學習階段可以學習生活技能更能鍛鍊體魄，YMCA歡迎更多孩子及成人們加入我們學習的行列。

胡舒嫻 學習心得

我第一次接觸游泳是在我大班的時候，那時候剛好也是新五泰的游泳班，從完全不會到可以游完6公尺，真得很開心，小三升八的暑假我一樣選擇了暑假密集班，那大期我無意間參加了第一個游泳比賽——新五泰盃，我發現每個人都好快、好厲害，我也想像他們一樣快，所以四級開始我就加入飛魚班，一開始每週游一次，過至少游四次以上，而且都已經游好長的時間，繁瑣的肌肉力當然比我更好，每週只游一、二次能維持就不錯了。所以在不影響課業的情況下，我從四下開始改為每週三、四次的訓練，並加上業、暑假，我告訴自己，既然練習時間有限，那我的訓練就要比別人更認真。六、日早上訓練雖然要很早，但是我知道，不加緊練習是沒辦法變快的，有時爸媽會說，明天休息一天好了，我一定會說，不要，我要去游泳。終於，我在五年級暑假結束前升上十級了！

非雷訓練小矮人老師，老師不只教會我游泳，更讓我學習到訓練不遲到；負責任的觀念，也謝謝小美老師教給我許多游泳的技巧，老師每天上課都很好玩，都會說笑，真高興能在前五泰飛魚班這個大家庭練習游泳，雖然升上十級了，但我會繼續努力，因為游泳對我來說真是太開心了！

胡舒嫻



陸先媛 學習心得

我們暑假的暑假一天再游一課！終於到了補到這一天，我們先測幾式我們都通過了，後來我們就測蛙式，我蛙式就差要游六秒鐘，第三個我們測得是仰式我仰式也通過了，最後我們測得是自由式我們都通過了，乙班升上了十級，我那時候蛙式，我大哭了，後來我聽了爸爸的安慰，我爸爸在旁邊，差點感動的哭出來。

媽媽常常告訴我「勝不驕，敗不餒」不可以驕傲，失敗了不可以氣餒，我應該謙虛並向感謝YMCA的教練，小矮人老師和小美老師還有同學，要是沒有老師的指導和同學的激勵，我是沒有好成績的，謝謝你們大家。

陸先媛

鍾乙瑄 學習心得

我是游泳班最喜歡學習游泳。一開始，我就跟我的好朋友一起上游泳課。本來大家都覺得很怕水，但是經過小矮人老師的細心教導下，大家反而覺得很有趣。一開始老師教我們一些簡單的動作，在吹泡泡、踢氣球、游泳。由於老師的課程非常有趣，所以讓我們非常想繼續下去。由一年級開始，我們開始上常態班，首先老師教我們自由式的基本打水、划手、踏下來又教了我們蛙式（仰式），還教了我們甩手出發，和碰牆轉身，在一年級暑假前，老師舉辦了一個比賽，讓我們和其他游泳隊進行PK，因為這次比賽奪下許多優異的成績，讓我們更有興趣學習。進入二年級，老師建議我們參加團體的游泳比賽，沒想到我們四個女生竟然拿下二年級女子組總冠軍。在進二級後，我就開始參加星期三至四天的短池也進入級升上九級。三年級起也陸續參加更多比賽。在暑假假時，老師也幫我們辦了游泳訓練營加強，這使我們又從九級升上九級，終於到暑假前，我又升上了九級，準備升上十級。

到了今年級開始，我改為每個禮拜游五天，想拉五種和十級的距離，終於到了暑假的暑假一天，我升上十級，當時我非常開心，因為它是我一直以來的目標。這次我升上十級，我的下一個目標是全國性的比賽，我會更加努力地訓練，少少好成績！



老當益壯-傳統射箭

一直以來士林運動中心都有舉行長者傳統射箭公益講座，今年於3月6日(五)舉辦「老當益壯-傳統射箭」，感謝育德教練親自指導長者體驗傳統射箭，看到近30位老當益壯的大哥大姐們在士林運動中心初展身手，頭腦保健提升眼手協調，防疫期間為的不止健康還有鬥志，也感謝鄧明祥教練初登場指導大家一同體驗活動。



健步足球

今年延續活力教室長者課程於每週五指導長者複習腰腿、頭腦及口腔等身體機能動態課程。透過「健步足球」延伸長者腰腿強健訓練。



五股靈糧福音中心「旺得福課程」

五股靈糧福音中心每週三上午10:00-12:00會進行高齡者旺得福課程，內容多元，新五泰國民運動中心教練特別於3月11、25至現場教學健康運動課程，與長者互動，參與人數大約30-40人，課程內容多元安排了有氧運動、椅子操、彈力帶、團康遊戲...等，不僅可以顧到健康更能達到保健身體的公益活動。



健康促進課程

新五泰國民運動中心體適能部於今年3月2日起安排「公益樂活愛運動、健康逆齡向前行」，公益課程在新五泰國民運動中心舉辦，培養60歲以上長者平日規律的運動習慣，推廣活到老動到老的課程，也讓社區大家更能夠彼此認識拉近距離，促進健康和睦的環境。



寒假活動特輯



永吉會館



嘒哩岸會館-足球營



嘒哩岸會館



文山兒童中心



萬華會館



古亭兒童教育中心



板新兒童中心





新五泰國民運動中心



臺北市士林運動中心





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/
大阪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&成人藝
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. & 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 100
Tel : (02)2365-4849
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

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



毗哩岸會館 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



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/

fb 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